

# **Los senderos de Ariadna**

Transformar la ira y crear la vida

Charo Altable Vicario

Colección Recursos, n.º XX

Primera edición: xx de xx

© Charo Altable Vicario

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 Fax: 93 231 18 68

http: [www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

e-mail: [octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Imagen de portada de Carme Molet Chicot.

Dibujos de los capítulos 1, 7 y 10 : Millán Altable Aparicio.

ISBN: 978-84-9921-120-6

Depósito legal:

Diseño y producción:

Impresión:

Impreso en España

Printed in Spain

«Sólo hay una esperanza de contener la destrucción  
y la violencia: recuperar nuestra sensibilidad para  
con todo lo que está vivo.»

*La ecología emocional.* Jaime Soler y M.<sup>a</sup> Mercè Conangla



# Sumario

Agradecimientos	9
Introducción	11
Robada	15
El cuerpo violento del patriarcado: otro cuerpo es posible	29
Cuerpo secuestrado, cuerpo recuperado con conciencia	39
Construir la paz	51
La violencia en las aulas: prevenir y educar para el amor	71
El hilo de Ariadna	113
Resolver conflictos	135
Educar para la vida: saber expresar emociones y sentimientos	147
Educar y transformar la rabia	203
Descripción de una experiencia	221
Bibliografía	233



## Agradecimientos

A mis padres, que me enseñaron con su música y sus cuentos la armonía de la vida.

A los grupos de mujeres con los que he compartido reflexiones, sabiduría y complicidades.

A Malén Cirerol y Linda Gent, diafreoterapeutas, que me enseñaron la evidencia del lenguaje corporal y las emociones.

A mis maestros de psicosisíntesis, Marilyne Lacabane y tan Nguyen, que me ayudaron a desarrollar la creatividad y ver el mundo y todos los seres que lo pueblan con una mirada nueva, más allá de la suma de las partes, siempre más allá, como en un viaje a Ítaca.

A las chicas y chicos adolescentes con los que me he encontrado en mi labor profesional. Ellas y ellos también han sido mis maestras y maestros, dándome sus risas, sus dudas, sus dificultades, su deseo de aprender otras cosas y sus ganas de vivir.

A Fina Sanz, amiga y maestra de tantas cosas, a mi compañero Jean Lescouflair, a M.<sup>a</sup> Jesús González Beneyto y Anna Gascón, con quienes he compartido este trabajo y me han hecho valiosas sugerencias.

Gracias de todo corazón.





## Introducción

Cuando de niña estudiaba la historia, en aquella escuela franquista, no podía entender la relación existente entre el mapa de piel de toro, colgado en el muro, por donde habían pasado tantos pueblos –fenicios, cartagineses, griegos, romanos...–, y la historia cotidiana que veía transcurrir por las calles de aquel pueblo castellano –campesinas y campesinos labrando la tierra y mirando al cielo, por si la nieve o la escarcha echaba a perder las cosechas–. Aquella historia me parecía un cuento, un mal cuento que no lograba entender. ¿Por qué tantos pueblos venían a España? ¿Qué venían a buscar? Debía ser muy importante España para atraer a tantos pueblos o a tantos hombres, porque todas aquellas hazañas, que llamaban historia, eran cosas de hombres. Y en mi imaginación veía a esos hombres, guerreros a caballo, recorriendo la piel de toro con sus escudos y lanzas, tal y como aparecían en los dibujos de las enciclopedias, o surcando los mares en barcos de remo para comerciar y conquistar nuestras tierras.

La historia que aprendía se reducía a conquistas, guerras y batallas perdidas o ganadas. Tal vez por eso nunca me gustó esa historia, pues no podía entender aquel barullo de guerras, territorios, sangre y muertes, tan contrario a la vida que yo veía transcurrir en los campos, donde era fundamental la solidaridad entre la vecindad para recoger las cosechas. En lecciones posteriores aprendí cómo los reyes y reinas de Castilla, de León o de Navarra peleaban entre sí, aun siendo hermanos, y se mataban por la adquisición de tierras para quedar como únicos soberanos. Otras veces peleaban por las tierras del sur, conquistando territorios a moros o ahuyentando el peligro turco. (Debían ser muy malos los turcos para pelear tanto con ellos.) No entendía, y mis padres tampoco, por qué unos españoles tuvieron que pelear contra otros españoles y matar a tiros y en cunetas a otros que tenían otras maneras de pensar. De igual manera no podía entender las peleas entre hermanos ante una herencia mísera. ¿No existía la razón? Si el ser humano se distinguía de los animales, según me decían, por su capacidad de reflexión debía haber una manera de solucionar las cosas de la vida de otra manera. No, no podía gustarme ni entender aquella historia y, sin embargo, esta simbolización guerrera del mundo formaba ya parte de mi imaginario. Tanto es así que una noche soñé un campo de batalla como un desierto recorrido por guerreros ensangrentados y turcos a caballo y a pie. Por si fuera poco, las estatuas ecuestres de los héroes

guerreros de las ciudades que recorrí posteriormente se encargarían de alimentar este imaginario. Años más tarde, guiada por otras mujeres, pude entender el significado y la influencia que había ejercido este arquetipo en mi vida cotidiana y en mi cuerpo a través de la educación escolar y religiosa.

Toda esta experiencia vivida en mi cuerpo infantil concuerda con lo que Eduardo Galeano dice en su libro *Las venas abiertas de América Latina*: «La división internacional del trabajo consiste en que unos países se especializan en ganar y otros en perder.»<sup>1</sup> En estas pocas palabras se resume la historia de la humanidad, una historia de conquistas-despojos, expansiones-reducciones o desplazamientos, enriquecimientos-empobrecimientos, dominios y sumisiones que aun no ha terminado. Pero no todo son conquistas y despojos, pues si no, ¿cómo podría continuar la vida? Creo que cada vez son mayores las redes solidarias que tratan de construir otro mundo donde se valore la vida y la cooperación de todos los seres vivientes. Esa es la intención que anima este libro.

Recientemente, en relación con mujeres que habitan en territorios y zonas en conflicto, he podido ver las consecuencias del patriarcado expansionista que llaman desarrollo. Y también he visto, precisamente en estos lugares, redes de relación y amor que, como hilos de Ariadna, se extienden de forma solidaria por muchas regiones de nuestro planeta. Es precisamente en estas zonas donde surgen los proyectos más creativos y amorosos. Recordemos el caso de Marguerite Barankitse, el ángel de los niños de Burundi. Ella ha salvado a más de 10.000 niños hutus y tutsis, víctimas de la guerra y el sida, sacando fuerzas de su ira e indignación junto a su amor por la vida.

La violencia en las zonas de conflicto es un síntoma que nos habla de la necesidad de poner justicia y clarificar las relaciones, ya que si no se clarifican a través de la justicia, la palabra y la escucha amorosa o con proyectos compartidos, puede surgir la violencia. Los conflictos son como los nudos de una cuerda que hay que deshacer para que el hilo de la relación continúe. Así debemos leer los conflictos y la comunicación violenta que se da en las aulas, como nudos a desatar para que la relación sea posible, porque es imposible enseñar y aprender si no hay relación de confianza. Ese es el gran reto, permanecer ahí en el deseo de relacionarnos e ir más allá de lo aparente. Como dice Daniel Pennac, «nuestros “malos alumnos” (de los que se dice que no tienen

1. Galeano, E. (1977): *Las venas abiertas de América Latina* (pág. 3). Siglo XXI. Colombia.

porvenir) nunca van solos a la escuela. Lo que entra en clase es una cebolla: unas capas de pesadumbre, de miedo, de inquietud, de rencor, de cólera, de deseos insatisfechos, de furiosas renunciadas acumuladas sobre un fondo de vergonzoso pasado, de presente amenazador, de futuro condenado. Miradlos, aquí llegan, con el cuerpo a medio hacer y su familia a cuestas en la mochila. En realidad, la clase sólo puede empezar cuando dejan el fardo en el suelo y la cebolla ha sido pelada... A menudo solo basta una mirada, una palabra amable, una frase de adulto confiado...».<sup>2</sup>

Los años que he pasado en las aulas, la mitad de mi vida, me han hecho consciente de la necesidad de entrar en relación educativa amorosa con el alumnado, sabiendo que en el aula existen alumnas y alumnos de diferentes procedencias y con diferentes necesidades. Por eso, este libro, que nace del deseo de comunicarme con mis alumnas y alumnos de una manera justa, entrando en relación con lo que traigan cada día, se aleja del currículo oficial, tratando de mostrar un camino donde transcurra la vida, su vida y la nuestra, donde quepan las dudas, las preguntas, las zozobras, los deseos, los conflictos... para que puedan y podamos crear y recrear la vida transformando nuestro mundo interior y exterior.

Las leyes, los programas educativos y los proyectos, por buenos que sean y por sí solos, no pueden transformar las relaciones, las personas, ni el mundo si no entramos en relación amorosa con sus y nuestras necesidades, malestares, bienestar y conflictos, en relación a otras personas, a los saberes y al mundo. Como dice María Zambrano «la conducta no se rige desde afuera sino desde adentro, y cuando se trata de sentimientos, desde lo más íntimo de este dentro de la persona. De allí ha de partir suavemente la acción que condense los estados sentimentales evanescentes, al menos para hacerlos visibles y manifiestos, pues que no hay peligro mayor que el que emana de aquello que no se manifiesta, que no da la cara».<sup>3</sup>

En mi relación profesional he tratado de hacer manifiesto y poner cuerpo y palabras a lo que no tenía palabras. Ello me ha conducido por un camino quizás laberíntico en el que he tratado de relacionar lo que pasa dentro de nuestro ser con lo que pasa fuera. En este sentido, una de las cosas que más me ha ocupado ha sido ver cómo las emociones no manifiestas y aquellas que se manifiestan agresivamente pueden regir nuestras vidas. Por eso en este libro, que resume años de mi expe-

2. Daniel Pennac (2008): *Mal de escuela* (pág. 60). Literatura Mondadori. Barcelona.

3. Zambrano, María (2007): *Filosofía y Educación* (pág. 80). Editorial Ágora. Málaga.

riencia profesional en las aulas y en la formación del profesorado, relato algunos casos y experiencias atravesadas por las emociones, donde pueden verse algunos resultados y prácticas que tal vez nos ayuden a relacionarnos de otra manera más satisfactoria.

Trato de mostrar aquí al menos dos caras de la realidad; una violenta y otra amorosa. En la primera parte describo la relación existente entre el cuerpo del patriarcado y sus efectos en nuestro cuerpo, en la cultura, y en nuestras relaciones, observando en concreto lo que dicen los cuerpos y las emociones de las chicas y chicos adolescentes dentro y fuera del aula, en las relaciones entre pares y entre los dos sexos. Ellas y ellos son nuestras maestras y maestros, pues son quienes nos cuestionan y traen cada día casos prácticos de sus vidas para descifrar y resolver. A partir del capítulo seis describo cómo tratar los conflictos con amor, el arte de la escucha, la labor de mediación del profesorado y qué significa educar para la vida, conociendo nuestras emociones y transformándolas creativamente, para finalizar describiendo más en detalle una experiencia de aula y proponiendo algunas prácticas que pueden ayudarnos y ayudar al alumnado a poner conciencia y claridad en nuestras relaciones, previniendo la violencia mediante la educación emocional basada en la práctica consciente de la respiración, la relajación, las visualizaciones y la utilización del arte (música, dibujo, expresión corporal, ritmo y danza) como recursos para transformar emociones como la ira o el miedo.

# 1. Robada

## La furia imprevista

Empiezo este libro, sobre la violencia y el amor, desde la emoción de la rabia, más que rabia, furia e impotencia. Me han robado; me acaban de birlar el ordenador portátil con parte de la información correspondiente a la primera parte de este libro. Horas y horas de lecturas y experiencias reflexionadas han de ser reescritas.

Inmediatamente observo lo que sucede dentro de mí. Me quedo paralizada, no dando crédito a mis ojos. No puede ser que haya ocurrido delante de mis narices. El caso es que he sentido un ligero roce, he mirado y ya no estaba. Me siento como si me hubieran robado parte de mi identidad y observo que mi mente se ha quedado alhelada, vacía, pasmada, obnubilada, apareciendo de repente la imagen del «brillante ladrón». Corro para ver si veo algo, pero ¿en qué dirección hacerlo? El bar tiene dos puertas y hay montones de gente en un día próximo a la Navidad. El camarero me dice que ayer robaron otro en el mismo lugar. ¿Quién habrá sido? ¿Quién será su madre? ¿En qué familia habrá vivido? ¿Será un estudiante o alguien que vive de robar ordenadores para venderlos de segunda mano? Luego observo cómo la impotencia se acumula, como un foco de calor, en el periné, sube por el vientre, el estómago, el pecho y se queda en la garganta como un nudo, hasta subir a la mandíbula y asomar a los ojos en forma de lágrimas. Siento un gran cansancio corporal y los pensamientos se dirigen unas veces contra mí y otras, en forma de venganza, contra el ladrón, ladrona o ladrones en comando: ¡ojalá no duerma en una semana!, ¡que le roben lo que ha robado!, ¡que tropiece y se le caiga el ordenador y se rompa!, ¡seré tonta!, ¡cómo he podido descuidarme? Los deseos de venganza se convierten en adjetivos que llenan mi impotencia. Luego viene el silencio y pienso que a mí no me ha pasado nada.

Sigo caminando aturdida, no me doy cuenta de un pequeño escalón y tropiezo, pero no me ocurre nada; hubiera sido peor torcerme un tobillo que perder un ordenador. Veo mi cara en un espejo. Tiene un aspecto de no haber dormido en cinco días. Intento respirar relajadamente y cuando lo logro las lágrimas de impotencia corren por mis mejillas. El calor de mi cuerpo ha subido y, aunque es invierno, no ten-

go frío, tengo sed y necesito beber. Mientras, repaso lo ocurrido. Obsesivamente repaso cada uno de mis movimientos y miradas recibidas sobre mi persona en el bar; tal vez aquel hombre que parecía esperar a alguien sin esperar, o aquel que miró mi ordenador. Me doy cuenta de que la inseguridad, la desconfianza, el miedo y la rabia se alían entre sí. No es agradable, pero es un momento intenso, corporal, emocional y mentalmente. Por eso lo observo cuidadosamente.

Trato de respirar llenando de aire mi pecho. La energía está conectando ahora mi pecho, mi vientre y mi mente. A la vez observo pensamientos de empatía con todas las personas robadas, con todas aquellas a las que se les ha robado el ser, con todas las madres y padres de hijos e hijas raptadas, asesinadas, violadas y desaparecidas, en numerosas partes del planeta, con todas las personas desplazadas a causa de las guerras o de la expansión territorial de grandes empresas, con las pateras del hambre, con las esclavas sexuales, con todas aquellas personas a las que les robaron su identidad, su familia, sus tierras, su modo de vida, sus referencias y pertenencias y, en fin, con todas las personas a las que se les robaron sus cuerpos y sus almas.

Junto con el ordenador me robaron también un libro de María Zambrano, una recopilación de todo lo que ella había escrito sobre las mujeres. En ese momento mi corazón se ensancha y abarca a todas las personas que, como ella, tuvieron que exiliarse de estas tierras durante y después de la guerra civil española del 36, salir con las manos en los bolsillos, huir y empezar la vida de nuevo. ¿A qué identificarse entonces con lo perdido? Pero desidentificarse no es fácil porque se vienen abajo todos los proyectos pensados, todas las ilusiones y expectativas. Volveré a empezar. Volveré a escribir lo perdido, y con mayor energía, desde otro punto y aprovechando la energía agresiva de la rabia.

Piero Ferrucci cuenta en su libro *Psicosíntesis*, cómo «Miguel Ángel, gracias a su energía agresiva, era capaz de sacar más lascas de un mármol durísimo en un cuarto de hora que tres o cuatro picapedreros en tres o cuatro».<sup>4</sup> Cuenta también cómo Beethoven explicaba a un amigo cómo se producía en él el proceso creador: «Me preguntarás de dónde saco mis ideas. Podría cogerlas con las manos en medio de la naturaleza, en los bosques, paseando, en el silencio de la noche, al amanecer, inspiradas por genios que se convierten en palabras para el poeta y en sonidos para mí, que suenan, se agitan, rugen, hasta que se posan delante de mí hechas notas.»<sup>5</sup>

4. Ferrucci, Piero (1987): *Psicosíntesis* (pág. 120). Sirio, Málaga.

5. Ferrucci. Op. Cit. (pág. 121).

Estos son dos ejemplos típicos y muy conocidos que pueden ayudarnos a ver lo que podemos hacer con nuestra energía agresiva, ya que podemos dirigirla involuntariamente contra nuestra persona, ocasionándonos trastornos tales como obesidades, hipertensión, depresión, culpabilidad, trastornos respiratorios y obsesiones varias, podemos dirigirla violentamente contra otras personas, con deseos de venganza tan grandes que se conviertan en obsesiones que ocupen todo el espacio y tiempo de cuerpo y alma, pudiendo conducirnos a ciegas acciones, sin medir consecuencias, pero también podemos utilizar esta fuerza agresiva en beneficio propio y de las demás personas. Para ello es necesario realizar un proceso de concienciación y transformación que pasa por una escucha corporal, emocional y mental, para poder aceptar lo que nos pasa a todos los niveles, sin confundirnos ni identificarnos con ello, con el fin de que todo nuestro ser pueda dirigir el proceso energético y emocional y no se sienta arrebatado o robado por esa fuerza.

## La fuerza de la cólera

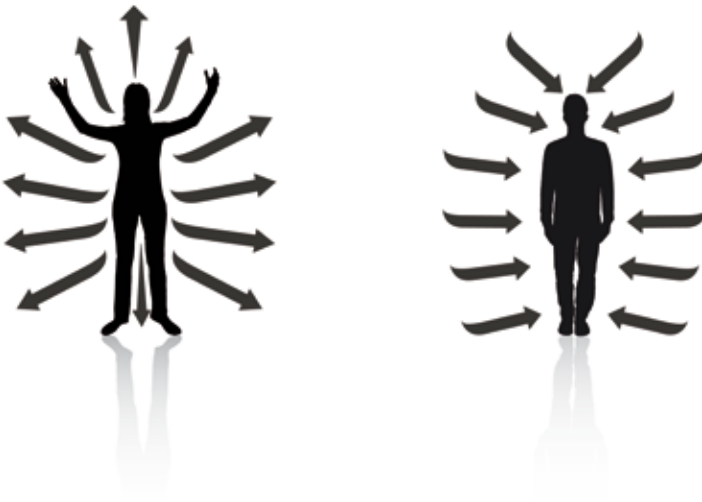
En este hecho que acabo de narrar, si lo miramos energéticamente, podemos observar una cierta correspondencia, aunque de signo contrario, con la energía vital que puede darnos un gran paseo por el campo, una danza o el contacto con la asombrosa presencia de un gran árbol.

En efecto, una mañana lluviosa de noviembre paseaba por una frondosa arboleda de un jardín botánico. Caía una fina lluvia aunque lucía el sol y se sentía el aire y los olores tibios del otoño. Miraba las hermosas copas de los árboles, casi desnudos de hojas, y me detuve frente a un gran ejemplar que extendía sus ramas en todas las direcciones con una presencia y voluntad de ser que me maravilló. Me coloqué frente a él, respiré y al instante sentí cómo parte de su energía y presencia entraba en mi cuerpo, abriéndome todos los centros energéticos. Percibí una gran energía cálida que me inundaba, extendiéndose desde el centro de mi cuerpo a la cabeza y los pies. Me sentí plena, alma gemela con el árbol, como si él me hubiera saludado también e invitado a extenderme más allá de los límites corporales hasta alcanzar el aire, la tierra y el cielo con su cuerpo y el mío. Sentí la estrecha relación entre el ser del árbol y mi ser. No estaba separada. Estaba religada a miles

de fuerzas cósmicas. Ese momento me pareció sagrado y salí del jardín transfigurada.

La energía de la rabia viene a ser algo parecido, pero de signo contrario, pues en lugar de expandirse armoniosamente se concentra en todos los centros energéticos, comprimiéndolos hasta convertirlos en un estrecho tubo por el que sube hasta la garganta y sale como una flecha en forma de palabras, miradas o gestos hirientes como espadas. Apoderarse de esta fuerza y dirigirla lleva su tiempo y su práctica. No basta el darse cuenta. Hace falta practicar en silencio, respirarla, tomar conciencia y expresarla en acciones verbales, plásticas o corporales. El cuerpo ha de encontrar una vía saludable para recuperar su armonía. A ello pueden ayudarnos determinados ejercicios.

Estas dos experiencias que acabo de describir pueden visualizarse energéticamente en estos dos dibujos.



En el primer dibujo vemos expandirse la energía desde el centro del vientre hacia todas las partes del cuerpo, como una flor de numerosos pétalos que se abren a la vez en todas las direcciones.

En el segundo dibujo vemos un cuerpo acosado por varias fuerzas energéticas que le comprimen y bloquean. El cuerpo está cerrado y tenso, los glúteos y la mandíbula apretados y el tipo de energía no es expansiva sino implosiva, como si estuviera a punto de estallar. Dependiendo de las personas, esta energía puede sentirse en todo el cuerpo o más en unas zonas que en otras, tales como los puños, las axilas, la pelvis o la garganta, pero todo el cuerpo se siente afectado por



una fuerza de alta velocidad que tiende a expulsarse fuera como una espada destructora. Si la compresión es grande tiende a salir con fuerza al exterior de una manera explosiva, en forma de grito o golpes con los puños o los pies. En este caso para recuperar la armonía podemos realizar algunos ejercicios que desbloqueen la energía comprimida.

Para desbloquear este tipo de energía, sin destruirnos ni destruir a otras personas, es necesario ser conscientes de ella en el momento que ocurre y tratar de liberarla corporalmente mediante el deporte, la danza o la voz, golpeando el suelo, el balón o realizando cualquier tipo de movimiento rápido que podamos hacer con los brazos y los pies, a la vez que soltamos la voz y respiramos profundamente. Sólo después de liberar esta energía podemos detenernos, respirar y preguntarnos por nuestra verdadera necesidad, qué límites necesitamos poner, qué vamos a pedir al mundo y a las otras personas y qué vamos a hacer para conseguirlo.

Sin embargo no siempre podemos gritar o golpear el suelo con los pies. Lo que sí podemos hacer, cuando seamos conscientes de esta energía agresiva, es respirarla en silencio, procurando relajar las zonas corporales donde sentimos más bloqueo, esparcir esa energía por todo el cuerpo y preguntarnos qué necesitamos, sin tener prisa por expresarlo verbalmente antes de haber acabado el proceso interior, que puede durar varios minutos o convertirse en segundos con la práctica de la respiración.

## **La respiración base de la conciencia**

Cada cultura y cada lengua tienen su canto, su ritmo y una cierta manera de estar y comunicarse con el mundo. También tienen su peculiar manera de caminar y de expresar sus sentimientos, aunque emocionalmente nos pase lo mismo en el cuerpo y se muevan los mismos humores cuando lloramos, reímos o sentimos miedo o ira. Unos pueblos, y dentro de ellos cada familia y cada persona, muestran más que otros sus miedos, enfados o amores. A su vez, dentro de ese mismo pueblo la expresión es diferente en cada familia y si se es mujer u hombre. En nuestra cultura, por ejemplo, aun hoy en día, existen diferentes maneras de expresar el enfado si se es mujer u hombre. Los hombres tienden a gritar y accionar más que las mujeres y éstas más a expresar sus enfados mediante la palabra o las críticas e incluso

mediante la propia descalificación. Es decir, que en la expresión de las emociones y sentimientos ocupa un lugar importante la cultura y la familia en la que hemos nacido y la diferencia sexual, ya que lo aprendemos inconscientemente en cada acto de comunicación y relación que establecemos.

Traer a la conciencia lo que hemos aprendido inconscientemente no podrá hacerse si no nos detenemos y respiramos. Aumentar la respiración pausada es aumentar la conciencia. Sabemos esto, pero lo practicamos poco, porque en nuestra cultura la reflexión y el mundo de la mente están separados del cultivo del cuerpo y de la armonización con la respiración y las emociones. Por una parte el espíritu y por otra el cuerpo. Como dice Luce Irigaray, «nosotros los occidentales creemos que lo esencial de la cultura está en las palabras, en los textos, a lo más en las obras de arte, y que el ejercicio físico debe ayudarnos a consagrarnos a lo que es esencial. Para los orientales, por el contrario, el cuerpo mismo puede devenir espíritu por la cultura del soplo».<sup>6</sup>

Nuestro nivel de energía sería elevado si respirásemos con la naturalidad de los animales, pero en nuestra cultura se respira superficialmente, conteniendo el aliento para no mostrar la expresión del cuerpo. La respiración nos indica el estado emocional en el que nos encontramos. Cuando estamos bajo la influencia de una fuerte emoción la respiración se hace más rápida e intensa y se calma cuando estamos en relajación. Cuando tenemos miedo aspiramos rápidamente levantando las costillas y retenemos el aliento. Cuando estamos intranquilos, nerviosos o en tensión, respiramos superficial y rápidamente en las clavículas. Por lo tanto respirar profundamente servirá para relajar el cuerpo y las emociones.

La respiración natural abarca todo el cuerpo. Al inspirar, como respiran los niños y los animales, sentimos una onda expansiva en el abdomen que va subiendo hacia la cabeza. Cuando espiramos el aire baja de la cabeza a los pies. *Respirar profundamente es sentir profundamente*. Por lo tanto si no queremos expresar los sentimientos, sobre todo aquellos que nos causan problemas, respiraremos superficialmente. Por ejemplo, si queremos esconder la tristeza no respiraremos con el abdomen, que interviene en el llanto profundo, sino que mantendremos el vientre rígido para de esta forma interrumpir los sentimientos dolorosos de tristeza. Así, si una persona tiende a contener los sentimientos o le resulta difícil llorar, lo más probable es

6. Luce Irigaray (1999): *Entre Orient et Occident* (pág. 16). Grasset. París. (Traducción propia.)

que tenga problemas en la respiración. Al contener el aire, el pecho se abomba, porque se queda ahí sin pasar al abdomen. Esto es lo que podemos observar frecuentemente en los cuerpos de algunos hombres con el pecho abombado, indicador del llanto u otra emoción que ha sido constantemente suprimida al seguir el mandato de «los hombres no lloran». Sin embargo llorar es un mecanismo primordial para aflojar tensiones. Por el contrario, los pechos hundidos indican que el individuo ha sido aplastado y tiene necesidad de expandirse plenamente. En este caso la emoción de la ira, soltada mediante ejercicios de descarga o golpes, puede ayudarnos. En resumen, las emociones se controlan con la respiración superficial, la mandíbula apretada y la boca cerrada, gran controladora de las emociones. Por el contrario tomamos mayor conciencia de ellas cuando respiramos profunda y relajadamente, con la boca entreabierta.

La conciencia se adquiere por la respiración en todos los centros energéticos o vitales; de la sexualidad, del corazón, de la palabra y del pensamiento. No se trata, pues, de dominar al cuerpo o a la naturaleza, sino de acordarse con él, porque nuestro cuerpo o la naturaleza no es algo diferente de nuestro ser sino que es lo que nos rodea dentro y fuera. El cuerpo entonces puede espiritualizarse y tomar conciencia con la respiración. Sin embargo en Occidente el cuerpo, dominado gracias al deporte o a los ejercicios de gimnasia disciplinada, estaría preparado para reflexionar fríamente y producir ideas llamadas objetivas. Este tipo de pensamiento es también disciplinado y alejado de la naturaleza, de los sentidos, de las emociones y, por supuesto, de la sensualidad del propio cuerpo. Es un pensamiento en lucha con la propia naturaleza, con la sexualidad y con lo que recuerde a ésta o aquella, y en lucha, por tanto, con los valores del cuidado, de la conexión emocional y de la escucha, más desarrollados por las mujeres.

Recuerdo haber estudiado, de niña, la división del mundo en reino animal, vegetal y mineral, como si fueran completamente diferentes y sin conexión. Así un reino, el humano, podía dominar a otro. Pero la ciencia ha descubierto últimamente las conexiones y la teoría cuántica ha abolido el concepto de objetos separados, introduciendo el concepto de participación y partícipe en lugar de observación y observado. Así, el universo sería una «telaraña de relaciones físicas y mentales cuyas partes sólo se definen a través de sus relaciones con el todo». <sup>7</sup> Sin embargo, la mayoría de los individuos tienen conciencia de sí mismos como egos aislados dentro de sus cuerpos. La mente está separada del

7. Fritjof Capra (1987): *El Tao de la física* (pág. 161). Luis Cárcamo Editores. Madrid.

cuerpo y además debe controlar a éste. No ha de extrañarnos entonces que se ocasionen un sinfín de conflictos entre la voluntad alineada con la mente aislada y los instintos. De esta manera veremos el mundo como un conjunto de objetos, seres y acontecimientos separados, sin conexión entre sí. Por eso puede explotarse la naturaleza, sin que nos demos cuenta de las repercusiones que sobre el mismo explotador tiene.

Esta conciencia fragmentada se extiende a todo, al propio conocimiento de uno mismo, donde por una parte va la mente, por otra las emociones y por otra el cuerpo, y al conocimiento de los otros seres, países y culturas, que se ven como totalmente diferentes y separados de nuestro ser, como algo o alguien a quien dominar, vencer, superar, explotar o sacar algún beneficio. Esto ha llevado al ejercicio de una gran violencia económica, ecológica y cultural. ¿Cómo salir de ella?

Las reflexiones a las que han dado lugar los desastres ecológicos, económicos y políticos inciden en la necesidad de una mayor conexión e inclusión de lo diferente, en la necesidad de una apertura, de una escucha y de una renuncia a la suficiencia narcisista de nuestra civilización occidental, para entrar en la duda, en la renovación continua y en el devenir de toda teoría y práctica. Esta apertura y escucha ha de hacerse también hacia uno y una misma, reflexionando en la conexión existente entre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos e ideas. También es necesario ver la relación entre el yo y el nosotros y nosotras, entre el sujeto, lo singular y lo comunitario, porque el ser humano puede ser, como la máxima, un lobo para el hombre, pero también puede ser o devenir un ser humanitario, acogedor de los demás seres humanos y no sólo de aquellos familiares más cercanos. El ser humano necesita extender este concepto de familia más allá de los límites estrechos del parentesco. Sólo así se humaniza. Sólo estableciendo conexiones y relaciones con otros seres, mediante la mirada, los gestos, el diálogo, los proyectos comunitarios o la danza y la música, nuestra humanidad se ensancha.

En esta humanización se requiere una conciencia diferente, una mayor espiritualización de la conciencia, que una, en relaciones dialécticas nuevas, naturaleza y cultura, una conciencia que se encarne, que escape a la universalidad abstracta y que reconozca las diferencias. Dentro de estas diferencias la más universal e irreducible es la que existe entre mujeres y hombres, la diferencia sexual, que según Luce Irigaray impone una diferencia a la conciencia. Por tanto el devenir de la conciencia y de la cultura no puede ser confiado a un solo

sujeto sino que ha de engendrarse en la interacción entre dos subjetividades, la del hombre y la de la mujer, en relación no jerárquica sino horizontal, de respeto por la singularidad. Mujeres y hombres en relación horizontal que serán el modelo de la vida privada y pública.

Si lo extrapolamos a las demás culturas y pueblos podríamos decir que el devenir de la humanidad no puede ser confiado a un solo pueblo sino que ha de engendrarse en la interacción entre las varias culturas y pueblos, en relación no jerárquica sino horizontal. La sociedad sería vista entonces como sociedad en relación de escucha de las diferentes maneras de interpretar lo humano y lo divino.

## **El cuerpo sabe de nuestra experiencia**

Sí, el cuerpo sabe de nuestra vida y de nuestras experiencias más que el «yo» considerado consciente, porque el cuerpo es como un receptáculo donde quedan grabadas todas nuestras experiencias, incluso aquellas que no recordamos, receptáculo de injusticias, abandono, malos tratos, vergüenza y también de ternura, afecto, amor y deseo de búsqueda de un mundo que queremos hacer habitable y nuestro.

Todas nuestras experiencias llevan consigo emociones cuya expresión es sumamente importante para el bienestar. Todo cuanto nos ocurre hará vibrar a nuestro cuerpo y a nuestras entrañas, seamos conscientes de ello o no, lo expresemos o lo cancelemos. Estas vibraciones hemos de considerarlas como energía que ha de encontrar posibilidades de decirse en palabras, es decir, posibilidades de compartirlo y de reparar malentendidos si los hubiera. Si no encuentra formas de repararse y recuperar el bienestar, esa energía se trasladará a zonas del cuerpo que podrán hablar y decir, a través de movimientos insistentes o gestos, lo que no se puede o sabe decir en palabras. Se crean así adicciones que se convierten en equivalentes o metáforas de emociones. Por ello será a través del cuerpo y la palabra cómo podremos tratar los síntomas, las adicciones y los malentendidos, invirtiendo el camino hasta volver a habitar nuestro cuerpo y reencontrarnos con nuestra vitalidad y creatividad.

Cualquier experiencia física, emocional o mental ejerce un efecto en el conjunto de nuestro ser, y a través del sistema sensorial se extiende por nuestro cuerpo. Nuestra respuesta a los acontecimientos modifica la estructura física del cuerpo y modifica la percepción de las emo-

ciones y pensamientos. A su vez cada uno de nuestros pensamientos o los pensamientos expresados por otras personas ejercen una influencia en nuestra estructura y expresión corporal. Así, por ejemplo, si nos criticamos o nos critican solemos encoger la zona pectoral, y esa energía es devuelta en forma de comportamiento defensivo, pasivo o distante. Es decir, que nos organizamos mediante la energía de nuestras emociones y sentimientos y mediante su expresión. Por ello tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales y emocionales, y saber expresarlas de una manera justa, sin violentarnos ni ejercer violencia sobre otras personas, es la base de la salud y la energía. Por tanto, recuperar las sensaciones y la energía, a través del desarrollo sensorial, el tacto, el oído, el olfato y la respiración, forma parte de la primera premisa para una toma de conciencia de nuestras emociones, que no van separadas sino unidas a las reflexiones, a los deseos y a los proyectos de futuro.

Todo lo que sucede en nuestro cuerpo y toda experiencia puede entenderse como fenómeno vibratorio, que va desde el movimiento más lento hasta el intermedio y rápido. Todo pulsa, el cerebro, el corazón, el estómago, los pulmones... Si frenamos el movimiento obstruimos el flujo de energía vital y podemos enfermar. Y si lo aceleramos también distorsionamos el flujo y nos puede conducir al estrés y a la enfermedad, con el consiguiente bloqueo y tensión muscular, con hiperactividad o retraimiento tanto en nuestro cuerpo como en nuestras emociones y pensamientos. La salud sería entrar en el baile armonioso del cuerpo, a través del lenguaje de las sensaciones, fuente de información e intuición.

Existen personas que tienen más facilidad para percibir sensaciones e imágenes y otras para percibir emociones. Otras se quedan en el puro discurrir mental y encuentran dificultades para entrar en sus sensaciones y emociones. El camino de la salud será establecer un lazo de significados entre sensaciones, emociones y pensamientos.

¿Cuál será el camino del reencuentro con el cuerpo, que nos haga ubicarnos, sin perder memoria, en el presente del aquí y ahora?

Uno de los primeros pasos será el de aumentar la conciencia a partir de las sensaciones físicas. Propongo un ejercicio muy sencillo:

## Ejercicio

---

Ponte en una postura cómoda. Si estás en una silla apoya bien tu espalda en el respaldo, coloca las manos relajadas sobre los muslos, separa las rodillas y los pies a la misma abertura de tu cadera y apoya paralelamente las plantas de los pies. A veces es necesario colocarse en el borde de la silla, pero siempre la espalda ha de estar recta. Si estás en el suelo apoya todo tu cuerpo lo más posible, separando las piernas o bien flexionando las rodillas y colocando las rodillas y las plantas de los pies a la misma abertura de tu cadera.

Respira, con la boca entreabierta y la mandíbula relajada, y date cuenta de las sensaciones de tu cuerpo. Identifica las zonas tensas y exagera esa tensión.

Si notas una zona deprimida o hundida pon allí tu respiración e imagina que al expulsar el aire éste sale por esa zona deprimida, llenándola de energía. Ayúdate de la voz, pronunciando la letra A abiertamente mientras expulsas el aire e imaginas que la voz va abriendo las zonas tensas de tu cuerpo. Será más fácil si te concentras en una zona bloqueada cada vez.

Practica la oscilación entre lo que ocurre en tu interior y en el exterior, abriendo los ojos ligeramente.

Date cuenta de tu experiencia y actúa con responsabilidad. La responsabilidad es la capacidad de responder. Significa que si ocurre algo en nuestro interior, exteriormente somos capaces de afrontarlo en lugar de retirarnos. Algunas veces nos hacemos más responsables de lo que ocurre en nuestro exterior que de lo que ocurre dentro de nuestro ser. Se trata de oscilar y equilibrar el interior y el exterior y de sentirlo. Ser responsable es ver lo que está ocurriendo y permitir un movimiento de respuesta; sentir, por ejemplo, que tenemos enfado y permitirnos ese enfado, porque esta emoción, nos habla de nuestra necesidad y de nuestro deseo, tanto en nuestra vida más íntima como en la profesional y social, tanto a nivel individual como colectivo. Responder es dar forma a la vida, es llevar nuestra singularidad a la vida, al mundo, dando nuestro mundo al mundo.

---

## ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando tenemos enfado?

Las personas, cuando estamos enfadadas, o más aún, cuando hemos sido maltratadas por la vida, por otra persona o por una situación laboral, tendemos a reaccionar con una forma de lucha que tensa o aplasta nuestro cuerpo; por ejemplo, si nos gritan, gritamos o nos encogemos. Si hago culpable a otras mi cuerpo sobreactúa y, en un gesto exagerado, puedo fruncir el ceño y señalar con el dedo. Esto es lo que he visto muchas veces al observar a algunas parejas hablando por la calle; el hombre señala con el dedo y la mujer baja la cabeza. Si estoy cargada y me siento víctima pierdo energía y hundo el pecho, pero si soy consciente de ello puedo recuperar mi poder. Por tanto en lugar de reaccionar podemos dar una respuesta. La reacción lleva consigo una tensión y una retirada o contracción. La respuesta es, por el contrario, una apertura. La reacción es defensiva ante algo que invade nuestro espacio. Entonces rebasamos nuestros límites. La guerra sería un ejemplo de ello. En la respuesta el cuerpo está más relajado, abierto y dispuesto. No está en la impotencia (hundimiento) ni en la omnipotencia, es decir, en el ideal imposible, sino en el presente y en lo que soñamos para un futuro posible. La reacción es como un grito de aviso, pero no debemos quedarnos ahí sino empezar a recorrer un camino de mayor conciencia de nuestro deseo, individual y colectivamente, para ponerlo en el mundo y expresar nuestro poder, sin dominio ni sumisión.

Cada persona cuando reacciona lo expresa de una manera; unas tensan las mandíbulas y los músculos de la frente y los ojos, otras los del cuello, hombros y omoplatos, otras la pelvis. En la mayoría de los casos la respiración se altera. Tener conciencia corporal es darnos cuenta de lo que hacemos en nuestros hábitos reactivos y, al darnos cuenta, trabajar conscientemente con ellos y con las emociones y pensamientos que conllevan, para dar una respuesta que no sea una mera reacción. Esto lo conseguimos observando nuestras emociones y sentimientos, que llenan nuestro organismo con una energía de transformación, es decir, con energía que trae información para avanzar en nuestra conciencia y bienestar. Tan sólo hace falta aceptarlos, observarlos y ver qué necesidad nuestra están expresando para poder actuar en consecuencia. Este es el camino de la creatividad que nos conduce a poner en el mundo nuestro deseo y nuestro poder personal.



Optar por nuestro poder es optar por ser nosotras mismas, creer en este presente y olvidar los caminos trillados o parte de ellos, para que lo nuevo, desde nuestra creatividad, resurja, abandonando viejas formas y viejas maneras de mirar las cosas para aceptar nuevas percepciones y acciones. Podremos así atrevernos a decir, a pensar, a imaginar o ser originales, sin miedo a ser controladas ni juzgadas sino con la esperanza de ser escuchadas y preguntadas.

Einstein, al abandonar el camino trillado de la física de Newton, pudo pensar en otra posibilidad, creando así la física de la relatividad. De la misma manera las personas podemos abandonar los caminos trillados del pasado y, al creer en nosotras y nuestra creatividad, abrimos al presente. Creer en nosotras es estar en el cuerpo, pisando el presente, consultando nuestro deseo y soñando un futuro posible.

## **Estar en el presente**

Para estar en el presente es fundamental escucharse y saber escuchar. La acción de percibir a otras y otros, de verles con claridad, sin fusionarnos y sin aislarnos, en una verdadera escucha, preguntando en lugar de sentenciar o desvalorizar, no puede hacerse sin abrirnos a la escucha de lo diferente, para integrarlo y elaborar nuestra propia propuesta en un diálogo fructífero, que va más allá de la suma de las partes. En la apertura se crea algo nuevo. Y esto nuevo no significa estar de acuerdo con..., porque cada persona vibra en sus propias cuerdas, sino de jugar con la armonía, tanto en acuerdos como en desacuerdos, es decir, sin violencia, ni verbal ni gestual. La escucha es proporcionar apoyo y respuesta y esto es un arte que apenas se practica. En la mayoría de los casos se alaba o critica en lugar de escuchar.

Para saber escuchar hemos de tener claro que las distintas posturas pueden crearnos inseguridad y hacer tambalear nuestras posiciones, creándonos emociones que tendemos a solventar rápidamente, taponándolas o proyectándolas sobre otras personas a través de las críticas y las desvalorizaciones. Una verdadera escucha es asumir el movimiento que se produce en nosotras al escuchar lo diferente, dejar espacios de silencio para percibirlo y responder no desde la reacción sino desde la conciencia de todo el movimiento que se produce en nuestro interior. Entonces podremos dar una respuesta estimulante, una respuesta no fija sino flexible, dialogante y abrazadora de las diferencias

y singularidades, un abrazo como el que la madre da a cada una de sus criaturas. ¿Por qué no desarrollar el abrazo hacia las diferencias de lo humano? El abrazo no significa estar de acuerdo, en fusión o identificación con lo que se abraza, sino estar en la apertura hacia los diferentes seres y tener deseo de estar en relación.

Estar en relación supone escuchar y devolver preguntas o respuestas estimulantes. Existe una gran diferencia entre la crítica y la respuesta estimulante. En la crítica la interpretación impone nuestra visión del mundo a la experiencia de la otra persona. Cuando no hablamos desde nuestra experiencia sino que interpretamos, en el fondo estamos diciendo a la otra persona que sabemos más de ella que lo que ella misma cuenta de su experiencia. Otra cosa sería responder con preguntas, preguntas que yo me hago y que al expresarlas doy parte de mí a la otra persona y al mundo. Las preguntas, las verdaderas preguntas, no están separadas del cuerpo sino unidas emocionalmente a él y a la respiración, porque cuando una pregunta se instala en nuestro interior nos mueve totalmente y nos coloca en una posición de búsqueda, de investigación y de escucha. Sin embargo hemos aprendido a interpretar a las otras personas en lugar de preguntarnos acerca de nosotras, las otras y el mundo. Y lo hemos aprendido a la par que aprendíamos los saberes escolares. Entre ellos aprendimos a debatir exponiendo razones para vencer, ocultando las emociones que estaban detrás y no viendo dónde estaban las otras y otros.

En la escuela que hemos heredado la vida ha sido sustituida por la palabra y las palabras no nombran ya a la vida sino a un *deber ser* o *superego* que se repite a sí mismo incesantemente, un *deber ser* que hemos aprendido con gran disciplina, mientras la vida transcurría por otros senderos. En estas tradiciones escolares el devenir más alto que se propone a las mujeres es que puedan ser como un hombre. Mientras tanto las palabras pierden su origen y nosotras también. Por ello es necesario volver a los orígenes. Y en el origen estaba el vínculo con la madre o con quien nos cuidó, el cuerpo y el lenguaje que nombraba las cosas que tocábamos y las experiencias que sentíamos. Volver a establecer vínculos amorosos es lo que hacen cada vez más mujeres y hombres que trabajan por una educación que establezca relación y sentido con la vida, más allá de la queja, de la denuncia y de la obediencia a normas y valores patriarcales. ¿Pero dónde está el patriarcado?

## 2. El cuerpo violento del patriarcado: otro cuerpo es posible

### ¿Dónde está el patriarcado?

Gerda Lerner (1990) define el patriarcado como una creación histórica elaborada por hombres y mujeres, aunque sea una manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los niños de la familia y la ampliación de ese dominio masculino sobre las mujeres a la sociedad en general. Implica que los varones tienen el poder en todas las instituciones importantes de la sociedad. Insiste Lerner en que el sistema patriarcal sólo puede funcionar gracias a la cooperación de las mujeres, es decir, a la sumisión a los valores, monopolios y ocultaciones que promueve el patriarcado, tales como la ocultación de la historia de las mujeres, la hegemonía masculina en el sistema de símbolos que produce el monopolio masculino de las definiciones, los valores, las normas, las leyes y la sexualidad. El patriarcado además nació vinculado al militarismo, la jerarquía, la exclusión y el racismo. Resumiendo, podemos decir que el patriarcado es una manera histórica de organizarse política, económica, social e ideológicamente, basada en la idea de autoridad y liderazgo de un arquetipo varonil que pretende erigirse en modelo para hombres y mujeres, creando, a su vez, un orden simbólico que penetra inconscientemente en la mente y el cuerpo de hombres y mujeres a través de los mitos y la religión.

Una de las particularidades del patriarcado es que está inscrito pero no escrito, como lo está una constitución, con lo cual aparenta haber existido siempre y no queda como memoria histórica, si bien está siendo cuestionado fundamentalmente por las mujeres de los movimientos feministas.

Si pudiéramos realizar una escultura que representara al patriarcado sería la de un varón maduro, con emociones escondidas tras las defensas rígidas, sin flexibilidad, estirado hacia arriba y hacia atrás, envarado y dispuesto a resistir, con la caja torácica elevada y, por tanto, los músculos intercostales internos contraídos y los intercostales externos estirados, es decir, con el pecho hinchado y estirado hacia

atrás, levantando las últimas costillas, como un castillo, y obligando al diafragma a entrar en conflicto entre el deseo de descender y relajarse y la disciplina de tirar hacia arriba. En esta posición tanto la inspiración como la espiración quedarían afectadas. Los músculos abdominales también se contraerían, reforzando así la presión hacia arriba del diafragma.

Esta estructura rígida se siente por dentro como un tubo que se alarga y crece, comprimiendo el vientre e hinchando el pecho. Así, con su aspecto explosivo, a punto de explotar en cualquier momento, puede impresionar y asustar a otros y otras. Además su columna vertebral y pelvis se echan hacia atrás, en actitud combativa e hiperactiva de alerta, apareciendo un incremento de la energía cinética que está esperando atacar. Esta estructura corporal es la que podemos observar en nuestros cuerpos cuando construimos defensas ante emociones como la rabia y el miedo. Este patrón de defensa implica a todo el organismo, utilizando los músculos rígidos para que el cuerpo esté erecto, escondiendo así el miedo que podría aparecer si los músculos estuvieran relajados. Pero bajo esta coraza se guarda una gran inquietud. Aunque se caracterice por dominar, su arrogancia esconde un gran miedo. Por eso sueña en ser cada vez más competente y ser bien acogido. Se resiste a cualquier cosa que venga de su interior, pero insiste en llegar al interior de las demás personas. Su arquetipo ideal es el del héroe luchador y dominador que proyecta sobre otras personas sus miedos, cóleras y malestares. En una palabra, domina, desafía, controla, compete y esconde sus emociones hasta volverse insensible en muchos casos, dominando en él la emoción de la cólera, que proyectará sobre otras personas y sintiéndose además orgulloso de ello. Este arquetipo es dominante, autoritario, culpabilizador y ansioso de poder, haciéndose más grande cuando empequeñece a otros u otras. Es agresivo, deseoso de controlar y provocar o fanfarrón. Puede mover la pelvis agresivamente y carece de ternura. Esta estructura es más frecuente en hombres que en mujeres, podemos verla en muchos jefes militares que entrenan a sus soldados en una postura que oculte el miedo; pecho erguido e hinchado, estómago metido, diafragma rígido y glúteos contraídos. La postura ayuda a la actitud y a la cooperación cerebro-mente y músculo-mente, diálogo mediante el cual el organismo, como dice Keleman (1997), va aprendiendo la manera de hacer personal la guerra impersonal y colectiva. A la vez la postura e imagen corporal propia influye en la colectiva. Podemos ver, a este respecto, la influencia de los gestos y posturas corporales de las imágenes de moda en los gestos

de las personas. Determinados gestos se ponen en evidencia, se copian miméticamente y con ellos se pueden copiar actitudes e ideas.

Podemos observar por las calles de nuestras ciudades varias esculturas del patriarcado, representadas en los héroes guerreros de muchas plazas. También podemos elegir como metáfora del arquetipo viril de nuestra cultura el cuerpo de algún magnate, tirano o emperador, como el del expresidente de Estados Unidos, Bush, por poner un ejemplo de cómo el sentimiento crea una forma. En efecto, después del 11 de septiembre fue aún más evidente; se le puso la cara triste y de ahí pasó luego a una gran rigidez de gestos faciales y mandíbulas tensas, con labios apretados.

El cuerpo de Bush, metáfora del cuerpo colectivo de los dominantes que le acompañaban en aquellas circunstancias, como el de muchos tiranos, puede constituir un paradigma de un ser con miedo que ataca. Primero se quedó replegado, parecía que reflexionara y se diera cuenta de algo que acrecentara su humanidad, pero no, volvió a llenar los pulmones, alzó los hombros hacia los oídos y no los bajó, no expulsó el aire, su rabia no hizo el recorrido de todo su cuerpo sino que se bloqueo y endureció. Y con su cuerpo también se endurecieron sus ideas y acciones. El miedo a un peligro físico le produjo un reflejo de sobresalto. Para responder a ello metió, sin duda, el abdomen, subió el pecho, tensó los músculos de los brazos y cuello y aumentó la respiración, es decir, la inspiración. Se preparó así para el ataque, para alejar, golpear, ahuyentar al otro y decirle: soy mejor que tú, por tanto concédeme reconocimiento y aprecio. A la vez se echó hacia atrás en una postura de orgullo y desafío, diciendo lo que hay que hacer como respuesta única. Así dijo que los que no estaban con él y sus decisiones estaban contra él y contra Estados Unidos, es decir, o eran sus amigos o sus enemigos. No admitió la diversidad de opiniones y respuestas a un hecho violento. No quiso reflexionar más allá de su ira. Se quedó en la sangrante superficie y actuó superficial y violentamente, sin adentrarse en la complejidad del hecho y del dolor, sin ir más allá de la mera reacción violenta. Con su respiración parcial ocultó los sentimientos más profundos, esos que van más allá de la rabia y la cólera, más allá de la acumulación de sentimientos y emociones explosivas y reactivas. Y son explosivas porque no se pueden contener ya que al no haber sido asumidas han entrado en el cuerpo sin haberlas meditado, sin haberlas reflexionado desde todos los ángulos y centros energéticos corporales, desde la mente a la garganta, el corazón, el diafragma, el vientre y los genitales, en una palabra, sin haberlas pasado por todos

los circuitos del cuerpo para que se enfríe la cólera y cristalice, como en un alambique, en reflexiones con conciencia, sentimientos y ética. Sólo así se puede transformar la energía de la cólera en una mayor búsqueda de justicia, de reparación y construcción humanitaria. De esta manera no sólo el propio cuerpo sino el cuerpo de la sociedad entera podrían sentirse más vivos, en la búsqueda de una mayor justicia humana, con menos muertos a la espalda de la cólera.

Ante un hecho como el del 11 de septiembre la ciudadanía, más que los gobiernos o los estamentos del poder militar, económico o religioso, dejó de pensar dicotómicamente, agresión-vinganza, para pensar con todas las partes del cuerpo social, con todos los aspectos del acontecimiento y del desastre, que unió a otros desastres no menos importantes e injustos del planeta. Fue la mayor parte de la ciudadanía la que dijo NO A LA GUERRA, sin que por ello fuera escuchada. Pudo más la obediencia al amo que la escucha del corazón de la ciudadanía.

Si he puesto este hecho tan paradigmático es porque en él podemos ver un reflejo de lo que pasa en nuestro cuerpo cuando nos sentimos dañados por alguien o por algún acontecimiento. Miremos el cuerpo de una persona en un ataque de rabia; pecho hinchado, boca cerrada, mirada fija, puños y dientes apretados, ingles y nalgas tensas. Todo está preparado para el ataque. No suelta ni un solo gesto de apertura, ni una sonrisa, ni una palabra. La energía no pasa del vientre y sale por las piernas o los puños o bien se retiene en las axilas y las ingles. Entonces construye ideas-defensas del sentimiento, ideas cerradas, ideas ataques, ideas, en definitiva, que desvalorizan y atacan a la otra persona o a los otros pueblos. Así, por ejemplo, después del 11 de septiembre todos los árabes pasaron a ser sospechosos y, por ello, todas las personas de piel parecida o de la misma religión. También en las calles se empezó a hablar del Islam y del fundamentalismo, unido, en la mente de muchas personas, a esta religión, sin ver el propio fundamentalismo católico de hoy y de otros tiempos no tan lejanos. Pensemos en los mártires españoles de la «Cruzada nacional» contra los «rojos», los otros, los que no eran del bando vencedor, a los que se tachaba de no ser auténticos españoles.

Afortunadamente los humanos podemos transformar la cólera en un sentimiento de gran respeto y amor por nosotros mismos, por la vida propia y la de otros seres cercanos y lejanos de nuestra cultura y de otras, sirviéndonos de su energía para poner límites, justicia, reparación, cercanía, relación y tal vez amor. Bella palabra ésta del amor, que no puede darse ni entre hombres y mujeres, ni entre otros seres hu-

manos o pueblos si estos y aquellos no tienen espacios propios, es decir, si no son autónomos, con poder propio, que puedan establecer, sin jerarquías, relaciones interdependientes, reconocidas y respetadas. Si no existe espacio propio hay fusión y con-fusión y, por tanto, no puede haber separación sino fusión con el amo y autosuficiencia u olvido y aislamiento. Estos parámetros podemos verlos tanto en las relaciones personales como en las de los pueblos. Así, la autosuficiencia narcisista del gobierno de Estados Unidos hizo que no pudiera escuchar otras voces diferentes de las suyas, ni las de sus propios ciudadanos y ciudadanas, que se manifestaron a favor de la paz y la no intervención en Afganistán e Irak, ni la de otros pueblos. Los narcisistas sólo pueden escuchar sus propias palabras. Pensemos lo diferente que podría ser el mundo y las relaciones, y lo diferente que es cuando hay escucha y relación entre las personas y entre los pueblos y sus diferentes maneras de pensar lo humano. Dos gestos entonces parecen necesarios, como dice Luce Irigaray (1999), refundar la identidad singular y refundar la construcción de la comunidad.

## El arquetipo violento como modelo de masculinidad

En primer lugar quiero destacar que el arquetipo patriarcal no tiene que ver con «lo masculino», aunque pretenda presentarse en nuestra cultura como símbolo dominante de la masculinidad y muchos hombres, por tanto, y también algunas mujeres, por «amor» e identificación con ese arquetipo dominante, sean partícipes de él.

El hecho de ejercer poder, extendiendo el dominio sobre territorios, mercados y personas, forma parte del *arquetipo viril protagonista de la historia*,<sup>8</sup> que se ha convertido así en la base de gran parte de los estereotipos dominantes de la masculinidad. Este arquetipo viril queda simbolizado en un varón joven, arriesgado, duro, valiente, franco, contundente y firme, que reprime la empatía y las reacciones demasiado afectivas con las otras personas o seres de la naturaleza. Este arquetipo muestra la separación y la diferencia con otros seres humanos, más que la unión y la semejanza. De esta manera se prepara el camino hacia la intolerancia con otras formas de masculinidad y, por tanto, con

8. Término utilizado por Amparo Moreno Sardà (2007): *De qué hablamos cuando hablamos del hombre. Treinta años de crítica y alternativas al pensamiento androcéntrico*. Icaria. Barcelona.

otros seres y pueblos. Este es también el arquetipo de la mayoría de los héroes modernos que vemos en las películas y series televisivas. Este es el modelo, casi exclusivo, que domina en varios deportes y juegos de competición física, donde la cooperación sirve sólo para vencer a otros y adquirir el estatus de «los mejores». Los mejores, afianzados en el estereotipo de masculinidad dominante, son los que se sienten con el derecho de insultar a los «vencidos», de amenazarles o en algún caso de matarles. Demasiadas coincidencias entre el mundo relacional de algunos deportes y el de la guerra. Sabemos, por ejemplo, que entre los francotiradores de las guerras de los Balcanes se encontraban muchos hinchas de clubes de fútbol. Este modelo de deporte implica y difunde un modelo estético corporal, atlético, delgado, duro y competitivo, que guarda una correspondencia con el modelo sexual de los varones, productivo, potente, dominador y conquistador de corazones, que no tiene fisuras ni dudas, pero que supone una insoportable angustia o miedo a no ser potente o a no seducir y conquistar.

Este arquetipo, que muchos varones han interiorizado en la construcción de su masculinidad, está llamado a desaparecer en una fase superior de la humanidad. Sin embargo su desaparición parece resistirse entre los más poderosos del planeta. Le vemos resurgir en las amenazas de guerra, en la intolerancia, el abuso, la xenofobia y en las numerosas muertes de mujeres maltratadas. También lo vemos en las mafias que viven de las mujeres, mafias que trafican con jóvenes mujeres, con su deseo o necesidad de emigrar, para utilizarlas en la prostitución.

Esta sustancia patriarcal ha pasado a formar parte inconsciente de la estructura mental y emocional de hombres y mujeres, aunque no en el mismo grado ni de la misma manera, y tenderemos a reproducirla en nuestras relaciones, ya que está en casi todas las estructuras que rigen la sociedad. Estas relaciones son de dominio y sumisión o, tal vez, de rebeldía, pero en ambos casos dejan poco espacio para encontrar el propio deseo y responder desde él. Para responder desde el propio deseo será necesario recorrer caminos de escucha y reencuentro con nuestro primer cuerpo, el de la infancia y adolescencia, cuando estábamos más unidos a nuestras sensaciones y emociones, a nuestros bienestar y malestares.

En el nivel simbólico del lenguaje este arquetipo viril se constituye en «un nosotros» que excluye a los otros y otras, siempre inferiores, puesto que opera mediante jerarquías y exclusiones con el fin de poder poseer y controlar, en aras de un ideal, «lo que debe ser». Este ideal de



«lo que debe ser» se convierte de esta manera en un ritual iniciático, con rituales y posturas corporales a veces incluidas y obligatorias para pertenecer al grupo del «nosotros» frente a «los otros». Así por ejemplo, si eres hombre has de ser, pensar, sentir y hacer de tal manera y si eres mujer de tal otra.

Una vez constituido el grupo del «nosotros», los mejores, los que más valemos, los que más sabemos, los que lo hacemos mejor, los más fuertes o los más poderosos del planeta, nos creeremos con el derecho de dominar a otros y más aún a otras, apropiándonos, ordenando y distribuyendo el espacio económico, social, político, urbano, rural y energético con muros, fronteras y restricciones, inclusiones y exclusiones, puesto que todos querrán estar entre «los mejores». Este «nosotros» se transmitirá además al orden simbólico de las leyes, la religión, el lenguaje cotidiano, el sistema escolar o los medios de comunicación.

Este orden simbólico patriarcal, que ha olvidado el orden amoroso de la madre, opera jerarquizando y orientando todo hacia el dominio del mundo, incluyendo las guerras, por encima de dolores, miedos y hambres ajenas. Organiza así los espacios sociales, los tiempos y las relaciones, dictaminando muchas de las actuaciones individuales y colectivas. Tenemos ejemplos históricos recientes en la constitución de un «nosotros los serbios», que sirvió para soñar con la *Gran Serbia* y declarar la guerra a los no serbios de la Exyugoslavia. Contra estas voces del «nosotros los serbios» muchas mujeres serbias, albanesas, bosnias y de todas las partes de la Exyugoslavia (*Mujeres de Negro*) se manifestaron en silencio en las plazas con un lema que recorrió el mundo y que ha quedado en la historia: *No en nuestro nombre*.

Este gran desorden patriarcal lo vemos también en la ordenación arquitectónica de los espacios y en la normativización de pensamientos, gestos, palabras y comportamientos, según «lo que debe ser» para ese «nosotros», que no tiene en cuenta a otros, a no ser que se encuentre con otro «nosotros» más poderoso. El desorden patriarcal se forja en la obediencia a un superior sólo porque es superior. Sin embargo la obediencia al líder no nos hace comprender el mundo, es decir, hacerlo nuestro, sino manejarlo y dominarlo, que es lo más contrario a hacerlo nuestro o parte de nuestro yo. La obediencia al superior, a los superiores, a las creencias de los que gobiernan iglesias y estados o a la jefatura o dirección de una empresa o trabajo, es una excusa para no pensar, no reflexionar, no tomar la responsabilidad de un acto ejecutado por nuestro cuerpo como instrumento al servicio de otro; cedemos nuestros actos, y por tanto nuestro cuerpo, al servicio de una causa, de

una ideología, que se instaura como superior, como un dios ajeno que nos impide la conexión con el otro diferente y con las otras partes diferentes de nuestro yo, como un escudo que impidiera ver la realidad de los otros y nuestra propia realidad.

Sólo el afecto y la amistad, relación entre iguales, nos puede capacitar para entender puntos de vista diferentes del propio. La amistad entre los pueblos, la comunicación, el diálogo, el compartir comidas, canciones y experiencias puede desarrollar nuestra capacidad de entender los puntos de vista, las visiones del mundo y la manera de pensar de los otros, maneras diferentes de las nuestras que hace que dudemos, relativicemos y cuestionemos nuestras evidencias y nuestra manera de construir y ver la realidad. Por eso la comunicación entre mujeres y hombres de diferentes pueblos y culturas, compartiendo experiencias sensoriales, experiencias de vida cotidiana, nos prepara para un entendimiento más allá de las ideologías. ¿Cómo hacer una guerra y considerar enemigos a aquellos con los que se ha compartido mesa, risas y llantos, es decir, cuerpo?

