

## ***Empoderamiento y coeducación frente a la violencia de género y el “mal amor”***

**Maite Sarrió Catalá**

En este módulo se explicará que es el desempoderamiento psicológico, social y de género de mujeres y hombres el origen de las relaciones violentas, unido al modelo de amor romántico patriarcal (que aún siendo un modelo social lo trataremos separadamente por su importancia). Por ello, la presencia de estos indicadores debe usarse como predictor de la posibilidad de desarrollar relaciones violentas. Se mostrará de dónde procede nuestro desempoderamiento como seres “sociales” que “pensamos”, “sentimos” y, por tanto, “actuamos” con y desde el “género” y otras creencias estereotipadas fundamentadas en el Miedo y no en el Amor<sup>1</sup> como se supone, creando una realidad en consonancia (creas lo que crees). Aunque ya se ha reflexionado en anteriores unidades sobre qué es el género, en ésta veremos las consecuencias del sexismo, sobre todo como modelo de creencia que genera desempoderamiento y violencia en las identidades de mujeres y hombres y, por ello, en sus vidas y relaciones afectivas. Analizaremos qué es la violencia y la violencia de género, cuáles son las causas o factores de riesgo y sus consecuencias en las relaciones de pareja. A mayor sexismo interiorizado (creído) y otros modelos violentos, mayor desempoderamiento y violencia. Describiremos la pirámide y el ciclo de la violencia en la pareja, así como los indicadores fundamentales para detectar una relación (auto)violenta. Es decir, analizaremos los elementos internos a las propias personas y externos que generan y reproducen violencia, violencia de género y violencia en las relaciones de pareja para ofrecer las claves de su prevención y erradicación desde la coeducación y el empoderamiento.

Se pretende, por tanto, que, como personas y profesionales de la educación, observéis y toméis conciencia de los modelos y maneras de pensar, sobre los valores y creencias respecto a vosotros/as mismos/as, la sociedad, las relaciones de pareja y sobre mujeres y hombres que generan violencia y desempoderamiento, para deconstruirlos y desaprenderlos, fomentando una nueva “pedagogía sin género” apoyada en la coeducación y la estrategia del empoderamiento. De este modo, desarrollaremos conciencia psico-social y de género propia y colectiva y podremos iniciar el camino, ya sin vuelta atrás, hacia la libertad, el bienestar personal y las relaciones basadas en la igualdad y el buen trato.

---

<sup>1</sup> Usaré la palabra Amor con mayúscula para diferenciarla de lo que “malamente” llamamos “amor”. Amor como dimensión contraria al Miedo, definiéndola como la energía universal que conecta con la vida, la alegría, la paz, el bienestar, la expansión, la ilimitación y el poder personal. En definitiva, dimensión identificada con la LIBERTAD. Por el contrario, el Miedo es la dimensión o energía que conecta con la muerte, la agresividad, la limitación, el bloqueo, el no poder personal. En definitiva, dimensión identificada con la VIOLENCIA (en tanto que genera la pérdida de Libertad). Como curiosidad es interesante saber que la primera representación escrita del concepto Libertad se cree que es la palabra cuneiforme sumeria Ama-gi. La palabra inglesa para Libertad, freedom, proviene de una raíz indoeuropea que significa amar. La palabra de la misma lengua para decir miedo, afraid, viene de la misma raíz, y es usada como contraposición a Libertad mediante el prefijo “a” por influencia del latín.

## Índice de la unidad

### Introducción

- 1. Contextualización**
  - 1.1. Somos responsables de nuestra vida. “Creas lo que crees”
  - 1.2. ¿Que es la Violencia?
  
- 2. Desempoderamiento y violencia de género**
  - 2.1. Violencia contra las mujeres
  
- 3. Modelos y creencias causantes del desempoderamiento y la violencia**
  - 3.1. Modelo psicológico
  - 3.2. Modelo de género
  - 3.3. Modelo social y de poder
  - 3.4. Modelo de “amor” y relaciones afectivas
  
- 4. Violencia en las relaciones de pareja: el “mal amor”**
  - 4.1. Pirámide y Ciclo de la Violencia
    - 4.1.1. Señales de alerta
    - 4.1.2. Señales de alarma
  
- 5. Algunos datos de violencia de género en las relaciones de pareja**
  
- 6. Mitos sobre la violencia de género en las relaciones de pareja**



Ama-gi = Libertad (sumerio)

## INTRODUCCIÓN

“La Juani”<sup>2</sup> está con su “novio” Jonah y sus amigos y amigas en una discoteca. Los chicos van al baño. Se dan golpes “cariñosos”, alardean sobre el tamaño de su pene, llamando a uno de ellos “maricón” porque parece que no “se la encuentra”. Hablan sobre “cazar” algo esa noche. Ellas, se maquillan mientras critican a una chica con bastante “poderío” llamándola “putón”. Mientras, la chica de amarillo (la del “poderío”) le tira los trastos a Jonah en la pista. A él parece gustarle la situación. Al salir del baño Juani baila con un colega... Jonah les mira cada vez más tenso, con los brazos en cruz, de pie en la pista, mirándoles fijamente. La cosa se va calentando y finalmente el novio acaba con el baile separándoles con un empujón y saliendo agresivamente de la discoteca. Ella recoge su bolso con cara de resignación y sale tras él...:

- *Jonah...*
- *¡Déjame en paz y vete a bailar con el payaso ese!*
- *“¡Y tú con el putón ese, que no has parado de mirarla en toda la noche!”*
- *Espera, espera, vamos a hablar... Pero vamos a ver... ¡Que sólo estábamos bailando! Pero si es un colega ¿Tu crees que a mí me va a gustar éste por mucho ‘tunning’ guapo que tenga?*
- *Mira te juro por Dios que si le vuelvo a ver ‘sobándote’ la vamos a tener (dedo amenazador)*
- *¡Solo estábamos bailando! No hacíamos nada... De verdad (silencio). A tí esto de los celos no se te va a ir hasta que nos casemos y tengamos una casa con piscina...*
- *¡Que no puedo coño, que no te puedo ver con otro! ¡Que no quiero que mires a nadie! ¡Que te quede claro, ¿vale?! ¡Que no quiero que mires a nadie!* (sigue andando agitando el puño mientras ella va detrás).
- *Me mola cuando te pones celoso tío, pero escucha no te pases. Que yo soy libre tío, y de eso no te olvides nunca...*
- *Besos mientras él sigue amenazando con el dedo y diciendo: Ni una más...Ni una más ...*
- *No te preocupes tonto, pero si yo sólo estoy contigo... ¡Pero no ves que me muero contigo! (más besos).*

Esta escena, que refleja varios tipos de violencia y mucho desempoderamiento, es el inicio de los talleres de prevención de violencia de género que vengo realizando desde hace tiempo con adolescentes, usada como técnica proyectiva con la que empatizan rápidamente<sup>3</sup>. Ellas suelen

<sup>2</sup> Extracto de la película “La Juani” de Bigas Luna (2006).

<sup>3</sup> Para ampliar información sobre los talleres realizados por INFINITA consultar [www.infinitaconsultora.org](http://www.infinitaconsultora.org)

sonreír complacidas en la escena final... (“qué bonito es el amor”). Ellos se encolerizan con “La Juani” por estar bailando con el “payaso ese” (“la culpa es suya”). Ellas ponen verde a la de amarillo por “calentar” a uno que tiene novia... Las respuestas son muy diversas, en general matizadas por su ideal sobre el “amor”, por su identidad de género, que a esta edad está en plena efervescencia, por su incompetencia psicológica y emocional y, fundamentalmente, por el Miedo.

Lo triste es que No son capaces de identificar la violencia. No identifican la violencia psicológica. Casi tampoco la física. Y mucho menos identifican la violencia ejercida hacia sí mismos/as. Responsabilizan (culpan) al otro/a (al exterior) de la situación. No son conscientes de que son los propios pensamientos y creencias (su propio Yo) quienes generan su estado emocional y su comportamiento y, por tanto, su realidad. No identifican la violencia implícita en sus identidades limitadas por el género (sexismo) y otros prejuicios (homofobia, clasismo...). No poseen competencias para resolver un conflicto. Primero porque no se responsabilizan de su parte y, segundo, porque lo intentan resolver desde el Miedo y no desde el Amor. Tampoco son conscientes de lo violento que es el modelo de amor romántico y patriarcal desde el que se relacionan y establecen sus vínculos afectivo-sexuales. No saben que aquello a lo que llaman amor es, en realidad, MIEDO y VIOLENCIA. Es lo que hemos llamado en este módulo un “mal amor...”, cuyas características se expondrán después.

Se sienten libres cuando en verdad están siendo marionetas de un sistema manipulador, violento y desempoderante. Y, lo que es peor, no saben que tienen el poder para cambiar esta situación de dolor y frustración que sufren relación tras relación. No saben que son responsables de la misma violencia que sufren, puesto que la reproducen desde su ceguera psico-social y de género. Y del mismo modo que reproducen Miedo y Violencia, no saben que podrían construir AMOR y LIBERTAD desde identidades EMPODERADAS.

Y no sólo les pasa a los y las adolescentes. También a los niños y las niñas, personas adultas y ancianas... Mujeres y hombres heterosexuales u homosexuales, de diversas etnias, edades y otras diversidades... (por supuesto con los matices que implica cada una de sus realidades). El “mal amor” es un fenómeno globalizado, como lo es la violencia, el miedo y el desempoderamiento.

Las causas de la violencia de género y la violencia en las relaciones de pareja van más allá de la supuesta complementaria diferenciación física existente entre hombres y mujeres. Los intentos de explicación basados únicamente en comportamientos individuales no son adecuados para comprender un fenómeno tan extendido y sistemático. La violencia en las relaciones de pareja es consecuencia de la relación de desigualdad existente entre mujeres y hombres, provocada y alimentada desde hace siglos por el Patriarcado y la socialización de género realizada desde sus instancias fundamentales. La violencia afecta a toda la organización y estructura de nuestras sociedades y, es por ello, que debe analizarse como un fenómeno sociocultural, el cual se expresa, es transmitido y se reproduce a través de los distintos agentes sociales, incluyendo a las propias mujeres y hombres. Porque... ¿dónde está el Patriarcado? ¿Contra quién hemos de luchar quienes somos conscientes de sus consecuencias y deseamos modificar esta realidad? Las personas y nuestras propias creaciones (instituciones, leyes, valores, organizaciones, medios de comunicación...) somos el Patriarcado. Por ello, como veremos en este módulo, debemos transformar los elementos subjetivos (internos) y no sólo los objetivos (externos) para cambiar el paradigma social, cultural, económico y político desde el que se construye la violencia.

La idea planteada es que la violencia de género y más concretamente la violencia en la pareja se enmarca dentro del fenómeno globalizado del desempoderamiento de la humanidad, fenómeno sustentado por la violencia estructural del sistema, el sexismo y otros prejuicios y el uso del Miedo como estrategia de dominio y control. En síntesis, el desempoderamiento tiene su origen principal en las creencias y valores fomentados por la sociedad patriarcal que son interiorizadas y creídos por las propias personas. Las creencias desempoderadas de las personas provocan la realidad desempoderada y desempoderante que conocemos, y la violencia desde la que nos vivimos y vivimos.

Es imprescindible tomar en consideración que todas y todos sufrimos violencia de género en distintos grados y que somos 'víctimas' de un sistema patriarcal que es por antonomasia discriminador, prejuicioso y violento, puesto que está basado en un modelo de relación jerárquica de dominación/sumisión y en el sexismo y otros prejuicios en el cual todos y todas somos socializados, el cual obliga a mujeres y hombres a desarrollar una determinada identidad de género a partir de unas creencias estereotipadas y nos excluye de diferentes espacios conduciéndonos a desarrollar roles de género complementarios. La diferente posición de mujeres y hombres genera graves cotas de violencia contra las mujeres como veremos después. A pesar de que la tesis planteada es que los hombres también son víctimas de la violencia de género, la violencia que ejercen contra las mujeres en las relaciones de pareja es abrumadora desde su posición de dominio.

A la vez que somos víctimas, también somos 'responsables' de la violencia de género, el sexismo y el Patriarcado, puesto que los reproducimos desde nuestra ceguera de género e inconsciencia psico-social. Puesto que creemos en estos valores y creencias, los seguimos reproduciendo generando violencia y auto-violencia en nuestras vidas y en la sociedad. Por ello, los argumentos que sitúan a las mujeres como víctimas y a los hombres como maltratadores es incompleta, puesto que no considera la responsabilidad que las propias mujeres tienen en la creación y mantenimiento de situaciones de violencia y autoviolencia.

Por ello, para prevenir y erradicar la violencia de género en todos los ámbitos y, más concretamente, en las relaciones de pareja es necesario generar un cambio en la identidad de mujeres y hombres. Para ello, la coeducación y el empoderamiento serán las estrategias clave a desarrollar, puesto que promueven la libertad y el bienestar de las personas deconstruyendo las identidades politizadas de mujeres y hombres y modificando el paradigma psicosocial actual, el cual genera desigualdad, violencia y sufrimiento.

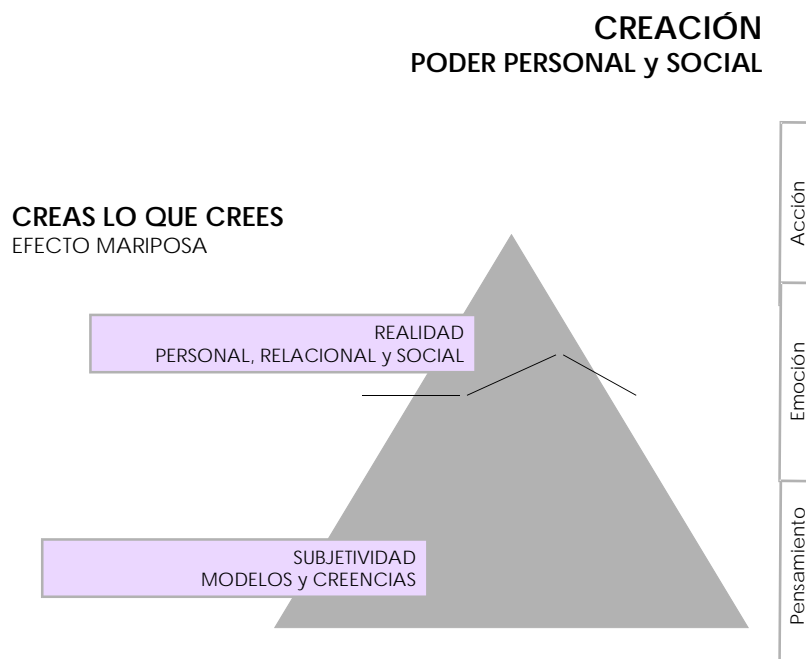
En síntesis, existe una interrelación entre desempoderamiento, violencia y Miedo, así como entre empoderamiento, libertad y Amor. El desempoderamiento y la violencia es al Miedo como el empoderamiento es al Amor y la Libertad. Es decir, el Miedo genera desempoderamiento y violencia y el Amor (hacia una/o misma/o y el otro/a) genera empoderamiento y Libertad. El Miedo, sostenido desde la cultura y las estructuras del poder, provoca el desempoderamiento y la violencia de mujeres y hombres y, el Amor, es la clave para desaprenderlos y desarrollar otra ética y prácticas de vida. El empoderamiento, en definitiva, es una estrategia para potenciar el desarrollo de relaciones y de sujetas y sujetos autónomos, activos y libres desde la diversidad y pluralidad de identidades y posibles vidas vivibles.

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Para entender el fenómeno de la violencia en las relaciones de pareja es primordial contextualizarla. Para ello hemos de identificar qué es la violencia y comprender qué es la violencia de género, puesto que son el marco normativo y simbólico que posibilita la primera, a la vez que analizaremos los procesos psicológicos y sociales que generan esta realidad individual y social violentada y violenta. Analizaremos los elementos internos y externos implicados en la violencia de pareja y el “mal amor”, cuyas características abordaremos posteriormente en un punto específico.

### 1.1. SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRA VIDA: “CREAS LO QUE CREES”

Desde distintas ciencias (psicología, filosofía, física cuántica...) se aboga por la relación entre las creencias (pensamiento) y la realidad, entre lo subjetivo y lo objetivo, entre lo interno y lo externo. Acercamientos psicológicos y filosóficos como el constructivismo, la psicología cognitiva, humanista, el PNL, el Budismo... han situado la responsabilidad de la creación de la realidad y la propia felicidad sobre las creencias, sobre el papel o arquetipo que cada persona se auto-adjudica o le adjudican y se cree, sobre la construcción realizada desde la propia subjetividad. Es decir, desde el pensamiento.



