

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA GESTALT

TESINA

TEORÍA SEXO – GÉNERO
Y
POLARIDAD MASCULINO – FEMENINO
(DE LO POLÍTICO A LO PERSONAL)

OSCAR BENDICHO FERNÁNDEZ

ÍNDICE

1. Prólogo	3
2. El proceso personal	4
3. Teoría sexo-género	17
3.1. Roles y estereotipos	18
3.2. Dentro del entorno familiar	21
3.3. Construcción de la identidad de género	23
3.4. Su representación en el lenguaje	25
3.5. Coeducación	28
4. Masculinidad ofendida: Violencia de género	31
5. Hombres. La construcción cultural de las masculinidades	41
5.1. Una aproximación a las masculinidades	41
5.2. Modos de aprender a ser hombre	44
6. El héroe y el afeminado	50
7. El cuerpo homosexual. La cultura "gay"	53
8. El valor político de la transformación interna	60
9. Nueva educación sentimental. Abordaje desde la Gestalt	65
10. Polaridades:	
10.1. Concepto de polaridad	75
10.2. Abordaje terapéutico	80
10.3. Taller de exploración e integración	83
11. Epílogo	86
12. Bibliografía	88

1. PRÓLOGO

En el momento en que decidí enfocar este trabajo hacia el tema de la polaridad masculino y femenino aparecieron en mí varias dudas.

En un principio el planteamiento consistía en hacer un documento bastante teórico sobre como influye en las personas, en general, colocarnos en uno de los polos, y la dificultad que supone en una estructura social, tradicionalmente tan polarizada, movernos a lo largo de ese continuo.

Por otra parte, al ser un trabajo que culmina la parte más académica de formación en terapia gestalt, la formación nunca finaliza, me veo en la necesidad de implicarme de una forma más personal, centrándome en la forma en que el trabajo desde esta polaridad ha influido e influye en mi vida.

Con estas premisas comienzo a revisar toda la documentación que he recopilado buscando el enfoque que le voy a dar a mi tesina, buscando la forma de hilar lo leído y escuchado, lo estudiado y vivido.

Después de darle vueltas y vueltas desde el discurso teórico, procuro escuchar a mi corazón, hacer caso a las emociones que me provoca emprender esta tarea.

Y desde esta experiencia tan gestáltica, tan sencilla en apariencia pero que tanto me cuesta llevar a cabo, es donde reconozco la coherencia de todo el trabajo realizado, el proceso que he ido siguiendo hasta llegar a donde estoy y las motivaciones personales para hacerlo.

Básicamente, me doy cuenta de que gran parte de mi formación ha ido dirigida al tema del género como una forma de encontrar mi lugar en el mundo. Un camino emprendido hacia la búsqueda, partiendo de mi homosexualidad, de un espacio donde colocarme en relación a una estructura social que siempre he considerado hostil.

Tomando como referencia el discurso más político, esta hostilidad la observaba desde un punto de vista grupal, era una hostilidad hacia los homosexuales en general. Esta postura he evitado que me enfrente a mi propio sufrimiento, he procurado evitar mi miedo personal. He procurado evitar lo que más me asustaba, la hostilidad hacia mí.

Y así, me he pasado la vida "enfadado" con el mundo heterosexual, o sea con gran parte del mundo. Viendo, por todas partes, enemigos potenciales de "los homosexuales", sin enfrentarme a mi propio temor a ser rechazado y evitando, inconscientemente, todos aquellos contactos que podrían hacerme daño, refugiándome en espacios donde yo me he sentido seguro y saliendo al exterior en una actitud defensiva.

Así, después de años de "refugiarme" en el discurso político-social ha sido preciso recalar en la *Gestalt* para afrontar mis propios miedos y mi inseguridad cara a cara.

Abandonar un poco el "nosotros" para quedarme conmigo, abandonar la rabia colectiva para quedarme con la mía, pasar de analizar el mundo a observarme yo, de teorizar sobre lo masculino y lo femenino, a empezar a ver como vivo en mí esta polaridad.

El nivel de implicación personal que tengo con el tema de esta tesina es mucho y puedo afirmar que el tema del género se ha ido convirtiendo para mí en un eje que atraviesa todos los aspectos la realidad.

Así, me gustaría precisar, antes de comenzar con el desarrollo del trabajo, que el hecho de plantear una mirada a la realidad desde esta polaridad no entra en contradicción con tener en cuenta otras variables a la hora de afrontar diferentes temas, sino que implica tenerla presente como una variable más.

Al desarrollar aquí los elementos referentes a esta variable, a esta polaridad, lo que pretendo es hacer hincapié en la importancia que tiene para mí, tanto desde un punto de vista personal como profesional este enfoque, muchas veces obviado.

Con el objeto de justificar la importancia de tener en cuenta esta variable, durante el desarrollo de este trabajo iré incluyendo aportaciones de diferentes autores y autoras que han reflexionado sobre este tema y que me han servido en mi propia elaboración.

2. EL PROCESO PERSONAL

Buscando coherencia entre lo personal y lo social

Para encontrar el origen del interés por este tema, me he de remontar, como no, hasta mi infancia y adolescencia. Ese tiempo en que voy descubriendo que me gustan los hombres y no las mujeres, como debía ser. Ese tiempo en que intento negármelo e intento ser "normal", en que me siento descolocado con mi grupo de amigos. No me gusta hacer lo que ellos hacen, no me gusta jugar a fútbol y, sobre todo, no deseo a las mujeres.

En ese tiempo no conocía a nadie que le pasase lo mismo que a mí. O mejor dicho, si conocía pero ninguno nos atrevíamos a compartirlo, viviendo cada uno su sufrimiento en soledad. El único referente de "maricas" eran los que salían en las películas de "Ozores" y ese no me valía.

Todavía se me mueve algo por dentro al recordar la rabia sentida por haber tenido cerca de mí amigos que pasaban por lo mismo que yo y no habernos atrevido a compartirlo, sentía rabia por una sociedad que no nos facilitaba esa oportunidad y por no haber tenido fuerza para afrontarlo.

Esa situación hacía difícil estar en un grupo de hombres, estando siempre alerta de que "no se notase nada", negando como yo era y manteniendo siempre una imagen, lo más masculina posible.

Efectivamente, mi salida natural, fue acercarme al mundo de las mujeres, donde me sentía más libre, menos condicionado. Pero, tampoco tenía la sensación de pertenecer a ese grupo.

En ese tiempo la única visión que tenía era masculino o femenino, sin matices, sin estados intermedios. Esto hacía que fuese imposible colocarme en alguno de los polos en los que yo creía se tenía que definir toda persona. Con lo cual me quedaba solo en

una tierra de nadie, sin ningún grupo de referencia real, evitando ser reconocido por mi propio ser, creando afectos basados en la máscara que mostraba, no en quien yo realmente era.

Algunas personas homosexuales han sido capaces de mostrarse como son, pasando por encima de lo que piensen los demás, yo no lo era.

En estas circunstancias, mi salida fue buscar nuevos espacios alternativos donde poder mostrarme de una forma más natural, donde lo "raro", lo diferente fuese aceptado e incluso valorado.

En un pueblo pequeño, no hay espacios específicos para las diferentes "rarezas", de modo que todas aquellas personas que por diferentes razones nos sentíamos excluidos del modelo social imperante, nos encontramos formando una especie de grupo en el que lo que nos une no es lo que tenemos en común, sino el hecho de no ser comunes.

La reacción que provoca eso en mí, como forma de autodefensa y reafirmación, es reivindicar todo aquello que me aleja de esa sociedad que no me acepta. Mejor dicho, que yo creo que no me va aceptar si me conoce, ya que no di oportunidad a sentir el rechazo y tampoco, por tanto, la aceptación.

Dentro de este grupo empiezo a encontrar personas con las que siento más afinidad, no todos somos iguales. Mujeres que no aceptan los roles establecidos, hombres heterosexuales que no se comportan según el modelo imperante de masculinidad y los primeros homosexuales masculinos y femeninos que se reconocen como tales.

Charlas, asamblea, militancia, no había duda, teníamos un ENEMIGO común, el PATRIARCADO, ya no nos sentíamos "marginales", nos creíamos "élite".

Nuestro mecanismo de defensa era el orgullo de ser diferente y con ese orgullo nos enfrentábamos al mundo. No era la sociedad la que no nos aceptaba, ahora éramos nosotros la que la rechazábamos. Y así, nos sentíamos seguros.

A lo pasado, valoro de forma positiva el haberme visto "obligado" a transitar por espacios de reflexión y de acción que, si las circunstancias hubiesen sido otros quizá hubiese evitado, y que me han llevado a ser lo que soy.

Así, las teorías de sexo-género y el discurso antipatriarcal se fueron convirtiendo en un referente fundamental para mí.

El mismo discurso explica y da sentido a la lucha de mujeres y homosexuales. Una lucha por ocupar un espacio en una sociedad donde el poder se lo han quedado los hombres heterosexuales, una sociedad en la que lo valorado es lo masculino.

Es un discurso que me sirve para entender y situar el espacio que ocupamos los homosexuales como grupo en la sociedad.

Pero todavía transcurrió bastante tiempo hasta que me planteé la necesidad de hacer un trabajo para integrar el discurso teórico de una forma más personal.

Este trabajo pasa, no obstante, por ver las dos polaridades en mí y por continuar ese tránsito de lo teórico a la real integración que vengo haciendo desde hace ya algunos años.

Desde un punto de vista social, esta perspectiva me ha ayudado a entender, en gran medida, las relaciones que se establecen entre las personas. Hay que tener en cuenta que el análisis que se hace desde las teorías de género está muy relacionado con el poder. En principio, asumir un rol masculino, sea

cual sea el sexo de la persona implica asumir el mando, mientras que asumir roles femeninos implica la sumisión.

Mas específicamente, el interés por este tema, me ha servido para crear un marco teórico desde el cual observar y analizar las diferentes formas de enfrentarse a la homosexualidad, así como el tipo de relaciones, tanto sociales como de pareja, que establecemos gays y lesbianas.

Llegado a este punto, me gustaría describir algunas de las reflexiones a las que he ido llegando a partir de este análisis y que son las que pretendo desarrollar a lo largo de esta tesina:

Por una parte, la no aceptación de hombre y mujer como dos elementos estancos en los cuales debía posicionarme, me ha ayudado a asumir diferentes formas de ser hombre y por tanto, también aceptar diferentes formas de ser mujer.

El partir de esta mirada ha sido fundamental a la hora de trabajar con grupos de hombres homosexuales, permitiendo una visión amplia del ser persona y evitando el tener que aceptar unos estereotipos predeterminados, mediatizados por lo social y quizá no suficientemente asumidos personalmente.

En cierto modo, una vez traspasado el primer escollo de la aceptación de la homosexualidad, nos encontramos con la dificultad de integrar esta orientación sexual con nuestra "verdadera forma de ser", llevando en ocasiones a diferentes tipos de trastornos o por lo menos a disonancias.

Desde mi punto de vista, entre homosexuales masculinos se pueden observar diferentes conductas relacionadas con una mala integración de esta polaridad.

Así, y tomando como referencia casos extremos de vivenciar esta polaridad vemos:

Por una parte, homosexuales que por intentar dar coherencia a sus deseos hacia otros hombres asumen formas y maneras de "mujer" que, aunque pueden ser asumidas de una forma coherente, muchas veces se adoptan de forma automática para que exista una relación entre el deseo sexual y la forma de actuar.

"Si me gustan los hombres y eso es cosa de mujeres me comportaré como una mujer", sería la idea que subyace a esta actitud.

Por otra parte existe el modelo "hipermasculino" que respondería a la idea *"Voy a demostrar que aunque me gusten los hombres soy muy hombre"*.

Evidentemente, considero que cuando estas opciones son bien integradas por la persona no suponen ningún tipo de trastorno. El problema aparece cuando son asumidas sin conciencia, provocando un conflicto entre el rol asumido y la verdadera esencia de la persona.

Otro tema que me interesa es el de las relaciones de los homosexuales con hombres y mujeres heterosexuales. Por un lado, es conocido la tendencia de los hombres homosexuales a tratar con mujeres y su cierto temor a relaciones con hombres "heteros". Existe cierta sensación en el gay de estar fuera del mundo masculino. Un mundo que puede atraer en muchos aspectos, pero del cual se siente excluido por no coincidir en el objeto de deseo. Esto, quizá, provoca un acercamiento al mundo de las mujeres, en el que encuentra más comprensión, y con el cual tampoco se siente totalmente implicado.

Como ya he indicado, el ser homosexual y el estar interesado por investigar sobre como colocarme en el mundo, me ha llevado a sentirme muy próximo al movimiento feminista, en el sentido de que ambos tenemos un oponente común que es la estructura patriarcal.

Esta estructura, que dificulta el libre desarrollo de mujeres y homosexuales, especialmente, también aprisiona a los hombres heterosexuales que, como veremos en el desarrollo de este trabajo, encuentran limitado su desarrollo personal dentro de este marco.

Así, me he ido interesando por el mundo de los hombres. Intentando acercarme a hombres heterosexuales, sin prejuicios, viéndoles como personas individuales, no como miembros de un grupo antagónico.

Poco a poco he podido ir perdiéndoles el "miedo". No hay nada como el conocimiento y el adentrarse en experiencias que en un principio ocasionan disgusto, vergüenza, ansiedad y un miedo paralizador, para perder prejuicios y relacionarse con las personas y con la vida en general de una forma más libre y confiada.

Desde un punto de vista más intelectual, me planteo observar como se van situando ante la nueva organización social.

Esta estructura les impide aceptar su parte más emocional y, además, según evoluciona el proceso liberador de las mujeres, les dificulta esta relación, ya que el cambio en las mujeres les exige un cambio de actitud si quieren relacionarse con ellas.

Este marco de relación ya no es posible dentro de una estructura de poder sino que habría de darse en estructuras más igualitarias. Y, del mismo modo que al amo le cuesta aceptar que el esclavo deje de ser sumiso, al "antiguo hombre" le cuesta aceptar que las relaciones con las mujeres deben ser entre iguales.

