Qué es la violencia intrafamiliar.

Para iniciar se definirán a continuación los términos que van a utilizarse:

Violencia: 1. Cualidad de violento. 2. Acción y efecto de violentar o violentarse. 3. Fig. Acción violenta o contra el natural modo de proceder. 4. Fig. Acción de violar a una mujer.

Agresión: 1. Acto de acometer a alguno para matarlo o herirlo o hacerle daño, especialmente sin justificación. 2. Acto contrario al derecho de otro.

Familia: Grupo de persona que están relacionadas por un parentesco sanguíneo, legal, religioso, sexual o cultural y que tienen un lugar común donde viven o interactúan.
La mayoría de todos los hombres que acuden a los programas de atención para hombres violentos, recurren a definiciones que los justifican para decir que no son violentos, por lo tanto, no creen tener un problema.

Nota: La violencia doméstica generalmente es cometida por hombres. Por eso se hablará de la violencia del hombre contra su pareja.

Violencia intrafamiliar: es la agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso. El objetivo de la violencia es vencer su resistencia y obtener su subyugación, controlarla y dominarla.

Los espacios son el ámbito territorial que una persona necesita para sobrevivir y desarrollarse sana y plenamente.

Existen espacios:

1. **Espacio físico** incluye dos partes: el cuerpo de la persona y el espacio donde desarrolla sus actividades. El segundo es el espacio donde se desarrollan las necesidades personales físicas del individuo. El espacio físico es el mas importante para el hombre violento, es aquí donde mejor puede comprobar los resultados y la eficacia de su violencia.
2. **Espacio intelectual**: son las creencias, ideas y pensamientos de una persona. Es la forma en que una persona analiza y entiende sus experiencias mediante sus estructuras simbólicas, cómo percibe y procesa los hechos con conocimiento y su experiencia, interpretación individual del mundo.
   Al invadir este espacio, el hombre busca anular las ideas y los pensamientos de la pareja para que no implemente su independencia y lo consulte antes de tomar cualquier decisión.
3. **Espacio emocional**: son los sentimientos o emociones de la persona. Forma de reacción interna de una persona hacia su medio ambiente y hacia sí misma. Este espacio es el mas profundo y personal. El hombre violento busca desequilibrar la

emocione de la pareja para que ella no tenga forma de entender sus razones de querer evitar la violencia en que vive y no se preguntará si le duele o no.

4. **Espacio social**: donde se desarrollan contactos, interacciones e intercambios entre dos o más personas. Comprende también personas cercanas.

5. **Espacio cultural**: diversas formas de procesar la realidad de acuerdo con parámetros establecidos por la familia, grupo económico, étnico, religioso, educativo y geográfico. Cada familia tiene su propia cultura y ésta depende del lugar de donde proviene. Los espacios culturales están insertados unos dentro de otros. A pesar de que las familias se relacionan entre sí y tienen lazos muy cercanos, cada una desarrolla su propia cultura.

Tipos de Violencia.

1. **Violencia física:** puede hacerse de dos maneras: contacto directo con el cuerpo de la otra persona mediante golpes, empujones y jalones, jalar el cabello, forzarla a tener relaciones sexuales, también limitar sus movimientos de diversas formas: encerrarla, provocarle lesiones con armas de fuego o punzo-cortantes, aventarle objetos y producirle la muerte.

Afecta su espacio emocional y su espacio intelectual.

Otra forma de violencia física consiste en realizar actos violentos alrededor de la persona, como romper objetos, empuñar armas, golpear objetos como puertas o mesas, patear cosas. La violencia física es el ultimo recurso que el hombre utiliza.

2. **Violencia sexual**: se ejerce al imponerle ideas y actos sexuales a la mujer. Las ideas se imponen por medio de la violencia verbal. Ejemplos: decir piropos, llevar películas pornográficas y obligarla a verlas.