El pensamiento y la realidad están totalmente interrelacionados como refleja una Banda de Möbius<sup>4</sup>, de manera que la cara interna y la externa, aunque parecen dos elementos diferentes, son la misma. Como en una moneda, que tiene dos caras, no puede haber cara sin cruz y viceversa formando una unidad. Es el pensamiento (lo interno) el que crea la realidad (lo externo). A su vez, lo externo (valores y creencias sociales) es interiorizado por el proceso de

<sup>4</sup> Podéis probar a realizar una siguiendo los pasos descritos en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Banda\\_de\\_M%C3%B6bius](http://es.wikipedia.org/wiki/Banda_de_M%C3%B6bius)

socialización o “aculturación”<sup>5</sup> dando lugar a nuestras creencias y a nuestra identidad o autoconcepto. Pensamos, sentimos y en base a ello actuamos creando una realidad determinada de entre infinitas posibilidades. Al enfocar nuestro pensamiento “elegimos” nuestra realidad.

Podemos reflejar esta idea mediante el dibujo de un iceberg (ver gráfico). Lo que se ve, la punta del iceberg, es lo externo, es la acción, es lo creado. La gran base oculta esta formada por las creencias sociales y personales, los pensamientos que producen dicha realidad (lo interno). En un nivel intermedio (medio visibles y medio ocultas) estarían las emociones generadas por nuestros pensamientos. Cuando interpretamos la realidad, es decir, cuando la pensamos, generamos la mayoría de nuestras emociones. Por ejemplo, si pensamos que no seremos capaces de contar un chiste correctamente, las emociones generadas serán de inseguridad, tensión, etc. y la realidad que crearemos será la de no contar el chiste correctamente y con los matices deseados. Si pensamos que no somos merecedores del “amor” de alguien, generaremos sentimientos de baja autoestima, inseguridad, etc. logrando que nuestras relaciones y vínculos sean problemáticos. Un fenómeno que Merton (1948) denominó “profecía autocumplida”. Finalmente, la causa se convierte en efecto y viceversa. Las creencias y pensamientos positivos o negativos (incluido el propio lenguaje) atraen y crean una realidad positiva o negativa. La máxima “Creas lo que crees” puede tomarse como síntesis.

Por tanto, nuestra vida, nuestra realidad, el tipo de relaciones que creamos con nosotros/as mismos/as y otras personas, países, grupos, etc. va a depender de nuestras creencias. Para analizar el tema que nos ocupa debemos, por tanto, observar lo externo y lo interno, los elementos que se interrelacionan como “el pez que se muerde la cola” generando la realidad que vivimos millones de personas. ¿Cuál es la realidad creada? ¿Es Libertad o es Violencia? ¿Es Amor o es Miedo? ¿Cuáles son las creencias desde las que construimos la realidad? ¿Nuestras creencias están basadas en el Amor-Libertad? ¿O en el Miedo-Violencia?

Desde mi punto de vista, una simple mirada al “telediario”, la prensa o a nuestras propias vidas basta para darse cuenta del dolor, el sufrimiento, el maltrato y la baja autoestima (no Amor) de la mayoría de la población. El “cocktel” social que bebemos mientras crecemos basado en el Temor y no el Amor es la base del modelo hegemónico seguido por la mayoría de forma inconsciente, lo que provoca que sigamos construyendo una realidad basada en el dominio y la sumisión, la desigualdad y la violencia, el sexismo, la discriminación y la segregación. Contribuimos desde nuestra ceguera psicológica, social y de género a la perpetuación de la violencia que la cultura y el sistema socioeconómico hegemónicos mantienen desde los patrones patriarcales de dominio/sumisión característicos del androcentrismo capitalista. Aprendemos a relacionarnos con el propio Yo y los otros/as en base al Miedo y no al Amor (propio y hacia el mundo), lo que genera infelicidad, conflicto, violencia y destrucción.

Los fenómenos sociales pueden explicarse desde el concepto del “efecto mariposa”, término metafórico utilizado por la sociología que sirve para explicar como pequeñas causas pueden provocar grandes efectos. Cada persona genera efectos en su realidad más próxima a partir de sus creencias y creaciones. Este efecto genera otros como si de una onda expansiva se tratase y así sucesivamente. De manera que, finalmente, se generan cambios a nivel colectivo en la

---

<sup>5</sup> Mediante el proceso que Marvin Harris (1983) llamó “aculturación” se aprende de forma inconsciente la cultura y comportamientos tradicionales de una sociedad dada.

realidad externa que nos afectan de manera individual y social. El efecto mariposa puede tener efectos positivos o negativos. Por ejemplo, una persona que sea violenta generará violencia a su alrededor... A lo largo de la historia hay infinitud de ejemplos de efectos mariposa que han provocado la instauración de paradigmas o de cambios, como por ejemplo, la instauración del matrimonio heterosexual, la posterior legalización del divorcio y la reciente legalización de los matrimonios homosexuales...

Desde esta perspectiva, el poder de creación es ilimitado puesto que infinita es la realidad, así como el potencial de la mente y la voluntad de las personas. La imaginación no tiene límites... Y si no que le digan lo contrario a Einstein o Ada Byron, por citar un par de ejemplos... Sin embargo, la inconsciencia respecto a nuestro poder creador es enorme. El sistema educativo no suele hacer evidente esta realidad, haciéndonos creer que sólo unos pocos genios y genias tienen esta capacidad ilimitada, cuando en realidad todos y todas la poseemos y desde ella generamos nuestras vidas y la vida social existente.

La unión de muchos pensamientos similares genera una realidad social en masa, que puede ser Miedo-Violencia o Amor-Libertad. Por ello, lo que hemos de intentar como educadores/as es la segunda opción desde el empoderamiento personal y colectivo y la coeducación, para generar un cambio de paradigma social a partir del cambio individual en la identidad de mujeres y hombres. Esta idea la refleja la famosa frase de Gandhi: "sé tú el cambio que quieres ver en el mundo".

## 1.2. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

El concepto de violencia ha recibido diferentes definiciones, con divergencias según disciplinas, presupuestos teóricos, objetivos de investigación, etc. La forma más restringida de entender la violencia supone identificarla con actos de agresión entre personas concretas, fundamentalmente con actos de agresión física. De esta manera, podríamos definir violencia como el "uso intencionado de la fuerza física en contra de un semejante con el propósito de herir, abusar, robar, humillar, dominar, ultrajar, torturar, destruir o causar la muerte" (Rojas, 1995).

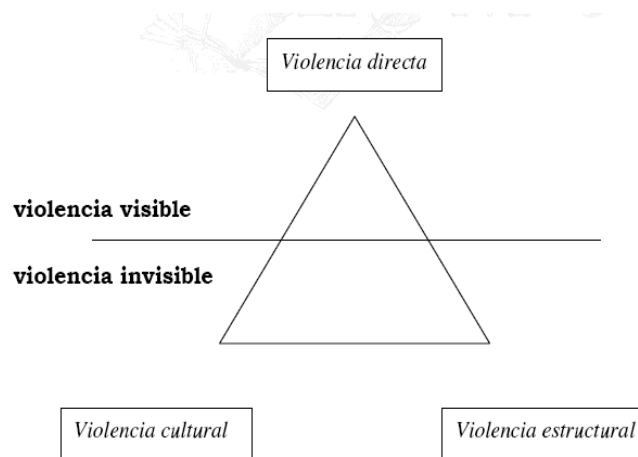
Esta forma de entender la violencia excluye otras manifestaciones violentas de carácter no estrictamente físico, pero cuya gravedad es frecuentemente destacada por las propias víctimas (como puede ser el caso de la violencia psicológica). Otra interpretación restringida de violencia es la atención a actos aislados de violencia (que podrían definirse como actos agresivos), sin considerar su posible reiteración en el tiempo y su complementariedad con otros comportamientos.

Por ello, es más adecuado ampliar el concepto de violencia para incluir otras expresiones de la misma. Por ejemplo, para Susan George, violencia sería "todo aquello que impide que la gente satisfaga sus necesidades fundamentales: alimentación, vivienda, vestido y también dignidad" (Tortosa, 1994). En esta misma línea, se sitúan los planteamientos de Johan Galtung, para quien la violencia consistiría en amenazas evitables contra la satisfacción de las necesidades humanas básicas, disminuyendo el nivel real de satisfacción de las necesidades por debajo de lo que sería potencialmente posible. Para el autor, "la violencia está presente cuando los seres humanos se ven influidos de tal manera que sus realizaciones efectivas, somáticas y mentales están por debajo de sus realizaciones potenciales", de modo que "cuando lo potencial es mayor que lo



efectivo, y ello es evitable, existe violencia” (Galtung, 1995). Estas definiciones de violencia no sólo son amplias respecto al concepto de violencia, sino también respecto al propio concepto de necesidades básicas. Cuando Johan Galtung habla de necesidades básicas, está haciendo referencia a cuatro clases de necesidades. Además de las necesidades de subsistencia, incorpora las necesidades de bienestar, identidad y libertad (Galtung, 1997).

Johan Galtung distingue tres formas de violencia: violencia directa, violencia estructural y violencia cultural. Estas tres formas de violencia pueden ubicarse gráficamente en los vértices de un triángulo como el que se presenta en el siguiente gráfico (Galtung, 1998), estando totalmente interrelacionadas<sup>6</sup>.



La **violencia directa** es aquella violencia, física y /o verbal, visible en forma de conductas. Se trata de la violencia más fácilmente visible. Ahora bien, al hablar de violencia directa no se hace referencia, únicamente, a actos de violencia entre dos personas, sino que la gama de posibles agentes y destinatarios/as de la violencia es mucho más amplia. Según Tortosa (1995), los agentes y destinatarios/as de la violencia pueden ser tanto una persona, como un grupo, el propio Estado o una Institución.

La **violencia estructural** consiste en “la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales”. Así, la violencia estructural hace referencia a situaciones de explotación, discriminación y marginación. Johan Galtung lo explica de la siguiente forma: “si la gente pasa hambre cuando el hambre es objetivamente evitable, se comete violencia, sin importar que haya o no una relación clara sujeto-acción-objeto, como sucede en las relaciones sociales y económicas mundiales tal como están organizadas” (Galtung, 1982).

Finalmente, la **violencia cultural** puede entenderse desde dos puntos de vista. Por un lado, con este término se hace referencia al ataque contra los rasgos culturales y la identidad colectiva de una comunidad o grupo. Por otra parte, también es violencia cultural todas aquellas justificaciones que permiten y fomentan las distintas formas de violencia directa y estructural. En definitiva, violencia cultural son las creencias o actitudes que promueven, legitiman y justifican la violencia en sus formas directa o estructural. Así, por ejemplo, la cultura puede conducir a ver la

<sup>6</sup> Como puede observarse este gráfico es similar al iceberg anterior. También refleja elementos visibles en su punta e invisibles en su base.

explotación y/o la represión como normales y naturales, o simplemente a no llegar a verlos como tales (Galtung, 1990).

Desde esta perspectiva ampliada defino la violencia como un proceso generador de daño físico, psicológico, sexual, económico, social, político, judicial... Al definirla como "proceso" quiero destacar que es una acción ejercida por una persona, estructura o institución que tiene el objetivo de ejercer control, dominar, someter o ejercer poder sobre una persona, colectivo, grupo, nación, etc. a lo largo del tiempo, atentando contra los derechos fundamentales y la satisfacción de necesidades primordiales de la persona. Estableciendo una analogía con la definición de Galtung y teniendo en cuenta la tesis expuesta en el punto 1, podemos decir que sufrimos violencia en la medida en que somos influidos e influidas por el sistema de tal manera que "nuestras realizaciones efectivas, somáticas y mentales están por debajo de nuestro potencial". Mujeres y hombres sufrimos violencia estructural en la medida en que sufrimos explotación, discriminación y marginación en cotas diferentes en base a nuestras características de diversidad, siendo evitable. Finalmente, también sufrimos violencia cultural puesto que se ataca nuestra identidad diversa, estando sustentada por las creencias que promueven y legitiman la violencia directa y estructural. Como veremos después, todas estas violencias son la base de la violencia de género. En síntesis, como ya hemos dicho, la violencia es lo contrario de la Libertad, siendo el Miedo y el desempoderamiento la consecuencia y la causa de la misma como explicaremos después.

Y aún podemos ampliar más el concepto... ¿La violencia sólo se ejerce contra otro/a? ¿O también puede ejercerse hacia uno/a mismo/a?

Un elemento que no suele contemplarse es la violencia propia, la violencia ejercida hacia uno/a mismo/a. Cuando nos miramos al espejo y no nos gustamos estamos siendo violentas/os hacia nosotras/os mismas/os. Cuando morimos por anorexia estamos siendo violentas/os con nosotras mismas/os. Cuando un hombre muere por correr en la carretera y ser el más rápido o por negarse a usar un arnés en una obra está siendo violento consigo mismo. Cuando una mujer mantiene una posición de sumisión en una relación violenta está siendo violenta consigo misma. Cuando una adolescente acepta no usar un preservativo en una relación sexual porque a su chico no le gusta y no quiere molestarle, a pesar de querer usarlo, está siendo violenta consigo misma. Es muy importante considerar que la auto-violencia es uno de los elementos más desempoderantes que existe como veremos después más detenidamente.

¿Por qué violentamos y nos auto-violentamos? Porque creemos y actuamos en base a unos modelos y valores aprendidos cuya base es el Miedo que el sistema utiliza para desempoderarnos y mantener su *statu quo*. Tenemos miedo de no cumplir con el modelo de hombre y mujer que la sociedad dictamina que debemos cumplir. Desde la idea ya planteada en el primer punto "Creas lo que crees" generamos violencia y nos auto-generamos violencia porque nos la creemos y así la convertimos en realidad. Somos víctimas y a la vez responsables de la violencia existente.

## 2. DESEMPODERAMIENTO Y VIOLENCIA DE GÉNERO

Una vez definido el concepto de violencia y conocidas las claves psicológicas y sociales desde las que se construye la realidad (nuestra realidad y la realidad social), podremos entender mejor qué

es y por qué se genera el desempoderamiento, la violencia de género, la violencia contra las mujeres y, por tanto, la violencia en las relaciones de pareja.

Al principio del módulo definimos la violencia como un proceso que atenta contra la Libertad, un proceso que atenta contra los derechos fundamentales con el objetivo de establecer relaciones de poder de dominio y control. Por tanto, la **violencia de género** es la violencia que el sistema patriarcal ejerce sobre mujeres y hombres en distintas formas y grados en base al sistema sexo/género y la que nos autogeneramos por intentar cumplir con el mandato de género asignado. El género, dimensión construida en base a creencias estereotipadas, es un elemento de violencia, es un elemento de dominación prácticamente mundial desde el cual el sistema ejerce su dominio sobre mujeres y hombres. Es la sinergia del Patriarcado, como sistema simbólico de poder de dominación y escisión de la identidad de las personas, y del capitalismo, como sistema de explotación, la responsable de educar para la violencia y el desempoderamiento (Sarrió, 2009).

Siguiendo las definiciones ofrecidas anteriormente, la aculturación y socialización realizada desde nuestro sistema social es “violenta”, puesto que el potencial de creación de mujeres y hombres es mucho mayor que el que se nos permite desarrollar, atentando contra nuestra Libertad. Poseemos una capacidad ilimitada de creación y una gran diversidad de cualidades masculinas y femeninas. Sin embargo, la socialización limita nuestras oportunidades y posibilidades vitales encorsetándonos en actitudes y roles complementarios a partir de la educación desde unos modelos que hemos de seguir y que explicaremos después, siendo cada uno de ellos en sí mismo violento y a su vez generador de violencia.

La idea que trato de transmitir es que la violencia de género va incluso más allá de la violencia que se ejerce contra las mujeres en cualquier ámbito, incluidas las relaciones de pareja. La violencia de la que hablan los medios de comunicación es la punta de un iceberg, lo externo, lo visible (siguiendo los dos gráficos anteriores). La base del iceberg está cargada de creencias y elementos subjetivos desempoderantes y violentos, de comportamientos violentos, de estructuras y sistemas que se reproducen de generación en generación y que permanecen ocultos, son prácticamente invisibles a los ojos de quienes lo sufren y lo generan.

Podemos afirmar que la identidad es política. El grito de lo personal es político sigue teniendo vigencia. La socialización de las personas se realiza en base a unos intereses socioeconómicos determinados. Se coarta la Libertad de mujeres y hombres en la medida en que “debemos” desarrollar unas características y se nos penaliza por el desarrollo de las que se considera que no nos corresponden. La socialización de género nos violenta porque provoca que crezcamos como seres incompletos y dependientes del encuentro de la mitad que nos completa, cuando nacemos siendo seres con un potencial infinito de cualidades y características muy diversas. Esta escisión violenta nos desempodera al limitar nuestro potencial y Libertad como sujetos y sujetas, al segregarnos interiormente (en nuestras cualidades) y exteriormente (roles y espacios). El **desempoderamiento** subjetivo o interno va a tener consecuencias de diversa índole a nivel externo.