La no aceptación de esta realidad provoca tensiones en las relaciones hombre-mujer y un cierto descoloque en el hombre que no se acaba de adaptar a las nuevas demandas de la mujer, ya que en cierto modo le supone perder su identidad y buscar una nueva, en la cual solo encuentra desventajas: pérdida de poder. Si pierde el poder pierde su identidad masculina, aparece el fantasma del "calzonazos" e incluso del "maricón". Y desde ahí, se rebela como gato panza arriba frente a esta nueva estructura social que ya no tiene marcha atrás.

Efectivamente, las protagonistas de este cambio han sido las mujeres. Nunca debemos olvidar que ha sido el movimiento feminista el que ha iniciado el cambio, mujeres individuales que se han asociado para apoyarse en la lucha por sus derechos.

Pero, también para la mujer enfrentarse a esta nueva realidad está suponiendo serias dificultades, ya que está asumiendo parte del campo que hasta hace poco estaba reservado a los varones (salir al exterior, trabajo fuera de casa) y, a la vez, sigue responsabilizándose de lo que tenía antes, todo el trabajo hacia adentro (cuidado del hogar y crianza). De esta tensión ha de salir un nuevo modelo de relación cómoda para hombre y mujer o se romperá la cuerda.

Así, todo el tema de la polaridad masculino-femenino toma una gran importancia en la educación de los niños y niñas como agentes de una nueva sociedad en la que se vivan relaciones de igualdad.

Este tema toma una especial relevancia para mí en la práctica profesional, ya que llevo mucho tiempo trabajando en educación, como director de una escuela infantil y como formador de equipos educativos. Lo cual me ha permitido observar e intervenir directamente con los diferentes agentes que forman parte del proceso educativo: niños y niñas, profesorado y familias.

Tengo la impresión de que en las nuevas generaciones masculinas se está dando un importante cambio en las formas pero no tanto en el fondo. Parece que se asume más fácilmente lo referente al cuidado externo, a la imagen pero se mantiene la resistencia al cambio de valores internos. De ahí la importancia de llevar a cabo un abordaje educativo desde un enfoque más personal, más interno,... más gestáltico.

Es imprescindible dar valor a todo lo que ha supuesto la cultura femenina (cuidado y trabajo doméstico) para que el joven esté dispuesto a asumirlo. Estos son los valores a desarrollar. Valores relacionados con la parte femenina, valores positivos para una sociedad más igualitaria y que se base en el respeto, la ayuda y la colaboración. Ya que en el inconsciente masculino colectivo lo que impera es la ley del más fuerte, la ley de la guerra.

Todo esto, me lleva a acercarme a un tema fundamental en nuestros días y es el tema de la violencia de género. Este tipo de violencia está claramente determinado por la situación indicada: reivindicación de la mujer de un nuevo espacio social y resistencia del hombre a permitirlo.

Cuando esta violencia es aceptada, tanto por hombres como por mujeres, es porque se asume la estructura de poder establecida.

Cuando una mujer no acepta esta estructura y se encuentra con un hombre que no está dispuesto a adaptarse aparece el choque. Este hombre reacciona según su ideario de lo que es un hombre: con violencia. De modo que este hombre necesita aprender nuevas formas de reaccionar ante la situación, aceptando y asumiendo otras formas de ser hombre.

Me gustaría creer que el aumento de la violencia de género forma parte de ese último intento del varón por no abandonar la

situación de poder sobre la mujer y de no haber sido educado todavía en las emociones, de modo que no le es posible digerir el abandono de la persona amada, aún cuando ésta manifieste de forma reiterada su deseo de interrumpir la relación. Me gustaría creer que un día, no muy lejano, hombres y mujeres podrán encontrarse en una relación en la que el poder esté en el fondo y no se haga figura.

"Un día tuve un sueño..." Martín Luter King.

Desde ahí la importancia de educar en valores igualitarios a los niños/as y jóvenes con el fin de crear una nueva sociedad donde se recoja lo positivo de lo masculino y lo femenino. Lo cual supone, sobre todo, reivindicar gran parte de lo femenino y cuestionar gran parte de lo masculino.

A los hombres se les puede transmitir esta idea también desde un punto de vista práctico, no va a haber otra forma de relacionarse con la mujer. Ya que estas, creo, no están dispuestas a desandar lo avanzado en este tiempo de lucha.

El abordaje de este tema, tiene mucho que aprender del enfoque gestáltico, desde el cual se plantea un trabajo con las personas, tanto individual como grupal (es necesario cambiar a las personas para cambiar la sociedad). Cuestionando y valorando la polaridad masculino-femenino como un continuo en el que la persona puede colocarse de acuerdo a sus características y al momento concreto, en el cual los modelos hipermasculino e hiperfemenino son, únicamente, los extremos imaginarios de una infinidad de alternativas.

Así, a través de todo este proceso en el cual fui combinando mis intereses personales y profesionales me encontré con la necesidad de hacer un trabajo más personal en referencia a este tema. Tenía mucha teoría para entender y entenderme, pero me faltaba el enfrentarme a mi propia vivencia de esta polaridad.

A través del trabajo en la gestalt, formación y terapia, es donde descubro como tapo yo mi parte emocional, las barreras que había creado para que no apareciese lo femenino, que no se me viese "la pluma", mi dificultad para aceptar mi parte femenina.

Recuerdo mi enorme resistencia para vestirme de mujer en un taller, vi que existía un miedo a quedarme ahí, a que una vez aceptase mi parte femenina me quedase en ella, en la polaridad tanto tiempo evitada. He visto como ese no querer aceptar una parte de mí, tapar una parte que ahí estaba, me ha supuesto un gran gasto de energía.

He reconocido mi propio miedo a acercarme a los hombres, mi limitada adaptación al mundo de las mujeres y descubierto la importancia de ser una persona y ver a los demás de la misma manera, no solo desde su sexo.

A poder decir a un hombre que me gusta, porque sí, sin estarme peleando con el "éste que se va a creer".

He descubierto, en definitiva, el rencor del guerrero que se iba defendiendo.

He comprendido y aceptado la postura de mis padres, su desconcierto y su posterior deseo de acercamiento que yo les negaba, también por rencor.

Y estoy dispuesto a arriesgarme. Me siento más fuerte para aguantar los posibles rechazos, pero ya no por homosexual, sino como persona que no tiene que gustar a todo el mundo necesariamente. Y desde aquí me voy sintiendo, poco a poco, más seguro, para poder afrontar este tema que tanto me interesa, sin tener que irme defendiendo, precavido ante los posibles contactos, ante las posibles opiniones. Esto da coherencia a mi discurso y me ayuda a defenderlo.

En resumen, el viaje ha ido de lo político a lo personal, para regresar a lo político de una forma más integrada, menos defensiva y más humana.

3. TEORÍA SEXO GÉNERO

La teoría sexo/género facilita la distinción entre los hechos biológicos y los sociales. Desde el punto de vista biológico existen diferencias entre mujeres y varones, lo que no se ha demostrado es que éstas impliquen capacidades y actitudes diferentes.

Nuestro sistema cultural nos enseña a asumir un conjunto de normas diferenciadas para cada sexo, esto es lo que llamamos género, el conjunto de valores, normas, expectativas que desde que comenzamos a vivir en sociedad nos presentan como "lógicas" para unos y otras.

Así, los varones deben ser: valientes, agresivos, fuertes, independientes, activos,... Y las mujeres deben ser: cariñosas, sensibles, tiernas, comprensivas,...

Como dice L. Perls "El poder del patriarcado es sumamente difícil de entender, puesto que lo envuelve todo. La institución ha influido en las ideas más fundamentales sobre la naturaleza humana - la naturaleza del hombre" en lenguaje patriarcal- y sobre todo, la relación del individuo con el Universo".

Es el único sistema que hasta hace muy poco tiempo no había sido jamás desafiado abiertamente en la historia y cuyas doctrinas habían tenido una aceptación tan universal que parecían ser una ley de la Naturaleza. Hoy, sin embargo, la desintegración del patriarcado es inminente. El movimiento feminista es una de las corrientes culturales más combativas de nuestro tiempo, y sus ideas repercutirán profundamente en nuestra futura evolución.

3.1. ROLES Y ESTEREOTIPOS

Cuando hablamos de roles nos referimos a los diferentes papeles que la sociedad nos ha asignado a las mujeres y a los varones por el hecho de haber nacido con un determinado sexo. Los roles tradicionalmente femeninos están relacionados con las funciones de esposa y madre, los roles tradicionalmente masculinos se han derivado del mantenimiento económico de la familia.

La configuración de la vida humana de acuerdo al género ha hecho que mujeres y varones desarrollemos diferentes destrezas y habilidades en el ejercicio de los valores y normas establecidas para unos y otras.

Esta desigualdad es discriminatoria ya que establece un ordenamiento del status social. Siendo aquellos aspectos que caracterizan el modo de ser masculino los protagonistas, los prestigiados socialmente, , mientras que se considerará de menor valor, los relacionados con el mundo de lo femenino. Por eso decimos que la sociedad es patriarcal.

A partir de la consideración del sexo masculino como sujeto universal, eje de toda experiencia, se ha definido al sexo femenino como subordinado o complementario.

Esto hace, entre otras muchas cosas, que las posibilidades de desarrollo personal de las mujeres se vean más limitadas que las de los varones. Las limitaciones van a influir en la valoración que las mujeres hacen de si mismas y de su bienestar. Sin embargo, los varones también se ven limitados en su desarrollo como personas, ya que les son negados conocimientos fundamentales para la vida (organización de la vida cotidiana), así como la expresión de afectos y sentimientos.

No es raro escuchar que ya existe igualdad entre varones y mujeres, sin embargo sabemos que la discriminación persiste, aunque a veces no somos conscientes ya que está legitimada por la sociedad e interiorizada por hombres y mujeres.

Es importante tomar conciencia de las limitaciones que la sociedad nos impone y que tienen que ver con nuestra pertenencia al género femenino o masculino para poder superarlas.

En los estereotipos de género, según Deaux y Lewis, se encuentran cuatro componentes:

- *Comportamientos asociados a los roles.*
"La mujer cuida los niños y el hombre arregla los enchufes".
- *Ocupaciones laborales.*
"La mujer es enfermera y el hombre trabaja en la construcción".
- *Apariencia física.*
"La mujer pequeña y el hombre grande".
- *Rasgos de personalidad.*
"La mujer sensible, el hombre valiente".

Las mujeres actualmente siguen ocupándose del ámbito doméstico y de la familia, así como del cuidado de los demás y de la educación y crianza de los hijos/as. Los hombres siguen permaneciendo en el espacio público y en algunos casos colaborando en el reparto de tareas. Sin embargo se van produciendo cambios y se van flexibilizando los roles hacia una mayor integración de lo masculino y femenino.

Muchas mujeres han luchado a lo largo de la historia para acabar con la discriminación, por el derecho al voto, el acceso a la educación, a la titularidad de los bienes... Se han conseguido grandes avances en el terreno de la equiparación formal. Hoy en día existen modelos diferentes de ser mujer y hombre (dependiendo de la edad, la relación con el trabajo remunerado...). Vamos a analizar como afecta a unos y otras la discriminación, así como los papales sociales que nos asignan.

En el encuentro de las mujeres con el trabajo remunerado, sin poder delegar del todo de los roles tradicionales, se produce la doble exigencia y la doble jornada.

A veces, escuchamos decir que las mujeres no han estado presentes en la construcción del conocimiento a lo largo de la historia. Hemos ido recuperando la presencia femenina a lo largo de la historia, pero **el conocimiento doméstico, un conocimiento central para el funcionamiento de la sociedad y fundamental para la supervivencia y el bienestar de la población, ha sido siempre patrimonio casi exclusivo de las mujeres.**

La educación en la responsabilidad y la autonomía de los ciudadanos y ciudadanas recibe nuevas aportaciones desde una perspectiva no-sexista. La educación en la responsabilidad, hoy incluye la distribución no discriminatoria de las responsabilidades domésticas. Debemos buscar nuevas prácticas educativas que contribuyan a crear pensamientos y significados culturales que incluyan la experiencia acumulada por las mujeres y hagan circular su autoridad.

3.2. DENTRO DEL ENTORNO FAMILIAR:

Los cambios de la regulación legal de la familia se han producido en España en 1978 y 1981. La proclamación constitucional de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres en el matrimonio y la posibilidad de disolución del contrato matrimonial por el divorcio, suponen un cambio extraordinario y cortan con la tradición desigual, jerárquica e indisoluble del matrimonio en España. La igualdad de todos los hijos e hijas ante la ley también es una innovación importante en la legislación actual de la familia española, que va a tener repercusiones en toda la red de relaciones que establecen las estructuras familiares.

La tradicional división de funciones sociales y familiares entre hombres y mujeres no tiene hoy ningún fundamento jurídico ni de ningún otro tipo. Sin embargo, los datos sobre la participación de las mujeres y de los hombres en el trabajo doméstico y en el extra doméstico ponen de manifiesto que dicha división persiste, con resultados desfavorables no sólo para las mujeres, sino también para la educación de los niños y de las niñas, así como para el desarrollo económico y el bienestar del conjunto de la sociedad.

Tratamos de generar **un nuevo discurso que valore la importancia del conocimiento femenino** - en concreto el conocimiento doméstico de las amas de casa- y sugiera posibles organizaciones diferentes de las tareas domésticas que vayan acompañadas de un cambio de roles femeninos y masculinos.

Este nuevo discurso y su práctica suministrarán modelos de imitación y referencia diferentes de los que hoy son mayoritarios en nuestra sociedad. La experiencia se articula en torno a un concepto de familia que recoge la diversidad de realidades familiares existentes en la actualidad. Enmarcamos la familia en el contexto de los grupos humanos, identificándolos, analizando las

funciones que cumplen, y valorando el papel que desarrollan a la hora de cubrir las necesidades individuales.

