



¿CÓMO GESTIONAR LA RABIA?  
El counselling ante la violencia contra las mujeres.  
Taller

**1. A modo de introducción, nos hacemos preguntas:**

- ¿Sigue siendo necesario especificar “mujeres”?
- El género como construcción cultural. Patrones culturales que oprimen.
- Rousseau y su visión de lo femenino.
- ¿Ideología de género o propuesta feminista?
- Desigualdad y diferencia.
- Justicia social y empoderamiento.
- Claves éticas que aporta el feminismo: Las mujeres como sujeto moral, la ética del cuidado complementaria a la ética de la justicia, las mujeres corresponsables e interdependientes (otra manera de entender el ejercicio del poder).

**2. Valores pisoteados en cuerpo de mujer. La realidad de las mujeres.**

- **Testimonio 1:** *“Es una situación desesperante, me dice Verónica. El padre de mis hijos me obliga a que le busque ayudas y me insulta y me pega cuando le digo que no. Mis hijos están desquiciados. Él apenas tiene pensión, y me pasa algo de vez en cuando, aunque oficialmente digo que sí, que me la pasa. Yo no tengo trabajo ni posibilidades de encontrarlo. Tampoco quiero denunciarlo, me haría la vida imposible, y algunos de mis hijos no lo entenderían... No quiero darle otra oportunidad, pero todos lo esperan”.*
- **Testimonio 2:** *Marisol me dice: “Se lo doy todo. Estoy pendiente de él. Le hago todos los favores que puedo. Yo le cuento todo, le pido opinión para todo, hago todos los planes con él. Y mira lo que él me da. No es justo. Se pasa todo el día y no me llama. No cuenta conmigo. Sin preguntarme, hace sus planes. Me siento un cero a la izquierda, ninguneada. A su lado, no soy nada”.*
- **Testimonio 3:** *En la sala de Urgencias, después de una atención de rutina, Marisa me confiesa: “Mi novio me pega. Al principio mentí, y dije que eran golpes por un accidente. Los moratones me delatan. Lo estoy pasando mal. Ni como, ni duermo. Le quiero aún y no sé qué hacer”.*
- **Testimonio 4:** *Rafaela, que ahora tiene 70, me explica llorando cómo su marido le pegaba al volver a casa, con una copa de más, cómo le tiraba al suelo, cómo le daba puñetazos y patadas... me dice que siente odio en su corazón, que no puede perdonarle, que sigue viviendo con él porque no quiere romper la familia. “Ahora es mayor, todo esto pasó, y tengo que tragar y seguir. Si mi madre me hubiera apoyado, lo hubiera dejado, pero mi madre me dijo que aguantara, y aquí estoy”.*