## **El patriarcado sustentador de relaciones de poder: otras relaciones son posibles**

Dice Maturana<sup>9</sup> que «la cultura patriarcal occidental a la que pertenecemos se caracteriza, como red particular de conversaciones, por las peculiares coordinaciones de acciones y de emociones que constituyen nuestro convivir cotidiano en la valoración de la guerra y la lucha, en la aceptación de las jerarquías y de la autoridad y el poder, en la valoración del crecimiento y de la procreación, y en la justificación racional del control del otro a través de la apropiación de la verdad... En la cultura patriarcal el tono fundamental de las relaciones humanas está dado desde el sometimiento al poder y a la razón en el supuesto implícito de que poder y razón revelan dimensiones trascendentes del orden cósmico natural a las que el ser humano tiene acceso, y que legitiman su quehacer en el poder y la razón».

La humanidad, sin embargo, vive gracias a la cooperación y gracias al amor y el cuidado, fundamentalmente proveniente de las mujeres. La armonía de la humanidad no puede venir de la competitividad y la

9. Maturana, Humberto (1992): *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas chilenas. Santiago.

lucha sino de la cooperación y participación de todos los rostros de lo humano, tanto a nivel social, económico y cultural como relacional.

El sistema normativo patriarcal ha sido fraguado en el pasado de nuestra cultura y forma parte ya de nuestro inconsciente y de nuestra memoria personal y colectiva, aunque también tenemos una memoria más antigua, muchas veces olvidada, la del primer cuerpo que nos dio la madre. Nacemos de mujer, pero hemos aprendido a creer que la cultura es un producto fundamentalmente viril, aprendizaje inculcado con la fuerza de la repetición; en el principio fue Zeus, Dios, o los hombres cazadores, y con ello aprendemos también que en el principio existía el dominio de los más fuertes y mejores, y la voluntad de los seres humanos de dominar a otros, lo cual entra en contradicción con nuestra capacidad de entendimiento y cooperación. Nuestra cultura ha olvidado que nacemos de mujer y que ha sido la cooperación humana, desarrollada más entre las mujeres, la que ha permitido la supervivencia de la especie, como podemos ver en muchos lugares de África y de Latinoamérica, donde las mujeres de numerosos pueblos y tribus se unen cooperativamente para sacar adelante a sus familias y barrios, organizando comedores populares, escuelas y otros lugares de acogida, dando cohesión y sentido a la vida. Por tanto es el amor y el placer, que encontramos en la participación conjunta en proyectos comunitarios, lo que da sentido a la vida humana y no la obediencia ni el sometimiento a un orden jerárquico que se constituye en superior a la vida y a la sensualidad de los cuerpos.

Los varones del arquetipo viril negocian entre sí para repartirse el botín como consecuencia de la expansión territorial, sea en las guerras o en lo que llaman ordenación del territorio de ciudades, campos, mares o recursos energéticos. Así, una tercera parte de la población mundial participa del despilfarro a costa del hambre de las otras dos terceras partes. Ahí precisamente, donde parece que la vida no tiene ningún precio ni sentido, siempre están las mujeres, poniendo orden en el caos de los diferentes desastres, enterrando a los hermanos muertos, como Antígona, en contra de las leyes de la ciudad y del poder, pero obedeciendo a una ley más antigua y primordial, la del amor que da sentido a la vida. Por eso las mujeres chechenas y rusas imploraron juntas, a sus gobiernos en guerra, para que sus hijos volviesen a casa, y las mujeres israelíes y palestinas se manifiestan juntas por el fin de la ocupación, porque las mujeres de los gobiernos enemigos son amigas. Claro que no son todas las mujeres, pero ha sido iniciativa de mujeres y cada vez se extiende más la red por todos los rincones de la Tierra.

En la película francorrusa, *Alexandra* (2007), el director, Alexander Sokurov, nos narra la historia de una anciana y su nieto en el frente ruso de Chechenia. Lo que vemos en la película es la diferencia entre el mundo relacional y emocional de la anciana, preocupada por el cuidado de los cuerpos, los olores y la limpieza, y el mundo frío, falto de emociones, vacío de palabras y lleno de ruido de tanques, botas y fusiles del frente. La mirada de la anciana logra entrar en el alma de los soldados, que se quedan sobrecogidos, y logra también entrar en el alma de las mujeres chechenas, a quienes visita saltando las barreras técnicas, las cuales la acogen y cuidan. Esta película nos muestra dos mundos bien diferentes, el relacional y afectivo de las mujeres que no entienden de fronteras, y el frío de ese arquetipo viril, hecho de obediencia, falto de relación y de emociones, que obedece mandatos superiores aunque le cueste la vida del cuerpo y del alma, dejándose llevar por las circunstancias, como dice el joven soldado protagonista. La anciana le pregunta a su nieto por qué les enseñan a destruir y no a reconstruir. Nos muestra muchas cosas, pero tal vez se resumen en ver la diferencia corporal que existe entre la obediencia a sí misma de la anciana y la obediencia a otros, ajenos al ritmo del cuerpo y las relaciones afectivas.

Ante esta cultura patriarcal muchas mujeres y hombres proponemos *la cultura de la solidaridad y responsabilidad*, en la que todas y todos hemos de colaborar y participar en la creación de un mundo más justo. Mujeres y hombres estamos invitados a ser igualmente responsables en la transformación del mundo patriarcal desde las bases del cuidado y del amor, donde la competencia, el dominio, la jerarquía, la lucha, el control y la sumisión sean erradicados para dar paso a una humanidad de redes solidarias en las que reine el respeto a sí mismo y a otros y otras.

Esta cultura de la solidaridad transformará no sólo los pueblos sino también nuestros cuerpos y las imágenes de ellos, colonizadas ahora por la estética patriarcal.

### 3. Cuerpo secuestrado, cuerpo recuperado con conciencia

Cuando se quitaba la mascarilla con un paño humedecido en agua tibia, suspiraba con placer y decía: Mi cutis me quiere.

(FATEMA MERNISSI. *Sueños en el umbral. Memorias de una niña de harém*)

Desde el primer soplo hasta el último suspiro el cuerpo es como la sombra y la luz que siempre nos acompaña, espacio de encuentro de naturaleza y cultura y compañero de todos nuestros sueños que mezcla gozo y sufrimiento, risas y lágrimas, furias y alegrías.

El cuerpo es un espacio donde convergen mitos, recuerdos, miradas, sensaciones, emociones, palabras, ideas, gestos. Es también un espacio de relación, de deseo, de construcción de un género, de una identidad subjetiva, cultural y social. Es soporte de valores, símbolos, relaciones y fantasmas de una sociedad dada. Como dice Le Breton (1992) el cuerpo no es tan sólo una colección de órganos y funciones sometidas a las leyes de anatomía o fisiología, sino que es, fundamentalmente una estructura simbólica, un espacio de proyección que acoge las formas más variadas de las culturas y de las corrientes de pensamiento. Así que el cuerpo es considerado unas veces como instrumento de respuesta conductual moldeable en el proceso de aprendizaje social, otras como proyección de síntomas, imágenes y deseos, como construcción social, histórica y de género o bien como lugar de interacción comunicativa.

Cuerpo que se mira a sí mismo, que es mirado por los otros, que es inducido a imitar los gestos de los otros, los más próximos primero. Gestos primeros que dejan huella, gestos imitados que lo conforman, gestos de ésta y otras culturas. Cuerpos en relación, en soledad, en movimiento, en armonía, en competición, en batalla. Cuerpos que atacan, cuerpos heridos. Cuerpos abiertos, cuerpos cerrados. Cuerpos prostituidos, cuerpos hambrientos, cuerpos en las calles, *niñas y niños de la calle*, cuerpos palaciegos, cuerpos embadurnados, adornados, cambiados, encumbrados, momificados, alabados y despreciados, maltratados, acariciados y amados.

Cuerpo imagen de uno mismo, de una misma, construido a imagen y semejanza de quien nos cuidó o nos descuidó, desde el deseo de otro, de otra, desde la apropiación o la libertad. Cuerpo de mujer, cuerpo de varón, cuerpo transexual. Cuerpo atravesado por una mirada que le construye, una mirada desde el género, masculino o femenino, desde la cultura, el grupo social, el color de la piel, la edad, los prejuicios, los fantasmas y fantasías.

Las diferencias sociales marcan al cuerpo y también el género, las emociones, el trabajo, las relaciones, los mitos socioculturales y la mirada amorosa o violenta. Cuerpo, en fin, imaginario, construido sobre lo físico, lo psíquico, lo social, que manifiesta tanto la cultura a la que pertenece ese cuerpo como el sujeto que es.

El desarrollo de la conciencia de sí se sitúa en la adquisición de una imagen visual acerca de una representación del propio cuerpo. El niño y la niña se construyen a partir de la imagen de su cuerpo. Y esta imagen corresponde tanto a los mensajes que nos vienen de los sentidos como a las construcciones individuales y a los modelos colectivos representados, simbolizados e interiorizados, que dan lugar a ese cuerpo imaginario, más poderoso aún que el cuerpo real, pues ejerce una gran influencia sobre la manera de percibir, sentir y actuar. Una de estas grandes influencias va a ser ejercida por las marcas que deja la asignación a un género determinado.

## **Las marcas de género en los cuerpos pueden engendrar violencia**

La construcción del cuerpo desde el género de pertenencia ejerce una gran influencia en el concepto de sí, no sólo como imagen sino como cuerpo construido desde una identidad atravesada por complejos, sentimientos y posiciones frente al mundo, frente a la sexualidad y, en definitiva, frente a las relaciones que establecemos en la vida.

Esta influencia del género se hace visible de distinta forma en mujeres y hombres. En el caso de la mujer lo podemos ver muy claramente en el cuerpo de las adolescentes, que en su gran mayoría se encuentran con gran dificultad para aceptar sus cuerpos. Dicen tener el pecho demasiado grande o demasiado pequeño, demasiado separado o junto, demasiado subido o caído. Las adolescentes no están contentas con sus cuerpos, sobre todo con sus muslos, nalgas, caderas y pechos,

es decir, con aquello que las caracteriza como cuerpo femenino. Pero también los adolescentes varones sufren las presiones del género en sus cuerpos, que han de ser robustos, tersos y controlados en sus emociones. Sin embargo su imagen corporal no está tan acotada en los detalles físicos como en el caso de las mujeres (Altable, 2000).

Los arquetipos masculinos y femeninos se encarnan en los cuerpos a través de varias estrategias:

- estrategias de los discursos verbales y escritos, con un lenguaje sexista que invisibiliza y nombra desde el «uno universal» que es varón,
- estrategias de la publicidad que coloca a los cuerpos de hombres y mujeres en determinadas posiciones, gestos y espacios de relación con determinados productos,
- estrategias estéticas mediante los modelos de belleza que se constituyen en un orden que desordena, domina, controla, castiga, descalifica, amenaza, premia, valoriza y desvaloriza según unos cánones que constituyen un verdadero acoso para el cuerpo,
- estrategias de modelos de relación amorosa y sexual que coloca a los cuerpos en posiciones y relaciones de dominio y sumisión, relaciones que emanan del poder consciente e inconsciente del arquetipo viril,
- estrategias dadas en los mitos y ritos socioculturales y familiares.

Todo pasa por el cuerpo, lugar donde se encuentran las raíces más profundas de todas las adicciones, como dice Caldwell (1999). Podemos considerar a los estereotipos de masculinidad y feminidad como adicciones o congelaciones en las que predominan, como en todas las adicciones, la habituación y la des-sensibilización física que se levantan como defensas ante las necesidades no satisfechas. En efecto, consideremos una de las adicciones más frecuentes en nuestra sociedad, la del fumar. No se trata de fumar uno, dos o tres cigarrillos, o hacerlo en determinadas ocasiones, sino al hábito del tabaco que llega a ser inconsciente; se enciende un cigarrillo porque nos lo pide el cuerpo, porque está habituado, y las cajetillas desaparecen sin saber cómo. El cuerpo no siente el daño, ni el aire irrespirable, porque ya está desensibilizado. Pues bien, estas mismas pautas de adicción podemos encontrarlas en el sexismo que estructura nuestra sociedad, aún patriarcal, y en el androcentrismo cultural de la misma. Estas pautas de adicción pasan por los cuerpos de varones y mujeres. Es decir, que los varones

y las mujeres se habitúan a los estereotipos sexistas porque su identidad de varones o mujeres se conforma en esta sociedad. Pero no es lo mismo la adicción de los varones que la de las mujeres.

La adicción de los varones se asienta en el dominio y en el ser más que... o el mejor de... La adicción de las mujeres, por el contrario, se asienta en el tenérselas que ver con ese dominio y en las actuaciones que comporta; soportando por amor (caso de los malos tratos), seduciendo, quejándose, deprimiéndose o agrediendo con venganzas o repetición de los mismos actos del arquetipo viril, comportamientos que se dan ya en algunas adolescentes imitadoras del modelo masculino de violencia.

Nuestro cuerpo, en principio, es suave, tierno y adaptable para percibirse a sí mismo y el mundo. Sin embargo los ataques físicos o verbales, los traumas o la falta de cuidado y de amor lo van a ir cerrando, es decir, desensibilizando y conformando en una determinada adicción. Ahora bien, este cierre corporal se hace con la respiración y con la postura. Conteniendo la respiración y tensando los músculos, podemos modificar sentimientos y sensaciones. Por eso cuanto más profundamente respiremos más sentiremos y más conciencia tomaremos de nuestro ser global como unidad entre las sensaciones corporales, y las emociones e ideas correspondientes. Por tanto, mediante la respiración parcial y la tensión muscular nos alejamos de nuestros verdaderos sentimientos, acostumbrándonos así a no satisfacer nuestras necesidades.

Tensamos músculos y cerramos nuestro cuerpo como defensa para no sentir experiencias dolorosas y así poder sobrevivir, pero haciendo esto nos alejamos de la vida. Es cierto que no sabemos hacerlo de otra manera si se nos reprime o no nos escuchan ni aceptan la expresión de nuestras emociones. Una de las mayores represiones de las emociones es la que ocurre al tratar de adaptar a niños y niñas a los estereotipos sexistas de género. En efecto, las expectativas que el mundo en que vivimos ha fabricado para mujeres y varones exigen un gran control para poder negar ciertas partes o aspectos de nosotras y nosotros que no se conforman con los estereotipos deseados por la sociedad o por los padres. Respondiendo a los estereotipos llegamos a desensibilizarnos y lo hacemos de diferente manera las mujeres y los hombres. Por eso llega un momento en que ante una misma experiencia las mujeres sienten una cosa y los hombres otra, debido a esta desensibilización. Por ejemplo, es frecuente que las mujeres establezcan relaciones demasiado fusionales, sin límites claros, facilitando así la entrada en la



co-dependencia o tendencia a perderse en los otros, mientras que los hombres tienden a establecer estrategias de aislamiento, apartándose así de nutrientes emocionales necesarios para vivir plenamente. Ambas estrategias no son saludables.

Estas estrategias malsanas se aprenden en el cuerpo y también es en él donde se puede aprender el cambio. Todo está en el cuerpo, y cualquier proceso que se produzca, sea a nivel físico, emocional, mental o relacional, ejerce múltiples efectos en el conjunto de nuestro ser, extendiéndose a todos los canales sensoriales. Por eso saber escuchar el cuerpo es un arte imprescindible para la salud y el bienestar, arte para la vida propia y de la humanidad que debiera practicarse no sólo en los primeros años de vida sino a lo largo de toda la existencia.

Una manera de escuchar y abrir nuestro cuerpo es mediante la práctica de la respiración profunda, la relajación muscular y el contacto afectivo. Contacto significa relación e intercambio, sin dominación ni sumisión, es decir, comunicación teniendo en cuenta el espacio propio y el de la otra persona, sin fusión, en la que los límites están difusos, y sin aislamiento, donde los límites se vuelven tan sólidos que es casi imposible establecer un contacto o una vía por la que circulen los sentimientos. Si en lugar de escucharnos emocionalmente se nos reprime trataremos de adaptarnos para tener aceptación y reconocimiento, pero guardaremos escondidas en nuestro cuerpo aquellas emociones no aceptadas, pudiéndolas expresar cuando alguien nos de confianza para abrir nuestro corazón.

Los estereotipos de género, basados en el sexo de pertenencia, tratan de adaptar a hombres y mujeres a la idea y las expectativas que esta sociedad tiene acerca de ellos y ellas. Por tanto no cubren las verdaderas necesidades del ser humano y son dadores de ansiedad, haciendo frenar o acelerar el flujo de energía y vida. Si este mecanismo se repite constantemente llega a cronificarse, dando como resultado la enfermedad. Las mujeres, por ejemplo, pueden aprender a vivir en la impotencia si no son escuchadas, ni valoradas, o no lo son tanto como los hombres, y más aún si se oculta su historia y su pensamiento, como si no hubieran producido historia y pensamientos propios. Las mujeres, como respuesta ante esta situación, pueden adaptarse, permaneciendo en la sumisión o la queja constante, o bien rebelarse, pero lo interesante es que encuentren el propio camino, que nace de su deseo y que sólo puede darse en contacto y relación con otras mujeres, donde poder desaprender la adicción de la impotencia. Los hombres, por el contrario, aprenden en su socialización, como género masculino, a

esconder sus emociones y a ejercer dominio y poder sobre otros y más aún sobre otras. El camino de recuperación de su verdadero ser será más fácil si lo hacen en grupo, en relación con otros hombres.

La rabia, el dominio, la prepotencia, la ocupación del espacio son emociones y actitudes que pasan por el cuerpo, al igual que la tristeza o el amor. Por el cuerpo ha de pasar, por tanto, el cambio. No se puede emprender un camino de cambio sin conocerse a sí mismo, para lo cual es fundamental la escucha de sí y de las otras personas, observando las reacciones, sensaciones, emociones e ideas que suceden al interactuar con los otros y el mundo y asumiendo las propias necesidades, deseos y límites con la consiguiente responsabilidad que conlleva su satisfacción. Esto significa convertirse en guía de sí mismo y alcanzar autonomía a la vez que aumentamos el contacto y la intimidad con las otras personas, pues se alcanza intimidad y contacto cuando conocemos nuestras emociones y nos atrevemos a expresarlas justamente. Expresarlas justamente es aprender a no proyectar los miedos, la cólera o los malestares sobre las otras personas, es aprender a pedir y a rechazar, a decir SÍ y a decir NO, a estimarse y a estimar a las otras y otros.

El proceso de cambio es más rápido si se hace en un grupo de pares primero y posteriormente en un grupo mixto, porque el camino es diferente para chicos y chicas, hombres y mujeres. Ambos han de poder encontrarse en armonía, sin los límites de los estereotipos de género, pero desde su diferencia sexual y su diferencia singular como persona única. Este proceso no se puede hacer sin tener en cuenta la manera en la que se forma la identidad sexual de chicas y chicos en esta sociedad y la influencia que ejerce la moda de la estética corporal.

## **El imperio de la moda en la construcción del cuerpo**

Detrás de cada modelo estético se esconde una manera de relacionarnos con nuestro cuerpo y con el cuerpo de la cultura, una manera de entender la sexualidad y las relaciones entre mujeres y hombres y, en definitiva, una manera de habitar el propio cuerpo.

La dificultad para habitar el propio cuerpo está muy influenciada por el imperio fascista y misógino de la moda, que podemos observar fundamentalmente en las sociedades de capitalismo avanzado, pero que se extiende también por todos los confines de la tierra, a través de las imágenes televisivas y revistas de moda. Sin embargo no en todas

las culturas existe esta presión de la moda. La experiencia que narro a continuación lo confirma.

En la realización de un taller sobre sexualidad femenina con mujeres de diversas culturas, al hacer un ejercicio acerca de cómo vivimos nuestra imagen corporal, una mujer catalana, de origen subsahariano, me contaba que en su país de procedencia la mujer llega a la belleza de mujer después de haber sido madre, cuando el cuerpo está en su plenitud y abunda la redondez de los pechos y de las nalgas. Esto era también así para ella, que llevaba su cuerpo abundante con gran alegría. Otras mujeres de América Latina también afirmaban que ellas habían estado contentas con su cuerpo, sin grandes preocupaciones por su imagen, hasta llegar a España, donde la presión de determinadas imágenes corporales, consideradas como el canon de belleza, les había influido de tal manera que ahora estaban pendientes de sus formas continuamente. Fácilmente podemos comprenderlo puesto que la imagen ideal de mujer viene dada, exhibida y manoseada hasta la saciedad en un cuerpo delgado y perfecto en sus formas, perfecto como un cuerpo diseñado, como el de la publicidad, como el de las jovencitas anoréxicas o semianoréxicas, como el cuerpo de las modelos.

Vivimos en una sociedad de gran exhibición corporal. Nunca como ahora hubo una abundancia tal de gestos alrededor de los cuales comercian y obtienen beneficios la moda y las industrias de la delgadez, la tersura y la apariencia juvenil de los cuerpos. Todos estos fenómenos ejercen una gran presión y extrañamiento, fundamentalmente en el cuerpo de la mujer, pero cada vez más en el del hombre. Todo pasa por el cuerpo, pero el cuerpo, de hombre o de mujer, está atravesado por el género y por múltiples construcciones sociales, por miles de incidencias, afectos, desafectos, placeres, dolores, palabras, marcas, ritos... En él van a confluir también, y cada vez en mayor medida, todos los medios de comunicación, con productos que le reclaman y prometen objetos para el deseo.

En las aulas, fundamentalmente en las de secundaria, podemos observar cómo los cuerpos de los y las adolescentes son raptados por los medios de comunicación, la moda, las marcas y otros objetos de consumo. El ideal del yo, sobre todo del yo mujer, anida en un cuerpo delgado y «perfecto» en sus formas, perfecto como un cuerpo diseñado, como el de la publicidad, como el cuerpo de las modelos joven-

citas anoréxicas o semianoréxicas. La bulimia y la anorexia, y otros muchos desarreglos alimenticios, nos hablan de grandes malestares en el cuerpo de la mujer, descontenta de su cuerpo y descontenta de su condición, de su suerte como mujer en este mundo y de la mirada de esta cultura sobre su cuerpo femenino, un cuerpo cuyas redondeces nos indican que puede dar vida y abrirse a otros cuerpos. Sin embargo la moda actual está alejada de la sensualidad del cuerpo femenino, sin que por ello deje de ejercer su imperio.

Alrededor de este modelo corporal van a surgir varias empresas expendedoras de él, ofreciéndonos, en pocas sesiones, adelgazar, engordar, reducir o aumentar pecho, reducir celulitis, ni una gota de grasa, reducir papada, estirar la piel, liposucción, estiramiento de párpados (inyectando veneno, pero eso no se dice), eliminación de las patas de gallo, abdominoplastia, mastoplastia, extirpación de bolsas de ojos, operación de orejas y nariz, rejuvenecimiento facial, levantamiento de cejas y, la última frontera en cirugía plástica, las vaginas de diseño.

Nuestro cuerpo está ocupado por un modelo único de belleza, que se corresponde con el modelo único de economía y sociedad, con el modelo único de amor y sexualidad. Nuestro cuerpo está ocupado por un tirano. Y es así porque de ello, de la violencia de este modelo, se extraen grandes beneficios económicos, a través de gimnasios, dietas que prometen, productos y aparatos reductores o modeladores.

En definitiva, la apariencia física, la ropa, los ornamentos y en general la moda son valores a los que las y los adolescentes dan mucha importancia y va a condicionar sus actitudes y sentimientos. Por eso relativizar la moda y los modelos estéticos corporales ha de ser uno de los valores prioritarios de la educación.

## **Los mitos socioculturales constructores del cuerpo**

A estas representaciones del cuerpo debemos añadir otras, más unidas a los roles míticos, que vendrán a superponerse a ese cuerpo siempre joven en su apariencia. Dentro de estas representaciones la imagen de la maternidad, para la mujer, se ha privilegiado por encima de otras, pero también la imagen de la otra, siguiendo el mandato bíblico de Eva la tentadora y luego la madre; Eva y María, la puta y la santa, la mujer sexual y la mujer maternal. Para los hombres, por el contrario, se ha privilegiado no la cooperación en el cuidado de las

criaturas, ni la figura del padre, sino la imagen del guerrero, del héroe individualista y autónomo, dominador de los elementos y «rey de la creación». Podemos pensar que estos mitos culturales ya están pasados de moda, pues existen otras representaciones de lo masculino y de lo femenino. Es cierto que muchas mujeres y hombres, en su vida cotidiana y también desde el campo de las artes, no responden a estos mitos. Sin embargo nos asombra verlos encarnados aún con fuerza en las actitudes de varios hombres y chicos adolescentes hacia las mujeres, fundamentalmente en sus relaciones amorosas y sexuales, enamorándose de las mujeres más sumisas o virginales y manteniendo relaciones sexuales, sin grandes afectos ni compromiso, con las mujeres que expresan su sexualidad abiertamente.

Las representaciones de lo femenino están realizadas mayoritariamente por varones que dirigen a las mujeres una mirada patriarcal, propia de una sociedad en la que la mujer no tenía entidad de sujeto con plenos derechos de ciudadanía. Hoy se nos reconoce en las leyes, pero las creencias y emociones arraigadas en la construcción de los modelos de masculinidad y feminidad son más poderosas que las leyes.

Las miradas que lanza esta sociedad al cuerpo femenino son miradas que cosifican, que convierten a la mujer en objeto mirado por y desde una estructura simbólica masculina, tal y como aparecen en la publicidad (mujer, perfume, naturaleza, agua, etc.), en el modelo erótico predominante, mujer como objeto para el varón, y en las relaciones cotidianas. La publicidad va a difundir una imagen corporal reforzadora del modelo estético corporal y de los estereotipos masculinos y femeninos, influyendo en nuestra mirada y pervirtiendo nuestro deseo. Así, podemos observar, en historias fantaseadas y reales de adolescentes, cómo las chicas se sienten atraídas por chicos con ademanes de dominio, silenciosos y poco cercanos afectivamente, pero que tienen un apreciado objeto a su lado; un coche o una moto, como en la publicidad.

## Otra mirada sobre el cuerpo

Las mujeres nos miramos en representaciones femeninas realizadas por varones. Los hombres se miran en representaciones masculinas realizadas por los varones dominantes del arquetipo viril. Por eso es importante la iconografía realizada por mujeres y por hombres desde una mirada antipatriarcal, es decir, desde una mirada propia y no con los ojos del patriarcado. Por ejemplo, como nos propone Alario (1997), podemos comparar el cuadro de *Susana y los viejos*, realizado por Tintoretto, y el cuadro del mismo tema realizado por una mujer, Artemisia Gentilleschi, años más tarde, en 1610. En el cuadro de Tintoretto, de 1557, dos ancianos ven a Susana en actitud sensual, ajena a la mirada libidinosa de ellos. En el cuadro de Artemisia, Susana rechaza la insinuación de los viejos con un sentimiento de angustia; diferentes representaciones, diferentes sentimientos y diferentes significados para un mismo tema.

El ejemplo mencionado evidencia la diversa mirada de quien se identifica con la seducción de los viejos o con la vergüenza y la indefensión de un cuerpo femenino que se siente acosado. Artemisia fue violada en su juventud, según nos cuenta Anna Banti,<sup>10</sup> y nos devuelve otra mirada sobre el mismo tema porque diferente es la experiencia de quien mira y de quien se siente mirada. En definitiva, este cuadro nos muestra la importancia de la mirada femenina, realizada desde sí, desde la desobediencia a la mirada patriarcal. De esta manera, pintando, escribiendo, haciendo cine o hablando, desde la propia experiencia, mujeres y hombres podemos cambiar las representaciones de lo femenino y masculino y, por tanto, cambiar el imaginario, para dar un-otro significado a la vida y a las experiencias de mujeres y hombres.

Las experiencias de la vida no pueden ser representadas con un modelo universal porque un mismo hecho tiene significado diferente según sea vivido en un cuerpo de varón o mujer. Por ello es importante que el arte muestre todos los rostros de lo humano. A este propósito fue muy significativo para mí visitar una exposición realizada en Milán en febrero del 2008, «L'arte delle donne». En ella pude observar cómo el imaginario colectivo puede cambiarse a través de las representaciones. Un gran número de cuadros pintados por mujeres artistas de todos los tiempos desfilaba ante mis ojos. Las pintoras se habían detenido en pintar el mundo cotidiano que las rodeaba e incluso muchos

10. Anna Banti (2008): *Artemisia*. Ediciones Alfabia. Barcelona.

de los cuadros coincidían con los temas representados por los pintores de las mismas épocas, pero la mirada era diferente. Eran pintoras de primera línea a pesar de las restricciones que tuvieron las mujeres para entrar en las academias, y sin embargo habían quedado invisibilizadas en la historia del arte que yo había estudiado. Un hecho parecido me ocurrió al visitar el museo de Botero en Bogotá. Él, como sabemos, representa cuerpos de hombres y mujeres de gran masa corporal, gordos y gordas que expresan la alegría de vivir, cuerpos amplios y armoniosos. Al salir del museo mi mirada había cambiado, iba buscando por las calles los cuerpos que él había representado. Mi imagen de belleza había cambiado y pensé en la gran importancia y responsabilidad que tienen los medios de comunicación, el cine y todo tipo de arte, en la adquisición de un modelo de belleza corporal, que queda, de esta manera, incorporado inconscientemente en nuestro imaginario colectivo. Devolver otra mirada al cuerpo nos hará renacer.

Sabemos que el modelo estético corporal ejerce un gran acoso a nuestro ser y puede producirnos una gran ansiedad y preocupación. Necesitamos, por tanto, poner paz en nuestro cuerpo, aceptarlo y amarlo, para lo cual podemos practicar la paz del contacto corporal. Posar las manos con conciencia sobre el cuerpo propio y el de otra persona, desde el reconocimiento y la aceptación, es renacer en una relación que no compara ni juzga sino que asume el presente de lo dado. Lo dado por la madre fue un cuerpo que necesitó de su mirada amorosa, de sus caricias y cuidado. Para seguir existiendo en relación armoniosa con el mundo necesitamos nacer cada día en las miradas de reconocimiento y aceptación de otros y otras. Necesitamos el contacto corporal y las palabras que se corresponden con esa experiencia de contacto y que devienen, por ello, palabras encarnadas. El tacto consciente nos devuelve a nuestro interior para que podamos comunicarnos desde nuestro centro de conciencia y sensibilidad. Entonces nuestro cuerpo vuelve a nacer, alimentado de otros cuerpos y otras conciencias. Puede así vencer influencias perversas de gestos y modas exteriores a él, recuperando el respeto por la propia dignidad y singularidad y por la propia belleza. Se puede sentir así la paz en el cuerpo.





## 4. Construir la paz

### Cuerpo individual y colectivo

El tema de la violencia, como el tema de la paz, hace referencia al cuerpo; al cuerpo de cada individuo y al cuerpo de la cultura.

Hace referencia al cuerpo de cada individuo porque la energía agresiva de la violencia recorre, como una sigilosa y rápida serpiente o como un latigazo, todo nuestro cuerpo, del coxis a la nuca, saltando, a veces, como una gran bestia. Es una energía, en cierta forma, de la misma fuerza y características que la energía sexual. Por eso en muchas ocasiones cuando no está presente una aparece la otra, pues la cólera es la otra cara del amor; recordemos el dicho que se puso de moda en 1968: «haz el amor y no la guerra».

Hace referencia al cuerpo de la cultura porque la violencia estructura nuestra sociedad. La violencia es la base del patriarcado, del patriarcado feudal, del patriarcado capitalista y del patriarcado globalizado, porque la violencia, con su estructura de dominio-sumisión, está en la ordenación de las familias, en la división sexual del trabajo de producción y reproducción, en las relaciones laborales jerarquizadas, en la ordenación del amor y de la sexualidad, en las relaciones económicas (chantajes, amenazas y guerras en aras del beneficio propio), en la organización de las ciudades y sus espacios, en el cultivo excesivo y agotador de los campos, en la relación con la naturaleza (tierras y mares contaminados), en el exceso de producción y riqueza para unos pocos y en el exceso de hambre, miseria y pobreza para muchos. La violencia, en definitiva, hace referencia siempre al límite y a la omnipotencia de nuestro imaginario y de lo real, pero como dice la africana, Jeanne Basilliat:<sup>11</sup>

El poder no necesita proclamarse.  
Camina con elegancia y dignidad,  
Como el cántaro que reposa en el suelo,  
Como el paño que cubre el cesto.

11. Jean Basilliat: «Poemas sobre los nombres». En Gerard Dumestre (2003): *Palabras de África*. Ed. B. Barcelona.

Podemos decir también que la violencia es un intento, mal enfocado, de conseguir contacto, ante un exceso de separación, cuando faltan otras relaciones más armoniosas y amorosas. En efecto, en las guerras existe la máxima separación del individuo y el máximo desarraigo de la tierra, de las pertenencias y de lo que es más propio o personal de cada individuo. Pero después de cada guerra la necesidad de contacto es aún mayor. De esta relación entre la violencia y el deseo de contacto tengo un buen ejemplo en mi experiencia docente:

Durante el curso 2000-2001 fui invitada por la profesora Pilar Tormo a realizar un taller de educación emocional, con un grupo de adolescentes de 14 y 15 años, en un IES de una población cercana a Valencia. «El grupo de adolescentes, chicos y chicas, era muy particular, pero muy frecuente en nuestros institutos; personas con baja autoestima, agresivas, maltratadas y maltratadoras, pero con unas ganas de vivir, de relacionarse y de amar asombrosas. En el grupo había casos de anorexia, bulimia, autoagresiones, maltrato, celos, agresividad, depresión, ansiedad, en fin, un gran número de casos de agresiones y autoagresiones como consecuencia de la violencia vista y sufrida en sus cuerpos. Acepté el reto que me lanzaba mi amiga y puedo decir que aprendí mucho y aprendí lo que no esperaba. Esperaba que entraran en mi discurso, en mi manera de ver las cosas y de tratar la agresividad. Llevaba las sesiones meticulosamente preparadas y me acompañaba el terapeuta Jean Lescouflair. Nos parecía que un grupo mixto sería más rico coordinado por un hombre y una mujer. Incluso hicimos alguna sesión segregada, chicas conmigo y chicos con él, como estrategia de toma de conciencia de género para luego volver a comunicarse en grupo mixto y poder hacerlo partiendo de sí, de lo vivido por ellas y ellos... Hubo de todo en el taller, como en la vida, como en el aula; amores, risas, decepciones, resistencias, pasividad, desgana, desvalorizaciones, etc., pero lo más chocante fue que la cosa que nos parecía más difícil de realizar en este grupo, una sesión de masaje, fue lo que resultó más fácil y gratificante, sin resistencias ni interrupciones y con total respeto. Lo hicieron por parejas, del mismo y distinto sexo, sin que ello ocasionara ningún problema. Fue ahí donde nos dimos cuenta de la gran necesidad de contacto que tenían».<sup>12</sup>

12. Altable Vicario, Charo (2004): «La escucha del cuerpo, la mejor levadura para cocinar la violencia». En Montoya Ramos, M.<sup>a</sup> M. *Recetas de relación. Educar teniendo en cuenta a la madre*. Sofías. Ed. Horas y horas. Madrid.

Esta misma necesidad de contacto la han entendido muy bien los promotores del Circo del mundo, un grupo de artistas que llevan a cabo un proyecto con chicos y chicas mexicanas de la calle con adicción a la droga y a la violencia. Se trata de que conozcan sus límites, lo que puede hacer su cuerpo y lo que no. Se trata de que estén ocupados, jugando y en relación. Creo que de esto debemos hablar cuando hablamos de violencia.

## ¿Cómo recuperar el cuerpo de la cultura?

Con la memoria. La memoria puede evitar repetir la violencia. En memoria de las mujeres que nos precedieron, algunas de ellas aún vivas, quiero citar aquí un retazo de vida demasiado olvidado, a pesar de que debiera formar parte de la memoria colectiva de las aulas:

En total ingresaban esa noche quince; la reclusión dormía cuando entraron en la prisión. Las esperaban las funcionarias con las «cacheadoras». Las pusieron arrimadas a la pared y una por una las hicieron desnudarse. Leonor se fijó en los cuerpos de sus compañeras, todos llevaban las señales de las torturas, las características rayas de los vergazos cruzaban todos los cuerpos. Dos de ellas, llevaban las uñas de los pies desprendidas. El cacheo fue minucioso y lento: las costuras de sus pobres ropas eran deshechas y se las palpaba el cuerpo como si pudieran esconder algo bajo la piel; todas llevaban las manos vacías, nada poseían...<sup>13</sup>

Estas palabras de la novela-testimonio de Juana Doña me parecen importantes para recuperar retazos de una memoria y no olvidar de dónde venimos. No olvidar de dónde venimos y recuperar la memoria y la vida de las personas que nos precedieron es el fin primordial de toda educación y cultura. Claro está que la selección intencionada de la memoria, ocultando unos hechos y poniendo el énfasis en otros, puede ser muy perversa. Por eso la selección del currículo es altamente política.

Todas las personas somos hijas e hijos de vencedores o vencidos y tenemos entre nuestros antepasados y antepasadas de diferentes épocas a exiliados (as) o inmigrantes, obligados (as) a huir de la guerra o de la

13. Juana Doña (1978): *Desde la noche y la niebla (mujeres en las cárceles franquistas)* (pág. 231). Ediciones de la Torre. Madrid.

miseria, o bien a permanecer bajo el dominio o la tiranía de otros. Por ello todas podemos ejercer dominio o ser dominadas, someternos o ser rebeldes, pero también podemos decidir estar más allá de la sumisión o de la rebeldía, decidiendo desde nuestro ser centrado y desde nuestro deseo más profundo. Sin embargo, tomar decisiones desde nuestro ser centrado no es fácil. Para ello hemos de pararnos en silencio interior, respirar conscientemente y observarnos como indico en varios ejercicios.

## Más allá de los parámetros de dominio-sumisión

¿Dónde podemos encontrar la libertad más allá de los parámetros de dominio-sumisión?

En la reflexión conjunta y en la acción, no olvidando el sentir del cuerpo, pues, como dice Paulo Freire (1971), «no puede haber palabra verdadera que no sea un conjunto solidario de dos dimensiones indicotomizables, reflexión y acción». Y este decir, este reflexionar y actuar no es privilegio de algunos sino derecho fundamental y básico de todos los humanos. Como dice Julio Barreiro, mediador de mi reflexión, en la introducción «Educación y concienciación» que hace a la obra de P. Freire (1971), *La educación como práctica de la libertad*, nadie dice la palabra sólo, nadie reflexiona sólo para sí sino que la dice para los otros, es decir, en diálogo con otros seres humanos, y yo diría en diálogo con otras mujeres, otros hombres, otros niños y niñas, otros pueblos, otras culturas y subculturas, si queremos que nuestro pensamiento no sea androcéntrico y etnocéntrico sino pluralista, abierto y cambiante, como el mundo mismo.

En esta reflexión y acción conjunta debemos tener en cuenta el hecho de la diferencia sexual y de otras diferencias. Reflexionar conjuntamente en un grupo de mujeres, viendo lo que han hecho nuestras antepasadas en la historia cercana y lejana, al igual que reflexionar conjuntamente en un grupo de hombres, viendo lo que han reflexionado y hecho otros hombres que no han pasado a la historia porque su pensamiento y sus hechos no se correspondían con el modelo dominante de masculinidad en esas épocas, es sumamente importante para recuperar el pensamiento crítico y la pertenencia a otros posibles modelos de feminidad, de masculinidad y de mundo.

Por eso la verdadera educación es diálogo en relación y acción transformadora junto a otros seres humanos, pues ¿de qué serviría, si no, la conciencia y la palabra? Y es diálogo, relación y acción en una sociedad determinada, lo cual significa que nadie se educa solo y que nadie educa a nadie sino que todos los humanos nos educamos mutuamente, mediatizados por el mundo, por otros y otras a quienes concedemos autoridad en su saber, su saber de la vida, un saber que han hecho suyo en la reflexión y en la acción, diferente a ese otro saber académico, de lo dado para siempre, sin dudas ni fisuras. Es el reconocimiento del otro, de la otra y de lo otro lo que puede llevarnos a la autorreflexión, a la conciencia de sí y del mundo en el que vivimos, de lo cual, como dice P. Freire, resulta nuestra inserción en la historia como actores y autores.

Todas las leyes y deseos de dar calidad a la enseñanza debieran tener como premisa fundamental todo lo dicho anteriormente. Ahora bien, ¿en qué mundo vivimos? ¿Puede concebir nuestro alumnado que existen otros mundos fuera de éste, pero íntimamente relacionados con éste? ¿Pueden percibir que su bienestar y el malestar de otros tienen puntos de relación?

Nuestra labor es ser mediadores y mediadoras, servir de nexo, favorecer la relación, el enraizamiento, saber de dónde proceden, qué hicieron sus antepasados y antepasadas, sus padres, sus abuelos y abuelas y los abuelos de sus abuelos, cuál es su historia, cómo vino a este mundo, qué significa nacer de mujer, quién es esta mujer que le dio el ser. Es decir, ha de conocer, investigando, la historia de vida de su familia a la vez que estudia la historia de vida de otros hombres y mujeres de su entorno social próximo y menos próximo. Esto significa enseñar con sentido y medida, y por tanto educar, pues la educación es fundamentalmente una relación de diálogo, escucha, reflexión y acción participativa, lo cual va íntimamente relacionado con el concepto de democracia participativa, es decir, democracia que significa poder participar en la selección del currículo, poder participar en la organización, gestión y decisión de lo que se enseña, cómo se enseña y cómo se organizan tiempos, espacios y personas. La democracia electoralista, basada tan sólo en el voto, constituye una delegación del propio poder y de la propia libertad, y por tanto no es una democracia auténtica.

¿Qué ha pasado para que deleguemos nuestro poder y nuestra libertad en manos de otros y otras, que deciden sin consultarnos?

Todo se logra gracias al miedo. Si quieres tener poder sobre los demás crea antes el miedo. Los hombres antes de maltratar a las mujeres les crean el miedo. La Iglesia y la Inquisición antes de quemar herejes y brujas crearon el miedo al infierno, a Satanás y a la sexualidad y propia decisión de las mujeres. Así, creando miedo a las mujeres independientes y sanadoras, pudieron establecer su dominio sobre la sexualidad y la medicina y, en definitiva, sobre los cuerpos.

El miedo se explota para instaurar un mayor dominio sobre nuestras personas, a través de un sistema de seguridad para la estructura dominante, que va en detrimento de la libertad y los derechos humanos más fundamentales, como la licencia para matar a terroristas, que concedió el presidente Bush, o el trato inhumano a los presos de Guantánamo, todo en nombre de la seguridad y del miedo al terrorista. En nombre de esta seguridad, y gracias al miedo creado, Bush adoptó un programa de sanciones, e incluso el uso de la fuerza, contra los países que permitieran la aplicación del Estatuto de la Corte Penal Internacional contra ciudadanos norteamericanos. Y estas limitaciones fueron aceptadas por la Unión Europea. Mediante el miedo a las armas químicas o nucleares (de los otros, claro, no de las tuyas) intentaron convencernos de la utilidad de una intervención guerrera en Irak, que sería premiada con petróleo a los países aliados del desastre. Con la disculpa de hacer respetar los derechos humanos, creía poder instaurar su poder en la zona y adueñarse del petróleo.

En todo acto de violencia se explota el miedo a perder la integridad física o el miedo a ser excluidos del grupo de poder, el miedo a la miseria o a la soledad, miedo acrecentado mediante chantajes y amenazas de pérdidas o ganancias. Es lo mismo que ocurre en nuestras aulas y en los patios de recreo de nuestros centros escolares. Los mayores problemas de violencia son invisibles, aunque son procuradores de miedos, como los que suponen los chantajes y amenazas en las relaciones del grupo de pares, sobre todo en los grupos masculinos, donde el poder del líder, o del grupo frente a otros grupos, se mantiene mediante amenazas, chantajes o normas muy estrictas que coartan la libertad individual de opinar y poder elegir algo diferente a lo que elige el líder o la líder del grupo.

Analizar nuestros miedos, los individuales y los colectivos, es altamente educativo ya que supone un conocimiento de sí y de otros y otras. Supone también un conocimiento de la manera de funcionar de los grupos y del mundo. Igualmente es educativo y previene la violencia el hecho de reflexionar y trabajar emocional y corporalmente nuestras cóleras y nuestros malestares, pues nos indican un camino, o más bien un laberinto emocional, que está repercutiendo no sólo en nuestro comportamiento sino en nuestras decisiones e ideas y, en definitiva, en nuestras relaciones con los otros y otras y el mundo. Esto es tarea de una educación y transformación de emociones y sentimientos, que puede reforzar los lazos de solidaridad con otras personas, mediante la toma de conciencia de la propia responsabilidad y poder. Juntas(os), en relación, podemos compartir daños, dolores y miedos, no permaneciendo en la queja sino pasando a la acción que pide reparación, justicia y cambio para sí y para la humanidad. El trabajo ha de ser de dentro hacia fuera y desde afuera hacia dentro, de lo individual a lo colectivo y de lo colectivo a lo individual para que tenga sentido. Veamos, como ejemplo, lo ocurrido con el caso del «Prestige». Leemos en *El País Semanal* del domingo 29 de diciembre de 2002:

Me siento incómodo viendo a los hombres con el fuel hasta las orejas. Estoy violento conmigo mismo, todo el día colgado del teléfono. Me gustaría desahogarme luchando contra el fuel. Y no sé si este esfuerzo valdrá la pena. No sé si podremos mantenerlo durante un mes. Vamos a terminar medio aburridos, medio locos. Cuando empezó el problema supimos enfrentarnos unidos al fuel. Pero no somos psicólogos. Y si esto se prolonga, el problema no va a ser el fuel, vamos a ser nosotros. Y no hemos logrado convencer a la Administración de que tome decisiones.

El ejemplo del «Prestige» nos sirve para ilustrar un cúmulo de emociones y su expresión saludable. Todo el pueblo se volcó en una acción constructiva. Primero sintieron tristeza y rabia y con estas emociones se pusieron a pensar qué podrían hacer para paliar los daños. De esta manera la rabia se transformó en acción conjunta y organizada; quitando fuel, inventando instrumentos para paliar el daño y apoyando toda acción con manifestaciones de solidaridad y petición de cambio.

Veamos otro ejemplo paradigmático, el caso de Argelia. Zazi Sadou nos cuenta cómo lograron vencer el miedo colectivo y el aislamiento instaurado por los grupos terroristas islamistas, que se cebaron sobre

todo en los cuerpos de las mujeres, utilizando la violencia sexual para aterrorizar a la sociedad.

Cuando el integrismo ha llegado con el terror para sujetar a todos al silencio y al miedo, una voz se ha alzado para decir: romped el silencio, porque este silencio es la muerte. Han sido primero las mujeres las que han alzado la voz en Argelia, como respuesta colectiva... Han sido frecuentemente las madres las que han tratado de oponerse a la violencia y al secuestro de sus propias hijas... Habiéndose multiplicado estos casos ha habido una reacción que se puede definir como saludable porque un número cada vez mayor de hombres han comenzado a organizarse en grupos de resistencia.<sup>14</sup>

De esta manera han logrado transformar el miedo colectivo en fuerza motivante, en rabia para reaccionar y actuar, haciendo manifestaciones y marchas, hablando públicamente o escribiendo, individual y colectivamente, para hacer retroceder el miedo instalado en la sociedad. Zazi nos cuenta también cómo cogieron la fuerza de la belleza de la poesía y la música.

Podemos decir, por tanto, que todo acto de violencia nace de un malestar, de un miedo, de un afán de poder y de una falta de respeto al espacio de las otras personas, consideradas inferiores para poder sojuzgarlas y que a su vez engendra miedo y un gran malestar. Hace falta entrar en las propias emociones y en las emociones colectivas, escucharlas y reflexionarlas, para poder encauzar el malestar hacia estrategias saludables para sí y para toda la comunidad, de tal forma que pueda transformarse la realidad social y la haga devenir más justa. Podrá conseguirse así la paz en nuestros cuerpos y en la cultura. Hemos de entender que a la violencia no se puede responder con más violencia, entrando así en una espiral que no tiene fin y que confunde a las personas agredidas con quien agrede, sino con respuestas creativas que impongan justicia y den soluciones a los problemas y conflictos de la tierra.

14. Zazi Sadou: «Se puede transformar el miedo» En *Fare pace dove c'è guerra* (págs. 22 y 23). Quaderni di Via Dogano. Librería delle donne. Milán. Marzo de 2003.



## La violencia homogénea, el amor multiplica

Una manera de reconocer el miedo que engendra la violencia es el temor que se siente a ser o a opinar y hacer cosas diferentes al modelo que establece quien domina. Stasa Zajovic nos cuenta cómo en la Ex-Yugoslavia, «junto a la homogeneización étnica estaba el proceso de homogeneización cultural; por ejemplo, la lengua servia debía ser homogeneizada, los prófugos que venían de Croacia y Bosnia para no ser diversos hablaban como la gente del lugar».<sup>15</sup>

En este ejemplo vemos cómo la violencia trata de dominar los diferentes aspectos de lo humano para reducirlos a una sola visión, que impide la aceptación de las diferentes maneras de hablar, de opinar o de organizar la vida. El amor acepta las múltiples caras de los seres, de las situaciones y de las cosas, sonrío a las diferencias y dialoga con las sorpresas. Como dice Amin Maalouf, identidades asesinas son aquellas que «reducen la identidad a la pertenencia a una sola cosa, instala a los hombres<sup>16</sup> en una actitud parcial, sectaria, intolerante, dominadora, a veces suicida, y los transforma a menudo en gentes que matan o en partidarios de los que lo hacen. Su visión del mundo está por ello sesgada, distorsionada. Los que pertenecen a la misma comunidad son “los nuestros”... En cuanto a los otros, a los que están del otro lado de la línea, jamás intentamos ponernos en su lugar...».<sup>17</sup>

En efecto, es el sentido de pertenencia a un grupo de identidad intolerante y excluyente de las diferencias el que conduce al aislamiento y puede conducir a ciertas personas que se sienten discriminadas a una forma de lucha violenta. Veamos algunos ejemplos.

Adolescentes varones detenidos en Francia declaran que incendiar vehículos es casi una obligación, pues no se puede «ser alguien» en el barrio si no se participa en este juego. (*El País*, 3-04-2002)

Este es un hecho sintomático que nos habla de una cultura de la violencia entre iguales. Es decir, que para ser considerados por el grupo de iguales, para ser tenidos en cuenta han de pasar por el ri-

15. Stasa Zajovic: «Hacia un saber del sentir». *En Fare pace dove c'è guerra* (pág. 40). Quaderni di Via Dogano. Librería delle donne. Milán. Marzo de 2003.

16. La palabra *hombres* está utilizada por Maalouf con sentido universal para hombres y mujeres.

17. Amin Maalouf: *Identidades asesinas* (pág. 42).

tual establecido por los líderes del grupo, demostrando que pueden hacer lo mismo que ellos; quemar coches y romper lunas de escape (18.000 coches quemados en un año). Además, en estos rituales existen jerarquías, dominios, sumisiones, vergüenzas, culpas tal vez, y desorientación, que nos hablan del imperio de la ley del más fuerte, que conduce a la opresión de unos jóvenes sobre otros. Si pensamos que uno de cada cinco adolescentes tiene más de 18 años nos daremos cuenta de la importancia del hecho y de la llamada de atención que están demandando. Es un hecho que nos interroga acerca de la emoción del enfado, de la furia y de cómo ésta se ha producido. Nos habla de la necesidad de la educación emocional y de la justicia. Nos habla de la marginación de estos jóvenes, de la necesidad de sentirse útiles a la comunidad y dar sentido a sus vidas. ¿Pero por qué esta violencia desatada se ceba también contra las mujeres?

Samira Bellil, muerta de cáncer a la edad de 30 años, después de una larga terapia, nos cuenta parte de su vida en los barrios del extrarradio parisino, los *banlieues*, donde suceden las luchas violentas y las quemadas de coches. De adolescente fue violada varias veces por su amigo y los amigos de su amigo. Destruída por el aislamiento de su familia y los rumores del barrio se refugia en la droga y el alcohol. Su testimonio nos desvela la violencia sexual que se instituye y banaliza en estos barrios, donde todo se reduce a relaciones de fuerza y dominio, relaciones sádicas que sufren las chicas no sólo físicamente sino también moralmente. Ella desvela su historia como parte de su terapia, para desobedecer la ley del silencio que se impone a las mujeres y para que su testimonio pueda ayudar a otras chicas. Así nos dice:

Hoy los educadores me juzgan por mis explosiones y no escuchan el grito que están expresando. Cierro la boca a la niña que se queja en mí. Yo la hago callar porque no se le da espacio ni derecho a gritar. [...] Cuando me atacan me vuelvo un animal salvaje [...] La violencia y la desolación que me habitan tienen necesidad de explotar. Mi cuerpo encuentra una solución. ¡Es inteligente un cuerpo! Se pone a hacer crisis de epilepsia. [...] Doy gritos de bestia herida [...]. En esta enorme descarga eléctrica todo mi sufrimiento y mi odio se liberan. Después de la crisis mi cuerpo está roto y vacío, pero yo me siento bien.<sup>18</sup>

18. Bellil, Samira (2003): *Dans l'enfer des tournantes* (págs 118 y 119.) Folio. De-noël. París. Traducción propia.

El mismo día que aparece la anterior noticia, acerca de los adolescentes varones de los barrios parisinos, en el mismo periódico tenemos estas otras noticias:

Un hombre de 34 años rocía de gasolina y quema a su exnovia de 17.

*Guiones firmados por el Pentágono. El departamento de Defensa de EE.UU. asesora a varias series de televisión. La institución militar de EE.UU. colabora en la producción de varias series de Televisión, opinando y facilitando escenarios. Todo son docudramas sobre soldados repartidos por el mundo. Los críticos de Televisión, a esta mezcla de entretenimiento y publicidad militar, la llaman militrenimiento.*

Años después podemos leer noticias como éstas:

Las tropas rusas llegan a las puertas de Tbilisi. El 80% de la población ha huido desde que comenzaron los bombardeos rusos. Rusia interviene en el Cáucaso para quedarse y controlar su espacio vital. (*El País*, 17 de agosto de 2008)

Estos hechos nos hablan de violencia; violencia en los jóvenes varones de los barrios marginales, violencia contra las mujeres, violencia de las guerras y violencia simbólica. ¿Tienen estos hechos alguna relación entre sí? Podemos darnos cuenta de que la violencia es una, aunque con distintas caras, porque está en la estructura de esta sociedad y se expande en la violencia cotidiana de las relaciones de pareja, en las relaciones que mantenemos con nosotros(as) mismos(as) y en las relaciones entre iguales, así como se extiende también como tipo de lucha privilegiada en los conflictos de personas y pueblos. Es cierto, sin embargo, que cada vez existen más respuestas pacíficas que demandan justicia y cuidado de la vida, levantándose como una gran voz de Antígona ante los desastres del planeta.

## La respuesta de Antígona

La figura de Antígona representa una crítica radical a la violencia y al desorden de las guerras, poniendo en el centro el amor a la vida que pasa por los cuerpos. «Pues que el amor y su ritual viaje a los infiernos es quien alumbró el nacimiento de la conciencia. Antígona lo muestra. Parece que la condición sea ésta de haber de descender a los abismos para ascender, atravesando todas las regiones donde el amor es el elemento, por así decir, de la trascendencia humana; primeramente fecundo, seguidamente, si persiste, creador. Creador de vida, de luz, de conciencia.»<sup>19</sup>

¿Qué pueden decir las voces de Antígona frente al desorden de las guerras?

Son las palabras encarnadas en las emociones las que deben sustituir a las bombas, al silencio y a la palabrería abstracta, a esa catástrofe lingüística-conceptual que precede a las guerras, porque «en el centro de la guerra –dice Simone Weil– no existe la lucidez de la racionalidad política, sino la racionalidad de su imaginario, que es el resorte verdadero y profundo de la misma, aunque después intervengan “las palabras ornamentadas de mayúsculas” para legitimarla».<sup>20</sup>

La respuesta que dan las redes de mujeres establecidas por toda la tierra a estas violencias las podemos ver en sus escritos, en sus marchas por la paz y en sus actos insistentes en pos de la justicia, la memoria, la reparación y la resolución pacífica de los conflictos.

### ¿Qué proponen las mujeres? Poner amor en los infiernos colectivos

Existen infiernos colectivos donde las mujeres unidas ponen amor. Esto es lo que sucede en los conflictos, desastres y guerras. En las guerras existe la otra cara del amor y de la empatía; el odio, junto con el miedo al otro. El otro visto como enemigo a quien yo debo matar para que no me mate a mí, en nombre –dicen– de un bien superior. ¿Entonces sobre qué clase de sentimientos está montado nuestro orden social y qué sentimientos promueve? Nuestra cultura afirma que el odio

19. Zambrano, María (1983): *La tumba de Antígona*. Tomo I (pág. 27). Litoral. Málaga.

20. Ida Dominijanni: «Quién está en el lugar de Elena». En Luisa Muraro y otras (2001): *Guerras que yo he visto* (pág. 31). Horas y horas. Madrid.

es consustancial al ser humano. El mayor odio se da en las guerras y se cree que éstas son inevitables, «siempre las ha habido y siempre las habrá», dicen. Con esta creencia se promueve el odio, mientras se deja de lado la educación emocional, la educación del cuidado y la educación para el amor y una sexualidad no patriarcal. Esta creencia está en la base también de la economía internacional, que funciona con amenazas, boicots y competitividad feroz, aun a costa de la pobreza de millones de seres humanos. Y es que la microestructura de las relaciones individuales, sean amorosas o laborales, copian el modelo de las relaciones colectivas de la macroestructura, que son de dominio-sumisión, no de paridad, no justas, como las relaciones hombre-mujer. Sin embargo algo podemos hacer.

Pongamos un ejemplo reciente, la guerra de Afganistán, con todo lo que ha supuesto de dolor, sobre todo para las mujeres. En *Historia de Zoya* (2002), la protagonista nos habla del valor y el amor de muchas mujeres, que han vencido el miedo permaneciendo juntas en la Asociación Revolucionaria de Mujeres de Afganistán (RAWA). Estas mujeres impartieron clases clandestinas a otras mujeres y niñas y organizaron comedores populares, entre otras cosas, es decir, lucharon y luchan por la democracia vista como relación de justicia y amor con otros seres humanos. La protagonista, una joven mujer de 23 años, ha visto el infierno en su país y ha decidido, junto a otras mujeres, rebelarse al poder de los talibanes, para los cuales una mujer no tiene ningún derecho y es vista como ocasión de pecado, que les aleja, a ellos, del bien. Otra vez vemos cómo la proyección del malestar del varón recae sobre la mujer, haciéndola culpable, como en el mito de Adán y Eva.

El cambio está en la mirada. Mujeres y hombres hemos de saber ver los infiernos de la tierra con otra mirada, no ajena sino con empatía activa, viendo la relación que guardan con nuestro mundo cotidiano. Esto ha quedado bien patente en la guerra de Irak y en todas las guerras y desastres actuales. El trabajo y las relaciones que establecen las mujeres en situaciones de conflicto son inconmensurables. Pero esta labor ha de hacerse aún más visible. Recordemos la labor incansable de las madres argentinas –abuelas ya– de la Plaza de Mayo, las madres de Rusia y Chechenia, la labor de las mujeres de Negro de Israel y Palestina, las de la Ex-Yugoslavia, las redes de mujeres de Colombia, las de México, Guatemala y El Salvador, la labor de las redes de mujeres africanas y asiáticas y la de las mujeres organizadas en todas las guerras y conflictos del mundo para dar solución a los problemas cotidianos de

supervivencia y defensa de los derechos humanos.

Para que la labor civilizadora de estas mujeres no sea invisibilizada es necesario que las propias mujeres demos autoridad y depositemos confianza en las experiencias de otras mujeres. Así podremos también hacerlas nuestras y de la humanidad entera, y al darles la importancia civilizadora que tienen podrán pasar a la historia-otra historia y a la cultura-otra cultura, es decir podrán tener valor simbólico y operar en la conciencia de mujeres y hombres para que otro mundo más amoroso sea posible.

Es necesario también que los medios de comunicación que narran los acontecimientos cambien la mirada sobre ellos y den más prioridad a las soluciones pacíficas que a los hechos violentos. Un ejemplo de esto lo tenemos en los acontecimientos de los barrios parisinos. Ningún medio de prensa publicó el manifiesto por la paz de las mujeres de esos barrios. Llegó a mis manos a través de redes entre mujeres. Sin embargo, eran hermanas, compañeras, madres, tías... de los incendiarios. He aquí el manifiesto que las mujeres de los barrios parisinos lanzaron dirigido a los varones violentos de sus barrios:

#### **No a la violencia: la llamada de las mujeres<sup>21</sup>**

Nosotras somos mujeres, madres, hijas, hermanas. Somos sobrinas, tías, primas, amigas, amantes o vecinas. Somos la mitad de la población. La mitad del mundo. Mirad bien: en las fotos de los suburbios en llamas ¡ni una mujer!

En la hora en que un ministro irresponsable y belicoso insulta a nuestros seres más próximos y nuestras familias, francesas, inmigradas, extranjeras.

En la hora en que él pretende limpiar los barrios, «eliminando la canalla».

En la hora en que lloramos la muerte de dos niños, refugiados, en condiciones no esclarecidas en el interior de un transformador EDF.

En la hora en que lloramos y deploramos la muerte de un hombre golpeado a muerte en Epinay porque fotografiaba una farola.

En la hora en que arden los coches, las escuelas y las comisarías,

21. «Non aux violences: l'appel des femmes», en <<http://www.mediterraneas.org>>. Traducción propia.

NOSOTRAS LANZAMOS UNA LLAMADA SOLEMNE PARA QUE CESEN ESTAS VIOLENCIAS QUE PUEDEN TERMINAR DE MANERA AÚN MÁS DRAMÁTICA.