Mediante la reflexión sobre el conocimiento doméstico de las amas de casa, se puede presentar a los niños y a las niñas una serie de valores y signos que son diferentes de los que se han asignado tradicionalmente a la masculinidad y a la feminidad.

En la medida que el conocimiento doméstico se organiza fundamentalmente en torno al concepto del cuidado y la toma de decisiones de alguien que se ocupa de la educación y el bienestar de los otros, los valores tienen una importancia troncal en la articulación del conocimiento de las amas de casa.

El objetivo es revalorizar la importancia del conocimiento doméstico en el conjunto de los saberes sociales y destacar su carácter de tarea indispensable para la vida de las personas y el buen funcionamiento de las familias y la sociedad.

3.3. CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

El eje fundamental en la construcción social del género es la dualidad masculino-femenino como elemento central de la identidad humana.

La masculinidad y la feminidad no son propiedades inherentes a los individuos, aunque sí son propiedades inherentes o estructurales de nuestra sociedad. Las niñas y los niños, al aprender las prácticas discursivas de su sociedad, aprenden a identificarse a sí mismos como hombres o mujeres, puesto que se les exige poseer una identidad reconocible.

Al transmitir el lenguaje a niñas y niños también transmitimos un relativo estancamiento del orden social que engloba aquellos elementos suyos que queremos desterrar. Así, oímos a menudo a padres y madres que aseguran haber tratado de educar a sus hijas/os, fuera de los estereotipos sexistas y, sin embargo, se empeñan en reproducir conductas tradicionales. No estamos teniendo en cuenta que los niños y las niñas tienen parte activa en su constitución como personas y su construcción del mundo social.

En el núcleo de la idea de la masculinidad parece encontrarse la idea de poder, entendido como poder masculino, mientras que las mujeres solo pueden hacerse con él en el ámbito de lo doméstico en tanto que colaboradoras de los hombres en la esfera pública.

"Este conocimiento se vuelve parte constituyente de sus cuerpos, no solo a través de las prácticas físicas que afectan a su musculatura, sino a través de las actitudes que desarrollan hacia sí mismos, ya sea como agentes activos que pueden y deben actuar energicamente en el área pública, o como seres sexualizados cuya capacidad de acción está profundamente inhibida por ponerse a sí mismos como receptores pasivos de la mirada del otro".

Tanto las niñas como los niños se beneficiarían de un mundo en el que las cualidades masculinas y femeninas pudiera ser ensalzadas en la misma medida, sin que fuera necesario marginar y destruir lo femenino y sin restricciones en cuanto a tener que ver o lo uno o lo otro, de modo que hubiera características permeables e intercambiables entre un mundo y el otro.

3.4. REPRESENTACIÓN DEL FEMENINO Y EL MASCULINO EN EL LENGUAJE

También podemos constatar el sexismo a través del lenguaje que utilizamos y es importante pararse a observar cómo, a través del mismo, se van conformando introyectos en cuanto al género. Este capítulo se centra en analizar elementos a tener en cuenta a la hora de utilizarlo.

La falta de representación simbólica de las mujeres en la lengua, podemos observarla en múltiples ocasiones en las que el uso del lenguaje las hace invisibles. Este hecho se basa en un pensamiento androcéntrico que considera a los hombres como sujetos de referencia y a las mujeres seres dependientes o que viven en función de ellos.

La utilización del masculino, ya sea en singular para referirse a una mujer, o en plural para denominar a un grupo de mujeres o a un grupo mixto, es sin lugar a dudas un hábito que, en el mejor de los casos, esconde o invisibiliza a las mujeres y, en el peor las excluye del proceso de representación simbólica que pone en funcionamiento la lengua.

Existen palabras, ya sean femeninas o masculinas que son realmente genéricas, es decir que incluyen los dos sexos: vecindario, ser humano, persona, gente. Representan simbólicamente al conjunto de hombres y mujeres.

No es una repetición nombrar en masculino y femenino, no duplicamos el lenguaje por decir niños y niñas, puesto que duplicar es hacer una copia igual a otra y este no es el caso. Decir diferentes, no significa opuestos ni complementarios.

Además de utilizar el masculino y el femenino como corresponde a cada caso, se proponen diferentes formas de no ocultar a las mujeres en el lenguaje:

- Utilizar genéricos.
- Utilizar abstractos.
- Cuando aparece "hombre" en sentido universal como sujeto de la oración se puede cambiar el verbo a la primera persona del plural, sin mencionar el sujeto, o tratar de usar una forma impersonal en tercera persona.
- Se puede sustituir "hombre" u "hombres" cuando se refieran a todo el género humano por los pronombres "nos", "nuestro", "nuestra".
- Para evitar el uso de "el", "los", "aquel", "aquellos" seguidos del relativo "que" con sentido general. Puede sustituirse por "quien", "quienes", "las personas que".
- Utilizar correctamente las titulaciones y profesiones.
- Evitar el uso asimétrico de los tratamientos.

Un uso del lenguaje que representa a las mujeres y a los hombres y que nombra sus experiencias es un lenguaje sensato: No oculta. No subordina. No infravalora. No excluye. No quita la palabra a nadie.

A continuación, propongo algunos ejemplos sobre el modo en que solemos utilizar el género en el lenguaje y una alternativa desde una perspectiva no sexista.

LENGUAJE SEXISTA

"El hombre" (genérico)

"Los maestros, padres y alumnos"

"Los asesores"; "Los tutores"

"En la prehistoria el hombre vivía en cuevas"

"Es bueno para el bienestar del hombre"

"Se recomienda a los usuarios de la tarjeta que la utilicen bien"

"Cuando uno se despierta tarda un rato en abrir los ojos"

"El que sepa leer entre líneas lo entenderá"

"Los nómadas se trasladan con sus enseres"

LENGUAJE NO SEXISTA

"El ser humano"

"La comunidad escolar"

"Asesoría"; "Tutoría"

"En la prehistoria vivíamos en cuevas"; "En la prehistoria se vivía en cuevas"

"Es bueno para nuestro bienestar"

"Recomendamos que utilicen bien su tarjeta", "Se recomienda el uso apropiado de la tarjeta"

"Cuando alguien (o una persona) se despierta"; "Al despertarnos"

"Quien (la persona que) sepa leer entre líneas lo entenderá"

"Los grupos nómadas se trasladan"

3.5. COEDUCACIÓN

Debido a mi labor profesional como director de una escuela infantil, "Hontanar", este apartado es especialmente relevante para mí. Son muchos años de implicación personal intentando aplicar a la práctica diaria los principios de la coeducación, tanto en la intervención directa con los niños y las niñas como a través de una labor formativa con los demás componentes de la comunidad educativa: familias y profesorado.

Esta etapa educativa, al tener una estructura más flexible que posteriores niveles educativos, permite hacer una especial incidencia en todos aquellos temas referidos al desarrollo de valores y actitudes; los niños y las niñas están comenzando su proceso de socialización, de forma que es aquí donde se establecen las bases para su posterior forma de relacionarse con el mundo, siendo un momento precioso para educar en el afecto, la igualdad y el respeto.

Aunque en principio, en la educación mixta desaparece la estructura discriminatoria, los mecanismos que conforman esta estructura hay que situarlos en el ámbito de lo ideológico y de las prácticas educativas. Por lo tanto, es fundamental realizar un trabajo de toma de conciencia con familias y educadores para evitar caer en los estereotipos a la hora de educar.

Desde mi punto de vista, la escuela mixta sigue siendo una institución reproductora de la cultura y los valores masculinos. Se cree que dando a las niñas oportunidades de adaptarse a la norma masculina, se está dando igualdad de oportunidades. Por ello, en la ideología y en la práctica escolar, el tipo de valores que predominan y se transmiten forman parte de una determinada visión del mundo, la masculina.

De este modo la competitividad, la autonomía, la actividad, la agresividad, la racionalidad, la fuerza, se privilegian y se constituyen en cualidades a desarrollar, mientras que la ternura, la afectividad, la compasión, sensibilidad... sólo se admiten si están desarrollados por las niñas.

Antes de explicar lo que entiendo por coeducar me gustaría definir unos conceptos que utilizo durante este trabajo y que me parece preciso aclarar de forma previa. Son: género, patriarcado y androcentrismo.

Género

Es el sexo social. Es un conjunto de normas diferenciadas para cada sexo que cada sociedad elabora según sus necesidades y que constituyen un código que los individuos aprendemos a través de la socialización diferenciada. Ahora bien, como toda construcción social está sujeto a variaciones o variables. Sin embargo tienen unas características estables que son la **jerarquización y la bipolaridad**.

Patriarcado

Designa una estructura social basada en el poder del padre elevado a categoría política y económica y generalizada a todos los ámbitos por ampliación o analogía de ese dominio masculino sobre las mujeres a la sociedad en general.

La característica del patriarcado en su forma más pura y absoluta consiste en el estricto control de la sexualidad femenina.

Androcentrismo

Se refiere a la casi total inexistencia de referencias a las aportaciones que han hecho las mujeres a la cultura así como la falta de atención a los aspectos culturales que puedan ser de su interés. El trabajo se define a partir de las características del trabajo considerado masculino, es decir productivo, remunerado y público, quedaría descartado de esta conceptualización el trabajo doméstico.

También influye en la jerarquización de los saberes, se desprecia todo el saber que tiene que ver con el cuidado y la protección de la vida.

Frente al igualitarismo se reivindica el derecho a la diferencia, una diferencia no discriminatoria. La diferencia sexual que ha sido el origen de la inferioridad y la subordinación, se percibe como fundamento de la propia identidad, como fuerza, como fuente de medida y de valor social e individual.

Coeducar

Significa que todas las personas sean formadas por igual en un sistema de valores, de comportamientos, de normas y de expectativas que no esté jerarquizado por el género social., Así pues, cuando coeducamos queremos eliminar el predominio de un género sobre el otro. Para lo cual habría que:

- Llevar a cabo una revalorización de la llamada cultura femenina en todo aquello que tiene de valioso, **lo relacional-afectivo, el cuidado**. El proyecto coeducativo se concibe como un proyecto que prepara para la vida en sus dos ámbitos, el público y el privado.
- Promover la transformación de los géneros en el proceso de socialización que se lleva a cabo en los espacios educativos, para alcanzar la desaparición de los géneros y desarrollar el sentimiento de persona e individualidad.
- El análisis de género como metodología: para equilibrar, intervenir.

4. MASCULINIDAD OFENDIDA: VIOLENCIA DE GÉNERO

La inclusión aquí de este tema viene de la relevancia que, desde mi punto de vista, tiene la violencia del hombre hacia la mujer como forma extrema de hacer patente la estructura de poder existente entre géneros. Supone una constatación de cómo el hombre, cuando ve cuestionado su rol lo defiende con las armas que ha aprendido y con el "derecho" que le da el tener interiorizado un sentido de superioridad y propiedad hacia su pareja.

Hasta ahora el problema de la violencia de género solo se había enfocado desde la perspectiva de actuar sobre sus resultados y consecuencias, es decir bajo el prisma de protección a la víctima tanto psicológica como socialmente. Pues bien, aún falta un enfoque crucial para visualizar el problema de forma global. El enfoque del agresor. Los mecanismos que actúan sobre su convencimiento de que tiene **derecho a castigar a su pareja**. Ahí reside el origen y las causas de la violencia de género.

La violencia de género es un atentado contra la integridad física y psicológica de las mujeres, se destruye la dignidad humana de las víctimas y denigra a sus agresores. La lacra de la violencia de género, es un obstáculo para el desarrollo social, económico y político de la sociedad. Es un ataque contra la convivencia pacífica y la democracia y, por tanto, la eliminación de cualquier forma de violencia es un reto para todos los hombres y todas las mujeres.

La violencia contra las mujeres es un problema social de primera magnitud, no exclusivamente de las mujeres, sino de toda la sociedad; analizando sus causas y sus orígenes, prestando el apoyo institucional necesario, para paliar las consecuencias que sufren las víctimas, y poniendo a su alcance los recursos necesarios y la información suficiente, para la concienciación colectiva.

Sabemos que las leyes garantizan la igualdad formal entre hombres y mujeres, pero a pesar de ello persisten comportamientos privados y hábitos sociales, que garantizan una transmisión de roles que respaldan una idea latente de superioridad masculina. Superioridad masculina que ha sido avalada por el ordenamiento jurídico hasta 1975, donde el derecho que ejercía el hombre sobre su mujer y que "permitía" el maltrato sobre la misma, se amparaba en el Código Civil, el cual, al instituir un deber de obediencia de la mujer respecto del marido, parecía permitir un paralelo derecho de corrección por parte de éste.

Si a esta equívoca regulación legal, que permite pensar, que en casa la representación del Estado la ejerce el marido, le añadimos la herencia cultural sobre la privacidad de estas conductas, lo extraño es que hoy día, nos planteemos la violencia de género, como un problema social de primera magnitud.

Una explicación tradicional del problema de la violencia de género ha sido el atribuirlo a causas internas en el comportamiento del hombre, es decir a trastornos individuales. Por mucho que el hombre tenga problemas de estrés, de alcohol, de personalidad, debiera dar que pensar, que la violencia la ejerce siempre sobre las mujeres, y nunca contra un conocido, amigo u otro familiar con el que no conviva, y nunca desde luego, contra su jefe o personas que ejercen la autoridad sobre él.

Se diría que canaliza sus frustraciones del mundo público hacia el mundo privado, donde él es dueño y señor de todo o, al menos, eso cree.

Cuando se pide un perfil de maltratador, se suele decir que no existe un perfil "típico" que identifique a un hombre como agresor. A los maltratadores podemos encontrarlos en cualquier trabajo, clase social, nivel cultural o económico. El agresor lo es porque quiere serlo y porque piensa que sus actos, que autojustifica, quedarán impunes.