Como ya se ha dicho, tanto los hombres como las mujeres somos víctimas y a la vez responsables del sistema creado ya que lo somos de las creencias que lo generan. Unos y otras sufrimos distintas formas de discriminación y desempoderamiento sin plantearnos que contribuimos a la

construcción de esta realidad sexista y violenta, puesto que nos la “creemos” sin cuestionarla y así la convertimos en realidad. Primero en nuestra subjetividad y después a través de nuestras acciones. Puesto que nuestra identidad (creencias y pensamientos) se basa en elementos sexistas, la realidad que generamos es sexista, nuestras relaciones lo son y también las estructuras y sistemas que mujeres y hombres creamos.

La violencia de género es una realidad en prácticamente todas las culturas y sociedades actuales e impregna las relaciones entre mujeres y hombres (incluso la relación de las propias mujeres y los hombres consigo mismas/os), así como las estructuras, ámbitos y espacios socioeconómicos existentes (contexto familiar y doméstico, relaciones de pareja, medios de comunicación, escuelas y universidades, instituciones, empresas y organizaciones, iglesias y templos, juegos y actividades de ocio, manifestaciones y productos culturales o industriales, hospitales y centros sanitarios, y un etcétera tristemente largo).

Los altos índices de maltrato, acoso, explotación, mutilaciones, violaciones, la discriminación laboral, la feminización de la pobreza, la escasa corresponsabilidad familiar, la sumisión en las relaciones de la vida cotidiana, su escaso acceso a puestos de responsabilidad, su alejamiento de las tecnologías y las profesiones masculinas y otras muchas cuestiones todavía sitúan a las mujeres en condiciones de desempoderamiento y subordinación respecto a los hombres. Al mismo tiempo, los hombres son excluidos de las actitudes, roles y espacios considerados femeninos, construyéndose así identidades violentadas por la escisión de género (que nos separa en roles e identidades “rosa y azul”), relaciones violentas entre mujeres y hombres y unas estructuras sociales no igualitarias y diversas.

## 2.1. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Aunque como ya se ha dicho tanto mujeres como hombres sufrimos y reproducimos violencia de género<sup>7</sup>, los matices que adopta respecto a las mujeres son tremendamente trágicos y desgarradores. Nuestra posición de “objeto” subordinado nos sitúa en una situación claramente negativa. Aunque nuestra subjetividad “femenina” a la que se le inhibe su “lado masculino” y la falta de (auto)Amor o autoestima contribuyen a ello como veremos en otros apartados, el sistema patriarcal y muchos hombres ejercen un control violento de dominio muy agudo sobre la vida de las mujeres. Se puede afirmar que la violencia contra las mujeres es a la vez una consecuencia y un instrumento del Patriarcado para mantenerse y reproducirse, a manos de los propios hombres y mujeres que lo formamos.

Pese a las grandes diferencias existentes entre las mujeres del mundo, todas compartimos elementos inherentes al género femenino. Nuestra situación de ‘no poder’ y posición de subordinación está provocada y, a su vez, provoca el consiguiente sufrimiento de numerosas formas de violencia (económica, jurídica, cultural y científica, política, moral, psicológica, sexual y corporal), las cuales determinan nuestra vida y formas de relación hasta situaciones tan límite como la propia muerte. La violencia afecta a todas las mujeres y niñas del mundo, pero son particularmente vulnerables las que viven en condiciones de precariedad absoluta y analfabetismo; las que sufren discriminación debido a su raza, lengua, etnia, cultura, religión,

---

<sup>7</sup> Puesto que existe un módulo específico de masculinidad me centraré en descifrar sobre todo la violencia ejercida contra las mujeres a nivel global y en las relaciones de pareja.

estatus social, edad, orientación sexual, diversidad funcional; así como las mujeres migrantes, desplazadas, refugiadas o las que viven en situaciones de conflicto, guerra u ocupación extranjera (Sarrió, 2005).

La violencia puede tener diversas formas y grados y afectar directamente o indirectamente la integridad física y psicológica de las mujeres. A menudo es imperceptible a nivel exterior, pero la violencia vivida es devastadora a nivel interior y, por consiguiente, a nivel social. La Plataforma de Acción de la Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer (Beijing, 1995) la define en su apartado 113 como:

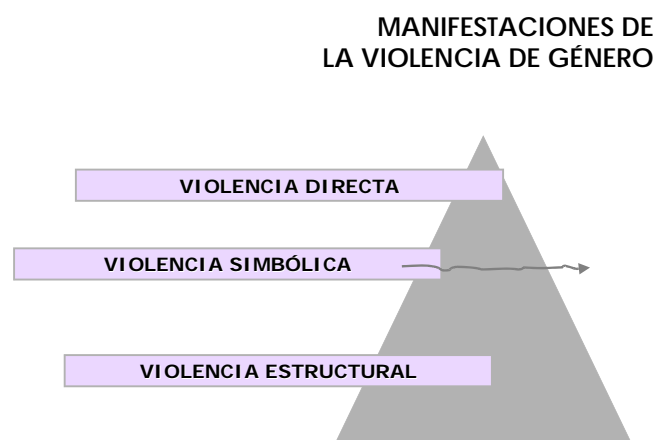
*“Todo acto de violencia dirigido contra el sexo femenino basado en el género y que causa o puede causar un perjuicio o sufrimientos físicos, sexuales o psicológicos, con inclusión de la amenaza de llevar a cabo dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, ya sea en la vida pública o en la vida privada. La violencia constituye una violación de los derechos de la persona y de las libertades fundamentales e impide parcial o totalmente que las mujeres gocen de dichos derechos y libertades”.*

En esta Conferencia Mundial se reconoce, por primera vez, que la violencia contra las mujeres es un obstáculo para la igualdad, el desarrollo y la paz de los pueblos, y que nos impide la plena ciudadanía como sujetas políticas y sociales.

La Ley de Protección Integral contra la Violencia de Género 1/2004, considera que:

*“La violencia se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”.*

La violencia de género (y la violencia contra las mujeres) presenta tres expresiones o niveles que se retroalimentan entre sí, produciéndose un circuito muy compacto. Estos **tres niveles** podrían representarse a modo de ‘iceberg’ de la siguiente manera<sup>8</sup>:



<sup>8</sup> Esta clasificación y el iceberg guardan similitud con el de Galtung (1998) y el propio del punto 1.

- La base en la que se apoya firmemente el 'iceberg' es la '**violencia estructural**' formada por relaciones desiguales de poder justificadas y mantenidas por discursos y prácticas sexistas derivados del Patriarcado y el androcentrismo hegemónico, las cuales provocan un desigual acceso a posiciones, recursos, bienes, actividades, cualificación, salario, etc.
- Se transmite y reproduce a través de la '**violencia simbólica**' basada en la misoginia, la invisibilización y desvalorización de lo femenino a través de todo aquello no escrito, no visible o difuso como las creencias estereotipadas y prejuicios, mitos, el lenguaje, las imágenes, el curriculum oculto, etc. Son nuestros pensamientos y creencias, las identidades de mujeres y hombres desde donde se crea la violencia directa y estructural.
- Finalmente, se visibiliza claramente como punta de iceberg en la '**violencia directa**' (lesiones, mutilaciones, castigos, insultos, menosprecios, humillaciones, violaciones, despidos improcedentes, acoso sexual, etc).

Conviene también distinguir tres **tipos de agresiones**:

- La '**violencia psíquica**': actos dirigidos a destruir la autoestima, la seguridad y autonomía, tales como los rechazos, insultos, amenazas, humillaciones, aislamiento, chistes, intimidaciones...
- La '**violencia física**': cualquier acto que produzca daño corporal como un bofetón o un asesinato).
- La '**violencia sexual**': cualquier acto impuesto y no deseado en relación con el cuerpo y su sexualidad como insinuaciones, chistes, tocamientos, violaciones, etc.

Todas ellas provocan aislamiento, dependencia, depresión, ansiedad, frustración, sentimientos de culpa, vergüenza, baja autoestima, enfermedades físicas, etc. En general, desempoderamiento interno (subjetivo) y externo (a nivel individual y colectivo).

Violencia de género hay en el ámbito doméstico (violencia doméstica) y en las relaciones de pareja, pero no se genera únicamente en estos espacios. También se produce en el ámbito laboral, cultural, sanitario, institucional, etc.

Ejemplos de violencia de género entre mujeres y hombres en el **contexto familiar** o las **relaciones de pareja** son los insultos, menosprecios, golpes, agresiones sexuales, agresiones por parte de las parejas y/o hijos varones, privación de libertad y autonomía, explotación, doble jornada laboral, no reconocimiento y valoración del trabajo doméstico o externo, negación de opinión y elecciones libres, mutilaciones genitales y demás prácticas tradicionales como los matrimonios pactados, la violación conyugal, la violencia ligada a la dote, el incesto o la lapidación por infidelidad u otras causas.

La **auto-violencia** de género forma parte de nuestra identidad de género, como veremos después, y se expresa en actos como el no cuidado (puesto que la ética del cuidado del otro típicamente femenina implica el no cuidado propio o el auto-descuido), o los deseos elecciones y prácticas realizadas por muchas mujeres a nivel personal, profesional, etc. que reproducen de manera casi inconsciente el mandato patriarcal.

La **violencia** física, sexual o psicológica hacia las mujeres **a nivel social y colectivo** se observa por ejemplo en lenguaje sexista; menosprecio e invisibilización de lo femenino; golpes y malos tratos físicos; violaciones; acoso sexual; tratamientos y medicación excesiva; explotación y mercantilización del cuerpo femenino como la pornografía, la trata de mujeres y niñas, la prostitución forzada o el turismo sexual; contracepción impuesta, esterilizaciones y abortos forzados; aborto de fetos femeninos; infanticidio de niñas; embarazos forzados; trato desigual en cualquier ámbito; asesinatos por motivos diversos; imposibilidad de transitar y usar espacios públicos libremente; despidos improcedentes; discriminación salarial; actos de guerra cometidos sobre las mujeres como violaciones sistemáticas, esclavitud sexual o embarazos forzados; etc).

Si bien es cierto que algunas mujeres también ejercen violencia directa o indirecta sobre sus compañeros, hijos y/u otras personas, o se ven envueltas como parte activa en situaciones violentas, este tipo de violencia no sería considerada de género, puesto que se daría por motivos individuales y no sociales como es la norma patriarcal del dominio de los unos sobre las otras, las creencias asociadas a ello y la posición desigual ocupada por mujeres y hombres. Muchas veces, además, la agresión por parte de una mujer a un hombre se producen en defensa propia. Por otro lado, las cifras de la realidad en que vivimos no señalan a las mujeres como las principales ocasionadoras de violencia, sino que son los hombres, de forma individual o colectiva, quienes provocan y presentan más manifestaciones de violencia, y los que perpetúan estructuras violentas, discriminatorias y no equitativas<sup>9</sup>.

El silencio existente al respecto es insultante. Excepto los casos visibles por ser punta de iceberg como los asesinatos en el ámbito familiar o doméstico, la invisibilización de la violencia patriarcal en todos los ámbitos es alarmante. Hablamos incluso de 'violencia juvenil', obviando que son los chicos y no las chicas quienes están detrás de ella. La socialización de género de las mujeres en la sumisión, el silencio, etc. y de los hombres en el dominio y la agresividad se esconden detrás de las cifras.

### **3. MODELOS Y CREENCIAS CAUSANTES DEL DESEMPODERAMIENTO Y LA VIOLENCIA**

En el primer apartado vimos que somos seres con un potencial infinito de creación. Entonces, ¿cómo es posible que sigamos empecinados y empecinadas en vivir en la carencia y el dolor? ¿Acaso forma parte de la naturaleza humana el sufrimiento y, en definitiva, el desempoderamiento? ¿Cómo es posible que las mujeres sigan apartadas de sus derechos como ciudadanas y que ellas mismas creen y sostengan relaciones de violencia y sumisión? ¿Cómo es posible que seres que dicen amar, asesinen, violen, torturen, y/o maltraten física y/o psicológicamente? (Sarrió, 2009).

Los elementos que provocan el desempoderamiento humano son múltiples. Variables biográficas, sociodemográficas, históricas, económicas, psicológicas, etc. se hallan a la base de la violencia sufrida y de la situación de "no poder" que sufre la mayoría de la población, fundamentalmente las mujeres. Mi enfoque de análisis se centra en la perspectiva psicológica y de género para

---

<sup>9</sup> Por ejemplo, el número de mujeres reclusas es muy inferior al de hombres. Según datos del Instituto de la Mujer, sólo el 8,33% de la población reclusa son mujeres en 2007.



explicitar los modelos desde los que se produce esta realidad externa, visible y evidente, aportando algunas reflexiones en este breve espacio.

A pesar de los avances logrados, se observa (sobre todo entre las personas más jóvenes) una exacerbación de los roles clásicos masculinos y femeninos, violencia en las aulas y en las primeras relaciones sentimentales, elecciones profesionales estereotipadas, etc. Todo ello es consecuencia de los patrones y modelos desde los que se sigue educando. El sistema nos desempodera a partir de las siguientes creencias y modelos:

1. El **modelo psicológico**, que sitúa la creación y la responsabilidad fuera de la propia persona... No somos conscientes de la responsabilidad en la creación de nuestra propia realidad (resultado de la interrelación entre pensamiento, emociones y comportamiento) y el poder de creación e influencia social que poseemos (poder colectivo a través del efecto mariposa). Por otro lado, no poseemos las competencias psicológicas y emocionales adecuadas para resolver conflictos, negociar, etc. Además, nuestra autoestima o autoAmor es muy deficiente, cuando es la base fundamental para una vida plena y feliz.

2. El **modelo de género**, que escinde en partes complementarias nuestras infinitas y diversas cualidades potenciales y nos convierte en seres incompletos y dependientes.

3. El **modelo social**, que generaliza las relaciones asimétricas de dominio "ganar-perder" como *modus operandum* básico y desde modelos masculinos y androcéntricos de comportamiento y relaciones (agresivas, individualistas, etc). El sexismo, clasismo, racismo, edadismo, heterocentrismo y homofobia, etc. son las creencias básicas que lo sustentan. La creencia en la separación y la diferencia (no Unidad) entre las personas y el universo también nos desempodera al generar Miedo y violencia.

4. El **modelo de relaciones** basado en el amor romántico patriarcal y de la media naranja (como consecuencia de la incompletud provocada por la escisión de género y las relaciones de poder de dominio y sumisión), así como la complementariedad exigida por la división sexual del trabajo existente sobre todo desde la revolución industrial.

5. El **modelo de resolución de conflictos**, generado por la inconsciencia respecto a la creación de nuestros estados emocionales y comportamientos, atravesado además por las relaciones de género y de poder asimétrico y de dominio/sumisión, ganar/perder, etc.

Estos modelos y creencias transmitidos por el sistema son interiorizados, siendo causa y efecto del desempoderamiento que las personas sufrimos en distintos grados en función de nuestras características de diversidad (sexo, género, edad, clase social, etnia, orientación sexual, diversidad funcional, etc...) y, por ello, de los distintos tipos de violencia generados por diversos prejuicios (racismo, sexismo, homofobia, clasismo, esteticismo, etc.).

### 3.1. MODELO PSICOLÓGICO

Iniciamos este módulo explicando el gran poder de la consciencia creadora del Ser. Muchas orientaciones científicas, filosóficas y psicológicas existentes desde Kant, pasando por Einstein hasta las actuales explicaciones cuánticas aluden a la creación de la realidad desde el



pensamiento y a la gran influencia que tiene en la construcción de la propia identidad, la sociedad, las relaciones, etc. Sin embargo, no somos sabedores y sabedoras de estas leyes psicológicas. No se nos educa para ello. El desconocimiento de nuestro poder creador nos lleva a crear vidas limitadas. Tampoco tenemos una vivencia integrada respecto a la interrelación cuerpo-mente, el poder sobre nuestro propio cuerpo y los beneficios de una adecuada respiración, cuidado, etc.