Otra forma es mediante la fuerza física, violando a la mujer. Para forzar usa diferentes formas, desde "convencer" con regalos o dinero hasta valerse de amenazas, golpes o incluso llegar a matar a su víctima. Intensifica sus avances sexuales hasta que la otra persona responde aceptando. La violación rompe todas las defensas de la víctima y la deja totalmente desprotegida y destruye su concepto de sí misma.

3. **Violencia verbal**: uso de palabras (o ruidos vocales) para afectar y dañar a la mujer, hablar en falso de ella. Existen tres forma de ejercer este tipo de violencia:

- La forma más usual consiste en amenazar: si me dejas, te mato, vas a ver como te va, etc.
- Degradar a la persona con frases como: "tu vales madre", "no hagas el ridículo", etc. Otras formas más sutiles: "no vas a poder hacerlo", "todas las mujeres son iguales".
- Cosificar: consiste en hacer sentir como un objeto sin valor, poniéndole sobrenombres o dirigiéndose a ella de manera despectiva: tonta, te crees muy conocedora, etc.

Estas formas son muy directas, pero hay otra forma que es agresión verbal indirecta: susurrar para que ella no oiga, mentirle, cambiar de tema, hacerle creer que está equivocada.

El abuso verbal es una forma de agresión que no deja evidencia, pero puede ser igual de doloroso y la recuperación toma mucho más tiempo.

4. **Violencia emocional**: tiene como objetivo, destruir los sentimientos y la autoestima de la mujer, haciéndola dudar de su propia realidad y limitando sus recursos para sobrevivir y mantiene a la víctima desequilibrada. Estos actos son persistentes y muy difíciles de reconocer, son aun mas encubiertos que la violencia verbal. Se hace mediante actitudes físicas que implican invalidación, crítica, juicios y descalificación, por ejemplo: mover los ojos de forma que descalifique lo que ella, mostrarse aburrido cuando ella habla, evita que tenga contactos sociales, descarta sus ideas, ataca sus creencias, critica su realidad y niega la validez de su experiencia y realiza acciones que la invalidan.
La forma más impactante, es esperar a que su pareja gaste sus recursos, mientras que él no asume ninguna responsabilidad.
Su ausencia como pareja es la parte que para ella resulta emocionalmente mas dolorosa, pues espera que él cambie, y mientras mas trata de entenderlo y de apoyarlo para participar de manera cooperativa, él se aleja mas de ella. Lo único importante e que ella esté dispuesta a "dar todo por él", de aquí la admiración general hacia la "mujer abnegada".

Por lo general, estas cuatro formas de violencia son empleadas en forma progresiva. Esta invasiones son cuidadosamente calculadas por el agresor para causar el daño suficiente y así mantener a la mujer dispuesta a ser controlada.

Causas de la violencia intrafamiliar.

Se mencionan diversas interpretaciones de las causas de la violencia intrafamiliar.

A. **Interpretación biológica**: la violencia desde una explicación biológica, es una respuesta de supervivencia de un individuo y organismo a su medio ambiente para poder sobrevivir entre peligros naturales, animales feroces, picaduras o hambre.
Esta violencia es parte de la cadena de supervivencia y por lo tanto, en este contexto, es valida. Esta idea ayuda a entender por que una persona cree que tiene que ser violenta con otra.
Esta postura supone que, para sobrevivir, el hombre ha tenido que ser violento y por lo tanto desarrollar su agresividad. Se cree que el hombre es violento porque esta genéticamente propenso a serlo, pues es mediante esta violencia como ha podido sobrevivir. Se dice que el hombre, comparado con la mujer, es naturalmente mas agresivo solo por tener mas fuerza física y tener el papel de protector, pero no toman en cuenta que el ser humano es una construcción cultural y social. Se asume que "como en el cuerpo de las mujeres se realiza la parte mas notable de la reproducción biológica, porque así lo impone la naturaleza. De este modo, las mujeres terminan siendo parte de la naturaleza a la que se debe de controlar y el hombre al modelo al que puede aspirar las mujeres, porque los hombres han sobrepasado lo natural y se acercan a la perfección. Sin embargo, esta interpretación no aclara porque el hombre es violento en el hogar, existen también muchos hombres que no son violentos, aunque sean mucha mas fuertes que su pareja u otros hombres, menos explica porque existen mujeres que son violentas con sus compañeros, ni

porque en las relaciones homosexuales también existe la violencia entre los y las compañeras.