Porque nuestros niños tienen necesidad de vehículos para ir a trabajar o encontrar empleo. Tienen necesidad de escuelas para adquirir los conocimientos imprescindibles. Tienen necesidad de centros sociales gratuitos de prevención y de cuidado y necesidad de tener acceso a cualquier demanda sanitaria.

Tienen necesidad de autobuses para desplazarse. Tienen necesidad de bomberos para salvar vidas o apagar incendios. Tienen necesidad de carteros para hacer llegar la correspondencia. Tienen necesidad de servicios públicos útiles a la colectividad.

Llamamos en primer lugar a nuestros niños, a los que amamos: exigimos que entren en casa y que se calmen. ¡Nosotras lo exigimos porque nosotras los hemos traído al mundo, porque nosotras les hemos llevado y alimentado. Porque sin nosotras ellos no existirían. No tienen derecho de destruir la vida que nosotras les hemos dado. Sentimos vergüenza al ver que han aceptado parecerse al insulto que se les ha hecho. No, ellos no son «la canalla». No son deshechos que se echan a la basura. Son seres humanos que tienen derecho a ser respetados, derecho a la igualdad y a la dignidad. Como todo ciudadano tienen derechos y también deberes.

LLAMAMOS A LAS FUERZAS DE POLICÍA PARA QUE RESPETEN ESCRUPULOSAMENTE LAS REGLAS REPUBLICANAS.

LLAMAMOS IGUALMENTE a los que dan lecciones que nos menosprecian e ignoran, a los que han instalado la política deplorable de los «grandes hermanos» cuyos resultados desastrosos vemos, que no negocian sino con las iglesias y los imanes, que suprimen subvenciones públicas y policías de barrio, que atizan los odios y el desconcierto, y nos muelen a palos, sin darnos nunca los medios de vivir dignamente.

Detrás de esta política, existe también un desprecio hacia las mujeres, las que luchan en los barrios y se pelean por construir, con medios y ayudas del todo insuficientes, estrategias para luchar contra la violencia: ¡mujeres en la vanguardia, mujeres solidarias, mujeres que no se rinden!

PEDIMOS un verdadero plan de urgencia para los barrios que permita una verdadera política social para todos, una política de pre-

vención y de apoyo a las familias desde la primera infancia, una política escolar a la altura de sus necesidades, una verdadera política de mixtura social y de fin de los guetos.

ESTAREMOS EN LOS BARRIOS QUE SE QUEMAN Y NOS MANIFESTAREMOS CON NUESTROS VECINOS, EN SILENCIO Y PACIFICAMENTE.

LANZAMOS ESTA LLAMADA A TODAS LAS MUJERES.

DEBEMOS SER MILES, PARA IMPEDIR Y PONER FIN A ESTA VIOLENCIA.

(Viernes 4 de noviembre de 2005)

Otro ejemplo paradigmático nos lo dan las mujeres de «El Enlace de Jerusalén».

En 1989 se realizó una reunión en Bruselas entre mujeres israelíes (Bat Shalom) y palestinas (Centro de Mujeres de Jerusalén: JCW), activistas por la paz, que fue el inicio de un diálogo que aún continúa y que dio lugar en 1994 a la formación de «El Enlace de Jerusalén».

Bat Shalom es una organización feminista nacional israelí, formada por mujeres judías y palestinas que trabajan por una resolución justa y pacífica del conflicto de Israel-Palestina, por los derechos humanos y por la igualdad entre mujeres judías y árabes de Israel.

Bat Shalom y la JCW trabajan conjuntamente para cambiar ambas sociedades, publicando cartas abiertas en la prensa hebrea y árabe y proponiendo fórmulas alternativas al militarismo, tanto en sus países como a nivel internacional. Así han lanzado una iniciativa para establecer una red global de mujeres con el objetivo de acabar con la ocupación. He aquí algunas de sus palabras:

Nosotras hablamos como mujeres de la sociedad civil, hablamos en el nombre de todas aquellas personas que desean un mundo libre de violencia, racismo, pobreza, opresión y desigualdad. Nosotras somos mujeres que insistimos que nuestro principio humanista y nuestro compromiso con la justicia nos conecta global y localmente. Únicamente con este entendimiento nosotras, israelíes y palestinas, seremos capaces de comenzar a crear una cultura de paz internacional, sostenida con mujeres desde el corazón de la reconstrucción y reconciliación.<sup>22</sup>

22. En <<http://www.batshalom.org>>. Traducción del inglés de Sonia Moreno (MdN) y David Arístegui.



Destacamos también dos de los 11 puntos de «El Enlace de Jerusalén»:

8. La realización de una política de paz será el camino a realizar para un mutuo y verdadero entendimiento, de seguridad real y cooperación constructiva basada en la igualdad y el respeto nacional y en los derechos humanos de ambos pueblos.

10. Las mujeres estamos comprometidas con una resolución pacífica a nuestro conflicto, así como con la promoción de los valores de la democracia, la no violencia y el compromiso de la población civil.<sup>23</sup>

## Otros ejemplos

Son muchas las redes de mujeres que uniendo su cólera trabajan por la demanda de justicia y la resolución pacífica de los conflictos.

- Las mujeres colombianas de diversas organizaciones se han unido para pedir y construir la paz y el respeto a los derechos humanos de las mujeres. Sabemos que en Colombia existe una situación de 50 años de conflicto armado, siendo las principales víctimas las mujeres, las niñas y niños y los ancianos. Existen casi 4 millones de personas desplazadas, de las cuales más del 75% son mujeres, con muchas de las cuales se ha ejercido además violencia sexual. Para estas mujeres la paz es un proceso que se construye poco a poco y cuyo elemento fundamental es el amor; el amor por las personas, el reconocimiento hacia las otras y otros, el amor por el país y el amor como fraternidad y compromiso. Creen que lo que hacemos ha de estar atravesado por el afecto para poder construir mundo con otras y otros. En este sentido el amor es sumamente político.
  - Las mujeres chechenias y rusas fueron juntas al frente para traer a sus hijos a casa.
  - Las mujeres mexicanas y las de Centroamérica se unen para demandar justicia y resolver, sin violencia, los casos de mujeres jóvenes desaparecidas y asesinadas (feminicidios). Se toman la justicia en sus manos, sin ejercer violencia sino estableciendo redes de apoyo entre la sociedad civil y las personas de su confianza que trabajan en el campo de las leyes y la justicia. Así, en Octubre del 2007, las mujeres de Ciudad Juárez y de otras ciudades de Centroamérica.
23. En <<http://www.batshalom.org>>.

ca lograron llevar al Parlamento Europeo los casos de feminicidio. El Parlamento Europeo adoptó una serie de recomendaciones a los estados donde ocurren estos hechos, declarando que el castigo y la erradicación del feminicidio es una obligación y debe ser una prioridad para cualquier Estado de Derecho, que ha de promover medidas de seguridad para las mujeres y para prevenir la violencia.

- Las redes de mujeres asiáticas y africanas son también inmensas. Son ellas las que reciben microcréditos para el desarrollo de sus pueblos porque son las mujeres las que establecen lazos de cooperación, intercambio y cuidado de la vida, que es la primera civilización.

## Los amigos de Antígona

Los medios de comunicación no divulgan muchos casos de hombres que trabajan por la paz, pero en casi todos los países existen movimientos antimilitaristas que se niegan a colaborar en cualquier guerra. En Internet podemos encontrar comunicados y noticias de soldados israelíes, por ejemplo, que se niegan a ir a los territorios ocupados. Cada vez son más y muchos de ellos sufren cárcel. Otras veces se exilian, como ocurrió en la guerra de los Balcanes.

Esta es parte de las Confesiones de un soldado israelí. Yehuda Shaul, fundador de la ONG Breaking the Silence (Rompiendo el silencio). Cuenta que una mañana se miró al espejo y comprendió su error. En ese momento supo que no podría seguir viviendo si no hacía algo diferente. Entonces se le ocurrió montar, junto a otros compañeros, una exposición de fotos de Hebrón, «Traer Hebrón a Tel Aviv», que recorrió las ciudades de Israel y Europa. Declara que Israel es una sociedad militarista.

Todo es una locura: la ocupación, la forma inhumana en que tratamos a los palestinos. En Israel entras al ejército con 18 años porque quieres luchar contra el enemigo de tu país, porque quieres dejar tu marca en la historia, y haces lo que te dicen, sin pensar. Y allí todo te ayuda para que no pienses. Misiones que cumplir, órdenes que seguir...

Y no ves a los palestinos como seres humanos, los ves como animales. Entras a su casa durante la noche, los despiertas, les gritas,

las mujeres allí, los hombres allí, y rompes todo. Son cosas que no harías aquí en Israel, pero las haces allí. Y, para poder hacerlo, niegas la realidad. Es la única forma. Creas entre tú y la realidad un muro de silencio...

Porque esta es una sociedad de soldados, todos pasamos por el ejército tres años cuando somos jóvenes y luego un mes al año. Y todos hacemos eso. Por eso existe el muro de silencio, de negación, porque todos somos responsables y no lo queremos admitir... Ellos son las víctimas, nosotros los victimarios. Pero como victimarios, también pagamos un precio. Esta es una sociedad que no se anima a mirar a los ojos a la verdad, a sus propios actos. Es una sociedad, como consecuencia, moralmente enferma.<sup>24</sup>

Desde el mundo artístico, muchos hombres y mujeres con sus canciones y su música trabajan por la paz, incluso en situaciones de guerra y conflictos. Un ejemplo reciente lo tenemos en Karim Wasfi, chelista de Irak. Él cree que «la música clásica no es un mero entretenimiento; puede enseñar a la gente cómo gestionar sus desacuerdos, a vivir de forma civilizada»<sup>25</sup> y así lo hace, luchando por una sede permanente para la orquesta de Bagdad y ofreciendo conciertos en orfanatos, asilos de ancianos y psiquiátricos. Pone notas que apaciguan las heridas del alma, abriéndola a la esperanza.

En definitiva, la violencia de cualquier tipo y su expresión más brutal en las guerras no resuelve ningún problema sino que los crea y, por tanto, no puede conducir a la paz, porque la verdadera paz es aquella que nos conduce a la armonía de nuestro propio ser junto a otros seres, aceptando los conflictos como búsqueda solidaria, junto a otras personas, de procesos y tal vez soluciones en las que todos y todas ganemos, porqué como decía Violeta Parra, «el canto de todos (que) es el mismo canto, (que) es mi propio canto». Debemos, por tanto, esforzarnos «por sustituir cada vez más en el mundo la violencia por la no violencia eficaz».<sup>26</sup> Y esta es una labor cotidiana, un quehacer diario en nuestras relaciones, en todo tipo de relaciones y más aún en nuestra relación educativa con la infancia y adolescencia.

24. En <<http://www.nodo50.org/tortuga/Confesiones-de-un-soldado-israeli>>.

25. «La música es la alternativa al Kaláshnikov». Entrevista de Ángeles Espinosa. *El País*, 6/2/09.

26. Weil, Simone (1994): *La gravedad y la gracia* (pág. 125) Ed. Trotta. Madrid.



## 5. La violencia en las aulas: prevenir y educar para el amor

Pero, ¿cómo se da ese aprender el escuchar del profesor? ¿Se da en la convivencia! El aprender es un fenómeno de transformación estructural en la convivencia.

(HUMBERTO MATURANA, *El sentido de lo humano*)<sup>27</sup>

Pocas veces se habla de la relación educativa, relación de gran importancia para el crecimiento personal y el aprendizaje del alumnao. Sin embargo se habla mucho de violencia en las aulas, tema muy manipulado en la prensa que nos lleva a debatir y preguntarnos por múltiples aspectos de ella:

- ¿por qué se produce hoy tan aparatosamente?,
- ¿cuáles son sus causas?,
- ¿cómo se puede prevenir?,
- ¿cómo acompañar el proceso, educando?

En primer lugar habría que distinguir entre los conceptos de *agresividad*, *violencia*, *conflicto* y *acoso*.

- La **agresividad** está considerada desde el campo de la psicología como necesaria al ser humano, con ciertos límites, para su supervivencia. Victoria Sau (1990) distingue entre «agresividad como violencia y daño contra uno mismo y/o los demás» y «agresividad como capacidad humana de superación de las dificultades que el estado de naturaleza opone a la supervivencia de los seres humanos».<sup>28</sup>
- La **violencia** es la imposición de la fuerza física, el poder, la economía, la sexualidad o la ideología sobre otro u otros seres humanos, en beneficio propio o de un grupo.
- El **conflicto** es un proceso natural desencadenado por intereses, necesidades o deseos diferentes, que no tiene por qué generar o desem-

27. Humberto Maturana (1992): *El sentido de lo humano* (pág. 229). Ed. Pedagógicas chilenas. Santiago.

28. Sau, Victoria (1990): *Diccionario ideológico feminista* (pág. 23). Icaria. Barcelona.

bocar en violencia, sino más bien es un reto para ir más allá de lo aparente y tratar de escuchar y comprender la cuestión del conflicto de una manera más profunda.

- El **acoso** está provocado generalmente por «los matones» o «el matón», apoyado en un grupo y dirigido a una sola persona indefensa, aislada y sin grupo de pertenencia. También se da el acoso de unos grupos a otros.

## ¿Qué ocurre en las aulas?

Lo que ocurre en las aulas, y sobre todo en el patio, no es más que un síntoma o una representación de lo que ocurre en la sociedad y en las familias, porque la violencia está en el ámbito económico, político y social, es decir, es estructural, puesto que «un sistema de poder no cursa sin violencia y el patriarcado es un grande y vigente sistema de poder. Gran parte de la cultura heredada consiste en asumir esa violencia».<sup>29</sup>

Entonces debemos preguntarnos por qué unas personas son más violentas que otras, o por qué mientras unas construyen otras destruyen. Habrá que pensar que entre las causas están la mayor o menor exposición a la violencia en las familias, en su forma de relacionarse, creadora y difusora de vínculos amorosos o violentos, y en la exposición a modelos violentos y sexistas de la televisión y otros medios de comunicación, moda o deporte. Otras causas son la exclusión social, la marginación, el paro, la falta de proyectos de vida comunitarios que nos religuen a otros seres humanos, la falta de raíces culturales de pertenencia y sobre todo la falta de lazos afectivos y tiempo para la escucha y la comunicación entre las personas de diversas generaciones y culturas, debido, sin duda, al tipo de sociedad de consumo en la que vivimos, en la cual es más importante tener que ser, consumir que comunicarse. Además las tradiciones patriarcales han sustituido la vida por la palabra como ente abstracto y universal, sin que exista relación entre una y otra. Se ha perdido así el origen y el sentido de las cosas.

Es cierto que no todo lo que ocurre en los centros escolares responde a este retrato tan negativo. Ocurren cosas de gran importancia educativa que es necesario difundir, ya que muchas mujeres y hom-

29. Amelia Valcárcel. (2008) *Feminismo en el mundo global*. Pág. 273-74. Ed. Cátedra. Universitat de València. Instituto de la Mujer.

bres tratamos de establecer relaciones sin sumisión, relaciones de confianza, de autoridad y saber, sabiendo dar sin dominio, aceptando y escuchando lo que se presenta cada día, sin poner la culpa en ellos o ellas, ni las angustias en nuestra parte, estando ahí, acompañándoles, como refleja la película, *Ser o tener*, de Nicolás Philibert. Es un saber que hemos hecho consciente hablando de nuestras experiencias y poniendo todo nuestro empeño y amor, haciendo teoría de esta práctica que no olvida la vida, inventando y creando recursos para comunicar las emociones sin violencia y establecer buenas relaciones entre los sexos e intrasexos.

### ¿Qué está pasando hoy?

Lo que está pasando hoy es algo más que un síntoma del malestar de nuestra cultura; polución de la atmósfera, contaminación de tierras, mares y ríos, alimentos altamente contaminados y dañinos para la salud, especies envenenadas, pueblos enteros destruidos por las guerras de las armas o las guerras comerciales del modelo económico, obligados a emigrar, miles de mujeres violadas y obligadas a prostituirse por las mafias o como único medio de vida, niños y sobre todo niñas vendidas como esclavas sexuales, etc., etc., etc.

Esta estructura patriarcal de nuestra sociedad, afianzada en las tradiciones guerreras, jurídicas, religiosas, científicas, festivas y de vida cotidiana... basada en la superioridad masculina y en el uso de la fuerza y el chantaje como valor para conseguir el poder y el dominio, hace que la violencia sea ejercida fundamentalmente por ciertos adultos varones, unos más que otros, ciertamente, que responderían así a esa imagen del *arquetipo viril*. Este arquetipo, que podemos percibir en el uso del lenguaje y en muchas de las esculturas de nuestras ciudades (hombres ilustres), en la utilización del deporte de alta competición como ejercicio de la virilidad y en la utilización de las armas con la excusa de la caza, el deporte o la guerra, contribuye a la naturalización y reproducción del modelo violento.

No es de extrañar que con tantos modelos de violencia muchos chicos interioricen la conducta de este arquetipo. Teniendo en cuenta que la identidad de género queda establecida entre los 18 meses y los 3 años de edad, si además en este periodo se incluye una figura paterna violenta los efectos son casi irreversibles, aun en el caso de que los padres se separen, a no ser que esos chicos encuentren otros vínculos amorosos más poderosos que la violencia a la cual se ven sometidos.

En la adolescencia, este modelo violento interiorizado comenzará a manifestarse y podrá verse frecuentemente cómo los adolescentes varones forman alianza con el padre en contra de la madre u ocupan, en caso de divorcio, el lugar del padre ausente, pasando muchas veces a controlar, juzgar, chantajear, amenazar o robar a la madre. Estos adolescentes y jóvenes violentos están muchas veces desamparados, pues no han sido contenidos ni por el padre violento, que no le ha dado palabras, ni gestos de amor o de reflexión, ni por la madre maltratada. Están, así, abandonado a su suerte. Graciela B. Ferreira (1994) nos dice que en hijos e hijas de mujeres maltratadas se han observado síntomas que los profesionales confunden con cuadros de patologías orgánicas o psíquicas. Algunos de estos síntomas son alteraciones del habla, retraso en el desarrollo físico, propensión a los accidentes, insomnio, terrores nocturnos, depresión, jaquecas, trastornos alimenticios, convulsiones y cuadros similares a la epilepsia, entre otros. Afortunadamente no todos responden a estos esquemas. Yo misma he observado cómo hermanos de padre violento reaccionaban de forma diferente, copiando uno el modelo paterno y otro rechazándolo de forma pacífica. Por ello es importante que estos chicos encuentren en la escuela y en la sociedad el apoyo de otras figuras y modelos masculinos que evidencien otra manera de ser hombres y de estar en el mundo.

### ¿Existe violencia en las aulas?

Podemos decir que existe fundamentalmente violencia entre iguales, maltrato psicológico y comunicación violenta, sobre todo en el patio y en clases donde no se establecen relaciones de autoridad, confianza y límites. Es cierto que está aumentando la puesta en escena, como si de una película se tratara, pero esta vez de verdad. Se concreta en malas relaciones, insultos, falta de respeto, prepotencia, abuso, chantaje y malos tratos generalizados, sobre todo por parte de los varones. Es una violencia que afecta a todas y todos, tanto a quienes agreden, como a las víctimas y a quienes observan el espectáculo, que en general no hacen nada para oponerse a ella.

En las aulas, y sobre todo en los patios de recreo, pueden observarse muy bien las actitudes violentas de los adolescentes y jóvenes varones hacia las chicas y hacia otros chicos, considerados menos masculinos. Insultos, provocaciones, risas y empujones, cuando no golpes, amenazas o chantajes, constituyen las reglas normales del juego de relaciones de los más violentos. Lo hacen para tener poder sobre las personas del



otro sexo y sobre otros chicos considerados *menos hombres*. Pretenden así demostrar su virilidad. Son frecuentes también las quejas de las chicas, a causa de las agresiones verbales y físicas de los chicos, insultos, empujones y bromas pesadas acerca de la forma de sus pechos, nalgas o físico en general. También se quejan de no ser escuchadas o tenidas en cuenta. A este modelo relacional algunas chicas responden de igual manera, imitando los modelos varoniles, otras se evaden, refugiándose en el grupo de amigas y otras soportan las bromas intentando buscar a «uno» que sea diferente y las respete. Pero también existe otra posibilidad; que las chicas y chicos reconozcan otro orden simbólico fuera del patriarcado, un orden que tiene en cuenta las experiencias de relación y los saberes que han desarrollado las mujeres y los hombres antipatriarcales, estableciendo la escucha y el respeto a lo diferente de cada sujeto. Este hecho no puede establecerse tan sólo con un acto de voluntad moralista, sino con una toma de conciencia que viene de una práctica de relación que visibilice otra manera de pensar, sentir y estar en el mundo, recuperando la memoria histórica de las mujeres y hombres que fundaron otras maneras de estar y hacer mundo. En mi experiencia de aula he podido observar la disposición de chicas y chicos cuando se les escucha y nos ponemos en juego, hablando desde el corazón. Hace falta que esta labor civilizadora se extienda y que no trabajemos aisladamente sino en relación.

La violencia en los centros escolares indica un malestar, una falta de relación y una falta del sentido del límite. Por parte del profesorado se quiere sujetar esta violencia, queremos que se adapten al sistema de enseñanza, al currículo y al sistema de valoración y relación, pero si queremos escucharla nos está diciendo muchas cosas; que lo que les enseñamos y la manera en la que se lo enseñamos no les interesa, que ellos y ellas, aunque sobre todo ellos, tienen otros intereses, que sus preocupaciones van por otro lado, que su malestar y su ansiedad es tal que no pueden escuchar ni aprender, o que su falta de límite, de relación y contacto con las otras personas es tan grande que nos están gritando o pidiendo ayuda de la única manera en la que saben hacerlo, con violencia. Por eso podemos decir que la violencia es un síntoma mal escuchado. Muchas personas se adaptan al sistema como defensa, pero su interior no es tocado ni conmovido. Adaptadas y acomodadas a lo que se les imponga sacrifican su capacidad creadora. Al decir esto no estoy exculpándoles de su responsabilidad pero debemos pensar que a la sociedad globalizada le interesan seres adaptados y acomodados a una normativa de funcionamiento psíquico y comercial, difundi-

da muy bien por la mayoría de los programas televisivos. Del biberón de leche se pasa al televisivo y así nadie ya se busca su propia comida. La capacidad de raciocinio y decisión queda perdida y amalgamada en un líquido simbiótico de masa que nos recuerda al útero materno y nos da seguridad. De esta manera nos convierten en objetos; objetos de deseo, deseantes, objetos de consumo, consumibles, en el gran mercado de la oferta y la demanda. Por ello, ante este hecho debemos hacernos varias preguntas:

- ¿Podemos decir que en las aulas se ofrece a cada individuo la posibilidad de conocer su ser, su verdadero yo, no fragmentado sino unido a sus emociones, a su pensamiento, a su cuerpo?
- ¿Podemos decir que en las aulas se brindan elementos para que cada persona pueda conocerse a sí misma y a las otras, que sepa conocer el mundo del que procede, el mundo en el que vive y pueda transformarlo? ¿Entonces cómo podemos establecer la paz?

Las respuestas a estas preguntas formarían parte de una socialización diferente a la que reciben chicas y chicos hoy.

## La socialización de chicas y chicos

El proceso de convertirse en persona mediante la socialización se considera a su vez como proceso de adquisición de la identidad personal. Pero nacemos con un sexo, de mujer u hombre, y nacemos en un mundo que está prefigurado antes de nuestro nacimiento, con unas normas, valores, expectativas y concepciones ideológicas, conscientes e inconscientes, acerca de lo que significa ser mujer u hombre en nuestra sociedad, lo que se llama constructo de género.

Para apoyar y desarrollar la socialización de chicas y chicos, cada sociedad y época se valen de arquetipos y mitos difundidos a través de la cultura familiar, escolar, religiosa y social. Esta socialización viene dada en primer lugar en el acogimiento que se hace en cada familia a esa niña o niño, en los gestos y en el lenguaje que transmite no sólo lo que piensa y espera cada sociedad de esa niña o niño sino lo que cada cultura familiar espera, piensa y actúa acerca de mujeres y hombres. Todo queda en un imaginario colectivo sobre el significado de ser mu-

jer u hombre. Pero no todo está dado. No olvidemos que las relaciones de empatía que vamos a establecer en el mundo con otras mujeres y con otros hombres son dadoras también de una socialización más allá de los estereotipos generalizados dominantes en nuestra sociedad. Podemos pensar en la influencia que algunas mujeres han tenido en nuestra vida, pudo ser una maestra, una tía, una abuela, que se distinguió por su atrevimiento a pensar y actuar su libertad más allá de lo que se esperaba de una mujer, o en la influencia de ciertos hombres, cuyas actitudes y comportamiento no se correspondía con el arquetipo violento de masculinidad

La interiorización de la estructura social y la comprensión y reproducción de la misma va a desarrollarse por diversas vías, siendo importante el concepto de imitación como tendencia que tenemos las personas a la reproducción de acciones, actitudes y respuestas emocionales que nos presentan los modelos de la vida real o simbólica. Imitamos a las otras personas para ser reconocidas y aceptadas, para adquirir una identidad. Esta imitación es mayor, naturalmente, en la primera infancia. De ahí la importancia de la educación familiar en la primera etapa de la socialización.

Para Ruth Hartley (1966), citada por A. Oakley (1977), hay cuatro fases fundamentales para desarrollar los papeles de género:

- *La manipulación.* Abarca de 1 a 5 años. Son numerosas las investigaciones realizadas a este respecto. Todas coinciden en observar, a veces mediante vídeos, cómo la madre incita más a la acción y estimula más táctilmente y visualmente a los niños varones, aceptando también más fácilmente la irritabilidad de estos. Los gestos y movimientos corporales son también diferentes de los dirigidos a las niñas y tienen que ver con la ocupación del espacio.
- *Canalización* o atención dirigida hacia ciertos objetos y juguetes, según se sea niña o niño. El juego y los juguetes anticipan comportamientos que se pondrán en la escena social en un futuro adulto. Aún siguen predominando, en los almacenes, pero también en la propaganda televisa, los juguetes bélicos, competitivos o de adiestramiento técnico para chicos y juguetes más domésticos o del mundo de la educación y del cuidado para niñas, que enseñan la relación del cuidado. Hoy en día ocupan mucha más importancia, en la adquisición de roles, identidades y afectos, el mundo de los

videojuegos tan bien estudiados por el equipo de Enrique J. Díez Gutiérrez.<sup>30</sup>

- *El tratamiento verbal diferenciado*, que va a conformar actitudes y expectativas diferentes. Esto podemos verlo en el uso de las formas gramaticales, en el significado social dado a las palabras según se refieran a hombres o mujeres y en los comentarios que se dirigen a niños o niñas, junto con la invisibilización de la mujer en el lenguaje de los genéricos y el uso de adjetivos y entonaciones no sólo diferentes sino incluso despectivas. También la publicidad y otros medios resaltan actividades tradicionales de género que no se corresponden con lo que ocurre en gran parte de la realidad.
- *La exposición a la actividad*. Las madres y padres, y otros adultos, estimulan más una actividad u otra, dependiendo del sexo de sus hijos. Además están las actividades diferentes, dentro del hogar y de la sociedad, de hombres y mujeres, pues el reparto equitativo de las tareas domésticas ofrece aún dificultades, incluso cuando la madre trabaja fuera del hogar.

Dentro de estas fases de la socialización muchas mujeres y algunos hombres están poniendo en práctica otro orden de cosas para que niñas y niños ejerzan su libertad de elección.

## La socialización en la familia

Nacemos en un tipo de familia, en un tipo de sociedad. Y nacemos hombre o mujer, lo cual va a constituir el terreno sobre el que formar nuestra identidad como sujetos. Nuestro ser, como hombre o mujer, va a ser diferente si nacemos en una familia de rasgos autoritarios o democráticos, rica o pobre, en una sociedad occidental u oriental, europea o africana.

En las familias de rasgos democráticos o coeducativos se reparten la autoridad y las responsabilidades, los espacios, el tiempo, el trabajo doméstico y el cuidado de los hijos entre los miembros de la pareja. La mujer suele tener un trabajo fuera de casa, pero si no lo tiene se respeta y comparte el trabajo de casa, más allá del horario de todo tipo de trabajo. Si la mujer tiene un trabajo remunerado fuera de casa se reparten igualitariamente los trabajos del cuidado de la casa y de las personas de la familia. Los hijos ayudan, según la edad, y se les enseña a ser

30. Díez Gutiérrez, Enrique J. (coord.) (2005): *La diferencia sexual en el análisis de los videojuegos*. CIDE/Instituto de la Mujer.

responsables de sus cosas, a cuidarse y cuidar a las demás personas de la familia. Las emociones y sentimientos, las opiniones e intereses de los componentes de la familia son tenidos en cuenta por igual, sin discriminar a las mujeres y sin sobrevalorar a los varones. Se atiende y escucha la expresión de los sentimientos; los niños varones pueden llorar y las niñas pueden expresar la rabia, porque saben que sus emociones serán acogidas. La palabra tiene un espacio, la Televisión no está siempre encendida, los problemas se escuchan y los conflictos tratan de resolverse desde la autonomía, la libertad y la relación de las personas. Existen las caricias verbales y gestuales, los abrazos y los besos, las risas y los llantos.

El tipo de comunicación, violenta o amorosa que se difunda en la familia va a influir en la salud de sus componentes, ocasionando malestares o bienestar con los consiguientes efectos en el comportamiento. Muchas veces las enfermedades, físicas o mentales, son producto de violencias reconocidas o invisibles, pues sabemos que la salud depende, en un alto grado, del reconocimiento del propio espacio, del cuidado y escucha que recibimos y de la expresión y resolución de lo que nos hace daño. Por el contrario, los conflictos que se tapan, no se expresan ni se resuelven, terminan por aparecer más tarde o más temprano, ocasionando enfermedades o violencias mayores. Es importante, por ello, reconocer el tipo de comunicación que se establece en cada familia, para poder aceptarla o rechazarla y para buscar otros tipos de comunicación más satisfactoria. La comunicación viene dada por el lenguaje verbal y corporal.

El lenguaje de la violencia tiende a juzgar, desvalorizar, insultar, negar los sentimientos y no reconocer las diferencias, persiguiendo el consenso y la sumisión. Corporalmente este lenguaje se expresa con gestos y miradas dominantes que tratan de provocar miedo. El lenguaje del amor en vez de juzgar valora, escucha, reconoce las diferencias de cada ser, su particularidad, sus necesidades y problemas, sin tapan los conflictos, sin exigir sumisión ni realizar chantajes sino dando libertad a cada persona y ofreciéndole opciones y posibilidades de soluciones negociadas. Corporalmente se expresa en gestos y miradas afables que dan confianza e invitan a la apertura. El lenguaje que da autoridad no es el lenguaje autoritario. El autoritarismo castiga sin dar razones, no escucha, no razona, ni tiene tiempo para la palabra ni las caricias. La autoridad, por el contrario, la da el saber, el saber escuchar, razonar, buscar soluciones y acoger los sentimientos, cosas todas que forman parte en mayor medida de la socialización de las mujeres. Por

otra parte hay que tener presente que en casa la autoridad la tienen los padres y madres, a quienes les corresponde poner las normas y los límites, explicándoselas a sus criaturas, pero sobre todo les corresponde educar y establecer relaciones de amor, ya que el amor se aprende y la violencia y los chantajes también. Las criaturas abandonadas a su suerte o sobreprotegidas, intentarán muchas veces instrumentalizar a los padres, e incluso chantajearles, para que accedan a sus caprichos. Esto es típico de quien no ha aprendido a verse en relación de respeto con otras personas, por falta de límites y de espacio propio. Por eso a las hijas e hijos se les debe escuchar, atender sus emociones y encauzarles, pero no atender sus caprichos si no queremos hacer ciudadanas y ciudadanos tiranos. Por el contrario, sí debemos atender sus verdaderas necesidades. La familia que escucha las verdaderas necesidades educa para el amor.

Una de las primeras necesidades, después de las de supervivencia, sin las cuales no puede haber civilización, es la de seguridad y protección. Niñas y niños han de estar protegidos en sus familias, saber que en ellas no sólo les dan el alimento y la casa sino que son queridos y protegidos de los abusos o violencias de otras personas. Sabemos que hay familias donde se les humilla con insultos, chantajes o violencias físicas. Pero también es violencia no escucharles, no valorarles, no ponerles límites y sobreprotegerles, porque un niño o niña tiene que saber qué es lo que puede y no puede hacer, ya que el exceso de permisividad lleva a la tiranía, y sabemos que hay hijos que ejercen la tiranía con sus padres, al no haber sido limitados. El «no» es algo completamente necesario. Los límites, si no son excesivos, les permitirán moverse en un espacio seguro. Dar un espacio no sólo es dar una habitación. Es mucho más. Es dejar tiempo para que se equivoquen, pregunten, investiguen, prueben... Dar un espacio es respetar sus necesidades y sus derechos, haciéndoles respetar los nuestros, sin ejercer tiranías y sin consentir que nos tiranicen. Todo es cuestión de equilibrio, de amor y de sentido.

¿Qué sucede a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que crecen en ambientes de conducta violenta, física, emocional o sexual?

Qué duda cabe que el aprendizaje depende del tipo de familia, aunque no solo de ella. De ahí va a recibir numerosos mensajes acerca de la sexualidad y la relación con los otros y otras. No sólo aprende lo

que hacen las mujeres y lo que hacen los hombres, el reparto de los trabajos domésticos y públicos, quién detenta el poder y quién decide y en qué cosas, sino que aprende todo un mundo de relaciones al observar las que se dan entre sus padres y entre mujeres y hombres del entorno familiar.

Madres y padres deben tener en cuenta que sus actitudes ante la vida, sus sentimientos y comportamientos así como sus opiniones serán tomadas en cuenta y serán imitadas o rechazadas mediante actitudes contrarias. Los niños varones tenderán a mirar y considerar a las mujeres como lo hace el padre y las niñas tenderán a mirar a los varones y a considerarlos como lo hace la madre. Por eso debemos preguntarnos si en nuestra familia existen caricias o malos tratos, si se escucha o se grita, si se atropellan las opiniones o si existe un espacio de escucha, si se habla mientras se ve la televisión. o si nos miran. No olvidemos que las experiencias dolorosas y gratificantes modelan nuestra identidad. Por lo tanto madres y padres deben procurar a sus hijas e hijos experiencias gratificantes en el aspecto relacional.

Se ha comprobado que a los chicos se les habla menos y se les incita más a la acción, mientras que a las chicas se les habla más y se les incita menos a la acción. Posteriormente las mujeres se quejarán de que los hombres no hablan ni explican sus emociones. Por eso es importante que el padre hable mucho con sus hijos varones, que se escuchen, que puedan expresar sus emociones y que compartan entre ambos las tareas domésticas y de cuidado de otras personas de la familia. Sabemos, sin embargo, que en muchas casas el padre es el gran ausente. Y no me refiero a la ausencia que ocasiona el horario de trabajo, que hasta cierto punto es normal, sino a la ausencia en la educación de los hijos y a la ausencia de la palabra o el respeto. La palabra es un signo de amor, que da sobre todo la madre, en un primer momento, pero se necesita también la palabra del padre para que las relaciones entre mujeres y hombres estén más equilibradas y sean más justas.

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes incorporan los modelos de conducta de sometimiento y dominio que implican las relaciones y actitudes violentas. Muchas veces las personas que observan y sufren desde la infancia estas actitudes violentas, se sienten contrarias a ellas desde el punto de vista mental, pero emocionalmente no han aprendido relaciones de buen trato y es muy probable que en la práctica reproduzcan los modelos de comportamiento de las personas adultas con las que han vivido. Es así como se reproducen culturalmente los comportamientos y actitudes violentas en las relaciones de amistad, de pareja o laborales.

Aunque la familia es importante, cada vez adquiere mayor influencia el mundo que reflejan los medios de comunicación, que ya ha sido ejercida antes de entrar en las aulas. Esta influencia se verá reforzada en el grupo de pares, fundamentalmente en la adolescencia, por la intensidad que adquiere en esa etapa el proceso de identidad de sexo/género.

### La socialización de los medios de comunicación: televisión, cine, publicidad...

Los medios de comunicación son herramientas que ejercen una gran influencia en la construcción de identidades a través de los mitos, símbolos, ideologías y estereotipos sexuales. En efecto, el cine, la prensa específicamente femenina o masculina, la televisión, la publicidad y los videojuegos exhiben héroes y heroínas con escenarios, argumentos, estereotipos, valores y creencias, junto a situaciones emocionales, que adquieren fuerza y poder en la construcción de nuestro modelo del mundo, de lo que son las mujeres y hombres, y de las relaciones. Operan con gran fuerza gracias a las imágenes visuales que difunden mitos y rituales, que se imitarán con el cuerpo de una manera inconsciente. Veamos algunos ejemplos.

En las revistas «femeninas» y en los anuncios televisivos se enfatiza el espacio doméstico como escenario «natural» de las mujeres, aconsejadas por expertos técnicos masculinos, así como la focalización en el cuerpo como objeto de satisfacción, autoestima y seducción para el varón. Por una parte, se atribuyen a las mujeres roles masculinos (parece que en eso consiste la igualdad) y por otra, los más tradicionales de objeto seductor, atractiva, joven, delgada y siempre con energía, gracias a un sinfín de productos para las mujeres modernas de hoy. Para los hombres, en las revistas «masculinas» y en la televisión, se enfatizan los espacios públicos de la técnica, los coches y otros objetos, los deportes y el sexo, con un cierto grado de agresividad consentida y valorada.

Al observar los videojuegos podemos contemplar un mimetismo inconsciente entre las acciones reflejadas en ellos y las grandes hazañas bélicas y de violencia cotidiana, formando ambas un círculo vicioso que se retroalimenta y alimenta al héroe viril protagonista de la Gran Historia, esa que sale en las primeras páginas de los periódicos y en la mayoría de los libros de texto de historia. Son estas historias las que vemos reproducir, a veces, en el patio del colegio y en el aula de di-



ferentes maneras. Son héroes sin compasión, sexistas, atractivos para las mujeres y, sin embargo, maltratadores de otros hombres y mujeres. Las mujeres de los videojuegos son *supersexys*, acompañantes de los héroes o heroínas seductoras que imitan las acciones de los héroes masculinos, como en la publicidad, como en los telefilmes, como en muchas situaciones de la vida real. Podrá pensarse que es exagerado, que sólo algunos actúan así, de esa manera tan aparatosa, lo cual es cierto, pero ponen en escena un mundo emocional en el que todos y todas participan, aceptándolo, rechazándolo, evadiéndose o bien observándolo pasivamente. Lo que importa es prevenirlo con vínculos de relación justa donde puedan tratarse las emociones y pierdan fuerza los modelos violentos. Afortunadamente el mundo violento de los videojuegos está siendo muy criticado y ya empiezan a aparecer en el mercado otros tipos de juegos más solidarios e igualmente atractivos.

El cine es un producto de entretenimiento, pero también de socialización al difundir, legitimizar o rechazar, mediante la proyección e identificación con los personajes que nos presentan, arquetipos que generan emociones, deseos, aspiraciones y todo un mundo imaginario. Construimos de esta manera historias y narraciones interiores donde poder identificarnos y dar uno u otro sentido a lo que nos acontece. Si tenemos en cuenta que en la mayoría de las películas las mujeres aparecen como objetos sexuales y el hombre como sujeto deseante que mira a la mujer, casi siempre joven, delgada, bella y seductora, lo que se puede sacar como conclusión es que a los hombres les gusta dominar a las mujeres y éstas parece que lo consienten. Otras veces el cine nos presenta a heroínas que actúan lo mismo que los hombres –competitividad, dominio, desafío...– con la añadidura de sus armas eróticas como mujer, pero si además son arquetipos de mujer inteligente, capaz e independiente los presenta con un alto grado de perversión.

Un cine diferente están realizando muchas mujeres cineastas, que han comprendido la influencia que ejercen las imágenes en la formación de nuestro imaginario y nuestros sueños, mostrándonos imágenes que responden más a las vivencias de las mujeres reales, dando importancia a la amistad entre mujeres, a las relaciones amorosas contadas desde un cuerpo de mujer y a las nuevas condiciones y retos para la mujer de hoy, narraciones que son importantes para cambiar el imaginario femenino y el imaginario de las relaciones. Claro que la persona espectadora siempre recrea y completa lo dado en el cine. Por eso la educación escolar ha de ser mediadora entre la emoción y la reflexión, enseñando a ver cine, pues la socialización cada vez depende más de

la cultura de masas, no sólo de la familia o la escuela. Es por ello que la enseñanza obligatoria ha de recoger la crítica y la observación de cómo enseñan los medios a ser mujeres y hombres, porque el cine ofrece toda una gama de posibilidades para el imaginario que si se evidencian pueden servir de incentivo para una vida elegida sin sexismo y de acuerdo con las propias capacidades y deseos, en definitiva, una vida compartida, más justa y solidaria.

## ¿Qué se piensa en las aulas acerca de la violencia?

Desde luego que la violencia está mal vista por parte del profesorado y no tanto por el alumnado, sobre todo por los chicos, que no ven otra forma de defenderse cuando son atacados en sus derechos o en sus expectativas, deseos o caprichos. También algunas chicas imitan este modelo violento más imperante en los chicos, y otras se sienten atraídas por los más dominantes. Existe además un pensamiento muy extendido acerca de la violencia; se cree que siempre ha existido y siempre existirá, como las guerras, y lo que pasa es que ahora se le está dando demasiada importancia. Lo cierto es que se trata de un problema tan antiguo y generalizado como la propia escuela tradicional. Una cosa es cierta: todos los escolares, chicos y chicas, tienen contacto con la violencia, como víctimas, agresores o espectadores, al igual que todas las personas tenemos contacto con las guerras, aunque sea como simples espectadoras.

No queremos guerras en nuestro territorio, pero colaboramos o nos callamos en las guerras ajenas, según las alianzas que nos convengan. Esto es lo que sucede en el aula y en el patio del colegio con las personas observadoras de conflictos y peleas. Son chicos y chicas que no quieren pelearse, pero observan en silencio o se divierten cuando otros se pelean. Como dice Hannah Arendt, «la mayoría simplemente espectadora, que se divierte mirando el espectáculo de un enfrentamiento verbal entre algunos estudiantes y el profesor, se comporta ya como la aliada en potencia de la minoría».<sup>31</sup> Por eso la minoría puede disponer de un poder mayor del que cabría esperar de su reducido número y, por ello, el papel de quienes observan pasivamente es lo que hay que educar en el aula. ¿Cómo poner límites y justicia ante los abusos de «los matones» y «chulos»? Se necesita una cultura solidaria.

31. Arendt, Hannah (1970): *Du mensonge à la violence* (pág 143). Calmann-Levy. París.

Se necesita entrar en relación de respeto que nutra al ser y al alma, que contrarreste, eduque y ponga límites al abuso de otras personas. Se necesita una cultura de grupo, que eduque las emociones grupales, que dé recursos para defenderse de los abusos y que encauce la rabia, el miedo o el dolor, convirtiéndolos en fuerza constructora de justicia y amor. Porque con la rabia, la cólera o el enfado, se puede destruir, guerrear, aplastar o, por el contrario, construir obras artísticas y una mayor justicia, solidaridad y ayuda mutua.

En los centros escolares no se admite en teoría la violencia, pero no se sabe qué hacer ante ella. Se intenta entonces buscar una receta o solución inmediata, o bien se deriva el problema hacia otras personas del departamento de orientación y psicología. Pero no existen recetas ni soluciones inmediatas. Tan sólo hace falta atreverse a mirar, escuchar lo que está pasando y dialogar con ello. Y sobre todo hace falta sustituir la violencia por la relación de amor hacia las chicas y chicos que están ahí, demandando, a través de sus síntomas, una orientación en la vida.

Con lo anteriormente expuesto acerca de la violencia familiar y social creo que quedan claros los orígenes de la violencia. Por otra parte muchos estudios sobre el origen de la violencia en la edad juvenil y adulta destacan, como factores importantes, la falta de calidad del vínculo educativo en las relaciones escolares, junto a la exclusión, que realizan los grupos de pares, de los componentes que no respondan al modelo de masculinidad o feminidad; lo que debe hacer y sentir una chica y un chico para ser admitidos dentro del grupo. Esta exclusión del grupo suele realizarse con más fuerza entre los 8 y 10 años y continúa durante la adolescencia si no se pone remedio. El rechazo de los compañeros o compañeras, añadido a otros rechazos anteriores, puede ocasionar una baja autoestima y como consecuencia de todo ello una incapacidad de planificarse o concentrarse. En efecto, el hecho de sentirse excluidos hace que nos podamos identificar más con la violencia. Esto es lo que demuestran los estudios realizados por María José Aguado con 600 jóvenes de la Comunidad de Madrid, entre 14 y 20 años.<sup>32</sup>

Además de la exclusión, otros rituales de la masculinidad, de un «nosotros» fuerte que se impone a otros y otras, son las descalificaciones, el descrédito, las provocaciones, el desprestigio, las amenazas y las novatadas, que pasan a formar parte del ritual de iniciación prefe-

32. Aguado, M<sup>a</sup> José (2005): *El acoso entre compañeros en la escuela: ¿cómo prevenir?* Ponencia presentada en las Jornadas para Orientadores, celebradas en Valencia, mayo de 2005.

rído en las bandas juveniles y otros grupos de pertenencia masculina. Todo ello formaría parte del maltrato psicológico o acoso moral.

## El maltrato psicológico

El maltrato psicológico consiste en comportamientos, palabras verbales o escritas y gestos que atentan contra la dignidad de cada persona o su integridad física o psíquica.

Las acciones que descalifican, desprecian o rechazan a una persona, o lo que ésta hace o dice, constituyen maltrato. Veremos entonces que el maltrato psíquico es más común de lo que creemos. Lo podemos observar en los estadios de fútbol, en los patios de los colegios, en los debates políticos, en las relaciones de pareja y, lo que es más grave aún, en algunas relaciones de padres e hijos y aun en las del profesorado con el alumnado, en las cuales se sustituye la relación de educación y guía, que necesita de paciencia, escucha y amor, por otras instrumentales que tratan de amaestrar a las otras personas por intereses propios o de la institución.

Las personas que ejercen maltrato psicológico lo hacen, a veces, porque se sienten inseguras y han desarrollado el hábito de someter a otras personas para mantener su poder y control. Sólo rebajando a las demás se creen importantes y se sienten poderosas. Las otras son enemigas a las que destruir. Todo indica que su autoestima se erige sobre la infraestima de las otras. De esta manera, descalificando a otras personas se califican ellas. Por tanto los comportamientos de estas personas van a consistir en: descalificar, aislar, desacreditar, hacer novatadas, provocar, mentir, deformar la información, culpar a las otras, enfrentar a unas con otras y, en definitiva, imponer su autoridad, su capricho o deseos por encima del respeto y derechos de las demás personas.

Existen varias maneras de maltrato, entre las cuales nombraremos las siguientes acciones, que describe muy bien Marie-France Hirigoyen.<sup>33</sup>

- Se descalifica:
  - no mirando a las personas cuando hablan o dirigiéndose a

33. Hirigoyen, Marie-France (1999): *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Paidós. Barcelona.

- ellas como si no existieran o no fueran importantes,
- hablando de ellas en tercera persona como si no estuvieran delante o utilizando la forma impersonal,
  - realizando bromas, burlas o sarcasmos como forma de comunicación más frecuente; no es más que una broma...,
  - emitiendo juicios que demuestren o den la impresión de que se conocen mejor las cosas,
  - hablando fríamente entre dientes, a distancia y no mirando a la persona, como si no estuviera.
- Se desacredita:
    - ridiculizando la forma de vestir, hablar o gesticular de una persona,
    - humillándola intencionadamente mediante motes, gestos o actos que le conduzcan a error para criticarla o rebajarla,
    - insinuando dudas en el auditorio acerca de la otra persona: «no sé si te habrás dado cuenta, pero tal persona...»
  - Se aísla a otras personas cuando:
    - no se juega o habla con ellas,
    - se habla mal de sus amistades con la intención de que rompa con ellas,
    - se provocan conscientemente celos o envidias,
    - se ocultan informaciones que las demás personas del grupo saben,
    - no se les invita a fiestas o juegos en los que participan las otras personas del grupo,
    - se hace alusión a ellas sin darles el mensaje directamente o sin terminar la frase: «hay alguien que...», «algunos piensan que...»,
    - se hacen insinuaciones o silencios para crear malentendidos,
    - se dice algo y luego se rectifica para sembrar la duda,
    - se hacen generalizaciones en la comunicación delante de ellas,
    - se utiliza una comunicación paradójica en la cual lo que se dice y el tono empleado no concuerdan.
  - Se hacen novatadas cuando las personas más fuertes y dominantes hacen bromas pesadas a las más débiles, con el fin de reírse de ellas. Así, por ejemplo:
    - se les encargan tareas degradantes o inútiles,
    - se les pone algo en el camino para que tropiecen y caigan.

- Se utilizan provocaciones cuando:
  - se ríen y se hacen bromas acerca de los defectos físicos o los puntos débiles de otras personas,
  - se las desprecia con el fin de provocar actitudes agresivas en ellas y así poder decir luego, por ejemplo, que están locas.
- Se culpabiliza:
  - cuando no se asume la responsabilidad de lo que se dice, se siente o hace y se piensa que la culpa de nuestra reacción siempre está en las otras personas.
- Se desprestigia cuando:
  - se impone la autoridad sobre las otras personas,
  - se da la impresión de que se conocen mejor las cosas,
  - se hacen discursos autosuficientes donde se demuestra a la otra persona que ya se sabe lo que va a pasar.
- Se amenaza cuando:
  - se utiliza un lenguaje de frases condicionales, autoritarias y excluyentes de otro tipo de actuación: si me traes, haces o dices tal cosa entonces yo te daré, etc. (este tipo de acciones suelen darse entre los estereotipos más fuertes de agresor y víctima, pero también suele ser frecuente en otros niveles de relación aunque en grado menor).

El maltrato psicológico entre iguales es frecuente en nuestros centros en diferentes grados, aunque sólo parece preocuparnos cuando rebasa el límite que tolera esta sociedad. Un hecho de maltrato frecuente suele ser la exclusión pasiva y el rechazo verbal. Según las investigaciones de M. José Aguado, en el estudio ya citado, un 43% de los adolescentes ignoran a la otra persona, hablan mal de ella un 45%, insultan el 37%, ridiculizan el 30%, esconden cosas un 34%, recurren a intimidaciones con frases o insultos de carácter sexual 8,7%, agresiones físicas un 7%, y amenazas de carácter sexual un 2,4%. (Es de extrañar, sin embargo, que en estos datos no se exprese la diferencia entre chicas y chicos. Sin embargo sabemos por experiencia que la mayoría de estos hechos violentos se da en los chicos. Las chicas suelen hacer un maltrato psicológico por omisión o desprestigio.)

Estas situaciones de exclusión y humillación que se producen en la escuela son bastante frecuentes y podrían estar, entre otras causas

sociales, en el origen de la orientación a la violencia de los chicos adolescentes. Por eso erradicar las situaciones de exclusión escolar, practicando las buenas relaciones, debe ser uno de los objetivos prioritarios en la prevención de la violencia. Debemos distinguir también entre un hecho puntual de agresión y una repetición constante de hechos, lo que constituye el acoso.

## Características de las personas agresoras

Las personas agresoras han aprendido en relaciones violentas a imponer el propio punto de vista y suelen tener una baja resistencia a la frustración. A veces no se las ha protegido en la infancia, pero otras veces se las ha sobreprotegido, hasta el punto de no frustrarlas en sus caprichos. No tienen desarrollado el concepto de sí mismas a causa de una falta de espacio propio con derechos, deberes, permisos y límites, pero sobre todo no se las ha educado desde el amor, la escucha, la palabra y el tiempo de relación. Los otros no existen para estas personas. Por eso tienen dificultad de empatía y relación. ¿Cómo pueden entonces tener respeto o aceptar límites a su deseo o sus caprichos? Nombro a continuación otras características evidentes:

- El número de personas agresoras suele ser superior al de víctimas, debido sin duda al carácter grupal que adoptan las agresiones sobre una sola víctima o sobre un grupo de víctimas.
- Suelen justificar la violencia y la intolerancia, el racismo y el sexismo porque se identifican con un modelo social de dominio-sumisión; eje del bien/eje del mal, el uno y el otro, el mejor y el peor, correspondiente al arquetipo viril ya descrito. Esto no quiere decir que no existan chicas que agredan, como lo demuestran algunos hechos recientes en los que algunas chicas, imitando lo que primero hicieron los chicos, han amenazado, golpeado y grabado en vídeo palizas dadas a otra chica. Es la reproducción del modelo más visible en nuestra sociedad, la del arquetipo viril.
- No suelen tener dominio de la palabra, ni capacidad de escucha o autoescucha, por lo que tienen dificultades para ponerse en el lugar de las demás personas.

- La justicia para estas personas consiste en la identificación con «hacer a los demás lo que te hacen a ti». Suelen ser vengativas y llamar chivatos o chivatas a quienes denuncian.
- Tienen escasa reflexividad y una gran compulsión e hiperactividad.
- No suelen ir bien en los estudios, despreciando, quizás por ello, a quienes estudian.
- Forman grupos que les apoyan en el ejercicio del dominio, pues generalmente sólo destacan en eso, en la capacidad de dominar, por lo que tienen una baja autoestima.
- La edad más frecuente de las personas agresoras suele ser de 13 a 15 años, justo cuando la necesidad de pertenencia a un grupo es más grande, y suelen ser varones en su gran mayoría.
- Suelen culpabilizar a la víctima de provocaciones, en lugar de sentirse culpables o tomar la responsabilidad del hecho. El entorno también suele culpabilizar a la víctima; algo habrá hecho, no sabe defenderse, se lo busca, etc., como en el caso de la violencia contra las mujeres.

El ambiente escolar puede prevenir la reproducción de la violencia o permitirla, como es el caso de las escuelas tradicionales que operan con mitos o creencias que *minimizan* las agresiones, considerándolas como inevitables («siempre han existido, qué se puede hacer si la vida es así de dura, tienen que aprender a defenderse entre ellos sin los adultos...») y escondiendo la cabeza como el avestruz. En este caso los efectos sobre las personas agresoras serán nocivos porque aumentará su engreimiento y disminuirá su capacidad de comprensión y empatía hacia las demás. Por otra parte, al identificarse con un estilo de interacción violenta, dificultarán en sí mismas y en las otras personas del grupo el establecimiento de relaciones positivas de buen trato.

## Efectos del maltrato

Es importante observar si existen o no situaciones de maltrato para poder actuar sobre ellas, aunque no es tan fácil hacerlo, ya que muchas situaciones de maltrato son tan frecuente que lo están normalizadas y por tanto se vuelven invisibles. Necesitamos utilizar conscientemente la observación para poder diagnosticarlas y poder establecer otro tipo de relaciones mediante la práctica de los buenos tratos, ya



que los efectos perniciosos de la violencia se hacen sentir en todas las personas ya sean víctimas, agresoras o espectadoras.

## Efectos en las víctimas

En las víctimas los efectos de la violencia se manifiestan sobre todo sentimientos de culpabilidad, impotencia y frustración que conducen muchas veces al silencio, por miedo a denunciar ante las amenazas que sufren si lo hacen. Produce además un rechazo al contexto de la escuela y un miedo a ser diferentes, perdiendo la confianza en sí mismas como personas capaces, con el consecuente bajo rendimiento escolar.

Algunos de los efectos más visibles son *el aislamiento, la baja autoestima y la timidez* que pueden conducir a la víctima a someterse a las normas impuestas por quien agrede, concediendo más razón y credibilidad a la otra persona que a sí misma. Es lo mismo que sucede frecuentemente en el caso de los malos tratos o violencia contra las mujeres, en los que la mujer concede más autoridad al agresor que a sus propios sentimientos y opiniones. Este hecho está reforzado por la propia sociedad, que concede más valor a lo que hacen y opinan los hombres que exhiben una masculinidad acorde con el arquetipo viril agresivo. La mujer se acostumbra a ceder «por amor», a callar para que el otro «no arme una bronca» y, en definitiva, a supeditar su deseo al del otro. Si pongo este ejemplo es porque los efectos del maltrato sobre las mujeres constituyen un modelo paradigmático de lo que puede ocurrir en las aulas.

Podemos ver los efectos observando los síntomas producidos por la acumulación de cualquier tipo de maltrato psíquico, tales como la confusión psíquica, la falta de confianza en sí mismas, la dificultad en la autoafirmación, la depresión permanente, el miedo y la vergüenza que lleva a no querer denunciar ni hablar de ello y, en último extremo, la enfermedad mental o el suicidio.

## Efectos en las personas espectadoras

En las personas espectadoras produce problemas parecidos a los de las víctimas o de las agresoras, dependiendo de con quién se identifiquen. De cualquier forma disminuye su sensibilidad y empatía, aumentando la apatía, la insolidaridad y las tensiones. Por ello son importantes las actuaciones de reparación y prevención, tanto con las personas agresoras, como con las víctimas y las observadoras.

## Actuaciones de reparación y prevención

Si queremos acabar con el maltrato y sustituirlo por los buenos tratos hemos de procurar que el grupo disponga de medios de observación sencillos, con el fin de que tales conductas no se vuelvan perversas o se perpetúen y acrecienten, devolviendo malos tratos por malos tratos, en una escalada sin fin que conduce a la violencia. Es necesario, por tanto, que puedan reaccionar a ellos con justicia, que no se callen o dejen de actuar porque no va con ellos o ellas y que defiendan los derechos de toda persona a la dignidad y el respeto. Muchas víctimas callan porque no tienen la seguridad de ser comprendidas.

Las situaciones de maltrato ocasionan estragos, tanto en las personas agresoras como en las agredidas y en las espectadoras, que es necesario reparar individual y colectivamente. Señalo a continuación algunas de las actuaciones posibles.

- *Con las personas agresoras* hemos de trabajar para que encuentren una forma de reparar el daño, viendo si anteriormente fueron ellas maltratadas o lo están siendo. Por ello han de realizarse prácticas de relación, buen trato y buena comunicación con ellas y con todo el grupo.
- *De las víctimas* hemos de escuchar su dolor y malestar, ayudándoles a expresar sus emociones y necesidades, tanto individualmente como en el grupo. Se les ha de ayudar a desarrollar el sentimiento de dignidad para que demanden justicia e igualmente han de trabajarse con ellas actitudes de protección, defensa y buenos tratos, junto con prácticas de buenas relaciones en el grupo.
- *A nivel colectivo* han de denunciarse los hechos, evidenciando los derechos y deberes de toda persona como defensa de la justicia. Es necesario debatir y encontrar en el grupo formas de reparar el daño y formas de protección frente a la agresión, a la vez que se desarrolla el buen trato, la ayuda mutua, la solidaridad, la expresión de emociones, la comunicación justa y la escucha activa, con juegos, proyectos y ejercicios que trabajen los aspectos mental, emocional, corporal y social de los seres humanos.

Estas actuaciones no deben constituir un «mero deber hacer» externo, como algo conveniente, sino que han de ser producto de un recrido interno, de un cambio en nuestra conciencia que indica un proceso, a menudo largo, como se podrá ver en el caso de mediación que

narro a continuación, un caso paradigmático de relaciones violentas, síntoma frecuente del acontecer educativo, que se hace más evidente en la etapa secundaria

## Caso de mediación en un IES<sup>34</sup>

(Por motivos de seguridad y secreto profesional no decimos el nombre del instituto, y los nombres de los alumnos son supuestos.)

Antonio y Luis son dos chicos del mismo curso, 1.º de la ESO, uno repetidor y otro, Luis, que ingresa de nuevo en el centro sin conocer a nadie. Ambos están aislados y con dificultad de hacer amistades.

Luis pide ayuda a Antonio, ya que es la primera vez que viene al instituto y Antonio ya hace un año que está y lo conoce. Ambos se hacen amigos y están siempre juntos. Los demás compañeros empiezan a meterse con ellos y les llaman «maricones». Ante esto, Luis decide separarse de Antonio e intentar hacerse amigo precisamente del grupo que les insultaba, añadiendo que el otro, Antonio, era un «maricón». Desde entonces empiezan las tensiones. Los dos se insultan, se buscan, se persiguen. Parece, según cuentan otros compañeros, que sobre todo Luis busca a Antonio, quien ha logrado hacerse amigos. Otros compañeros dicen lo contrario, que es Antonio el que persigue a Luis. (Vemos aquí cómo las fuerzas se reparten en dos bandos, como si de un partido de fútbol se tratara.)

La mayoría de la clase no puede ver a Luis porque dicen que habla de una manera muy rara, como si fuera un profesor o una persona mayor, con palabras que no entienden. Además Luis tiene problemas de motricidad, es rellenito y no tiene agilidad para jugar al fútbol, pero destaca en los estudios, sacando muy buenas notas.

Antonio, por otra parte, es un chico bastante impulsivo, ansioso y con grandes problemas emocionales. Desde los primeros días de su vida se ha criado con los abuelos maternos, y aunque la madre vive con los abuelos no ha podido ocuparse de él, por problemas de droga; la abuela lo ha sobreprotegido y el abuelo, que era el único que ponía límites a sus caprichos, ese año murió. Antonio, desde pequeño, ha vivido situaciones tensas, de miedo y pánico. Recibe clases de apoyo y frecuentemente está nervioso y sin poder concentrarse en los estudios.

34. Mediación realizada por Charo Altable, Zoraida Benito y Pilar Carrasco.

A lo largo del curso ha tenido varios incidentes con otros alumnos.

Cuando vienen a mediación, la segunda semana de mayo, Antonio ha tirado tierra a Luis. Al día siguiente se buscan y se tiran piedras. Además, puesto que están en el mismo grupo de tecnología, han comprado los materiales a medias y tienen problemas con el dinero, porque Antonio, que no entiende muy bien las matemáticas, no logra entender que es él el que debe dinero a Luis.