Los condicionamientos sociales limitan nuestras creencias y el concepto que tenemos sobre nosotras/os mismas/os y, por tanto, nuestra vida. La inconsciencia respecto al poder creador del pensamiento y la idea de que todo tiene un origen externo y determinado nos mantiene en roles, posiciones o situaciones que nos generan dolor y sufrimiento; y nos hace sentirnos incapaces de actuar y modificar la realidad. Todo ello genera problemas emocionales y físicos como enfermedades, pérdida de energía vital, baja autoestima, estados depresivos, tristeza, ira o estrés y un sentimiento enorme de impotencia (lo que a su vez potencia el sentimiento de incapacidad como el pez que se muerde la cola). Aceptamos nuestro destino como algo irremediable. Es decir, aceptamos nuestro desempoderamiento al no ser conscientes de que tenemos poder, de que "somos poder". Al autolimitar nuestra Libertad, nos autoviolentamos.

Con ello no quiero decir que las personas seamos las únicas responsables de nuestras situaciones vitales. Obviamente la violencia externa y el desempoderamiento externo existe y es grave. La discriminación, la violencia y la opresión de género, de clase y otras son una realidad que millones de personas y, sobre todo, mujeres viven. Lo que quiero constatar es que tenemos el poder de transformar esta realidad ejerciendo nuestro derecho a la libertad y usando como estrategia el empoderamiento subjetivo, generado a través del cambio de creencias desde el Miedo y la negatividad hacia el Amor (autoestima), la positividad y el agradecimiento como claves y herramientas.

Miles de mujeres se mantienen en vidas limitadas y desempoderadas por creer que no pueden hacer nada para cambiarlo. La autoviolencia es la causa y la consecuencia de su desempoderamiento. Miles de hombres viven atrapados en la inconsciencia respecto a sus propias vidas y la violencia sufrida y ejercida. La autoviolencia es la causa y la consecuencia de su desempoderamiento.

Nos identificamos con nuestros pensamientos de manera tal que consideramos que son nuestra identidad, nuestro Yo, sin ser conscientes de que el contenido de nuestros pensamientos está mediatizado por la cultura imperante basada en el Miedo y que delimita lo que debemos ser (la identidad de mujeres y hombres). Como se explicará después nos identificamos con las etiquetas psicológicas que interiorizamos como verdaderas, limitando de esta manera nuestra identidad y potencial humano (diverso e infinito). Pensar es sólo una función más de nuestro Ser y poseemos la capacidad para dotar de dirección y contenido a nuestros pensamientos (desde nuestra consciencia superior).

La autoestima (auto-amor) no es una dimensión básica de nuestra identidad. Más bien todo lo contrario, es un bien escaso en una sociedad de consumo donde es fundamental "tener" para "ser" y "hacer", en lugar de "ser" para "hacer" y "tener". Los modelos de hombre y mujer que debemos imitar y con lo que somos comparados desde pequeños/as minan nuestra autoestima,

que es comparativa y competitiva. No nos consideramos seres perfectos y bellos, por el mero hecho de existir (como lo es una molécula o una gota de agua). En nuestra sociedad judeocristiana el amor a uno/a mismo/a, la alegría, la felicidad son elementos de sospecha y repudio.

La incompetencia psicológica y emocional en elementos básicos para el logro de una vida plena como el autoconocimiento y gestión positiva de nuestro cuerpo, pensamiento, emociones, deseos e intereses no es una asignatura obligatoria en nuestro sistema educativo. La asertividad, las habilidades sociales, la resolución positiva de conflictos, la negociación... se realizan desde patrones violentos y androcéntricos (ganar-perder, dominio y sumisión, desigualdad, culpabilización del otro/a, la obligatoria rapidez, considerar que un error y un conflicto son negativos, etc)

Volviendo a usar el ejemplo de La Juani y Jonah para ilustrar esta idea, podemos observar que no son conscientes de que el sufrimiento, los celos... la violencia que viven tiene un origen social y que los reproducen ellos mismo porque los han aprendido creyendo que es la única forma de identidad, de amor y relaciones posibles. Jonah no es consciente de que su estado emocional (celos que se reflejan en su cuerpo y comportamiento) está generado de forma interna por sus pensamientos cargados de miedo y creencias violentas (amor posesión, miedo a la pérdida, a ser inferior, a que otro sea superior y gane...). Achaca su estado al exterior y, por ello, solicita un cambio en el comportamiento de la otra persona como si eso pudiese acabar con su estado interno. ¡No quiero que mires a nadie!... Cree que así sus celos no se generarán. Hace responsable a Juani de lo que le sucede en lugar de saber que él es el responsable de su realidad. Del mismo modo, no son conscientes de que tienen el poder de cambiar dicha realidad y generar mayores estados de bienestar personal y en su relación a partir de un cambio de creencias.

### **3.2. MODELO SOCIAL Y DE PODER**

En nuestra vida hemos construido unas formas de ser, estar, hacer y relacionarnos en base a unas creencias y pensamientos que hemos incorporado como propios. Estas creencias no son ni naturales ni neutrales, sino que obedecen a unos valores socioeconómicos concretos basados en relaciones de poder de dominio de unos pocos hombres y la sumisión de todas las mujeres y muchos hombres. Los pilares fundamentales del patriarcado y el capitalismo están basados en una serie de creencias y modelos sociales que todas y todos aprendemos e interiorizamos y que producen esta realidad violenta y segregada. Somos seres sociales inmersos e inmersas en una cultura cargada de valores y creencias desempoderantes. El marco cultural en el que nos desarrollamos tiene una influencia decisiva en la conformación de la identidad de mujeres y hombres y, por ello, de sus creaciones respecto a su propia vida, relaciones, estructuras, productos, etc.

A través del proceso de socialización o aculturación, las ideologías son transmitidas y reproducidas más allá incluso del deseo o del interés y propio bienestar de las personas que las actualizan con su comportamiento. El modo en el que se produce este efecto es haciendo creer como de naturaleza biológica o psicológica lo que es cultural, además desde una visión etnocéntrica que le da poder de verdad universal (Harris, 1983). Al sistema no le interesa que las personas crezcan sabiéndose poderosas e ilimitadas, sino todo lo contrario. El “poder” necesita el

beneplácito de una gran mayoría desempoderada para justificar su existencia y mantenerse generación tras generación. Las personas a las que se niega sistemáticamente el poder y la influencia en la sociedad interiorizan los mensajes que reciben sobre cómo se supone que deben ser y llegan a “creer” que esos mensajes son ciertos. Este fenómeno se llama “opresión interiorizada” y se convierte en algo tan arraigado que sus efectos llegan a confundirse con la realidad y a justificarse como naturales.

No existe una persona poderosa sin que haya otra que se sienta no poderosa o desempoderada. No existe el dominio sin la sumisión. Y puesto que nos lo creemos seguimos creando nuestro desempoderamiento. Esta es la clave fundamental que construye las relaciones de poder en el mundo, entre hombres y mujeres, entre países, individuos, etc.

Por cuestiones históricas, económicas, psicológicas y sociales que llevamos siglos intentando explicarnos, el mundo está dominado por un colectivo que sólo representa el 7% de la población. Este colectivo es de sexo masculino; raza blanca; heterosexual; sin ‘discapacidad’; nivel cultural, social y económico elevado y otras características de sobra conocidas que están muy lejos de representar a la gran diversidad humana que conforma el mundo que habitamos. Este colectivo construye el mundo desde el Miedo y su desempoderamiento psicológico y en base a sus creencias y mandato de género masculino (que como veremos en el apartado posterior también desempodera). Puesto que la feminidad es penalizada en los hombres y no está integrada de forma equilibrada en su identidad, las creaciones realizadas desde su subjetividad siguen los preceptos androcéntricos y patriarcales que conocemos: individualista, competitivo y que no respeta ni cuida al ‘otro’. El poder rechaza e inhibe la feminidad como valor y ello se refleja en las relaciones afectivas, en la cultura y valores predominantes de los sistemas de liderazgo y gestión políticos, económicos, culturales, etc. Lo que produce que los pilares del Patriarcado explicitados antes se sigan reproduciendo.

Por otro lado, el perfil del poder (hombre blanco occidental, con dinero, rodeado de alguna belleza, de mediana edad, heterosexual, sin discapacidad, etc) representa el modelo de estatus al que todas y todos “debemos” aspirar, y crecemos con el Miedo y la angustia de no cumplirlo, puesto que además somos penalizados de diversas formas por no hacerlo. Sexismo, clasismo, racismo, homofobia, esteticismo, edadismo, etc. se generan desde este modelo como valores aceptados y practicados de forma ciega por la sociedad (Lagarde, 2005). Gastamos millones en consumir elementos que nos acerquen a ese modelo ideal y quien no lo cumple lo tiene más difícil en nuestra sociedad. Se nos castiga y premia desde que nacemos para que cumplamos la norma social establecida, coartando la propia identidad y, en definitiva, la Libertad. El modelo impuesto y el culto al modelo nos aparta de la realización de nuestro propio Ser. Nacemos con un potencial infinito de creación que va siendo minado (desempoderado) conforme crecemos y somos aculturados y aculturadas.

La idea de la separación y la diferencia entre los seres humanos apoyada por el Miedo y los prejuicios nos desempodera a nivel colectivo, puesto que nos lleva a competir, a “defendernos” de posibles agresiones, a no confiar los unos/as en los otros/as, a considerarnos diferentes... El Miedo a ese “otro/a” y a no considerarle un/a igual, un mismo Yo, es destructor y nos deja al servicio del sistema que domina y discrimina.

El modelo de poder debe ser alcanzado fundamentalmente por los hombres, mientras que las mujeres deben aspirar a lograr ser la pareja de un hombre poderoso o que se acerque al modelo como veremos a continuación<sup>10</sup>. El carácter adoptado por este desempoderamiento psicosocial es diferente entre los hombres y las mujeres. El modelo de género tiene una influencia decisiva en el matiz y la profundidad que adquiere el desempoderamiento y la violencia. A grandes rasgos, si en general la población se cree su desempoderamiento (y hasta los que ejercen el poder están desdempoderados), mucho más se lo creen las mujeres, en tanto en cuanto el género femenino carece de valor, de categoría de sujeta y ciudadana, de derechos y libertades, de poder para la toma de decisiones. La posición de “objeto” femenina es más desempoderante que la de “sujeto” masculino, siendo las consecuencias de la socialización de género diferentes en ambos casos. El castigo patriarcal sobre el “egoísmo” y la autoestima individual y de género de las mujeres es mucho mayor y el modelo psicosocial desde el que se construye la identidad femenina genera un mayor miedo a la autonomía y la libertad. Por ello, unido por supuesto a otros elementos de opresión, millones de mujeres asumen con resignación su posición social y de género sin rebelarse, consideran que “el poder es cosa de hombres” e, incluso, silencian situaciones de verdadera violencia contra ellas por considerar que su sueldo debe ser inferior, no sirven para determinadas funciones, deben complacer a los hombres, o en nombre del “amor” y por su deber de “madre y esposa”.

En este punto es importante delimitar el concepto de **sexismo ambivalente** (Glick, 1996 y Glick et al., 2000) que desde investigaciones actuales se prefiere al concepto de machismo. El sexismo puede adoptar dos tonos afectivos independientes. Uno es el hostil y el otro es el benevolente, más sutil y difícil de denunciar. El sexismo hostil es el que considera que uno de los sexos es inferior y no posee determinadas cualidades. El sexismo benevolente, por el contrario, ensalza las cualidades de uno de los sexos. Es un sexismo difícil de desenmascarar puesto que se esconde tras la supuesta valoración de las cualidades femeninas (o masculinas). La vertiente hostil sitúa a las mujeres y la feminidad en una posición de objeto, subordinación e infravaloración, mientras que a los hombres los aleja de los roles y competencias asociados a las mujeres, dejándoles fuera de todo lo relacionado con el cuidado. Desde su vertiente benevolente coloca a las mujeres en un pedestal respecto a su capacidad para el cuidado, su belleza, etc. y en los hombres ensalza sus cualidades “varoniles”, su fuerza, inteligencia, poder... El sexismo provoca segregación de identidades y roles y, por tanto, desigualdad y no equivalencia.

El sexismo benévolo mantiene a las mujeres y a los hombres en los roles para los que se considera que biológicamente están programados. Es el que más se creen las propias mujeres, lo que las mantiene en posiciones de desempoderamiento respecto a sus vidas (ellas son las que mejor cuidan de los hijos/as o personas dependientes, las que mejor realizan las tareas del hogar, etc...).

La escena de Juani y Jonah refleja los elementos descritos. La imitación de los modelos sociales y de poder se da tanto entre los chicos como entre las chicas. Ellos deben lograr su posicionamiento ante los iguales y ante ellas. Ellas asumen su posición de objeto y lidian entre ellas para lograr al chico que más se acerque al modelo de poder. El sexismo ambivalente (tanto

---

<sup>10</sup> Las mujeres que logran posiciones de responsabilidad deben imitar el modelo de poder imperante para acceder y mantenerse (aunque actualmente se observan cambios de paradigma respecto al liderazgo donde la diversidad de género es cada vez más valorada). Además sufren la presión por parte de sus compañeros que ven amenazado su posición de cabeza de familia con poder.

hostil como benevolente) se observa en los comportamientos de chicos y chicas. La exaltación de la belleza, el hombre poseedor, etc.

### 3.3. MODELO DE GÉNERO

Las relaciones de género a nivel personal, laboral, social, cultural, etc. se establecen en base a unos patrones simbólicos y representacionales de comportamiento. Unas relaciones ya de entrada discriminatorias y violentas puesto que están basadas en la dominación/sumisión y el sexismo, normas transmitidas a través de la socialización de género por las distintos agentes sociales (Estado, familia, escuela, instituciones, medios de comunicación, etc) y que conforman tanto la subjetividad de las personas como los sistemas y estructuras socioeconómicos derivadas del pensamiento individual y la cultura colectiva.

La diferenciación de género nos afecta a todas las personas por igual, hombres y mujeres. Pero mientras a unos el saberse 'hombre' les sitúa en una situación de claro dominio a las otras, el sabernos 'mujer' nos sitúa en una situación de subordinación y sumisión aprendida. A partir de estas creencias y posiciones interactuamos y creamos nuestro mundo y el que tenemos en relación al otro/a. La célebre frase de Simone de Beauvoir (1948) 'no se nace mujer, una llega a serlo', que resume de forma tan clara y sencilla el carácter psicológico y socio-cultural de la dimensión de género es, por ello, también aplicable a la otra mitad, al primer sexo, a los hombres. Por ello, para entender el fenómeno de la violencia, discriminación y segregación es fundamental analizar cómo estamos socializados unos y otras y cuáles son los elementos subjetivos que lo determinan. El sistema sexo/género es, por tanto, el principal eje vertebrador, puesto que determina tanto el propio Yo como las relaciones con el Otro/a de forma decisiva, así como las estructuras y sistemas socioeconómicas resultantes de nuestra subjetividad y relaciones (y viceversa). Hablar de mujeres y hombres, de feminidad y masculinidad significa categorizar a las personas en grupos aparentemente distintos en base al sistema sexo/género<sup>11</sup>, considerando que piensan, sienten, desarrollan habilidades, aptitudes, actitudes, expectativas y valores diferenciados y, por ello, les corresponden tareas y posiciones distintas en el mundo. Las concepciones que mujeres y hombres tienen sobre el "amor" y las relaciones también van a estar marcadas o atravesadas por la dimensión de género.

La realidad para nosotras, las mujeres, sigue el mandato de género "rosa" basado en la sumisión y la 'ética del cuidado' (Ser-para-otros), mientras que para los hombres el género "azul" se basa en la dominación y la 'ética del individualismo' (Ser-para-sí-mismos) (Gilligan, 1982; Basaglia 1980, 1981). La **identidad de género femenina** esta compuesta por lo elementos que ya conocemos definidos por los estudios de género iniciados desde el feminismo hace décadas (por no decir siglos). Las feminidad hegemónica está construida en base a la sumisión, el ser objeto, dulce, condescendiente, abnegada, pulcra, obediente, no interesada por el sexo-placer sino en el sexo-amor-relación. Una norma fundamental es la heterosexualidad, según la cual una mujer debe lograr al hombre protector y con estatus con el que formar una familia. Las mujeres invertimos mucho tiempo en pensar cómo construir nuestra imagen y, más que eso, nuestro comportamiento cotidiano. Por amor queremos continuamente ser buenas madres, buenas

---

<sup>11</sup> Actualmente, no sólo se cuestiona la dimensión de género sino también el concepto de sexo. La intersexualidad y la diversidad humana existente son puestas como ejemplos que contradicen la verdad absoluta de estos términos (como ya hiciera en su momento por ejemplo Margaret Mead).

esposas, buenas novias, buenas hijas, porque siempre estamos esperando que los otros nos reconozcan. Hemos vivido marcadas por la necesidad del reconocimiento. Por ello vivir para los otros está atrás de nuestra idea del amor. El ideal de madre y esposa unido al modelo de "amor romántico" y complementario patriarcal hace que abandonemos nuestros propios proyectos personales o que nos enrolemos en relaciones violentas donde nuestra independencia y bienestar dejan bastante que desear, por no hablar de situaciones más extremas de violencia de género doméstica y/o en las relaciones de pareja. La insatisfacción sexual generada por la complacencia de las necesidades del otro por encima de las propias desde un patrón androcéntrico, genital y coital, es un fenómeno extendido, convertido en enfermedad de las que las mujeres son incluso responsabilizadas como únicas ocasionadoras (frigidez, vaginismo, falta de interés sexual...). Las infecciones de Sida son elevadas entre las mujeres que no se protegen por "amor". Del mismo modo, el número de embarazos no deseados es elevado entre las adolescentes. En base al esteticismo (socializado con la Barbie, la Bella Durmiente, etc.) a muchas mujeres les atemoriza la vejez, el aumento de peso, etc. y llegan incluso a morir por anorexia o bulimia, la mayoría sufre baja autoestima y cada vez son más alarmantes las cifras de operaciones estéticas. A las mujeres se nos coarta la expresión de la ira y la capacidad asertiva de la negación o la autoafirmación, por lo que se desarrolla un estilo de asertividad pasivo. Nuestra identidad se construye desde el no poder en la toma de decisiones, voz y opinión.