La violencia es selectiva: cuando el hombre violento se encuentra con una persona mas fuerte que él, decide evitar el choque. La violencia en el hogar es selectiva y va dirigida hacia quien menos poder físico y especialmente social.

B **Interpretación psicológica**. Asume que el hombre violento tiene problema psicológico o psiquiátrico, el hombre sufre de una disfunción psicológica que lo hace sentir vulnerable, inseguro y con baja autoestima, por lo cual tiene que sobrecompensar mediante la violencia, al enfrentarse con su pareja, para afirmarse un valor repite patrones. Asume que su conducta violenta es solo el resultado de la influencia de su historia y que el es una parte pasiva en el proceso. Pero, porque en lugar de tratar de encontrar un desajuste interno, seria mejor buscar un desajuste externo en el que el individuo se mide con otras personas y esto ubica el problema en los espacios social y cultural. Una forma de tratamiento, se conoce como "Control de la ira ".

Pero esta interpretación no aclara porque es violento, pues todas las personas se enojan y no todas son violentas.

Otra explicación es la Teoría de sistemas, que ve a la pareja como un sistema que tiene cierto equilibrio, y cuando este se rompe por influencia de una o ambas partes, surge el potencial para la violencia. Sugiere que ambas personas tiene que aprender a participar para restablecer el equilibrio del sistema.

Esta explicación tiene varios problemas:

1. Ese sistema familiar forma parte de una estructura social jerárquica. Espera que ambos tomen papeles preestablecidos de sumisión y dominio,
2. Asume que la constelación familiar es única y universal, una relación es siempre en dúos y heterosexual.
3. Tampoco toma en cuenta que cada una de las partes de la pareja toma sus propias decisiones independientemente de la otra persona. La decisión de ser o no violento es un proceso personal.
4. Al haber violencia en una pareja, es casi imposible restaurar un punto medio de negociación, porque la persona violentada no puede tener la seguridad de no ser castigada por sus opiniones, especialmente si estas se oponen a las de la otra persona.

Otra explicación paralela es la psiquiátrica: asume que el hombre tiene una enfermedad mental grave y por eso es violento con su pareja, está tan dañado, que vive fuera de la realidad. Esta explicación, se usa especialmente cuando la violencia del hombre excede los niveles impensables. Si hay casos en los que el hombre tiene un problema psiquiátrico, pero estos casos son verdaderamente raros.

Si es verdad que la violencia del hombre es causada por una enfermedad mental, ¿por qué su violencia es selectiva?, si el hombre realmente tuviera una enfermedad mental que "justificara" su violencia, el hombre seria violento en muchas situaciones. Tampoco explica como y porque los hombres que tienen posiciones de poder, un alto grado académico y suficientes ingresos económicos son violentos si se supone que el hombre violento sufre de una falta de autoestima y poca seguridad, como logra desarrollarse en su medio.

C **La interpretación de la perspectiva de género**.

La violencia en el hogar tiene objetivos muy específicos que no necesariamente tienen que ver con supervivencia del individuo. El hombre violento con su pareja, tiene como objetivo tenerla bajo control para obtener beneficios al disponer de los recursos de ella, es una forma de imponer la esclavitud de una persona para que le sirva a otra.