En la sesión de mediación cuentan versiones que no coinciden, o los dos mienten o uno de los dos miente. Cuando se expresan uno a otro su malestar, su necesidad de respeto y de tener amigos, parece que se puede llegar a un acuerdo de no agresión, ni insulto, comprometiéndose a pedir ayuda a sus compañeros de mediación cuando vean que se ponen nerviosos. En el fondo, confiesan, que les gustaría ser amigos, pero por el momento aún tienen resentimiento. La mediación es larga y tienen que volver a clase. Quedamos para otra sesión, en la que firmarán los acuerdos; se comprometerán a no agredirse físicamente ni con insultos, recurriendo, en caso de nerviosismo, a pedir ayuda a sus compañeros y compañeras de mediación.

Después de firmar el acuerdo transcurren algunos días sin incidentes, pero vuelven otro día a mediación porque se insultan, se dan collejas y codazos, sin poder saber quién empieza. Luis dice que nunca ha pegado a Antonio desde la última charla de mediación ni le ha insultado. Lo único que le ha dicho es: «déjame en paz». Antonio, sin embargo, dice que le ha insultado, a lo cual Luis responde dándole una colleja.

La rabia que sienten los dos es grande, pero mientras Antonio la expresa emocionalmente con el cuerpo, con gestos y miradas, Luis no expresa nada emocionalmente, ni con el cuerpo. Todo es cordura y razonamiento lógico. Cuando se le pregunta «qué siente» o «cómo se siente» dice que mal. La mediación es larga, más de una hora. Tienen que volver a clase sin haber podido realizar un acuerdo. Quedamos para otra sesión.

A la siguiente sesión, ya en junio, han ocurrido más incidentes y el estado emocional de Antonio está alterado. Llama mentiroso al otro, pero no hay manera de saber quién miente. No se puede llegar a ningún acuerdo. Se les dice que no pueden ser amigos, que no se entienden y que procuren estar con otras personas amigas, que dejen pasar un tiempo sin hablarse, sin buscarse, que pidan ayuda a las personas de mediación, pero resulta bastante difícil. Además el padre de Luis ha hablado con Antonio y éste está alterado: dice que el padre de Luis le

ha amenazado y que si vuelve a hacerlo le denunciará. Tiene miedo y pide ayuda para salir del instituto. Los demás compañeros dicen que es Antonio quien se mete con Luis. Este último incidente ha hecho que las familias de los dos alumnos vayan al instituto a quejarse, cada una defendiendo su parte y viendo como culpable a la otra parte, lo cual nos habla de la necesidad de trabajar la mediación con las familias.

Ante este estado de cosas el equipo de mediación pide explicaciones a otros alumnos de clase acerca de lo que ocurre entre estos dos chicos; alguno de ellos dicen que son otros alumnos los que incitan a Antonio o a Luis, diciéndoles que el otro le ha insultado. Ante esto unos alumnos huyen del escenario de tensión cuando los dos se pelean, otros se ríen y se divierten viendo el espectáculo, pero ninguna persona de clase se atreve a intervenir.

Está finalizando el curso, Antonio ha sido derivado a los Servicios Sociales y es atendido por un psicólogo. Además en varias ocasiones ha realizado sesiones con el orientador del centro y conmigo como profesora de Educación Especial.

Aparentemente no hubo resolución del conflicto, pero sí hubo una decisión por parte de Antonio: al siguiente curso se cambió de instituto. Además pude observar que el conflicto sirvió para que cada persona hablara de lo que ocurría en su interior, lo cual hizo aumentar la comunicación no violenta entre los compañeros y compañeras de clase. Por otra parte Antonio pudo establecer conmigo una relación de confianza y autoridad. Pude ver la credibilidad que daba a mis opiniones y a lo que yo le planteaba como interrogantes para que hiciera su camino. Tal vez me vio como la madre que no tuvo y depositó en mí la confianza que yo antes había depositado en él. No sé lo que será de él, pero lo llevo en el corazón para siempre.

Este caso me ha hecho reflexionar acerca del tratamiento de conflictos y la manera educativa de tratarlos, planteándome las siguientes cuestiones:

- Los que se pelean son los más débiles y vulnerables emocionalmente.
- Debajo del conflicto existen necesidades no resueltas, emociones no reconocidas, resistencias y defensa de supervivencia.
- Resulta necesario trabajar con toda la clase, ya que en este, como en otros casos de mediación, se ha visto que varios compañeros y

compañeras del grupo-clase están implicados en los conflictos que actúan o ponen en escena dos.

- Muchas emociones del grupo-clase están actuando en la puesta en escena del conflicto de dos personas, punta del iceberg que está debajo, implicándose, huyendo o no interviniendo de ninguna manera, a no ser como espectáculo divertido cuando dos se pelean. Esto nos habla de la necesidad de educar emocionalmente a toda la clase, especialmente en la transformación de la rabia y en los sentimientos de solidaridad, ayuda mutua y autoestima.
- El conflicto actuado por dos no es tan sólo de dos sino de la clase, de la cultura de grupo o de algunos grupos del instituto y del barrio, incluyendo a las familias, lo cual nos habla de la necesidad de trabajar conjuntamente con las familias, los Servicios Sociales y Ayuntamientos para poner en marcha otros programas de convivencia, además de la mediación a escala de familias, barrio y Servicios Sociales.
- Creo que el proceso de mediación en sí mismo establece la cultura del diálogo y si éste se extiende, de tal manera que cada clase reciba educación para la mediación y no sólo el alumnado experto, como se está haciendo en la actualidad, tal vez pueda afianzarse la cultura del diálogo, la escucha activa y la negociación, además de servir para el conocimiento de sí mismo/a y para la escucha de las emociones y necesidades de otras personas, lo cual nos acerca empáticamente a las demás.
- Cada aula y cada centro escolar han de recibir una educación para la paz que cree una cultura de respeto, diálogo y democracia, de tal manera que puedan poner límites a los grupos dominantes. Y sobre todo hay que cantarle a cada ser su canción, es decir, hay que entrar en consonancia con su alma, a través de la escucha, de la mirada, del espacio y tiempo que le podemos conceder, para que vuelva a la armonía, esa que buscamos todos los seres.
- La armonía no puede establecerse sin tratar los conflictos, que son reacciones emocionales ante necesidades elementales no cubiertas, necesidades de supervivencia, de seguridad y protección, de reconocimiento, pertenencia y autorrealización. Pero no todos los conflictos se organizan ante necesidades elementales no cubiertas. También se organizan por un afán de poseer, en un mundo donde el tener ha pasado a sustituir al ser y donde el tener y trabajar para tener ocupa nuestro tiempo y espacio de relación. Y todo ello ocasiona crisis nuevas y conflictos que es necesario escuchar, interpretar

y verbalizar para darles sentido. Crisis que se dan en el cuerpo de la cultura y en el cuerpo de mujeres y hombres, ya que existe una relación y un cierto mimetismo entre ambos. Son síntomas que nos hablan de un cambio, de una necesidad de cambio, al que la educación tendría que acompañar como una de las tareas prioritarias. En este sentido el mito del Minotauro nos nutre de metáforas que pueden ayudarnos y servirnos de guía en nuestras actuaciones.

## **El monstruo de la violencia: Teseo en el laberinto**

El Minotauro es el nombre de un monstruo, mitad hombre y mitad toro pues tiene la cabeza de toro y el cuerpo de hombre, es decir, se comporta aparentemente como un hombre, pero está regido por el instinto del toro. Su cabeza no reflexiona ni está acorde con su cuerpo humano.

Esta es una metáfora extraordinaria de lo que sucede en nuestro interior cuando nos dejamos guiar por los impulsos e instintos más primitivos sin tener conciencia humana de ellos.

Vista su monstruosidad, el rey de Creta encarga al arquitecto Dédalo construir un laberinto para encerrarlo. El rey de Creta declaró la guerra a Egeo, rey de Atenas, y salió vencedor de ella, imponiéndole como tributo que cada año, o cada nueve años según otras versiones, se le hiciera la entrega de siete jóvenes varones y siete doncellas, ya que el Minotauro sólo se alimentaba de carne humana. Un año, Teseo, hijo del rey de Atenas, decide acompañar a los catorce jóvenes y enfrentarse al monstruo. Cuando llega a Creta, Ariadna, hija de Minos, se enamora de él y decide entregarle un ovillo de hilo, que irá devanando por el laberinto donde se encuentra el monstruo para así poder encontrar la salida. Todos cuantos entraban en el laberinto perecían. Sólo Teseo logra vencer al monstruo sin armas, cuerpo a cuerpo, aunque otras versiones del mito hablan de una espada mágica que también le entregó Ariadna. Al salir del laberinto, Teseo se encuentra con Ariadna, a la que había prometido sacarla de Creta y con la que hará parte de su viaje. Pero Teseo olvida a Ariadna en una isla, hecho que le va a traer nuevos problemas; perderá la memoria y con ello la señal que debía enviar a su padre si lograba vencer al

monstruo. Su padre, al ver que la señal de regreso no es la convenida, piensa que su hijo ha sido devorado también por el monstruo y decide suicidarse lanzándose al abismo.

Tomemos este hilo, que conecta a Ariadna y Teseo, como metáfora de la relación y como camino y guía entre el mundo exterior y el interior de cada ser. Tal vez Teseo no mató al Minotauro sino que lo venció gracias al hilo de Ariadna, que es el hilo de la relación. Teseo tenía en una mano el hilo de Ariadna. Por tanto no podía vencer al monstruo luchando con armas, ni siquiera con sus manos. Hubo de ser con la mirada, el ritmo o canto y la compasión. Tal vez Teseo escuchó y se hizo amigo del Minotauro, porque sólo se puede vencer al monstruo de nuestro interior si entramos en relación con él, si tejemos junto a Ariadna conexiones entre nuestro mundo cotidiano externo y nuestro mundo interior, el de la psique, a veces oscuro y laberíntico. Hemos de tener valor para entrar y escuchar al monstruo. Entonces podemos vencerle y recuperar nuestra energía. Pero para entrar dentro es necesario reconocer y atravesar miedos y dolores, porque si no lo hacemos la carga energética que contienen estas emociones empujará para salir, pudiéndolo hacer a veces de una manera violenta. Esto es lo que podemos observar algunas veces en las aulas, en las que podemos ver a adolescentes varones, arrinconados en su laberinto, del que no saben salir porque perdieron la relación, perdieron el don de la palabra que relaciona el interior emocional con el exterior, el hilo que conectaba su alma en relación de amor con lo femenino. Y lo perdieron porque no obtuvieron la escucha necesaria ni aprendieron a escuchar, siendo lanzados hacia un mundo veloz de objetos. Además, para hacerse hombres han debido ocultar muchas de sus emociones, sobre todo las de miedo, dolor y ternura. Han debido olvidar el mundo de relación que aprendieron con la madre, o con quien ocupó ese lugar privilegiado del vínculo, porque esta sociedad masculinizada ha olvidado también la relación con el cuerpo como órgano de sensibilidad, placer y relación con otros seres y las experiencias y saberes de las mujeres, las que dan vida a los cuerpos y las que enseñan la relación. Olvidar esto puede llevarnos, como indica el mito, a grandes desastres.

El Minotauro es un monstruo y los monstruos ocupan un lugar importante en todas las mitologías y cuentos populares, ya que cumplen una función importante en la psique. Según la visión de la psicología humanista, nuestra psique, a la que podemos llamar también nuestra identidad individual, es como una casa que alberga un dragón encerra-



do entre las paredes de una gruta. El dragón no es otra cosa que nuestro sufrimiento acumulado en las experiencias dolorosas de la vida, y las paredes de la gruta son las defensas que nos permiten ocultar las emociones demasiado dolorosas. Durante los periodos de estrés o agotamiento los muros de defensa se agrietan y dejan pasar una parte del dragón, que quiere salir y expresar parte del dolor guardado, pero lo hace con tal virulencia que estalla en grandes disputas y peleas físicas y verbales. A veces la virulencia es tan grande que quien la expresa parece una persona poseída por un gran animal. En otros tiempos se las consideraba como personas poseídas por el demonio y se las exorcizaba. Sin embargo, en el fondo del monstruo existe una gran tristeza y miedo. Por eso gritan, tratando de asustar y espantar su propio miedo, reaccionando como el guardián que defiende un tesoro escondido. A veces la música, el tacto con amor o el encuentro con la belleza puede conmoverlas. Entonces dejan ver el tesoro escondido, que no es otra cosa sino la necesidad que tienen de tener escucha, respeto y amor. Con los monstruos, tanto con los propios como con los ajenos, hay que ser pacientes, reconocerlos y saber ver más allá de las apariencias y gestos extravagantes, valorando la energía guardada para que puedan hablar de sus necesidades. Sólo con relación de amor y esperanza se puede vencer al monstruo. A propósito de esto Picasso nos ha dejado algunas escenas del Minotauro en las que le representa apaciguado bajo los efectos de la música de una flauta o la caricia corporal de un cuerpo femenino, mediadoras emocionales que hacen pasar a los más bajos instintos por el corazón, que conecta así nuestro cuerpo y mente y nos devuelve a la armonía del ser conectado.

## Los conflictos buscan reconocimiento

El filósofo Axel Honneth<sup>35</sup> nos dice que los conflictos sociales no son más que luchas para buscar reconocimiento. Y tal vez las luchas y conflictos por la adquisición de poder y riqueza tienen que ver también con este afán de reconocimiento y prestigio. La búsqueda de reconocimiento se hace patente al observar los conflictos en las aulas. Hay una visión de los conflictos, como en el caso de algunos modelos de mediación, que ve los conflictos como una lucha de intereses. Algunos conflictos son de intereses, pero todos se entienden mejor si

35. Catherine Halpern: «Entrevista a Axel Honneth». *Sciences Humaines*, n.º 172.

vemos en ellos las emociones escondidas, como el honor pisoteado, el no reconocimiento o el menosprecio y desvalorización de ciertos colectivos sociales y de ciertos hombres y mujeres que no responden a los estereotipos masculinos o femeninos reconocidos como prestigiosos. Somos seres muy sensibles y vulnerables a la manera en la que las otras personas y la sociedad nos tratan. Honneth nos dice que el ejemplo de la quema de coches, de guarderías y de instalaciones sociales en los barrios parisinos puede explicarse por este deseo de reconocimiento y por no haber obtenido un reconocimiento positivo sino negativo, al ver su violencia no como un síntoma sino como una fuente de problemas. Y es que la mirada de los otros es importante para nuestra existencia, ya que la imagen que cada persona tiene de sí misma y de sus capacidades y cualidades depende en gran parte de la mirada que recibe de las otras personas.

A veces en el deseo de reconocimiento y en quien da reconocimiento hay manipulaciones interesadas. El verdadero reconocimiento ha de venir de ciertos principios normativos que permiten la integración de una comunidad. En las sociedades modernas podemos distinguir, según Honneth, tres principios de reconocimiento, que juegan un papel importante para comprender nuestras prácticas y nuestra vida social:

- *El principio del amor en la esfera íntima.* Es gracias al amor como cada persona accede a la confianza en sí misma. Es importante, por ello, establecer buenos vínculos amorosos como dadores de identidad personal y de autonomía, vínculos que apoyen las nuevas maneras de ser mujer y hombre en una sociedad que está cambiando los valores patriarcales.
- *El principio de la igualdad en la esfera del derecho.* Cada hombre y cada mujer ha de sentir en la experiencia que tiene los mismos derechos que los otros y otras para poder desarrollar el sentimiento de respeto de sí. Y lo ha de sentir no sólo en las leyes escritas sino en la realidad social.
- *El principio de la autorrealización personal* que no se resuelve sin la solidaridad colectiva porque para acceder al sentimiento de estima de sí misma cada persona, sobre todo en su trabajo, si lo tiene, y en su medio social, debe poder sentirse considerada, sentir que es útil a la colectividad y que su aportación a ella es importante.

Durante la adolescencia, chicas y chicos buscan su nueva identidad y tienen una gran necesidad de reconocimiento pues es una etapa

de paso del comportamiento infantil al adulto, una etapa difícil que dura cada vez más tiempo. Es importante en esta fase que obtengan reconocimiento por lo que dicen, por lo que valen y por lo que hacen. Buscarán su reconocimiento no sólo en sus familias o entorno escolar sino en el grupo de iguales, en los compañeros y compañeras de su misma edad, imitando los comportamientos de los y las líderes de su grupo, del mundo del deporte o la canción. Se creará así una subcultura de grupo, con sus marcas, ropas, peinados y tatuajes, más fuerte en su influencia que la de la propia familia o escuela. Y esto es así porque los humanos necesitamos pertenecer a una familia, a un grupo de amistades, de deporte, de música o teatro, de lo que sea, pues somos seres individuales y sociales. Los padres pueden hacer mucho para dar un lugar de integración a sus hijas e hijos, y también la escuela y la comunidad, que pueden encauzar la creatividad y potencialidad de adolescentes y jóvenes. Pero además es importante que los grupos de iguales estén abiertos a otros grupos y que den libertad a sus componentes. Si tienen líderes violentos con normas estrictas pueden ocasionar grandes estragos en su psique, como demuestra la película *La ola* de Dennis Gansel (Alemania, 2008).

## Cuidar y amar la adolescencia

La adolescencia, época de crisis, es también una etapa de transformación, donde nos preguntamos por el sentido de la vida y de nuestra vida, por el sentido de las cosas y del mundo. Pero las preguntas más esenciales que podemos hacernos los humanos en esta etapa, y las mujeres y los hombres como tales, no entran apenas en el currículo. ¿Podemos decir, por tanto, que no tienen deseos de aprender, como tantas veces he oído decir a gran parte del profesorado? Están ahí plantados, como pasmarotes que llenan su no saber con apariencias de saber, su inquietud con objetos, con risas, con bromas o con bravuconadas de dominio sobre otros y otras; a ver quién dice la cosa más graciosa o más atrevida. Tal vez lo hacen para no sentir la zozobra del no saber, la duda y el miedo a preguntar a quien no saben si puede escucharles o comprenderles, pero también lo hacen por amor del juego, aunque mal encauzado. Lo que quieren encontrar es a alguien que les escuche, que les acepte con todo lo que son y no son, a alguien que les quiera y que les asombre con su saber o su saber estar. Si no

lo encuentran se aferran a lo ya sabido, a lo que está en el mercado, a los estereotipos más vendibles o mejor presentados como esencia de hombre o mujer. La angustia del momento, el gran silencio interior de la persona adolescente sólo puede llenarse con pasión por la vida, por el arte y por la relación. Si no, ese silencio se llenará de ruido, motores, objetos, productos, marcas o nuevas y arriesgadas experiencias. Debemos pensar con María Zambrano, que «si el adolescente se encuentra en conflicto con lo que le rodea es porque lo está consigo mismo, porque no ha podido todavía ordenar el caos que en su alma despierta la revelación de la totalidad de la vida, de su vida».<sup>36</sup>

La labor de enseñar y educar, y digo labor en el sentido de cotidianidad, de algo que nunca acaba, de algo sin fin, es la de sembrar dudas y preguntas. Por ello es algo no finito sino infinito y abierto. Dudar es ir viendo posibilidades de respuesta, es arriesgarse y ponerse en juego, comprometiéndose con la vida. Entonces no importa olvidar lo pensado por otros, porque lo que no se olvida es el acto mismo de pensar sobre sí y el mundo, que no es otra cosa que entrar en relación con lo más íntimo del ser, para ir abriendo posibilidades e ir naciendo en cada momento. Esto es lo que ama la adolescencia. Por eso preguntar y preguntarnos es, tal vez, lo único que podemos hacer en la adolescencia y frente a ella, ya que nos coloca, con sus acciones imprevistas, frente a la duda. Entonces todo saber nuestro se suspende y aparece un vacío que no hemos de colmar, llenar o taponar con nuestras respuestas o las de otros u otras. Tan sólo podemos aceptar ese vacío y esperar que surja la pregunta, pregunta que lanzamos al otro, a la otra, y que es tanto para mí como para el ser adolescente, que nos deja en zozobra, en perplejidad. Sin embargo es muy frecuente que, al no saber qué hacer frente a la persona adolescente, nos aferremos a cosas ya sabidas, repetidas a la saciedad, o a recetas ya pensadas por otros, en lugar de inventar y cocinar nuestra propia receta con los ingredientes que se nos presentan cada día. Pero si aceptamos la duda, si aceptamos el no saber qué hacer o qué decir y aceptamos, a pesar de ello, relacionarnos con su inquietud, con su nerviosismo o su aparente seguridad, entonces puede aparecer la vida y la emoción de la relación con un ser que está naciendo a una nueva vida, que no es ya la del infante.

36. Zambrano, María (2007): *Filosofía y Educación* (pág. 50). Ágora. Málaga.

## Educar: acompañar a encontrar la canción de cada ser

Hoy el alumnado viene con un déficit de socialización, y es frecuente achacarlo a los padres y madres, que no tienen tiempo de estar con sus hijos, o al profesorado, como si la socialización sólo la hicieran los padres o los centros escolares. Evidentemente algo se ha quebrado en la sociedad. En una sociedad agrícola pequeña toda la comunidad educaba, pero ¿quién puede educar hoy en las sociedades urbanas globalizadas, donde no existe el sentido de comunidad? En su lugar están los medios de comunicación, televisión e Internet que ofrecen formas más atractivas que padres y profesorado. La importancia de la comunidad nos la recuerda un cuento africano de la poeta Tolba Phanem:

Quando un niño nace la comunidad le canta su canción. Cuando va a comenzar su educación le cantan su canción. Cuando crece y se hace adulto le cantan su canción. Cuando se casa y cuando el alma se despide de este mundo le cantan su canción. Hay una ocasión más en que le cantan una canción: cuando comete un acto aberrante o un crimen. Entonces le llevan al centro del poblado y toda la comunidad le rodea formando un círculo para cantarle. La tribu sabe que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo, sino el amor y el recuerdo de su verdadera identidad.

¿Quién podría cantar o decir hoy a cada persona cuál es su lugar en este mundo cambiante a velocidades tan grandes que a veces la conciencia no puede integrar? La sociedad ha cambiado y la escuela ha de cambiar. No se trata sólo de cambiar el currículo sino de cambiar las relaciones entre profesorado y alumnado, entre alumnas y alumnos, entre los centros escolares y la entera sociedad; familias, lugares de trabajo, instituciones y asociaciones de la ciudadanía. La escuela debe abrirse a la sociedad y establecer relaciones no instrumentales con las familias y las diversas asociaciones culturales y laborales. Esto supone que no ha de llamarse sólo a las familias cuando se tiene algún problema sino que la relación ha de formar parte del proyecto educativo. También las empresas habrían de dar facilidades y permisos a sus trabajadores, mujeres y hombres, para vincularse más con los centros educativos, y las instituciones educativas y los gobiernos debieran regular esto, porque la educación concierne a toda la comunidad.

## La escuela, lugar de amor

La escuela es un lugar privilegiado para expresar el malestar y el sufrimiento de infantes y adolescentes, y también es un lugar privilegiado para expresar la escucha y el cuidado.

La violencia es el resultado de múltiples factores, aunque muchas veces se trate de verla como patología psicológica o psiquiátrica. Entre los factores podemos destacar la dificultad del alumnado para encontrar su lugar de expresión y de ser, el fracaso escolar continuado, el sentimiento de pasividad en una escuela donde no pueden participar y factores depresivos ligados a disfunciones y problemas familiares de paro, malos tratos o enfermedades. Otro factor importante atañe a la responsabilidad del profesorado, sin que ello implique la culpabilización de este sector poco reconocido en su labor social. El profesorado ha de poder escuchar este síntoma de la violencia, como una demanda de protección, de amor y de necesidad de límites. La violencia ha de pararse en el momento en que se produce y han de procurársele al colectivo otras maneras de expresar los malestares.

Existe la tendencia a pensar que la violencia de los adolescentes es debida sobre todo a problemas familiares o de exclusión social, pero la mayoría de las personas con algún tipo de exclusión social o económica no son violentas y ello puede explicarse porque han logrado encontrar un lugar y unas personas de *resiliencia*,<sup>37</sup> un lugar donde superar sus traumas, heridas psicológicas y malestares al encontrar la escucha, comprensión y recursos para reorganizar su vida.

La escuela puede devenir un lugar de *resiliencia*, es decir, un lugar de reconocimiento, y de expresión de malestares, con la confianza de que sus quejas y problemas van a ser acogidos y tratados con respeto, más aún cuando esto no lo pueden hacer en su familia por problemas económicos, sociales o culturales. La evolución de infantes y adolescentes depende también de nuestra capacidad de comprender lo que expresan en sus comportamientos. Por eso la escuela puede ser un lugar de *resiliencia* o un lugar donde se ejerce autoritarismo y no autoridad. La autoridad permite la crítica, la escucha y la expresión de emociones y malestares, junto a la participación individual y grupal en la marcha del aula y centro escolar. Pero si en la escuela se humilla, se desvaloriza y se juzga al alumnado, éste no podrá tener ni dar con-

37. Término divulgado por Boris Cyrulnik en su libro *Los patitos feos* (2002). Gedisa. Barcelona.

fianza ni participación. Como dice Hannah Arendt (1970), la autoridad puede mantenerse sólo si la institución es respetada, pero un padre, o un profesor, pierde la autoridad cuando es tirano y también cuando trata como un igual a su hijo o a su alumnado. Entonces el menosprecio es el más grande enemigo de la autoridad y la risa la mayor amenaza.

¿Cómo entrar, desde el amor, en relación educativa con lo que se nos presenta?

Dando la propia vida y experiencia, dando la palabra y la escucha a cada alumna y alumno, dándoles estrategias para que puedan hablar en su propio nombre, desde su experiencia, partiendo de sí, y dándoles estrategias, tiempo y espacio para que puedan escucharse. Ese tiempo y espacio también debemos tenerlo el profesorado para poder relacionar la vida entera, hecha de interiores y exteriores, de miradas hacia dentro y hacia fuera, para relacionar el mundo exterior y el mundo del aula, para que la vida transcurra cuando enseñamos y cuando aprendemos.

Entrar en relación es dar un espacio, es tener un nombre. Encontrar las palabras que nos nombren y que nombren la experiencia de las mujeres desde ellas, ha sido una tarea del feminismo. Sabemos que lo que no se nombra no existe. Lo que no se nombra porque queda, dicen, englobado dentro de otro nombre, no existe, pues queda invisibilizado, oculto, adherido, subordinado a, dependiente de, como si no tuviera espacio propio. Nombrar es dar un espacio. Cuando nacemos, y ya antes de nacer, nos tienen preparado un nombre y un espacio para ese nombre, de tal forma que crecer consistirá en ir aumentando ese espacio, espacio propio, espacio íntimo, espacio de relación, espacio laboral, de ocio, de silencio, espacio corporal, emocional, físico, imaginario, cultural... Sólo si se tiene un espacio se pueden entablar relaciones justas, relaciones que nos vinculen en amor y libertad.

En el espacio educativo existen muchos olvidos, muchas experiencias de mujeres y también de hombres, a las que no se da espacio ni tampoco nombre. Son las experiencias que no coinciden con la cultura dominante, la del arquetipo viril, hoy en crisis permanente y sin credibilidad, debido fundamentalmente al trabajo y empeño de las mujeres que estamos haciendo una revolución silenciosa, sin sangre. Pero esta palabra, sin sangre, no es del todo cierta, ya que son muchas las mujeres que mueren asesinadas en la búsqueda de su libertad. También son muchas las experiencias de mujeres creativas, en educación, ciencia o

construcción de la vida cotidiana, que quedan ocultas en el mundo de la educación. Y no solamente quedan ocultas las experiencias femeninas sino también muchas masculinas que no coinciden con las experiencias del arquetipo viril. No es pues una educación democrática si no se concede a estas experiencias el espacio y la importancia que tienen como aportación a la humanidad.

Al cuerpo tampoco se le ha dado más que un pequeño espacio, a través fundamentalmente de la competitividad, el esfuerzo y el control. Y lo mismo sucede con las emociones, a las que se ve como espacios a controlar y dominar, o con la sexualidad, espacio controlado, casi en exclusiva, por la medicina o la publicidad, cuando no por las iglesias de las diferentes religiones. La propia cultura es un corpus que se utiliza para dominar y controlar a otras culturas más que para estar en diálogo con ellas. Entonces ¿cómo volver o empezar un diálogo con el cuerpo y con las emociones que lo atraviesan? Será a través de la escucha de lo que hasta ahora no ha tenido espacio ni tiempo, ya que en lugar de la escucha de lo diferente, se han establecido la interpretación, los juicios y la crítica. Aprender a relacionarnos es aprender a comunicarnos y, por tanto, a escucharnos.

Hemos aprendido a comunicarnos a través de las palabras de otras personas, en primer lugar de la madre, luego de otros parientes, maestras, maestros, amigas, amigos, etc., con sus modelos, con sus palabras dichas, no dichas, con sus silencios, omisiones o prohibiciones. Afirmar la propia palabra será difícil. Habrá que realizar una operación de autoescucha y de escucha de las otras personas. Habrá que volver a aquella escucha que tuvimos, o debimos tener, de la madre, o de quien ocupó su lugar, donde todo podía ser dicho y escuchado, el amor, el deseo y los miedos. Pues bien, el amor, los deseos y el miedo es lo que se escapa de nuestras alumnas y alumnos cuando se les da un espacio de escucha, cuando se les considera importantes, cuando ven amor y disponibilidad por nuestra parte.

Escuchar a otra persona no es nada fácil. Significa una renuncia a hablar, a explicar, a convencer, a responder. Lo frecuente, lo fácil, lo que hemos aprendido es a convencer al otro, y sobre todo a la otra. Escuchar es acoger lo que cada persona expresa, que no quiere decir aprobar o estar de acuerdo con ello. La escucha significa salir de sí y ponerse a disposición, exige proximidad y distancia, diferenciando y separando los propios deseos y sentimientos de los de otros y otras, aprendiendo, sin embargo, a compartirlos, a cuidarnos y a cuidar a otros y otras, en una palabra, a tratarnos bien.



Es este sentido de cuidar, de compartir, compadecer, padecer con, participar de las preocupaciones, problemas, necesidades y deseos de los otros y las otras, el que da sentido y poder a la educación. Este deseo de compartir es el que da sentido a mi experiencia en las aulas, espacio del síntoma del acontecer educativo. Son estos y estas adolescentes quienes me indican el camino, al hacerme las siguientes preguntas: *¿de qué les sirve lo que en la escuela o el instituto se les enseña?, ¿les ayuda a crecer, partiendo de sus necesidades, de su realidad, de sus problemas, de sus interrogantes y, en definitiva, de su deseo?* A este propósito, es reveladora la película, *La clase*, de Laurent Cantet (Fr. 2008), que nos narra los dos diferentes mundos paralelos del enseñante y del alumnado.

En resumen, se trata de aprender otras formas de vida, otras maneras de estar en el mundo, donde adquiere importancia lo que se siente, las emociones, lo que pasa por el cuerpo y lo que se piensa, todo en armonía, sin lucha entre las partes, en una palabra; estar en el mundo en cuerpo y alma, con un pensamiento encarnado, unido a la propia experiencia y a las experiencias de otras personas contadas en primera persona, *partiendo de sí*.

¿Cómo partir de sí en un aula? Viendo las evidencias, no ocultándolas detrás de un sujeto universal, detrás de una igualdad que no existe, aunque por supuesto todas y todos tengamos los mismos derechos y deberes de ciudadanía. Y en el aula existe la diferencia sexual, alumnas y alumnos, que son personas, pero no sujetos neutros ni universales. Existen también orígenes, identidades, culturas, etnias, grupos y posibilidades diferentes. Así que, partir de sí se convertirá en un diálogo con las diferencias de cada sujeto y de cada grupo.

Partir de sí implica partir del cuerpo y de lo que en él se encarna: sensaciones, emociones e ideas, mitos, sueños y deseos. En el cuerpo se encarnan, por tanto, los estereotipos sexistas, el dominio y la sumisión. Y también se encarnan las relaciones de amor, de escucha, de confianza y de buenos tratos.

- ¿Qué hacer desde las aulas?
- ¿Qué educación podría desarrollar la conciencia acerca del propio deseo, de las propias emociones y sentimientos?
- ¿Necesitan educarse las emociones? ¿Cómo hacerlo?
- ¿Cómo poner límites al abuso y cómo establecer el respeto al propio espacio y al espacio de las otras personas?
- ¿Qué formación necesita el profesorado?

No voy a contestar ahora a estas preguntas, buenas para un gran debate educativo en todos los centros educativos, barrios, comunidades y países, y buenas, sin duda, para un gran debate político de la ciudadanía. Narraré, por el contrario, mi experiencia, algunas propuestas que he practicado y otras que propongo para prevenir la violencia y establecer relaciones satisfactorias y de buenos tratos que traspasan emociones, razones y cuerpos.

## **El reto de la educación: cambiar las relaciones para prevenir la violencia**

Desde luego la violencia extrema, aunque sea por el reverso del síntoma, está indicando una necesidad de contacto humano que no sabe cómo hacerse, porque no ha aprendido otras formas ni ha aprendido a contener y transformar las emociones que están debajo de esa violencia.

¿Cómo puede la escuela escuchar y mediar ante las relaciones de violencia? Hoy se habla mucho de mediación en conflictos, pero resulta más interesante prevenirlos mediante la buena comunicación consigo mismo y con otros y otras. Creo que la educación integral, cuerpo, emoción y mente en relación, ha de dar los recursos necesarios para poder escucharse y escuchar a otras y otros, diferentes a mí, para conocer las propias necesidades y las de otras personas, para poder satisfacerlas sin ejercer dominio ni soportar sumisiones. Y todo ello pasa por el cuerpo, a través de la respiración, el tacto, la mirada y la comunicación.

La violencia se da en la comunicación de un cuerpo con otro, a través de la palabra, los gestos o las acciones, y es en los cuerpos donde ha de establecerse una relación de respeto, de confianza, de amor y de límites también. No es una cuestión tan sólo de conceptos, es cuestión de cómo respiramos cuando nos comunicamos, cómo miramos a otros y otras, cómo tocamos y nos tocan y qué valor o desvalorización se da, con palabras y gestos, a la experiencia particular de cada sujeto, de cada hombre y mujer o de cada grupo o cultura diferente. En definitiva la educación integral ha de aceptar lo que cada sujeto trae, porque «hay un orden del corazón que la razón no conoce todavía».<sup>38</sup> «Y aquello que más pasa en nuestra alma, lo que más nos está pasando

38. María Zambrano (1987): *Hacia un saber sobre el alma* (pág. 25). Alianza Editorial. Madrid.

en todos los sentidos, son los sentimientos. Nos pasan en el sentido de que nos afectan, de que nos traspasan a veces, y de que pasan y se van. Tienen carácter huidizo, movable, fluido. Y todo lo que es fluido es expansivo e invasor; tiende a ocupar espacio, y si su naturaleza es sutil, a penetrar el espacio ocupado por otros cuerpos, materias o sucesos. Y son así los sentimientos; se extienden por el tiempo de la conciencia y afectan a todo lo que en ella sucede; nada escapa de los sentimientos, grupos enteros de pensamientos, series de percepciones y hasta el recuerdo queda afectado y en ocasiones, sometido a los sentimientos varios entremezclados o uno solo que los lleva como a otro lugar y aun cambian su estructura.»<sup>39</sup>

En resumen, prevenir la violencia exige erradicar la exclusión escolar y social de lo diferente, desarrollando prácticas de relación para expresar la tensión y los conflictos por medio de la palabra, la expresión justa de las emociones, la preparación para la escucha de las diferencias y la empatía. Y todo ello resulta más fácil si se trabajan las actitudes no sólo a nivel conceptual sino teniendo en cuenta la unidad de cuerpo, emoción y mente que somos. Por ello debemos trabajarlo también mediante actividades lúdicas: música, juegos, cuentos, teatro, comidas y trabajo cooperativo entre las diferentes culturas y edades y entre mujeres y hombres, aprendiendo así a convivir y mantener relaciones de buen trato.

Para mantener relaciones de buen trato es necesario aprenderlas y practicarlas, mediante juegos de relación que fortalezcan estas prácticas y eviten violencias burdas y sutiles a lo largo de toda la etapa de enseñanza obligatoria, atendiendo a las relaciones que se dan entre pares del mismo sexo y entre chicas y chicos. Además cada vez se hace más patente cómo la violencia contra las mujeres empieza a edades tempranas. Como educadora de chicas y chicos adolescentes he podido observar casos extremos de violencia de género en chicas de 15 años. He podido observar también cómo compañeros y novios de estas chicas pasaban del amor que decían sentir por ellas a la desvalorización y al maltrato. ¿Qué puede hacer la educación? Este tema merece no sólo un capítulo aparte sino un estudio y una reflexión pormenorizada que abarcaré en otro libro.

Necesitamos, por tanto, cultivar el respeto por la propia persona, defendiéndonos sin violencia de los malos tratos y sabiendo poner límites a los excesos de otras personas. Necesitamos cultivar el dominio de sí más que el dominio del mundo. Por eso creo que construir otro

39. María Zambrano (2007): *Filosofía y Educación* (pág. 79). Ágora. Málaga.

mundo corresponde a las mujeres y a los hombres que no se identifican con el arquetipo viril. Hace falta que cada mujer devenga ella misma, un mundo, y que cada hombre devenga él mismo, un mundo, cultivándose sin violencia ni poder sobre otros seres humanos ni sobre lo que les rodea. Es el hilo que nos tiende Ariadna.

## 6. El hilo de Ariadna

### Deshaciendo la estructura patriarcal del Minotauro

Es muy fácil dejarse arrastrar por la espiral de violencia en la que se encuentra nuestro mundo, pues forma parte de toda la estructura social en la que nacemos, aunque no todo lo ocupa el patriarcado ni la violencia. Existen grupos humanos especialmente violentos y otros que trabajan por la paz. Para vencer al Minotauro que llevamos dentro es necesario hacerlo a todos los niveles, mental, corporal y emocionalmente, tanto personal como colectivamente, formando redes y conexiones entre los diversos países del planeta para intercambiar pensamientos y acciones por la paz, con palabras, silencios y actos simbólicos y de denuncia, entre otros. Son numerosos también los estudios y prácticas de paz que trabajan por desarrollar una educación que promueva la buena comunicación y los buenos tratos, tanto a nivel personal como relacional y colectivo. Es el hilo que nos tiende Ariadna para poder deshacer la violencia, tanto de nuestro minotauro interior como del exterior, y transformarla en relación.

¿Cómo adueñarnos del hilo que nos tiende Ariadna para vencer al Minotauro que llevamos dentro de nuestro laberinto?

En primer lugar debemos observar nuestras reacciones cuando estamos bajo los efectos de la cólera o el enfado, para poder así actuar sobre ellas. Bajo el efecto de la cólera podemos contraer los músculos hasta dominar la condición y la emoción que se está queriendo manifestar, o bien podemos dar rienda suelta a la emoción y explotar con gritos, insultos, críticas o acciones destructivas. Pero también podemos optar por una tercera vía de transformación, más compleja y rica.

Para desenredar los nudos de la ira y coger el hilo de Ariadna hemos de inhibir todos los pensamientos y acciones destructivas inmediatas y reactivas a la emoción. Entonces pueden emerger otras emociones. Por ejemplo, si inhibimos la contracción muscular podemos ser capaces de articular miedos o de ver dónde cometemos errores. Para ser conscientes de ello debemos detenernos, respirar relajadamente e inhibir así el proceso reactivo. Entonces podemos conocernos

más profundamente y, al detener las emociones e ideas reactivas, dar paso a una transformación, donde nuevas conexiones se realizan y un nuevo aprendizaje aparece como resultado. De esta manera podemos desarrollar nuevas conexiones emocionales; la ternura puede convertirse en amor y la ira en compasión.

Coger el hilo de Ariadna significa aprender a estar en este mundo de manera diferente. Para ello lo que propongo es aprender a relajarnos, saber comunicarnos, aprendiendo el arte de la escucha, aprender a resolver conflictos y saber conducir y transformar nuestras emociones y sentimientos.

## **La relajación desenreda el hilo de Ariadna**

Detenerse en las emociones, mediante la respiración, nos da la oportunidad de reflexionar sobre un hecho y sobre la manera de percibirlo. La relajación puede enseñarnos a ceder, a abrirnos y a escuchar nuestras verdaderas emociones y las necesidades que en ellas se esconden, al desconfiar de nuestras primeras reacciones primarias, sin sucumbir a ellas ni a sus armas obsesivas y vengativas

Mediante la respiración y la relajación podemos entrar en el interior de nuestro ser y encontrar la armonía de habitar el propio cuerpo, utilizando los sentidos a través de la presencia y de la receptividad, para tomar conciencia de nuestras experiencias. Aprendemos también a encontrar nuestros propios recursos y nuestra singularidad como seres únicos.

La relajación nos ayuda a conectar el exterior con nuestro interior. Supone un camino de conocimiento experimental del ser, más allá de las explicaciones intelectuales. Al finalizar la experiencia de la relajación, nuestra energía se ha transformado y nuestro comportamiento puede quedar modificado. La relajación favorece la concentración y la interiorización, junto con la apertura al exterior, partiendo de la propia experiencia. Al partir de sí, se realiza una armonización entre sensaciones, emociones, pensamientos, gestos e imágenes, pudiendo llegar a un sentido de totalidad del ser y de reencuentro consigo mismo. De esta manera puede crecer nuestra conciencia.

Los ejercicios de relajación son beneficiosos para todas las edades y momentos, pero especialmente para momentos de crisis y cambio como es la etapa adolescente. La persona adolescente, igual que un

recién nacido –en cierta forma está naciendo a una nueva vida y de ahí la crisis– no tiene aún palabras y, por tanto, se expresa fundamentalmente con actos, con movimientos, miradas y palabras copiadas. Nuestra labor como personas adultas y educadoras, es saber recoger sus síntomas y ofrecerles un camino de apoyo y relación, donde, cerrando las puertas a todas nuestras interpretaciones y juicios, pueda encontrar sus propias palabras, cercanas a sus sensaciones, necesidades y deseos. Por eso la relajación les puede ofrecer un camino de búsqueda de sentido.

En la relajación alcanzamos un estado de conciencia –estado alfa– diferente del estado de vigilia. Percibimos el cuerpo y vamos más allá del momento en el que está el cuerpo, mediante la imaginación puesta en marcha en las visualizaciones. Es así como se experimentan y desarrollan sensaciones nuevas. La relajación nos ayuda a vivir en el presente, cerca de nuestras experiencias y de las sensaciones y necesidades correspondientes a ellas, pero también a ir más allá de ellas, ya que a medida que vamos progresando en las relajaciones y visualizaciones aprendemos a no identificarnos con nuestros pensamientos, sensaciones o emociones. Así, al notar la ampliación del campo de conciencia que se produce en cada experiencia, podemos adquirir la sensación de que somos un «yo observador y guía» de nuestro ser y de nuestro proceso de crecimiento como personas. Las visualizaciones que presento en el apartado de ejercicios, nos muestran ejemplos de cómo podemos desidentificarnos del momento problemático y ampliar el campo de la conciencia.

## Herramientas y pasos de la relajación

Para realizar una buena relajación disponemos de varias herramientas; las posturas favorecen la relajación y la interiorización, los ejercicios sensoriales abren las puertas del cuerpo, y la respiración, junto con las imágenes, pueden transformar la energía. En la relajación podemos seguir los siguientes pasos:

- **Postura corporal.** Conviene estar con la columna bien apoyada en el suelo para que el cuerpo descanse, con las piernas estiradas y abiertas a la anchura de las caderas, o bien flexionadas con los pies bien apoyados en el suelo, paralelos y a la anchura de las caderas.

Podemos hacer diversos estiramientos como, por ejemplo, acercar la barbilla al esternón, estirar las manos o apretar los puños y relajarlos, estirar los talones como queriendo empujar con las plantas de los pies y relajarlos, o bien, si tenemos las plantas de los pies apoyadas, intentar apoyarlas más, subiendo la pelvis y apoyándola y relajándola después.



Postura corporal

- **Utilización de los sentidos.** Se puede continuar por sentir el contacto con el suelo, con la ropa o con diversos objetos, como pelotas flexibles, de goma o espuma, y duras como las de tenis. Se pueden pasar también por el cuerpo, individualmente o por parejas. Se respira normalmente mientras hacemos rodar con una mano la pelota sobre nuestro cuerpo. Luego aumentamos la inspiración profunda y alargamos la expulsión del aire mientras pasamos lentamente la pelota sobre nuestro cuerpo, viendo la diferencia en las sensaciones. Podemos utilizar el olfato y las imágenes como, por ejemplo, imaginar que estamos cerca de un rosal y que nos llega un ligero aroma de rosas. Entonces respiramos más profundamente y el olor se hace más fuerte. Podemos imaginarnos también el olor del limón, del perfume o la flor que más nos guste, el olor a tierra mojada o mar y el olor y sabor de la menta o del chocolate. Si utilizamos el sentido del oído hemos de ir de los ruidos más lejanos a los más cercanos, al empezar la relajación, y de los más cercanos a los más lejanos, al terminarla, para facilitar la toma de contacto con el exterior.
- **Respiración consciente.** Podemos adquirir mayor conciencia corporal imaginando que respiramos con las diferentes partes de nuestro cuerpo. Por ejemplo, al inspirar imaginamos que el aire sube



por los pies, piernas, vientre y pecho hasta la nuca, como si fuera un tubo, y en la expulsión el aire sale del pecho y se desliza por los hombros, brazos, dedos, vientre y piernas hasta salir por los pies o bien imaginar que, al inspirar, el aire sube por la columna vertebral hasta la coronilla y, al expulsarlo, baja por la cara, garganta, pecho, vientre y piernas, saliendo por los pies. Podemos hacerlo con un lado del cuerpo y luego con el otro, o bien con los dos a la vez. También podemos utilizar las imágenes o los colores para ayudarnos a respirar más ampliamente y tener mayor conciencia corporal. En la utilización de imágenes conviene empezar con cosas concretas e ir progresando hacia lo sutil, yendo de las sensaciones físicas a lo mental e imaginario. Por ejemplo, podemos imaginarnos que al respirar somos como un globo que se hincha en la inspiración y se deshinchaba en la espiración. Podemos visualizar que al expulsar el aire nos pintamos el cuerpo de colores relajantes como el azul, el verde o rosa, o bien podemos relacionar estos colores con objetos como telas o prendas de vestir, un prado, el mar o el atardecer. Después podemos visualizar todos los colores del arco iris e imaginar que damos un paseo por el bosque o por la playa.

- **Visualizaciones.** La visualización nos permite tomar conciencia de un espacio interior muy personal en cada sujeto. Además, al utilizar las imágenes o convertirnos en ellas, ampliamos y desarrollamos la conciencia del espacio corporal más allá del cuerpo físico, conectándonos con otros elementos de la naturaleza. Observemos, por ejemplo, la sensación que produce imaginar nuestros dedos conectados con los rayos solares, recibiendo todo el calor del astro en nuestras manos, o dar un paseo por el bosque sintiendo el rumor del viento en las hojas de los árboles. Al vincularnos con elementos del universo nos abrimos a dimensiones espirituales y se refuerza nuestro sentimiento de identidad, en el sentido de pertenecerse a sí mismo. Otras veces se deja que aparezca una imagen o símbolo, sin decir cuál, para que cada persona reciba el símbolo o imagen correspondiente al momento en el que se encuentra. Sucede algo parecido a lo que ocurre en los sueños, en los cuales aparecen imágenes que nos hablan personalmente y que tienen que ver con nuestra particular historia. De esta manera, cada individuo adquiere conciencia de su singularidad y al compartir el ejercicio puede adquirir conciencia de la singularidad de las otras personas.

- **Volver al estado de vigilia.** Para ello se vuelve a tomar conciencia de las sensaciones corporales, los ruidos, los olores reales o bien las imágenes y los colores que nos conecten con el exterior y nos energeticen como los colores cálidos, amarillo, marrón o rojo. También podemos utilizar los números, contando desde 5 o 3 hasta 0, y cuando lleguemos al 0 abrir los ojos y despertar. Entonces conviene movilizar las muñecas y los tobillos y estirarnos para activar la circulación. Luego conviene volverse de lado y levantar poco a poco la columna desde el coxis hasta la nuca, muy lentamente. Lo último que se levanta es la cabeza para que no se produzca una sensación de mareo.
- **Expresar lo sentido.** Después de cada relajación se puede escribir lo que se ha sentido y dibujar las imágenes que hayan aparecido, pasando a la expresión verbal por parejas y finalmente en grupo. Este último paso permitirá tomar mayor conciencia de la experiencia.

Según lo que se quiera obtener o según el momento en que se encuentre cada sujeto, podemos realizar un tipo u otro de relajación. Así, para momentos de ansiedad hemos de elegir relajaciones que equilibren como, por ejemplo, imaginar que somos un árbol o sentir la parte derecha e izquierda de nuestro cuerpo. Cuando queramos utilizar relajaciones tonificantes hemos de emplear imágenes de paseos por la naturaleza, subir a una montaña o sentir la unión con elementos naturales como el fuego, la tierra, el agua y colores cálidos como el naranja o el rojo. Cuando queramos influir sobre el centramiento hemos de utilizar imágenes circulares como un lago rodeado de flores, una vidriera o bien dibujar mandalas. Si queremos liberar lo imaginario y mágico utilizaremos la imaginación para convertirnos en un animal, ir a un lugar ideal o convertirnos en un personaje extraordinario.

Todo este proceso de relajación es más rico si lo compartimos en grupo, a través de la comunicación justa y la escucha.

## Saber comunicar y saber escuchar

Existe el concepto de que comunicarse es entenderse y entenderse es estar de acuerdo o tener ideas parecidas o complementarias, pero este es un postulado erróneo porque comunicar es una manera de colocar-

se en el mundo, de engendrarse y devenir continuamente. Para ello es esencial preguntarnos por el proceso de intercambio entre dos o más personas, las distorsiones y malentendidos que pueden presentarse en cada acto comunicativo, y darnos cuenta de la dinámica relacional y de los sistemas de juego en las relaciones que mantenemos, para dar paso a una relación de escucha y crecimiento mutuo.

Jacques Salomé<sup>40</sup> nos dice que a lo largo de nuestra vida la comunicación va a establecerse como una búsqueda de tres elementos, los mismos que estaban en la condición de fetos; la placenta, el cordón umbilical y el líquido. Y parece que así es. En efecto, cuando nacemos aprendemos a comunicarnos a través de la palabra de otras personas que nos hablan, generalmente la madre y luego los parientes, maestras y maestros, con sus maneras de decir, de no decir, con silencios, permisiones o prohibiciones. En el primer momento, en el origen, está la palabra materna, hecha no solamente de verbo sino de gestos, miradas, roces, deseos, miedos y expectativas, que van a constituir el primer cordón umbilical y líquido ambiental después del nacimiento. Afirmar entonces la propia palabra va a ser difícil y lo haremos a través de un largo proceso. Las relaciones de nuestra infancia serán la cuna de nuestras relaciones actuales, pero no debemos olvidar que esa cuna está hecha de mensajes dados con un cuerpo lleno de miradas que significan, de alusiones, silencios y palabras cargadas de sentido diferente para cada sujeto. Unas palabras nos abren, otras nos cierran y otras nos dejan en la ambigüedad. Habrá secretos de familia y silencios repetitivos que darán lugar a actos compulsivos. Y es ahí donde el sujeto va a sentir emociones que van a dar lugar a respuestas singulares y a somatizaciones.

Desde esta visión anterior comunicar será una manera de continuar naciendo al mundo y de encontrar la unidad perdida, pero también será una manera de vincularse con el conjunto del mundo para encontrarse, para intercambiar, cuestionar e interpelar a otras y otros. Esta comunicación entre yo y el mundo, cordón umbilical de alimentación, nos hará crecer y cambiar. Comunicar y estar en relación son, por tanto, necesidades fundamentales y vitales. A lo largo de nuestra vida, en nuestra comunicación con el mundo, buscaremos aquella comunicación y relación que tuvimos o debiéramos haber tenido con la madre o con quien ocupó su lugar. La relación que establece la madre es singular para cada sujeto, pues está atenta a cada reacción, está hecha

40. Jacques Salomé (1989): *Relation d'aide. Formation a l'entretien*. Presses Universitaires de Lille.

desde la escucha amorosa y el deseo de que la criatura crezca y salga al mundo. Por eso buscamos en nuestra vida fundar una relación de escucha y crecimiento mutuo.

Escuchar a otra persona no es fácil pues significa renunciar a hablar, explicar, convencer o responder. Escuchar significa aceptar y acoger lo que expresa la otra persona, lo cual quiere decir salir de sí y ponerse a disposición. Exige por una parte proximidad y por otra distancia, es decir, no confundirse ni identificarse con la otra persona ni con lo que dice.

La fuerte identificación con nuestros pensamientos, junto con los prejuicios y los estereotipos van a construir un muro ideológico que impedirá una verdadera escucha. Estas identificaciones las construimos en nuestra necesidad de pertenencia a un grupo y de reconocimiento. Nuestra pertenencia a una familia, a un grupo social determinado y a un género nos ha dado un modo de estar, reaccionar e interpretar el mundo. Este modelo puede quedarse en estereotipos fijos y rígidos que nos impiden ver y captar otras cosas diferentes e ir más allá de nuestro yo. Por eso, a veces, ponemos resistencias o seleccionamos, ocultamos y deformamos el discurso de las otras personas, sobre todo cuando contradicen nuestras creencias y modelos, y más aún cuando estos son rígidos. Escuchar, sin embargo, es dejar las propias creencias y defensas para escuchar los sentimientos y significados vividos por las otras personas, lo cual se concreta en dejar hablar, pedir más explicaciones para comprender mejor lo que quieren decir y personalizar en lugar de generalizar, es decir, aceptar su singularidad y ver también nuestros sentimientos reactivos.

Una verdadera escucha es la que se produce en estos cuatro niveles:

- El nivel de los hechos, que escucha lo que ha pasado.
- El nivel de lo sentido o vivido, que escucha lo experimentado y sus consecuencias a nivel corporal, la agresividad o la ternura que hemos experimentado, los bloqueos o aperturas y las somatizaciones.
- El nivel imaginario o las resonancias que producen los hechos experimentados, que tienen que ver con la propia historia y con las relaciones o asociaciones que hacemos con hechos anteriores.
- El nivel del pensamiento, hecho de conceptos y palabras, en el que habrá que distinguir el contenido latente y el manifiesto, ya que una cosa es lo que se quiere decir y otra lo que se dice. En este nivel habrá que tener cuidado de no hacer generalizaciones o hablar de una manera abstracta que da lugar a comunicaciones indirectas. Sin embargo la mayor parte de las comunicaciones se realizan en este nivel.

Escuchar exige diferenciar y separar los propios deseos y sentimientos de los de la otra persona. Por eso los obstáculos a una verdadera escucha son la resonancia que produce lo expresado en quien escucha, sobre todo si no se es consciente de ello, el resentimiento, las expectativas o deseos que se tienen acerca de la otra persona y la no disponibilidad.

La escucha profunda se produce cuando escuchamos el lenguaje verbal y el gestual, hecho de respiraciones, gestos, posiciones del cuerpo y miradas, y a la vez escuchamos lo que se produce en nuestro interior, ya que la persona que escucha un mensaje le da un sentido que puede ser diferente al expresado por la otra persona. Por eso lo que yo escucho y entiendo he de devolvérselo a la otra persona de tal manera que quien escucha pueda decir: de lo que tú has dicho yo he entendido..., en lugar de decir: lo que tú has dicho... Es decir, que es muy diferente hablar sobre la otra persona que hablar desde sí a la otra persona.

La manera de utilizar el lenguaje en la comunicación de lo escuchado es importante ya que la mayor parte de nuestras relaciones están hechas de diálogos imaginarios, de encuentros anticipados e irreales o de proyecciones futuras. Imaginamos que diremos esto o aquello y que la otra persona reaccionará de tal o cual manera, pero no ocurre tal y como lo hemos previsto. Esto será material y fuente de malentendidos y frustraciones unidas a las expectativas.

En una verdadera escucha también es importante una buena comunicación por parte de quien habla, que tiene su parte de responsabilidad, ya que puede hablar en primera persona o hablar como si fuera una tercera persona, con mensajes generales y codificados, como si no fuera con ella. Es decir, que puede hablar acerca de sí misma o hablar desde sí misma, poniéndose en juego y expresando la propia percepción de la realidad, compartiendo su experiencia e informando de los hechos y de lo sentido en ellos. Pero hablar desde la intimidad de sí supone hacerlo desde la libertad, sin sentir la obligación de decir todo y sin sentirse culpable por no decirlo. Para ello hemos de sentir que la otra persona nos respeta y recibe lo que decimos sin juzgarnos o destruirnos, que está disponible y que acepta las diferencias. Desde luego, en una buena comunicación y escucha no ha de haber resentimientos anteriores, acumulados en precedentes situaciones, o bloqueos, miedos e inhibiciones.

Lo no dicho también ocupa un lugar importante en la comunicación, ya que se expresa en miradas, gestos y respiración, tanto cuando

hay conflicto como cuando hay acuerdo. A veces no se dice porque no se tiene claro, pero otras no se dice para evitar conflictos. Esto puede ocurrir alguna vez en la que esperamos a hablar en el mejor momento, en el más oportuno, pero si constituye un hábito el hablar sólo cuando estamos de acuerdo para evitar conflictos, entonces no nos ponemos en juego y no permanecemos en el vínculo sino en el aislamiento.

Las condiciones, por tanto, para una buena comunicación y escucha serán las siguientes:

- Distinguir entre el hecho que se comunica y lo que se siente.
- Estar disponibles, lo cual implica que tengamos tiempo y que no haya saturación de mensajes ni resentimiento o miedo al conflicto, a mostrar los sentimientos, a no obtener reconocimiento y, en definitiva, miedo a ponerse en juego y ser vulnerables.
- Tener conciencia de los propios miedos, expectativas y límites.
- Alternancia en la escucha y, a ser posible, en los tiempos para que no sea un monólogo.
- Decir el propio punto de vista sin oponerse a lo que dice la otra persona.
- Expresarse claramente para que nos comprendan, aunque esto no significa que hayan de estar de acuerdo con lo que expresamos o con nuestra manera de ver las cosas o sentir las.

Existen, pues, en la comunicación actitudes que invitan a la apertura y que dan libertad, y *otras que invitan al cierre* y aislamiento, como son los pensamientos dicotómicos (esto o lo otro, blanco o negro, sí o no), actitudes manipuladoras que hacen decir a las otras personas lo que yo deseo, o que elijan lo que yo elegiría, y actitudes defensivas o justificativas que implican una falta de reconocimiento y autorreconocimiento, como si no se tuviera derecho a opinar y tener opciones diferentes a las de otras personas.

## **Creer en la comunicación**

¿Cómo crear un tipo de comunicación que invite a la otra persona a crecer, a poner en común y a dar y recibir más y mejor?

Será la aceptación de nuestras diferencias y el hecho de ponerlas en común las que permitirán un tipo de comunicación que nos conduzca

más allá de lo que ya sabemos, porque el hecho de salir de sí e ir hacia el encuentro con la otra persona, de querer ser entendida y entender a la otra, hará que nos interpelemos permanentemente, que dudemos de nuestras certidumbres y creencias y, por tanto, que nazca algo nuevo.

La relación viva está hecha de saber dar y recibir, saber pedir y rechazar, lo cual implica conocer y aceptar nuestros deseos, miedos, necesidades y límites, entre otras cosas.

Dar no es fácil ni siempre es gratuito. Saber dar es un verdadero don, es ofrecerse sin condiciones. Pero a veces se da para pagar una deuda, esconder el resentimiento o para pedir indirectamente sin expresar la demanda. Se da para obtener cariño o para obtener una buena imagen de sí. Otras veces se da para desencadenar culpabilidad en las otras personas y así obtener más poder (todo lo que hago por ti o por la familia o el grupo y tú nada).

Saber recibir es saber estar en la apertura, aceptación y abandono, reconociéndose como un ser necesitado y reconociendo la interdependencia entre los seres, que más que cuerpos autónomos somos seres de necesidades y redes de relación. Pero a veces ponemos obstáculos y límites rígidos al hecho de recibir, por miedo a la invasión de nuestro espacio por parte de la otra persona, miedo a ponernos en deuda o a depender, o bien como defensa, porque creemos no merecer amor ni tener derecho a recibir.

Atraverse a pedir a otras personas lleva a éstas a la reciprocidad y lleva consigo también un riesgo, el de obtener rechazo u obtener demasiado. Pero en el fondo todas las personas estamos pidiendo ser reconocidas, ser entendidas, aceptadas y poder satisfacer nuestras necesidades y deseos. Sin embargo en nuestra educación se nos enseñó a no pedir, por lo cual lo hacemos indirectamente, a través de las quejas, los reproches o mediante cuestiones dubitativas o de crítica lanzadas a las otras personas o a su comportamiento. Es importante saber pedir, y más aún en las relaciones íntimas de amistad o amor, porque si no lo hacemos nos arriesgamos a ser conducidas por las otras personas hacia sus deseos o elecciones, que pueden no ser las nuestras. Claro que afirmarse o persistir en una petición o demanda es arriesgado, pues admitimos con ello nuestra dependencia y nuestra diferenciación, lo cual imaginariamente puede conectarse con soledad o con la idea de no ser queridas. Saber pedir es también saber distinguir entre demanda y deseo. El deseo quiere ser entendido y reconocido pero no necesariamente colmado. Sin embargo cuando realizamos una petición o demanda ésta se concreta más y queremos que quede satisfecha. Pero

no conviene satisfacer rápidamente las demandas sino comunicarse con las demandas de la otra persona para que ésta explore por sí misma, se pregunte y busque. Este punto es sumamente importante en la relación entre padres e hijos, entre profesorado y alumnado y en nuestras relaciones de amistad o amor.

Saber rechazar es conocer nuestros derechos, deseos y límites y saber expresarlos. Pero a veces se rechaza por no creerse con derecho a recibir o por miedo a que nuestro espacio o deseo sea invadido. Otras veces no se rechaza por miedo a perder el control de una situación o persona.