La **identidad de género masculina** hegemónica fue desarrollada primero por los estudios de género de mujeres feministas (Mead, 1935; Badinter, 1993) y después por autores anglosajones (Connell, 1995, Kimmel, 1997, 1998; Kaufman, 1997; Seidler, 2000) y actualmente cuenta con muchos estudios (en este curso tenéis un módulo). Según los mandatos del modelo hegemónico de masculinidad un hombre debe ser activo, jefe de hogar, proveedor, responsable, autónomo, no rebajarse; debe ser fuerte, no tener miedo, no expresar sus emociones. El modelo hegemónico se experimenta con un sentimiento de orgullo por ser hombre, con una sensación de importancia. Moralmente el modelo indica que un hombre debe ser recto y su palabra debe valer; protector de los más débiles que están bajo su dominio niños, mujeres y ancianos/as-, además de solidario y digno (Valdés y Olavarría, 1998). Por el esteticismo y el modelo de 'macho' que asume el riesgo, el desafío y no siente miedo (socializado con el 'action man' y los héroes de comic) los hombres llenan los gimnasios y compiten incluso consigo mismos, llegando a morir 'por huevos'<sup>12</sup>. Por la homofobia y la 'obligatoria' demostración de virilidad los hombres tienen prohibida la expresión de sus emociones y la sensibilidad tanto a nivel psicológico como comportamental. A los hombres se les inhibe la expresión de la dulzura y el llanto, y son conducidos a la única expresión emocional de la ira, entrenándoles para la asertividad agresiva (sólo hay que observar cómo se saludan entre ellos, así como la represión de su llanto transformado en rabia y agresividad o las dificultades de conexión con las propias emociones o las de otras personas).

Una característica crucial de la masculinidad hegemónica es la heterosexualidad. Badinter postula que "una de las características más evidentes de la masculinidad en nuestra época es la heterosexualidad (...) hasta el punto de considerarla un hecho natural" (Badinter, 1993); a lo que agrega, que "la definición de género implica directamente la sexualidad: quién hace qué y con quién". Dada su importancia y centralidad la heterosexualidad determinará ciertos rasgos de la

---

<sup>12</sup> Un estudio realizado por Marina Subirats sobre el que se adjunta un artículo de El País corrobora que la mayor diferencia entre las muertes de mujeres y hombres se dan entre los 20 y 25 años. Por cada mujer, mueren entre 3 y 4 hombres a esa edad.

subjetividad masculina. Badinter plantea que se asocia "al hecho de poseer, tomar, penetrar, dominar y afirmarse, usando la fuerza si es necesario". El modelo masculino obliga a desear y poseer a las mujeres. Se ensalza su animalidad (su pulsión sexual está por encima de su voluntad); aunque debe emparejarse con una mujer "decente", y formar una familia para ejercer su paternidad.

Junto con la heterosexualidad existen otras características determinantes de la subjetividad masculina contemporánea. Para Kaufman el elemento central de la subjetividad masculina es el poder. Sostiene que "la equiparación de la masculinidad con el poder es un concepto que ha evolucionado a través de los siglos, y ha conformado y justificado a su vez la dominación de los hombres sobre las mujeres y su mayor valoración sobre éstas (...) Los hombres como individuos interiorizan estas concepciones en el proceso de desarrollo de sus personalidades ya que, nacidos en este contexto, aprendemos a experimentar nuestro poder como la capacidad de ejercer el control (...) El poder colectivo de los hombres no sólo radica en instituciones y estructuras abstractas sino también en formas de interiorizar, individualizar, encarnar y reproducir estas instituciones, estructuras y conceptualizaciones del poder masculino". Agrega que "la adquisición de la masculinidad hegemónica (y la mayor parte de las subordinadas) es un proceso a través del cual los hombres llegan a suprimir toda una gama de emociones, necesidades y posibilidades, tales como el placer de cuidar de otros, la receptividad, la empatía y la compasión, experimentadas como inconsistentes con el poder masculino"; esto redundaría en que "el poder que puede asociarse con la masculinidad dominante también puede convertirse en fuente de enorme dolor. Puesto que sus símbolos constituyen, en últimas, ilusiones infantiles de omnipotencia, son imposibles de lograr. Dejando las apariencias de lado, ningún hombre es capaz de alcanzar tales ideales y símbolos" (Kaufman, 1995). Por el clasismo y el modelo de poder descrito en el apartado anterior, los hombres buscan dinero y poder a toda costa a través de la profesión (elegida en función del estatus y no del sentimiento vocacional) y la posesión del coche, la novia (mejor si cumple el modelo "barbie" a la vez que el de "virgen y sumisa"), después la esposa y la familia ideal a la que tienen que mantener y proteger, etc.

Los conceptos hegemónicos de masculinidad y femineidad se interiorizan como otros conceptos siguiendo una serie de procesos cognitivos. Se poseen esquemas cognitivos (esquemas de género) sobre lo que se considera asociado a los hombres y las mujeres, a la masculinidad y la femineidad. Los esquemas de género producen expectativas, orientan y organizan las percepciones y experiencias de las personas, haciendo que aceptemos mejor aquello que no crea contradicciones con el esquema que tenemos formado. Por otro lado, poseemos un esquema sobre nosotros/as mismos/as, sobre nuestra manera de ser y comportarnos, es decir, sobre nuestra identidad personal. Este esquema se denomina de autoconcepto, e incluye el esquema de género, el cual influye en el desarrollo del comportamiento, actitudes, preferencias y valores vinculados con el género y acaba desarrollando nuestra identidad de género. Obviamente, las relaciones de pareja también están esquematizadas siguiendo los preceptos del amor patriarcal que veremos después.

Todo ello está muy relacionado con la Tª de la Profecía Autocumplida (Merton, 1948). Los esquemas de género estereotipados crean creencias sesgadas y un trato diferenciado entre mujeres y hombres. Además repercuten sobre el propio comportamiento de mujeres y hombres, que tienden a adaptarse a la normativa social. Tanto unos como otras acaban cumpliendo las



creencias, dándose veracidad a la profecía. Por ejemplo, existe la creencia de que las mujeres no son buenas en matemáticas. Una niña va creyendo e interiorizando desde pequeña este mensaje, por lo que acaba desarrollando cierta negatividad hacia ellas y obteniendo malos resultados dando cumplimiento a la profecía. Es decir **“creas el género que crees”**. Según Bem (1981) quienes tienen un esquema de género rígido y estricto (personas esquemáticas), perciben, sienten, piensan y actúan en dependencia de él, mientras que quienes han llegado a trascender los roles asignados, perciben, sienten, piensan y actúan en Libertad (personas aesquemáticas). La autora propuso que para promover la igualdad de sexos sería necesario que las personas fueran menos rígidas en sus esquemas de género.

A mujeres y hombres nos convierte en seres incompletos y dependientes del otro, ya que se penaliza el desarrollo de las características de género asociadas al otro sexo que se consideran complementarias en base a los roles de género y la idea de la media naranja. De este modo, se prepara a cada individuo/a para que se comporte según el modelo preestablecido respecto a la masculinidad y la femineidad, reproduciéndose el *statu quo* imperante generación tras generación. El dualismo producido por la socialización de género provoca personas y un mundo escindido. La no integración en cada persona de los pares opuestos y complementarios de la masculinidad y la femineidad (el Tao del yin y el yang oriental) genera incompletud, conflicto interno, miedo a no desarrollar el modelo impuesto o a desarrollar rasgos y características del género opuesto, y dependencia del otro(a) para Ser y vivir. Por ello, nos pasamos la vida buscando a la media naranja que nos complete e intentando cumplir con el modelo establecido. En definitiva, genera limitación y violencia, entendida como la coartación de la libertad de desarrollo y expresión de la identidad completa y diversa que somos en potencia. Por consiguiente, la socialización de género nos desempodera. A las mujeres se nos desempodera para ‘hacer’ y a los hombres para ‘sentir’. A nosotras se nos regalan muñecas para aprender a cuidar y ser bellas para otros. A ellos no les regalan muñecas ni utensilios para aprender a cuidar, sino para aprender a competir y matar. Nosotras crecemos con miedo a la soledad, la independencia, la separación, el placer y a actuar por nosotras mismas y ellos con miedo a sentirse, expresar sus emociones y a perder no siendo el “number one”.

La inhibición del “lado rosa” en los hombres y el “lado azul” en las mujeres genera la exacerbación de la ética del individualismo y la de cuidado correspondientemente, siendo esto lo que genera graves problemas. Las mujeres perdemos por la socialización nuestra independencia, seguridad o agresividad (que en algunos momentos es necesaria), cuidando tanto a los otros que nos autodescuidamos. Los hombres pierden su empatía, entrega para el cuidado de otras personas e incluso el propio. Tanto compiten contra otro, que acaban compitiendo contra sí mismos (y perdiendo tarde o temprano en todos los casos). Esta es la base de la violencia de género. Debido al modelo de género, la violencia contra las mujeres ejercida por el sistema y la ejercida por los hombres de forma estructural, cultural, simbólica y directa es enorme en casi todo el planeta. Por otro lado, la auto-violencia también es elevada, tanto entre los hombres como entre las mujeres (siendo además una violencia oculta e inconsciente). Al final tanto unos como otras nos autoviolentamos.

El Miedo a no cumplir con estos modelos de género provoca serias consecuencias que atentan contra la Libertad, la salud física, psicológica y emocional de mujeres y hombres. Muchas y muchos sufren severos trastornos mostrando sintomatologías que llevan una carga de género,



llegando incluso a la muerte. El malestar de las mujeres es de sobra conocido desde la perspectiva de género y es denunciado desde hace décadas incluso un tratamiento médico y psiquiátrico diferencial en función del género. La problemática vivida por los hombres empieza a ser denunciada por ellos mismos, que cada vez más empiezan a dejar escuchar sus voces de protesta, empoderándose en asociaciones que apoyan la igualdad.

Otro fenómeno importante observable es que las niñas y adolescentes actuales imitan el modelo masculino de comportamiento en sus identidades y relaciones sociales o sexuales, al igual que lo hacen muchas mujeres que logran cargos de responsabilidad. El exceso, la competitividad, el individualismo o el no cuidado es el modelo valorado e imperante. Es, por ello, también fundamental lograr que masculinidad y feminidad sean integrados en la identidad de niñas y niños previniendo de esta forma la violencia y logrando una sociedad igualitaria.

Jonah, Juani y sus amigos y amigas son un claro ejemplo de lo expuesto en este apartado. Ellos se golpean entre sí, consumen, tienen que ligar como sujetos y ellas dejarse ligar como objetos. Si se salen del estereotipo son penalizados: maricón/putón. Ellas se preocupan por su belleza y ellos por sus músculos. Ella sale corriendo tras él para hablar y le entrega su alma. Él se deja cuidar y deja clara su posición de poseedor y dominador. Desgraciadamente la frase dicha por Juani “me muero contigo” es actualmente una triste realidad más que una fantasía y un símbolo del “amor verdadero” como veremos en los siguientes apartados.

### **3.4. MODELO DE “AMOR” Y RELACIONES AFECTIVAS**

Cuando en los talleres con adolescentes o personas adultas se pregunta qué es el Amor o qué les sugiere la palabra Amor las primeras respuestas tienden a identificarlo con el amor a otra persona (el amor de pareja), asociándolo a los celos, el dolor, el sufrimiento, la entrega total, la locura, la imposición de límites, la pérdida de control personal y de ciertas partes de la propia identidad... y, en definitiva, la pérdida de Libertad. Este tipo de amor, como hemos visto es violencia, en tanto en cuanto implica la pérdida de Libertad, el uso del dominio para ejercer control y una serie de creencias y comportamientos que implican distintos tipos de violencia.

Sin embargo, cuando se les pide que hablen del Amor en general como energía universal, el Amor a la vida, el Amor de amistad, el Amor a una actividad o el Amor a una/o misma/o la cosa cambia. Identifican que aporta expansión, poder y bienestar personal, autoestima, ilimitación, deseo de bienestar hacia el otro o la otra, no posesión, es decir, Libertad. Por tanto, desgraciadamente aquello a lo que se suele llamar “amor” es en realidad violencia y nuestras relaciones son violentas ya por definición. El miedo (miedo a la pérdida, a no ser querido, a ser inferior, etc.) y las creencias que hemos visto a lo largo de estas páginas se esconden detrás de este tipo de amor.

La escena de Juani y Jonah representa el modelo de amor imperante. La mayoría considera que tienen una relación “normal”. Es decir, se considera “normal” y dentro del patrón de amor convencional la violencia psicológica (la idea de posesión, el control, la amenaza, el chantaje, la culpabilización, los celos como muestra de amor, el grito, el insulto, la prohibición, etc) e incluso la física (empujones, apretones, etc), por no hablar de la violencia sexual.

Este modelo imperante en la actualidad no ha sido siempre así. Los patrones marcados para los vínculos afectivos y sexuales, como la identidad, son políticos y también obedecen a unos intereses socioeconómicos. La cultura ha marcado el modelo de amor que impregna las relaciones<sup>13</sup> a lo largo de la Historia, así como los vínculos entre el matrimonio, el sexo y el amor. Las características del amor no son las mismas hoy que durante la época griega por ejemplo y tampoco son iguales a lo largo del planeta, ni a lo largo del ciclo vital. La cultura enseña cómo debemos amar. También otorga distintos rasgos y papeles en las relaciones a mujeres y hombres, los cuales aprendemos a través de la socialización de género. Los vínculos amorosos forman parte de la socialización de los miembros de una sociedad y, puesto que se realizan desde el sexismo y modelos violentos, mujeres y hombres tenemos formas diferentes de vivenciar y expresar el sentimiento amoroso, roles complementarios y asimétricos y un estilo de relación violento. La falta de amor a uno/a mismo/a y el desempoderamiento existente en distintos elementos del Ser, provoca que nuestros vínculos sean violentos y poco satisfactorios. En nuestra sociedad se nos dicta qué es lo “normal” en una relación de pareja y cómo debe ser el “amor verdadero” y puesto que nos lo creemos, lo creamos en nuestras vidas y lo perpetuamos a nivel social.

Como señala Marcela Lagarde (2005), “en la visión feminista, el amor es histórico – está condicionados por las épocas y las culturas –, está especializados por géneros – tiene normas y mandatos diferentes para los varones y las mujeres – y va de la mano con el poder. El vínculo entre el poder y el amor es central en la visión feminista del amor”. El modelo de matrimonio y familia patriarcal occidental, instaurados desde el S. XVII-XVIII, no están ideados para ser una relación entre seres iguales, sino entre seres desiguales, escindidos por la división sexual del trabajo. La familia tradicional, aunque se halla en un periodo de transformación, es una de las instituciones básicas que sostienen el orden social hegemónico. Las relaciones de reproducción generan un sistema que se basa en la apropiación y el control de la capacidad reproductiva de las mujeres, y que existe paralelamente al sistema de clases económico basado en las relaciones de producción. El problema no es amar, sino amar como “objeto” desde la subordinación y como “sujeto” dominador, en lugar de como personas autónomas con una identidad empoderada y libre.

A continuación se recogen las ideas que aparecen como más características de lo que el amor romántico implicaría para los miembros de la pareja, según resume Gabriela Ferreira (1995,):

- Entrega total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Consagrarse al bienestar de la otra persona.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.