La herencia cultural se basa en el papel socializador que ejerce la familia junto con la escuela y el grupo de iguales. Esta función de socialización se convierte en el fondo, en la reproducción de desigualdades entre sexos. En el seno familiar es donde se aprende como "natural" las funciones de ellos y de ellas, transmitiéndose los valores de la sociedad global, los cuales sirven de autojustificación.

Diferentes autores hacen hincapié en la importancia de los valores tradicionales a la hora de explicar esta problemática. **El hombre violento ha interiorizado el ideal de hombre a través de un proceso de socialización en el que algunos aspectos son reforzados y otros reprimidos.** Las características consideradas masculinas como la fortaleza, la autosuficiencia, racionalidad y control del entorno son percibidas como superiores en oposición a las femeninas, consideradas inferiores.

Los hombres con estos valores utilizan la violencia si es necesario para ejercer su poder y el control sobre su familia; generalmente es en el hogar donde pueden mostrarse superiores. ¿Cómo puede responder un hombre, si no es con violencia ante el cuestionamiento de su autoridad? ¿Qué sentimientos son los que están bien vistos en el hombre?. Quizá la ira, la venganza, el odio.

En algunos casos de maltrato, se detecta la presencia de alguna psicopatología en los agresores. El trastorno de personalidad antisocial es frecuente. Pero no se puede generalizar y hablar de los maltratadores como enfermos mentales.

Existen características psicológicas que aunque relacionadas con el maltrato, como la baja autoestima, la carencia de habilidades, la ansiedad, la depresión y otras alteraciones emocionales no puede decirse que lo causen.

Hay algunos factores comunes o factores de riesgo como el abuso de drogas, sobre todo del alcohol, que es usado como excusa, tanto por el agresor como por la víctima. El abuso de alcohol no constituye una causa o factor determinante para explicar la presencia de conductas violentas en el maltratador. Sin embargo, los resultados de las investigaciones demuestran que sí existe una relación directa entre el abuso de alcohol y la gravedad del maltrato.

Estudios realizados en España ofrecen algunos datos importantes, los hombres maltratadores suelen tener trabajo y no presentan problemática laboral alguna. El 88% de ellos maltrata también a sus hijos, siendo el maltrato psicológico el más frecuente. Los celos están presentes en un 50% en los maltratadores físicos y en un 40% en los maltratadores psicológicos. Se utilizan armas y objetos contundentes en un tercio de los casos de agresiones físicas. Y además no presentan ninguna psicopatología importante.

La procedencia de una familia violenta es uno de los factores de riesgo más relevantes. Datos estadísticos (Roy, 1997) destacan que un 81% de los agresores habían recibido maltrato en la infancia o habían sido testigo de violencia de género en su familia, quedando así perpetuada la violencia familiar en otra generación.

Se observan unos patrones de comportamiento común en los hombres que maltratan. Estos comportamientos o actitudes podrían tener su origen en el aprendizaje social durante la infancia y adolescencia. La observación de modelos de violencia de género en el hogar puede crear una honda huella en el niño. Al igual que crecer

en un núcleo familiar sobreprotector, donde la mujer tiene un papel de sumisión y obediencia hacia su marido e hijos, explicaría su incapacidad a la hora de afrontar situaciones conflictivas de una forma adecuada.

La familia cumple además, con la función de protección y estabilidad emocional de sus miembros, por lo tanto, la violencia familiar tiende a ocultarse, a no hablar de ello, o a interpretarse como algo vergonzoso.

Como ya he indicado en la introducción, la perspectiva de género, los valores adquiridos sobre lo que supone ser hombre y ser mujer, constituye la principal variable a tener en cuenta al abordar este tema.

Esto no implica que no considere otros **FACTORES** que pueden incrementar el riesgo potencial de violencia dentro de una familia y que también se deben tener en cuenta:

- Historial personal de malos tratos.
- Problemas laborales: desempleo, insatisfacción.
- Precariedad económica.
- Dificultad para establecer relaciones.
- Falta de soporte social en situaciones difíciles.
- Adicción a sustancias tóxicas.
- Insatisfacción personal.
- Los roles atribuidos, en función de la edad y el sexo.
- El carácter privado del medio familiar.

Todos estos factores incrementan la vulnerabilidad de la familia y la transforman en un factor de riesgo para la violencia.

Además, podemos analizar dos variables en torno a las cuales se organiza el funcionamiento familiar: **el poder y el género**, ambas conjuntamente determinan situaciones de desigualdad, ya que "la cultura ha legitimado la creencia de la posición superior del varón y, a través de la socialización, esto deviene en la creencia de que los varones tienen derecho a tomar decisiones o expresar exigencias a las que las mujeres se sienten obligadas".

Este fenómeno se observa en todos los niveles de las relaciones familiares, estableciéndose relaciones de poder no sólo entre cónyuges, sino, también entre los hijos varones y sus madres; ejerciendo éstos una violencia bien física o psíquica, que se articula en la creencia de la superioridad masculina, en las diferentes expectativas de comportamiento que se esperan de los varones y de las mujeres, superponiéndose a factores tales como la jerarquía familiar, que teóricamente establece un rango superior de las madres.

FALSAS CREENCIAS SOBRE LA VIOLENCIA FAMILIAR

En lo que respecta a la violencia familiar existen una serie de **mitos** que la sociedad considera como verdaderos y que es necesario sean revisados para poder comprender la realidad de estos fenómenos (J. Corsí):

"LOS CASOS DE VIOLENCIA FAMILIAR SON ESCASOS, NO REPRESENTAN UN PROBLEMA TAN GRAVE".

La realidad es que a través de la historia la violencia familiar ha sido ocultada pero hoy se sabe que alrededor del 50% de las familias sufren alguna forma de violencia.

"LA VIOLENCIA FAMILIAR ES PRODUCTO DE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD MENTAL".

Los estudios demuestran que menos del 10% de los casos de violencia familiar son ocasionados por trastornos psicopatológicos de algunos miembros de la familia.

"LA VIOLENCIA ES UN FENÓMENO QUE SÓLO OCURRE EN LAS CLASES SOCIALES MÁS BAJAS".

La pobreza y las carencias educativas constituyen factores de riesgo para las situaciones de violencia, pero no son patrimonio exclusivo de estos sectores de población. Se sabe que los casos de violencia familiar se distribuyen en todas las clases sociales y en todos los niveles económicos. Lo que ocurre es que, a medida que ascendemos en la escala social es posible que existan más recursos para mantener oculto el problema.

"EL CONSUMO DE ALCOHOL ES LA CAUSA DE CONDUCTAS VIOLENTAS".

El consumo de alcohol puede favorecer las conductas violentas, pero no las causa. Si bien es cierto, que muchas de las personas que consumen alcohol usan solamente la violencia en el seno familiar y no fuera de este entorno, son posibles todo tipo de combinaciones entre alcohol y violencia.

"SI HAY VIOLENCIA NO PUEDE HABER AMOR EN UNA FAMILIA".

Los episodios de violencia no ocurren de forma permanente sino por ciclos. En los momentos en los que los miembros de la familia no están atravesando por la fase violenta del ciclo, existen interacciones afectuosas. Los sentimientos afectivos, en muchas ocasiones, coexisten con la violencia, aunque generalmente es un tipo de afectividad adictiva, dependiente, posesiva y basada en la inseguridad.

Es muy frecuente cuando se está interviniendo en este tipo de situaciones, escuchar frases en boca de las mujeres tales como: "me dijo que me quería, que nunca más me volvería a pegar, cuando no me pega es una buena persona, me insulta pero luego me pide perdón y dice que me quiere".

"A LAS MUJERES QUE SON MALTRATADAS POR SUS COMPAÑEROS LES DEBE GUSTAR, DE LO CONTRARIO NO LO AGUANTARÍAN".

La cruda realidad demuestra que en la mayoría de los casos de violencia de género, las mujeres no pueden salir de esta situación por motivos de índole emocional, social, económica, etc. Además, una mujer víctima de maltrato experimenta sentimientos de culpa y humillación por lo que le ocurre, y eso le impide muchas veces pedir ayuda. Pero en ningún caso experimentan placer en la situación de abuso. Los sentimientos más comunes son el miedo, la impotencia y

la debilidad. También influyen la dependencia emocional y los factores socioculturales.

Como se observa en datos obtenidos al analizar las variables sociodemográficas de las mujeres atendidas, la mayoría de las mujeres dependen económicamente de sus maridos y compañeros o no tienen ingresos suficientes para vivir autónomamente por tener trabajos inestables o a tiempo parcial, asimismo carecen de redes de apoyo familiar o social que puedan utilizar como alternativa a la convivencia con el agresor, debido a que una de las tácticas empleadas por el agresor consiste en el aislamiento de la mujer de su medio público. Existen también otras condiciones de tipo emocional como querer mantener la estabilidad familiar, la influencia de la educación recibida,.

"LAS VÍCTIMAS DE MALTRATO A VECES SE LO BUSCAN, "ALGO HACEN PARA PROVOCARLO".

La experiencia muestra como la conducta violenta es habitualmente responsabilidad única del agresor, aunque éste argumente siempre supuestas provocaciones para poder justificar su brutalidad. El sentimiento de culpabilidad es muy alto en la mayoría de las mujeres, ya que el agresor utiliza tácticas sutiles o directas para hacerles creer que son las responsables únicas de la agresión, empleando expresiones como: "si no te portaras mal no te pegaría, haces que me enfade,...".

"EL ABUSO SEXUAL Y LAS VIOLACIONES OCURREN EN LUGARES PELIGROSOS Y OSCUROS Y EL ATACANTE ES UN DESCONOCIDO".

La realidad es que en más del 50% de los casos, los abusos se producen en la propia casa y el agresor es algún familiar o un conocido. En estos casos la violencia se mantiene mucho más en silencio por tratarse de un tabú.

"EL MALTRATO EMOCIONAL NO ES TAN GRAVE COMO LA VIOLENCIA FÍSICA".

El abuso emocional continuado, aun sin violencia física, provoca consecuencias muy graves desde el punto de vista del equilibrio emocional que pueden llevar a situaciones límite a la víctima.

"LA CONDUCTA VIOLENTA ES ALGO INNATO QUE PERTENECE A LA ESENCIA DEL SER HUMANO".

La violencia es una conducta aprendida a partir de modelos familiares y sociales que la definen como un recurso válido para resolver conflictos (ejércitos, policías, etc.). Se aprende a utilizar la violencia en la escuela, en el deporte, en los medios de comunicación.

5. HOMBRES

LA CONSTRUCCIÓN CULTURAL DE LAS MASCULINIDADES

5.1. UNA APROXIMACIÓN A LAS MASCULINIDADES

Los mecanismos culturales y sociales utilizados para demostrar que es *un hombre de verdad* varían notablemente en función de la época histórica, la clase social, la etapa evolutiva y la cultura de referencia, guardando, asimismo, una relación directa con el sistema de producción, los valores y las normas que cada cultura considera deseables.

La virilidad no es estática ni atemporal; es histórica; no es la manifestación de una esencia interior; es construida socialmente; no nos sube a la conciencia desde nuestros componentes biológicos; es creada a través de la cultura.

Así pues, la masculinidad patriarcal se define básicamente por estos tres aspectos:

La separación de los chicos de la madre para evitar la contaminación de comportamientos, actitudes y valores femeninos.

La segregación desde edades tempranas para diferenciarse de las chicas y

La reafirmación de la heterosexualidad por negación de la homosexualidad.

Desde un punto de vista antropológico podemos constatar tres aspectos básicos con relación a la construcción de la masculinidad:

El primero de ellos, es que la mayor parte de las sociedades conocidas generan mecanismos de diferenciación en función del género.

El segundo es el hecho de que la feminidad no se construye, la masculinidad sí, y además hay que demostrarla.

La masculinidad está conformada por unas cualidades que deben ser recreadas y transformadas por una cultura que elabora *un ser*; se va formando a través de un proceso social de adquisición de todo lo que supone *ser un hombre* -de ahí la importancia histórica de los ritos de iniciación en los varones adolescentes-, mientras que en las mujeres el paso a la adultez tiene lugar de una forma más natural, marcado básicamente por los cambios biológicos característicos de la pubertad.

De esta forma, es la *naturaleza* la que explica porqué una mujer es *femenina*, mientras que es la cultura la que explica la elaboración social del hombre.

La masculinidad es un indicativo de poder, y por ello debe demostrarse constantemente. Los seres humanos que tienen pene tienen la marca del poder, pero es preciso que esa "naturaleza" (potencialidad) se evidencie a nivel social, se haga efectiva.

La realización suprema del discurso dominante de masculinidad sólo la pueden realizar algunos varones, durante una parte de su vida, ya que en la niñez la masculinidad es un proyecto por hacer y la vejez marca un periodo que se aleja de la masculinidad.

"Un joven casado, blanco, urbano, heterosexual norteamericano, padre protestante de educación universitaria, empleado a tiempo completo, de buen aspecto, peso y altura, con un récord reciente en deportes. Cada varón estadounidense tiende a observar al mundo desde esta perspectiva... Todo hombre que falle en calificar en cualquiera de estas esferas, es probable que se vea a sí mismo... como indigno, incompleto e inferior". Kimmel.

Y es que, efectivamente, tal como señala Kimmel, la definición hegemónica de la masculinidad es la de *un hombre en el poder, un hombre con poder y un hombre de poder.*

Así, cualquier mujer con poder es simplemente negada o "masculinizada".

El último aspecto a constatar es que existen diferentes concepciones de la masculinidad -distintas de la patriarcal- por lo que debemos hablar de **masculinidades**.

"En cualquier época dada, una forma de masculinidad es exaltada culturalmente más que otras. La masculinidad hegemónica puede definirse como la configuración de la práctica de género que envuelve la respuesta comúnmente aceptada al problema de la legitimidad del patriarcado, que garantiza la posición dominante y la subordinación de las mujeres" Connell.

Frente a la concepción patriarcal de la masculinidad, que Barragán incluye dentro de las culturas de la opresión, habla de las **culturas de resistencia**, puesto que los colectivos de hombres que no se identifican con la cultura hegemónica generan mecanismos sociales para la supervivencia que mantienen a pesar de la presión social circundante.