Emitir y recibir en el mismo registro es importante para una buena comunicación. Cada persona, debido a su historia específica, privilegia o se especializa en uno o varios tipos de escucha y olvida otros. Estas diferencias impiden una verdadera comunicación en numerosos casos, ya que una persona puede estar emitiendo una comunicación en el registro emocional y la persona que escucha puede dirigirse en uno mental. Esto suele ser frecuente en las relaciones de las personas adultas, padres y profesorado, con niñas, niños y adolescentes, sobre todo cuando están emitiendo, por ejemplo, la rabia en un registro corporal y la persona adulta le quiere llevar rápidamente al registro mental preguntándole *qué le pasa, por qué no se calma o por qué reacciona así*. Para una buena comunicación es importante dirigirse en el mismo registro que recibimos, acogiendo las emociones de llanto o furor para dirigirlas corporalmente hacia la descarga. Sólo después de ello podemos utilizar la explicación, preguntando, razonando y buscando la solución.

Algunos hábitos frecuentes en la comunicación, pero no saludables, los podemos cambiar por otros más efectivos, tal y como podemos observar en el siguiente esquema.

Hábitos frecuentes	Cambios posibles
Hablar en tercera persona, utilizando la forma se... (Se está bien aquí...).	Hablar en primera persona, utilizando el yo.
Hablar con generalizaciones.	Concretar, expresando las propias opiniones, sentimientos y experiencias: (En mi opinión...).
Hablar de ti: lo que tú has dicho...	Hablar de mí, desde lo que he entendido de ti.
Entrar en discusión por una opinión de la otra persona.	Hablar a la otra persona de mi opinión.



Hacer un discurso sobre la otra persona.	Guardar silencio y preguntar.
Centrarse sólo en el problema o en las opiniones.	Centrarse en la persona.
Demostrar o convencer.	Hacer hipótesis de comprensión, preguntándose conjuntamente con la otra persona.
Discutir y querer tener razón en el plano de la lógica y lo evidente.	Entender dónde está la otra persona y avanzar hacia ella.
Explicar, dar razones y justificaciones.	Abrirse y aceptar los propios miedos y resistencias.
Hablar y pensar por la otra persona.	No creer que sabemos lo que la otra persona quiere decir sino reflejar lo que hemos entendido de la otra: (De lo que tú has dicho yo he entendido...).
Nos centramos en lo que dice literalmente la otra persona.	Centrarse más en la demanda que está debajo de lo que dice.
Hablar rellenando el silencio y buscando soluciones y respuestas rápidas.	Escuchar, aceptar la duda y lanzar preguntas.

En resumen, lo esencial en una buena comunicación y escucha es no identificarse ni fusionarse con lo que la otra persona dice u opina ni tratar de convencer u oponer nuestra opinión a la de la otra persona sino más bien diferenciarnos y, desde nuestro espacio, dar nuestro parecer.

### Posiciones que dificultan unas relaciones sanas

- Sugerir y desear que las otras personas elijan lo que yo elegiría. Diciendo lo que tienen que hacer y decir y cómo han de comportarse creamos relaciones de dependencia y la otra persona se somete o se rebela, o unas veces se somete y otras se rebela, pero haciendo esto olvida su deseo. Estas relaciones son a veces muy sutiles entre padres e hijos, entre profesorado y alumnado y en muchas parejas, en las cuales se sugiere lo que la otra persona debería hacer según lo que yo haría.
- Evaluar o juzgar, diciéndole a la otra persona si lo que ella piensa está bien o mal en lugar de acompañar su proceso con preguntas que le hagan profundizar en su deseo. Si interpretamos y juzgamos sobre el plan lógico creamos relaciones de subordinación, amo-esclavo, desencadenando sentimientos ambivalentes donde se mezcla el conformismo, el rechazo, la competición y la falta de confianza. Cuando juzgamos, en la otra persona puede aparecer miedo a mostrar sus opiniones, a no ser entendida o a ser desvalorizada. En

lugar de juzgar podríamos acompañar el proceso mental y emocional de la otra persona, preguntando y en todo caso dando nuestra opinión sin juzgarla. No podemos cambiar a la otra persona. En lugar de ello podemos cambiar nuestra mirada y la relación que mantenemos con ella.

- Interpretar, explicando las ideas de la otra persona a nuestra manera y dando a entender las razones que le animan, es decir, que en lugar de ponernos en su lugar expresamos nuestro parecer, buscando en nuestro mundo, en nuestras experiencias y referencias emocionales, una explicación a su discurso. La intención de la interpretación es buscar una explicación comprensible que tiene la finalidad de reducir la inseguridad, pero es preferible proponer hipótesis de comprensión no fija, abiertas al cambio y que dan más libertad a quien habla y a quien escucha.

### Posiciones que facilitan una buena comunicación

- Reflejar, es decir devolver la imagen o lo dicho, como si fuéramos un espejo donde la otra persona puede verse reflejada y de esta manera reflexionar sobre su discurso. Es importante sostener y confirmar a la otra persona, devolviéndole lo que nos parece ver en ella al resumir lo que ha dicho. Así, por ejemplo, podemos empezar el diálogo diciendo: «A ver si he entendido bien. Lo que has dicho es...»
- Clarificar para dar sentido y profundizar en el discurso, preguntando y permitiendo que la otra persona diga más cosas y aclare su discurso para tener más elementos de comprensión, dejando que el vínculo crezca.
- Dar sentido y amplificar el discurso, en lugar de interpretar, proponiendo hipótesis explicativas. Por ejemplo podríamos dirigirnos a la otra persona haciendo hipótesis explicativas y diciéndole: «De lo que tú dices yo entiendo esto y podría verse también de esta otra manera...».
- Comprender empáticamente, esforzándose en percibir e incluso tratar de sentir como si fuéramos la otra persona, poniéndonos en su lugar. Para ello podemos resumir lo que hemos entendido de todo lo que ha dicho para tomar juntas una mayor conciencia del discurso y avanzar en el proceso. Los gestos deben acompañar a la actitud y entonces ambas podemos abrirnos a nuevas comprensiones. La otra persona puede ver que yo me abro a ella sinceramente y ella puede expresar, sin prejuicios y en confianza, su parecer y

sentir. Esto es lo más eficaz para mejorar nuestra comunicación y nuestras relaciones.

De esta manera podemos llegar a la palabra verdadera, aquella que nos permite expresar el deseo y la necesidad más profunda del ser humano y que nos hace ver los conflictos y problemas como una ocasión para crecer y conocernos más. Podríamos verlo claramente en el siguiente esquema:

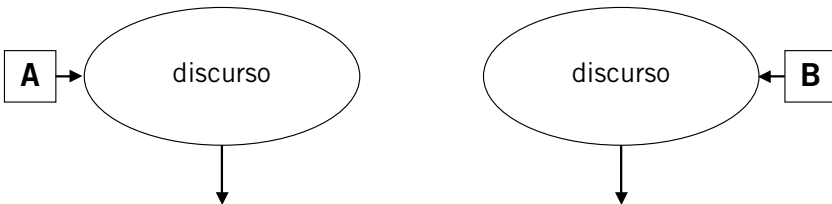
Dificulta la comunicación	Facilita la comunicación
Imponer.	Escuchar, aclarar, informar y estimular.
Manipular.	Escuchar, recibir y comprender.
Absorber y fagocitar.	Debatir por el placer de encontrarse, sin querer ganar.
Oponerse al contrario y destruirle.	Construir conjuntamente.
Desvalorizar.	Valorizar, minimizar las críticas y buscar conjuntamente las preocupaciones que nos habitan.

## Tipos de comunicación

Doy nombre y recreo aquí, a partir de mi propia experiencia, los esquemas de comunicación de los que habla Jacques Salomé, ya citado.

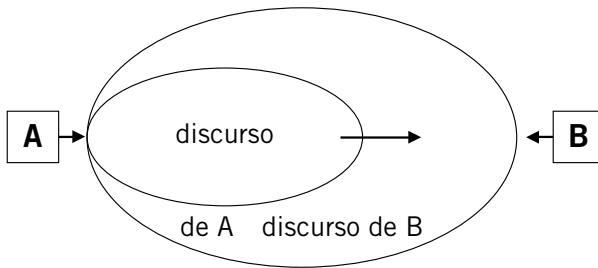
### Comunicaciones no sanas: relaciones imposibles

- Comunicación autista



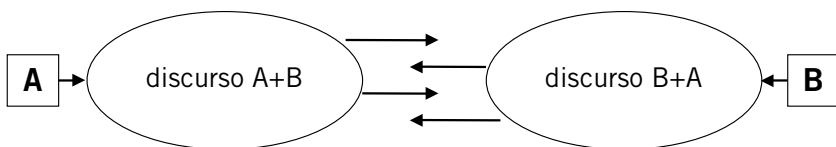
La comunicación autista se da cuando dos personas hablan sin escucharse, sin recibir lo que la otra persona dice y por tanto sin entenderse. La persona «A» dice su discurso y lo repite sin escuchar ni interactuar con el discurso de la persona «B» y lo mismo hace ésta. Es un encuentro de dos monólogos que hace aumentar aún más la distancia. Este tipo de comunicación suele ser frecuente en parejas en conflicto y en relaciones de padres con hijos adolescentes donde las posiciones son rígidas de antemano y no se quiere escuchar a la otra persona sino no moverse de la propia posición.

- Comunicación simbiótica o fagocitada



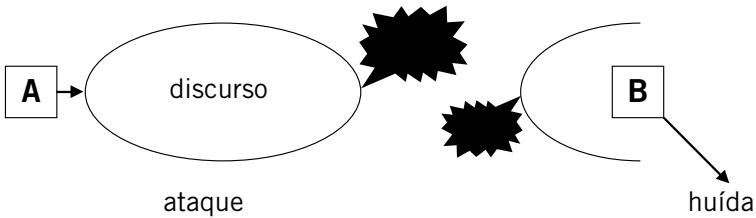
Suele ocurrir entre amistades y parejas que se vinculan de una manera muy fusional y simbiótica, en las que una persona se supedita al deseo y parecer de otra, como ocurre frecuentemente en relaciones de maltrato o de subordinación, en las que la autoestima de la persona B es muy baja. Entonces A habla y B se apropia de su discurso, bien por miedo o por demasiada admiración que le hace repetir lo que la otra persona dice, ya que tiene falta de confianza en sus propios sentimientos y opiniones. A veces repite el discurso de la otra persona para intentar así ser reconocida y aceptada. Puede ocurrir esto en los grupos con líder fuerte y de tipo autoritario, o bien cuando se adula a alguien para conseguir algo.

- Comunicación litigante



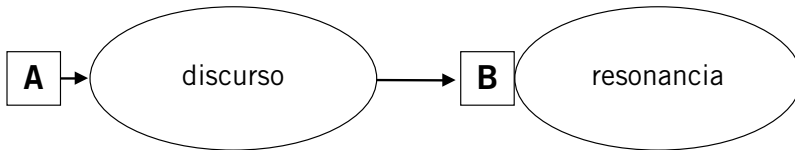
A y B se enfrentan en un discurso envolvente de bucle litigante, en el cual cada persona se apropia a su manera del discurso de la otra (A' y B') y lo utiliza para ir en contra de ella o de lo que ella representa, descalificándola para ganar y convencer. Ocurre en los debates electorales, en muchos debates televisivos y en comunicaciones donde lo que importa es que gane nuestra posición o el grupo que representamos. Esta comunicación, o más bien la falta de ella, lleva a una gran frustración, al aislamiento y la separación o bien al engreimiento propio y la exclusión de las personas que no tienen nuestra posición.

- Comunicación autoritaria



A amenaza a B por lo que ha dicho, y hace que B huya, se justifique o contraataque. Esto ocurre cuando no escuchamos ni aceptamos posiciones diferentes a las nuestras e interpretamos lo que la otra persona dice sin entrar en aclaraciones. La otra persona se siente atacada y puede reaccionar huyendo, pero con un gran resentimiento dentro. Si reacciona de la misma manera pasará a atacar y entonces es la guerra sin fin, que deriva en una gran violencia verbal o física. Son personas que no se soportan y que podemos ver frecuentemente en algunas peleas de los patios de los colegios o entre bandas rivales.

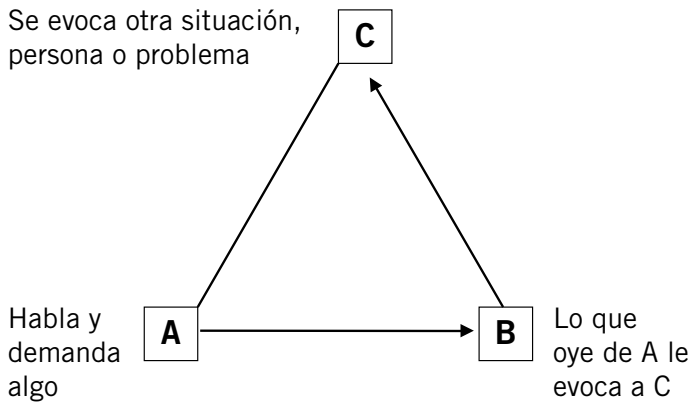
- Comunicación de personas resentidas



B no puede entender a A. Sólo comprende su propio sentir, sus propias emociones, opiniones y asociaciones. Esto ocurre porque algo del discurso de A ha tocado a B, reactivándole una vieja herida o si-

tuación, no bien concluida en el pasado. Por eso B no puede escuchar otra cosa que no sea su propia emoción, lo que resuena en ella del discurso de A. La persona B ha de realizar un proceso de desidentificación de sus emociones inconclusas. Si no lo hace es muy probable que proyecte sus emociones sobre la otra persona y al sentirse herida por su propia historia piense que la otra le ha herido, pasando a veces al ataque o al resentimiento.

- Comunicación sin implicación



Suele darse entre personas que están en una relación pasivamente, por rutina o conveniencia, sin querer realmente estar. También es frecuente este tipo de relación entre padres e hijos cuando el hijo demanda algo y el padre o la madre se centra no en la demanda sino en sus recuerdos y experiencias, pasando a aconsejar y responder automáticamente, olvidándose de que es la otra persona (A), la que vive la situación a su manera. La persona que escucha puede decir: *es lo mismo que me pasó a mí o que pasa en tal situación, te aconsejo que...* Al hacer esto devolvemos a la otra nuestro discurso, desviando la comunicación, que se queda, de esta manera, en el aire. La persona A tiene la sensación de no ser escuchada ni tomada en serio.

## Comunicaciones sanas y relaciones posibles

Para que se de un verdadero encuentro y la relación sea posible hemos de tener una actitud abierta, disponible y sin prejuicios, acogiendo a la otra persona sin criticarla, evaluarla o interpretarla. Hemos de tener una actitud comprensiva, sin intentar cambiarla y prestando

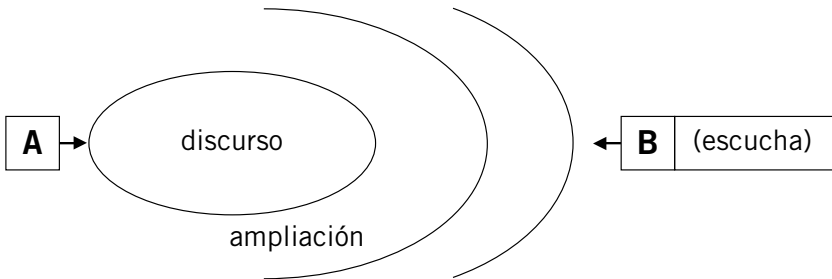
atención a los propios sentimientos que nos suscita su discurso. Para ello podemos preguntarnos qué sentimientos tenemos hacia la otra persona, si me irrita, me satura, quiero darle seguridad, protección, confianza o bien me siento amenazada.

Tenemos tendencia a estar más pendientes de nuestro discurso que de lo que nos comunica la otra persona. Entonces la comunicación pierde el carácter de intercambio. Existe además una prisa por entrar en el discurso de la otra persona, encerrándola en una interpretación que responde sobre todo a nuestros propios esquemas. Pero lo más importante, en una buena comunicación, es no tener prisa y darnos cuenta de que debemos distinguir entre lo que se piensa, lo que se quiere decir, lo que se dice en realidad, cómo se expresa y lo que la otra persona entiende. Por eso además de lo verbal importa lo gestual; la mímica facial, la mirada, la actitud relajada o tensa del cuerpo, la respiración y el ritmo.

Escuchar verdaderamente es centrarse no sólo en la situación y lo que dice la otra persona sino en cómo lo está viviendo, qué siente, qué es lo importante para ella y qué está provocando en mí; qué siento y cómo lo estoy viviendo.

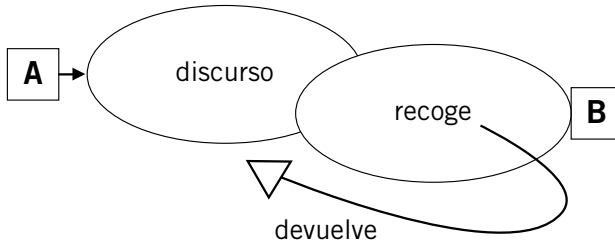
Podemos distinguir varios momentos dentro del proceso de escucha.

- Escuchar y favorecer la comunicación



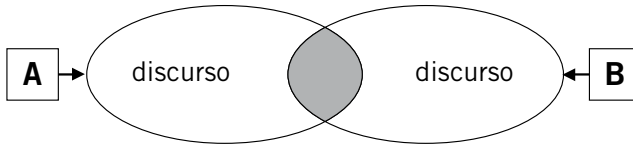
La persona A se expresa y B escucha, sosteniendo y favoreciendo al máximo la expresión de A, que puede así ampliar su discurso. Por ejemplo, B puede decirle a A: «¿Puedes explicarlo más o de otra manera para que lo entienda mejor?».

- Reflejar: recoge lo que la otra persona dice y lo devuelve



En un segundo momento B recoge lo que A ha dicho y se lo devuelve, para que A pueda verse reflejada y se de cuenta de que ha sido escuchada y entendida. Puede emplear esta fórmula u otra parecida: «A ver si te he entendido bien, lo que has querido decir es...». Además, si la persona A demanda algo, B podría invitarla a hacer una elección posible.

- Aclarar y comprender. Puesta en común



B aclara el discurso de A según lo que ha entendido. Puede decir: «Lo que yo he entendido de lo que has dicho es esto... ¿Es así?». Por lo tanto A tiene el tiempo de corregir su discurso para que se haga más claro. Una vez aclarado A y B pueden poner en común sus puntos de vista y añadir más información al discurso inicial. En este tipo de comunicación hay reciprocidad y ayuda mutua. Es la comunicación que se da entre amistades sanas y amor compartido en igualdad y libertad.

En síntesis, una buena comunicación requiere saber escucharse a todos los niveles para poder desapegarnos de nuestro punto de vista, ver el de la otra persona y poder relacionarnos como dos espacios diferentes. Desidentificarse de nuestra propia visión exige un desapego de nuestras certezas, ya que tendemos a escuchar con más atención aquello que nutre nuestros puntos de vista y tratamos de atraer a las otras personas hacia nuestro terreno, donde nos sentimos más seguras. Escuchar y comunicarse exige, por tanto, ser conscientes de nuestras vivencias y sentimientos, de los de las otras personas y saber dudar de



nuestras certezas, abriéndonos a lo nuevo que surge cada día.

En el siguiente esquema podemos ver los pasos esenciales para una buena escucha y comunicación. Estos pasos son los que se tienen en cuenta en todos los sistemas de mediación en conflictos; escolares, familiares y terapéuticos.

<b>Técnicas de la escucha activa</b>		
<b>Técnicas</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Mostrar interés</b>	No estar en acuerdo ni en desacuerdo.  Utilizar palabras neutrales.	«¿Puedes contarme más sobre esto?»
<b>Clarificar</b>	Preguntar.  Pedir que aclaren algo que no hemos entendido.	«¿Y tú qué hiciste en ese momento?» «¿Desde cuándo te ocurre eso?»
<b>Parafrasear</b>	Repetir las ideas y hechos básicos de lo que se escucha.	«Entonces para ti el problema consiste en...»  «Entonces lo que me estás diciendo es que...»
<b>Reflejar</b>	Reflejar los sentimientos de la persona que habla.	«Te frustra que siempre te acuse de ser la que más...»  «Te sientes dolida cuando...»
<b>Resumir</b>	Repetir los hechos y las ideas principales.	«Entonces si te he entendido bien lo que ha pasado es que. Y a ti te ha molestado que...»

Después de lo dicho anteriormente podremos entender la importancia que tiene ser conscientes de todo lo que pasa en nuestro interior a nivel corporal, emocional y mental. Si sabemos escuchar nuestras emociones, necesidades y deseos, podremos escuchar también las de las otras personas, cosa que veremos en el capítulo: *Educar para la vida*.

Otro hilo que nos tiende Ariadna es la relación empática en la resolución de conflictos, lo cual veremos en el capítulo siguiente.



## 7. Resolver conflictos con relación

Hay un miembro que ladra y unas fauces.  
Un dragón siempre abierto que no se sacia nunca,  
Que pide más y más bajel y aliento.

Y soy yo y no soy yo  
Mi enorme dragón rojo, una sombra  
En el muro que acompañó mi llanto,  
.....  
Su culpa que es mi culpa  
Su hambre que es mi hambre.

(JUANA CASTRO. *Los cuerpos oscuros*)<sup>41</sup>

### Héroes y guerreros

Muchos niños y adolescentes varones, influidos por la socialización a la que están sometidos y reforzada, entre otras instancias, por los dibujos animados, los videojuegos y telefilms violentos, tienen en su imaginario a un héroe guerrero. No obviando la connotación de guerra que tiene la palabra, podemos hacernos eco de esta imagen para plantear otro tipo de guerrero, como plantea el budismo; guerrero del corazón, que es quien tiene el coraje de conocerse profundamente, tanto en sus aspectos bellos o luminosos como en sus aspectos oscuros o de sombra. El guerrero del corazón no mata a sus dragones internos, sino que entabla una relación con ellos, apoderándose de su energía para llevarla al mundo transformada. Si no hacemos esto podemos proyectar la sombra de nuestros dragones sobre las demás personas, que se convierten así en enemigas a quienes poder maltratar o matar en nombre de nuestra verdad.

La tradición tibetana coincide con esta visión y nos dice qué guerrero es el que se enfrenta a su propio miedo. También los indios yaquis, indígenas del norte de México, dicen que en cada tribu hay ciertos hombres y mujeres llamados a seguir el camino del guerrero desde dentro de su corazón, que traen al mundo lo nuevo, sin creerse por

41. Juana Castro (2005). *Los cuerpos oscuros*. Poesía Hiperón.

ello especiales. Piensan que todas las personas tenemos un diseño del mundo o mapa de la realidad que no debemos confundir con la realidad. La tarea del guerrero, arquetipo de hombres y mujeres que luchan por la paz sin violencia, es traer su descubrimiento a la realidad social para ensanchar el diseño o mapa de esa realidad.

Los indios yaquis dicen que el mundo de cada día es como una obra de teatro, una actuación en la que somos a la vez actores, espectadores y observadores. El verdadero guerrero observa, no se pelea; es un guerrero pacífico, un guerrero del corazón que permanece despierto y observa cada actuación y cambio de actuación. Dicen que el verdadero cambio sólo tiene lugar cuando crece la realidad conceptual, es decir, cuando todas las personas traemos nuestras visiones, o lo que hemos aprendido, a la comunidad a la que pertenecemos, con el deseo de compartirlo. Este es el verdadero proceso de cambio. Por lo tanto el guerrero o el hombre y la mujer de paz, que encarnan este arquetipo, ha de saber tratar con sus sentimientos, deseos y miedos. Ha de aprender a llorar, mirar y sentir junto a otras personas de paz.

## **Tratar los conflictos con amor**

Un conflicto es una oportunidad para llegar a la intimidad, la nuestra y la de la otra persona, y para poder crear algo nuevo que vaya más allá de los caminos habituales que nos dan la impresión de seguridad.

Para resolver un conflicto se necesita una cierta práctica y conocimiento de sí mismo, pero en cualquier caso siempre podemos pedir ayuda a una tercera parte, una o varias personas en las que confiemos, que pueden hacer de mediadoras.

Mediar en un conflicto personal o grupal es un arte en el que hay que tener en cuenta, entre otras cosas, la escucha activa, la expresión de emociones y sentimientos, el arte de la comunicación justa y saber negociar. En la resolución de conflictos desde la mediación se tiene en cuenta todo esto, pero el proceso de resolución de un conflicto, según mi experiencia, va mucho más allá de las técnicas empleadas. En primer lugar porque un conflicto con otra persona es también un conflicto consigo misma y significa entrar en nuestro interior y entrar en el interior de la otra persona, conocer nuestros puntos vulnerables, nuestras emociones, deseos, necesidades y demandas. Es un proceso que nos lleva a un mayor desarrollo personal, donde podemos observar todas

nuestras dimensiones; corporal, emocional y mental, en relación a las otras personas y al mundo, pues todo nuestro ser está implicado.

Escuchar es una arte que hay que practicar ya que la mayoría de las personas responden a las otras, pero no las escuchan. En la comunicación de dos personas o de un grupo es muy importante el rol que puede desempeñar una persona observadora. Puede observar la relajación o la ansiedad por responder, si hay escucha o respuesta sin escuchar, cómo están los cuerpos y cómo se respira. Si lo devuelve al grupo, siempre que el grupo lo acepte, puede ampliar la conciencia de todas las personas. La película *Ser o tener* de Nicolás Philibert, es un claro ejemplo de cómo practicar la escucha y hacer crecer la conciencia individual y grupal. En ella el profesor escucha a cada alumno y alumna en su singularidad, sin decirle lo que ha de hacer sino planteándole preguntas para que cada persona encuentre su respuesta, mediando en sus disputas y acompañándoles en el paso hacia la adolescencia

A veces un conflicto no se resuelve inmediatamente. Entonces es muy importante hacer un alto en el camino y encontrar un lugar nuestro donde retirarnos en silencio y meditar lo que sucede. Puede ser un lugar de la naturaleza o una habitación. También pueden servirnos las visualizaciones. (Ver a este propósito, en el apartado de ejercicios, la visualización del espacio interior.) Las siguientes preguntas también nos pueden ayudar en la resolución de un conflicto:

- ¿Qué es lo que menos soporto o lo que más rabia me da de la otra persona?
- ¿De qué me estoy protegiendo?
- ¿Qué necesito para sentirme mejor?
- ¿Qué necesita la otra persona?
- ¿Qué es lo que podemos hacer por el bien de las dos?

Es importante diferenciar entre resolución de problemas y resolución de conflictos. La resolución de problemas tiene en cuenta sólo el problema. En la resolución de conflictos se resuelve el problema y se sanan las relaciones que necesitan ser curadas. Basándome en Danaan Parry<sup>42</sup> propongo los siguientes puntos que hay que tener en cuenta en el tratamiento de los conflictos.

42. Danaan Parry (1996): *Guerreros del Corazón. Claves para vivir plenamente en un mundo conflictivo*. Gaia. Madrid.

- Permitir y aceptar el conflicto, arriesgándose y poniéndose en juego. Si el conflicto aparece no se soluciona por ser negado sino que se hace subterráneo, se sumerge en la psique y en el cuerpo, extendiéndose por dentro y haciéndose más difícil de tratar. Sin embargo, ante un conflicto lo que aprendemos en nuestra sociedad es a evadirnos, desaparecer o enfrentarlo violentamente.
- El problema que aparece suele ser aparente. El problema real es otro. Por lo tanto no hay que atascarse en el problema porque lo importante es ver la necesidad y el deseo escondido detrás de lo aparente.
- Se necesita un espacio seguro donde esté ausente la violencia física, la verbal, los juicios y las interpretaciones, es decir, un espacio de libertad de expresión. Por tanto es necesario crear un espacio físico y psicológico seguro, donde poder trabajar conjuntamente, sin agredir ni desvalorizar a nadie, donde no haya amenazas ni chantajes y se comparta el tiempo para hablar y escuchar a cada persona o grupo, respetando siempre la confidencialidad.
- El conflicto tiene que ver con la intimidad. Detrás de cada conflicto hay un dolor y una necesidad, por lo que la conexión real se realizará si se comparte el dolor y la necesidad, desarrollándose así los sentimientos de compasión y solidaridad.
- El conflicto busca su resolución, por lo que no sirve resistirse, ya que buscará otros caminos y a la larga será más difícil resolverlo.
- El conflicto necesita nuestra total presencia, física, emocional y mental, abandonando los prejuicios y los futurismos y abriéndonos a otras posibilidades, en las que la creatividad personal puede desarrollarse. Para estar presente es necesario centrarse en la respiración, contactar con los ojos de la otra persona y darse cuenta de lo que sentimos. Si compartimos y expresamos nuestra verdad estaremos transformando la vida.
- En todo conflicto están presentes los roles relacionados con la manera de vivir nuestra diferencia sexual y cultural.
- El miedo y la culpa bloquean la resolución de los conflictos por lo que trabajar estas emociones nos va a allanar el camino de su resolución.
- Ser capaces de abandonar la propia posición o visión de las cosas, renunciando a la necesidad de tener razón siempre, pues no hay verdades absolutas sino diversas maneras de ver la realidad. Compartir las amplía nuestra visión de la vida. Por tanto, no hay pérdi-

das sino ganancias; ganan las dos partes porque se ha comprendido algo más que antes del conflicto no se comprendía.

- Desarrollar la confianza mutua proponiendo una tarea conjunta. La confianza crece con el contacto. Por eso trabajar cooperativamente en una misma tarea es la mejor manera de construir la confianza. Hablar, solamente hablar, no cambia las cosas, porque cada persona dice lo suyo. Hacer algo conjuntamente, sean trabajos, actividades creativas o juegos, ayuda a cambiar y a solucionar los conflictos cooperativamente. Debiéramos tenerlo en cuenta y encontrar alguna actividad que puedan realizar en común las personas que tienen un conflicto, ya que al crear un espacio donde ambas partes se sienten respetadas y valoradas se abre una puerta a la esperanza. Algunos ejemplos reales pueden ayudarnos a encontrar soluciones creativas:
  - Recuerdo el caso de jóvenes que habían incendiado un bosque en Australia. El juez les condenó a trabajar en unidades de quemados en un hospital. Esta tarea me pareció que era educativa y reparadora; los jóvenes tendrían tiempo de observar y sentir los daños del fuego y, con su acción de cuidado, reparar daños realizando una acción positiva. No sé cuáles fueron los resultados, ya que esta noticia no tuvo seguimiento en los periódicos, pero podemos imaginarlo.
  - La organización que dirige D. Perry se dedica a plantar árboles porque se ha dado cuenta de que plantar árboles es una acción psicológica unificada y positiva, ya que no sólo se trata de recuperar zonas desérticas sino de que los grupos en conflicto puedan encontrarse, salir de sus identificaciones, de sus tareas habituales y encontrar otras tareas de construcción, donde puedan entender el conflicto con corazón, cuerpo y mente, al construir con el cuerpo, la mente y el corazón otra tarea gratificante y beneficiosa.
  - El director de orquesta Baremboin ha reunido en una orquesta a músicos palestinos e israelíes con el fin de mostrar a los dos países y al mundo que palestinos e israelíes pueden trabajar en tareas comunes y convivir conjuntamente. Esto hace deshacer prejuicios. Sin embargo Baremboin tiene prohibida la entrada en Israel, a pesar de ser de origen hebreo.
  - Durante la guerra de la Ex-Yugoslavia pude comprobar por mí misma el efecto del trabajo conjunto de mujeres croatas, serbias, bosnias y albanesas, que junto con españolas, italianas

y de otras nacionalidades, nos reunimos, como Mujeres de Negro, en un lugar tranquilo, a las orillas del Danubio, para poner en común nuestros miedos. Cada una, en su propio nombre, relataba sus experiencias de miedo, encarnadas en sus cuerpos. Aquel taller no sólo fue un trabajo terapéutico y sanador, al poder expresar los miedos sin ser juzgadas, sino que al poner en común nuestro ser más íntimo se desarrolló una corriente de conciencia, empatía y solidaridad entre todas nosotras. Las mujeres no éramos enemigas, ni teníamos patria. Nuestra patria era el mundo entero. Y por eso pudimos llorar, cantar y bailar juntas. Construíamos la paz.

## Posiciones y roles en un conflicto

En cualquier conflicto las posiciones y los roles desempeñados ocupan una gran importancia en su resolución. En una cultura donde la memoria histórica que ha prevalecido ha sido la guerrera, la de vencedores y vencidos, es fácil suponer que se actúa desde el miedo, desde la sumisión y la victimización o desde la prepotencia y el dominio. Colaborar conjuntamente es más difícil. Lo más fácil es evitar los conflictos por miedo o transigir. Pero al transigir se hacen concesiones y se renuncia a las necesidades y demandas propias, lo cual puede dar lugar a sospechas, desconfianza y discusiones posteriores.

Responder al conflicto con la evitación es no querer afirmarse, no valorarse y renunciar al propio poder. De esta manera no se puede cooperar con otras personas, aunque se desee. Este es el rol de la víctima, que está más pendiente de las otras personas que de sí misma, y suele ser más frecuente en las mujeres que en los hombres.

En el polo opuesto estaría el rol de la persona opresora, que se afirma a sí misma sin tener en cuenta a las demás. Quiere salirse con la suya por encima de todo, controlar y dominar la situación. Este rol suele ser más frecuente en los hombres que en las mujeres.

Transigir con el conflicto es como afirmarse en la propia demanda y a mitad del camino pararse y cooperar un poco con las otras personas. Puede parecer que esto es justo. ¿Pero es justo renunciar a las propias necesidades y demandas, al propio deseo? Si al hacer esto nos observamos atentamente en nuestro interior veremos que nos queda una sensación de intranquilidad y una necesidad no satisfecha totalmen-



te. ¿Qué hacer? La solución está en crear un espacio en el que ambas partes ganen, cooperando para que ambas partes se afirmen, se sientan valoradas y seguras. Esto significa no hacer arreglos sino ir al fondo de la cuestión valorándonos y valorando a las otras personas o grupos. Si colaboramos y no nos afirmamos en nuestro deseo estaremos en el papel de la víctima. Claro que transigir es más fácil que ir al fondo de la cuestión. Transigir es evitar el conflicto, pero impide intimar.

Colaborar no es hacer concesiones, es trabajar conjuntamente para que todo el mundo gane. Significa comunicar y explorar alternativas, yendo al fondo del problema.

En el siguiente esquema podemos comprender mejor los niveles de funcionamiento de lo dicho anteriormente.



Necesitamos caminar conjuntamente, en lugar de vernos como polos opuestos, e ir más allá de los roles e identidades fijas e hirientes, más allá de los juegos en los que sólo es posible ganar o perder, y permanecer ahí, sin prisa, hasta que se haga la luz y veamos lo que queremos realmente y lo que quiere la otra persona. Necesitamos cambiar de posición, caminar metafórica y realmente hasta encontrar un lugar en el que podamos ganar las dos personas. Entonces podremos cooperar realmente con la otra persona y ella con nosotras. Nacerá la colaboración, como lugar de crecimiento conjunto. Esto sólo es posible si abrazamos el conflicto y lo vemos como una ocasión para crecer.

## Dar la mano al conflicto

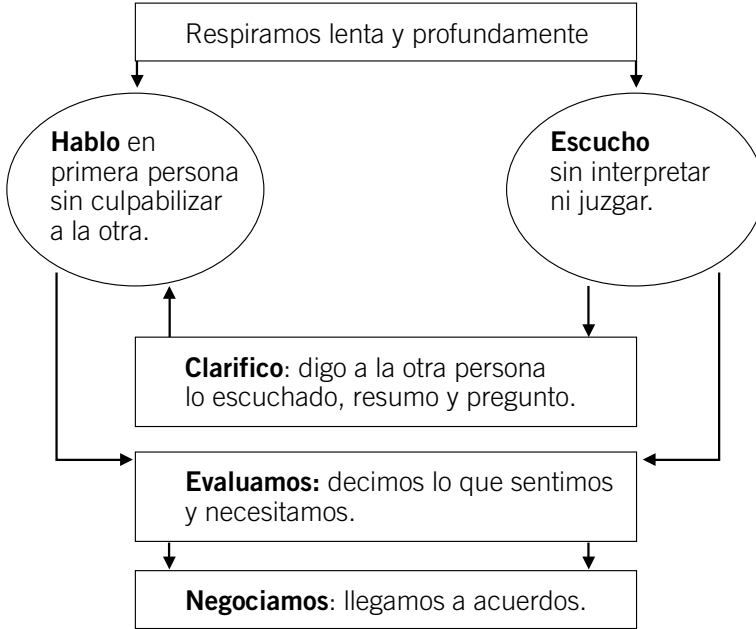
Dar la mano al conflicto es atravesar los nudos que nos pone la vida para crear cosas nuevas, valorar la experiencia de las otras personas y dejar de hacer las cosas que solemos hacer:

- dejar de pensar que nuestra verdad es la Verdad y ver la otra verdad,
- dejar de esperar a que las demás personas estén de acuerdo con nosotras y admitir las diferencias,
- dejar de culpar a las demás de nuestros sentimientos y hacernos responsables de ellos y de nuestra historia,
- dejar de ocultar nuestros miedos y atrevernos a entrar en ellos con la ayuda de Ariadna, como Teseo en el laberinto.

Relataré el caso de una alumna mía, que nos ejemplifica la importancia de la relación en un conflicto.

Ana es una chica adolescente en conflicto con su madre. Ana es muy estudiosa, lo ha sido siempre y ahora que ha empezado a interesarse también por los chicos, por los que se siente atraída, las relaciones con su madre han cambiado. Su madre tiene miedo a que su hija pierda el interés por los estudios y sobre todo tiene miedo a que no controle su deseo y pueda quedarse embarazada, pero nada de esto ha expresado claramente a la hija sino que lo hace a través del control sobre ella, mientras que la hija siente que su madre quiere controlarla en exceso y huye. La madre, preocupada por su hija, me habla de ello. Hablo con la madre y la hija por separado y las dos me expresan sus temores y sus necesidades. Les propongo hablar conjuntamente de ello y cuando cada una expresa sus miedos y sus necesidades se tranquilizan y vuelven a confiar. La madre expresa tranquilamente el miedo a su hija y la hija tranquiliza a la madre diciendo que sí, que le gustan los chicos, pero que no perderá la cabeza ni los estudios.

Este hecho nos habla de la importancia de la escucha y de la expresión de los sentimientos para elaborar los conflictos y afianzar las relaciones. Nos puede ayudar en ello el siguiente esquema.

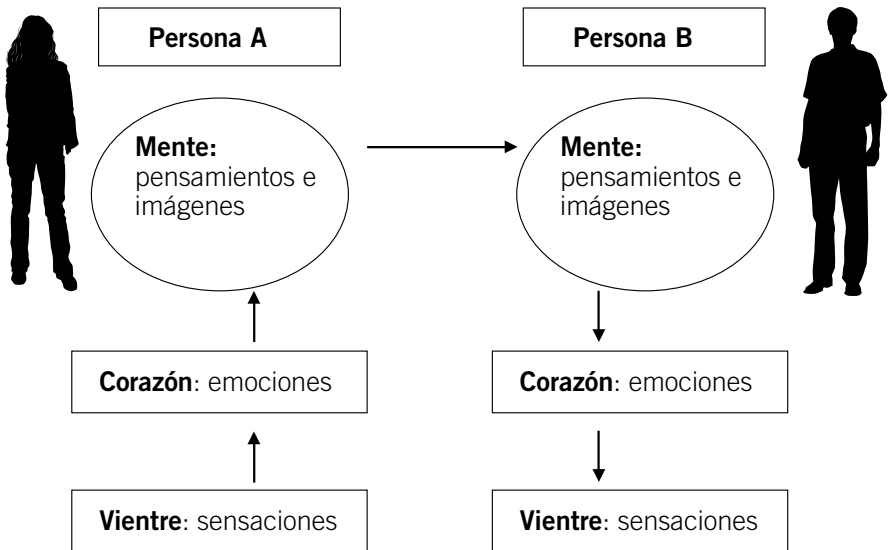


Para realizar una verdadera escucha ha de intervenir todo el cuerpo y todos sus canales energéticos; vientre, corazón y mente. Si hacemos pasar la energía de lo que sentimos, al escuchar y al hablar, por todos los centros energéticos, la comunicación será más fluida y sana en todos los niveles; corporal, emocional y mental. Además no podemos escuchar a otra persona sin escuchar nuestro interior y comunicarnos con nuestros deseos, miedos y expectativas. Esto lo hacemos a través de la respiración, escuchando lo que dice nuestro cuerpo y cómo lo dice, porque nuestro cuerpo produce lenguaje, miradas, gestos, energía y emociones que son captadas por las otras personas. Los siguientes ejercicios pueden ayudarnos a centrar la atención en la autoescucha y en la escucha de otras personas.

### Ejercicio 1: Autoescucha y escucha

Sé consciente de que la comunicación se hace en los tres niveles mencionados y visualiza la energía en tu vientre. Respira profunda y lentamente desde el vientre, con la boca entreabierta y la mandíbula relajada. Siente tus sensaciones y tu energía y llévala hacia el corazón, dándote cuenta de tus emociones. Lleva la respiración hacia tu garganta y boca y comunícate

desde tu ser centrado. Imagina que lo que dices entra en la mente, corazón y vientre de la otra persona. Si sientes que tu vientre se tensa cuando la otra persona habla, relájalo con la respiración profunda y lleva el aire hacia el corazón y garganta, dándote cuenta de tus sensaciones, emociones y pensamientos. La pausa es importante para darte cuenta de lo que sientes, de cómo repercute en ti lo que la otra persona dice. Si no haces una pausa no te das tiempo para que la energía de la comunicación, con sus sensaciones, emociones y pensamientos, sea recibida en los tres niveles.



## Ejercicio 2: Reflexionar con corazón

Colócate en una silla con la espalda bien recta, apoyada en el respaldo, y con los pies bien apoyados en el suelo, paralelos y a la misma apertura que rodillas y cadera. Deja los hombros y brazos relajados, apoyando las manos sobre los muslos y respira lenta y profundamente con la boca entreabierta.

Cierra los ojos, sigue respirando de esa manera y date cuenta de cómo se ensanchan el pecho y los pulmones. Imagina que tu corazón se ensancha también y se hace más comprensivo. Al hacerlo puedes entender que lo que le pasa a la otra persona es algo parecido a lo que te pasa a ti. Pregúntate lo siguiente: ¿Cómo puedo entender a la otra persona? ¿Qué puedo hacer para que me entienda?

Al realizar estos ejercicios podemos comprender que nuestro poder viene de la conexión con nuestro **Yo interior**, entendido como núcleo del sí mismo, un lugar central del ser donde sabemos quiénes somos, de dónde vienen las emociones que nos atrapan, cuáles son las experiencias que nos están marcando en nuestras relaciones y qué máscaras usamos para defendernos. Podemos comunicarnos desde la sombra de nuestros dolores y frustraciones o desde el *Yo centrado*, que se reconoce en igualdad a otros Yo, ya que todos necesitamos seguridad, amor y comunicación justa.

En resumen, conocernos emocionalmente y conocer nuestras necesidades y deseos nos abre al conocimiento también de las demás personas y allana el camino en la resolución de conflictos. Nos coloca además en una posición en la que la vieja fórmula de seguir a un/a líder, entregándole nuestro poder para después poder culparlo de las faltas ya no sirve. Los héroes y líderes patriarcales han de abandonarse para pasar a un nuevo tipo de liderazgo compartido, en el que miles de mujeres y hombres, que saben quienes son y se han adueñado de su poder interno, actúan con rectitud al servicio de una evolución humana más pacífica. Pero para adueñarnos de nuestro poder necesitamos entrar y conocer nuestro mundo emocional y nuestras posibilidades, lo cual será más fácil si hemos recibido una educación para estar en la vida compartiendo.



## 8. Educar para la vida: saber aceptar y expresar emociones y sentimientos

Mientras hablaba, y habló largo tiempo, y mientras Vasudeva lo escuchaba con su rostro sereno, Siddharta tuvo la impresión de que la atención con que el barquero seguía sus palabras era ahora más grande que nunca: sintió que sus dolores e inquietudes, así como su secreta esperanza, fluían hasta el anciano para regresar luego hacia él.

(H. HESSE, *Siddharta*)

Estas palabras de Siddharta nos dan la clave de la inteligencia emocional, que no es otra sino la escucha amorosa y tranquila de las emociones propias y de las ajenas.

Hoy se habla mucho de inteligencia emocional. Su importancia radica en ser la base de la salud, pues nos ayuda a relacionarnos mejor con nosotras mismas y con las otras personas, al crear vínculos sociales a través de la comunicación de afectos, de lo que nos preocupa y de lo que sentimos o necesitamos en cada circunstancia.

### ¿De qué está hecha una emoción?

La palabra emoción, e-moción, tiene un significado de movimiento hacia el exterior, hacia fuera. Por lo tanto es algo que se produce en nuestro interior y que tiende a salir y expresarse. Si no lo hacemos nos oprime, y su expresión se hará a través de los sueños o pesadillas, como en el caso del miedo no expresado. Un recuerdo, un pensamiento, una imagen o acontecimiento nos pueden suscitar emociones, por lo que son muy personales, pues nos hablan de nuestra experiencia singular, nos informan de lo que sucede en nuestro interior y pueden ser una guía en nuestras relaciones. Por eso compartirlas nos va a permitir sentirnos cerca de las otras personas.

La fisiología de las emociones es universal; los mismos acontecimientos producen las mismas emociones. Todos los seres humanos de todas las culturas tienen las mismas emociones, aunque la inter-

pretación de ellas y su expresión son muy diversas. Podemos decir que las emociones están más pegadas a lo biológico y los sentimientos más a las elaboraciones mentales e interpretaciones de cada individuo y cultura. Por otra parte una emoción dura segundos o como mucho unos minutos. Si dura horas, lo llamamos estado anímico, y si dura semanas o meses constituye ya un trastorno afectivo. Sin embargo los sentimientos son más duraderos.

Las emociones básicas son la cólera, el miedo, la tristeza y la alegría. De ellas se derivan los estados de culpabilidad, desesperación, rabia, celos, envidia, excitación, ternura, amor... Por ejemplo, el miedo al abandono puede traer consigo los celos y pensamientos obsesivos, la cólera puede conducirnos al resentimiento, y la tristeza sin duelo, a la depresión. Pero si sabemos escucharlas atentamente nos informarán de lo que es significativo o importante para nuestro bienestar.

Si las emociones nos informan de lo que es importante para nuestro bienestar no se trata entonces de controlarlas sino de escucharlas, comprender lo que significan para nuestra vida a través de las informaciones que nos dan acerca de nuestras necesidades y poder expresarlas al exterior, es decir, a las otras personas, de una manera justa, sin violencia. Sin duda las emociones nos hablan de los vínculos que establecemos con las demás personas, de lo que nos duele o nos alegra y de las defensas mentales y corporales que construimos para sobrevivir. Por ello es tan importante saber escucharlas, ya que son portadoras de mensajes que nos ayudan a mejorar nuestra vida y a hacer peticiones a otras personas, puesto que en determinadas ocasiones el apoyo social o particular de algunas personas será indispensable para adquirir o recuperar la salud emocional.

En nuestra cultura es común echar mano de la razón para tratar de controlar las emociones más fuertes, fundamentalmente las que nos causan dolor y malestar. A veces sufrimos pérdidas dolorosas por muerte, o bien pérdidas de amistad o amor. Otras veces sentimos dolor por ver amenazadas nuestras relaciones a causa de comportamientos inesperados de las otras personas, que nos llenan de inseguridad, miedo o ira. Entonces tratamos de defendernos a través de la razón, no dándole importancia, distrayéndonos con juegos o comida, o bien expulsando nuestros malestares sobre otras personas, mediante críticas feroces, insultos o agresiones varias. Esto lo hacemos porque no sabemos escucharlas y pensamos que lo mejor es controlar las emociones. Al no escucharlas no sabemos contenerlas ni adentrarnos en nuestro malestar. Por eso las proyectamos sobre otras personas o las reprimi-



mos. Esta es la cultura emocional que se ha difundido fundamentalmente en Occidente. Pascal nos recuerda, sin embargo, que el corazón tiene razones que la razón no comprende. Entonces *¿cuál es el camino para vivir en armonía con nosotras y las demás personas?* El camino de armonía nos lo indica el cuerpo; escuchándolo podemos observar la relación entre la emoción, las sensaciones corporales y las ideas e imágenes mentales, lo cual nos lleva a un grado mayor de conciencia.

Occidente ha caracterizado a las emociones de muchas maneras, aunque frecuentemente lo ha hecho contraponiendo razón y emoción. Como decía Platón, las emociones son como caballos salvajes que el auriga que conduce el carro, metáfora de la razón, debe controlar. La tradición filosófica griega sostiene que la razón debe conquistar los estados de ánimo, el temperamento y las emociones, en las que se asientan todos los problemas. Por ejemplo, la ira es una emoción, y la persona que posee un temperamento irritable tiende a enfadarse con mucha facilidad, lo cual puede generar grandes problemas, que se deberían controlar con la razón, desde este punto de vista.

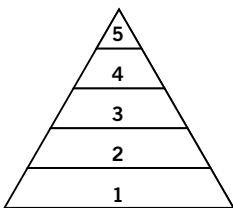
Otra perspectiva es la de Aristóteles, que difiere algo de Platón. Según este autor la felicidad consiste en el desarrollo de las virtudes. Cada persona dispone en su interior de un conjunto de virtudes, entre las que cabe destacar el coraje, la amistad y la compasión, las cuales deben hallarse en armonía. También creía que cada virtud posee un determinado componente emocional, que conviene expresar en el momento adecuado, con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, tarea nada sencilla.

Hoy se admite ya que nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia y que es absurda la división entre emoción y razón, dentro y fuera, lo cual significa dar un nuevo paso evolutivo cultural, que integra cabeza y corazón. Sin embargo, en la práctica aún se pone demasiado ímpetu en controlar las emociones, olvidándonos de escucharlas y de recoger la información que nos prestan. Es frecuente, por otra parte, mantener una lucha entre la razón y la emoción, viéndolas como contrapuestas. Esto nos conduce al estrés, al mantener una lucha interior entre estas dos partes, y no sólo en nuestro interior sino, a veces, en el exterior, cuando encontramos una persona en quien depositar nuestro ideal, la parte aparentemente más racional, parte compuesta de «deberes»: debería..., tengo que... Entonces podemos entablar relaciones de sumisión, aceptando sus razonamientos, o bien de rebeldía, respondiendo con emociones desbocadas. Otras veces, ante personas

muy emocionales, podemos reaccionar con la parte contraria nuestra, la más racional o controlada. Así vamos de un extremo a otro, sin comprenderlas. Sin embargo podemos hacer algo más; estas dos partes o aspectos, el controlador o juez y el emocional espontáneo, viven dentro de nosotras y se formaron en la niñez o adolescencia, como reacciones de supervivencia, al no conocer otras maneras de reaccionar. Si no somos conscientes de ellas podemos estar repitiendo estos esquemas toda la vida. Ser conscientes de ello nos conduce a pasar a otra cosa, viendo cuáles son nuestras necesidades, expresándolas y pasando a la acción que las satisfaga, buscando los recursos necesarios o pidiendo ayuda, todo lo cual hace que nos comuniquemos e interactuemos con otras y otros, decidiendo en cada momento hacia dónde queremos ir. Si nos quedamos con las emociones guardadas, estas pueden convertirse en venganzas, sometimiento, resentimiento o enfermedad. Por tanto, las emociones no son contrarias a la razón sino que más bien nos ayudan a razonar, aunque de otra manera, no a través de juicios hechos o basados en teorías sino a través de la autoescucha, que es como un hilo conductor o un filtro entre el exterior y nuestro sistema interno. De esta manera, al escucharlas, podremos establecer una comunicación activa y singular de nuestro ser con el exterior y alcanzar la armonía más fácilmente.

## Las emociones nos hablan de nuestras necesidades

Hemos dicho anteriormente que las emociones expresan necesidades, pero parece que los seres humanos cada vez tenemos o nos creamos más necesidades. Sin embargo, las necesidades fundamentales son muy pocas. Como muy bien ha señalado Maslow (1985) todos los seres humanos y de todas las culturas tenemos necesidades de supervivencia, de seguridad y protección, de reconocimiento, de pertenencia y de autorrealización.



- 5- Necesidad de autorrealización.
- 4- Necesidad de pertenencia.
- 3- Necesidad de reconocimiento.
- 2- Necesidad de seguridad y protección.
- 1- Necesidad de supervivencia.

## Necesidad de supervivencia

En los primeros tiempos de la humanidad parece ser que las mujeres desempeñaron un gran papel en la supervivencia de nuestra especie, recolectando y transformando los alimentos, creando utensilios para ello y cuidando de la prole. Aún hoy en día el trabajo de las mujeres en la supervivencia y cuidado de la especie es enorme. Además, el gran desarrollo tecnológico e instrumental de la humanidad ha hecho que la supervivencia sea más cómoda y rápida. Sin embargo, a pesar de este gran desarrollo, desproporcionado según los grupos sociales y la geografía, no se ha evitado que existan grandes masas empobrecidas, sin lo mínimo para poder sobrevivir. Pensemos en los niños y niñas de la calle. La primera necesidad que tienen es la de la supervivencia. Si no la tienen cubierta son capaces de robar y matar, y de ello se aprovechan otras personas que les utilizan sabiendo su necesidad fundamental. También podemos pensar en el desarrollo de las mafias que trafican con seres humanos, necesitados de medios de supervivencia, o de los riesgos heroicos de masas de emigración para obtener medios de supervivencia o mejorar sus condiciones de vida, arriesgando otras necesidades como las de reconocimiento y pertenencia.

La satisfacción o no de esta necesidad nos va a procurar grandes emociones. Así, por ejemplo, si un niño o niña llora porque tiene hambre y su necesidad tarda tiempo en ser satisfecha va a tener una reacción emocional que le llevará al llanto desesperado. Esto puede proporcionarle en el futuro una gran avidez por la comida o una indiferencia.

## Necesidad de seguridad y protección

En la etapa infantil tenemos una gran necesidad de tener protección y seguridad, labor que hacen fundamentalmente las madres. En nuestro mundo desarrollado podemos pensar que esta seguridad está cubierta, pero no lo está totalmente ni en la forma adecuada. Existen muchos niños y más aún niñas no protegidas de los abusos emocionales o sexuales de los adultos. Sin embargo saber que estaremos protegidas y que seremos defendidas de los abusos es importante para desarrollar la confianza en nosotras y las personas adultas. Existe también la sobreprotección, que puede crear personas sumisas o tiranas, y la falta de protección y seguridad emocional de niñas y niños cubiertos de regalos, pero necesitados de escucha y tiempo para acoger sus emociones y necesidades de reconocimiento.

## Necesidad de reconocimiento

Todos los seres humanos necesitamos ser reconocidos. Cuando nacemos el primer acto de reconocimiento es la mirada, el reconocimiento de la diferencia sexual y el nombre que nos dan. Luego, a medida que crecemos, van a reconocer nuestro parecido con algún familiar, van a celebrar nuestros cumpleaños y van a considerarnos o no como sujetos con derechos y deberes, reconociendo nuestras cualidades y nuestra manera peculiar de responder a los acontecimientos. Durante la infancia, y también durante la adolescencia, es importante que reconozcan nuestras emociones y que nos escuchen. Si no las tienen en cuenta reaccionaremos emocionalmente de la manera más fácil para sobrevivir, bien adaptándonos a las exigencias de los otros o rebelándonos y buscando en el grupo de amistades el reconocimiento que obtuvimos o no obtuvimos en nuestra infancia y adolescencia. Así se forma nuestra manera peculiar de reaccionar, según lo que hayamos visto y el medio social en el que hayamos vivido. Actuar emocionalmente con conciencia, expresando nuestras emociones y necesidades de una manera sana, sin dominio ni sumisión, será un proceso más o menos largo, según la problemática de cada cual.

## Necesidad de pertenencia

Nacemos en un mundo de pertenencias. Pertenecemos a una familia, a un grupo social, a un sexo y a un género, a un país, a una lengua y a una cultura. La pertenencia tiene que ver con una cierta manera de estar en el mundo, de interpretarlo y de disponer de un espacio de actuación. Tiene que ver con la identidad que nos forjamos como individuos, como mujeres u hombres, pertenecientes a un país, una lengua, unos mitos, unas creencias o una religión. Tiene que ver con las normas y prohibiciones de una determinada sociedad, con lo que se premia o castiga, que nos va a procurar todo un mundo de emociones, aceptaciones y traumas, las cuales trataremos de resolver buscando o creando un grupo de pertenencia que pueda acoger nuestras emociones y nuestra manera de interpretar el mundo. Así se han creado grupos de pertenencia como los partidos, los grupos deportivos, artísticos o culturales, sexuales, etc., donde poder buscar reconocimiento y apoyo.

## Necesidad de autorrealización

No nacemos como seres completos. Nos desarrollamos en un mundo de necesidades y deseos, entre ellos el deseo y la necesidad de autorrealización. Buscamos siempre algo más que ser, que saber, que hacer. Buscamos desarrollar nuestras potencialidades como seres humanos y ello nos lleva a ampliar nuestro mundo de relaciones e interdependencias, con los consiguientes conflictos y emociones. Todos los sentimientos de solidaridad, compasión, justicia internacional, ayuda mutua, espiritualidad, etc., entrarían en este campo.

En definitiva, todos somos muy sensibles a las opiniones y acciones de otros seres humanos, a sus aprobaciones o rechazos, porque deseamos ser comprendidos, tenidos en cuenta y escuchados. Además, estar en armonía emocional es sumamente importante para nuestra salud integral. Por eso educar y expresar sanamente las emociones, en un entorno adecuado, donde se nos cuida y acepta, es tan importante. Por otra parte, el desarrollo emocional es fuente de creatividad, de la cual se alimenta la literatura, el teatro y todas las artes. Sin embargo, en nuestros centros escolares tenemos un entorno más o menos adecuado para el desarrollo del cuerpo físico, entendido éste de una manera mecanicista, pero no para el desarrollo emocional, tan unido a la educación corporal y artística.

## Las emociones nos ayudan a crear intimidad

Isabelle Filliozat<sup>43</sup> define la intimidad como el espacio relacional en el cual nos permitimos intercambiar energía, caricias, pensamientos y sentimientos. Por lo tanto implica una gran acogida y apertura hacia la otra persona.

Lo que dificulta la intimidad es el desconocimiento de nuestras emociones y de nuestro verdadero ser, que no es tan diferente del de los otros seres, ya que todas las personas estamos hechas de la misma materia emocional. También dificultan la intimidad los juicios y los reproches que emitimos acerca de nosotras y acerca de las otras personas. Darnos permiso para sentir y expresar lo que sentimos desarrollará la intimidad Si expresamos nuestro mundo interior de sentimien-

43. Isabelle Filliozat (2003): *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Urano. Barcelona.

tos, necesidades, deseos, percepciones, miedos y fantasías y sentimos que nos escuchan, a la vez que escuchamos, que nos comprenden y somos capaces de comprender, en confianza y dando confianza a las otras personas, aceptando y dando aceptación, sin expresar defensas de autoprotección, estaremos desarrollando la intimidad y la solidaridad. Si nos cerramos porque pensamos que la otra persona puede rechazarnos, si nos decimos que tenemos que ser fuertes, si no tenemos confianza en nosotras y en las otras personas, no podemos tener intimidad, nos sentiremos aisladas, solas, deprimidas, sin sentido, etc. Así que lo que nos impide tener intimidad es la relación con nuestros sentimientos más que la relación con las otras personas. Para relacionarnos bien con nuestras emociones y sentimientos hemos de invertir tiempo de escucha y aceptación para recorrer un camino interior que nos lleva al centro de nuestro ser. Ahí es donde podemos sentir la necesidad y el deseo de dar y recibir confianza y amor.

## La emoción y el cerebro, la inteligencia emocional y la salud

En los últimos años del siglo xx se hicieron importantes descubrimientos acerca de la relación entre las emociones y el cerebro. La emoción es un fenómeno cerebral de diferente orden que el pensamiento. El sistema límbico, parte del cerebro que tienen todos los mamíferos, es el responsable de los procesos emocionales básicos, gobernando muchos de los procesos fisiológicos del cuerpo y ejerciendo influencia, por tanto, en la salud física, el sistema inmunitario y el funcionamiento de los órganos. De ahí que la expresión de las emociones sea importante para la salud. Pero la descarga catártica de las emociones, tal como golpear un colchón cuando tenemos rabia, no es suficiente, y la represión total de la emoción no es sana. Así que debemos prestar atención a nuestras emociones, darles la importancia que merecen y hacer acordar corazón y razón para dar un mayor sentido a cada momento de nuestra vida y, al ser más conscientes de ello, dirigir nuestros pasos según nuestro deseo más profundo.

Las emociones son las primeras indicadoras de nuestro bienestar o malestar. Ser conscientes de la primera emoción que aparece es importante, porque el sistema habitual de supervivencia, que adoptamos en nuestro pasado, nos puede llevar a realizar acciones de descarga que luego no hubiéramos deseado hacer. Por tanto, razón y voluntad tendrían que intervenir en el sentido de dirigir las y transformarlas para vivir en mayor armonía. En esto consistiría la inteligencia emocional.

No se trata, pues, de controlar las emociones reprimiéndolas sino canalizándolas. En nuestra cultura existe una idea muy generalizada acerca de la necesidad de controlar las emociones. Yo prefiero hablar de la necesidad de canalizarlas sin violencia, es decir, sin maltratarnos ni maltratar a otras personas. Utilizando el símil del agua, podemos ver cómo el agua mal canalizada o las ramblas y arroyos secos, taponados para construir edificios, terminan por desbordarse un día, aunque durante años no haya pasado nada. De la misma manera las emociones, reprimidas y controladas sin una buena canalización, pueden desbordarse un día y aparecer compulsivamente o a través de un síntoma corporal o enfermedad. Para canalizarlas debemos, en primer lugar, escucharlas.