Partiendo de este concepto, los hombres se han convertido en cuidadores y promotores de esa presunta superioridad sobre las mujeres. Para mantener esta dinámica social, necesitan una forma de control social, esta es la violencia domestica. Cuando un hombre mantiene a una mujer desequilibrada, sin alternativas, desprovista de recursos económicos o intelectuales, desprovista de sus propias capacidades para satisfacerse a si misma y tomar decisiones; cansada, exhausta de cuidar a toda la familia, lo que hace es preservar el modelo que conocemos como patriarcado.

Por patriarcado se entiende el orden social genérico de poder, basado en un modo de dominación cuyo paradigma es el hombre. Asegura la supremacía de los hombres y lo masculino sobre la inferiorización previa de las mujeres y de lo femenino.

Cada hombre, desde muy pequeño, aprende que hay dos posiciones sociales: a) los que dan ordenes y son servidos,

b) los seres grandes y seguros, los que dan permisos y castigos cuando es necesario.

Las inferiores, las que sirven, las que solo aceptan ordenes y castigos, tienen poder en el hogar hasta que llega el otro. Actúan para satisfacer cada necesidad del hombre, pueden y deben ser castigadas, son reemplazables.

A los pocos años de edad se encuentra en una situación de tener que decidir si quiere aliarse con los que dirigen o con las que son dirigidas, la respuesta es lógica. Al niño no se le dan alternativas.

Al identificarse como el hombre-dueño-jefe-padre, suprime su verdadera identidad y la cambia por una aparente superioridad, masculinidad o machismo. Al creerse superior, por definición va a ser violento para imponerse y mantenerse como dominante. El hombre cree que esta justificado para usar la violencia al imponerse.

Pautas para entender la relación entre masculinidad y violencia.

La mayoría de los actos violentos son ejecutados por hombres. Las características de la masculinidad están directamente relacionadas con el potencial de violencia del individuo.

La identidad masculina es tan frágil que “es un premio por el que se tiene que luchar”. Las sociedades crean una imagen de la masculinidad que es elusiva o excluyente porque requiere una aprobación mediante aspectos culturales, rituales o pruebas de habilidad y fortaleza. Dos factores muy importantes para obtener esta aprobación son:

- La diferenciación: aprende desde pequeño a ser diferente de la persona con quien tiene mas contacto: su madre.
- Ordenar la practica social: el hombre se asume como superior a la mujer, y por lo tanto tiene que controlarla mediante la violencia.

A continuación se vera como maneja el hombre violento estas expectativas en cada uno de sus espacios:

El espacio intelectual y la masculinidad.

Al hombre se le enseña a no poner atención a sus procesos emocionales, porque obstaculizan una forma clara de pensar, le hacen creer que el pensamiento por si solo es la única forma de entender los hechos. El problema es que entender un hecho es muy diferente de procesar ese hecho.
El espacio intelectual es el mas importante, porque ahí es donde realmente es el jefe, el superior y el que ordena. Como ha aprendido a creer que es superior a la naturaleza, cree que sus ideas son las mas apropiadas y superiores a las de los demás.
Es fácil para el hombre justificar sus actos violentos dentro de su marco de análisis, porque usa su propia lógica con sus propias bases, este análisis no puede ser comprobado o cambiado por otra persona. Cuando el hombre se da cuenta de que no es superior, busca un argumento para explicarse que fue lo que lo hizo. Se crea un ciclo tautológico, su mismo pensamiento refuerza sus creencias de estar siempre en lo correcto.
El lenguaje es también una manera de comprobar su superioridad. Todas las groserías están encaminadas a sobajar a la otra persona, se le conoce como "albur". Es una forma de violación sexual-intelectual de la otra persona. Al jugar, el hombre se asegura intelectualmente de que es superior.
En términos de pareja, debido a que el hombre violento cree estar siempre en lo correcto, exige que ella apoye incondicionalmente su forma de pensar. Ella debe renunciar a su propia forma de pensar, porque ahora esta en una relación con él, que es su dueño y por lo tanto también es dueño de sus pensamientos.