5.2. MODOS DE APRENDER A SER HOMBRE

Partiendo de la idea de la construcción de la masculinidad, en este apartado recojo la aportación de tres autores (P. Cantero, A. Del Campo y E. Ruiz) que analizan "el hacerse hombre" a través de tres actividades tan "masculinas" como son "la quinta", el fútbol y la minería.

Como indica Pedro Cantero: En cierto modo, todos nacemos "mujer" y como tal vivimos la más tierna infancia.

"LA QUINTA"

La celebración de la quinta tiene su origen en los encuentros festivos que realizaban los varones jóvenes de algunos pueblos antes de acudir al servicio militar, siendo actualmente una celebración ligada a la mayoría de edad en la cual se enarbola todo lo masculino. Un rito grupal que culmina el proceso que lleva al niño a ser hombre en una sociedad rural.

El orgullo de ser macho y la reserva emocional guían el comportamiento público del hombre hasta confundirse con las verdaderas virtudes constitutivas de su existencia.

La "formación" viril se centrará sobre el escamoteo de su "feminidad" infantil.

El precio es un rígido y excesivo control de las emociones y la negación de una parte de su ser, la mejor parte de sí mismo.

Saber beber va a ser la ocupación esencial de las primeras reuniones. Afirmar la virilidad y desterrar la feminidad es la línea conductora de este ritual que se refleja en las canciones que continuamente vocinglean por el pueblo, en las que se ensalza las

machadas frente a la mujer. Pero la negación de lo femenino revestirá otras formas más radicales que podemos resumir en: la repulsa de lo doméstico, la afirmación y ensalzamiento de todo lo macho y el desprecio sistemático de lo hembra.

Esta ruptura iniciática aparece como innecesaria para las mujeres: hembras nacen, entre hembras se hacen y hembras pueden seguir siendo hasta la muerte.

Un rito de este tipo parece obsoleto en nuestras sociedades complejas, pues se dirige a un modelo "ya agotado" de hombre; sin embargo, podemos constatar la existencia de rituales de hombría que revisten formas diferentes.

EL FÚTBOL

El fútbol es uno de los marcos más significativos y densos en el que se recrea, se construye, se vive la masculinidad tradicional androcéntrica, entendida más concretamente como machista, homofóbica, misógina y prepotente.

El fútbol constituye un importante foco de representación de rituales de masculinidad violenta en los que luchan por imponer su control territorial y establecer el dominio físico sobre sus rivales.

El deporte como elemento socializador de primer orden se enmarca dentro del contexto más amplio de los juegos.

Es evidente la importancia del deporte en la construcción cultural de los géneros en los primeros años de socialización del niño; siendo el lenguaje uno de los principales vehículos para construir la masculinidad tradicional, como puede verse por ejemplo en el "*vamos a machacarlos*".

La identidad masculina propia del grupo se construye en contraposición a la del grupo rival, que se configura como arquetipo contrario, es decir, como homosexualidad, niñez, inmadurez. El fútbol como representación simbólica de la belicosidad.

Las sanciones para limitar la creciente agresividad en el terreno de juego, topa con la resistencia de directivos y aficionados que temen que una regulación excesivamente sancionadora merme la dureza del fútbol y, con ella, la intensidad que genera.

"El que no le guste que le den patadas que no se meta en el fútbol. Esto es cosa de hombres. Los marikitas y las mujeres no juegan al fútbol".

Los valores igualitaristas propugnados por la coeducación generarían una reacción de inseguridad en aquellos grupos sociales en que la masculinidad prepotente es una forma de ser.

El fútbol aparece, así, como un marco donde la supuesta feminización no ha cuajado. Es uno de los reductos donde se recrea y se potencia el sexismo. Recientemente hemos podido seguir el caso de "Marigol", que, después de haber fichado por un club de fútbol mejicano, ha visto como la FIFA le prohibía jugar en un equipo masculino.

El futbolista se ha construido como culminación de todas las virtudes del modelo popular de biología masculina: fuerte, poderoso, competitivo, agresivo, valeroso y hábil.

Por el contrario, la valía deportiva en el balompié no concuerda con las definiciones populares de la feminidad: débil, cooperativa, sensible, sumisa, graciosa.

LA MINA

El análisis del trabajo en una explotación minera demuestra que el sistema sexo-género ha generado víctimas y verdugos en general, y que aunque "víctima" es un sustantivo femenino y "verdugo" masculino, la simplificación maniquea no nos ayuda a comprender la complejidad subyacente en ese mismo sistema.

En este apartado se plantea una perspectiva diferente, interesándome por el hombre como víctima del propio sistema patriarcal.

La imagen de la mina es una imagen perfectamente sintética del capitalismo industrial, de la producción de materia prima, de la explotación de los hombres por otros hombres y mujeres, un monumento a la sinrazón más absoluta en torno al trabajo. Es un monumento básicamente masculino, un monumento a la ingenuidad masculina, al sufrimiento masculino, y una metáfora perfecta para comprendernos y hacernos reflexionar sobre el tiempo que los hombres llevamos perdiendo el tiempo.

Realmente cuesta mucho imaginar la satisfacción por esa obra. Para todos, el gran socavón fue un medio y no creo que para nadie un fin en si mismo. Desde los ingenieros a los peones enterraron en la mina gran parte de sus vidas desenterrando el mineral. Enterrarse desenterrando. Y al final el vacío. Esta es la esencia de la imagen elegida.

La vida de los hombres es en gran medida, como en la mina, intensidad y dedicación obsesiva a un juego sin sentido.

Es obvio que el llenado de esas vagonetas no tiene que ver con la vida de nadie, no se trata de ninguna actividad consustancial para el desarrollo de la misma; pero constituye uno de los pilares fundamentales de la sinrazón y el sin sentido en el que se mueve gran

parte de la construcción de la masculinidad en nuestro entorno cultural.

Al pensar en cómo el trabajo es el contexto principal en el que los hombres construyen su masculinidad, la perspectiva resulta un tanto desoladora: primacía de lo individual sobre lo colectivo, juego de dominaciones y competiciones que no repercuten en el desarrollo personal de sus protagonistas... Tan sólo cuando asoma un atisbo de solidaridad se vislumbra el desarrollo de alguna afectividad.

La minería es realmente un extremo, una estridencia del propio sistema, su exceso: no hay vinculación posible entre el trabajador y su producto, ni reconocimiento, ni conocimiento, ni siquiera identificación física. El trabajo es así más difuso, más abstracto, a la vez que físicamente muy duro.

¿Cómo podrá ser la masculinidad que contribuye a construir?. No nos aventuramos mucho si pensamos que descarnada, formal, forjada en un juego en el que nunca se gana; construida sobre la interiorización de la dominación o el objetivo utópico de la rebelión, sobre un trabajo monótono y duro que a poco que se analice deja patente la falta de sentido de la existencia. El antídoto sólo puede ser una mezcla de evasión, conformismo, revolución y rabia.

Con esta reflexión se contextualiza "la parte víctima que tiene el verdugo"; solo así podríamos acercarnos a la impotencia, la rabia y la violencia que parece que lo caracterizan.

Olvidar que, en nuestra cultura, el trabajo no doméstico nos hace hombres, es tan grave como considerar que el trabajo es el único argumento destacable para explicar lo masculino y lo femenino, o las masculinidades y las feminidades, para ser más correcto.

Desde la sensación de sin sentido, hay que denunciar con todas las consecuencias una masculinidad también fruto de la dominación y el sometimiento, y por tanto necesitada de liberación. Necesitamos desmontar el concepto de masculinidad mediante un análisis que permita mostrar así sus contradicciones y ambigüedades para, desde ahí, construir nuevas formas de aceptarnos como personas.

Con cierta sensación de peso encima, de lastre que condiciona las relaciones no sólo con las mujeres, sino principalmente con los demás hombres, precisamente por ser hombre. Los modelos de masculinidad en nuestra cultura hacen evidente que también los hombres nos perdemos muchas cosas por el solo hecho de serlo.

6. EL HÉROE Y EL AFEMINADO

La masculinidad es plural. Sin embargo, existe una meta ideal y mítica, un diseño normativo que sirve de referente para los varones reales. Se supone que los hombres cuanto más se acerquen al modelo normativo mejores varones serán. Y, como dice Guasch, *"En nuestra sociedad patriarcal y sexista "ser mejor varón" es tanto como ser mejor persona, ya que nuestro estándar humano siempre ha sido varón (además de blanco, cristiano, heterosexual, válido y eurooccidental)"*.

Los modelos de masculinidad en el área mediterránea se organizan en torno a la dinámica **activo/pasivo** en lo social, en lo sexual y en el orden simbólico. Hay que tener en cuenta que las tipologías nunca son la realidad, sino su representación.

Parece como si en el horizonte masculino solo existieran dos modelos posibles: o el héroe invencible, rígido y guerrero o el suave varón feminizado.

Como indica C. Alvero: *Estos hombres necesitan recuperar "el hombre primitivo" que supone contactar con lo esencial, con los instintos.*

Ser activo es actuar como un macho, cualquiera que sea el sexo del *partenaire* que adopta el rol pasivo en la relación. **Los varones pasivos, al invertir los roles de los géneros, atacan la jerarquía social, y provocan por ello la reacción del conjunto de la sociedad.**

El *afeminado* y el *héroe* se ven obligados a definirse en relación a una identidad masculina que les ha precedido y de la que no pueden escapar porque condiciona todo el discurso. Sin embargo, y a diferencia de las mujeres que han desarrollado narrativas de género, los varones (salvo algunos homosexuales) no han escrito

críticamente sobre la condición masculina sino que más bien la han glorificado mediante el culto al héroe.

La mayoría de varones, realmente, creen en la validez del modelo masculino que les ha precedido. Y es que los grupos dominantes rara vez cuestionan el orden social que les hace poderosos.

El héroe verdadero es fuerte y no necesita a nadie; sólo los débiles y las mujeres invierten en solidaridad porque piensan que en el futuro pueden necesitarla en justa reciprocidad.

Es interesante la observación que hace O. Guasch sobre el nuevo tipo de heroísmo que supone la figura de Cristo: *La odisea de Cristo inaugura un tipo de heroísmo particular (un heroísmo marica que desarrollan más tarde personajes como Francisco de Asís, Gandhi o Martín Luther King). Es el heroísmo del cordero. También la mayoría de las mujeres (una vez el feminismo consigue empujarlas hacia espacios socialmente visibles) se adscriben a esta línea de heroicidad cristiana.*

Parte del terror de los varones a perder la masculinidad tiene que ver con el pánico a ser tratados como seres de un estatuto social inferior: mujeres y maricas.

El individualismo insolidario posmoderno disuelve la noción de identidad, de cualquier identidad. Pero la masculinidad tradicional continúa existiendo porque, en un momento de cambio social rápido, ofrece a los varones una posibilidad de auto aceptación y de socialización que continúa siendo importante.

"Si la mujer nace, el varón se hace".

La función social de la identidad es la de actuar como refugio en momentos de transición personal. Pero nadie debería vivir eternamente encerrado.

Homofobia no es tan sólo odiar a los gays. La homofobia es más que eso. La homofobia es el terror de los varones a amar a otros varones.

Hacer visible la homofobia es transformar la sociedad. La homofobia convierte a los varones en seres individualistas, celosos de su independencia e incapaces para el compromiso. A mayor homofobia menor solidaridad social. Y si las mujeres suelen ser más solidarias es porque saben quererse entre sí, porque son menos homóforas.

Habría que enseñar a los varones a ser solidarios. Habría que enseñarles a amarse entre sí. Nuestra sociedad necesita mejoras: que sea más justa, libre y solidaria. Para lograrlo, algunas pretenden feminizar la sociedad. Otras, pretenden feminizar al varón. Aquí, siguiendo a Guasch, propongo erradicar la homofobia y va a hacer falta una nueva clase de héroes para conseguirlo.

7. EL CUERPO HOMOSEXUAL. LA "CULTURA GAY"

Como hemos visto, el discurso social imperante tiende a polarizar a los hombres. A pesar de que existen diferentes formas de desarrollar la masculinidad, nos encontramos con que la tendencia es a encuadrar al hombre bien en el papel de *héroe* o el de *afeminado*.

Desde esta polarización resulta difícil para los homosexuales colocarse dentro del orden social, ya que "por definición" el hombre que ama a otros hombres no se puede encuadrar en el lugar del "héroe".

Así, por el hecho de ser homosexuales, nos vemos relegados a un papel de inferioridad respecto al hombre heterosexual. Viéndonos todos encerrados en un estereotipo que pretende alejarnos del poder una vez asumida la condición.

Evidentemente no hay represión para aquel homosexual que se esconde y se enfrenta a la realidad desde una imagen de "normalidad", éste recoge toda la ansiedad. Lo que el sistema no tolera es la libre asunción de una postura que cuestiona la estructura social.

Si actualmente la homosexualidad es más tolerada se debe a que esa estructura de familia patriarcal monolítica considerada como única forma de organización social está en crisis.

En este nuevo contexto en que la familia tradicional no es el único modelo de convivencia y la reproducción no es el único fin de las relaciones sexuales; aparecen nuevos modelos de relación en los cuales la única razón de la unión es el amor y el deseo de compartir.

Desde esta nueva concepción de las relaciones, muchas de aquellas conductas, tradicionalmente censuradas por el peligro que suponían para el funcionamiento del sistema, tanto a nivel reproductivo como social, han dejado de ser un peligro y por tanto han dejado de considerarse patológicas.

Dentro de este marco se entiende una mayor permisividad hacia las relaciones homosexuales; ya no son desestabilizadoras. Y esta mayor permisividad, junto a la lucha llevada a cabo por los propios homosexuales, hace que la sociedad se encuentre ante una necesidad creciente de afrontar y asumir el hecho homosexual como una realidad.