---

<sup>13</sup> Se hace alusión a las relaciones heterosexuales. Aunque el modelo de amor romántico patriarcal también “hace mella” en las relaciones homosexuales, sus uniones afectivas suelen realizarse en gran medida desde paradigmas más innovadores y diversos, puesto que sus identidades (aunque han sufrido socialización de género) son más esquemáticas y transgresoras de moldes tradicionales.

- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas menos importantes.
- Vivir sólo para el momento del encuentro.
- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Tener anhelos de ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud.
- Obtener la más completa comunicación.
- Lograr la unión más íntima y definitiva.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

Obviamente, se observa un terrible conjunto de ideas y creencias, mitos y símbolos, que intentan generar un modelo de relación y comportamiento imposible de seguir y, por tanto, que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones. El príncipe y la princesa no existen. El Amor sí. El amor existe, pero no tal y como se nos enseña a pensarlo, sentirlo y vivirlo. Las relaciones de pareja se fundamentan en un modelo de amor basado en la posesión, la dependencia mutua desde la necesidad y la incompletud. El amor romántico patriarcal está tremendamente regido por relaciones de poder de dominio y sumisión y por la violencia. Violencia de género respecto a las identidades que se relacionan y violencia respecto al modo de relación, en tanto en cuanto atentan contra la Libertad de quienes se relacionan. Debido a la escisión generada por la socialización es a través de la relación romántica como las personas pueden construir su completud, uniendo sus dos partes complementarias. Aunque esta búsqueda se da en los dos sexos, en las mujeres es más acuciante, ya que la soledad y la independencia son contrarios al mandato de género femenino por el cual la misión de una mujer es amar a un "otro" "por encima de todo". La fusión es un patrón de comportamiento básico en las mujeres, mientras que entre los hombres lo es la separación como apuntara Carol Gilligan (1984) o más recientemente Fina Sanz (1995).

En este sistema patriarcal el amor está regido por la ideología de la propiedad privada y de ella derivan lo que desvanece el amor. Estamos esperando siempre que el otro/a nos de, que cubra nuestras necesidades (incluso de autoestima). De ahí el miedo al abandono, a la descalificación, al desprecio, a la soledad. En realidad esta forma de amor/control esta signada por el mandato del otro, así repetimos el control de la pareja, y lejos de establecer reglas igualitarias, la tensión que origina el control ahoga la libertad y, finalmente, el Amor. La idea de posesión es violenta en sí misma puesto que nadie tiene el derecho a poseer a otro/a. Eso es esclavitud. Sin embargo, este modelo es desde el que se asientan la mayoría de las relaciones (eres mío-eres mía / soy tuyo-soy tuya). De la ideología de la propiedad privada nacieron los conceptos profundos de infidelidad,

engaño, traición, monogamia como sistema, falta de respeto y reconocimiento mutuos. El amor así se presente como carencia, inseguridad y miedo al desamor. Con frecuencia nuestra búsqueda de amor, en las mujeres, se justifica pensando en la felicidad otra vez, de los otros. En los hombres, se justifica por su mandato de procreador, progenitor, protector, estatus, etc.

La posesión sobre las mujeres todavía es mayor. La lectura del contrato matrimonial prácticamente es una cesión de los derechos sobre las mujeres, que pasan a ser “la mujer de”, perdiendo incluso su nombre en algunos países (por no hablar de matrimonios pactados, forzados, etc.). La doctora Marcela Lagarde (1999) sostiene por ello que el amor es uno de los muchos cautiverios o cárceles en que vivimos las mujeres: *“...porque el amor impulsa a las mujeres a depositarse en los otros, humanos o divinos, a llenarse de ellos y a entregarse a ellos cual si fueran divinidades..”* y esa forma de amor está significada por el sufrimiento y el sacrificio. Existe un sentimiento ambivalente perpetuo, como un mandato.

El sentimiento amoroso desde el prototipo de relaciones tradicional está basado en el deseo de fusión de ambos miembros de la pareja (medias naranjas complementarias que se unen en una única) en lugar de en un vínculo de interdependencia (dos individuos independientes que se relacionan desde su completud). Como ya se ha dicho, la necesidad de fusión es mayor en las mujeres, socializadas como seres dependientes que esperan al príncipe azul (ser-para-otro). Los hombres pueden seguir conquistando castillos si no la encuentran, ganando entretenimiento y placer, poder y estatus con ello (ser-para-sí mismo). A nosotras mientras no llegue, sólo nos queda dormir y/o atender las necesidades de alguien en casa ajena con una vida lejos del placer y el estatus... Para las mujeres, por ello, “el amor lo es todo”. Nos va a salvar de nuestro terrible destino de ser solitario, carente de alegrías y grandes hazañas. Nuestra mayor hazaña será cuidar de él y de la familia creada como única posesión a la que podemos acceder. El ser “amado” desde este modelo, se convierte en el centro de la vida, abandonándose intereses y deseos propios en nombre de la “fusión” que debe darse para que el amor sea “verdadero”. La identidad propia queda fusionada a la del otro, perdiéndose por completo. Por el contrario, los hombres presentan unos patrones de vinculación de separación, marcando distancia. Las mujeres tienen miedo a la Libertad y los hombres a perder la Libertad. Diferentes estudios y experiencias realizadas reflejan estas características<sup>14</sup>.

Por lo general creemos en un modelo y construimos relaciones basadas en un amor violencia que desempodera y no en el Amor Libertad que empodera. Es un “amor necesidad” y, por tanto, violento, puesto que necesitamos al otro para que nos complete y de sentido a nuestra vida. Cuanto más esquemáticas/os respecto al género, más incompletas/os y mayor ansiedad habrá en la búsqueda, que siempre suele ser fallida, puesto que encontrar a ese otro ser que realmente encaje en nuestras expectativas de hombre príncipe ideal o mujer princesa ideal es, de entrada, también una idea fallida por no decir absurda.

La socialización de género masculina está basada en la no-fusión y el individualismo por lo que generalmente su búsqueda se basa más en la conquista. Su deseo desciende cuando la posesión ya es un hecho. Las mujeres, entonces, aumentan su necesidad de apego ante el miedo a la pérdida de la fusión y los hombres aumentan su necesidad de desapego ante el miedo a la pérdida de su independencia. Este tira y afloja no suele acabar bien, a no ser que ambos

<sup>14</sup> María Lameiras, M<sup>a</sup> Dolores Sanchís y Charo Altable, entre otras, han realizado publicaciones al respecto.

miembros de la pareja cambien sus construcciones de género y su modelo hacia una relación entre dos sujetos completos basada en el Amor Libertad (vínculo establecido desde el respeto, el cuidado propio y del otro/a, la independencia, la autonomía, la no posesión, la confianza, con espacio y separaciones, comunicación, apoyo, dinamicidad y flexibilidad respecto al vínculo y la distancia...) y, sobre todo, en el Amor a una misma/o y la conciencia puesta en el presente.

Es necesario que las mujeres salgamos del “otrocentrismo” y nos situemos en un “yo-centrismo” basado en la propia estima y la del otro. Desde ahí, nos vincularemos desde un Amor que aporta vuelo y no que lo restringe. Un Amor que respeta y cuida al otro pero que no le sitúa en un pedestal por encima de nosotras mismas, evitando de este modo las relaciones de dependencia, abuso y autoabandono existentes en la actualidad. Por otro lado, el compromiso en un proyecto compartido sin miedo a perder la Libertad y propia identidad, la capacidad de cuidado propio y de la pareja deben ser desarrolladas por los hombres. En definitiva, desde identidades empoderadas, autónomas y libres es posible establecer vínculos donde dar es la consigna para recibir de forma equilibrada y equitativa. No se puede dar lo que no se tiene. El (auto)Amor o la autoestima, el cambio de creencias y el desarrollo de competencias intra e interpersonales son la clave para ello.

#### **4. VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA: EL “MAL AMOR”**

Llegamos ya casi al punto final de la unidad. Hemos analizado los conceptos de violencia y violencia de género. Hemos reflexionado sobre los modelos y creencias que los generan. Y, por último, vamos a ver las consecuencias violentas que todo ello tiene en las relaciones de pareja (considerada una manifestación más de la violencia de género y no la única). La violencia en las relaciones de pareja, contrariamente a lo que se piensa, presenta elevadas cotas entre los y las más jóvenes para acabar dando algunas estrategias e ideas de cambio.

Por nuestra tradición cultural y religiosa, el amor se asocia al dolor, al sufrimiento, a la entrega irracional y apasionada. La idea de posesión, el miedo a la pérdida, la baja autoestima, la incapacidad para resolver conflictos de forma asertiva y otras variables en combinación con el género provoca comportamientos de violencia en la pareja, que tanto en nuestro contexto como en otros países sufren muchas mujeres (comportamientos que oscilan entre los microsexismos que definiremos más abajo a los casos más graves de maltrato y asesinato)<sup>15</sup>. La mirada sobre estas situaciones de violencia debe ampliarse dejando de considerar únicamente a las mujeres como víctimas. También son responsables por los motivos explicados en estas páginas desde sus creencias y ceguera psico-social y de género. La victimización de las mujeres, situándolas en una posición de seres débiles que necesitan ayuda y protección, es una mirada patriarcal sobre esta problemática. Lograr erradicar la violencia implica que ambas partes se responsabilicen de ella. De esta manera el cambio y la prevención también pasa por ambos, mujeres y hombres.

---

<sup>15</sup> Es importante constatar que las mujeres también ejercen violencia en sus relaciones y en su vida cotidiana. Sin embargo, la violencia que ejercen las mujeres en las relaciones no es de género, es violencia. No se da como consecuencia de una situación de subordinación cultural e histórica como “objeto” de control y dominio por parte del sistema y de los hombres en general, sustentada además por las identidades de género complementarias de dominio masculino y sumisión femenina.

Por su identidad de género, los hombres asumen la posición de poder, dominio y control y las mujeres de sumisión, abandono y entrega del poder y el control, dándose los elementos que se complementan para que se generen las situaciones de violencia de género en el ámbito doméstico y/o en las relaciones de pareja. Nuestras creencias sobre el amor y las relaciones nos desempoderan. Sobre todo a las mujeres que abandonan su vida por el cuidado y la satisfacción de las necesidades de los otros(as) y a los hombres que creen que el uso de la violencia y el poder de dominio es la clave que deben manejar en sus relaciones. La socialización patriarcal incide sobre los hombres y las mujeres, legitimando la violencia en ellos y la aceptación en ellas como preceptos morales, incluso ‘naturales’, de nuestra sociedad<sup>16</sup>. De manera que ellos se convierten en “agresores” y ellas en “víctimas”, en muchos casos sin saberlo, puesto que se ve reducida su capacidad de identificación, rechazo y denuncia por ser algo asociado a su propia identidad y rol social. Este fenómeno de no reconocimiento de nuestro condicionamiento de género, posiciones y subjetividades asociadas es lo que se denomina la ‘ceguera de género’. Es importante denotar que las mujeres también son víctimas de ellas mismas. Ellas mismas son sus propias agresoras al dejar de lado su propio Yo, su propio autocuidado por “amor”. Nos autoviolentamos. La victimización de las mujeres no es positiva en tanto en cuanto sitúa fuera de nosotras mismas la responsabilidad de la violencia, así como la responsabilidad de salir de ella (generando un sistema asistencial y de ayuda que como ya he dicho continua siendo patriarcal y protector de “la más débil”). Claro está que las mujeres sufrimos violencia por el sistema patriarcal, pero es fundamental hacer visible la proclama “creas lo que tu crees”, por la que muchas mujeres se sitúan de “motus proprio” (de forma más inconsciente que consciente) en una identidad y en una relación violenta. Somos las responsables de nuestras vidas.

Los malos tratos físicos no suelen aparecer de pronto en una relación. La historia personal (guiones y patrones de vida por los que elegimos a determinados tipos de pareja y vivir situaciones de violencia), la falta de autoestima y autoviolencia, las actitudes agresivas hacia otros/as y las creencias sexistas (de ambos miembros) entre otros elementos, ya existen antes del establecimiento de la relación. El maltrato psicológico y automaltrato en la mayoría de los casos se han dado ya de forma patente antes de una agresión física como se explica a continuación.

#### 4.1. PIRÁMIDE Y CICLO DE LA VIOLENCIA

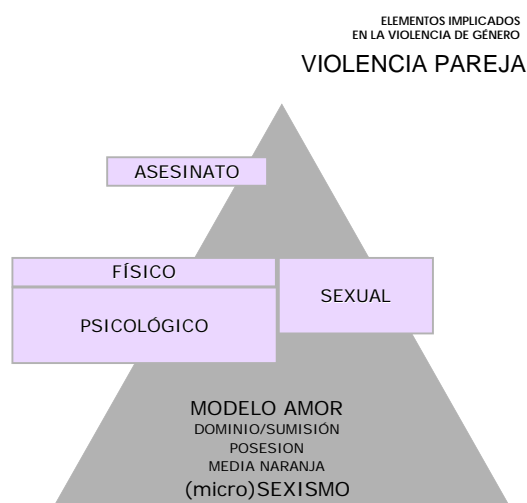
Al igual que hicimos para representar la realidad y la violencia (visible e invisible), podemos también representar la violencia en la pareja con una pirámide o un iceberg. En la parte inferior o base se situarían las creencias y actitudes de ambos miembros de la pareja (basadas en los modelos explicados) y los comportamientos más frecuentes y normalizadas de asimetría y abuso, poco visibles por su cotidianeidad y aceptación social que suponen ya un maltrato psicológico considerado “de baja intensidad” (los micromachismos según Luis Bonino, 1995). La parte superior de la pirámide, visible, estaría formada por las formas más graves de violencia psicológica, malos tratos físicos y atentados contra la vida. El llamado **proceso de escalada de la**

---

<sup>16</sup> Estamos haciendo referencia a relaciones heterosexuales. En el caso de una relación homosexual, la violencia toma otro matiz. Ya no se produce desde el dominio de un hombre hacia una mujer (y por ello no se debe llamar de género), pero sí desde actitudes y relaciones de poder e identidades generizadas, puesto que todas y todos en mayor o menor medida (independientemente de nuestra orientación sexual) interiorizamos los modelos de escisión masculino y femenino y el modelo de amor romántico patriarcal. Ciertamente es, también, que el universo homosexual está contribuyendo a un cambio de paradigma en muchos ámbitos (relaciones sexuales, afectivas, familiares, etc.) ofreciendo nuevos modelos de identidad y comportamiento mucho más diversos.

**violencia** en las relaciones de pareja no suele ser percibido o visibilizado hasta que no ha llegado a alcanzar sus niveles más severos y evidentes, con agresiones psicológicas graves y manifestaciones físicas de la violencia.

Los micromachismos, según Bonino, pueden no ser muy notables pero violentan y minan reiteradamente la autonomía, la dignidad y el equilibrio psíquico de las mujeres. Son conductas muy frecuentes que pasan inadvertidas, tales como intimidar con amenazas encubiertas, tomar decisiones sin consultar, opinar sin que se lo pidan, negar el valor del trabajo doméstico y la crianza y cuidado de los hijos/as, desordenar y esperar que las mujeres recojan y ordenen, no informar sobre el uso del dinero común, exigir explicaciones sobre lo que se gasta, hacerle pedir el dinero que necesita y justificarlo, desentenderse del cuidado de los hijos/as, chantaje emocional, engaños...



Aunque el concepto de micromachismo de Bonino es y ha sido muy útil, desde mi perspectiva teórica y metodológica es una aproximación parcial. Desde esta conceptualización, la responsabilidad recae únicamente sobre el hombre considerado “agresor”, invisibilizando los procesos de autoviolencia de las propias mujeres, generados por la cultura patriarcal y las creencias que la sustentan. El desempoderamiento psico-social y de género de mujeres y hombres generado por la socialización patriarcal es el máximo responsable de la violencia en las relaciones de pareja. Por otro lado, el concepto de machismo tampoco visibiliza el sexismo benevolente (Glick et al, 2000), según el cual se ensalzan las cualidades de cuidado y servicio de la abnegada “esposa y madre” y del hombre “fuerte, protector y poderoso”. El concepto de sexismo benevolente es fundamental a la hora de explicar la base de la pirámide y el proceso de escalada de la violencia. La adjudicación sexista de rasgos y roles determina la posición desigual que las mujeres y los hombres ocupan en la relación y en el contexto privado y doméstico. Es por ello que es preferible la utilización del concepto (micro)sexismos para hacer referencia a los elementos existentes en la base de la pirámide (creencias, modelos y estructuras violentas, así como comportamientos cotidianos violentos) que generan el caldo de cultivo para que la violencia vaya ascendiendo hasta sus cotas más graves. Algunos elementos son micro y otros no tanto. Por ejemplo, un suave chantaje puede ser “micro”, pero la división sexual del trabajo es un elemento de violencia estructural que debemos considerar “macro”.