El espacio físico y la masculinidad.

El hombre compara su fuerza física con la de las mujeres y la mayoría de las veces resulta ser el mas fuerte, lo toma como evidencia irrefutable. Al caminar extiende los brazos para parecer más grande y más fuerte, se muestra serio y con la frente fruncida, se abre la camisa porque cree que se ve sexy.
Los deportes son muy importantes para el hombre porque establecen una competencia para reforzar su identidad superior.
En el hogar, si esta cansado, se acuesta y espera que su pareja y sus hijos e hijas se adapten a sus necesidades, generalmente toma los lugares más cómodos donde nadie lo moleste. Cuando hay otras personas, actúa como si fuera muy benevolente con su pareja, pero no lo hace para apoyarla sino para demostrar que es mas fuerte físicamente.

El espacio emocional y la masculinidad.

Este es el menos desarrollado en el hombre. Las emociones lo hacen sentir vulnerable, pues se requiere flexibilidad para procesarlas. Una característica de la masculinidad es la falta de flexibilidad, cree que al ser inflexible, va a mantener el control de sí mismo. Al reprimir este nivel emociona, se quita su propia individualidad.

Cuando el hombre trata de llenar un estereotipo impuesto desde el exterior, anula sus habilidades de supervivencia y cree que solo podrá sobrevivir ajustándose al patrón social de superioridad que le enseñaron. Desecha sus procesos internos de supervivencia porque los considera como algo que solo le interesa a las mujeres; que no valen la pena porque son superficiales y no les corresponde a los hombres trabajar en ellos. Confunde sus emociones con las expectativas que le marca su grupo social, es decir con los afectos. Los afectos son aprendidos, mientras que las emociones son respuestas instintivas que ayudan ala supervivencia del individuo.
Cuando el hombre confunde sus afectos, con sus necesidades, esto lo pone en una situación de total vulnerabilidad porque nunca sabe lo que esta sucediendo con él mismo y para resolver este dilema reprime sus emociones y espera que su pareja o alguien mas cubra su deseo social y cultural. Es por eso que el hombre trata de demostrar constantemente que no tiene miedo, no tiene dolor, porque considera heroico y masculino sufrir sin quejarse.
La sexualidad, es una receta que se tiene que seguir. El hombre es sexualmente activo y se siente dueño de la sexualidad de la o las otras u otros; cree que siempre debe desear a una mujer. Desarrolla juegos de control sexual en los que él se afirma al llenar los requisitos de la sexualidad desde la masculinidad, y no desde sus necesidades de compañía o cariño, es decir, suplanta sus emociones por sexo.

El espacio social y la masculinidad.

El hombre crea relaciones sociales de competencia para comprobarse a sí mismo su superioridad. Asume que cada uno de los otros hombres quiere destruirlo, pues también están en competencia. También con su pareja, siempre cree que tiene que “conquistarla” o impresionarla, pues si hay alguien superior a él, ella lo preferirá.
El hombre pretende ser dueño de los espacios sociales de otras personas, pero no acepta tener responsabilidad y equidad hacia ellas. Controla el tipo de contacto que tiene con otras personas, por ejemplo, le prohibe tener contacto con su madre, o si lo tiene, le prohibe hablar con ella de determinados temas, etc.
El hombre sabe que la mujer, al estar conectada con su espacio emocional, es más sensible a sí misma y al medio ambiente; y él utiliza esta sensibilidad para sobrevivir, valiéndose de ella. Cuando él necesita algo recurre a su pareja para que sea ella la que negocie los intercambios, pues él solo sabe competir.

El espacio cultural y la masculinidad.