Tras este avance que ha facilitado que muchos homosexuales hagan pública su condición y siempre relativizando la envergadura de este cambio, nos encontramos con la tendencia social de estereotipar a todos los homosexuales dentro de un modelo, una especie de necesidad de marcar a las personas en grupos homogéneos.

El objetivo de este apartado es analizar cómo las imágenes de la cultura gay son utilizadas para reproducir la homofobia, a través de una homogenización que relega a los homosexuales a un estereotipo centrado en el cuerpo: deseo y cuidado.

A su vez, este estereotipo hace que muchos homosexuales se encuadren en él de una forma automática en la búsqueda de una identidad, convirtiéndose en un círculo vicioso del que es difícil salir sin un trabajo personal en busca del propio ser.

Esta falsa coherencia transforma a los gays en "sólo gays".

Traducir las prácticas para que el modelo siga siendo "un modo de vida", "una forma de ser", "una imagen" y "una personalidad" es una de las habilidades de la representación dominante.

La heterosexualidad excluye todo lo que no encaja en el modelo, igual que en la homosexualidad, las prácticas deben adquirir coherencia, ya sea para estigmatizar, ya sea para justificar, para justificarse.

Esta opresión obliga a pensarse también como homogéneos y a asumir esta posición, sobre todo cuando se aspira a normalizar la diferencia.

El pasar de individuos aislados a un colectivo, que tiene necesidad de identificarse porque ha sido identificado previamente, implica el desarrollo de un discurso comunitario de resistencia.

No podemos olvidar que hablamos de un grupo profundamente heterogéneo.

Adquirir una posición de relativa "normalidad" obliga a seguir los dictados de la heterosexualidad.

No interesa entrar en si es real o no la cultura gay; me interesa saber, fundamentalmente, cómo se representa desde la heterorrealidad. Evidentemente, desde una mirada dominante los homogéneos, los que constituyen un subgrupo, siempre son los otros.

La imagen con la que se singulariza la cultura gay muestra a un hombre homosexual, promiscuo, narcisista y consumista.

No podemos olvidar que, como en todos los fenómenos marcados, es precisamente, la inexistencia de marca el signo del poder y del dominio.

Borofsky (1994) desarrolla cómo el recurso de la biologización de la diferencia es consecuencia y causa de una posición marginal; aunque, en muchas ocasiones, este recurso sea utilizado por los propios sujetos. La simplicidad de las representaciones sobre la "cultura gay" sirve para abstraer ciertos rasgos, haciéndolos comunes a todos los individuos, hasta formalizar un "colectivo" con el que se niega la diversidad, con el que se fomentan las injurias, el rechazo o una falsa tolerancia hacia los individuos "marcados".

La representación hipercorporizada de un homosexual, con la que se ocultan a los y las homosexuales, incide en su carácter frívolo, narcisista. El homosexual es un cuerpo, vive para su cuerpo, sólo se preocupa de otros cuerpos.

Así, la **promiscuidad** con la que se caracteriza a los homosexuales es incontrolada. Si la "promiscuidad" es el primer elemento "definitorio" de lo gay, el segundo sería **el narcisismo exhibicionista**. El homosexual es caracterizado por su buen gusto, elegancia y otras cuestiones "estéticas" que lo aproximan a lo femenino alejándole de las posiciones de poder.

En el caso de las lesbianas, el imaginario actúa en sentido inverso: mostrando o construyendo imágenes de cuerpos descuidados, feamente masculinos.

Es el homosexual narcisista el que se reproduce desde los estudios de mercado que insisten en la imagen de un hombre de clase media alta, que consume mucho más que los hombres "heterosexuales". La supuesta ausencia de hijos es traducida en un mayor poder adquisitivo, que es invertido en "accesorios" como

corresponde a un homosexual "refinado". El modelo es anglosajón, occidental y clasista.

Ser sobre todo cuerpo significa dejar de ser otras cosas.

Abandonar la posibilidad de existencia en esferas distintas de la material. Significa, en ocasiones, no poder acceder al verdadero estatuto humano; perder la posible dimensión ética, social o política de la existencia.

La reducción del "sujeto homosexual" al cuerpo, y la reducción de su expresión corporal a la búsqueda de placer, dan lugar al estereotipo de un gozo que es: 1. inmoderado, 2. frustrante y falso, y 3. destructivo. Tales postulados, en algunos casos, se articulan como profecías que se cumplen a sí mismas.

(El clásico estudio de Kinsey, Pomeroy y Martín da una media de 1,3 orgasmos por semana para los gays y de 3,0 para hombres "heterosexuales").

Si, como hemos visto, "el homosexual" es sólo sexo (cuerpo perdido en el ejercicio de su dimensión física), en el polo opuesto se sitúa "el hombre"; el sujeto por excelencia, cuya esencia se dirige en la vida social, la disciplina, la responsabilidad, la moral, la economía, la filosofía, la política.

El verdadero sujeto socialmente instituido se define negativamente, porque en positivo no existe. Así, no es ni mujer ni "homosexual". El sujeto que escapa a la esclavitud del cuerpo y de la carne no tiene la piel "de color" (es blanco). Su corporalidad es socialmente irrelevante toda vez que sea plana, es decir, carente, al menos en apariencia, de estigmas, de dolencias, afecciones, "minusvalías" o "discapacidades".

Aún hoy, las asociaciones de lesbianas y gays franceses no pueden participar en los actos de homenaje a las personas deportadas por los regímenes nazis, porque asociaciones judías, gitanas o comunistas no permiten su presencia.

La muerte de quienes no son más que cuerpo no fomenta el escándalo ni la reflexión.

Las representaciones mediáticas han puesto de moda un homosexual perfectamente identificable (por ello menos peligroso).

Esta simplificación sobre el homosexual, a partir de las imágenes señaladas, dificulta que muchos y muchas "homosexuales" nos podamos reconocer en dicho modelo.

Pero además, crea un "modelo a seguir" supuestamente diferente y diferenciador del modelo de "la normalidad". Y decimos lo de supuestamente porque tal y como hemos venido defendiendo, la imagen de la cultura gay es, en último término, una imagen hiperbólica sobre una forma de entender la heterosexualidad en un momento histórico y social determinado.

La heterorrealidad forma parte también de la homosexualidad, y es que no podemos olvidar que homosexualidad y heterosexualidad son caras distintas de una misma moneda, que funcionan bajo los mismos mecanismos, y que se necesitan *para ser*.

Los "homosexuales" no encuentran un espacio en la vida cotidiana, donde la diferencia continúa transformándose en marca. Y es que la violencia de la representación se sustenta no tanto en su carácter positivo o negativo como en su capacidad de señalar, a partir de un conjunto de elementos, que indican quién es de "los otros" y quién de los "nuestros".

Como hemos señalado a lo largo de estas páginas, la violencia tiene diversas manifestaciones que van desde la represión directa a la represión más sutil revestida de falsa tolerancia, pasando por la autocensura con la que los homosexuales sienten que deben protegerse de un mundo percibido como potencial enemigo de lo diverso.

Para finalizar quiero señalar las palabras de R. Llamas, que incidiendo en la imagen corpórea de los homosexuales, plantea reivindicarla y potenciarla como algo propio, una construcción que postula la compatibilidad del placer con la vida, que establece la posibilidad de una sexualidad libre y responsable.

"La lógica de la corporalidad no negada, sino, al revés, llevada hasta sus últimas consecuencias, ha dado pie, efectivamente, a la constitución de comunidades e identidades plurales. Desde ellas se ejerce una reivindicación y una lucha potencialmente más radicales y con mayor poder de transformación que las posturas orientadas hacia la integración discreta en sistemas de tolerancia. Desde ellas se construye la única visibilidad posible, la única existencia no ya corpórea, sino también política y social.

Renunciar al cuerpo equivale a confirmar un estado de indeterminación que, por defecto, legitima el imperio heterosexual, la marginalidad "homosexual" y toda la mitología examinada".

8. EL VALOR POLÍTICO DE LA TRANSFORMACIÓN INTERNA

Como dice Claudio Naranjo, Para poder asumir una actitud de "desobediencia civil" frente a la tecnocracia, es necesario haber atravesado un proceso de liberación interior.

Tótila Albert pensaba que el cambio que necesitamos hacer en lo exterior no es posible sin antes llevar a cabo esa transformación interna. **Reconocer en la práctica el potencial valor político de la transformación del individuo.**

Por eso insistía en que la puerta que ha de conducir al necesario cambio social es la armonización de los tres principios: "Los principios Padre, Madre e Hijo son independientes del sexo y la edad".

Hablaba de ellos en términos de "funciones":

La función del principio paterno es "fecundar, producir, y dar forma al don de la vida, ya sea como pan o como creación artística".

Las funciones maternas son las de "recibir, nutrir, educar y devolver a la vida toda su esencia".

Las funciones propias del hijo son las de "crecer, aprender, desear y ser libre".

La salud, tanto intrapersonal como interpersonal, proviene de la existencia de un equilibrio amoroso en las relaciones padre-madre-hijo (tanto dentro de la familia como en el interior de la psiquis de cada individuo).

Partiendo de la triple visión de la deidad, como creadora, conservadora y destructora. Albert considera que los principios universales Padre, Madre e Hijo no sólo vendrían encarnados en los seres biológicos y sociales que reciben tal nombre, sino también, y muy especialmente, en la propia estructura del cuerpo humano.

Persistencia, en el interior de cada ser humano y de la sociedad, de un vínculo obsoleto paternofilial, un vínculo de autoridad-dependencia, sustentado en una tiranía de lo paterno sobre lo materno y lo filial.

Eisler nos recuerda que el patriarcado, lejos de formar parte de la naturaleza de la humanidad, supuso una caída respecto de la condición paradisíaca prepatriarcal de la época neolítica.

Esta autora presenta la idea de que hablar de orden patriarcal equivale a hablar de una sociedad basada en la dominación; y un mundo semejante, fundado en el predominio de lo masculino apoyado en el poder, constituye la aberración central de nuestra cultura.

Así, en vez de poner el acento fundamentalmente en la guerra de los sexos, Albert considera que el equilibrio interno es lo que puede salvarnos de la conciencia patriarcal y de todas sus funestas consecuencias. Cuando habla de "matriarcado" no se refiere tanto a dominación por parte de la mujer, sino más básicamente al dominio de lo femenino, en el interior de cada cual y en el mundo de los valores culturales.

Como alternativa, podemos pensar en un mundo ideal en el que se dé una relación igualitaria entre los tres componentes en los niveles individual, familiar y cultural. Sería conveniente encaminarnos hacia una armonización de los tres factores mencionados: paterno, materno y filial (tanto dentro de los individuos como dentro del tejido social), y entonces podríamos *sentirnos optimistas, pues podríamos decir que la rebelión del hijo contra el padre empezó ya*

hace mucho tiempo, y que la revalorización del principio femenino es tal vez la característica más significativa de la moderna revolución cultural.

Efectivamente, el retorno al principio materno resulta visible no solamente en el movimiento feminista sino también en otros fenómenos sociales, como la extensión del amor a la tierra, una mayor conciencia ecológica, la aparición de todo tipo de grupos, la tendencia hacia una democracia más participativa y el interés creciente por la curación emocional y el descubrimiento del cuerpo.

Indudablemente, desde el Renacimiento se ha ido produciendo un desmoronamiento gradual del autoritarismo en nuestro ámbito cultural. El movimiento del potencial humano ha representado uno de los pasos más significativos de esa trayectoria de liberación.

Siguiendo lo que dice C. Naranjo en "La agonía del patriarcado", el factor espiritualidad resulta inseparable del cometido terapéutico y del proceso de desarrollo humano general:

Para que surja el amor necesitamos aprender a "parar la maquinaria" de nuestro ego y, de un modo más general, pacificar "nuestras pasiones" a través de la práctica del desapego, específicamente mediante el cultivo de las distintas artes meditativas.

Podemos decir que mientras que la devoción entraña el cultivo del amor, de la entrega, y una actitud sacralizante, la meditación supone el cultivo de la quietud mental, la atención y el desapego.

Nosotros, los terapeutas, nos dedicamos a ayudar a las personas a desentrañar las defensas de su ego, a parar su funcionamiento automático y a acompañar hasta donde podemos a que la persona contacte con el *sí mismo*, descubra su *pasión*, abandone las "ganancias" de su neurosis y se adentre en el camino del contacto consigo mismo; a menudo a través de la meditación como

una posibilidad para que surja el amor que todos tenemos dentro. Ni que decir tiene que para acompañar en este camino es necesario que lo hayamos transitado.

Si la educación no se limitase a transmitir información, sino a la formación de seres humanos completos, sin descuidar en absoluto ninguno de los aspectos más profundos de su ser; podríamos conformar una educación holística en la que reunir todas esas voces dispersas, que abarcaría la totalidad de la persona: cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.

Como decía Krishnamurti *"la paz individual es la base sobre la que se asienta la paz del mundo"*. Un individuo no puede verdaderamente considerarse completo si carece de una visión global del mundo, si no posee un sentimiento de hermandad.

Para Carl Rogers los grupos son posiblemente el invento más significativo del presente siglo. Constituyen un recurso muy importante, y todo educador debiera adquirir un repertorio de habilidades que incluyeran, entre otras, la capacidad de facilitar una comunicación sincera entre sus alumnos -responsabilizándose de sus consecuencias-, la capacidad de reconocer y expresar las propias percepciones, tanto de sí mismo como de los otros, y la de desarrollar su propia empatía y mantenerse alejado de los juegos del ego.

Sólo artificialmente cabe separar el campo de la educación del de la psicoterapia y de las disciplinas espirituales, pues realmente no existe más que un único proceso de crecimiento-curación-iluminación.

Si seguimos desatendiendo el campo de lo afectivo en la educación, continuaremos devolviendo al mundo individuos fijados en pautas infantiles de conducta, con un pensamiento muy desarrollado y sin sentimientos, y ciertamente nos estaremos alejando del objetivo de educar a la gente para que puedan desarrollarse en plenitud. **Tenemos necesidad de una pedagogía del amor**, aún por desarrollar.