Podemos darnos cuenta así de que nuestros hábitos emocionales, desarrollados en nuestro pasado, tienden a accionarse impulsivamente en el presente con las mismas reacciones del pasado, tropezando siempre con la misma piedra. Por eso transformar nuestros hábitos no es fácil, lo cual ha de hacerse con conciencia, reflexión y voluntad, centradas en nuestro ser. Para ello hemos de desarrollar las habilidades necesarias, practicando en relación otros hábitos de respuesta emocional que tengan en cuenta la globalidad de nuestro ser; cuerpo, emoción y mente, los cuales han de tenerse muy presentes en la educación de la infancia y la adolescencia. Todas las habilidades pueden resumirse en el arte de la escucha propia y de las demás personas.

## **El arte de la escucha**

Desarrollar habilidades emocionales no es cuestión tan sólo de buenas prácticas reflexivas. Se necesita entrar en nuestro interior y ver qué emociones se han instalado en nuestro cuerpo, respiración y músculos, de tal manera que constituyen una costumbre o hábito frecuente en nuestra manera de estar en el mundo y de relacionarnos. Por eso las habilidades a desarrollar han de tener en cuenta la globalidad de nuestro ser; cuerpo, emoción y mente, en contacto con nuestro interior, con nuestra diferencia sexual, con las personas con las que entramos en relación, con la sociedad en que vivimos y sus diferentes culturas en ella inmersas, es decir, que hemos de tener en cuenta nuestro interior en contacto con el exterior, practicando a la vez la autoescucha y la escucha de las otras personas.

## ¿Qué repercusiones tienen sobre nuestro cuerpo las emociones rechazadas?

Muchas personas piensan que existen emociones positivas y negativas. Sin embargo todas las emociones hemos de verlas como reacciones de nuestro cuerpo cargadas de información, pues vienen a decirnos que algo se desestabiliza y rompe en nuestro ser, con el fin de que, al escucharlo, nuevamente busquemos la armonía. Sin embargo es demasiado frecuente que la religión, la moral o la educación recibida nos empujen a negar la existencia de ciertas emociones o a no hacerles caso. Cuando hacemos esto y tratamos de sentir lo que «es bueno sentir», lo que conviene o debemos sentir en tal o cual situación, nos prohibimos experimentar lo que realmente sentimos. Si repetimos con frecuencia este mecanismo pueden instalarse en nuestro cuerpo síntomas que hablarán de lo que tratábamos de ocultar. Este proceso psicobiológico de las emociones y sentimientos es consustancial al ser humano.

Muchas veces, para ser aceptadas por las otras personas escondemos los verdaderos sentimientos y aparentamos sentir otros más acordes con la moral o lo considerado correcto por la sociedad, los padres, amistades o grupo de pertenencia. Pero no podemos manipular nuestros sentimientos ni podemos consentir que nos manipulen pues el cuerpo, a través de sus síntomas, lo pagará.

Algunos síntomas corporales nos hablan frecuentemente de los malestares sufridos. Esto es muy evidente cuando ha habido grandes humillaciones o abusos, sobre todo en el caso de abusos sufridos en la infancia por parte de personas adultas. Existen métodos de educación, o más bien de des-educación, que se apoyan sobre la violencia y los chantajes para conducir a niñas y niños hacia los deseos de las personas adultas. Otras veces las personas adultas sienten miedo e inseguridad que no se atreven a reconocer ni aceptar. En lugar de ello, y para huir de sus miedos, tratan de dominar a otras personas. Esto les da seguridad, pero frecuentemente establecen un régimen totalitario donde niñas y niños ya no perciben las humillaciones ni los desprecios, por ser tan frecuentes. Esto es sumamente grave porque estas niñas y niños que se han sentido dominados cuando sean adultos tenderán a reproducir inconscientemente estos mecanismos en sus relaciones o en su vida profesional. Tenemos el ejemplo de dictadores que para no sentir su propio miedo e inseguridad han destruido a pueblos enteros. Otras personas, en lugar de proyectar sus miedos, dolores o rabias so-



bre otras personas las revierten inconscientemente sobre sí mismas, con consecuencias, por tanto, para la salud y la curación.

¿Por qué caminos la persona maltratada puede establecer una auténtica comunicación con las otras personas y reconciliarse consigo misma para romper el círculo infernal en el que se encuentra y curar los malestares de sus síntomas?

Será a través de la escucha del cuerpo y de sus síntomas, porque el cuerpo guarda nuestra verdad, ya que lleva en sí toda la experiencia de nuestra vida y nos la recuerda de vez en cuando a través de los síntomas. Tendrá que recorrer un camino de reencuentro con su cuerpo y su dignidad de persona. Escuchar los síntomas y las emociones guardadas es el camino que puede conducir al niño o niña herida, que necesita ser aceptada, comprendida y amada, hacia la salud y la energía. Pero en lugar de hacer esto solemos idealizar a quien nos trata mal y tenemos una muy mala opinión de nuestra persona. Creemos, tal y como nos hicieron creer, que no valemos nada y que quien nos maltrata vale mucho, pero obedeciendo a quien nos maltrata nos denigramos como personas y nuestra alma queda resquebrajada.

Nuestro cuerpo conserva en su memoria todo lo que hemos vivido. Ser conscientes de ello y de las emociones hace que no tengamos necesidad de descargarlas sobre otras personas o sobre nosotras mismas, maltratando o maltratándonos con el consiguiente desgaste y estrés. El cuerpo además buscará durante toda la vida, y bajo múltiples formas, el alimento y las necesidades que no fueron cubiertas en la infancia, necesidades fundamentales como las de seguridad, protección, cariño, reconocimiento y pertenencia. El fracaso de una verdadera comunicación durante la infancia y la adolescencia en nuestra familia y con la persona de nuestro entorno más próximo, puede conducirnos a trastornos en la alimentación, la anorexia y la bulimia entre los más graves, o a depresiones y ansiedades.

Muchas veces en nuestra infancia para obtener reconocimiento reprimimos e ignoramos nuestros verdaderos sentimientos, no fiándonos de ellos porque las personas más cercanas no los reconocen. Nos fiamos entonces de nuestros padres, profesorado o autoridades morales o religiosas y sólo nos atrevemos a expresar los sentimientos que se acoplan con el sistema de valores vigentes en el que vivimos. Uno de estos valores, al que Alice Miller (2005) reconoce gran influencia y resonancia en nuestra cultura, es el de la obediencia a los padres, valor sobre el que se asientan muchos malos tratos y muchos sentimientos de culpa. Pero los sentimientos no podemos suscitarlos ni suprimirlos

sino tan sólo expresarlos, esconderlos o apartarnos de ellos, mintiéndonos y engañando a nuestro cuerpo, es decir, separándonos de lo que nuestro cuerpo siente, a través de una dolorosa escisión, aunque menos dolorosa que el miedo que supone no ser reconocidos y reconocidas. Menos mal que nuestro cerebro guardará y almacenará esas emociones, las cuales intentarán recuperar nuestra salud a través de los sueños, de las repeticiones inconscientes de nuestro comportamiento o bien a través de síntomas corporales y movimientos compulsivos.

Después de lo dicho anteriormente podremos comprender que una persona que no se estima a sí misma ni se respeta, o que no se atreve a ser ella misma, es porque tiene bloqueos, fruto de una historia que debe comprender emocionalmente. Si lo logra podrá realizar sus deseos, teniendo confianza en sí misma, respetándose y amándose. Si no lo hace así quedará todo en el inconsciente y buscará chivos expiatorios sobre los que proyectar sus emociones. Por ejemplo los soldados americanos que infligieron torturas y tratos sádicos a los detenidos, en una prisión de Bagdad, no lo hicieron solamente debido a un estrés de guerra sino al hecho de que la guerra permite, más que ninguna otra cosa, proyectar sus malestares sobre otros, considerados inferiores, y sobre todo sobre otras, como en el caso frecuente de violaciones de mujeres en todas las guerras. El origen de estos comportamientos inhumanos habría que buscarlos en su infancia, en su educación y en la educación militar dirigida hacia la obediencia a los superiores, sólo porque son superiores. Habría que buscar el origen en el sadismo de los entrenamientos militares, en la denigración de los llamados enemigos y en la misma concepción de enemigos típica del militarismo de la sociedad. El virus del sadismo también debieron sufrirlo ellos en su propia carne, aprendiendo así cómo destruir a los otros y otras.

De aquí deduciremos la importancia que tiene una educación emocional sana. Si niñas y niños saben cuáles son sus derechos emocionales y los límites que pueden poner a quién los sobrepase, sean personas de su misma edad o adultas, podrán defenderse y exigir el respeto que merecen. Nombro a continuación algunos de los derechos que considero imprescindibles.

## Derechos y límites emocionales

- Tengo derecho a decir NO sin por ello sentirme culpable.
- Tengo derecho a desear cosas diferentes en mis relaciones de pareja, amistad, familia.
- Mis emociones son todas buenas y necesarias.
- Me hago responsable de mis emociones; yo las siento y yo las puedo transformar.
- No soy responsable de las emociones de las otras personas, aunque sí puedo acompañarlas y ayudarlas a encontrar su solución
- Yo no puedo cambiar a las otras personas. Sí puedo cambiarme a mí.
- No siento vergüenza de mis necesidades; todas las personas nos necesitamos.
- Tengo derecho a pedir lo que me gusta.
- Tengo derecho a rechazar lo que no me gusta.
- Tengo derecho a sentir miedo y rabia. (No tengo derecho a ejercer violencia).
- Tengo derecho a que reconozcan mis sentimientos y que no se rían de mí.
- Reconozco a las otras personas, no intento cambiarlas según mis intereses.

## Escuchar las emociones de otras personas

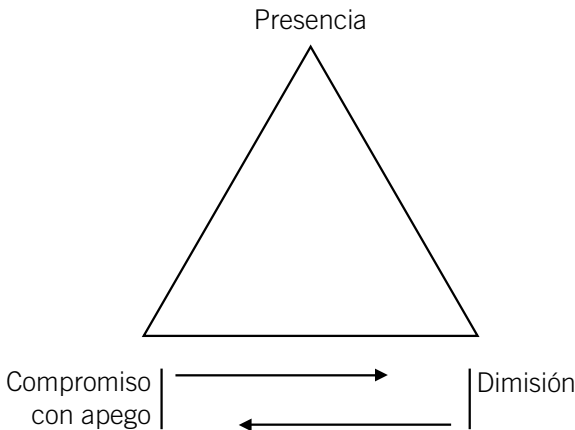
Nuestro contacto más fundamental con las otras personas se hace a través del cuerpo, medio de expresión de diversos aspectos de nuestra personalidad. Nuestras zonas de tensión y posturas corporales engendran frecuentemente tensiones contagiosas en las otras personas y viceversa. Esto ocurre de una manera inconsciente la mayoría de las veces.

Con nuestros gestos y miradas también expresamos emociones, que son actitudes ante la vida. Podemos mostrar, por ejemplo, nuestra cólera ante la injusticia, compasión ante los desastres o comprensión de las dificultades ajenas. Podemos, con nuestra presencia, respiración calmada y aceptación, estar enteramente ahí, acogiendo las emociones de las otras personas, sin disfraces, favoreciendo la toma de conciencia, la elección, libertad y crecimiento personal. Para ello debemos prestar atención también a nuestra parte mental ya que nos puede servir de guía o por el contrario, impedir una buena escucha.

Nuestro aspecto mental, compuesto de ideas, imágenes e intuiciones, puede ayudarnos en la labor de guía y sostén frente a la niñez y

la adolescencia. Nuestra parte mental clarifica, evalúa y sintetiza las informaciones recibidas de las sensaciones, emociones, imágenes e intuiciones. Funcionará mejor si se libera de las suposiciones inconscientes no verificadas, de las teorías previas y de los prejuicios. Es más útil funcionar con hipótesis, abriendo nuestra percepción a lo que se produce en el instante presente. No debemos utilizar nuestras construcciones mentales como esquemas de referencia sino lanzar varias hipótesis posibles.

Estar presente ante las emociones de las otras personas significa también no apegarse, aunque sí ponerse en juego y comprometerse, pero sin apego. No es una contradicción o paradoja. Podemos comprometernos con apego o dimitir, pero también podemos estar presentes. La presencia indica tener en cuenta los dos polos, apego y dimisión, y mediante una mayor conciencia estar presentes. Lo podemos ver en el siguiente esquema.



La base del triángulo representa la polaridad frecuente en la que nos movemos, entre el apego a nuestras creencias o *deber ser* y la dimisión, dejar de hacer, dejar de intervenir o *no preocuparse*. La presencia, por el contrario, requiere confianza en el proceso y en la otra persona, requiere saber preguntar y dejar que la otra busque su respuesta, no dar soluciones hechas, no decir lo que se debe hacer y cómo. El desapego es posible cuando respetamos y aceptamos a las personas. Frecuentemente queremos cambiarlas, que hagan y se comporten según nuestros deseos, pero esto no es ayudar. Ayudar es acompañar en el proceso de crecimiento, mientras encuentran su manera de responder, de ser responsables de sus problemas, conflictos e inhibiciones. Aceptar a la

otra, tal y como se presenta, es la primera etapa de la transformación, aceptación que no es resignación sino acogimiento de lo que se presenta para acompañar su proceso de resolución.

Las palabras que nos dice María Zambrano en su artículo «La mediación del maestro» nos pueden servir de guía en la escucha y acompañamiento.

De que el maestro no dimita arrastrado por el vértigo, ese vértigo que acomete cuando se está solo[...].Y de que no se defienda tampoco del vértigo abrocalándose en la autoridad establecida. La dimisión arrastrará al maestro a querer situarse en el mismo plano del discípulo, a la falacia de ser uno entre ellos, a protegerse refugiándose en una pseudocamaradería. Y la reacción defensiva le conduce a dar por ya hecho lo que ha de hacerse.<sup>44</sup>

Para crecer como humanos necesitamos acompañamiento y guía, para que crezca la luz de la razón, de la verdad, de la armonía, la belleza y la justicia, es decir, para crecer íntegramente. Para ello son necesarias la calma y la confianza de quien educa, dando libertad y calma para que el alumnado tenga tiempo y espacio donde pregunte y se libere de sus miedos y temores, que son los que pueden disparar la violencia. «Pues toda ignorancia tiende a liberarse en la agresividad, la del Minotauro en su oscuro laberinto[...].Y el maestro ha de ser quien abra la posibilidad, la realidad de otro modo de vida, de la verdad... El maestro es mediador sin duda alguna entre el saber y la ignorancia, entre la luz de la razón y la confusión en que inicialmente suele estar todo hombre».<sup>45</sup>

Educar y acompañar es, por tanto, tender el hilo mediador de la presencia y la palabra calma y armoniosa, para que cada sujeto pueda entrar, atravesar y salir de su laberinto, de su confusión. Si no tendemos el hilo mediador de la palabra en relación, no habrá preguntas ni respuestas genuinas y quedarán encerrados en sus laberintos, sin salida posible. Salir del laberinto exige una cierta dosis de heroísmo cotidiano, al cual nos podemos atrever más fácilmente si tenemos el apoyo de una persona que nos guíe, labor que puede y debe realizar la educación.

44. María Zambrano (2007): *Filosofía y Educación* (pág. 117). Ágora. Málaga.

45. M. Zambrano. Op. Cit. págs. 114 y 118.

## ¿Cómo podemos escuchar las emociones de otras personas?

Las emociones son procesos organizadores a los que es necesario prestar atención ya que recorren todo nuestro cuerpo, informándonos de lo que va bien o mal, de lo que necesitamos y de lo que debemos rechazar, dando significado íntimo a nuestra vida. Por tanto, las emociones nos dan información para conducir nuestra vida desde la conciencia, la reflexión, la comunicación y la acción con corazón. Deduciremos entonces la importancia de su escucha, si bien es más fácil saber escucharlas cuando en nuestra infancia nos escucharon.

Escuchar es un arte que exige tiempo y práctica. Tanto en la familia como en la escuela es más frecuente proponer soluciones que escuchar. Sin embargo sabemos que lo que impide una apertura y escucha real es el hecho de dar órdenes, amenazar, sermonear, aconsejar, proponer soluciones, hacer afirmaciones tajantes, juzgar, criticar, censurar, ridiculizar, interpretar y preguntar siempre el porqué, eludiendo el problema o bromeando.

La auténtica escucha se hace en silencio atento, mirando a la otra persona, poniéndose en su lugar, respetando sus emociones y haciéndole profundizar en el tema para que encuentre sus soluciones, lo cual puede hacerse con preguntas abiertas: qué ocurrió, qué experimentaste, qué echaste a faltar, qué necesitaste, qué te preocupa y qué puedes hacer. Al hacer esto abandonamos los juegos de poder tan frecuentes en la comunicación y que consisten en querer tener razón y querer ganar.

La auténtica escucha se hace con empatía, que exige salir de nuestro ego para centrarnos en las vivencias de las demás personas y sentir las sin juzgarlas. Escuchar con empatía nos lleva a comprender e incluso imitar los gestos de la otra persona, ya que en las mismas posturas los humanos experimentamos las mismas emociones. Por tanto escuchar con el corazón es también escuchar con el cuerpo, con la mirada y con el ritmo respiratorio, acompasando nuestro tono de voz, gestos y posturas a los de la otra persona. Esto facilita nuestra comprensión. Igualmente facilita la comprensión de nuestras propias emociones vernos en el espejo y acentuar los gestos que acompañan a nuestras emociones.

## Pautas a tener presentes en la escucha de las emociones

- Vivir en el presente emocional proporciona orientación y guía porque las emociones ocurren en el presente, aunque están influenciadas por el pasado y ejercen a su vez influencia en el futuro.

Las reacciones emocionales actuales se forjaron en el pasado. Por tanto alguna circunstancia que nos recuerde un pasado emocional puede emocionarnos hoy.

- Una situación llena de emociones para mí no tiene el mismo significado para otra persona. Es importante, por ello, distinguir si la emoción que tenemos en la actualidad responde a hechos actuales, a experiencias pasadas o a emociones sin resolver.
- Las emociones nos proporcionan información de cómo estoy reaccionando a las experiencias y a la comunicación con otras personas, pero otra cosa bien diferente es cómo nos gustaría reaccionar o qué sería lo más conveniente en esos momentos, teniendo en cuenta las circunstancias sociales y las consecuencias futuras.

## Practicar la autoescucha: aprender a conocer nuestras emociones

Practicar la autoescucha es abrir un espacio de silencio para percibir la relación entre sensaciones corporales, emociones y pensamientos o juicios y prejuicios. Para ello debemos practicar y tener presente lo siguiente.

- Reconocer las sensaciones corporales, practicando la respiración relajada, con la boca entreabierta para traerlas a la conciencia a través del lenguaje con sentido, es decir un lenguaje unido a las sensaciones corporales y no alejado de ellas, un lenguaje encarnado.
- Reconocer las elaboraciones mentales que realizamos en relación con lo que sentimos. Al focalizar la atención sobre la mente podemos escuchar la asociación de imágenes y recuerdos unidos a esas sensaciones, ya que la emoción es una combinación de sensaciones corporales y procesos mentales, ya sea en forma de pensamiento, de imágenes o bien de ambos.
- Permitir las emociones, centrando toda la atención en ellas, mediante la respiración diafragmática y su expresión corporal y vocal,

ya que este tipo de respiración con la boca entreabierta conecta la musculatura que interviene en la expresión de las emociones. También es el diafragma el que interviene en el control, ocultación y represión de las emociones. En este caso el diafragma se contrae, arrastrando en esta contracción otras musculaturas, que levantan, por ejemplo, las costillas, comprimen los omoplatos y tensan la garganta y la mandíbula. La técnica de la Diafreoterapia<sup>46</sup> es muy eficaz para tomar conciencia corporal y expresar emociones presentes o guardadas.

- Escuchar la manera en la que pide ser expresada esa emoción, ya que el lenguaje de la emoción es universal, pero la cultura nos influye en su expresión particular o en su ocultación, considerando unas formas más aceptables que otras. Es sabido que la expresión de alegría, por ejemplo, y los saludos son más explosivos en el Mediterráneo que en el norte, pero todas las personas sentimos miedo cuando hay un peligro o tristeza cuando hemos perdido a alguien importante en nuestro mundo de afectos.
- Poner palabras, gestos e imágenes a las emociones puede ayudarnos a ser más conscientes de ellas. Por eso es importante aumentar nuestro vocabulario emocional y dibujar nuestras emociones ayudándonos de visualizaciones oportunas. Pero aunque la expresión sea importante no es suficiente para adquirir bienestar o resolver el problema si no se pasa a la acción oportuna.
- Dialogar con la emoción y sus imágenes, preguntando a nuestra emoción qué necesidad tiene para adquirir bienestar, ya que mediante el lenguaje corporal de gestos, voces y palabras o imágenes está evaluando nuestras relaciones e informándonos de cómo adquirir bienestar. Es conveniente preguntarle también qué es lo que podemos hacer en esos momentos.
- Actuar en consecuencia, que consiste en decidir qué pasos tenemos que dar en la resolución saludable de la emoción, con qué recursos contamos y con cuáles no, para buscarlos o pedir ayuda a otras personas. Qué vamos a expresar y cómo nos hará responsables de nuestras emociones. Además podemos preguntarnos por el origen de esta emoción, viendo la situación que la desencadenó y si ésta aparece frecuentemente, lo cual aumentará el autoconocimiento.

46. La Diafreoterapia, basada en el método Mezieres, trata de despertar la conciencia corporal unida a las emociones. Este método lo aprendí de Malen Cirerol y Linda Jent, difusoras de este método en España.



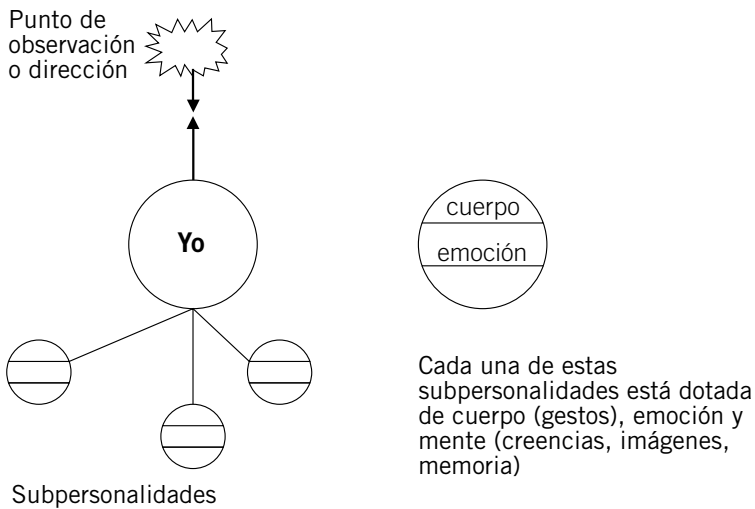
En definitiva, el acto de escuchar las propias emociones es un proceso reflexivo o meditativo que nos hace tener perspectivas más amplias, dando un mayor sentido a nuestra vida. Por lo tanto debemos escucharlas, dialogar con ellas, comprenderlas y decidir qué hacer, cómo expresarlas, a quién y cómo, es decir, armonizar corazón y mente, emoción y reflexión. En esto consiste la inteligencia emocional. Pero para tener inteligencia emocional hemos de ser conscientes antes de nuestro aprendizaje emocional realizado fundamentalmente durante la infancia y la adolescencia.

## **El aprendizaje emocional: las *subpersonalidades***

El aprendizaje emocional se realiza en determinadas situaciones de experiencias intensas que adquieren significado, quedando impresas en la memoria emocional. Posteriormente, en situaciones futuras que nos recuerden a la primera, tenderemos a reaccionar de la misma manera en que lo hicimos. Es decir, que aquella reacción emocional que tuvimos para sobrevivir a determinada experiencia se quedó impresa con las palabras, gestos y ropajes de entonces, aunque la situación sea diversa. Está, por tanto, desadaptada. Es lo que la *psicosíntesis* llama *subpersonalidad*, porque llega a ser como un personaje teatral, con cuerpo, emoción, maneras de pensar, de actuar, de moverse y ocupar el espacio de una determinada manera, que muchos llaman carácter. Estas *subpersonalidades* llegan a ser tan fuertes que el sujeto se confunde con ellas, produciéndose una plena identificación. Desde esta posición, la persona se olvida de su verdadero ser consciente. Para devenir conscientes hemos de poder desidentificarnos de estos personajes, adquiriendo el punto de observación, en el que somos lo observado y quien observa. Es como un desdoblamiento consciente en el que separamos el personaje –que se formó sobre todo en nuestras necesidades de protección, reconocimiento y pertenencia– del ser que queremos ser; centrado, consciente y con voluntad y posibilidad de cambio y dirección de nuestra vida.

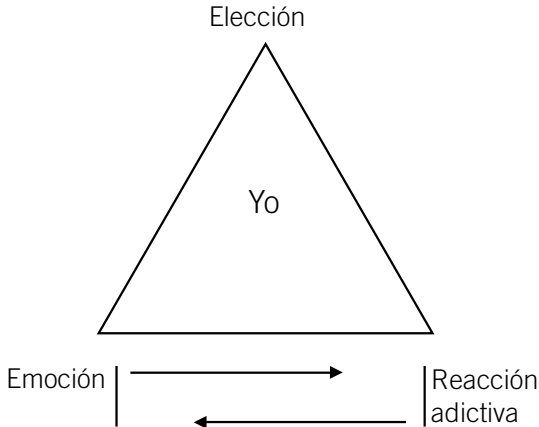
En el trabajo de desidentificación podemos observar a nuestros personajes en el gran teatro del mundo, buscando una dirección que les guíe y les diga cómo actuar, como en la obra de Pirandello *Seis personajes en busca de autor*, porque si toman ellos el mando y la dirección de la obra, será el caos; cada uno querrá ser el protagonista y entrarán

en conflicto. Es lo que nos sucede muchas veces cuando dos o más aspectos nuestros entran en lucha y nos confunden, sin que veamos claro qué dirección tomar. Así, por ejemplo, las mujeres podemos estar en lucha entre *un aspecto sumiso*, que intenta adaptarse a las necesidades del otro o de la otra por el miedo a ser rechazadas o abandonadas, y *otro rebelde*, que busca la confrontación y la lucha. Nuestro ser centrado, desidentificado de la sumisión y de la rebeldía, expresaría las necesidades emocionales a la otra persona y decidiría qué hacer, arriesgándose en el sentido de su deseo y libertad. El siguiente esquema puede ayudarnos a entenderlo.



El yo puede estar confundido si se identifica con las subpersonalidades. Entonces entrará en reacciones habituales que pueden llegar a formar adicciones, es decir, maneras de responder de las que no se sabe prescindir aunque nos ocasionen malestares. Por ejemplo, en nuestra sociedad muchas personas expresan su enfado de una manera explosiva, alzando la voz y descalificando a la otra persona. Es una adicción no solo personal sino cultural. Otras personas son adictas al resentimiento. Son reacciones emocionales instauradas en la mente, en el cuerpo y en la respiración. Reacciones que no nos dan libertad ni conceden libertad a las otras personas. Desidentificarse de tales reacciones es importante para adquirir libertad de acción, una acción que no sea reacción, sino elección. Para ello el yo ha de estar centrado, respirando conscientemente y poniéndose en un lugar de observación

que no resta intensidad a la propia emoción sino que hace saborearla en todas sus gamas para poder elegir más libremente. Es una elección que se realiza en un nivel diferente al de la reacción, tal y como podemos ver en el siguiente esquema.



Este mismo esquema nos puede servir para observar algunas relaciones habituales entre hombres y mujeres, en las que se han adquirido maneras adictivas que nos hablan de estereotipos masculinos y femeninos rígidos, roles de identidad o subpersonalidades, aprendidas en nuestra socialización, que impiden una verdadera comunicación.

En resumen, las emociones no son simples guías de nuestra vida, a no ser que acertemos a manejarlas, para lo cual habrá que conocerlas, escucharlas, reflexionarlas y decidir lo que nos conviene hacer, porque no somos meras máquinas de acción-reacción. Lo somos si atacamos siempre que tenemos enfado o huimos cuando tenemos miedo, pero precisamente lo que nos hace más humanos es pararnos a pensar qué otras cosas podemos hacer, tales como reconocer nuestra emoción, nuestra necesidad fundamental escondida en ella, expresarla, buscar recursos para satisfacerla y, exponiendo nuestra vulnerabilidad, pedir ayuda.

## ¿Cómo podemos ayudarnos emocionalmente en nuestras vidas?

Debemos averiguar si la emoción que tenemos en un momento determinado es saludable y nos ayuda en la vida o nos pone impedimentos, bloqueando nuestra energía.

Emociones viscerales primarias, como el enfado frente al daño moral o físico y la tristeza ante la pérdida, son saludables, rápidas y fáciles de ver. Ocurren en el presente y cuando la situación que las ha provocado desaparece la emoción también. Al llorar y expresar lo que sentimos nos damos cuenta de que nos sirven de ayuda para estrechar lazos de amistad y de mayor intimidad. Podemos, de esta manera, tenerlas de guía en nuestra vida.

La rabia o el enfado es una de las emociones más poderosas y saludables y tiene una gran importancia e impacto en las relaciones interpersonales, pues sirve para defendernos de abusos e injusticias, dando a entender a la otra persona dónde están nuestros límites. Pero lo que se hace con esta emoción, a veces o frecuentemente, suele ser bastante destructor. A este respecto debemos distinguir entre enfado, como emoción, y agresividad, como impulso a la acción. Además, la agresividad es una acción que puede o no corresponder al sentimiento de enfado. Con el enfado, pues, puedo agredir o culpar a la otra persona, criticarla, desvalorizarla o no tenerla en cuenta y también podemos autoinculparnos o desvalorizarnos.

Por otra parte, es interesante saber cuál es nuestra cultura emocional respecto al enfado, ya que hay familias y culturas donde está permitido manifestar esta emoción y otras donde se reprime. No actuar, por miedo o educación, de acuerdo con nuestro enfado puede conducirnos a la depresión o al cinismo y la ironía, riéndonos de la otra persona. Por el contrario, podemos aprovechar nuestro enfado para mostrar nuestros límites o protegernos. También debemos tener presente que nos enfadamos más frecuentemente o más rápidamente cuando tenemos cansancio o estrés o tenemos una enfermedad. Por otra parte, si reprimimos el enfado y no lo escuchamos actuará en la sombra, en el subconsciente, pudiendo estallar un día de manera incontrolada, llenándonos de resentimiento o procurándonos un síntoma o enfermedad. Entonces ¿cómo expresarlo sabiamente?

Ante los arrebatos de cólera o ira, el golpear un colchón o un balón, tirar objetos o gritar alivia la tensión, pero no soluciona ningún pro-

blema y puede conducir a un aprendizaje malsano. Las otras personas pueden volverse aún más agresivas o pueden callar por miedo. Es lo que suele suceder. Lo mejor y más sano será hablar, pero antes de hablar será necesario escuchar la propia emoción para comunicarla sin agresividad verbal, simplemente dando información. Puede servirnos esta fórmula: «cuando tú... yo siento... y me gustaría...». Informar, por tanto, a las otras personas es importante, pues así saben a qué atenerse. Por ejemplo, se les puede decir: «estoy enfadada porque has llegado tarde y me haces esperar», etc.

El siguiente esquema de Moiso y Novellino,<sup>47</sup> nos puede ayudar a entender los pasos que debemos dar en una emoción para recuperar la salud.

	Sistema activado	Nivel cinestésico	Nivel cognitivo	Nivel emocional	Acción individual	Acción social
Estímulo (interno o externo)	Ortosim-pático	Displacer	Peligro →	Miedo →	Huída →	Petición de ayuda  <b>Bienestar</b> ↓
			Pérdida →	Tristeza →	Elaboración del duelo →	Petición de amor  <b>Bienestar</b> ↓
			Daño →	Rabia →	Lucha →	Petición de cambio  <b>Bienestar</b> ↓
	Parasim-pático	Placer	Satisfacción →	Alegría →	Mantener la situación →	Compartir  <b>Bienestar</b> ↓

Tomemos, por ejemplo, la emoción de la rabia. A nivel cognitivo nos damos cuenta de que nos han dañado y la emoción inmediata es tener rabia, lo cual nos lleva a reaccionar luchando y a pedir socialmente un cambio. Ahora bien, esta lucha ha de hacerse de una manera sana para que la emoción se concluya y nos sirva de ayuda, porque también podemos luchar maltratándonos o maltratando a la otra persona, con

47. Moiso, Carlo y Novellino, Michele (1982): *Stati dell'Io*. Astrolabio. Roma.

palabras, gestos o hechos, y entonces la emoción se acrecienta o estanca. Es el cuento de nunca acabar. Lo más interesante será luchar de una manera sana y beneficiosa para nosotras y las otras personas, poniendo límites y diciendo lo que nos molesta, lo que queremos y deseamos y lo que no. Pensemos en el ejemplo de las madres-abuelas de la Plaza de Mayo. La rabia que sentían, ante el daño que supuso la desaparición de sus hijos, era inmensa. Esto les llevó a luchar y a unirse para pedir no sólo que sus hijos aparecieran sino a pedir justicia y a poner los medios para un cambio social sin violencia. Para ello fundaron la Universidad Popular que educa para la Paz. Esto es un ejemplo de cómo una emoción se puede resolver saludablemente si se realizan todos los pasos. Si nos quedamos simplemente siendo conscientes de la emoción y expresándola, pero no actuamos para encontrar la necesidad que haga cambiar la situación, ésta queda sin resolverse, sin acabar la gestalt, es decir, sin concluir y, por tanto, volverá a insistir y a pujar por salir para su conclusión.

## **Reacciones y expresiones emocionales no saludables**

Algunas reacciones y expresiones emocionales son guías saludables para la acción, otras deben ser calmadas y exploradas, como la furia, por ejemplo. Algunas pueden expresarse con fuerza, como la alegría, el amor o la tristeza, mientras que otras conviene mantenerlas bien encauzadas, explorándolas y guiándolas en su expresión, en vez de ser ellas las que nos guíen o controlen.

No todas las reacciones y expresiones emocionales nos ayudan a tener salud. Muchas son perjudiciales, al igual que los pensamientos no son todos lógicos, siendo necesario distinguir, en este caso, entre pensamiento y prejuicio. Por ejemplo, el enfado puede ser una respuesta saludable ante la agresión o puede ser una respuesta exagerada en el presente, por estar basada en una historia anterior de agresión o abuso. A veces se reacciona con enfado cuando el sentimiento es de miedo, lo cual es muy frecuente en las agresiones y hechos bélicos. Esta manera de reaccionar suele ser más frecuente en chicos y hombres a los que no se les permitió, en sus familias o sociedad, sentir miedo o estar asustados porque no era «de hombres». Entonces, para sobrevivir, forjaron una subpersonalidad que expulsara el malestar, y lo hicieron reaccionando con agresividad para esconder el miedo que no se

les permitía sentir ni expresar. Para ello tuvieron que tensar y encoger sus omoplatos, hinchando a la vez su pecho, levantando las costillas y tensando el diafragma. Prepararon así su cuerpo para esconder el miedo y la ternura. Podemos ver estas subpersonalidades actuando en el caso de los malos tratos o de las guerras; cuanto más miedo y dolor más disparos. En las mujeres, por el contrario, es más frecuente que aparezca la tristeza y el llanto como reacción a un enfado, porque es lo que culturalmente ha sido más aceptado como expresión de lo femenino. También es frecuente que aparezcan emociones no saludables en la edad adulta debido a que, en la infancia, los adultos de la familia no permitieron expresar determinadas emociones, o fueron muy mal vistas; en unas familias no se permitió llorar, en otras se taponó la expresión de la rabia o el miedo y en otras no hubo tiempo para la ternura o la escucha. En estos casos, para sobrevivir, las emociones tuvieron que encontrar otros caminos más enrevesados y menos saludables.

Las reacciones emocionales no saludables emergen cuando el sistema emocional funciona mal. Entonces esas reacciones no nos ayudan a sanar. Generalmente están basadas en aprendizajes anteriores no saludables de nuestra niñez o adolescencia. Por ejemplo, si en la niñez frecuentemente se nos ha tratado injustamente o no se nos ha considerado o tenido en cuenta, o bien no se ha respetado nuestro espacio, sentiremos un gran enfado, que puede permanecer como base o plataforma que se activa a la más mínima ocasión, aunque no exista una situación de peligro. La *psicosíntesis* llama a estas situaciones *subpersonalidades*, porque verdaderamente actúan como personajes con los cuales nos identificamos, confundiendo así con nuestra persona. Estos viejos sentimientos, que nos atrapan y nos aprisionan, no son organizadores de vida sino procuradores de caos y sufrimientos inútiles. A veces surgen porque existen aprendizajes traumáticos. Tenemos presente la falta de protección y los malos tratos de muchas criaturas durante su infancia. Recordemos a los niños de la guerra, niños a los que se les ha enseñado y obligado a matar, o a niños y niñas en esclavitud sexual. Cuando se ha visto o padecido una catástrofe, un continuo maltrato o guerra, los recuerdos traumáticos pueden tardar en desaparecer. Recuerdo, a este propósito, la experiencia de una mujer joven de la guerra de Bosnia. Estábamos haciendo un taller de relajación. Había cerrado los ojos y respiraba tranquilamente. De pronto empezó a llorar desconsoladamente. Por su mente pasaban otra vez los bombardeos de Bosnia. Tuvo que abrir los ojos y mirarnos a todas para darse cuenta de que estaba en un sitio tranquilo y protegido.

Estos ejemplos nos hablan de la importancia que tiene la protección y cuidado de la infancia y adolescencia. Cuando falta, la reacción o subpersonalidad que puede instaurarse en el cuerpo y en la mente, es la de hostilidad y enfado o la de de sumisión y miedo. Por eso detrás del enfado de cada criatura y adolescente hemos de saber observar y escuchar lo que se esconde en su interior y en su pasado.

El enfado suele ser frecuente también en la relación de pareja. Cuando la otra persona no responde a nuestras expectativas o no obtenemos la respuesta o comportamiento deseado, estallamos en cólera o nos sentimos hostiles. Entonces estas emociones se alimentan de pensamientos negativos que juzgan y critican a la otra persona, pasando a veces al ataque o culpabilización; «no me haces caso», «siempre...», «tú nunca...». Lo hacemos como defensa porque sentimos que la otra persona nos abandona. La otra persona se siente criticada y puede pasar al ataque, al aislamiento o bien a alejarse. Este es el juego del ping-pong interminable. Si te pasa esto con la pareja o con cualquier otra persona puedes realizar el siguiente ejercicio:

### Ejercicio 1

---

- Date cuenta de qué situaciones te enfurecen o sacan de quicio.
  - ¿En qué parte del cuerpo localizas ese sentimiento? Date cuenta de cómo respiras y de cómo está tu garganta, pecho, vientre y brazos.
  - En esos momentos observa lo que te dices y lo que piensas acerca de la otra persona y, si puedes, escríbelo.
  - Dilo en voz alta, pero a solas. Si quieres dilo delante de un espejo, como si fuera un teatro. Esto ayuda a objetivar nuestro estado emocional, jugar con él y observarlo sin identificarnos con él, diciéndonos que nosotros somos algo más que ese sentimiento que nos arrebata.
  - Dialoga con tu sentimiento y pregúntale qué necesita o qué desea y dáselo o pídelo tranquilamente a otras personas, cuando la emoción se haya reposado a través de la respiración lenta y profunda.
- 

Para reconocer el enfado no saludable, relacionado con un acontecimiento del pasado

Es importante que sepamos ver si el sentimiento que tenemos hace referencia a una situación del presente y nos aporta información que conduce a la acción, hacia la sanación, o bien si es una emoción fre-



cuenta referida a situaciones del pasado, a viejas heridas donde sentimos que no valemos, que los demás sí, que no seremos capaces, que los otros no nos entienden, etc., etc. Son aspectos nuestros cargados de emociones, de juicios y de los correspondientes gestos corporales, que llegan a constituirse en personajes teatrales de nuestra vida o subpersonalidades. Estos sentimientos, si no logramos desidentificarnos de ellos, nos atrapan y se quedan estancados y congelados en nuestro interior, circulando en remolinos o espirales repetitivas que nos dejan en la pasividad y con una gran resistencia al cambio.

Cuando nos demos cuenta de que nos ocurre algo parecido a lo descrito aquí, podemos realizar el siguiente ejercicio de desidentificación de una subpersonalidad, basado en las propuestas de la psicosisíntesis.

## Ejercicio 2

---

### Visualización 1

- Visualízate en la naturaleza. Apoya bien la columna vertebral. Respira profundamente y relaja las mandíbulas, nuca, espalda, hombros, todo. Ponte una música relajante y cierra los ojos.
- Imagina que estás en un sitio de la naturaleza que te gusta. Ahí vas a ir en busca de tu infancia, el niño o la niña que eras. Imagina que acoges a ese niño o niña o a tu adolescente. ¿Cómo te aproximas? Obsérvalo e invita a ese niño o niña a dar un paseo por el campo. Ahora subís por una colina juntos... Os dais la mano... Puedes acogerlo, pero él o ella no puede responder a sus necesidades. Dale las gracias por todo lo que ha hecho para adaptarse a las circunstancias de la vida y por todo lo que ha hecho para poder llegar dónde está hoy. Puedes decirle que le acoges y aceptas. Ahora eres una persona con coraje y valor. Puedes decirle que hoy puedes ocuparte de sus necesidades para que no se quede con la cólera o con la sumisión.
- Pregúntale qué necesita y comprométete a satisfacer sus necesidades.
- En la cima de la colina sientes la energía de la tierra y puedes sentar ahí a tu niño o niña, con sus necesidades y sus cualidades, que ahora con tu aceptación y reconocimiento pueden expresarse y ayudarte así a hacerte responsable de ellas.
- Siente lo que pasa en tu cuerpo, en tu sistema de creencias y en tus emociones. Observa si se tranquilizan o transforman.
- Cuando termines la visualización puedes dibujar y escribir lo que ha sucedido.

## Visualización 2

- Visualízate en una situación real.
- Imagínate delante de ti a la persona con la que estás enfadada y observa lo que tienes ganas de decir en ese momento. Observa la energía que tiende a salir de ti.
- No juzgues a la otra persona. Céntrate en tú emoción. No le digas, por ejemplo: «tu me haces enfadar», sino más bien mira la situación y empieza la frase de esta manera: «cuando tú... ocurre esto... y yo siento enfado». Si lo haces así tomas tu responsabilidad, sin herir a la otra persona.
- Date cuenta de si existen situaciones parecidas en el pasado, situaciones dolorosas de la infancia, a las que tú reaccionaste con enfado frente a los adultos.
- Entra dentro de esa situación y habla con el niño o niña herida. Escúchale y muéstrate amable. Pregúntale qué necesidad tenía entonces que no fue satisfecha. ¿Podrías dársela ahora?
- Aplica la voluntad y decide cuándo vas a darle lo que necesita. El niño o la niña no es sino una parte de ti necesitada. Elabora un plan de acción.
- Visualiza ahora al niño o niña con la necesidad satisfecha. ¿Cómo crees que se siente?

Recuerda que cuando se satisfacen las necesidades no hay lugar para el resentimiento, el enfado o la hostilidad. Ten en cuenta que no se pueden cambiar las emociones no saludables tan sólo con la razón. Se necesita reexperimentarlas de una manera nueva, es decir, volverlas a sentir y operar con ellas como si fueran actuales para sanarlas. Así podrán ser transformadas.

## Emociones secundarias

Las emociones secundarias son respuestas a sentimientos o pensamientos más primarios y suelen ocultar lo que se siente en lo más profundo del ser. Por ejemplo, la depresión suele ser una emoción secundaria que oculta otro sentimiento primario de enfado. Si cronificamos las reacciones y ocultamos continuamente nuestro enfado llega un momento en que no sabemos responder de otra manera, y al no expresar nuestro enfado, que es la emoción primaria, caemos en la tristeza o depresión. Así, detrás de muchas depresiones de mujeres suele esconderse un sentimiento de sumisión y frustración al no ex-

presar su verdadero enfado y deseo. También puede ocurrir lo mismo con otras emociones. Por ejemplo, un hombre que reprime su miedo por la cultura del entorno o por la cultura familiar que considera poco varonil expresar el miedo, puede entonces mostrar un sentimiento de enfado que suple al miedo y derivar, a veces, en agresividad. A veces tenemos un estado de alteración o de irritación. Este estado suele enmascarar un sentimiento primario anterior, no reconocido, al que no hemos prestado atención. Por tanto en un estado de irritación tendremos que buscar tiempo y espacio para escuchar nuestra alteración y dirigirnos hacia la emoción central. Por ejemplo, a veces, bajo un manto de tristeza, depresión o resignación se esconde la posición de víctima, ante un enfado no expresado o una sensación de impotencia ante un enfado expresado que no tiene la consecuencia esperada. Entonces aparece la frustración y la tristeza. Todo ello nos lleva a un estado depresivo. Si no hemos tenido ninguna pérdida y nos sentimos tristes es posible que estemos ocultando otro sentimiento más genuino. Entonces podemos preguntarnos: ¿hay detrás de esta tristeza un enfado o resentimiento?

Debemos tener presente que el enfado, la mayoría de las veces, es una respuesta defensiva ante el dolor de no ser comprendidas, escuchadas, respetadas, tenidas en cuenta, reconocidas, cuidadas, etc. En resumen, el enfado puede alejar de la conciencia a otros sentimientos como el dolor o el miedo. Otras veces expresamos enfado cuando detrás se esconde una queja, o bien lanzamos juicios negativos y críticas para esconder un sentimiento de culpa o responsabilidad.

El siguiente cuadro, basado en Greenberg,<sup>48</sup> nos puede ayudar a distinguir los sentimientos primarios de los secundarios.

Emoción primaria	Ocultación	Emoción secundaria
Tristeza	Si se oculta	Enfado
Miedo	Si se oculta	Frialdad o enfado
Celos	Si se oculta	Enfado
Enfado	Si se oculta	Ansiedad
Excitación sexual	Si se oculta	Ansiedad

Las emociones secundarias, por tanto, provienen de un intento de controlar o no reconocer las emociones primarias en el momento en

48. Greenberg, Leslie (2000): *Emociones: una guía interna*. Desclée De Brouwer. Bilbao.

que se originaron, bien porque no nos estaba permitido o porque eran entonces demasiado dolorosas.

Distinguir las emociones primarias de las secundarias es sumamente importante en el caso de los malos tratos que sufren las mujeres por parte de sus maridos, novios o exnovios y exmaridos. Los hombres que ejercitan la violencia esconden sentimientos de vergüenza, inseguridad, impotencia, dolor o tristeza, pero no se atreven a reconocerlos y se sienten incapaces de escuchar y manejar sus propios sentimientos, aunque no solamente es esta la causa de la violencia, pues también hay que tener en cuenta sus creencias acerca de la masculinidad y feminidad, así como sus conceptos del amor y de la sexualidad. Al no reconocer sus sentimientos primarios y genuinos, tales como la dependencia, la inseguridad o el miedo, surgen pensamientos defensivos que aceleran su enfado. La ira va en aumento y, al no ser escuchada, comprendida ni atendida, explota en violencia contra la otra persona, sobre la que tratarán de ejercer un control exhaustivo para sentirse seguros, lo cual va a reforzar la utilización instrumental de la emoción, dando aparentemente poder a quien la utiliza, cuando lo que sienten en su interior es fundamentalmente impotencia.

## **Emociones instrumentales o parasitarias**

Emociones instrumentales o manipuladoras son aquellas aprendidas para obtener de las otras personas lo que queremos. Por ejemplo, podemos llorar para que nos atiendan, enfadarnos o gritar para que nos hagan caso y concedan lo que queremos. Suelen aparecer en la infancia y con el tiempo se vuelven parte de la personalidad. Así, algunas niñas que no son escuchadas aprenden pronto que pueden ser escuchadas si seducen, desarrollando entonces una seducción inconsciente para lograr ser atendidas y admiradas por los hombres. Otra emoción que se utiliza mucho para controlar e intimidar a otras personas es el enfado, que cuando ya es habitual sale al exterior con gestos automáticos, casi inconscientes, aprendidos en la socialización. Este enfado es muy diferente del expresado conscientemente, que pone palabras para explicar lo que nos hace enfadar en esos momentos y lo que necesitamos.

La persona que expresa un enfado manipulador sabe que éste produce un efecto de miedo o inhibición en las otras personas y que, por

tanto, puede salirse con la suya y dominar la situación o conseguir lo que quiere. Así podemos ver cómo muchos niños y adolescentes aprenden a instrumentalizar la emoción del enfado y muchas niñas y adolescentes la tristeza y el llanto para inspirar compasión, atención y escucha. Los matones del colegio, por ejemplo, frecuentemente han sido maltratados y amenazados. Han aprendido así que haciendo eso se controla a los demás, sobre todo si los demás se asustan y no ponen límites. Así que siguen amenazando y mostrando hostilidad para salirse con la suya y no sólo con palabras sino con gestos, posturas corporales y miradas de intimidación. Son personas con poca inteligencia emocional, la cual se desarrolla cuando somos conscientes de nuestros sentimientos y nos dejamos guiar de emociones saludables. El ejemplo que narro a continuación evidencia lo dicho anteriormente.

Recientemente descubrí, en mi relación educativa con una adolescente, cómo utilizaba una emoción instrumental para conseguir lo que quería. Ante sus gritos constantes en clase, yo le había preguntado quién mandaba en su casa y ella no tuvo ningún reparo en decirme que era ella la que mandaba, ya que cuando quería una cosa bastaba que se enfadara y gritara repetidas veces para que su madre le concediera lo que quería. Así que había aprendido muy pronto a utilizar esta manera manipuladora y perversa de obtener sus caprichos.

Desde el análisis transaccional, Moiso y Novellino, ya citados, llaman a estas emociones parasitarias, queriendo indicar con este término el aspecto relacional e intrapsíquico, es decir, que este tipo de emociones constan de un mecanismo externo y otro interno, mediante los cuales una persona manipula el ambiente o a sí misma, de tal manera que muestra una emoción bien vista y admitida en su socialización en lugar de otra mal vista, pero que era la genuina, con el fin de obtener recompensas o caricias. Estas recompensas pueden ser simplemente la aceptación y el reconocimiento. Por tanto las emociones parasitarias no se corresponden con el presente sino que hacen referencia al pasado. Por ejemplo, si en una familia está mal visto que un niño o niña ponga cara de enfado u hostilidad y se le hace poner cara sonriente tenderá a hacerlo siempre. Con el tiempo la emoción primaria queda crónicamente enmascarada. De esta manera no puede actuar para resolver la necesidad de la emoción primaria ni puede encontrar la salud emocional, que consiste en aceptar la emoción que aparece, expresarla, resolver la situación creada y moverse hacia otra situación.

Las cuestiones que pueden ayudarnos a distinguir nuestras emociones instrumentales o parasitarias son las siguientes:

- Trata de reconocer una emoción tuya que sea frecuente en ti.
- ¿Qué situaciones, personas o recuerdos te suelen provocar esa emoción?
- ¿Qué pensamientos acompañan a esa emoción?
- ¿Cuáles son los gestos corporales que acompañan a esa emoción?
- ¿Qué necesitas en ese momento?
- ¿Con tu respuesta emocional satisfaces tu necesidad?
- ¿Reconoces debajo de esa emoción otras emociones ocultas?

## Ejercicio

---

### *Reconocer los sentimientos instrumentales*

- ¿Cuáles son las actitudes emocionales más frecuentes que empleas en la interacción con otras personas? ¿Te sientes tratada con injusticia? ¿Sientes enfado? ¿Te quejas de lo injusto de la situación, liberándote así de la responsabilidad? Es posible que esas actitudes emocionales respondan a sentimientos que en el pasado te proporcionaron ganancias o que sean actitudes que tuviste en el pasado para sobrevivir. Fueron las únicas que supiste utilizar en aquellos momentos. Se reconocen porque tienen actitudes y gestos corporales fijos, antiguos y cronificados.
  - Pregunta a las otras personas cómo te perciben emocionalmente. Si frecuentemente estás enfadada, pregunta a las otras personas si tu enfado les atemoriza. Pregúntales cómo se sienten frente a tu enfado.
  - ¿Tu emoción de este momento te proporciona información valiosa sobre el presente? Si es una emoción que no se adapta al presente o te recuerda hábitos emocionales del pasado, no es saludable.
- 

## El proceso básico de la inteligencia emocional

Siguiendo los pasos de un gran estudioso e investigador clínico de las emociones, L. Greenberg,<sup>49</sup> y los pasos de la psicósíntesis, método de educación y terapia en la que me he formado, distinguiremos en

49. Greenberg. Op. Cit.

el proceso emocional básico dos fases imprescindibles: la conciencia emocional y la transformación de las emociones.

## Acceder a las emociones para pasarlas a la conciencia y aceptarlas

Algunas veces la emoción nos invade y sabemos exactamente lo que sentimos y necesitamos. Entonces describir y expresar la emoción, poniendo palabras, es un acto que dota a ésta de significado y sentido. Otras veces tenemos sensaciones corporales y debemos escucharlas atentamente, respirando profunda y conscientemente, para darnos cuenta de lo que nos pasa exactamente. En ambos casos es importante la expresión verbal de ellas, la reflexión escrita y la expresión mediante imágenes plásticas y corporales como la danza, la escultura e incluso mediante el ritmo o la música. El acto de la autoescucha puede ser muy creativo. Podemos preguntarnos, por ejemplo, cómo sería esa emoción si fuera una escultura, una pintura, un paisaje de la naturaleza o una música o ritmo. Esto nos ayudará a poner palabras, a verbalizarlas detalladamente y a poder hablar de las emociones de una manera más desapegada, en lugar de dejarnos arrastrar por ellas. Son prácticas que ayudan a desidentificarnos, adquiriendo, por tanto, mayor conciencia.

Ser conscientes de cómo interpretamos y nos contamos lo que sentimos es importante, porque todo ocurre a gran velocidad y empezamos a interactuar por mecanismos aprendidos. Por eso lo hacemos velozmente y de una manera inconsciente. De ahí la importancia de pararse, observar y meditar la emoción, bailarla, pasearla o representarla mediante un ritmo o escultura. Por ejemplo, el enfado puede empezar por una gran agitación corporal y una respiración veloz. Estos gestos están mezclados y relacionados entre sí con recuerdos del pasado, imágenes, ideas y creencias. Todo está revuelto en un gran ovillo preconsciente, formando un sentimiento de significado complejo. La experiencia emocional final la creamos al poner palabras que dan un determinado significado y no otro a lo que sentimos, a las sensaciones, recuerdos e imágenes que tenemos.

Los sentimientos nos aportan información acerca de nuestro ser y de lo que le preocupa. Por tanto no son conclusiones ni datos fijos. Nos podemos sentir incapaces, pero eso no significa que lo seamos, ya que el sentimiento es una experiencia emocional subjetiva, no una verdad fija. Nos informa y con esa información podemos dirigir nuestros pasos

hacia un camino u otro. Para ello es importante aceptarlo, permitirlo y no bloquearlo, ni interrumpirlo. No nos conviene confundir el estado emocional con la verdad, con la realidad, pues nos puede conducir a una acción que no deseemos posteriormente. Mejor será escuchar la información que nos dé. Por ejemplo, cuando una relación amorosa termina podemos sentir abandono, tristeza y enfado y decirnos que no hemos sido capaces de mantener esa relación, que nadie nos quiere, que no valemos, etc. Son conclusiones anticipadas que hacemos en lugar de sentir las emociones profundamente. Por tanto es imprescindible que podamos observarlas sin juzgarlas ni juzgarnos, para poder crear así nuevos significados. Al escucharlas atentamente podremos interactuar con el sentimiento para descubrir lo que necesitamos y para decidir hacia dónde queremos ir. Así integraremos reflexión y emoción, expresando lo que necesitamos. Si no hacemos esto puede que reaccionemos defensivamente.

Ser conscientes de nuestras emociones significa también no culpar a las otras personas de nuestras emociones. Por eso es importante poner las frases en primera persona: yo siento esto..., en lugar de decir: lo que tú has hecho me hace sentir esto..., porque las otras personas no son culpables o responsables de nuestras emociones, aunque influyan en ellas. Frecuentemente las hacemos responsables de nuestras emociones porque sus actos o palabras resuenan en nuestro lago emocional, removiendo las aguas del pasado, que de una u otra forma habíamos logrado apaciguar.

## Transformación de las emociones

Es importante concentrarse en una emoción, pero igualmente lo es poder salirse de ella y transformarla. En esto consiste la inteligencia emocional, ya que es muy fácil y frecuente quedarse atrapados en las emociones, sobre todo en las de enfado y desamor, emociones que nos raptan, arrebatan y sacan de quicio, es decir rompen puertas y ventanas de contención, pudiendo herir a las otras personas y a nosotras mismas. Con estas emociones nos sentimos tan identificadas y fusionadas que vemos toda la realidad a través de ese estado emocional, por lo que resulta más fácil salirse de un pensamiento o imagen que del estado emocional. Lo que pasa con las emociones es que implican a todo el cuerpo y queremos salir de ellas a través del pensamiento, sin tener en cuenta la energía del cuerpo que en esos momentos puja por el movimiento. Es más fácil salirse del estado emocional moviendo el



cuerpo. Entonces bailar, pasear y respirar pausadamente, incluso meditar y observarnos, como si fuéramos otra persona con esa emoción, nos ayuda a encontrar la conexión entre nuestras sensaciones, emociones y pensamientos o imágenes, es decir, nos ayuda a desarrollar nuestra inteligencia emocional y, por tanto, a operar con ellas de otra manera más saludable.

Es importante además tener presente y decirnos que somos algo más que el estado emocional que nos recorre en esos momentos. Así, con esta simple frase, nos estamos preparando para colocarnos en un punto de guía y observación de nuestras emociones, un punto de observación que se mira a sí mismo. Por eso es importante, una vez que tenemos localizada la emoción corporalmente, reconocida y aceptada, ponerle palabras, imágenes y pasar a la verbalización y a la expresión corporal, utilizando la respiración y el movimiento, dramatización, canto o danza. A continuación describo estos pasos separada y detalladamente.

- **Ser conscientes de las sensaciones corporales** mediante la respiración consciente, lenta y profunda, con la mandíbula relajada y los labios entreabiertos para no controlar la emoción. Conviene prestar atención a determinadas zonas del cuerpo como la garganta, el pecho, estómago, vientre y pelvis, zonas de bloqueo o apertura.
- **Ser conscientes de los pensamientos, imágenes, ideas o juicios** que acompañan esas sensaciones. ¿Qué me digo a mí misma cuando tengo esta sensación?
- **Aceptar las emociones.** Muchas veces somos conscientes de ellas, pero no las aceptamos porque ello nos obligaría a tener otra imagen de las cosas, de las personas y de nosotras mismas. Nos obligaría a indagar y cambiar cosas a las cuales oponemos resistencia. Para aceptarlas podemos darnos cuenta de los juicios que emitimos sin identificarnos con ellos, antes bien observándolos como si fuéramos otra persona. Aceptarlas es respirar y darles la bienvenida, agradeciéndoles lo que han hecho y hacen por nuestro bienestar, aunque no hayan acertado a veces, permitiéndoles hacer el recorrido corporal que quieran, dejándolas crecer, desaparecer y transformarse
- **Expresión lingüística.** Describir con palabras el estado emocional es importante para poder expresarlas. Hablar de las emociones ayuda a dar nuevos significados a las experiencias y escribir lo pensado

nos hace más conscientes de ellas. De esta manera todo adquiere más sentido, ya que la palabra y la escritura nos pueden ayudar a separarnos del sentimiento y a desidentificarnos, estableciendo la diferencia entre el ser que somos y el estado emocional en el que nos encontramos en ese momento. Por otra parte, al nombrar, al dotar de palabras e imágenes a una emoción nos convertimos en personas agentes o actrices de nuestro proceso, en lugar de receptoras pasivas o víctimas. Ayudamos así a integrar la parte verbal de nuestro cerebro con la parte no verbal, creando una experiencia integradora de sentimiento y pensamiento.

- **Decidir si expresar o no las emociones** a las demás personas, qué palabras apropiadas podemos utilizar y qué podemos hacer en lugar de dejar que las emociones actúen por sí solas.
- **Observar y evaluar, sin juzgar**, yendo al centro que ha desencadenado toda la emoción, viendo todo su recorrido y dándonos cuenta de si la emoción que aparece expresa una necesidad para conseguir mayor bienestar o si nos lleva a mayores problemas. Se reconoce que un sentimiento es central porque es fresco y nuevo. Surge en el momento como respuesta a situaciones cambiantes internas o externas, no está estancado ni es resentimiento o resignación, queja o dolor sin resolver.
- **Identificar sentimientos destructivos** que no nos ayudan ni ayudan a las otras personas. Estos sentimientos suelen ser de vergüenza, miedo, desesperación, depresión o ansiedad, y frecuentemente van acompañados de pensamientos hostiles para consigo mismo o suelen culpar a otras personas. Se les reconoce porque suelen tener una voz crítica, de juez cruel y hostil, que conduce a pensamientos de autoculpabilidad y autoataques, sentimientos todos de malestar, a los que Greenberg llama sentimientos secundarios, que ocultan los sentimientos primarios. Por lo tanto debemos ir al origen del pensamiento negativo, para ver la situación emocional que provocó ese pensamiento, y descubrir así el sentimiento primario. Por eso, ante un sentimiento de malestar debemos preguntarnos si se trata de un sentimiento secundario que oculta otro primario de enfado, miedo o dolor. Otras veces los pensamientos destructivos actúan como si fueran la voz de la desconfianza dirigida hacia nuestra persona: «ten cuidado», «te pueden dañar», etc. Son voces que man-

dan, como si en nuestro interior habitasen personas adultas, como aquellas de nuestra infancia que nos cuidaban, criticaban, aconsejaban, etc. Es como si tuviéramos dentro un personaje que nos dijera todo lo que debemos hacer o no hacer. Frecuentemente estos personajes guardan relación estrecha con situaciones de nuestra infancia o adolescencia en las que fuimos rechazadas, tratadas injustamente, no valoradas, escuchadas ni apoyadas como personas. Observar a estos personajes es interesante, pero no debemos olvidar que la decisión es nuestra y no de ellos. Conviene, pues, tranquilizarlos y tratarlos con cariño, como a niños o niñas heridas, pues como tales se comportan, preguntándoles qué necesidad ocultan en su interior. Son necesidades del pasado que aparecen para ser tenidas en cuenta y lo hacen a través de la emoción del enfado. A este enfado le llamamos enfado primario. Todo este proceso de desidentificación de los sentimientos destructivos es lo que la psicosis llama desidentificarse de las subpersonalidades que nos atrapan y esclavizan, y constituye el eje central para poder transformar la emoción y aprovechar la energía estancada.