Los (micro)sexismos constituyen la parte más voluminosa y, por tanto, el tipo de maltrato que más abunda. Podríamos decir que la mayoría de las personas se sitúan en esta base puesto que nuestras creencias e identidad violentada y violenta, y nuestros comportamientos sexistas y violentos están globalizados. Es la violencia más difícil de conocer y denunciar, tanto, que ni las propias personas involucradas lo perciben en la mayoría de los casos. No somos conscientes de que nuestra identidad está violentada por la socialización de género, el sexismo y otros prejuicios. Tampoco somos conscientes de que el modelo de amor patriarcal es violento por definición, ni que nuestros comportamientos y los del otro/a también lo son, ni la estructura económica y cultural, el lenguaje, etc.

Por otro lado, en la dinámica del maltrato en la pareja, suele darse el denominado **ciclo de la violencia** como un referente general de las distintas etapas del maltrato. Según Leonore Walker (1979, 1989)<sup>17</sup> se observa que la violencia frecuentemente tiene lugar de forma cíclica y repetitiva, afianzada por un proceso de refuerzo conductual y que sigue las fases de 1) tensión, 2) explosión-agresión y 3) reconciliación o luna de miel. Algunas consideraciones sobre el ciclo según la autora son: 1) no todas las fases del ciclo se dan siempre, 2) la violencia no es estrictamente cíclica, puede aparecer de manera repentina y su ritmo no es regular, y 3) las características del maltrato suelen producir respuestas de indefensión y sumisión en la mujer que facilitan la repetición de las conductas agresivas, al reforzar con esta sumisión, el comportamiento violento del hombre. Este patrón de comportamiento, agresión-indefensión-sumisión, se alimenta progresivamente como un círculo vicioso o una espiral de violencia, por lo que es habitual que se incremente de forma progresiva la intensidad de las conductas de agresión.

El momento de “luna de miel”, en la que el agresor se arrepiente y busca el perdón con un comportamiento cariñoso, provoca que se olvide la agresión y se genere incluso un “enganche” al “subidón” que ofrece la reconciliación. La repetición del ciclo va desempoderando cada vez más a las mujeres y afianzando la relación de poder entre ambos miembros de la pareja. Cada vez el ciclo se produce de forma más rápida, llegando a no aparecer siquiera la reconciliación. En este momento la gravedad y el peligro es muy elevado.

---

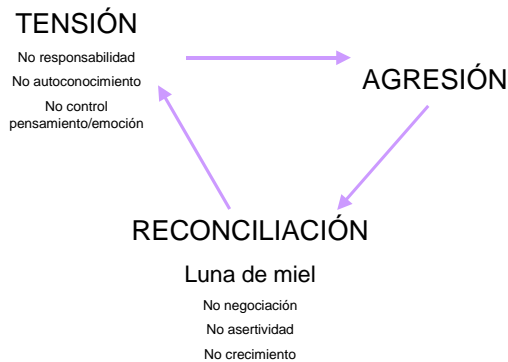
<sup>17</sup> El Modelo Explosivo/Edificando Tensión del Ciclo de Violencia de Walker fue desarrollado en su libro “La mujer golpeada” de 1979.



ELEMENTOS IMPLICADOS  
EN LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CICLO DE LA VIOLENCIA

INCOMPETENCIA EMOCIONAL  
No resolución del conflicto  
de forma constructiva y asertiva



El ciclo de la violencia se genera, además de por los motivos ya vistos, porque existe una incapacidad para **resolver** los **conflictos de forma asertiva y no violenta**. En el momento del inicio de la tensión, se suele culpar a la otra persona de la situación sin ser consciente de que somos los y las responsables de nuestras emociones creadas por nuestros pensamientos, no se escucha ni empatiza, ni se es capaz de expresar asertivamente opiniones o defender los propios intereses o derechos. Es por ello que se suele llegar a la agresión en lugar de gestionar adecuadamente el conflicto en su fase inicial. Además, no se sabe utilizar un conflicto como algo positivo, como una oportunidad para el autoconocimiento propio y del otro/a y el crecimiento personal y de la pareja. El conflicto es un momento idóneo para que cada persona exprese sus deseos y necesidades y se establezcan pactos en la relación. Si no se llega a un pacto ganar-ganar, el ciclo se repite y la violencia se instaura cada vez más. En definitiva, solemos situarnos en nuestras relaciones en la Violencia y el Miedo, en lugar de en el Amor y la Libertad.

El estado de vulnerabilidad de las mujeres que sufren un proceso continuado de violencia es muy grave. El deterioro progresivo de la autonomía y la autoestima provoca que su empoderamiento sea cada vez menor y cuente con menores recursos psicológicos y sociales de cara a poner fin a la relación. La dependencia económica, la protección de hijos e hijas, la protección del “honor de la familia”, la creencia en el cambio de actitud del agresor, el modelo de amor romántico y la identidad de género femenina asociada a la sumisión y al deber de “madre” y “esposa” ejercen una influencia decisiva. Se va produciendo lo que se denomina el fenómeno de la “mujer bonsai”. Una mujer que va perdiendo poco a poco su florecimiento, sus ramas, cortadas por el otro y por ella misma con las decisiones que ha ido tomando y la realidad creada por ambos. El miedo finalmente es tan elevado que es muy difícil salir de la relación de violencia. Será el Amor (autoamor) el que empodere y logre que se tome la decisión de la creación de autocuidado, bienestar y Libertad.

Jonah y Juani son un ejemplo de la base de la pirámide y del ciclo de la violencia. Su identidad desempoderada y sus creencias respecto a las relaciones y el amor, su inconsciencia respecto a la interrelación entre sus pensamientos, sus emociones y su comportamiento generan el maltrato psicológico (control en la pista, amenazas, culpabilización, chantaje, hacerse la víctima para ser cuidado, insultos, etc.) y físico (empujón). Un conflicto tras otro no resuelto desde el ganar-ganar y la consciencia en la responsabilidad de la realidad creada, va generando una asimetría de poder dentro de la relación. La Juani va entregándose poco a poco a Jonah. Juani puede ir perdiendo su brillo y su “recuerda que soy libre” convirtiéndose en una “mujer bonsai” aislada, sin autoestima, sin fuerza... Desempoderada. Incapaz de salir de ahí. La violencia psicológica y física de poco grado puede ir creciendo con el tiempo hasta el asesinato, el cual suele suceder cuando la mujer consigue cierto empoderamiento y decide alejarse.

En este sentido, se hace fundamental desarrollar la capacidad para percibir señales o signos que a modo de indicadores de violencia proporcionen información acerca de lo que está ocurriendo o podría llegar a tener lugar. Por todo ello, es muy necesario abrir los ojos y tomar consciencia para reconocer una relación de violencia. A continuación, se presentan algunas señales que pueden ayudar a determinar si se comparte una relación violenta. Son señales que indican formas tempranas o encubiertas de maltrato. No pretenden ser excluyentes y pueden no estar presentes en todos los casos, pero cuando más señales estén presentes mayor debe ser el índice de alerta y alarma. Estas señales de alerta y alarma recaen en la figura del hombre como agresor.

#### a) Señales de alerta

- 1. Creencias y comportamiento sexista.** Sus comentarios y comportamientos dejan entrever la idea de la superioridad del hombre sobre la mujer y el papel secundario o complementario de ésta. Tiene creencias estereotipadas y rígidas acerca de los roles tradicionales que deben desempeñar hombres y mujeres. Hace comentarios despectivos, se burla o desvaloriza a las mujeres o a grupos que considera inferiores.
- 2. Dificultad para la expresión de sentimientos.** Tiene dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, especialmente aquellos que considera signos de debilidad como la ternura, la sensibilidad, el miedo, la inseguridad o la tristeza. La única emoción permitida en los hombres es la ira y, por ello, ante una situación de miedo y tensión ésta es la que suele aparecer. Los cambios bruscos de humor deben ser considerados también una señal de alerta.
- 3. Falta de empatía.** Tiene dificultades para ponerse en el lugar de los otros, considerar sus emociones o reflexionar sobre lo que pueden pensar o sentir los demás.
- 4. Egocéntrico.** Suele dar prioridad a sus necesidades y sus deseos y pocas veces considera los de los demás.
- 5. Dominante.** Siempre cree tener razón, insiste en imponer a los demás su punto de vista y acaba tomando él las decisiones importantes. Es muy rígido en su forma de pensar, las cosas son blancas o negras. Se muestra susceptible cuando alguien piensa diferente, le cuestiona o no actúa según sus deseos, ofendiéndose con facilidad.

**6. Posesivo y celoso.** Tiene una idea del amor como fusión (dos se convierten en uno), donde no cabe la posibilidad de que la pareja piense diferente o actúe con autonomía. Valora a su pareja como una posesión o conquista, no acepta que le rechacen y siente que tiene derecho a influir, supervisar o controlar lo que hace y con quien se relaciona su pareja.

**7. Resuelve los conflictos con hostilidad.** Los conflictos, las diferencias de intereses, los puntos de vista diferentes al suyo son interpretados como desafíos o ataques más o menos directos a su persona. No le interesa dialogar, escuchar al otro o negociar posturas. Resuelve los conflictos amenazando, manipulando, enfadándose o siendo agresivo verbalmente.

**8. No asume la responsabilidad de sus errores.** Le cuesta asumir la responsabilidad cuando se equivoca o actúa mal con los demás. No se siente culpable y suele acabar echando la culpa de sus errores o problemas a los demás o a las circunstancias. Pocas veces pide disculpas espontáneamente y, aunque a veces lo prometa, se resiste a tener que cambiar aspectos de sí mismo.

#### **b) Señales de alarma**

**1. Utiliza los privilegios masculinos para tomar el mando de la relación.** Relega a la mujer a un papel secundario en la relación, anula o no le da peso a sus opiniones y toma las decisiones sin consultar. La trata como a una sirvienta y exige más o menos indirectamente que asuma las tareas y aspectos del rol femenino tradicional. Cree que tiene pleno derecho a estar al mando y a exigir los privilegios asociados a su condición de hombre.

**2. Desvaloriza, humilla o ridiculiza a la pareja.** Trata a su pareja como si fuera una niña, no valora lo que hace o consigue, la ignora, la compara de forma negativa con otras personas, se burla o la humilla en público, la critica, la hace sentirse estúpida, inútil o inadecuada.

**3. Se comporta de manera dominante y controladora con su pareja.** Controla su tiempo, sus actividades habituales, su forma de vestir, de realizar las cosas o de pensar. Le exige explicaciones por cualquier cosa que haga o por lo que no se realice como él desea. No tolera que se le rechace o abandone. La ha vigilado, seguido o acosado. Sospecha que ella le traiciona o le es infiel.

**4. Procura aislar progresivamente a la mujer.** Critica a sus amistades, no quiere o le molesta que salga con amigas, evita que pase mucho tiempo con su familia, intenta hacer creer a la mujer que los demás están en su contra y no son buenos para su relación, no quiere salir con su pareja o limita el círculo de conocidos sólo a sus propias amistades.

**5. Asume el control del dinero y dificulta la autonomía de su pareja.** No quiere que su pareja estudie o trabaje. Si la mujer trabaja, le quita el dinero que gana, se lo controla y lo administra. Gasta lo que quiere sin dar explicaciones y le pide explicaciones a la mujer por su uso.

**6. Intimida y amenaza a su pareja para dejar claro quien tiene el poder.** Infunde miedo usando miradas, acciones, gestos de enfado, gritos, insultos, empujones, golpes en la mesa, rompe objetos, amenaza con represalias sobre ella o su familia si cuestiona su autoridad.

**7. No reconoce sus actos de abuso, los niega, les quita importancia o culpa de ellos a la mujer** por provocarlos con su conducta inadecuada (mala esposa, mala madre o ama de casa) o por ponerle nervioso (llevarle la contraria o transgredir algunas de sus normas). Atribuye la causa de su comportamiento a los celos, haciendo ver a la mujer que es porque la quiere o a una pérdida de control momentáneo (debido al alcohol, las drogas o el estrés).

**8. Tiene antecedentes de comportamientos o actitudes agresivas,** problemas con la autoridad o agresividad con otros. Ha maltratado ya sea física o psicológicamente a otras mujeres en su entorno familiar o de pareja.

Como ya hemos dicho también es importante que las **mujeres** detectemos en nosotras mismas determinadas actitudes y comportamientos como **señales** de prevención ante la creación de una relación de violencia. Cada señal de alerta o alarma identificada en el hombre tendría su complementaria correspondiente en las mujeres: creencias sexistas, dificultad para expresar sentimientos de ira y toma de decisión, empatía sin límite, falta de egoísmo sano, sumisión, creencia en la posesión y los celos como elementos del “amor”, resolución pasiva de conflicto, autoculpabilización, otorga privilegios y renuncia a los propios, no se respeta y se deja humillar, se deja controlar, se aísla, acepta ser dependiente económicamente, justifica la violencia, tiene antecedentes de relaciones sumisas y autoviolencia...

Con lo dicho no se pretende afirmar que todos los hombres sean socializados para la agresión y las mujeres para la sumisión como objetos pasivos. Afortunadamente, ni todos los hombres desarrollan comportamientos y actitudes violentos directos, ni todas las mujeres aceptan con sumisión la violencia. En el desarrollo de comportamientos violentos directos o de sumisión confluyen, junto a los patrones de socialización y la interiorización de un sexismo más o menos hostil y benévolo, una serie de factores de índole individual que tienen que ver con la propia historia de vida y las variables inmersas en ella (como la autoestima, el estilo de asertividad y resolución de conflictos, el contexto vital de la persona, etc.). Además, existen personas que asumen los esquemas de género de forma muy rígida o de manera más flexible, de manera que aquellas personas con una identidad de género más rígida presentarían mayores niveles de desempoderamiento y (auto) violencia al someterse de forma más inflexible a las normas sociales y de género.

La persona es un ser libre que tiene capacidad de elección y reacción ante la norma social, asumiéndola como propia o rechazándola, por lo que hombres y mujeres pueden elegir no reproducir la violencia hacia sí mismos/as o el exterior. De momento, la realidad muestra a más mujeres que hombres adoptando esta elección vital, rompiendo con la norma, lanzándose al mundo de lo público y desarrollando poderío y autonomía (conceptos claves del empoderamiento). El Feminismo es en sí mismo un modelo esquemático de vida. La crítica y el llamamiento al colectivo masculino los podemos hacer no sólo sobre sus comportamientos individuales directos, sino respecto a la construcción de la violencia estructural y simbólica que se mantiene casi intacta desde hace siglos, puesto que todavía hoy son quienes ocupan las

posiciones de poder. Un poder que sigue generando violencia y educando a los miembros de la sociedad para que la reproduzcan.

## 5. ALGUNOS DATOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

En este apartado se ofrecen algunos datos sobre la violencia interna e invisible (creencias y actitudes) y sobre la externa, lo visible, lo creado.

### - Sexismo Ambivalente y violencia

En el **Informe Detecta (Fundación Mujeres)**, donde se analiza entre otros elementos el sexismo ambivalente existente, se ofrecen las cifras relativas a las *actitudes de los y las adolescentes respecto a las creencias estereotipadas en relación a rasgos y roles atribuidos a mujeres y hombres*. El estudio, realizado con una muestra de 6.500 adolescentes, refleja que el sexismo sigue vigente. El 49,5% de los chicos y el 31% de las chicas está de acuerdo con la asignación de las características de género masculinas a los hombres y femeninas a las mujeres. El 73% de las chicas y el 66,5% de los chicos es sexista benévolo (con expresiones como “las mujeres están mejor dotadas para complacer” o “para un hombre una mujer frágil tiene un encanto especial”). El 93% de las chicas no está de acuerdo en afirmaciones como “el mejor lugar para la mujer es su hogar”, mientras que el 33% de los chicos sí. Es decir la mayoría de las chicas no es sexista hostil, pero un porcentaje elevado de chicos sí lo es. Sin embargo, cuando se cambian las afirmaciones a un tono más sutil (benevolente) como “una mujer es insustituible en el hogar” o “nadie como una mujer sabe cuidar de sus hijos/as” el sexismo crece al 45% entre las chicas y el 52% entre los chicos.