La mayoría de las culturas aceptan que la mujer tiene que ser inferior al hombre. El hombre crea formas culturales que definen y refuerzan esta supuesta inferioridad de la mujer: los mitos y las tradiciones. La mujer se queda en casa a cuidar a los hijos y a llevar a cabo las labores del hogar (que no son remuneradas), donde manda el padre. En su grupo religioso ve que las mujeres no pueden ser mas que seguidoras de los hombres, sin tener “acceso directo a Dios”, por ser mujeres, los puestos más importantes, les corresponden a los hombres.
Esto le forma una cultura en la que el hombre es el que toma las decisiones que van a ser seguidas y apoyadas por las mujeres.
El hombre violento obviamente apoya estas creencias. Al unirse a él, la mujer tiene que cambiar muchos de sus patrones culturales para ajustarse a los del hombre.

Causas de la violencia del hombre en el hogar.
Dos aspectos siempre están presentes:
- El hombre se cree superior a su pareja y a la naturaleza.
    - Al creerse superior, hace todo lo posible para imponer esta superioridad y la única forma que conoce de hacerlo es ejerciendo un control mediante la violencia.
- Si su identidad esta basada en ser el superior y el dueño de ella, en el momento que siente que no tiene ese control, silente entrar en una crisis que lo puede matar. No se da cuenta de que en realidad lo que esta siendo atacado es su autoridad, una construcción social, y no él como ser humano. El recurre a lo que considera el único proceso biológico que puede ayudarle a sobrevivir: la violencia.

En nuestra sociedad creemos que un hombre que no controla a "su mujer" no es "suficientemente hombre". Llamarlo "mandilón" es una forma de definirlo como inferior por no imponerse.
Establece su identidad al medirse con alguien mas: con las mujeres y especialmente con su mujer. De aquí que cuando su pareja pide o exige igualdad, el hombre se siente en peligro mortal, sensación riesgo Mortal, y es el momento en que cree que esta a punto de morir porque su identidad de superior ya no existe.
Para detener su violencia, el hombre necesita aceptar que su pareja es igual a él y tratarla como tal, lo que significa alejarse de la identidad machista de superioridad, reconocer y apoyar los espacios de su pareja y aprender a relacionarse en una forma cooperativa, igualitaria, equitativa, justa y democrática.

Evolución de un acto de violencia en el hogar.

Primero debemos entender como llega el hombre a absorber los patrones sociales que usa en sus relaciones.

Autoridad, control y dominio.

Ningún hombre inicia la relación con su pareja con la idea de ser violento con ella. Los hombres creen que el objetivo principal de una relación es tener intimidad, la cual incluye compañía, sexo, comprensión, apoyo, creatividad, la fundación de una nueva familia, etc. A pesar de que el hombre cree que quiere obtener estas características de la intimidad, las confunde y da por entendido que su pareja le debe sumisión.
El hombre alimenta su violencia desde que nace y la sociedad le atribuye ciertos patrones de conducta y de pensamiento que él acepta como verdaderos.

La formación de la autoridad: los primeros años.

Desde que nace, es educado o preparado para vivir el papel social de la masculinidad o de macho.
Las expectativas de la familia desde antes de que nazca son muy especifica, generalmente, la pareja desea tener un hijo, pues las mujeres son "mas comunes" y se suponen incapaces de "proseguir la familia", porque en algún momento ellas van a "ser de alguien mas", ajeno a la familia. Desde antes de nacer, hombres y mujeres ya tienen un camino trazado.

Mientras son pequeños, los seres humanos no cuentan como adultos y no tienen voz ni voto. La persona que implementa esta dinámica es el padre.

El padre.

En Latinoamérica, el padre tiene una connotación de santidad que rebasa la realidad, es una imagen de poder, supremacía y sabiduría a la que se "debe" admirar y respetar a cualquier costo, se le venera y admira como un ser mítico que da "todo" por su familia. Es el protector que toma decisiones. A la vez es un ser desconocido que pasa poco tiempo en el hogar y tiene poca interacción con los hijos. Sale a buscar el dinero, pero sobre todo es el que define la dinámica familiar.

La imagen del padre, aparentemente, es una supuesta garantía de solución a los problemas de la familia y para mantener su estructura.