- **Expresión plástica.** Una vez localizada y reflexionada cada emoción podemos pasar a visualizar la emoción como si fuera una imagen, bajo la forma de paisaje, animal, escultura, persona o cualquier otra forma con la que aparezca. Después de visualizarla podemos dibujarla con colores y observarla. Al mirar atentamente la imagen de nuestra emoción suele ocurrir un aumento de la conciencia emocional. Es como si la imagen nos hablara, tal y como lo hace en los sueños. Entonces resulta más fácil preguntar a la imagen directamente qué necesita, y obtener la respuesta en ese momento o dejar la pregunta en suspenso en nuestra conciencia, para que sea respondida posteriormente. Es como si la imagen necesitara un tiempo para recorrer nuestro cuerpo. Además es una forma muy creativa de actuar con nuestras emociones que lleva a una responsabilidad y autonomía mayor.
- **Preguntar por la necesidad que esconde cada emoción,** viendo si tenemos recursos y pidiendo ayuda si no los tenemos. Para ello conviene respirar lenta y profundamente mientras nos preguntamos por la necesidad: ¿qué necesito?, ¿dónde puedo encontrar lo que necesito? Por ejemplo, un niño acosado o maltratado por sus compañeros puede sentir miedo, pero si escucha ese miedo, lo res-

pira y se pregunta qué necesita, encontrará la rabia y la necesidad de ser respetado y protegido, pudiendo entonces pedir ayuda. Debemos tener presente que debajo de toda emoción se esconde una necesidad y que las necesidades fundamentales que tenemos todos los seres humanos son las mismas, necesidad de seguridad, apoyo, reconocimiento, pertenencia, valoración y amor. Necesitamos seguridad frente al miedo y consuelo cuando sufrimos o estamos heridos. Si estamos en contacto con nuestras necesidades lo estamos con nuestro yo activo y podremos pasar de la queja a la petición o búsqueda de lo que necesitamos. A veces necesitaremos ayuda de personas expertas, terapeutas o amistades íntimas, que nos ayuden a aclarar nuestros sentimientos. Conviene buscar relaciones seguras que nos valoren, presten consuelo, ayuda y amor, porque nuestras emociones son como criaturas heridas, a quienes hay que abrazar y hablar para dar seguridad. Entonces el niño o niña se transforma, ríe y encuentra su energía. Por otra parte, al dibujar la imagen de nuestra emoción podremos interactuar con ella, dialogando, preguntando qué necesita e incluso llegar a acuerdos con ella, comprometiéndonos a buscar o pedir lo que necesita. También podemos pasar a representarla bajo la forma de una escultura, sirviéndonos de instrumentos como la plastilina o arcilla, o bien realizar estatuas con algunas personas del grupo, dotándolas de ritmo si es preciso. Esto hace que nos coloquemos en un papel de guías y agentes creativos de nuestras emociones en lugar de sujetos pacientes.

- **Expresión corporal.** Una vez que tenemos localizada la necesidad es imprescindible dar un paso más, con el fin de operar la transformación total. No hay que olvidar que la emoción recorre y mueve todo nuestro cuerpo, por lo que moverlo conscientemente, de una manera determinada para cada emoción, puede darnos armonía y energía. De esta manera podemos sacar de ella recursos, pensamientos y acciones nuevas, pues somos un todo, donde pensamiento, emoción y cuerpo están relacionados con sentido. Por ejemplo, ante una situación de enfado nos será beneficioso golpear el suelo con las plantas de los pies y sacar la voz o bailar danzas africanas, de los indios americanos o flamenco.
- **Petición de cambio.** Es aquí donde ha de llegar toda emoción para sanarnos, a un cambio en nuestro cuerpo, emoción y mente, al encontrar o buscar lo que necesitemos o deseemos. Por eso, una vez

que hemos movido a la emoción, podemos pasar a verbalizar nuestra necesidad y deseo a las personas implicadas. Esto dará una mayor profundidad, intimidad y sentido a nuestra vida.

## Ejercicio

---

### ***1ª Parte: Darse cuenta***

- Pon música relajante. Cierra los ojos y ponte cómodamente, con la espalda bien apoyada en tierra o en la pared. Si estás con la espalda apoyada en el suelo, flexiona las rodillas y pon los pies paralelos, con la misma apertura que rodillas y pelvis. Relaja la mandíbula y deja entreabiertos los labios para que el aire salga fácilmente al expulsarlo en la respiración. Concéntrate en la respiración y relaja las partes de tu cuerpo que notes más tensas. Pon voz a la respiración, de tal manera que oigas el sonido del aire al ser expulsado de tu cuerpo.
- Escucha tu cuerpo y sus sensaciones en el pecho, garganta, estómago, brazos, etc. Respira esas sensaciones y date cuenta de lo que pasa.
- Date cuenta de si esas sensaciones vienen acompañadas de pensamientos o juicios. Date cuenta de cómo los pensamientos afectan a tu estado y obsérvalos sin detenerte en ellos.
- Acepta y permite sentir la emoción que aparezca. No la critiques, interpretes ni juzgues. También puede servirte pensar en una emoción no resuelta en el pasado o en una situación reciente.
- Pon palabras a la emoción. Dale un nombre y explícala con palabras. Te puede ayudar esta fórmula: es como si...
- Pregúntate si estás tratando de conseguir algo con ese sentimiento, es decir si tienes ese sentimiento para conseguir algo o es un sentimiento primario central, lo que de verdad sientes en el fondo de tu ser y que se corresponde con una situación del presente. ¿Responde esa emoción a la experiencia que tienes en esos momentos?
- ¿Es frecuente ese sentimiento en ti o suele permanecer atascado, como si no pudiera circular y pasar a otra cosa? Si es así, entonces has de pensar que tal vez tengas una reacción emocional no saludable y tendrás que escucharla más profundamente, observando si viene acompañada de pensamientos negativos sobre ti u otras personas.
- Pon esos pensamientos en segunda persona, para poder alejarte y desidentificarte de ellos, actuando como en un teatro. Mírate al espejo y di, por ejemplo: «tú no vales», repitiendo todas las frases negativas. Busca entonces la emoción primaria. Ten en cuenta que los sentimientos saludables son: el enfado cuando responde a la necesidad de poner límites que

los otros han sobrepasado, la tristeza ante la pérdida de alguna persona querida, el miedo ante un peligro o la vergüenza porque nos hemos expuesto en exceso.

- Cuando estamos en contacto con nuestros sentimientos saludables es cuando podemos identificar nuestras necesidades. Podemos preguntarnos cuándo sentimos lo opuesto de ese sentimiento que tenemos y eso nos dará pistas para buscar nuestras necesidades. Por ejemplo, frente a la tristeza necesito contacto, frente al miedo seguridad. Entonces puedo preguntarme: ¿qué necesito? ¿qué puedo hacer para cubrir mis necesidades?, ¿a quién puedo pedir ayuda?

### ***2º Parte: Visualización de imágenes***

- Cierra los ojos, respira profundamente y deja que te venga una imagen de ese sentimiento. Cuando la tengas dialoga con ella, dándole las gracias por lo que hace por ti, aceptándola y preguntándole qué necesita. Reconócela y negocia con ella, comprometiéndote a buscar o pedir lo que necesita. Dile que a cambio de lo que vas a hacer por ella te devuelva la energía que esconde en su interior para buscar lo que necesitas y deseas.
  - Visualízate con esa energía caminando por el mundo, expresando tus necesidades y deseos y realizando tus proyectos.
  - Dibuja la imagen que hayas tenido de tu emoción y escribe debajo la frase siguiente: ¿qué necesitas?, ¿puedo hacer algo por ti?, como si se lo dijeras a la imagen. Espera en silencio la respuesta, si no la has obtenido en la visualización, y cuando la tengas escríbela.
  - Si estás realizando el ejercicio en grupo busca una persona para expresar y compartir lo que ha sucedido en tu interior.
  - Pon ritmo, voz y expresión corporal a tu emoción. Si encuentras alguna dificultad puede ayudarte la persona o grupo con quien compartas el ejercicio. Danza tu emoción, ponle un ritmo y mira de vez en cuando a la imagen que has dibujado, preguntándole qué necesita para su bienestar. Danza centrándote en ti y mirando a las otras personas del grupo. Es una manera de mostrar tu emoción al mundo y de ver las emociones de las otras personas.
-

## La expresión consciente de nuestras emociones: cómo, con quién, y cuándo expresarlas

Hoy se habla mucho de la necesidad de expresar emociones para tener salud, pero no sirve cualquier expresión. Saber expresarlas saludablemente es un arte que es necesario aprender y practicar en relación con otros y otras. Sin embargo las emociones nos asustan, tanto las propias como las ajenas, porque nos invitan al cambio y nos hacen mirar la vida de frente, responsabilizándonos de lo que nos pasa. Por eso las palabras tranquilizadoras, «no te preocupes, la vida es así, el tiempo todo lo arregla», no nos ayudan a expresar las emociones ni a tranquilizarlas sino que nos reducen a la pasividad.

Las emociones bloqueadas nos ocasionan malestares que pujan por salir a través de los síntomas corporales, obsesiones mentales, pesadillas o sueños. Al reprimir las emociones, para adaptarlas a lo que es más correcto socialmente, perdemos informaciones valiosas sobre nuestra vida interior, quedando en la confusión, sin comprendernos, y pudiéndolas expulsar inconscientemente de nuestro interior en forma de proyecciones sobre otras personas.

Esconder las emociones es un trabajo ímprobo que consume muchas energías y altera la conciencia de la realidad. En esta acción el cuerpo se fatiga y pueden venir depresiones y estrés. No sólo no es saludable para la propia persona que esconde las emociones sino que tampoco lo es para las personas con las que se está en contacto en la vida diaria. Así, por ejemplo, una persona miedosa que esconda sus miedos en lugar de expresarlos puede aterrorizar a las demás, y si esconde su necesidad de ternura puede volverse violenta. Son corazas que se pone a sí misma y que pone a las demás personas.

Lowen<sup>50</sup> explica muy bien cómo la falta de expresión de las emociones y sentimientos lleva a la depresión, ya que los suprimimos con la respiración parcial y la tensión muscular que reducen la vitalidad. Por eso la persona que no está en contacto con sus sentimientos puede deprimirse. A su vez ciertos estados depresivos nos indican la falta de conexión con las emociones.

Detrás de cada sentimiento, pensamiento, palabra, gesto, deseo o impulso hay un movimiento de energía que intenta expresarse al exterior. Pero no expresamos todo lo que ocurre en nuestro interior ya que la socialización nos lleva a expresar ciertas cosas y otras no, según los

50. Lowen, Alexander (1982): *La depresión y el cuerpo*. Alianza Editorial. Madrid.

momentos. La retención consciente de los impulsos se hace a través de los sistemas musculares voluntarios del cuerpo, controlados por la parte consciente de la mente o ego. Esto ocurre en la superficie del cuerpo; los músculos están preparados para actuar, pero son bloqueados por la mente. Sólo se bloquea la acción, por lo que seguimos en contacto con los pensamientos, emociones y deseos. Pero si la retención constante de la expresión de emociones se convierte en un hábito, entonces llega a constituirse en una actitud inconsciente del cuerpo que suprime los impulsos. Al hacer esto, los recuerdos y pensamientos quedan reprimidos y ya no se es consciente de los sentimientos ni de los deseos. A costa de retener y retener, la zona del cuerpo que debería intervenir en la expresión queda muerta, bloqueada por una tensión muscular crónica, que intervendrá a su vez en la vitalidad general del cuerpo.

Si durante la infancia la expresión de determinadas emociones, como las del llanto y el enfado, no ha sido permitida o ha estado mal vista, se puede suprimir su expresión para ser así aceptados, que es una necesidad fundamental. Esta supresión se hace disminuyendo la respiración y el movimiento para evitar sentir. Por eso no es fácil dejarnos guiar por nuestros sentimientos si tuvimos que suprimir su expresión en la infancia o adolescencia. Entonces, en lugar de dejarnos guiar por nuestros sentimientos buscaremos la guía en el mundo exterior, ya que no obtuvimos el amor y aprobación de los padres. Vemos así muchas personas adultas que se esfuerzan en buscar la aceptación y el amor de las otras personas, queriendo satisfacer las necesidades no cubiertas de la infancia y desperdiciando mucha energía en ello, energía que de otra manera podría quedar disponible para el placer y la creatividad. El trabajo con el cuerpo, mediante la respiración, la relajación, diversas técnicas corporales y fantasías dirigidas o visualizaciones, junto con la reflexión, facilitará, por tanto, la aparición de recuerdos reprimidos y sentimientos suprimidos. De esta manera se evocarán sensaciones corporales que lleven a expresar emociones y a encontrar la relación entre pensamientos, sensaciones y emociones.

¿Cómo expresar emociones problemáticas, sin atacar, insultar, provocar o ironizar?

En primer lugar es necesario alejar de sí los prejuicios, tales como el considerarse infantiles si expresamos los sentimientos o que no es propio de un hombre expresar el miedo o la tristeza a través del llan-



to. Las definiciones y los juicios tranquilizan y dan seguridad, sobre todo a quien los formula, pero evitan sentir las diferentes opciones y, por lo tanto, poder actuar de otra manera. Además nos colocan en el papel de personas dominantes o dominadas víctimas, verdugos o salvadoras, sumisas o rebeldes. Entrar en la emoción nos va a permitir entrar en contacto con nuestras necesidades verdaderas y, por tanto, nos evitará permanecer en los roles habituales.

En segundo lugar es importante ser consciente de la cultura emocional de nuestra familia; ver si se podía expresar en ella la rabia, el llanto o cualquier otro tipo de emoción, ver cuáles se toleraban más fácilmente y cuáles se reprimían. Ver también la manera en la que se expresaban; con palabras, con gritos, con golpes, con cantos, sólo con palabras o con silencios. Ser conscientes de ello nos va a permitir ver cuáles son nuestros hábitos emocionales.

En tercer lugar hay que darse permiso para sentir, respirando profunda y lentamente para intensificar las sensaciones. De esta manera podrán expresarse más fácilmente.

En cuarto lugar hay que darse tiempo y no tener prisa; darse tiempo para sentir, para buscar las palabras o la manera en la que vamos a expresar nuestras emociones en lugar de expresarlas inmediatamente. La mayoría de las personas suelen reprimir las emociones o expresarlas explosivamente, haciéndose daño a sí mismas y a las otras personas. Es mejor darse tiempo y expresarlas en el momento oportuno y adecuadamente, o bien ser conscientes de lo sentido y no expresarlo en relación con determinada situación o persona.

Los sentimientos se pueden expresar directamente a través de la palabra, los gestos y sonidos o bien indirectamente, mediante el arte; la dramatización, la pintura, la danza, el canto o la composición musical. En ambos casos la expresión saludable supone:

- Responsabilizarse de las propias emociones en lugar de culpabilizar a otras personas. Somos responsables de nuestras reacciones y podemos cambiarlas.
- Expresar la emoción en nuestro interior antes de hacerlo a otras personas.
- Buscar diversas maneras de verbalizar la emoción sin ejercer violencia sobre las otras personas. Pueden ayudarnos fórmulas parecidas a esta: «Tengo cansancio en estos momentos y esto que me pides me hace sentir enfado», o bien; «Cuando me pides esto siento que el enfado se apodera de mí, como si mi cuerpo dijera ¡basta!».

## ¿Cómo podemos ayudarnos en situaciones emocionales problemáticas o incontroladas?

A veces no queremos sentir vergüenza, miedo o enfado porque nos resulta difícil estar con estas emociones. Entonces tratamos de distraernos con estímulos, como comida, bebida, tabaco u otras distracciones o deportes de alto riesgo. En esos momentos necesitamos pararnos, meditar como si estuviéramos en un punto de observación de esa emoción y describirla con palabras. También podemos jugar y ponernos, para ese estado emocional, un nombre diferente del que tenemos, como si fuéramos un personaje. Llamarnos con otro nombre ayuda a objetivarnos y separarnos del estado emocional. De esta manera podemos observarnos mejor, distanciarnos y desidentificarnos de la emoción. Por otra parte al poner las emociones en imágenes y palabras las hacemos más conscientes, y al respirar más ampliamente damos más tiempo y espacio a la formación de sensaciones, imágenes y pensamientos nuevos, lo cual enriquece la expresión de ellas. Es la misma energía que nos habla de diferentes maneras, a través del cuerpo, las imágenes o las palabras, y que nos conduce a unas reacciones u otras más conscientes, pero que sólo aparecen cuando estamos en apertura y disposición de escucha. Para ello debemos tener en cuenta lo siguiente.

- Respira y concéntrate en tus sensaciones corporales, localizándolas en tu pecho, garganta, brazos, etc. Cuando las tengas localizadas descríbelas y dales la bienvenida, como si alguien viniera a saludarte y expresar sus necesidades.
- Respira profunda y relajadamente, dándote cuenta de si las sensaciones corporales aumentan, se mueven o cambian.
- Date cuenta de tus pensamientos y descríbelos. Di, por ejemplo: «estoy pensando esto...», o bien, si te has dado otro nombre, di: «tal persona está pensando esto...». Recuerda que eres la persona que observa.
- Respira relajadamente y date cuenta de si aparece alguna imagen que represente esa emoción. Sigue respirando tranquilamente y date cuenta de si la imagen cambia, qué colores tiene, cómo se mueve y si intenta decirte algo.
- Date cuenta de lo que sientes y nómbralo.

- Dirige tu atención a otra emoción contraria a la que tienes. Por ejemplo, si tienes rabia dirige la atención hacia la paz o la relajación y la serenidad, y desde ahí observa tu enfado.
- Dirígete al anterior sentimiento difícil de enfado o miedo desde el sentimiento agradable y piensa qué le dirías para ayudarlo. Derrama todo tu amor y escucha hacia esa parte de ti que está enfadada o que tiene una emoción problemática. Pregúntale qué necesita y qué puedes hacer tú para ayudarla.
- Imagínate con esa necesidad satisfecha. ¿Cómo te sientes? Pon palabras a ese estado y dale las gracias a tu emoción por la información que te aporta acerca de tu persona.

## **Las pérdidas, el dolor y los duelos: los chicos también lloran**

Cuando sufrimos una pérdida, sea que perdemos una amistad o la muerte de un ser querido, sentimos dolor y tristeza. Es importante asumir la tristeza y pasar el duelo que supone una pérdida, pero hay familias donde no se presta atención a esta emoción, donde nadie presta atención a nadie y procuran distraerse o pasar a otra cosa. Otras, sin embargo, permanecen en la tristeza sin elaborar verdaderamente el duelo y pasar al amor. En ambas familias puede permanecer la depresión por no haber elaborado bien el duelo.

Cada pérdida en la vida supone un duelo en el que se pasa por diversas etapas que hay que recorrer para poder sanar la emoción. Estas etapas son las siguientes.

- Negación. Resulta doloroso admitir un hecho, una enfermedad, por ejemplo, o la pérdida de un amor, y se desencadena un mecanismo de defensa que niega el hecho para no sufrir.
- Cólera. Se reacciona con una emoción de resistencia al dolor y con un pensamiento de injusticia; no hay derecho, es injusto; o bien tratamos de echar las culpas a alguien o algo, es decir, protestamos ante lo inevitable.
- Negociación. Prometemos cambiar las cosas; cuidarnos más si es una enfermedad o volver a intentarlo y cambiar algunas cosas si es una relación la que se pierde.

- Lamento y depresión. El pasado no vuelve. La energía de la cólera desaparece. Ahora sentimos depresión y tristeza y si nos abrimos a la emoción aparecen las lágrimas. En esta fase es importante estar en compañía y confianza para abrir nuestro corazón y expresar nuestro dolor, sin estancarnos en él, sin culparnos ni culpar a otras personas.
- Aceptación. Esta fase no es fácil pues constituye un largo proceso en el que a veces parece que aceptamos y otras no, pasando de la depresión a la rabia hasta que el proceso llega a su fin y al aceptarlo podemos pasar a otra cosa, dando el paso para establecer otras relaciones, como veíamos en el cuadro de las emociones de Moiso y Novellino. Entonces nos sentimos renacer. Parece que comprendemos lo que nos ha pasado y podemos comprender a otras personas. Damos importancia a la amistad y valoramos la vida.
- Agradecimiento. Nos sentimos con una energía diferente y nueva al habernos desidentificado de la emoción dolorosa. Es un momento de creatividad pues sentimos que hemos aprendido cosas nuevas, que dejamos resentimientos y venganzas, surgiendo la compasión y el deseo de aumentar nuestro amor por la vida. Es un periodo de inicio, de renacimiento, de vida recién estrenada ya que hemos cambiado la percepción de nuestro ser y del mundo. Entonces podemos sentir agradecimiento por lo que hemos recibido de la vida y de las personas.

Para crecer como personas es importante resolver los duelos y no bloquearnos emocionalmente. Muchas veces ocurre este bloqueo porque está mal visto socialmente desparramarse en lágrimas o expresar un dolor profundo, a no ser que estemos ante un hecho traumático, un accidente o atentado. El control de esta emoción es mayor en los hombres que en las mujeres, a quienes socialmente se les permite más llorar y expresar el dolor, lo cual habrá de tenerse en cuenta en la educación emocional de los chicos para acompañarles y ayudarles a expresar esta emoción.

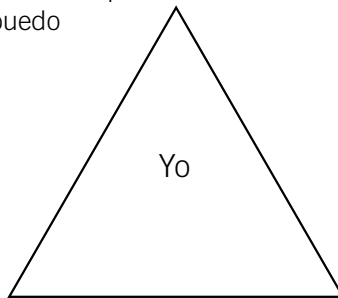
### ¿Qué hacer con la tristeza ante una pérdida?

Descubrir una emoción es importante, pero lo realmente importante es ver lo que hacemos con esa emoción, pues podemos estancarnos en ella. Si es así, necesitamos prestarle atención y pedir ayuda, ya que la emoción nos viene para sanar algo, al informarnos de lo que nos pasa, pero luego es necesario salir de ella y pasar a otra cosa. Es bueno para ello moverse, descansar, estar en silencio y hablar de ella con alguien,

es decir, hacer algo que nos comunique con las otras personas y no nos lleve a aislarnos. Es importante que nos preguntemos: *¿qué hacemos con nuestra tristeza?, ¿la sufrimos pasivamente y eso nos lleva a la depresión o el aislamiento?, ¿la comunicamos a otras personas?, ¿lloramos en silencio?*

Otras preguntas que podemos hacernos en esta y en cualquier otra emoción es: *¿qué necesidad esconde esta emoción?, ¿puedo satisfacer esa necesidad o bien tengo que pedir ayuda?* Porque para sanar cada emoción hemos de hacer todo el recorrido; sentirla, reflexionarla y hacer algo con ella a nivel individual y colectivo. La acción colectiva de la tristeza es la petición de amistad, cariño, compañía, amor, etc. Darnos cuenta, por tanto, de lo que necesitamos, de lo que podemos hacer nosotras y de lo que necesitamos de las otras personas, de quién y cómo, nos volverá más activas y menos víctimas. En consecuencia, expresa tu necesidad o deseo a otra persona, viendo lo que puedes hacer tú y lo que no puedes y necesitas pedir. La otra persona será mediadora de tu poder y podrá reflejarte tu estado y necesidad. El siguiente esquema puede ayudarnos a comprenderlo mejor.

Meditación de lo posible:  
lo que puedo



(Impotencia)  
No puedo

(Omnipotencia)  
Puedo con todo

La medida que nos posibilita la acción es darnos cuenta de que generalmente nos movemos entre la potencia y la impotencia, es decir, nos creemos muy capaces o incapaces. Si en esos momentos nos preguntamos qué podemos hacer, estableceremos una mediación o camino para la acción, cosa que resulta más fácil si en ese lugar de la pregunta se coloca otra persona, amiga, enseñante o terapeuta, pero en cualquier caso una persona que sepa escucharnos. Este espacio de mediación también lo podemos abrir en nosotras mismas al observar-

nos desde la parte más centrada nuestra, la que puede hacer de guía o de observadora desapegada y amorosa. Esto es lo que se pretende con estos ejercicios, que pueden resultar insistentes o lentos, pero que conviene repetir, como si fueran ejercicios musculares, con el fin de ejercitar la parte observadora en nuestro interior.

Podemos sentir tristeza por la muerte de un ser querido, por haber perdido una amistad o un ser al que amábamos. ¿Qué hacer? El siguiente ejercicio, basado en las propuestas de Greenberg, ya citado, y en las de la Psicósíntesis, nos puede dar una pista.

## Ejercicio

---

- Relájate y respira en silencio, pausada y profundamente. Siente la pérdida y la tristeza.
  - Expresa lo que echas de menos y lo que significa para ti. Pon palabras.
  - Escucha tu sentimiento. ¿Qué te dice? Espera. Si surgen las lágrimas no las controles, permítete que el llanto fluya.
  - Hazte amiga de tu tristeza y trátala bien.
  - Cierra los ojos y observa si te viene alguna imagen de tu tristeza. Si es así te será más fácil dialogar con ella y preguntarle qué necesita para estar bien.
  - Ábrete para que las demás personas te puedan ayudar.
  - Pide amor, un abrazo, un masaje o algo que te haga sentir bien.
  - Procura hacer cosas que te gusten y te relajen.
  - Visualiza situaciones en las que sentías amor hacia la otra persona. Siente también el amor que te tenía. Siente los efectos de ese amor en ti. Observa cómo está ahora tu respiración, tu pecho y todo tu cuerpo. Respira tranquilamente y deja escapar un sonido.
  - Céntrate en la energía que circula en ti cuando recuerdas el amor que sentías hacia esa persona. Esa energía es tuya y puedes ponerla en otras personas. Puedes decirte que la energía de lo que has perdido puede ayudarte a buscar y encontrar otras personas en las que depositar el amor.
  - Simboliza en una imagen y frase la amistad o el amor hacia esa persona. Dibuja la imagen y escribe la frase.
  - Mira esa imagen, respira e imagina que esa imagen está dentro de ti, en tu pecho y que respiras toda la imagen, con sus colores y movimientos. Observa ahora tus sensaciones.
  - Pon una música relajante que te guste y trata de moverte como tu cuerpo te lo indique. Haciendo esto la energía del amor recorrerá tu cuerpo, dándole mayor armonía.
-

## El miedo

El miedo es una sensación de estrechez, de angustia, que percibimos ante un peligro real o imaginado, es decir, ante algo que amenaza nuestra integridad física o psíquica.

Podemos tener miedo a algún peligro físico presente (miedo a la tormenta), probable (miedo a ser objeto de robo) o miedo a ciertas situaciones, emociones o creencias.

El miedo nos cierra pero también nos limita, nos puede paralizar, pero también nos ayuda a ser prudentes.

El hecho de sentirnos en peligro o amenaza es muy subjetivo y produce mayor o menor miedo, dependiendo de los recursos que tengamos. No sólo sentimos miedo sino que reaccionamos ante él, al igual que en todas las emociones. Podemos reaccionar con vergüenza, impotencia o rabia. Pero también podemos aceptarlo, querer vencerlo y pedir ayuda, como nos indica el cuadro de las emociones de Moiso y Novellino.

Me doy cuenta de un peligro. → Reacción de miedo → Respuesta interior: Vergüenza, impotencia o rabia. → Respuesta consciente exterior: Petición de ayuda.

Peligro →	Miedo →	Huida →	Petición de ayuda → → Bienestar
-----------	---------	---------	------------------------------------

Culturalmente se suele despreciar a las personas que tienen miedo, como si fuera vergonzoso tenerlo. Por ello se esconde y aunque se sienta no se manifiesta sino que se disimula. Tan sólo en la infancia, o ante una grave enfermedad, se nos permite tener miedo, sobre todo si somos niñas, ya que a los niños se les incita a ser valientes, escondiendo el miedo o enfrentándolo, pues en eso parece que consiste la hombría.

El miedo nos perturba, nos hace temblar, por lo que tratamos de esconderlo para no sentirlo. Y lo hacemos sacando el pecho y encogiendo los omoplatos. Sin embargo, el miedo no es un problema. Por el contrario, es un aviso, una indicación de que existe un problema en alguna parte o una dificultad a la que no sabemos aún dar respuesta. Por eso nos podemos sentir impotentes, pero si no nos creemos auto-suficientes iremos en busca de ayuda, lo cual hará que nos relacionemos con las otras personas.

El sentir miedo en mayor o menos medida ante una situación peligrosa tiene que ver con la capacidad de vencer el peligro y con la confianza que tengamos en nuestros propios recursos. Por el contrario, si no se tienen recursos o se cree no tenerlos sentimos miedo. Pero también puede ocurrir no sentir miedo por haberlo reprimido desde la infancia. Y lo hemos reprimido porque de esa manera obteníamos más aceptación de las personas adultas de nuestra familia o entorno. De esa manera quedó el miedo anestesiado, es decir, con dificultad para hacerlo consciente en el cuerpo, a través de las sensaciones que llevan a las emociones. El cuerpo se quedó así fijado en una reacción crónica, en la que han intervenido los músculos a través de las contracciones y la respiración parcial para ocultar el miedo. Una vez ocultado y cronicado, la reacción salta automática y ya no podemos sentir el miedo. Al no sentirlo podemos arriesgarnos inútilmente y acabar estrellados o heridos.

A veces hay miedos que parecen injustificados o miedos a cosas ridículas. En estos casos debemos pensar que son ocultación de miedos más profundos. Es decir, ese miedo ridículo se ha puesto ahí porque otro miedo mayor ha sido reprimido o porque simboliza o evoca otro miedo más interno del que es más difícil hablar.

## Escuchar el miedo

La mala reputación que tiene el miedo hace que lo ocultemos, o que tratemos de vencerlo, sin escucharlo. Si no lo escuchamos actuará como una criatura que tiene miedo y no es escuchada, tranquilizada ni acogida. Entonces gritará más, con el fin de hacerse oír, y se asustará más si no es escuchada o bien aprenderá a reprimir la expresión de su miedo. Si la escuchamos con respeto podrá calmarse. Generalmente interpretamos a nuestros miedos en lugar de escucharlos, y lo hacemos o evaluamos según lo que aprendimos en la infancia, tal y como fuimos tratadas por las personas adultas y otros niños y niñas de nuestro grupo de pertenencia. Escuchar el miedo significa varias cosas:

- Aceptación, lo cual va a producir un efecto de calma.
- Dejar de juzgar o interpretar para abrir un espacio por donde pueda salir la emoción. Esto ha de realizarse mediante la respiración lenta y profunda, con la boca entreabierta.



- Reconocerlo, que es darle el derecho de estar ahí, reconocer que ocupa un lugar importante y que está ahí para algo. Entonces podemos entablar un diálogo con nuestro aspecto miedoso.
- Dialogar con él, preguntándole qué necesita y qué podemos darle. Entonces podrá operarse una transformación energética. Es decir, toda la energía que había cogido nuestro miedo para ocultarse se nos devolverá cuando le reconozcamos. Podremos emplearla así en aquello que deseemos.

### Ejercicio basado en la Psicosisntesis

La psicosisntesis nos ofrece un modo de trabajar extraordinario para transformar las emociones a través de la desidentificación que podemos hacer de ellas para poder observarlas y actuar en otro plano de conciencia. Los pasos a seguir serían los siguientes.

- *Identificación del miedo.*

¿Qué o quienes te producen miedo? ¿Qué situaciones (de rechazo, abandono, soledad...) te producen miedo? ¿Cómo reaccionas ante esas situaciones?

- *Visualiza el miedo en una pantalla.*

Como si estuvieras en el cine, imagina que aparece la imagen de tu miedo. Observa la forma, el color, el movimiento y el sonido de esa imagen. Observa también lo que se produce en tu interior.

- *Reconocimiento.*

Imagina que puedes acercarte a esa imagen del miedo. Reconócela, acéptala y dale las gracias por lo que hace por ti, ya que te avisa de un problema o peligro.

- *Diálogo.*

Escucha lo que puede decirte esa imagen. Tú también puedes hablarle. Puedes empezar el diálogo de una manera parecida a esta: «Gracias por estar ahí. Sé que tienes algo que decirme. No te he escuchado anteriormente, pero ahora lo hago». Pregúntale qué necesita y qué quiere que hagas por ella. Dile que esperas que os ayudéis mutuamente.

- *Negociación.*

Pídele que esa imagen del miedo te dé también algo. Reconoce la energía que tiene y guarda dentro de ella y dile que tú la necesitas para emplearla en tus proyectos. Imagina que esta energía recorre ahora tu cuerpo ¿Cómo te sientes?

- *Despedida.*

Despídete de ella dándole las gracias por lo que hace por ti y deja el diálogo hasta otro momento.

- *Dibujo de la imagen.*

Abre los ojos e intenta dibujar la imagen con los colores con los que haya aparecido. Una vez dibujada, escribe debajo de la imagen la pregunta: «¿qué necesitas?» Obsérvala en silencio y date cuenta de las sensaciones, emociones e ideas que se presenten.

- *Compartir por parejas.*

Elige a una persona de tu confianza y realiza un ejercicio de escucha. Colócate frente a esa persona, elegid quién hablará primero y presta todos tus sentidos a lo que te diga esa persona. No la interrumpas para nada. Intenta no enjuiciar ni interpretar su miedo ni lo que diga respecto a él. Escúchala con empatía, como si fueras tú esa persona y te ocurriera y sintieras lo mismo que ella. Trata de observar sus emociones y dale las gracias por compartir esta experiencia contigo. Cuando haya terminado cambiad los roles.

- *Compartir en grupo.*

Compartir en grupo nos ayuda a aceptar a las otras personas y a darnos cuenta de cómo todas tenemos emociones parecidas, que expresamos con nuestra particularidad. Nos ayuda a pasar a otro nivel de conciencia, pues el hecho de compartir en grupo emociones nos hace sentir más solidarias con nosotras mismas y con las otras personas, aceptando lo que ocurre y encontrando recursos para la satisfacción de las necesidades, ya que otras y otros pueden darnos pistas y ayuda. Saber pedir ayuda nos hace vivir más plenamente, al sentir el agradecimiento y la conexión con otras personas.

- *Expresión corporal individual.*

Una vez compartido en grupo conviene realizar, de pie y con los ojos cerrados, una serie de respiraciones lentas y profundas, expulsando el aire por la boca con un ligero sonido. A continuación cada persona busca un lugar en la sala, imaginando que da la mano a su miedo y que juntos respiran y mueven los pies y todo el cuerpo, imitando el movimiento de la imagen, pero sin moverse del sitio, como en la cinta de un gimnasio. Posteriormente, cuando se entra en el movimiento, se pueden dar algunos pasos en la sala.

- *Expresión corporal en grupo.*

Se pueden hacer dos filas de personas, una en frente de la otra y en los extremos de la sala. A continuación una de las filas avanza hacia la otra, centrándose siempre en su movimiento interior, respirando y emitiendo un sonido que exprese su miedo. Luego se cambian los roles y se termina en círculo, con las manos o los brazos enlazados, emitiendo cada persona su sonido particular.

## **El enojo o la rabia**

El enojo y todos los grados de él, enfado, rabia, cólera e ira, es una de las emociones que más han preocupado a los seres humanos a lo largo de todos los tiempos, debido, sin duda, a sus consecuencias imprevisibles y violentas, tanto para el cuerpo del enojado o enojada como para aquellos y aquellas sobre quienes se proyecta el enojo. Se ha tratado de averiguar sus causas y consecuencias biológicas y sociales, y desde todos los tiempos se han dado indicaciones morales y pedagógicas para controlar esta emoción.

En nuestra socialización, sobre todo en la etapa infantil y adolescente, es donde aprendemos a vérnoslas con las frustraciones a nuestros deseos y por tanto con la emoción del enfado o enojo. Expresar y dirigir la energía de esta emoción de una manera saludable es el gran reto de la educación y de la democracia de una sociedad. Por su importancia le dedico un capítulo aparte.

## El rol de la educación en la expresión de emociones y sentimientos

Las redes de neuronas se asientan en los primeros años de vida, por lo que las experiencias vividas en esta época serán determinantes para el futuro afectivo y relacional. Nuestras primeras experiencias guardan relación con las necesidades básicas como seres humanos, que además de las de supervivencia son las de aceptación, seguridad y protección, entre otras. Sentir seguridad y protección nos va a permitir poder confiar en nosotras mismas y en otras personas. Al saber que han respondido a nuestras necesidades podemos fiarnos de nuestras percepciones, emociones y capacidades. Necesitamos saber además que existimos para otras personas. Esto nos lo hace saber su presencia, atención y mirada. Necesitamos sentir que nos aceptan incondicionalmente, que tenemos un nombre y ocupamos un espacio propio en la familia, en la escuela y en la sociedad. Necesitamos sentir el cariño y el amor de las personas que nos rodean para poder crecer saludablemente. La infravaloración—qué torpe eres, así no llegarás a ninguna parte, no aprenderás nunca, etc.— crea ansiedad y dependencia de la necesidad de reconocimiento, que se buscará y esperará siempre. Por ello es sumamente importante educar desde el amor. Poner límites es importante, pero educar solamente desde la recompensa (premios, regalos, dinero...) o el castigo (amenazas, abusos físicos o privaciones) es perverso y manipulador.

La educación es cuestión de confianza en el ser que está ahí. Si no hay confianza se genera tensión y conflictos, donde el otro aparece como un adversario. Si no hay confianza el amor está condicionado a las expectativas de la otra persona y entonces es fácil que se establezca la manipulación. Pongamos un ejemplo: ante un determinado conflicto, expresado con rabietas y gritos, los padres pueden ser rígidos y posteriormente sentirse culpables por ello. Entonces ceden para que la criatura se calle. Ésta aprende así que puede ganar si estalla en berrioches y gritos, manipulando de esta manera a los padres. Aprende a conseguir lo que quiere chillando y haciendo culpables a los demás, desarrollando así el carácter sadomasoquista tan frecuente en nuestra sociedad, donde unos son los dominantes y otros los dominados, y reaccionando en la vida con sumisión o rebeldía, pero no desde el propio deseo. Cuando no se escuchan las emociones y se niega su expresión, se aprende el lenguaje del poder y de la violencia, donde predominan

los juicios acerca del «deber ser», «tener que», «cómo comportarse», y «qué hacer o no hacer».

Para escuchar a niñas, niños y adolescentes es necesario ponerse en contacto con nuestra propia infancia y adolescencia. Escuchar las emociones exige una gran paciencia y tiempo para preguntar y buscar con ellas y ellos sus necesidades, haciéndoles responsables en su expresión y búsqueda. En lugar de ello es frecuente responder a sus demandas con órdenes acerca de «lo que deben hacer o no», esperando que obedezcan. Si obedecen a lo más conveniente para los adultos se les premia. Así aprenden la obediencia a los padres, a los adultos y a lo socialmente correcto. Desobedeciendo sus voces interiores, se harán sumisos y no harán más preguntas ni buscarán lo que necesitan.

Para educar es necesario tener fe en sí misma y en las otras personas, conectando con sus necesidades y deseos. Por tanto es imprescindible partir de las necesidades y deseos de las otras personas y fiarse, concediéndoles un espacio de libertad que es diferente al nuestro. Si no tenemos fe, la relación educativa se convierte en una relación de poder, en un amaestramiento, donde abundan los premios y castigos junto a la desconfianza. La confianza se genera con las experiencias positivas y placenteras que pueden darse aprendiendo cuando hay amor y respeto. Entonces la escuela se convierte en una comunidad afectiva de aprendizaje, donde el respeto por lo que cada persona siente y opina es el eje central. Este respeto ha de acentuarse aún más en los momentos en los que la emoción de la rabia nos impulsa a sobrepasar los límites.



## 9. Educar y transformar la rabia

Quien domina su ira, domina a su peor enemigo.

CONFUCIO

Nuestra historia occidental está llena de mitos, leyendas e historias verdaderas donde se adora a héroes guerreros que se han convertido en arquetipos del honor y la dignidad aplastada. Estos héroes, arquetipos de la virilidad, figuran aún en las esculturas de nuestras plazas y en el imaginario colectivo, si bien es cierto que este arquetipo viril cada vez tiene menos credibilidad. Sin embargo todavía subsiste en las numerosas guerras del planeta. Por ello el mayor reto para la humanidad de hoy es lograr establecer una cultura de paz, cultura que ocupó ya a autores clásicos.

### La violencia y la educación de la cólera en los clásicos

La *Iliada*, texto fundador de la cultura griega, comienza con la palabra *menis*, equivalente de ira, indignación y resentimiento violento de Aquiles, que se desencadena ante cualquier lesión a su dignidad y honor. En la *Iliada* no se establece límite alguno a la matanza y masacre de los enemigos para legitimar el poder del señor. Al enemigo sólo le espera la muerte o la servidumbre y al vencedor se le adorará como a un héroe.

La cólera ha sido frecuentemente el motor de las grandes acciones; cólera de Aquiles, de Clytemnestra, de Edipo o de Zeus. También es una pasión individual ante una agresión con el fin de librarse de una situación que no podemos aceptar. En esta pasión la razón se borra y entonces estalla explosivamente la emoción, pudiendo llegar su expresión a la acción violenta.

Platón siente gran preocupación por los efectos violentos de la cólera y por la manera de educar esta emoción. En el diálogo de Protágoras nos muestra cómo los hombres, nacidos más débiles que los animales, están destinados a destruirse si no se unen por el sentido del pudor y de la justicia, es decir, por el respeto a los otros. En *Las Leyes* y en *La*

*República* nos habla, por el contrario, de una sana cólera penetrada de razón y al servicio de la justicia.

Al lado de la justicia los griegos colocaban la idea de la dulzura, en el sentido de indulgencia, tolerancia, piedad, perdón, amor por la vida y por los seres humanos, junto con la idea de equidad. Recalcaban además la importancia de ciertas tendencias para evitar la violencia, como el sentido de la solidaridad humana, el amor por la vida y por la belleza y el respeto a las leyes de la ciudad, de las cuales tenían una conciencia viva, capaz de inspirar conductas en la vida cotidiana. Además era el pueblo quien juzgaba y las denuncias eran numerosas, por lo que se desarrollaron grandes debates e ideas contrapuestas para buscar la verdad. Estos debates eran un gran proceso discursivo, llamado *agon*, donde se reflexionaba sobre el papel y uso de la justicia unida a las leyes escritas y no escritas, como oposición a la violencia y la tiranía.

Platón distingue entre la cólera perversa típica de los jóvenes, cuando no han sido educados en esta emoción, y la cólera que une naturaleza ardiente y naturaleza filosófica en el alma, para obtener así el coraje de la moderación y ser maestros de sí mismos, guiando los propios deseos, placeres y cóleras. En este sentido Platón dará importancia a la educación corporal y a la música, que permitirán poner de acuerdo razón y corazón irascible, mediante la armonía del ritmo.

Para Platón, educar tiene un sentido de transformar, conducir, llevar, guiar hacia el camino recto. En *Las Leyes* Platón consagra casi un libro entero, el IX, a la cólera destructora. También habla en *Las Gorgias* de los interlocutores que se irritan en los discursos, acusando al adversario en lugar de debatir, reflexionar y aclarar un problema. Y es que Platón distingue bien la cólera irracional, propia de los tiranos, incluso la que se venga de las injusticias, como en las tragedias, y la cólera al servicio de la justicia.

Para los autores trágicos se pueden sacar lecciones de la cólera representada, porque las tragedias griegas denuncian el carácter odioso de la violencia. En ellas ocurren actos de una gran violencia, pero ésta no se actúa en escena. Lo que se representa más bien son las emociones que procura en el ser humano, como la tristeza, el dolor y la desesperación de las víctimas o los deseos de venganza. La muerte, el suicidio y el asesinato ocurren lejos de los espectadores y los comentarios desde la razón están en las voces del coro. Además se representa un gran debate de ideas contrapuestas acerca de la violencia para que los espectadores puedan reflexionar sobre ella. Esto ocurre en pleno drama y en el ágora, por parte de algunos personajes. Las tragedias llevan, por tanto,



los actos violentos al límite para poder reflexionar sobre ella. La cólera en las tragedias griegas es educativa para el espectador, en el sentido de que expone lo que es necesario evitar. Pero esto es lo que pensaban los escritores de la tragedia griega. Otra cosa bien diferente es lo que piensa Platón.

Para Platón la tragedia es un veneno y la representación de la cólera de los héroes es peligrosa ya que el espectador se puede mimetizar con la pasión y existe el peligro de imitarla al ser influenciados por las emociones representadas. Platón se pregunta en *Las Leyes* cómo desarrollar la cólera justa y lo ve en la mezcla del cuerpo y la música, que permitirá acordar la razón y el corazón sanamente irascible, entrelazando una y otro mediante la danza y el canto. Para él la música hace relajar los elementos irascibles del deseo. Por tanto, música y educación corporal han de ir juntas, no separadas, para poder disponer de la armonía de la razón y de la justa cólera, salvando así la constitución, que tiene como fin la justicia.

Séneca dedica un libro, *De la cólera*, a hablar de esta emoción. Es asombroso cómo la describe a requerimiento de su hermano Novato (conocido como Galión). Dice así:

«Para que sepas, por lo demás, que no están cuerdos a quien la ira ha poseído, repara en su aspecto mismo; pues como de los locos seguros indicios son un temerario y amenazador rostro, un sombrío semblante, una torvaz faz, un precipitado andar, nunca quietas las manos, el color demudado, frecuentes y exhalados con demasiada vehemencia los suspiros, así de los encolerizados son idénticos los síntomas: relampaguean, centellean sus ojos, intenso arrebató en todo su rostro al borbotarles de sus más recónditas entrañas la sangre, sus labios temblequean, los dientes se encajan, se horripilan y erizan los cabellos, una respiración forzada y jadeante, el chasquido de las articulaciones de quienes se retuercen a sí mismos, gemidos y gruñidos y un hablar entrecortado a base de palabras poco moduladas, y palmeadas en demasía las manos y el suelo golpeado con sus pies y agitado todo su cuerpo y arrastrando las descomunales amenazas de la ira, el aspecto desagradable a la vista y estremecedor de los que se descoyuntan y abotargan.»<sup>51</sup>

51. Séneca. *De la cólera*, pág. 34. Alianza. Madrid, 2007.

## Educar la cólera hoy

Una de las emociones que más problemas suelen ocasionar entre los humanos, en las familias, en las parejas, en las escuelas, en el trabajo y en todas las relaciones interpersonales es la del enfado. Vamos a ver, por tanto, cómo funciona esta emoción y cómo puede resolverse saludablemente.

El enfado está producido por una herida, una carencia o una frustración, pero esta frustración tiene que ver con las expectativas que nos habíamos creado respecto a una persona o situación e incluso respecto a nuestro proyecto de vida y nuestros deseos y sueños.

Ponemos mucha energía en los deseos y en los sueños. Nos imaginamos que si hacemos esto o aquello sucederá eso que deseamos, pero la vida está llena de sorpresas y obstáculos. Nuestra manera de reaccionar a los obstáculos es cargarnos de energía para poder superarlos y cumplir así nuestros deseos, pero, al no saber cómo hacerlo, la inmediata reacción es el enfado. Químicamente sucede lo siguiente: ante la presencia de un obstáculo amenazante nos cargamos de adrenalina para poder permanecer en estado de alerta y poder luchar. Esto se entiende en una situación de agresión personal en la que tenemos que defendernos y, según algunas hipótesis, constituye el pasado de muchas situaciones de nuestra especie que nos ha quedado como respuesta automática. Contaré una experiencia personal que refleja la reacción de nuestro organismo ante una agresión.

Una noche de domingo, después de cenar con una amiga, nos dirigimos hacia la esquina de una vía bastante transitada para coger un taxi. A los pocos instantes sentí un tirón del bolso y mi reacción inmediata fue volverme y correr detrás de dos ladrones. Corrí y no pude alcanzarles porque se metieron inmediatamente en un coche. Me quedé con el número de matrícula y fuimos inmediatamente a denunciar el hecho. Esa noche no pude dormir en casa, las llaves estaban dentro del bolso. La rabia que sentía y la energía que desplegué en aquellos momentos fueron inmensas y sirvió para reaccionar y denunciar el hecho. ¿Pero que hubiera pasado si hubiera alcanzado a los ladrones? Posiblemente hubiera salido maltrecha, pero mi organismo no pensó en esos momentos más que en defenderse. La descarga de adrenalina fue útil para enfrentarme y resolver las consecuencias del robo, pero no lo hubiera sido si hubiera alcanzado a los ladrones.

El enfado y el miedo están relacionados con algo amenazador, e incluso químicamente existe en ambas emociones una descarga de adrenalina. En nuestro organismo se activa el enfado o el miedo dependiendo de la proporción de la amenaza. Si la amenaza es grande se activa el miedo y si pensamos que podemos enfrentarnos a la amenaza se activa el enfado.

## ¿Cómo actuamos cuando estamos con enfado?

Existen personas que ante el enfado son incapaces de hablar, sólo tiran o rompen cosas, lo que tengan a mano. Necesitan inmediatamente soltar el plus de energía y sólo saben hacerlo de esa manera rotunda, que puede asustar a las otras personas y hacer que se plieguen a sus demandas o caprichos. Estas rabietas son frecuentes en criaturas pequeñas y adolescentes y a ellas debemos responder con palabras que escuchen su frustración y malestar, pero que a la vez les haga reflexionar y encontrar sus propias palabras, con el fin de que puedan expresar su emoción y pedir lo que necesiten.

Si cuando estamos con enfado no lo expresamos, éste no se resuelve y, si esta manera de reaccionar es habitual, aparece el resentimiento y el rencor, que nos envenena y envenena nuestras relaciones. El resentimiento no ayuda a cambiar nada sino que nos deja en la queja típica de la víctima, es decir, en una posición de sumisión. Esta actitud es una defensa que hacemos para no entrar en la emoción y en el dolor que produce.

Si al enfado reaccionamos con insultos, desprecios y críticas descalificadoras (pelea verbal), tampoco resolvemos el enfado y nos quedamos en la impotencia, el malestar y la falta de intimidad. Al responder a la emoción que sentimos con nuestra parte mental, enjuiciando a la otra persona, construimos una defensa que nos impide entrar en nuestra emoción y en lo que nos preocupa, a la vez que condenamos y aislamos a la otra persona.

Otra reacción es quedarnos en la posición de víctima ofendida ante el enfado ajeno y encerrarnos en nuestro cascarón, sin expresar nuestro punto de vista o lo que nos ha herido, lo cual puede conducirnos a un malestar físico y a un gran resentimiento.

Otra manera de reaccionar es desear que la otra persona se sienta culpable, expresando mi dolor y mi enfado con los gestos, aunque no claramente, y alejándome después.

Todas estas maneras de reaccionar están basadas en creencias que

consideran al enfado como una emoción a la que es necesario responder con lucha o con evasión, lo cual nos lleva a pelearnos con nosotras mismas, como en los casos de resentimiento, o con las otras personas. Pero enfadarse no significa pelearse. Podemos ver el enfado como un desacuerdo o un problema que debemos resolver. Por tanto, el primer paso, como en todo problema, es describirlo bien y hacernos buenas preguntas que nos ayuden a resolverlo. La pregunta fundamental es *qué necesitamos en esa situación*, reflexionar sobre ello y encontrar la respuesta en nuestro interior. Por tanto, si vemos que tendemos a la pelea podemos preguntarnos qué tendría que ocurrir para que cesara nuestro enfado o cómo se podría arreglar, qué necesitamos y qué pedimos.

Si hacemos un esquema del recorrido saludable de esta emoción podemos darnos cuenta más fácilmente del camino que nos conduce al bienestar.

Pensamiento	Sentimiento	Acción individual	Acción social
Daño →	Rabia →	Lucha →	Petición de cambio → Bienestar

Podemos ver que un daño moral o físico produce un sentimiento de rabia, que lleva en sí una energía explosiva de lucha, que tiende a salir en forma de oposición, ataque o defensa. Ahora bien, la energía de la lucha podemos observarla, respirarla, ver lo que necesita y pasar a la acción transformadora de la situación. Entonces adquirimos bienestar. Si nos quedamos sólo en la lucha y en la queja, la energía quedará atrapada en nuestro cuerpo y en nuestros músculos y vísceras, pudiendo crear un síntoma.

Las creencias de nuestra mente influyen en el enfado de una manera muy lineal, ya que si vemos los obstáculos como enemigos tendemos a destruirlos. Si nuestra mente acepta las cosas que ocurren, si los obstáculos a nuestro deseo, que la vida y las personas nos ponen, no los juzgamos como malintencionados nos frustraremos, pero no sentiremos enfado. Sin embargo lo que ocurre más frecuentemente suele ser lo contrario; en cada frustración nuestra mente interpreta las cosas de tal manera que hace culpable a la otra persona, a nosotras mismas, a la mala suerte o al destino. Entonces pensamos que la otra persona lo ha hecho con mala intención o que es de tal manera y debiera ser de otra, es decir, tendemos a interpretar y juzgar sin aceptar los hechos ni hacernos responsables de nuestra situación. Al hacer esto entramos en

una lucha competitiva en la que la otra persona se convierte en enemiga a la que hay que destruir, aislar o ignorar. De esta manera tendemos a pensar y a creer firmemente que la vida es una lucha en la que unas personas ganan y otras pierden.

Si vemos los obstáculos como posibilidades de hacer aprendizajes nuevos entonces nuestro enfado se reduce o desaparece. Si consideramos los obstáculos de la vida y los que tenemos en nuestra comunicación interpersonal no como una pelea sino como problemas a los que buscar solución para que todas ganemos, tendremos la posibilidad de conocernos más y de entrar en una comunicación verdadera e íntima con las otras personas. Así que sería muy interesante que en los momentos de enfado nos preguntásemos lo siguiente:

- ¿Mi enfado tiende a luchar y destruir o a resolver situaciones?
- ¿Cuál es el problema que nos interesa resolver?
- ¿Qué necesidad está expresando mi enfado?
- ¿Qué me gustaría obtener?
- ¿Qué puedo pedir a la otra persona?
- ¿Qué puedo hacer yo?

¿Cómo cambiar nuestra actitud cuando tenemos enfado?  
¿Cómo expresarlo de una manera sana?

No basta con saber lo que tenemos que hacer mentalmente, hace falta también practicarlo corporal y emocionalmente, porque nuestro cuerpo se carga de adrenalina que si no se descarga en el cuerpo físico lo hará a través de las palabras o los sentimientos, pero la cultura en la que vivimos no permite la descarga o está muy mal vista porque no permite el enfado; es de mala educación. Sin embargo permite la descarga a través de la ironía, las críticas, los juicios y prejuicios acerca de las otras personas. Lo saludable será saber descargar la energía sin maltratarnos ni maltratar a otras personas. Para ello podemos seguir los siguientes pasos:

- Respirar relajadamente. Ante una situación de enfado es importante darse cuenta de cómo respiramos y respirar conscientemente de una manera relajada, con la boca entreabierta y llenando de aire nuestro vientre y pecho.

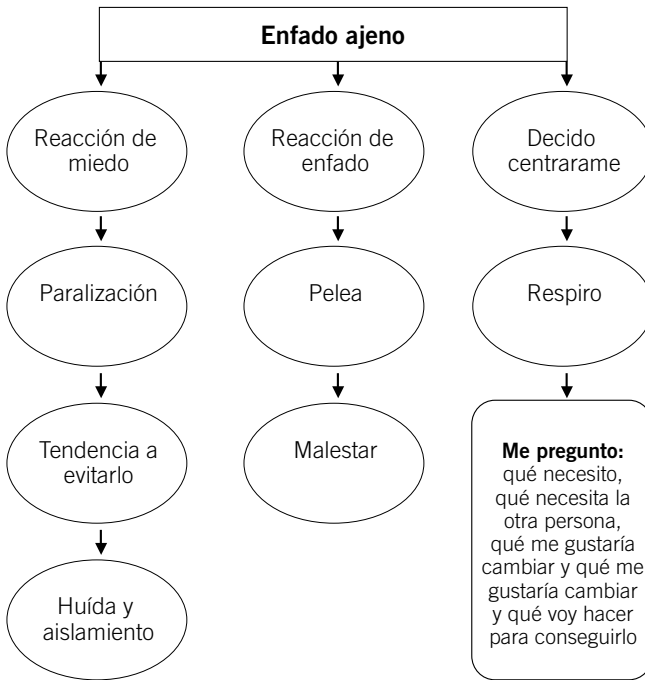
- Descarga física. Podemos hacerla corporalmente a través de los pies, los brazos, todo el cuerpo y/o la voz. Si no realizamos esta descarga podemos tensar los músculos y tener trastornos cardiovasculares.
- Descarga emocional. Hemos de decir a la otra persona lo que sentimos y lo que nos ha producido su acción, explicándole nuestra reacción, sin descalificarla ni interpretarla. Si no hacemos esto trataremos de producir en la otra persona el mismo sentimiento y reacción que ella nos ha producido, es decir, trataremos de castigarla, consciente o inconscientemente.
- Expresar lo que necesitamos.
- Proponer una reparación y el deseo de que no se vuelva a producir.

Quiero insistir en la importancia de la respiración como punto de partida de la conciencia. Si no hacemos todo esto nuestro enfado entrará en la pelea y se lo haremos pagar a la otra persona de otra manera. Si la otra persona reacciona de la misma manera y entra también en la pelea, las explosiones de enfado irán en aumento y la escalada de la agresividad puede terminar en una gran violencia verbal e incluso física.

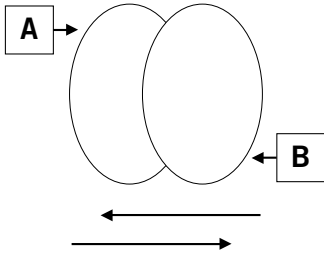
Si expresamos nuestro sentimiento y necesidad sin descalificar y proponemos algo para que la necesidad sea satisfecha, estaremos actuando saludablemente y nos afirmaremos en nuestro deseo, sin soportar, evitar o transigir. De esta manera introduciremos el cambio en nuestra vida y en el mundo. Autoafirmarse en el mundo es expresar claramente nuestras necesidades y nuestro deseo, pero si imponemos nuestras necesidades a las otras personas, sin tenerlas en cuenta, ni escucharlas, estaremos ante una actitud autoritaria y dominante que no concede libertad a la otra persona. Damos libertad si expresamos nuestras necesidades y demandas, a la vez que preguntamos por las necesidades de la otra persona.

En la expresión de nuestras demandas también importa la manera de hacerlo y el tono, que indican la relación de igualdad, la sumisión o la imposición de nuestros deseos. Dar libertad es permitir que la otra persona responda desde ella. Muchas veces deseamos que la otra cambie de actitud y nos frustra que no cambie, pero la transformación psíquica de actitudes se produce por convencimiento propio. Por eso dar libertad es no imponer lo que a nosotras nos parece más razonable. La otra persona puede responder a mi demanda con más enfado y yo puedo aceptarlo porque su enfado tiene que ver con su historia y su mundo.

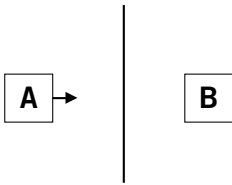
A veces tenemos miedo al enfado de la otra persona. Entonces nos paralizamos y tenderemos la próxima vez a evitarla por todos los medios o a separarnos y aislarnos. Esto produce un gran malestar. Creemos que huyendo resolvemos algo, pero la resolución está en saber separar la emoción que pertenece a la otra persona de mi emoción; la otra puede estar enfadada y yo no tengo por qué responder a su enfado. Podemos escuchar su enfado y tranquilamente expresar nuestro punto de vista, nuestro desacuerdo o nuestra demanda, en definitiva, reconocer a la otra persona como otra distinta de mí y reconocer el derecho y las razones que la impulsan a actuar a su manera. Podemos verlo claramente en el siguiente esquema:



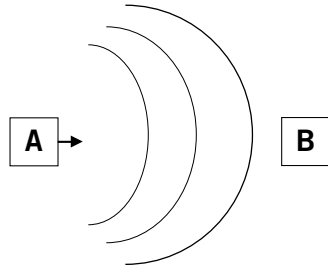
Cuando reacciono, ya sea con miedo o con enfado, me estoy identificando con la emoción de la otra persona y estoy entrando en su energía, confundiendo los espacios. Cuando me centro en mi respiración tomo conciencia de lo que pasa en mi interior y decido qué hacer, separando el espacio emocional de la otra persona de mi espacio, comprendiéndola y acogiéndola tal vez. De esa manera puedo ayudarme y ayudar a la otra persona. Lo podemos ver en estos esquemas.



Con-fusión de espacios y con-fusión en la manera de respirar



Separación de espacios emocionales



Abrirse para acoger el enfado de otra persona

Podemos acoger el enfado de otra persona cuando anteriormente hemos realizado una separación de espacios emocionales. De esta manera podemos apoyar la expresión de la cólera de otra persona, reconociendo su herida, diciéndole que comprendemos su enfado y que debe tener razones muy poderosas para sentirse así. Podemos preguntarle qué necesita y qué puede hacer para obtener lo que necesita. Escuchar la necesidad de otra persona y aceptar su enfado la calmará más que las palabras tranquilizadoras.

Algunas veces estamos enfadadas con algún aspecto de nosotras mismas. Entonces podemos observar a este aspecto como si fuera un personaje con el que podemos dialogar. Para ello debemos aceptarlo, permitir que se exprese, localizarlo en las sensaciones corporales, tenderle la mano y hacernos amigas de ese aspecto como si fuera una niña o niño herido, preguntarle qué necesita y dárselo, buscarlo o pedirlo.



## Transformando la energía del enfado: visualización y arte

Son muchas las posibilidades que nos brinda el arte para descargar, expresar e interiorizar esta emoción, mediante el dibujo, el ritmo, el canto, la dramatización o la escultura. La *psicosíntesis*<sup>52</sup> tiende la mano a todas las artes para conseguir la transformación de las emociones, consiguiéndolo de una manera creativa y lúdica. Basándome en ella he ido experimentando y elaborando a lo largo de varios años un método de trabajo con la emoción de la cólera, consiguiendo que las personas puedan conseguir conocer esta emoción en su interior y encontrar recursos para transformar y aprovechar su energía.