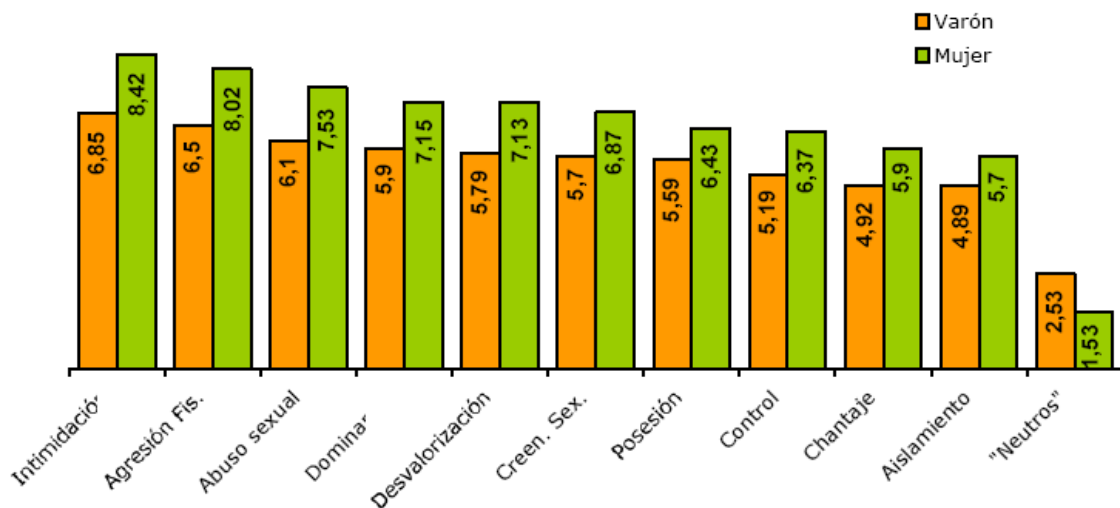
Respecto a la *percepción sobre la autoridad y poder en el contexto de pareja*, el sexismo interiorizado también es bastante patente. Ante afirmaciones como “el marido es el cabeza de familia y su mujer debe respetar su autoridad”, “hay que poner a las mujeres en su lugar”, el 40% de los chicos y el 8% de las chicas mostraron acuerdo. Ante afirmaciones más benévolas como “un hombre debe proteger a su mujer” y “un hombre debe dirigir con cariño pero con firmeza a su mujer” el porcentaje de acuerdo entre las mujeres sube al 37,5% y al 65,6% entre los hombres.

En relación a las *expectativas que poseen respecto a su relación de pareja* se obtuvieron datos que confirman la fuerza de los estereotipos de género y el modelo de amor tradicional. La mayoría de los chicos desea que su pareja le sea fiel, les demuestre entrega y disposición, se ocupe de las tareas domésticas. Las chicas quieren lo mismo y que además comparta las tareas y les procure atención y seguridad.

Respecto a las *creencias en relación a su proyecto de futuro personal*, se observa que los chicos le dan mayor importancia al trabajo (el 49% le da un peso del 30% de su tiempo y el 7,5% le da un peso del 50%, mientras que en las chicas estas cifras son el 44% y el 4,6%) y las chicas a la familia y el ocio. El 43% de las chicas le da un peso del 50% y el 15% del 60% de su tiempo, mientras que en los chicos los porcentajes son el 31% y el 11%. El 44% de las chicas desea un 20% de ocio en sus vidas, mientras que sólo el 36% de los chicos desea ese 20% de tiempo de ocio.

Respecto a las *situaciones de violencia en las relaciones de pareja*, el 22% conocía casos de maltrato en su propio entorno, siendo en mayor grado conocidos por las chicas que por los chicos (27,8% frente a 15%). El 11% de los chicos y el 3,4% de las chicas considera que el problema de la violencia no es tan grave y que hay tantos hombres maltratados como mujeres (la proporción de chicos triplica a la de chicas). El 21% de los chicos justifica la violencia, considerando que el maltrato (violaciones, insultos, asesinatos, etc.) se produce porque las mujeres lo provocan. El 2% de las mujeres está de acuerdo. El 12% de las chicas y el 19% de los chicos considera que no es un problema social, sino una cuestión privada y doméstica. Y un 16% de chicas y chicos considera que el maltrato a una mujer no es un delito!!!

El estudio también aborda una cuestión de gran importancia acerca del problema que estamos analizando que es la *capacidad que se tiene para detectar eficazmente situaciones de abuso o maltrato*. En el gráfico se presentan los datos recogidos y separados por sexo. Es una escala de 11 puntos en la que el valor 0 indica un grado nulo de percepción de violencia y el valor 10 un grado máximo en la detección de la percepción de violencia.



Como puede observarse todos los modos de violencia son percibidos como indicadores, si bien la mayoría de ellos no alcanza valores determinantes. Lo que significa que las y los jóvenes como grupo, tienen graves dificultades para detectar hechos y situaciones en las que realmente hay indicios de violencia. Las diferencias entre chicas y chicos también son patentes. Ellos identifican aún menos los indicadores de violencia.

**- Tácticas masculinas**

Todd K. Shackelford y Aaron Goetz de la Florida Atlantic University; David Buss de la University of Texas at Austin; y Harald Euler y Sabine Hier de la Universidad de Kassel en Alemania, han investigado las relaciones que existen entre 19 tácticas masculinas de retención y la violencia directa hacia las mujeres en el marco de lo que se conoce como relaciones románticas. Las tácticas de retención masculinas están diseñadas para situaciones tales como deshacerse de rivales, disuadir la infidelidad e impedir el abandono de su pareja. Aunque muchas tácticas masculinas de retención presentan la apariencia de ser gestos románticos inofensivos (como

regalar flores, ofrecer protección, etc.), algunos son ya violentos y pueden ser signos de futura violencia de mayor gravedad.

En el primer estudio, 461 hombres informaron sobre el uso de tácticas de retención de su compañera, identificando los medios utilizados para ejercer violencia en sus relaciones románticas. Como las investigaciones demostraron que los hombres no informan la violencia que infringen a sus compañeras, mientras que ellas la informan con relativa exactitud, el segundo estudio evaluó 560 informes femeninos sobre las tácticas de retención y el grado de violencia utilizado por sus compañeros.

En ambos estudios el uso de tácticas masculinas de retención tenían relación directa con el ejercicio de la violencia contra sus compañeras. Los datos del tercer estudio provinieron de dos fuentes separadas: las declaraciones masculinas de las tácticas de retención empleadas y los informes de las esposas sobre la violencia ejercida por sus maridos. Los datos fueron aportados por 214 personas que formaban 107 parejas.

Los resultados del tercer estudio corroboraban los datos de los dos primeros. En los tres estudios, el uso de la manipulación emocional (por ejemplo simular enojo para hacer que la esposa se sintiera culpable) es el indicador más consistente que pronostica violencia contra la mujer. Además, los investigadores identificaron los actos específicos que mejor pronostican la violencia en las relaciones románticas. Es importante ver como conductas que aparentemente son inofensivas, pueden ser ya consideradas, por sí mismas, como violencia psicológica:

### **Vigilancia directa**

No permitirle salir sola.

Si están en una fiesta o reunión, no perderla de vista.

Negarse a presentarle amigos varones.

Monopolizar su tiempo en los encuentros sociales.

Llamar para corroborar que esté donde dijo que iba a estar.

Insistirle en que se quede en casa.

Hablar mal de sus amigas y señalarle que no le conviene su compañía.

Aparecer inesperadamente para ver que está haciendo.

Das señales visuales públicas de posesión como sostenerla del brazo, del cuello o de la cintura.

Hurgar en sus pertenencias y revisar sus mensajes personales o las llamadas de su teléfono.

Pedirle a los amigos y familiares que la "cuiden".

Mirar muy mal a otro hombre (o directamente encararlo) por mirar a la compañera.

### **Manipulación emocional**

Hablar en una fiesta con otra mujer con la clara intención de provocar celos.

Flirtear delante de su compañera.

Decirle a la compañera que va a cambiar de conducta para congraciarse con ella.

Amenazar con terminar la relación si alguna vez descubre un indicio de infidelidad.

Decirle a la mujer que si lo deja "moriría".

Hacerle regalos para mostrar y afianzar su "posesión".

Pedirle un compromiso total.

Decirle que no puede hacerse cargo de nada, que es incapaz de manejar el dinero

Humillarla públicamente diciendo que no tiene idea de nada.

Intentar dejarla embarazada para retenerla.

En la documentación se ofrece el Informe Detecta de la Fundación Mujeres y el último estudio sobre actitudes sexistas y violencia en población adolescente. Con estos datos se desmienten muchos de los **mitos** existentes sobre la violencia en las relaciones de pareja, de los cuales se habla a continuación.

## **6. MITOS SOBRE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA Y LA VIOLENCIA DOMÉSTICA**

Estos son algunos de los mitos más comunes sobre la violencia en la pareja y la violencia doméstica. Es importante tanto conocerlos como saber desmontarlos puesto que son los argumentos que nos vamos a encontrar en las aulas y que se deben deconstruir. En la unidad se ofrecen datos y argumentos para ello.

### **Mitos que justifican al hombre maltratador:**

El abuso de drogas, el alcohol, el paro... son los responsables de la violencia.

Los maltratadores fueron maltratados en su infancia.

La conducta violenta y la pérdida de control es algo innato, que pertenece a la esencia del ser humano.

Los hombres maltratadores son enfermos mentales.

Un hombre trabajador y sociable no puede ser un maltratador.

El hombre debe demostrar su virilidad y dominio.

Es natural sentir celos y en consecuencia mostrar algún comportamiento violento.



Es natural mostrar algún comportamiento violento cuando hay una infidelidad y/o peligró la relación.

**Mitos que culpabilizan a las mujeres:**

Las mujeres se lo buscan, lo provocan con sus actitudes y comportamiento.

Las mujeres permanecen en esa situación porque les gusta.

Si realmente fuera maltratada dejaría la relación.

Si denunciara acabaría rápidamente su situación de violencia.

La mayoría de las víctimas no sufren heridas ni consecuencias de gravedad.

Las mujeres son muy manipuladoras y controladoras y por ello es natural que de vez en cuando se genere algún conflicto con violencia.

**Mitos que minimizan o invisibilizan la violencia:**

Son casos aislados y escasos.

La violencia es un problema de clases bajas.

La mayoría de maltratadores son inmigrantes.

El maltrato psicológico no es tan grave como el físico.

El chantaje, la ofensa, la minusvaloración, el control, la culpabilización, etc. no son violencia.

Los hombres maltratados por mujeres constituyen un problema tan grave como el de las mujeres maltratadas.

Es un problema privado que se debe solucionar en familia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Badinter, E. (1993). *XY La identidad masculina*. Alianza Editorial: Madrid.
- Barberá, E. (1998). *Psicología del género*. Barcelona, Ariel Psicología.
- Basaglia, Franca (1983). *Mujer, locura y sociedad*. Universidad Autónoma de Puebla.
- Beauvoir, S. (1948). *El segundo sexo*. Paidós, Buenos Aires.
- Beall, A.E. y Sternberg, R.J. (eds.) (1993). *The psychology of gender*. Nueva York: Guilford Press.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review* (88), 354-364.
- Berger, P. y Luckman, T. (1986). *La construcción social de la realidad*. Madrid: Amorrortu Editores (1ª edic. castellano 1968).
- Bonino, L. (1997). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. En *'I Jornadas sobre violencia de género en la sociedad actual'*. Valencia, Generalitat Valenciana, Dirección General de la Mujer, pp. 25-45.
- Connell RW (1995) *Masculinities*. University of California Press, Los Angeles, California. EUA.
- Foucault, Michel (1990). *Microfísica del poder*. Siglo XXI. México.
- Friedan, Betty (1974). *La mística de la feminidad*. Júcar. Barcelona
- Fundación mujeres (2004). *Especial violencia de género, Boletín 77*. Fundación Mujeres. Madrid.
- Galtung, J. (1985). *Sobre la paz*. Barcelona. Fontamara. Pág. 38.
- Galtung, J. (1995). *Investigaciones teóricas. Sociedad y Cultura contemporáneas*. Madrid: Tecnos/Instituto de Cultura "Juan Gil-Albert". Págs. 314-315.
- Galtung, J. (1990). "Cultural Violence", *Journal of Peace Research*, 27, nº 3, pp. 291-305. Pág. 292.
- Galtung, J. (1998). *Tras la violencia 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Bilbao: bakeaz, gernika gogoratzuz. Pág. 15.
- George, Susan. Citada en J. M. Tortosa (1994). "Violencia y pobreza: una relación estrecha", en *Papeles*, nº 50.
- Gil Calvo, E. (1997). *El nuevo sexo débil*. Los dilemas del varón postmoderno. Madrid: Ediciones Temas de Hoy. Ensayo.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge (Massach): Harvard University Press. (Traducc. Castellana: *La moral y la teoría*. Psicología del desarrollo femenino. Fondo de Cultura Económica. México).

Glick, P., & Fiske, S.T. (1996) The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, pp. 491-512.

Glick, P., Fiske, S.T., Mladinic, A., Saiz, J.L., Abrams D., Masser, B., Adetoun, B., Osagie, J.E., Akande, A., Alao, A., Brunner, A., Willemensen, T.M., Chipeta, K., Dardanne, B., Dijksterhuis, A., Wigbouldus, D., Eckes, T., Six-Materna, Y., Expósito, F., Moya, M., Foddy, M., Kim, H.J. Lameiras, M., Sotelo, M.J., Mucchi-Faina, A., Romani, M., Sakalli, N., Udegbe, B., Yamamoto, M., Ui, M., Ferreira, M.C. (2000). Beyond Prejudice as Simple Antipathy: Hostile and Benevolent Sexism Across Cultures, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, pp. 763-775.

Hite, Shere (1988). *Mujeres y Amor*. Plaza & Janés. Barcelona

ILANUD (1977). *Caminando hacia la Igualdad Real*. Manual de Módulos, UNIFEM, Costa Rica, 136-140.

Kaufman, Michael (1994). *Cracking the Armor: Power, Pain and the Lives of Men*. Toronto: Viking Canada, 1993 y Penguin y "Men, Feminism, and Men's Contradictory Experiences of Power," en Harry Brod y Michael Kaufman, editores (1994). *Theorizing Masculinities*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. traducido al español como "Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres", en Luz G. Arango et al (1995). *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*. Bogotá: Tercer Mundo y en forma revisada como "Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres", en Teresa Valdés y José Olavaria (1997). *Masculinidad/es. Poder y crisis*. Ediciones de las Mujeres No. 23. Santiago: Isis Internacional y FLACSO-Chile.

Kimmel, Michael (1997) *La Producción Teórica sobre la Masculinidad: Nuevos aportes*. Santiago de Chile, Editorial de las Mujeres.

Lagarde, Marcela (1999). *Acerca del amor. Las dependencias afectivas*. Edita Associació Dones Joves P.V.

Lagarde, M. (2005). *Para mis socias de la vida. Claves feministas para ... el poderío y la autonomía de las mujeres, ... los liderazgos entrañables, ... las negociaciones en el amor*. Ed. Horas y Horas, Madrid.

Marqués, Joseph Vicent (1976). *Masculino, femenino, neutro. El viejo topo*. Extra 10:7-15. Barcelona.

Martínez Benlloch, I. y Bonilla, A. (2000). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Col.lecció Educació. Universitat de València, Valencia.

Merton, R. K. (1948). *The self-fulfilling prophecy*. *Antioch Review*, 8, 193-210.

Rojas, L. (1995). *Las semillas de la violencia*. Madrid: Espasa-Calpe.

Sarrió, M. (2004). *La psicología de género a través del techo de cristal*. Edita Fundació Bancaixa-CES Generalitat Valenciana. Valencia.

\_\_\_\_\_. (2008). Poder y empoderamiento: herramientas analíticas y conceptuales. Material didáctico Curso "Talleristas para la Igualdad". Fundación ISONOMIA, Universitat Jaume I de Castellón.

\_\_\_\_\_. (2008). Coaching y empoderamiento: estrategias para la gestión de la diversidad. En: Alicia Kaufmann y Juan C. Cubeiro, Coaching y empoderamiento. Lid Editorial Empresarial.

\_\_\_\_\_. (2009). Empoderamiento: amor, libertad y liderazgo. Publicación Ponencias V Congreso estatal Isonomía sobre igualdad entre mujeres y hombres. "[Poder, poderes y empoderamiento... ¿Y el amor? ¡Ah, el amor!](http://isonomia.uji.es/mujeres6/pdf/iso5c.pdf)". Isonomía, UJI Castellón. <http://isonomia.uji.es/mujeres6/pdf/iso5c.pdf>

Seidler, V. (2000). La sinrazón masculina. Masculinidad y teoría social. Paidós; UNAM (Programa Universitario de Estudios de Género), México, D.F.

Valcárcel, A. (1997). La política de las mujeres. Madrid: Cátedra-Universitat de València-

Valdés, T y Olavaria, J. (comp.) (1997). Masculinidad/es. Poder y crisis. Isis Internacional, Chile.