- **Testimonio 5:** *Una mujer, gitana, a la que visito frecuentemente, nunca dice nada, solo me explica sus dolores del cuerpo, asume que forma parte de la vida ser maltratada, defenderá a su hombre, y se irá entristeciendo y enfermando, sin que nadie sepa por qué. Se percibe que sabe que esto que sucede no es justo, no está bien.*
- **Testimonio 6:** *En un viaje a Ecuador, hablé con algunas mujeres, confidencialmente. Me resultó desgarrador conocer la experiencia de varias mujeres que desde los 11 y 12 años habían sufrido violaciones, por personas conocidas de su familia... Con una de ellas me seguí escribiendo, cartas de esas que ya no recordamos, con las orillas en rojo y azul, esos sobres especiales para avión. Esto es lo que me confesó Doris: “Abusó de mí. Yo me enamoré como una tonta, creí que era el hombre de mi vida, que me sacaría del horror que viví en mi casa, donde mi propio padre me violó y donde me sentía atemorizada permanentemente, sin encontrar en mi madre el apoyo que necesitaba. El que fue mi marido me alejó de allí, pero el segundo infierno no tardó en llegar. Pronto me encontré de nuevo abandonada, lastimada en el cuerpo y en el corazón. Prefería morirme”. A esta mujer le cuesta mucho rehacer su vida, se siente rota. “Yo confiaba ciegamente en él –me decía-, a pesar que ya me decían mis amigas que tenía otras mujeres, y que se aprovecharía de mí”.*
- **Testimonio 7:** *Vanesa, con 16 años, muestra lesiones en sus brazos por cortes que se auto-infringe. Ha sido violada, reiteradamente, por la pareja de su madre. Nadie le creía. ¿Cuánto dolor llevará en el alma? Vive con el miedo y la rabia en el cuerpo, y también con el sentimiento de culpa, como es frecuente en otras víctimas de los abusos sexuales.*
- **Testimonio 8:** *En el barrio que visitamos todos los martes, Juana me dice: “Mi marido me ha insultado, me llama tonta, sin más ni más, y no es un apelativo cariñoso. Me dice que la comida está para tirar a la basura, y que a ver si me arreglo más o me va a dejar. El otro día me puso en evidencia en medio de los vecinos. Me grita y después me pide perdón. Estoy harta, no puedo más”.*
- **Testimonio 9:** *Mari Carmen, en la consulta, me dice que su pareja le persigue por todas partes, le asusta, colgándose de una cuerda, le hace sentir una calamidad y estar todo el día en estado de alerta, sin comer ni dormir. Tiene problemas con la marihuana y según venga, así le levanta la voz, o le acosa. Viene a casa alterado y no le deja en paz. “No es que me pegue –dice-, es que me insulta, me desprecia, me enreda, me confunde”.*
- **Testimonio 10:** *En el contexto del programa de la mujer, Jessica pide una citología, se manifiesta muy reclamante cuando le decimos que la edad por protocolo, de realizar la primera comienza a los 25, y ella tiene 20. Se muestra airada con el sistema sanitario español, dice: “Yo flipo, en mi país tenemos derecho a que nos hagan las pruebas que pedimos, porque es lo lógico si queremos cuidar la salud”. Cuando seguimos hablando, dice que no usa preservativo en las relaciones, a pesar que conoce los riesgos, dice que no tiene dinero, y que no le importa tener un hijo. Le señalo lo contradictorio de este mensaje, y entonces empieza a llorar. Se ha casado aquí por escapar de su país, pero la relación no funciona. Él además no quiere tener relaciones con preservativo, y ella se encuentra sola, sin saber muy bien dónde acudir.*
- **Testimonio 11:** *A la consulta viene Maribel, madre de una hija de 20 años que sale con un chico. Están siempre de peleas y tiene continuas crisis de ansiedad. Lo peor es que, según relata la madre, la tiene controlada, tiene que saber dónde está en todo momento. Ella ha dejado de ver a sus amigas y mucho más a sus amigos de antes. Lo del móvil es una obsesión... “No sé qué tengo que hacer. Está muy ciega por este chico. Yo creo que esto es violencia de género, aunque no le pegue, y quiero que veas a mi hija, que te cuente, a ver si nos pueden ayudar”.*
- **Testimonio 12:** *Mi amiga Ana dice que su marido está preocupado por ella, que no le gusta verle hablar con otros hombres, que cree que le va a perder. “Está obsesionado, me mira el móvil, me pregunta todo el rato de dónde vengo. Con lo majo que es, pero se enfada si no estoy siempre con él, todo lo tengo que hacer con su consentimiento. Yo*

*controlo esta situación y creo que lo llevo bien, pero no me lo esperaba. Me halaga y me decepciona a la vez, me siento querida y al mismo tiempo como que desconfía”.*

### **3. El amor, la libertad... y lo que ocurre en las relaciones desiguales:**

- Diferentes puntos de partida para amar.
- El mito del amor romántico.
- El mito de que el amor es un idilio.
- El mito de que el amor es para siempre.
- El mito de la mujer-belleza, mujer-deseable, mujer-objeto.
- El micromachismo en las relaciones.
- Dependencia y amor.
- Otros sentimientos que enturbian las relaciones: celos y orgullo.
- El abuso de poder.
- Dos textos para pensar:

*“Los hombres son el sujeto del amor y del eros, de ahí su centralidad y su jerarquía erótico-amorosa que es el fundamento de su paternidad y de la posición suprema familiar, clánica, de linaje y comunitaria; de ahí emanan gratificaciones y cuidados afectivos, sexuales y eróticos, es vía de acceso al trabajo personal, gratuito, es la materia de poderes personales y de autoestima, de estatus, prestigio y ascenso jerárquico. Todo ello constituye un sólido soporte personal para cada hombre y para su vida cotidiana. La supremacía genérica de los hombres y su poder de dominio subyacen a cualquier experiencia. Son estructurales. El amor de las mujeres a los hombres como debe ser, implica su apoyo incondicional e incrementa posibilidades de dominio personal y directo, así como genérico, de los hombres sobre las mujeres. Los hombres son el sujeto del amor y de la sexualidad... las mujeres son el objeto...” (Marcela Lagarde).*

*“Creer que porque él no te quiere no vales nada. Creer que porque no te necesita tiene razón, que la opinión que tiene de ti es la acertada. Creer que si se deshace de ti es porque no eres sino basura. Creer que te pertenece porque tú quieres pertenecerle a él... Mala palabra esa de “pertenecer”. Sobre todo cuando se aplica a alguien a quien se quiere. El amor no debe ser así. ¿Has visto alguna vez cómo las nubes aman a la montaña? La rodean, a veces la ocultan totalmente. Pero, ¿sabes?, cuando llegas a lo alto, ¿qué ves? La cima. Las nubes no pueden cubrirla. Las cumbres las atraviesan porque las nubes la dejan, no la envuelven. Dejan que surja enhiesta, libre de trabas, sin nada que la esconda o la constriña... No se puede poseer a un ser humano. No se puede perder lo que no se posee. Supón que fuera tuyo. ¿Serías capaz de amar a alguien que sin ti no fuera absolutamente nada? ¿Te gustaría una persona así?...Le estás haciendo entrega de tu vida entera... Si tan poco significa para ti que estás dispuesta a darla, a regalársela, ¿cómo quieres que él le dé ningún valor? El no puede apreciarla en más de lo que tú la aprecias”.*

(La canción de Salomón. Toni Morrison).

### **4. Violencia contra las mujeres:**

- La terminología.
- Los datos.
- Los tipos.
- 5 escalones para llegar a la violencia.
- Las novedades.

## 5. El rostro de la rabia.

- Tres películas: “Tres anuncios a las afueras”, “Te doy mis ojos”, “Mustang”.
- La rabia: sensación, contexto, expresión, relación.
- ¿Cómo no sentir rabia ante la injusticia?

## 6. Counselling: acompañando a las víctimas ¿y a los verdugos?, desde la clave feminista.

- **Hoja de trabajo sobre mi sentimiento de rabia:**
  - Experimento rabia, cuando...
  - Si me enfado, ¿cómo lo expreso?
  - ¿En qué parte del cuerpo siento la rabia? ¿Qué síntomas tiene en mí?
  - Si expreso el enfado, después me siento...
  - La reacción de los demás ante la expresión de mi rabia es...
  - Si otros expresan la rabia, se despierta en mí...
  - ¿Cómo actúo ante la rabia expresada o sentida por otros?
  - Una metáfora de la rabia es...
  - Una experiencia de canalizar la rabia adecuadamente es...
- **Elementos a tener en cuenta:**
  - Libertad, verdad, discernimiento.
  - El conocimiento específico sobre el patriarcado y sus consecuencias.
  - Integrar la propuesta del feminismo ético.
  - Poner en tela de juicio mis prejuicios.
  - Clarificar mis valores.
  - Autogestión de la emoción.
  - La creatividad como vía de escape.
  - El clamor contra la injusticia como expresión de la rabia.
  - Trabajar también con el agresor.

*Rosa María Belda Moreno*