La *psicosíntesis* propone un camino de observación de nuestras emociones. Colocando nuestro yo en el lugar de quien observa podemos ver nuestras emociones como aspectos nuestros o partes que no deben ocupar toda nuestra persona. Esta desidentificación es posible hacerla gracias a la respiración y la posición del cuerpo. Si observamos nuestro enfado, rabia o cólera como una energía de la que podemos adueñarnos, en lugar de que ella se apodere de nuestro yo, todo puede cambiar. Podemos emplear esa energía como una fuerza creativa que impulse nuestros proyectos y acciones.

Para observar la energía de nuestras emociones tenemos un camino fácil, el de las visualizaciones. El poder de las imágenes es tal que pueden desencadenar emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Podemos ayudarnos, por tanto, de ellas para facilitar su transformación. Un tipo de visualización que suelo utilizar en todas las edades, pero fundamentalmente en la infancia y adolescencia, es la de imaginar la emoción de la rabia o el miedo como si fuera un animal.

Desde épocas muy remotas la proximidad de los seres humanos con los animales impulsó a una gran observación de ellos, viendo similitudes en el comportamiento instintivo de ciertos animales con el ser humano. Las tradiciones amerindias están impregnadas de una esencia mítica que podemos observar en las tradiciones de los guerreros, cazadores y curanderos, relacionados con espíritus ancestrales y animales de poder de ciertas tribus. Así, en las tradiciones orales de los guaraní el Gran Espíritu se manifiesta en forma de colibrí, mensajero entre los seres humanos y los dioses, porque volando es capaz de ver la totalidad. La serpiente, regidora de la vida, está relacionada con la

52. Propuesta terapéutica y educativa del psiquiatra y analista italiano Assagioli (1973): *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica*. Astrolabio. Roma.

columna vertebral, sustento del cuerpo material y espiritual, con poder regenerador similar al de la Gran Madre, lo que los hindúes llaman la kundalini. Para los yanomani del Amazonas venezolano todo ser humano tiene un doble anímico en un animal de poder, llamado el «doble animal». Existen también danzas rituales y sonidos que imitan su movimiento. Al hacerlo se trata de contactar con la sabiduría de supervivencia y con los comportamientos del animal, que es lo mismo que contactar con nuestra propia esencia y cualidades instintivas que tenemos como parte de la naturaleza. Además, la asociación del ser humano con el poder totémico del animal permite conocer nuestro lado inconsciente. Parte de esto lo podemos observar en la película *La selva esmeralda*, película que utilizo a veces en los talleres con adolescentes, como preparación a la visualización del animal que personifica la propia rabia. En esta película un chamán inicia al adolescente para que encuentre su animal de poder. Los chamanes saben entrar en contacto con el mundo de los animales más allá del mundo físico. Hablan interiormente con sus animales de poder, a los que piden ayuda cuando la necesitan, como puede verse en la película citada.

Podemos entrar en contacto con nuestro animal de poder a través de visualizaciones apropiadas, mediante la música o la danza, a la que se ha dado prioridad en las culturas primitivas. En mi experiencia de varios años, realizando el taller emocional sobre la cólera, he ido desarrollando un método global que comprende tanto la visualización como el dibujo, la música, el ritmo, la danza, la escultura, el canto e incluso el sonido de cada animal. Las personas pueden entrar así en contacto con su animal interior, haciéndolo más presente y pudiendo dialogar más fácilmente con él, al desbloquear una gran carga energética que se pone a disposición de las necesidades individuales, y colectivas cuando se comparte la experiencia. Después de esta experiencia las personas tienen la sensación de haber entrado en el interior de un gran misterio, de algo sagrado; su propio ser interior, que puede compartir con las demás personas del grupo que han realizado la misma experiencia, pero con connotaciones particulares y propias de su singularidad. La energía y la comunicación íntima que se crea entre las personas del grupo es algo muy especial que favorece los lazos de amistad, la expresión de emociones y el respeto a la singularidad de cada experiencia.

Describo a continuación los pasos necesarios para conocer y transformar el sentimiento de enfado o cólera.

### 1. Fase preparatoria

- **Centramiento.** Para que nuestro yo esté centrado nos ayudaremos de la postura corporal y la respiración diafragmática. Nuestro cuerpo ha de estar sentado con la espalda bien apoyada o tumbado boca arriba, con la boca entreabierta y respirando pausada y profundamente, procurando expulsar bien todo el aire, es decir, hemos de respirar de una manera relajada, sin controlar nuestra respiración. Por eso es fundamental relajar la boca y dejarla entreabierta. De esta manera dejamos el campo libre para que aparezcan las imágenes unidas a las emociones y podamos estar más en contacto con ellas.

### 2. Visualización

- **Atención y aceptación.** Una vez en estado de relajación podemos recordar una situación nuestra de gran enfado e imaginar que vamos con ella a una sala de cine. Nos sentamos, se apagan las luces y en la pantalla iluminada va a aparecer una imagen de nuestra rabia. Puede aparecer como un elemento de la naturaleza, como un animal o bajo cualquier otro aspecto. Intentamos no traer la imagen con nuestra parte mental sino dejando que aparezca lo que quiera aparecer. Si se trabaja con edades infantiles, hasta los 12 años, podemos invitarles a introducirse en un bosque o selva, donde aparecerá su rabia bajo la forma de un animal.
- **Aceptación y observación.** Observamos la forma, el color de la imagen, el sonido que produce y cómo se mueve. Respiramos tranquilamente, tratando de darnos cuenta de si quiere decirnos algo, manteniendo nuestra atención en posición de escucha y aceptación. Sólo si la aceptamos podemos dialogar con ella.
- **Diálogo.** Podemos darle las gracias a esa emoción por todo lo que hace por nuestro bienestar; nos avisa de lo que nos hace daño, de lo que nos conviene y lo que no. Podemos decirle: «gracias por todo lo que haces por nuestro bienestar». También podemos preguntarle si necesita algo y si podemos ayudarle a encontrar lo que necesita, esperando tranquilamente una respuesta, que puede venir en ese momento o en otro.
- **Negociación.** A cambio de nuestra ayuda podemos pedirle que nos preste su energía para emplearla en la consecución de nuestros proyectos, imaginando que tendemos las manos hacia esa imagen, acogéndola como a una amiga.

- Visualizamos nuestro cuerpo con esa energía y nos vemos caminando por el mundo con ella y empleándola en la realización de nuestros proyectos. ¿Qué hacemos? ¿Cómo ponemos límites? ¿Cómo expresamos lo que queremos y lo que no queremos? ¿Cómo nos sentimos?

Después de estos pasos la película se acaba y las luces de la sala se encienden, volviendo por el camino anterior a la sala donde estemos. A continuación podemos abrir los ojos, estirándonos y moviendo las articulaciones de las muñecas y de los tobillos.

### 3. *Expresión simbólica*

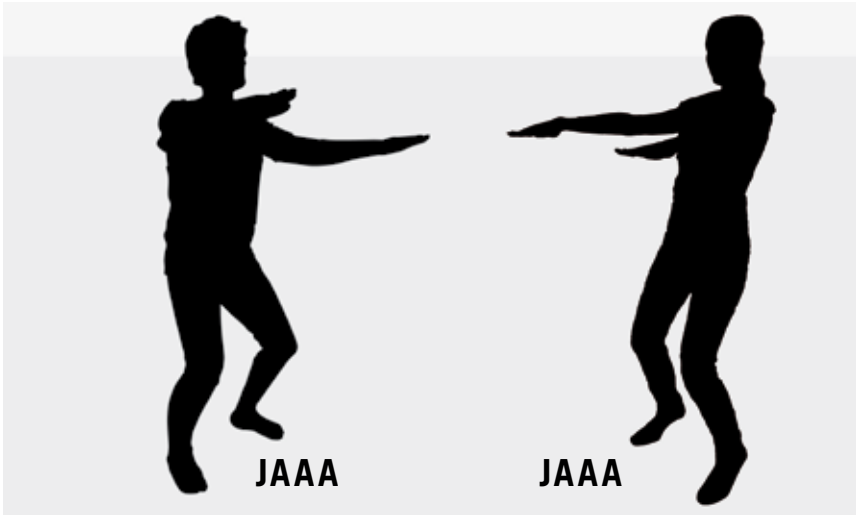
- Dibujo. Una vez terminada la visualización se puede pasar a la realización del dibujo. Conviene hacerla en silencio, con una música relajante que nos ayude a centrarnos en el dibujo y en su energía. Cuando hayamos terminado podemos colocar la siguiente frase debajo del dibujo: ¿qué necesitas? Es una frase que lanzamos al interior de nuestra emoción para que resuene y quede en nuestra conciencia.

### 4. *Expresión verbal*

- Trabajo de escucha por parejas. A continuación se pasa a verbalizar el ejercicio, empleando la escucha activa, sin juzgar ni interpretar lo que viene de la otra persona sino estando en una posición de empatía y acogimiento. Por tanto no se puede interrumpir a la otra persona. Cada persona tiene un espacio para expresar su experiencia y sólo cuando haya terminado una persona puede hablar la otra.
- Escucha grupal. La escucha grupal es muy importante como medio de compartir experiencias que pueden haber sido similares o diversas. Es un tiempo necesario para comprender y aceptar las diversas experiencias, donde se puede desarrollar el sentimiento de solidaridad y la alegría de compartir. Es también un momento de integración de la experiencia y de síntesis.

## 5. *Expresión artística*

- Trabajo de equipos. El grupo se puede dividir en equipos de 4 o 6 personas. Cada persona, mirando la energía de su dibujo, ha de encontrar la manera de expresarla en forma de ritmo, con palmas, sonidos o golpes. Las demás personas del equipo pueden ayudarla. Una vez encontrado el ritmo pasarán a representarlo para todo el grupo. También pueden expresar la emoción en forma de escultura, en la que el material está compuesto por las personas del grupo, a modo de un cuadro plástico.
- Expresión corporal. Se trata de expresar mediante la danza la energía del enfado. Se colocan todos los dibujos en el suelo y mirándolos se danza. El tipo de danza y música es muy importante. Conviene apoyar bien la planta de los pies, golpeando rítmicamente el suelo y moviendo los brazos. Puede servirnos una música o canto de los indios americanos que acompañaremos con nuestra propia voz o bien el flamenco o danzas africanas. Danzar en grupo une energéticamente y emocionalmente. Después de hacerlo el nivel de bienestar y comunicación del grupo es mayor y las amistades se afianzan. Por otra parte, si han visualizado su animal de rabia, la danza les permite sentir más fácilmente su energía. Les será más fácil también poder realizar el diálogo con él acerca de sus necesidades. Una vez que han danzado se quedan en silencio y con los ojos cerrados, preguntando a su animal o imagen de la rabia qué necesita y qué pueden hacer para conseguir lo que necesita. Antes de la danza suelo trabajar individualmente y por parejas un ejercicio de descarga energética que en yoga de polaridad se llama ejercicio de fuego. Colocamos una mano en el pecho y otra en el vientre. Con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo, a la misma distancia que la abertura de caderas y rodillas, se intenta respirar cogiendo aire con la boca entreabierta y soltándolo a la vez que se pronuncia la sílaba JA. Hemos de hacerlo de tal manera que se mueva el vientre, empujando nuestra mano hacia fuera en la expulsión del aire. Cuando lo hayamos conseguido, podemos hacerlo extendiendo los brazos hacia delante y agachándonos ligeramente al pronunciar la sílaba JA. Luego podemos realizar el ejercicio por parejas, dándonos las manos y mirándonos a los ojos mientras respiramos y soltamos el aire pronunciando la sílaba JA. Es un ejercicio que nos carga de energía y donde podemos sentir nuestro poder personal.



Terminaremos realizando el ejercicio conjuntamente todo el grupo, dándonos las manos en círculo, respirando y soltando la voz, como expresión de una energía de grupo que podemos aprovechar en la construcción de un proyecto para la comunidad a la que pertenezcamos.

## Trabajando cotidianamente con el enfado

Una manera muy práctica de tratar con nuestros enfados cotidianos la tenemos en el siguiente ejercicio.

### Ejercicio

---

#### ***Expresar el enfado a solas y expresarlo posteriormente a la otra persona***

- Antes de expresar tu enfado, intenta ser consciente de todas sus caras o aspectos, expresándolo primeramente a solas.
- Busca un lugar seguro, un cuarto propio, un lugar en la naturaleza, el coche, etc.
- Expresa tu enfado con el cuerpo, baila, taconeas, golpeas un cojín, parte leña, juega al balón, dibuja, rasga papeles o cualquier otra cosa que se te ocurra y que descargue la energía.
- Pon palabras a la emoción. No te asustes y suelta todas las frases que se te ocurran. Pronúncialas y escríbelas.
- Obsérvate después en silencio. Observa cuáles han sido tus reacciones y

cómo está ahora tu cuerpo. Pregúntate qué situación o persona ha influido en la explosión de tu enfado.

- Pregúntate qué necesitas y qué puedes hacer de beneficioso para ti y la situación que te ocasionó el enfado. Cómo mejorar la situación es la manera de no ser una víctima de la emoción. Tú puedes guiarla y no depender de lo que hagan otras personas. Tú decides.
- Decide si quieres expresar tu enfado o bien pedir lo que necesitas o negociar con la otra persona.
- Si decides expresar el enfado puedes comenzar por expresarlo en primera persona. Por ejemplo puedes decir: «yo siento enfado cuando...», en lugar de decir: «tú me haces enfadar». Si empiezas a expresar el enfado en segunda persona y dices, por ejemplo, «tú me haces enfadar», la otra persona se sentirá culpable y empezarán las disculpas, los enfados y las agresiones.
- Si quieres negociar con la otra persona ten en cuenta lo siguiente:
  - Di lo que sientes de esta o parecida manera: «cuando tú dices o haces esto... yo siento...», o bien, «esta situación me produce... ».
  - Di lo que necesitas; «yo necesito...».
  - Di lo que quieres de la otra persona; «quiero que tú...».
  - Di lo que estás dispuesta a hacer: «estoy dispuesta a...».
  - Di que te gustaría arreglar la situación.

Una vez que has expresado el enfado a solas y que has decidido qué hacer con él puedes expresarlo a la otra persona, centrándote en tus necesidades y peticiones.

---

El efecto de estos ejercicios podemos observarlo mejor en la experiencia del taller con el alumnado que narro en el siguiente capítulo.





## 10. Descripción de una experiencia

### Pasos del taller: educar la cólera

Este taller lo he realizado muchas veces con alumnado adolescente y con profesorado de todas las etapas educativas. En todas las ocasiones ha resultado clarificador y ha proporcionado otra manera de acercarse a esta emoción y a su energía. La experiencia que voy a relatar corresponde al taller que realicé con un grupo de 10 niñas y 7 niños de 5º curso de Primaria del que era tutora. El taller lo realicé en el tiempo curricular de la asignatura Alternativa a la Religión.

Anteriormente habíamos trabajado la importancia de la afectividad, el cariño, las caricias y la autoestima. También habíamos realizado varias visualizaciones y relajaciones.

Empezamos el taller en enero y lo finalizamos en marzo, a razón de dos sesiones semanales de 45 minutos cada una.

Las alumnas y alumnos formaban un grupo cohesionado, sin grandes dificultades de relación, al menos aparentemente. Interventaban frecuentemente en clase con preguntas y existían dos líderes positivos, una niña y un niño, alrededor de los cuales se agrupaban la mayoría de las chicas y chicos. Les gustaba inventarse historias y escucharlas y sobre todo les encantaba escuchar historias de miedo. Pensé que tal vez podíamos dedicar más tiempo a la emoción del miedo en un taller de varias sesiones de duración, pero cuando les propuse la posibilidad de trabajar el miedo o la rabia, eligieron trabajar la rabia.

Describiré a continuación las sesiones del taller, divididas en tiempos o momentos. A veces es posible realizar dos tiempos en una sesión y otras veces no, depende de cada momento psicológico del grupo.

#### 1.º Momento

- *Reflexión individual*

Empezamos sentándonos en círculo. En primer lugar han de reflexionar individualmente y contestar a tres preguntas:

- ¿Qué situaciones o personas me producen rabia o enfado?
- ¿Qué suelo hacer cuando tengo enfado?

– ¿Qué otras cosas podría hacer cuando tengo enfado?

- *Escucha por parejas*

Cuando han respondido individualmente se ponen por parejas y realizan un trabajo de escucha, comentando cada persona sus reflexiones individuales. Les digo que decidan qué persona es A y qué persona es B. Cuando la persona A habla, la persona B escucha sin interrumpir, sin juzgar y sin desvalorizar lo que la otra persona le está contando. Han de escuchar con amor, con empatía, como si fueran la otra persona. Este ejercicio de escucha ya lo han hecho otras veces. Cuando termina la persona A cambian de roles. Al final pueden dialogar y preguntar algo a la otra persona si lo desean.

- *Escucha grupal*

Una vez que han terminado nos sentamos más cerca, en círculo y sin mesas. Cada persona, si lo desea, dice lo que le produce más rabia.

Les produce rabia que les insulten, que les griten, que no les escuchen, que los demás no les admitan en el grupo, que les riñan sus padres, etc.

Cuando tienen rabia suelen arañar, morder, gritar, tirar cojines, tirarse al suelo y chillar, dar golpes, poner la radio muy fuerte, dar puñetazos y golpes a las cosas, desordenar su habitación, pegar al peluche, cantar fuerte, tirarse de los pelos, morder el muñeco, pegar al hermano, pegar patadas a los muebles y arrugar papeles. Una persona dice que se va a otra parte y se tranquiliza.

Cada persona se explaya en su discurso, hablando de todo lo que le produce rabia. Sabe que ha de expresarlo desde el respeto a las otras personas, sin insultar ni despreciar a nadie. A veces se interrumpen y he de intervenir acerca de la importancia de la escucha, ya que una de las situaciones que nos producen más enfado es no ser escuchadas.

## 2º Momento

- *Resumir la sesión anterior y proponer*

En la segunda sesión resumimos la anterior y hablamos de las diferentes cosas que podríamos hacer cuando tenemos rabia, pero que no solemos hacer. Estas son algunas de las cosas que se les ocurren:

contar hasta diez, hasta veinte, romper papeles, gritar en el campo y dar patadas a un balón.

Les digo que también podrían utilizar el arte para expresar la rabia, bailar, taconear, cantar fuerte como en las óperas, respirar y soltar la voz, dibujar o tocar un tambor. Les propongo enseñarles otra manera de expresar la rabia, sin molestar a otras personas y sin hacernos daño. Para ello tendrán que tumbarse en sus esterillas, en silencio y con los ojos cerrados para realizar una visualización. Pero antes de realizar la visualización les propongo ver una película: *La selva esmeralda*, que veremos en dos sesiones y que nos va a preparar para realizar fácilmente la visualización.

- *Propuesta: Ver una película: La selva esmeralda*

Elegí esta película porque en ella el protagonista es un adolescente blanco que es educado en una tribu india de la Amazonia, donde cada persona tiene su animal de poder, que es el que le guía en las situaciones difíciles. Esta visión del ser humano está en muchas tradiciones amerindias. Así, por ejemplo, en la tradición azteca se le hacía saber al niño que tenía un animal poderoso dentro de él que le acompañaría toda su vida, prestándole fuerza y seguridad y ayudándole en sus necesidades. Para estas tradiciones nuestra imagen completa está junto a nuestro animal, porque «todo el mundo nació para subirse sobre su nahual [unión con la oculta realidad animalesca del ser humano] y no es fácil. A la mayoría nos puede el animal».<sup>53</sup>

El protagonista de esta película es un adolescente que fue raptado cuando era niño por unos indios de la Amazonia. Ha vivido con ellos y al llegar a la pubertad pasa por un ritual de iniciación, necesario para pertenecer a la tribu. En el ritual le dan una sustancia y entra en trance. Su espíritu se convierte en águila que al volar encuentra lo que la tribu necesita en esos momentos y que no es otra cosa sino las piedras azules-verdosas que están al lado del torrente, con las cuales se pintan la piel para hacerse invisibles en la selva. Cuando se despierta se prepara para la acción y traerá las piedras que necesita su tribu.

Después de ver la película el grupo está preparado para realizar la visualización. Les digo que tenemos una sustancia muy poderosa en nuestra mente, la imaginación, capaz también de encontrar nuestro animal de poder y de resolver nuestros problemas buscando lo que ne-

53. Carranza, Armando (2000): *Nahual., tu animal interior* (pág. 10). Abraxas. Barcelona.

cesitemos. Para ello tenemos que relajarnos, cerrar los ojos y respirar tranquilamente.

### 3.<sup>er</sup> Momento

- *Visualización*

Pongo una música relajante de Mozart. Se tumban y empiezan las bromas y las risas. Cuesta un tiempo lograr que se tranquilicen. Se necesita paciencia. Les concedo dos minutos más de risas y luego, poco a poco, se impone el silencio.

Tumbados con los ojos cerrados eligen una posición cómoda, en la que su espalda esté lo más descansada posible. Se concentran en la respiración lenta y profunda, con la boca ligeramente entreabierta, cogiendo aire con el vientre y pecho, y expulsándolo lentamente por la boca con un ligero sonido, como si empañaran un cristal. Lo hacen unas cuantas veces. Una vez preparados les hago la visualización.

Recuerda una situación que te producía mucha rabia. Date cuenta de lo que sentías en tu cuerpo. Observa ahora a tu rabia como una gran energía que recorre todo tu cuerpo. Con esa energía vamos a realizar un gran paseo imaginario.

Imagina que sales de esta habitación y coges un camino que va por el campo, subiendo hacia una montaña. Al principio el camino es fácil, luego la senda se hace más estrecha y difícil, pero tú tienes mucha energía y puedes continuar por ella si no te distraes. Llegas a un bosque o selva, caminas y te das cuenta de que cada vez se hace más espesa. Tal vez sientas miedo, pero con la energía de tu rabia te adentras poco a poco en la selva. Respiras profundamente y descubres que la energía que sientes de tu rabia se ha transformado en un animal. Según como lo trates puede destruirte o ayudarte. Si te atreves puedes mirarle. No te acerques aún pues has de hacerte amigo o amigo de él. Ese animal también tiene problemas, tiene mucha rabia y no sabe qué hacer con ella. Ahora le observas y le miras. Descubres que él también te observa y mira. Respira, saludale con la mano y dile que vas en son de paz. Si tienes miedo díselo. Dile también que deseas ser amigo o amigo de él. (Aquí puede terminar la sesión y pasar a dibujar el animal si no tenemos tiempo de continuar. En este caso hemos de empezar el próximo día con una relajación y continuar con la visualización.)

Mira a ver si puedes acercarte un poco más a él. Detente y dile que admiras su fuerza y energía. Le miras a los ojos y descubres su rabia y su dolor. Pregúntale qué necesita y espera su respuesta; tal vez te responda ahora o en otro momento. Pregúntale si puedes ayudarlo, si puedes hacer algo por él. (Pausa.)

Haz un trato con él. Pídele que te dé su energía y tú le ayudarás en lo que necesite. Imagina que estás muy cerca de él, sois amigos y tal vez puedas tocarle. Al hacerlo te da una gran energía. Dale las gracias y dile que vendrás otro día a verle. Despidete de él. Ahora desaparece en la selva y tú te quedas con esa gran energía que te ha dado. (Pausa.)

Imagínate caminando por la montaña y por todas partes con esa energía. Imagina las cosas que puedes hacer, cosas que te gustan. Imagínate ayudando a otras personas y hablando tranquilamente con las personas que necesitan tu ayuda. (Pausa.) Imagínate también diciendo tranquilamente NO cuando te propongan cosas que no te convienen. Imagínate con esa fuerza defendiendo tus derechos y haciéndote respetar. ¿Cómo te sientes? (Pausa.)

Respira profundamente. La visualización va a terminar. Mueve ligeramente los tobillos, las muñecas y los dedos de las manos. Estírate y prepárate para volverte de lado, abrir los ojos y sentarte poco a poco en silencio. Procura no hablar aún. Siente que el animal que has visualizado está aún a tu lado y dibújalo. Después de dibujarlo hablarás.

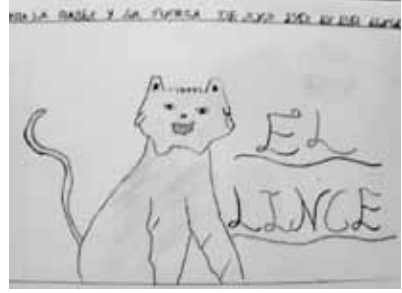
- *Dibujo*

Dibujan sentados en el suelo, en folios y con pinturas de cera.

Mientras dibujan conviene que escuchen música relajante, pero con movimientos más rápidos que anteriormente.

Estos son algunos de los animales que han dibujado: las chicas han dibujado una ardilla, un felino con colmillos, un dinosaurio, un búfalo, un lobo, un centauro y un unicornio. Los chicos han dibujado una pantera, un cocodrilo (dos chicos), un cervatillo, un monstruo, una masa rara y un tigre.

Estos son algunos de sus dibujos: el del lince y unicornio han sido realizados por niñas, la pantera y el ciervo por niños.



- *Escucha por parejas*

Cada persona habla desde su experiencia, desde lo que ha visualizado, dibujado y sentido.

- *Escucha grupal*

Cada persona, con el dibujo en sus manos, lo muestra a las demás personas y va diciendo si el animal le ha respondido lo que necesita y si ha sentido la energía. Sienten contentos y asombrados de lo que ha ocurrido en su interior. Les ha parecido algo mágico. Esto se nota en la expresión de su cara y sus ojos.

Les digo que la rabia es como un animal herido que llevamos dentro. Si a este animal no le escuchamos ni educamos nos puede destruir y destruir a otras personas. Nos puede destruir con enfermedades, guerras o malas relaciones, depresiones y aislamiento. Sin embargo si le escuchamos, le preguntamos qué necesita y le ayudamos se convierte en nuestro amigo y puede ayudarnos en la vida. Entonces sentiremos una gran energía para realizar cosas justas y solucionar problema sin herir a otras personas.

## 4.º Momento

- *Expresar con la voz propia la energía del animal de rabia*

Les digo que realizaremos un ejercicio para apropiarnos corporalmente de la energía del animal y hacernos amigos o amigos de él.

Nos ponemos de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas, los pies paralelos y a la misma abertura que caderas y rodillas. Con la boca entreabierta cogemos aire profundamente con el vientre y pecho, colocándonos una mano en el vientre y otra en el pecho. Al expulsar el aire lanzamos un sonido fuerte con la vocal A o con la sílaba JA, imaginando que el sonido sale del vientre y estómago, como si fuera el sonido del animal, un sonido hecho desde el diafragma, empujando hacia fuera la mano que tenemos en el vientre.

Ponemos una música de indios americanos y les digo que para sentir la energía de nuestra rabia vamos a bailar como los indios de las películas, golpeando el suelo con los pies y soltando la voz, mientras levantamos nuestros brazos y los agitamos al ritmo de la música. Luego nos damos las manos y continuamos danzando en círculo.

## 5.º Momento

- *¿Cómo vamos a emplear esta energía?*

Están en círculo y de pie. Cada persona, mirando el dibujo de su animal, que colocará en el suelo, piensa qué va a hacer con la energía de su rabia. Cuando lo tenga claro sale al centro del círculo y, mientras taconeando como en el baile flamenco, dice lo que va a hacer con la energía de su rabia. Las demás personas, al escuchar su frase, dicen: «¡Olé!» o «¡Bravo!».

Estas son algunas de sus frases:

- Con mi rabia yo voy a ser su amiga.
- Con mi rabia voy a divertirme imaginando cosas.
- Con mi rabia voy a hacer amigos.
- Con mi rabia voy a ir a muchos lugares que nunca he visto.
- Con mi rabia voy a ayudar a quien necesite compañía.
- Con mi rabia voy a ir a todos los sitios.
- Con mi rabia voy a ayudar a las demás personas.

## 6.º Momento

- *Apropiarse de las cualidades del animal*

Les digo que en situaciones de rabia podemos apropiarnos de las cualidades de nuestro animal, recordarlas y hacer como si tuviéramos esas cualidades. Así van diciendo algunas cualidades de sus animales. Yo les ayudo. De la pantera dicen que es noble, que tiene sigilo, que está alerta y es fuerte. Del unicornio vemos la elegancia, la fuerza y la magia. (La niña que lo ha dibujado pone una cara de gran alegría.)

## 7.º Momento

- *Explicación con ejemplos de la vida real*

Les pongo ejemplos de personas que con la energía de su rabia han construido un mundo más justo y bello. Les hablo de las Madres de la Plaza de Mayo y de lo que han hecho con su dolor y con su rabia; pedir justicia, recordar lo que ha pasado con sus hijos y no olvidarlo para que no vuelva a suceder y realizar una universidad para difundir la Educación para la Paz. Les hablo de Beethoven, que era una persona con una gran cólera, expresada, la mayoría de las veces, en sus sinfonías. Les hablo del escultor Miguel Ángel, que soltaba su furia, a gran velocidad, sobre las piedras para realizar maravillosas esculturas. Mientras escuchamos una parte de una sinfonía de Beethoven vemos algunas esculturas de Miguel Ángel.

Les digo que en la vida cotidiana también podemos construir obras de arte. Una obra de arte es saber comunicarse de una manera justa con las demás personas, aunque estemos con un gran enfado. Por ejemplo, en lugar de insultar, criticar o hablar mal de otras personas podemos decirles lo que no nos gusta, lo que no queremos y lo que queremos. Por ejemplo podemos decir que lo que necesitamos y queremos es respeto. En una buena comunicación es importante que lo expresemos en primera persona: «Quiero que tú me respetes». «No quiero que tú...», etc.



## 8.º Momento

- *Síntesis y evaluación*

Para integrar el taller hacemos una síntesis. Les propongo hacerlo de la siguiente manera:

- Cuando tengo rabia lo que hago es...
- He aprendido que también puedo...
- Lo que más me ha gustado del taller ha sido...
- Escribe lo que quieras sobre la rabia.

Estas son sus respuestas:

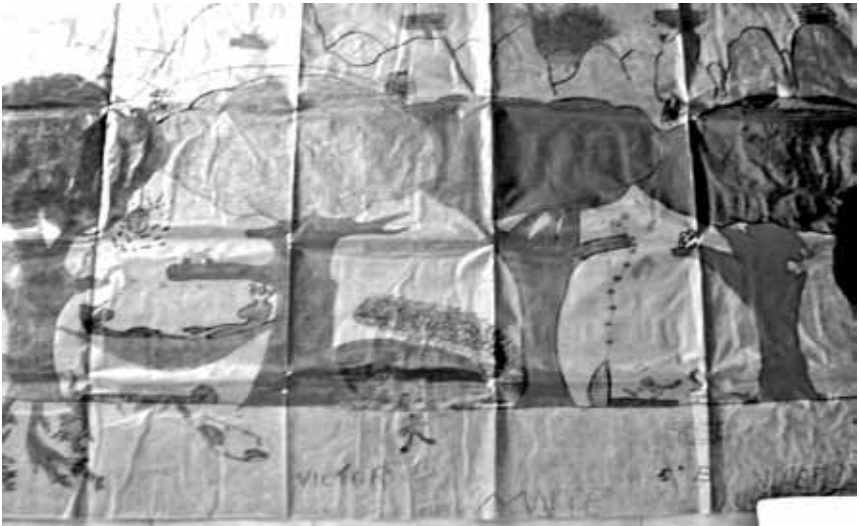
- He aprendido que lo que puedo hacer es:
  - tranquilizarme,
  - dibujar e imaginar mi animal de rabia,
  - respirar hondo y tranquilizarme,
  - hacer algo bonito,
  - respirar tranquilamente.
- Lo que más me ha gustado del taller ha sido:
  - que he aprendido qué puedo hacer con mi rabia,
  - la visualización,
  - dibujar mi rabia,
  - el mural y las historias, sobre todo la visualización,
  - el mural,
  - aprender a visualizar y dibujar mi rabia.
- Escribe lo que quieras sobre la rabia.
  - Al principio me daba miedo y tenía pesadillas.
  - Yo si me enfado y tengo rabia, rayo y pinto.
  - Para calmarme tengo que relajarme y respirar hondo.
  - La rabia es un símbolo de la fuerza sobre mi mismo.
  - La rabia es un animal que te puede ayudar.
  - La rabia es bonita y feroz.
  - Antes pensaba que no existía, pero ahora he aprendido que es una gran amiga y te puede ayudar.

## 9.º Momento

- *Momento de creatividad espontánea*

Uno de los niños sugiere al grupo la posibilidad de realizar un gran mural con todos sus animales. Lo aceptan y debaten cómo podría ser. Podrían dibujar una gran selva donde podrían poner a todas sus bestias. Se dividen en tres grupos y comienzan.

El papel es grande y han de dibujar en el suelo. La construcción del mural se realiza en dos o tres sesiones. Cuando terminan observo que han dibujado a todos sus animales en actitud juguetona y relacionándose unos con otros. Han sabido plasmar plásticamente el proceso interior que han vivido y ha resultado hermoso. Contemplar los carteles vale más que mil palabras. Han puesto un título: «Con nuestras bestias hemos hecho este cartel. Estas son nuestras rabias amigas». Podemos ver en el siguiente cartel cómo todos los animales están en comunicación de una manera juguetona. Podemos ver también a los roedores de la rabia, los grandes animales y la zona de tranquilización de las rabias, colocada por ellos en las cumbres de la montaña.



Mientras dibujan les digo que yo también haré un pequeño cartel, resumen del taller, con las siguientes frases: «Estas son las bestias de nuestra rabia. Ellas nos ayudan a construir obras de arte, un mundo más justo y solidario y también a hacer amistades porque todas las personas necesitamos relacionarnos bien».

Termino el taller con una sensación de agradecimiento al grupo por lo que hemos podido compartir y aprender mutuamente. Mi labor ha consistido en sugerir y estar atenta a las energías que se movían en el grupo, para no insistir o empeñarme en lo que había diseñado de antemano, antes bien recoger hábilmente sus sugerencias e inquietudes y proponerles la posibilidad de experimentar y expresar de diferentes formas sus vivencias.

## 10.º Momento

Dos años después de esta experiencia me reuní otra vez con el grupo con el que había realizado el taller. Quería saber si lo que habíamos vivido en el taller había dejado alguna huella en ellas y ellos. Estas son sus palabras:

- He aprendido a relajarme. Ahora, cuando tengo rabia, pongo música y me relajo.
- Empiezo a imaginar cosas y me digo: mira, ese soy yo.
- Yo cuando me pongo nerviosa respiro y hago lo que me gusta.
- Cuando estoy nervioso pienso en algo bueno y me relajo.
- Cuando estoy nervioso me acuerdo de lo que hacíamos y respiro.
- Tiemblo y respiro. Eso me da protección.
- El llanto se guarda, pero si te tocan se relaja y aparece la emoción.
- Ahora cuando tengo nervios me pongo música de indios.
- Me lo pasé bien y quizás aprendí, pero como no continuamos... [Era el último año que estaban conmigo.]

## Sugerencias para la realización de este taller

Si después de haber leído esta experiencia tienes deseos de experimentar y realizar un taller parecido ten en cuenta que es muy conveniente haberlo experimentado antes personalmente, viendo las reacciones, defensas y respuestas en nuestra propia persona.

Finalmente es muy conveniente apropiarse de otros recursos para trabajar con esta y otras emociones, tales como las técnicas de la respiración, la relajación, las visualizaciones, la autoescucha y la escucha, la buena comunicación y el arte del contacto físico, mediante la sensibilización corporal, los masajes y la danza, prácticas que describo brevemente en el siguiente capítulo.

## Bibliografía

AGEE, FISAS y otros (1991): «El nuevo orden mundial y la guerra del golfo. La mujer en la URSS. Problemas de la Nueva Europa». *Papeles para la paz*, n.º 41. CIP, Madrid.

AGUADO, Mª José (2005): «El acoso entre compañeros en la escuela: ¿cómo prevenir?» Ponencia presentada en las Jornadas para Orientadores, celebradas en Valencia, mayo del 2005.

ALARIO TRIGUEROS, T y GARCÍA COLMENARES, C. (coord.) (1997): *Persona, género y educación*. Amaru, Salamanca.

ALTABLE, Charo (1998): *Penélope o las trampas del amor*. Nau Llibres, Valencia

----- (2000): *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Miño y Dávila, Madrid.

----- (2004): «La escucha del cuerpo, la mejor levadura para cocinar la violencia». En Montoya Ramos, Mª M., *Recetas de relación. Educar teniendo en cuenta a la madre*. Sofías. Horas y horas, Madrid.

ÁLVAREZ RAMIRO J. (1998): *Cuando el problema es la solución*. Desclée De Brouwer, Bilbao.

ARENDET, Hannah (1970): *Du mensonge à la violence*. Calmann-Levy, París

ASSAGIOLI, Roberto (1973): *Principi e metodi della Psicointesi Terapeutica*. Astrolabio, Roma.

Askew, S. y Ross, C. (1991): *Los chicos no lloran. El sexismo en educación*. Paidós, Barcelona.

BANTI, Anna (2008): *Artemisia*. Alfabia, Barcelona.

BARRAGÁN, F. (coord.) (2001): *Violencia y Currículo. Un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos*. Aljibe. Málaga, 2001.

----- (2005): *Violencia, género y cambios sociales*. Aljibe. Málaga.

BASILLIAT, Jean (2003): «Poemas sobre los nombres». En Gerard Dumestre, *Palabras de África*. Ediciones B, Barcelona.

BLANCO, Nieves (coord.) (2001): *Educación en femenino y en masculino*. UIA, Akal, Madrid.

BELLIL, Samira (2003): *Dans l'enfer des tournantes*. Folio, Denoël, París.

BINABURO, J.A. y ETXEBERRIA, X. (1994): *Pensando en la violencia*. Bakeaz, Los libros de la Catarata, Madrid.

BONINO, Luis (2008): *Micromachismos, el poder masculino en la pareja «moderna»*. Comp. José .A. Lozoya y J.C. Bedoya. Edición electrónica de Chema Espada: <<http://vocesdehombres.wordpress.com/>>

BOURDIEU, P. (2000): *La dominación masculina*. Anagrama, Barcelona.

BRANDONI, F. (compiladora) (1999): *Mediación escolar. Propuestas, reflexiones y experiencias*. Paidós, Barcelona.

BROTOS, Paloma, LILLO, Juan y SIMÓN, Nieves. *Teoría y práctica de la Coeducación*. Diputación de Alicante, 2007.

BURGUET, M. (1999): *El educador como gestor de conflictos*. Desclée De Brouwer, Bilbao.

CALDWELL, Christine (1999): *Habitar el cuerpo*. Urano, Barcelona.

CANDOLINI, Gernot (2000): *Laberintos. Guía práctica para meditar, jugar, construir, celebrar y pintar*. Parramont, Barcelona.

CASCÓN, P. y otros (1ª edición en 1990, octava edición en 2003): *La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Seminario de Educación para la Paz. Edupaz. La Catarata, Madrid.

CASTRO, Juana (2005): *Los cuerpos oscuros*. Poesía Hiperón, Madrid.

CEREZO RAMÍREZ, F. (1999): *Conductas agresivas en la edad escolar. Aproximación teórica y metodológica. Propuestas de intervención*. Pirámide, Madrid.

Colectivo AMANI (1994): *Educación intercultural. Análisis y resolución de conflictos*. Editorial popular, Comunidad de Madrid.

CORNELIUS, H. y SHOSHANA, F. (1998): *Tú ganas/Yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente*. Gaia, Madrid.

CONANGLA, M. y SOLER, J. (2003): *Ecología emocional. Más allá de la inteligencia emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Amat, Barcelona.

CYRULNIK, B. (2002): *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa, Barcelona.

DANAAN, Parry (1996): *Guerreros del Corazón. Claves para vivir plenamente en un mundo conflictivo*. Gaia, Madrid.

DE ROMILLY, Jacqueline (2007): *La Grecia antigua contra la violencia. El melangolo*, Génova.

DÍEZ GUTIERREZ, Enrique (coord.) (2005): *La diferencia sexual en el análisis de los videojuegos*. CIDE/Instituto de la Mujer, Madrid.

DOMINIJANNI, Ida (2001): «Quién está en el lugar de Elena». En Luisa Muraro y otras *Guerras que yo he visto*. Horas y horas, Madrid.

DOÑA, Juana (1978): *Desde la noche y la niebla (mujeres en las cárceles franquistas)*. Ediciones de la Torre, Madrid.

FABER, A. y MAZLISH, E. (2002): *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Medici, Barcelona.

Feminario de Alicante (1987): *Elementos para una educación no sexista. Guía didáctica de la Coeducación*. Victor Orenga, Valencia.

FERREIRAS, Graciela B. (1994): «Adolescencia y violencia familiar». En Quiroga, S., *Patologías de la autodestrucción en la adolescencia*. Kargieman.

FERRUCCI, Piero (1987): *Psicosíntesis*. Sirio, Málaga.

FILLIOZAT, Isabelle (2003): *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Urano, Barcelona.

FISAS, V. (1998): *El sexo de la violencia. Género y cultura de la violencia*. Icaria-Antrazyt, Barcelona.

FOLLAIN, John y CRISTOFARI, Rita (2002): *Historia de Zoya*. Circe, Barcelona.

FREIRE, P. (1971): *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI, México, España, Argentina.

----- (1973): *Extensión o comunicación*. Siglo XXI, Argentina, México.

CAPRA, Fritjof (1987): *El Tao de la física*. Luis Cárcamo, Madrid.

GAGO, F. (2000): «Mujer y cine (El eterno femenino en el celuloide)». En González y Lomas: *Mujer y educación*. Graó, Barcelona.

GARCÍA LÓPEZ, R. y MARTÍNEZ CÉSPEDES, R. (Coordinadores) (2001): *Los Conflictos en las Aulas de ESO. Un estudio sobre la situación en la Comunidad Valenciana*. L'Ullal, Valencia.

GARCÍA MESEGUER, Álvaro (1977): *Lenguaje y discriminación sexual*. Edicura, Madrid.

GOLEMAN, Daniel (1997): *Inteligencia emocional*. Kairós, Barcelona.

GÓMEZ, M.<sup>a</sup> T., MIR, V. y SERRATS, M.<sup>a</sup> G. (2000): *Propuestas de Intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase*. Narcea, Madrid.

GORROTXATEGI, M. y DE HARO, I. (1999): *Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Unidad didáctica para Educación Secundaria*. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz de la mujer, Sevilla.

GREENBERG, Leslie y PAIVIO, Sandra (2000): *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Paidós Ibérica, Barcelona.

GREENBERG, Leslie (2000): *Emociones: Una guía interna*. Desclée De Brouwer, Bilbao.

HAMANN, Aimé (1996): *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*. Les Editions de l'homme, París.

HIRIGOYEN, M-F. (1999): *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Paidós, Barcelona.

IRIGARAY, Luce (1997): *Ser dos*. Paidós, Barcelona.

----- (1999): *Entre Orient et Occident*. Grasset, París.

JARAMILLO GUIJARRO, Concepción (2001): *Formación del Profesorado: Igualdad de Oportunidades entre Chicas y Chicos*. Instituto de la Mujer, Madrid.

JIMÉNEZ ARAGONÉS, P. (1999): *Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género*. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla.

JULIANO, Dolores (1998): *Las que saben*. Horas y horas, Madrid.

----- (2004): *Excluidas y marginadas*. Cátedra, col. Feminismos, Valencia.

KELEMAN, Stanley (1997): *Anatomía emocional*. Desclée, Bilbao.

LAGARDE, Marcela (1996): *Género y feminismo*. Horas y horas, Madrid.

LARRAURI, M-Max (2002): *La guerra según Simone Weil*. Tandem, Valencia.

LE BRETON, David (1992): *La sociologie du corps*. Presses Universitaires, París.

LEVY, Norberto (2006): *La sabiduría de las emociones*. De Bolsillo, Barcelona.

LERNER, Gerda (1990): *La creación del patriarcado*. Crítica, Barcelona.

LOMAS, C. (comp.) (1999): *¡Iguales o diferentes? Género, diferencia sexual, lenguaje y educación*. Paidós, Barcelona.

LÓPEZ CARRETERO, Asunción (2005): «La política de los vínculos», *Duoda Revista de Estudios Feministas*, n.º 29. Universidad de Barcelona.

LORDE, Audre (2003): *La hermana la extranjera. Artículos y conferencias*. Horas y horas, Madrid.

LOWWEN, Alexander (1982): *La depresión y el cuerpo*. Alianza, Madrid.

LUSIARDI, Delfina (coord.) (2003): *Fare pace dove c'è guerra*. Quaderni di Via Dogano. Librería delle donne, Milán.

MARINA, José Antonio (2004): *La inteligencia fracasada*. Anagrama, Barcelona.

MARINA, J.A y LÓPEZ PENAS, M. (2000): *El diccionario de los sentimientos*. Anagrama, Barcelona.



MARTÍNEZ BONAFÉ, Angels (coord.) (1999): *Vivir la democracia en la escuela*. Graó, Barcelona.

MARTÍNEZ GUZMÁN, V. (2001): *Filosofía para hacer las paces*. Icaria-Antrazyt, Barcelona.

MATEO, Pilar Laura y otras (2004): *Educación en Relación: hacia la convivencia y el respeto. Propuesta coeducativa para educación secundaria*. Ayuntamiento de Zaragoza. Casa de la Mujer.

MATURANA, Humberto (1992): *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas chilenas, Santiago.

MIEDZIAN, M. (1996): *Chicos son, hombres serán. Cómo romper los lazos entre masculinidad y violencia*. Horas y horas, Madrid.

MOISO, Carlo y NOVELLINO, Michele (1982): *Stati dell'Io*. Astrolabio, Roma.

MONTOYA, M. (Ed.) (2002): «Escuela y Educación. ¿Hacia dónde va la libertad femenina?» *Cuadernos inacabados*. Nº 43. Sofías Horas y horas, Madrid.

----- (2004): «Recetas de relación. Educar teniendo en cuenta a la madre». *Cuadernos inacabados*. Nº 47. Horas y horas, Madrid.

----- (2007): «Saber es un placer. La práctica política de mujeres que buscan dar sentido libre a la educación». *Cuadernos inacabados*. Nº 50. Horas y horas, Madrid.

----- (2008): *Enseñar: una experiencia amorosa*. Sabina, Madrid.

MORENO SARDÀ, Amparo (1986): *El arquetipo viril protagonista de la historia*. La Sal, Barcelona.

----- (2007): *De qué hablamos cuando hablamos del hombre. Treinta años de crítica y alternativas al pensamiento androcéntrico*. Icaria, Barcelona.

MURARO, Luisa (1994): «El orden simbólico de la madre». *Cuadernos inacabados*. Nº 15. Horas y horas, Madrid.

MURARO, L. y otras (2001): «Guerras que he visto. Saberes de mujeres en la guerra». *Cuadernos inacabados*. Nº 45. Horas y horas, Madrid.

MURILLO, S. (1996): *El mito de la vida privada*. Siglo XXI. México, España.

NARANJO, Claudio (2004): *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. La llave. Vitoria-Gasteiz.

OAKLEY, Ann (1977): *La mujer discriminada, biología y sociedad*. Debate, Madrid.

OLIVEIRA, M. (1998): *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Icaria/Antrazyt, Barcelona.

ORTEGA RUIZ, R. (coord.) (2000): *Educación para prevenir la violencia*. A. Machado Libros, Madrid.

PAILLIER, Magali (2007): *La colère selon Platon*. L'Harmattan, Paris.

PASTOR CARBALLO, Rosa (1993): *Cuerpo y destino. La construcción de la imagen corporal en las mujeres (Reflexión multidisciplinar sobre la discriminación sexual)*. Nau Llibres, Valencia.

PENNAC, Daniel (2008): *Mal de escuela*. Literatura Mondadori, Barcelona.

PÉREZ DEL CAMPO NORIEGA, A. M.<sup>a</sup> (1995): *Una cuestión incomprendida. El maltrato a la mujer. Cuadernos inacabados*. Horas y horas, Madrid.

PERRONE, R. y NANNINI, M. (1998): *Violencia y abusos sexuales en la familia. Un abordaje sistémico y comunicacional*. Paidós, col. Terapia familiar, Barcelona.

PIUSSI, Anna María y BIANCHI, Leticia (ed.) (1996): *Saber que se sabe*. Icaria, Barcelona.

PIUSSI, Anna María y MAÑERU MÉNDEZ, Ana (coords.) (2006): *Educación, nombre común femenino*. Octaedro, Barcelona.

POLEO y otros (1990): *La alternativa del juego*. Volumen I y II (Juegos y dinámicas en educación para la paz). Seminario de Educación para la Paz. A.P.H., Madrid.

PORRO, Bárbara (1999): *La resolución de conflictos en el aula*. Paidós, Barcelona.

RAMÍREZ ALVARADO, María del Mar (coord.) (2003): *Medios de Comunicación y violencia contra las mujeres*. Instituto Andaluz de la Mujer.

RIVERA GARRETA, M.<sup>a</sup> Milagros (1997): *El fraude de la igualdad*. Planeta, Barcelona

----- (2005): *La diferencia sexual en la historia*. PUV, Valencia.

RODRÍGUEZ, Carmen (Comp.) (2006): *Género y currículo*. Akal, Madrid.

ROJAS MARCOS, L. (1998): *Las semillas de la violencia*. Espasa, Madrid.

ROSENBERG, Marshall B. (2000): *Comunicación no violenta*. Urano, Barcelona.

ROZENBLUM DE HOROWITZ, S. (1998): *Mediación en la escuela. Resolución de conflictos en el ámbito educativo adolescente*. Aique, Buenos Aires.

RUÍZ-JARABO QUEMADA, Consuelo y BLANCO PRIETO, Pilar (Directoras) (2004): *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solida-*

rias y gozosas. Díaz Santos, Madrid.

SALOMÉ, Jacques (1989): *Relation d'aide & Formation a l'entretien*. Presses Universitaires de Lille.

SANCHIS, Rosa (2006): *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Octaedro, Barcelona.

SANMARTÍN, J. (2000): *La violencia y sus claves*. Ariel, Barcelona.

SANZ, Josefina (1995): *Los vínculos amorosos*. Kairós, Barcelona.

----- (2008): *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Kairós, Barcelona.

SASTRE, G. y MORENO, M. (2002): *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Gedisa, Barcelona.

SAU, Victoria (1990): *Diccionario ideológico feminista*. Ikaria, Barcelona.

----- (2000): *Reflexiones feministas para un principio de siglo*. Horas y horas, Madrid.

SÉNECA. *De la cólera*. Alianza, Madrid, 2007.

SIMÓN RODRÍGUEZ, Elena (1999): *Democracia vital. Mujeres y hombres hacia la plena ciudadanía*. Narcea, Madrid.

----- (2008): *Hijas de la igualdad, herederas de injusticias*. Narcea, Madrid.

SOLSONA I PAIRÓ, Nuria (1997): *Mujeres científicas de todos los tiempos*. Talasa, Madrid.

STEVENS, John O. (1976): *El darse cuenta*. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

STOLCKE, V. (comp.). (1993): «Mujeres Invadidas. La sangre de la conquista de América». *Cuadernos inacabados*. Nº 12. Horas y horas, Madrid.

SUBIRATS, Marina y TOMÉ, Amparo (2007) *Balones Fuera. Reconstruir los espacios desde la coeducación*. Octaedro, col. Recursos, Barcelona.

SUBIRATS, Marina y BRULLET, Cristina (1988): *Rosa y Azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta*. Instituto de la Mujer, Madrid.

TOMÉ, A. y RAMBLA, X.: *Contra el sexismo. Coeducación y democracia en la escuela*. Síntesis/ICE UAB, Barcelona, 2001.

TORREGO, J.C. (coord.) (2000): *Mediación de Conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Narcea, Madrid.

URRUZOLA, M.<sup>a</sup> J. (1991): *Aprendiendo a amar desde el aula*. Maite Canal, Bilbao.

----- (1992): *Guía para chicas*. Maite Canal, Bilbao

VV.AA. (2001): «Relaciona: Una propuesta ante la violencia». *Serie Cuadernos de Educación No Sexista*. N.º 11. Instituto de la Mujer, Madrid.

VV.AA. (2002): «Educar en Relación». *Serie Cuadernos de Educación No Sexista*. N.º 6. Instituto de la Mujer, Madrid.

VV.AA. (2006): «Experiencias de relación en la escuela. Prevenir la violencia contra las niñas y las mujeres». *Serie Cuadernos de Educación No Sexista*. N.º 19. Instituto de la Mujer, Madrid.

VV.AA. (2002): *Mujeres a favor de la paz*. UNESCO/Narcea, Madrid.

VV.AA. (2007): *Getxo: 50 ideas para la paz. Guía sobre la Cultura de Paz y Resolución de Conflictos*. Ayuntamiento de Getxo, Vizcaya.

VV.AA. (2008): «Sindicadas, educando en igualdad». *Cuadernos de educación no sexista* N.º 23. Instituto de la mujer, Ministerio de Igualdad, Madrid.

VALCÁRCEL, A. (1997): *La política de las mujeres*. Cátedra, Madrid.

----- (2002): *Ética para un mundo global. Una apuesta por el humanismo frente al fanatismo*. Temas de Hoy, Madrid.

----- (2008): *Feminismo en el mundo global*. Cátedra, Universitat de Valencia, Instituto de la Mujer, Madrid.

VEGETTI FINZI, S. (1995): *Storia delle passioni*. Laterza, Bari.

VELÁZQUEZ, Susana. *Violencias cotidianas, violencias de género*. Paidós, Barcelona, 2003.

VOPEL KLAUS, W.: *Manual para el animador de grupos. Teoría y praxis de los juegos de interacción*. CCS, Madrid, 1995.

*Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos. Aceptación y eliminación del miedo. Crecimiento personal. 5*. Editorial CCS, Madrid, 1997.

*Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Separación de la familia de infancia. Amor y amistad. Sexualidad. 3*. Editorial CCS, Madrid, 1995.

ZAMBRANO, María (1987): *Hacia un saber sobre el alma*. Alianza Tres, Madrid.

----- (2007): *Filosofía y Educación*. Ágora, Málaga.

## Páginas web de interés

Asociación de hombres por la igualdad de género:

<http://www.ahige.org/>

Instituto de la mujer (España):

<http://www.mtas.es/mujer> o [www.migualdad.es/mujer](http://www.migualdad.es/mujer)

Hombres por la igualdad:

<http://www.hombresigualdad.com/default.htm>

Instituto Andaluz de la Mujer:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer>

Fundació per la pau:

<http://www.fundacioperlapau.org/>

Mujeres en red:

<http://www.mujaresenred.net/>

Noviolencia:

[www.noviolencia.org](http://www.noviolencia.org)

Observatorio de la Violencia:

<http://www.observatorioviolencia.org/>

Ruta pacífica de las mujeres:

[www.rutapacifica.org.co](http://www.rutapacifica.org.co)

Vida sin violencia:

<http://guiaviolenciadegenero.com>

Voces de hombres por la igualdad:

<http://vocesdehombres.wordpress.com/>



# Índice

<b>Sumario</b> .....	7
<b>Agradecimientos</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	11
<b>1. Robada</b> .....	15
La furia imprevista .....	15
La fuerza de la cólera .....	17
La respiración base de la conciencia .....	19
El cuerpo sabe de nuestra experiencia.....	23
¿Cuál será el camino del reencuentro con el cuerpo, que nos haga ubicarnos, sin perder memoria, en el presente del aquí y ahora? ...	24
¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando tenemos enfado? .....	26
Estar en el presente .....	27
<b>2. El cuerpo violento del patriarcado: otro cuerpo es posible</b> .....	29
¿Dónde está el patriarcado?.....	29
El arquetipo violento como modelo de masculinidad .....	33
El patriarcado sustentador de relaciones de poder: otras relaciones son posibles .....	36
<b>3. Cuerpo secuestrado, cuerpo recuperado con conciencia</b> .....	39
Las marcas de género en los cuerpos pueden engendrar violencia .....	40
El imperio de la moda en la construcción del cuerpo .....	44
Los mitos socioculturales constructores del cuerpo .....	46
Otra mirada sobre el cuerpo.....	48
<b>4. Construir la paz</b> .....	51
Cuerpo individual y colectivo .....	51
¿Cómo recuperar el cuerpo de la cultura? .....	53
Más allá de los parámetros de dominio-sumisión .....	54
¿Dónde podemos encontrar la libertad más allá de los parámetros de dominio-sumisión? .....	54
¿Qué ha pasado para que deleguemos nuestro poder y nuestra libertad en manos de otros y otras, que deciden sin consultarnos? .....	56
La violencia homogénea, el amor multiplica.....	59
La respuesta de Antígona .....	62
¿Qué proponen las mujeres? Poner amor en los infiernos colectivos .....	62
Otros ejemplos .....	67
Los amigos de Antígona .....	68
<b>5. La violencia en las aulas: prevenir y educar para el amor</b> .....	71
¿Qué ocurre en las aulas? .....	72

¿Qué está pasando hoy?.....	73
¿Existe violencia en las aulas? .....	74
La socialización de chicas y chicos .....	76
La socialización en la familia.....	78
¿Qué sucede a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que crecen en ambientes de conducta violenta, física, emocional o sexual?.....	80
La socialización de los medios de comunicación: televisión, cine, publicidad... ..	82
¿Qué se piensa en las aulas acerca de la violencia? .....	84
El maltrato psicológico .....	86
Características de las personas agresoras .....	89
Efectos del maltrato .....	90
Efectos en las víctimas.....	91
Efectos en las personas espectadoras.....	91
Actuaciones de reparación y prevención.....	92
Caso de mediación en un IES.....	93
El monstruo de la violencia: Teseo en el Laberinto .....	97
Los conflictos buscan reconocimiento.....	99
Cuidar y amar la adolescencia .....	101
Educar: acompañar a encontrar la canción de cada ser .....	103
La escuela, lugar de amor .....	104
¿Cómo entrar, desde el amor, en relación educativa con lo que se nos presenta? .....	105
El reto de la educación: cambiar las relaciones para prevenir la violencia... ..	108
<b>6. El hilo de Ariadna.....</b>	<b>111</b>
Deshaciendo la estructura patriarcal del Minotauro.....	111
¿Cómo adueñarnos del hilo que nos tiende Ariadna para vencer al Minotauro que llevamos dentro de nuestro laberinto? .....	111
La relajación desenreda el hilo de Ariadna .....	112
Herramientas y pasos de la relajación.....	113
Saber comunicar y saber escuchar .....	116
Crecer en la comunicación.....	120
Posiciones que dificultan unas relaciones sanas .....	123
Posiciones que facilitan una buena comunicación.....	124
Tipos de comunicación.....	125
Comunicaciones no sanas: relaciones imposibles .....	125
Comunicaciones sanas y relaciones posibles .....	128
<b>7. Resolver conflictos con relación .....</b>	<b>133</b>
Héroes y guerreros .....	133
Tratar los conflictos con amor.....	134



Posiciones y roles en un conflicto.....	138
Dar la mano al conflicto .....	140
<b>8. Educar para la vida: saber aceptar y expresar emociones y sentimientos .....</b>	<b>145</b>
¿De qué está hecha una emoción?.....	145
Las emociones nos hablan de nuestras necesidades.....	148
Necesidad de supervivencia .....	149
Necesidad de seguridad y protección .....	149
Necesidad de reconocimiento.....	150
Necesidad de pertenencia .....	150
Necesidad de autorrealización .....	151
Las emociones nos ayudan a crear intimidad .....	151
La emoción y el cerebro, la inteligencia emocional y la salud.....	152
El arte de la escucha .....	153
¿Qué repercusiones tienen sobre nuestro cuerpo	
las emociones rechazadas? .....	154
Derechos y límites emocionales .....	157
Escuchar las emociones de otras personas.....	157
¿Cómo podemos escuchar las emociones de otras personas? .....	160
Pautas a tener presentes en la escucha de las emociones.....	161
Practicar la autoescucha: aprender a conocer nuestras emociones.....	161
El aprendizaje emocional: las <i>subpersonalidades</i> .....	163
¿Cómo podemos ayudarnos emocionalmente en nuestras vidas?.....	166
Reacciones y expresiones emocionales no saludables.....	168
Para reconocer el enfado no saludable,	
relacionado con un acontecimiento del pasado.....	170
Emociones secundarias .....	172
Emociones instrumentales o parasitarias.....	174
El proceso básico de la inteligencia emocional.....	176
Acceder a las emociones para pasarlas a la conciencia y aceptarlas .....	177
Transformación de las emociones .....	178
La expresión consciente de nuestras emociones:	
cómo, con quién, y cuándo expresarlas .....	185
¿Cómo expresar emociones problemáticas, sin atacar, insultar,	
provocar o ironizar? .....	186
¿Cómo podemos ayudarnos en situaciones emocionales	
problemáticas o incontroladas? .....	188
Las pérdidas, el dolor y los duelos: los chicos también lloran.....	189
¿Qué hacer con la tristeza ante una pérdida?.....	190
El miedo .....	193
Escuchar el miedo .....	194

Ejercicio basado en la Psicosisíntesis .....	195
El enojo o la rabia .....	197
El rol de la educación en la expresión de emociones y sentimientos .....	198
<b>9. Educar y transformar la rabia .....</b>	<b>201</b>
La violencia y la educación de la cólera en los clásicos .....	201
Educar la cólera hoy.....	204
¿Cómo actuamos cuando estamos con enfado? .....	205
¿Cómo cambiar nuestra actitud cuando tenemos enfado?	
¿Cómo expresarlo de una manera sana? .....	207
Transformando la energía del enfado: visualización y arte.....	211
Trabajando cotidianamente con el enfado .....	216
<b>10. Descripción de una experiencia .....</b>	<b>219</b>
Pasos del taller: educar la cólera.....	219
Sugerencias para la realización de este taller .....	229
<b>Bibliografía .....</b>	<b>231</b>
Páginas web de interés .....	239
<b>Índice.....</b>	<b>241</b>