Si la crisis que padecemos es ante todo una crisis de relaciones, una crisis en relación con la capacidad amorosa del ser humano, no podemos seguir manteniendo esa separación entre lo terapéutico y lo educativo, ni podemos seguir identificando educación con una instrucción a menudo irrelevante (George Brown - formación gestática a educadores).

Así, a nivel educativo la clave estaría en un molde diferente de formación de los educadores en particular y de las personas en general, ya que todos y todas somos educadores y educandos. Una formación que se preocupe más de la educación emocional y espiritual, no centrándose únicamente en los aspectos intelectuales.

9. LA NUEVA EDUCACIÓN SENTIMENTAL UN ABORDAJE DESDE LA GESTALT

Viendo la necesidad de un nuevo modelo de educación que incida más en el componente emocional, que ayude a las personas en el proceso de autoconocimiento y aceptación, planteo la inclusión de lo que se ha dado en llamar "La educación sentimental no sexista"; educación como acción positiva, para que las personas, libres de roles y estereotipos rígidos del género, se relacionen de una manera más saludable, con menor ansiedad, mayor estima, cooperación y entendimiento. Ninguna persona puede educar de una manera sentimentalmente sana si antes ella no es capaz de expresar sanamente sus sentimientos y emociones.

Todo el sistema de socialización conforma y transmite el universo simbólico del paradigma amoroso de varones y mujeres.

Por eso, si no se cambia el paradigma, no cambiarán los roles y los sentimientos profundos que inconscientemente subyacen en nuestra sociedad, respecto de lo que es un hombre y es una mujer. Desde la familia, escuela, sociedad, se transmiten unos valores y estereotipos sentimentales para mujeres y otros para varones.

En resumen: **Educación Sentimental no sexista sería aquella que, centrándose en la persona entendida como globalidad, trabaja con las emociones, sentimientos y pensamientos, los deseos y los miedos - producidos en nuestra cuerpo al relacionarnos con el mundo y las demás personas - teniendo en cuenta la diferente estructura de los géneros pero fuera de los tradicionales estereotipos sentimentales masculinos y femeninos.**

Sería una educación preventiva que prepara para la vida, en la que la persona se responsabiliza de sus emociones y por lo tanto deja de ser manipulada o manipuladora, sería una educación para la salud.

9.1. METODOLOGÍA

Desde esta perspectiva, Charo Altabe plantea una metodología para la educación afectiva que lleve a la persona a darse cuenta de sus emociones.

La metodología a emplear es aquella que conduzca a la persona a la toma de conciencia de sus emociones, al “darse cuenta”.

Se trata de encontrar un método de trabajo en el que las posturas del cuerpo, las emociones y los pensamientos estén unidos.

Por ello el método ha de ser globalizado, es decir, **cualquier emoción que se trabaje en el cuerpo ha de tener posteriormente una elaboración mental y una expresión verbal.**

Las técnicas a utilizar serán aquellas que permitan la expresión de lo que pensamos mediante la palabra oral o escrita, el dibujo y lo que sentimos por medio de la expresión corporal, a través del movimiento, la danza, la respiración profunda, la relajación o el masaje, la voz o la expresión dramática, etc.

Trabajar con el cuerpo es trabajar con los sentidos, pues el mundo y los/as otros/as los percibimos con los sentidos.

Pasos en la expresión de los sentimientos:

1. Conocimiento de una/o misma/o y del mundo sentimental en el que nos hemos formado.
2. Expresión (por parejas y en grupos) de sentimientos como la tristeza, la rabia, el amor, la alegría, los miedos, los deseos,..., mediante la palabra, la escritura, el dibujo y la expresión corporal.
3. Aprender a pedir/recibir y aprender a dar.
4. Saber decir SI y saber decir NO.

• Técnica utilizadas:

1. Técnicas individuales:

- Meditación o autoanálisis.
- Expresión escrita y plástica.
- Expresión corporal.

2. Técnicas colectivas:

- Expresión verbal (Compartir en grupo o análisis colectivo).
- Expresión corporal.

3. Técnicas de investigación histórica:

- Investigación histórica sobre la propia persona.
- Investigación histórica de la sociedad.

4. Técnicas de la fantasía dirigida

9.2. EJERCICIOS PARA COEDUCAR

Los ejercicios propuestos están agrupados en torno a la formación de los roles y sentimientos:

1. Personajes y estereotipos.
2. Fantasías dirigidas: miedo, amor y guión de vida.
3. Cuerpo, belleza y autoestima.
4. Espacio real - Espacio imaginario.
5. Expresión escrita, verbal y gestual de los sentimientos.

1. PERSONAJES Y ESTEREOTIPOS

* **Análisis de comics y cuentos:**

- Acciones, cualidades y sentimientos de los personajes masculinos y femeninos, comparar las características de los protagonistas masculinos y femeninos, cambiarles el género, etc.
- Nuestros personajes preferidos, cómo te sientes siendo ese personaje,...

* **Estereotipos:**

- Escribir adjetivos y/o verbos alrededor de la palabra MUJER y de la palabra HOMBRE.
- Expresión corporal: diferentes animales de ambos sexos, se busca a la pareja con gestos y movimientos.

- Mandatos positivos y negativos: pensar en los mandatos en forma positiva (hacer) y negativa (no hacer) de las figuras masculinas y femeninas.
- Mandatos que me impongo a mi mismo/a: hacer una lista, sustituir el "debo" por el "elijo".
- Ser hombre o ser mujer: escribir en qué consiste cada cosa.
- Expresión corporal: saber decir no.
- El ideal de la persona amada.
- Publicidad y estereotipos.

2. FANTASÍAS DIRIGIDAS

*** Los miedos:**

- Visualización de los miedos en una pantalla en blanco, familiarizarse con ellos, movimiento libre, escribir, dibujar, expresión oral.
- Puesta en común sobre cosas a las que antes tenía miedo; personas, animales, situaciones que me dan miedo,...

*** El amor:**

- La mejor historia de amor que me podría ocurrir. Atrevernos a hablar de nuestros sentimientos, para lo cual es necesario establecer relaciones personales de cooperación, de apertura y comprensión.

✱ **El proyecto de vida:**

- En estado de relajación, proyectar en una pantalla en blanco su vida hasta los X años, escribirlo. También se puede pedir, más adelante, escribirlo si hubiesen sido de otro sexo. Buscar nuestro propio guión.

3. CUERPO, BELLEZA Y AUTOESTIMA

✱ **Consideraciones sobre la belleza**

- Apreciar la belleza es avanzar en la salud psíquica, pues construimos un punto de referencia contra las presiones negativas de la vida.
- Una educación que desarrolle el amor por lo bello implica también una educación sensorial, que nos permitirá ser personas más libres.
- El placer y la dependencia o apego no van unidos. Si dependemos de un placer pasado es porque ya no es presente y queremos reproducirlo en la misma situación, cosa bastante imposible.
- ¿Qué es la belleza?. Escribir en dos columnas lo que se considera bello y no bello (objetos, animales, gestos, movimientos, sensaciones, acciones,...).
- Nuestra propia belleza: pensar en un rasgo nuestro, físico o psíquico, que nos guste, dejando que aparezca una imagen que represente ese rasgo.
- Juego de piropos.

*** Esquema corporal**

- Dibuja tu cuerpo, indicando lo que le gusta y lo que no.
- Mirarse en el espejo y autorretratarse.

*** Autoestima**

- ¿Quién soy yo?.
- Los adjetivos que me definen, después se le pide que se describa con los que no ha usado ya que todos podemos ser todo dependiendo de las situaciones.
- Lo que los demás piensan que soy. Identificarse uno mismo y a las personas del grupo con una fruta, un animal, un color, música, paisaje,...

4. ESPACIO REAL - ESPACIO IMAGINARIO

*** Espacio real**

- Este es mi mundo: dibujar y verbalizar el mundo exterior e interior. Observación de las representaciones masculinas y femeninas.
- Mi recorrido espacial durante la semana.
- Mi espacio real más lejano.
- Locales públicos más frecuentados: espacios diurnos y nocturnos.

- Espacios interiores.
- Remodelación del espacio real: qué espacios echan en falta, qué construirían y cómo.
- Observación de espacios abiertos: diferente ocupación de los espacios de la ciudad en las diferentes horas, entre varones y mujeres.

*** Espacio imaginario**

- Dibujo del árbol: paseando por el campo ves un árbol muy frondoso, se puede subir y explorar o quedarse abajo a la sombra.
- Narración de una aventura: preparar un viaje, ver diferencias entre chicos y chicas, posteriormente se les puede pedir que lo organicen como si fuesen del otro sexo.

5. EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

*** Amor - relación**

- Hacer una lista de las relaciones más importantes. Elegir cinco, valorar la calidad de cada relación, cómo se podría mejorar.

*** La mirada**

- Retrato por parejas, se puede completar con un retrato literario.

*** Memoria y sentimientos**

- Rememorizar sensaciones, tanto agradables como desagradables. Relacionarlas con una determinada parte de mi cuerpo.

*** Tristeza y alegría**

- Pensar en un acontecimiento de la propia vida en que se haya sentido tristeza / alegría y describirlo, teniendo en cuenta el aspecto físico, gestos corporales y emociones.

*** Miedo y coraje**

*** Rabia**

*** Expresión dramática: roles y sentimientos**

- Ejercicios de escenas familiares, de armonía y conflicto, en que estén representados los roles masculinos y femeninos.
- Escenas entre chicos y chicas.
- Escenas de seducción.
- Creación de esculturas: por parejas, una persona es escultora y otra escultura.
- Imitación de cuadros.

*** Los sentimientos y su expresión gestual**

- Expresar sentimientos con formas que no sean verbales.

✱ **Exploración sensorial.**

- Ciego y Lazarillo.
- Las dos personas ciegas: exploración táctil.
- Alzar y mecer

✱ **Lo que nos dicen las imágenes**

- Mirar fotografías para darse cuenta de la influencia del mundo de las imágenes en la producción de sentimientos, viendo si éstos cambian según el género de pertenencia.

10. POLARIDADES EXPLORACIÓN E INTEGRACIÓN DE LO MASCULINO Y LO FEMENINO

El abordaje terapéutico de la gestalt al tema de lo masculino y femenino se realiza, básicamente, a través del trabajo con las polaridades, para lo cual contamos con una técnica especialmente adecuada, la silla vacía.

Desde mi experiencia, el trabajar la identidad masculina-femenina mediante la diferenciación de opuestos y posterior integración de ambos polos, ha supuesto la forma más clara de comprender el conflicto entre estas partes. Así, el trabajo personal vivencial es el camino más adecuado para integrar ambas polaridades.

10.1. CONCEPTO DE POLARIDAD

El concepto de polaridad existe desde hace siglos en el pensamiento oriental. En el taoísmo lo encontramos con la complementariedad del yin y el yang, dos principios cósmicos que designan al cielo y a la tierra respectivamente, símbolo de principios antagónicos y complementarios, cuya acción indisociable y su constante cambio representa el fundamento del universo en acción. Representa los pares eternos de los opuestos: masculino-femenino, blanco-negro, día-noche, lleno-vacío. Cada uno contiene al otro en germen, así el hombre (yang) contiene una parte femenina y la mujer (yin) contiene una parte masculina.

La idea básica es que nacemos con todas las polaridades integradas y según crecemos vamos haciendo el alejamiento entre los opuestos, nos vamos identificando con una de las partes en detrimento de la otra. En cierto sentido, el proceso de socialización nos va conformando neuróticos, ya que según crecemos nos vamos

definiendo a nosotros mismos en base a unas características y negando sus opuestos, de forma que gastamos una gran cantidad de energía en evitar que aparezca esa parte negada.

El trabajo de recuperación sería el proceso hacia la integración, recuperando la parte negada y pudiendo movernos a lo largo de la polaridad en función del momento y la situación.

Tomando como ejemplo la agresividad, si me autodefino como una persona no agresiva, esto impedirá que en un momento de necesidad pueda mostrarme agresivo para defenderme; siendo lo adecuado que sea capaz de manejarme con esta variable en función de la situación, sin estar anclado a ninguno de los polos.

Según los Polster: *"La existencia de polaridades en el hombre (ser humano) no es ninguna novedad, lo nuevo en la perspectiva gestáltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades"*; unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros. Podemos afirmar que cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto.

Podríamos pensar que si nuestra conciencia no fuera reduccionista seríamos capaces de ver los dos polos en cada uno de los acontecimientos de nuestra vida.

Este situarse en el centro como actitud de partida, Perls lo toma de Friedlander, quien habla del punto 0, refiriéndose a la posición de neutralidad entre opuestos. Según este autor, *todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación entre opuestos. Una diferenciación que automáticamente se hace creativa apenas comienza, "indiferencia creativa"*.

Al permanecer atentos a lo que acontece, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Esto permitiría una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo.

Cada parte de mí tiene su correspondiente opuesto, así no nos identificamos con ninguna polaridad, reconocemos en nosotros las dos partes. Según Perls el ser humano es una secuencia de polaridades.

La salud estaría en poder fluir de una polaridad a otra en función de la situación. Ser flexible, no estrechar el campo de conciencia y aumentar el darse cuenta.

La filosofía de la terapia Gestalt es la integración, de modo que el trabajo terapéutico se ocupa de buscar aquellas polaridades que por estar enfrentadas paralizan la capacidad de darse cuenta de las personas. El objetivo es integrar los rasgos "opuestos" para completarla.

La diferenciación en opuestos es obviamente infinita, pero las consideradas clásicas en la práctica terapéutica son las siguientes:

- Masculina y femenina.
- Apoyo y relación.
- Resentimiento y aprecio.
- Perro de arriba y perro de abajo.
- Contacto y retirada.

Retomando la polaridad que centra este trabajo: masculina - femenina, decir que Perls las localiza en la mitad derecha e izquierda del cuerpo respectivamente, estando regidas por la parte inversa del cerebro:

El **cerebro izquierdo**, supuestamente con características **yang**, masculinas, actúa coherentemente: coordina el lado derecho del cuerpo, que es en el que predominan las características yang.

Decimos que el cerebro izquierdo es masculino o yang, porque es activo, eléctrico, ácido. Controla la actividad del lado derecho del cuerpo, y sus características son el ser lógico, activo, supraconsciente, racional, concreto, analítico. Tiene que ver con el cálculo, la escritura, la lectura, la creatividad.

El **cerebro derecho**, que es femenino o **yin**, es pasivo, magnético, alcalino. Controla la actividad del lado izquierdo del cuerpo, y sus características son el ser intuitivo, el tener percepción de formas, visión de conjunto, el pensamiento analógico. Tiene que ver con la receptividad, la música y el olfato.

Ambos aspectos son cualidades del ser humano, independientemente de su sexo. **Y sucede que el modelo de mundo que ha imperado es el que privilegia las funciones comandadas por el hemisferio izquierdo.**

"Es fácil imaginar lo "incompleto" que estaría el individuo que sólo tuviera una de las dos mitades del cerebro. Pues bien: no es más completa la noción del mundo que impera en nuestro tiempo, por cuanto que es la que corresponde a la mitad izquierda del cerebro.

Desde esta única perspectiva sólo se aprecia lo racional, concreto y analítico, fenómenos que se inscriben en la causalidad y el tiempo.

Pero una noción del mundo tan racional sólo encierra media verdad, porque es la perspectiva de media conciencia, de medio cerebro. Todo contenido de la conciencia que la gente gusta llamar con displicencia irracional, ilusorio y fantástico, no es más que la facultad humana de mirar el mundo desde el polo opuesto". L. Perls

Todo nuestro entorno está orientado hacia esa particular división, y la terapia gestáltica está empeñada en desarmarla; opera sobre la base de una concepción integradora de polaridades, y desde el supuesto organísmico de que la sabiduría del cuerpo es lo suficientemente poderosa para recuperar su verdadera organización y no dejarse desintegrar ni dividir por ideas o supuestos "valores".

10.2. ABORDAJE TERAPÉUTICO

El organismo necesita de todas sus capacidades para responder a un ambiente en permanente cambio. Sin embargo, la persona va construyendo su autoconcepto seleccionando interesadamente algunos aspectos de su personalidad, identificándose con ellos y mostrándolos en detrimento de otros que no le gustan, de manera que este empobrecimiento le va restando respuestas creativas a las situaciones que se le van presentando. Por ejemplo, si me considero una persona fuerte, no dejaré que otros me ayuden ni podré compartir con ellos mis dificultades.

Así, creamos una imagen parcial y pobre de nosotros mismos y la denominamos "identidad", sin saber que cada rasgo con el que nos identificamos también tiene su opuesto, y que la energía que invertimos en evitar lo negado, resta fuerza y creatividad a nuestra personalidad.

El trabajo con polaridades es precisamente el antídoto a este empobrecimiento y falseamiento, ya que permite recuperar las partes negadas de la persona.

Cada rasgo o aspecto de nuestra "identidad" debe incorporar su opuesto como forma de disolver esa "falsa identidad" y así acercarse a otra visión menos estática, más espontánea y auténtica del "yo". La salud de la persona integrada se caracteriza precisamente, según Perls, por esta fluidez, que él llama espontaneidad.

Al hablar de los conflictos intrapsíquicos, P. De Casso, señala que solo tienen una pauta: Identificación / Alineación.

Es decir, el paciente se identifica con muchas de sus acciones, ideas y emociones, pero dice no! a otras. La integración requiere una identificación con las funciones vitales.

Este juego de polaridades que es la persona, al igual que el mundo mismo, se nos muestra cuando podemos oscilar entre los dos polos, dialogar entre ellos, permitirnos estar plenamente en el uno y en el otro y así encontrar el punto donde queremos estar en cada momento.

De las diferentes técnicas con que contamos en la terapia Gestalt para abordar el tema de las polaridades, la más característica y potente es la **silla vacía**, a la cual voy a dedicar un espacio a continuación. Otras técnicas son: la expresión de los sentimientos negativos para clarificar zonas de ambigüedad, la teatralización de una polaridad, la exageración, la amplificación,...

LA SILLA VACÍA

La *silla vacía* es la técnica estrella de la terapia Gestalt. Dice Perls que *la silla vacía tiene por misión el tomar roles que uno ha desposeído y también de otras personas que necesitamos para entender nuestro guión vital.*

Para la utilización de esta técnica es preciso crear una escena relevante, una escena con la que el paciente esté implicado emocionalmente; de modo que se facilite la expresión, estableciéndose un diálogo creativo entre las partes que le permita experimentar sensaciones y sentimientos distintos que le ayuden a cuestionar o cambiar su perspectiva.

En el caso del trabajo de polaridades lo que se persigue con la *silla vacía* es restaurar el contacto entre las fuerzas contrarias. La lucha interna del sujeto por mantener oculta una parte de si mismo supone un gran gasto de energía, ya que la parte supuestamente vencida sabotea a la aparentemente vencedora mediante diferentes maniobras de autofrustración.

Antes de comenzar un trabajo con polaridades, hay que establecer una diferenciación clara entre los opuestos, hacer que ambos polos se definan (si no lo están no cabe ni dialéctica, ni darse cuenta, ni integración); es necesario que extremen sus posiciones para poder reconocer quiénes son los contendientes, cuáles son sus cualidades, qué necesidades y deseos tienen, etc.

Una vez que se establece la comunicación, la persona podrá descubrir, la existencia de ambas partes en su interior y, a partir de ahí, recuperar la parte negada, valorándola y recuperando la energía que gastaba inútilmente en tenerla controlada.

Durante el trabajo con la *silla vacía* el terapeuta debe centrarse en lo que está ocurriendo en ese momento, en el aquí y el ahora, apoyando y reforzando el diálogo establecido; evitando la tendencia a dirigir lo que el paciente dice con el objeto de que se cumpla una hipótesis previa, ya que esto rompería la dinámica propia del ejercicio, es preciso confiar en la autorregulación orgánica.

El trabajo terapéutico permite observar ambos lados de una polaridad, oscilar y dialogar entre ambos polos, sin apegarse y sin negar ninguno de ellos y así poder construir una verdadera identidad, más completa, menos dividida, más real y más acorde con nuestras potencialidades y nuestra realidad.

10.3. EXPLORACIÓN E INTEGRACIÓN DE LO MASCULINO Y LO FEMENINO

Este apartado se refiere al trabajo sobre esta polaridad a través de un taller vivencial, a una experiencia en la que tuve la suerte de participar dentro de la formación en el Instituto de Psicoterapia Gestalt de Madrid con Brigitte Streseman.

En este taller, fuimos explorando, a través de diferentes dinámicas, el lado femenino y el masculino, desde lo social y desde lo personal, para llegar a una integración de ambas partes. Fue un bonito viaje en el cual descubrí en mí aspectos sobre los que había teorizado pero en los que no había indagado personalmente, demostrándome, una vez más, el poder del trabajo vivencial.

El punto de partida es reconocer que, tanto el hombre como la mujer están constituidos por las mismas energías básicas: la masculina y la femenina. Siendo la diferencia entre ambos una cuestión de predominio.

En la primera parte del taller se explora la parte femenina. Se busca lo esencial, no los patrones culturales. Se realizan diferentes ejercicios desde el sentir y no hacer, no esperar, escuchando desde la receptividad y la pasividad, creando un ambiente de intimidad.

Después se pasa a trabajar con la parte masculina. Buscando su esencia, contactando mediante movimientos rítmicos y fuertes, secos. Representando escenas de caza y acción constante.

Desde aquí, investigamos con el modo de poner límites, con la forma de decir no; practicamos a hacerlo de una forma contundente, directa, sin explicaciones y sin preocuparse del otro, con precisión.

Con el fin de marcar la diferencia entre las dos actitudes, continuamente se desarrollan actividades en las cuales se expresan de forma contrastada las dos polaridades: masajes, bailes, juegos,...

Otro grupo de ejercicios van en la dirección de observar lo que hemos interiorizado de nuestro padre y de nuestra madre, así como de otros modelos referenciales importantes que hayamos podido tener, respecto a los patrones sexuales. Que he aprendido respecto a poner límites, sobre la forma en que hay que funcionar en el mundo, cuales son los introyectos adquiridos.

Así, entramos en el campo de los patrones. Lo aprendido, no lo esencial de lo masculino y lo femenino. Realizamos murales que representan la imagen que tenemos sobre que es lo masculino y que lo femenino.

El último bloque de ejercicios lo constituyen aquellos que van en la dirección de integrar ambas partes. A través de un acto creativo, con dos siluetas grandes de hombre y mujer, vamos haciendo un hombre nuevo y una nueva mujer, más integrados. Nos vestimos del sexo contrario y hacemos diferentes representaciones, relacionándonos desde este papel.

A través de las diferentes experiencias y de compartir con el resto de miembros del grupo lo que vamos sintiendo en cada momento nos vamos adentrando en este tema, empezando por los extremos para llegar, poco a poco, a una integración de ambas partes.

ENERGÍA FEMENINA

Capacidad de espera
Receptividad
Relajación
Flexibilidad
Delicadeza, ternura
Sensibilidad, contemplación
Sentimiento
Percepción del presente
Conservación y cuidado de lo
existente
Percepción del conjunto del
que forma parte, capacidad
de entrega
Intuición
Síntesis
Percepción del conjunto

ENERGÍA MASCULINA

Iniciativa - Búsqueda
Emisión - Penetración
Tensión
Fuerza física
Dureza
Acción
Pensamiento
Anticipación de futuro
Renovación

Percepción de lo que hago

Pensamiento lógico-racional
Análisis
Discriminación de las partes

11. EPÍLOGO

A nivel personal, este taller supone para mí una especie de culminación del trabajo llevado a cabo en esta dirección. Una forma de recoger todo lo que había vivido. Es una representación de mi conflicto y de su resolución mediante la integración de las partes.

Representa un modo de cerrar el ciclo con que comenzaba esta tesina, el final de un intenso recorrido que en momentos me ha supuesto dolor, y también satisfacciones según me iba adentrando en mis miedos y los iba afrontando, según me iba abriendo desde el amor y la confianza.

La sensación al poner aquí fin a esta tesina es como si hubiese llegado al final de un viaje, o por lo menos de una etapa importante de mi vida, comenzado hace mucho tiempo, un viaje a través de mi mismo que me ha llevado a ser lo que soy. La imagen que me queda es, sobre todo, de coherencia, una especie de congruencia interna entre lo defendido socialmente y lo vivido personalmente que me llena de alegría y de paz; una satisfacción que me anima a compartir mi proceso con otras personas a las que les pueda ayudar en su camino.

Y ya, solo me queda agradecer a las personas que he ido encontrando y que me han ayudando a mí avanzar en mi camino.

A mi familia, se que siempre ha estado y estará ahí.

A todas aquellas personas con las que he compartido vivencias y he encontrado respuesta a mis preguntas, con quienes he descubierto formas de ser y realizarme. A esos espacios alternativos de los que hablaba al comienzo de este trabajo, donde buscaba y encontraba:

Al "Dada" y sus gentes, aquel bar de mi pueblo donde nos juntábamos en busca de nuevos horizontes.

A los habitantes de la casa de la calle Madera donde encontré un modelo de ser gay con el que yo no contaba y que tanto me han apoyado.

A los amigos y amantes conocidos en los tiempos de militancia, a la intensidad que ha dado a mi existencia formar parte de una causa.

A las mujeres de mi vida, con las que he compartido discurso y emociones.

Y por fin, a la amiga que me acerco al mundo de la *Gestalt*; a las personas que forman el IPG, que han sido con quienes he compartido y las que me han apoyado en los últimos peldaños de este viaje. Donde he descubierto lo que más me faltaba, sacar a flote la emoción y afrontar el miedo que yo no veía.

Y a mi "glauco", que me lleva a la vida y me permite ser Sol y Luna.

BIBLIOGRAFÍA

- Altable Vicario, Charo: "Penélope o las trampas del amor". Ed. NAU llibres. Valencia, 1998.
- Alvero, José Carlos: "Identidad masculina: Lo nuevo, lo viejo, lo antiguo". Tesina de la A.E.T.G.. Madrid, 1997.
- Amoros, Celia: "Mujeres, feminismo y poder". 1998.
- Anabitarte, Héctor: "Homosexualidad: El asunto está caliente". Ed. Quimada
- Barragán, Fernando: "La construcción colectiva de la igualdad". Ed. Junta de Andalucía, 1996.
- Bonino, Luis: "Micromachismos, la violencia invisible". Ed. Cecom. Madrid, 1998.
- Kinsey y otros: "La familia y la revolución sexual". Ed. Horme.
- Kreimer, Juan Carlos: "Rehacerse hombres". Ed. Planeta. Buenos Aires, 1994.
- Llamas, Ricardo: "Construyendo identidades". Ed. Siglo XXI.
- Naranjo, Claudio: "La agonía del patriarcado". Ed. Kairós. Barcelona, 1993.
- Otegui, Carmen: "¿Es posible la androginia" (Poder y sexo). Tesina de la A.E.T.G. Madrid, 1996.

- Perls, F.: "El enfoque gestáltico - Testimonios de terapia". Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1999.
- Schake, Adriana: "Los diálogos del cuerpo". Ed. Cuatro Vientos, 1995.
- Stevens, John y otros: "Esto es Gestalt". Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1987.
- Valcuende del Río, José María y Blanco, Juan (editores): "Hombres. La construcción cultural de las masculinidades". Ed. Talasa. Madrid, 2003.
- Valverde, José Antonio (editor): "Roles sexuales en la sociedad de consumo". Ed. Babilonia, 1989.
- Verdú, Vicente: "Nuevos amores, nuevas familias". Ed. Promolibro.