Su relación con todos los miembros de la familia es superficial y unidireccional. Esta superficialidad, le permite ser tratado como alguien que no participa en la cotidianidad del hogar, como una visita, mientras el resto de la familia esconde su ausencia real del hogar. El no se esfuerza por relacionarse. Esto lo colocaría en una posición común, real y por lo tanto vulnerable. Sin embargo todo le siguen el juego al esperar su apoyo. Solo llega a revisar y asegurarse de que el hogar esta funcionando. Si la dinámica familiar no funciona, él impone un castigo para restablecer el supuesto equilibrio u orden.

La forma de guiar a sus hijos es asegurarse de enseñarles que están incompletos hasta que lleguen a tener su propia posición como padres. Será entonces cuando él pueda hablar de "hombre a hombre" con su hijo.

Para "madurar", el hijo necesita tener toda la libertad del mundo, de otra manera se casaría muy pronto sin tener suficiente experiencia y esto es peligroso, pues el hombre-padre tiene que "enseñar a su pareja los secretos de la vida".

Desde pequeño, el niño espera ver cumplida la promesa de ser el que manda, el que es servido y el que protege. El hombre fuerte de la casa, el jefe, el que manda, en realidad es un ser lejano que muestra amor, cariño, apoyo, fuerza y agresividad en formas muy contradictorias.

Su ausencia es sumamente dolorosa para el niño y para el resto de la familia, pues el padre a pesar de esta físicamente presente, no esta emocionalmente.

El niño no entiende porque cuando él se cae y siente dolor, por ejemplo, llora y tiene que buscar apoyo de alguien, pero si el padre sufre tiene que esconderse y disimular sus emociones. Para ser hombre se tienen que hacer tres cosas: no validar o reconocer el dolor propio y sus emociones en general, para no validar, este dolor o emoción es mejor callar, sufrirlo y resolverlo por si mismo, esta solo en el mundo pues nadie lo va a entender y por el contrario si expresa lo que siente será castigado.

Generalmente, el niño tiene mas contacto con la madre; escucha y vive con ella su sufrimiento. En cambio, a padre lo ve muy poco y desde luego aprende que su padre debe tener pocos problemas y no sufre. El niño decide seguir el ejemplo del padre porque en la estructura social actual es un camino más fácil. Ser hombre-padre le asegura no sufrir como su madre. Se crea una división de genero en la cual debe decidir qué genero adquirir.

La madre.

Es la persona que " se sacrifica", siempre esta atenta y dispuesta para satisfacer las necesidades de los otros. Se evalúa a una buena madre en la medida en que acepta el sufrimiento con abnegación. Para el niño, la madre sirve de apoyo y practica en su proceso de aprender su papel. Ella es el primer ejemplo que el niño tiene de cómo los seres humanos se relacionan mediante la imposición, dominación, subyugación y abnegación.

Las hermanas.

Tienen un destino: crecer, casarse, ser de otro y tener hijos. Desde muy pequeñas las preparan para esto: les adjudican el papel de madre cuando la madre real no esta en condiciones de desempeñar ese papel. Cuidan a los hermanos como si fueran sus propios hijos, también tienen que cuidar al padre.
El niño "es un diablillo", le celebran que sea activo, a la niña la castigan, pues su conducta no es apropiada. La forma de vestir del niño es mas cómoda que la de las niñas: su ropa, peinado, su apariencia en general, lleva zapatos cómodos, la niña lleva zapatos incómodos. El niño empieza a desarrollar habilidades para manipular el medio ambiente. Si el niño al jugar suda y se ensucia, lo celebran, si la niña hace lo mismo, la castigan, la limpian y ya no le permiten salir. Las niñas tienen como tarea ser sumisas, no explorar y quedarse cerca del hogar. A él lo dejan jugar a diferentes horas. Los juegos de las niñas son siempre en espacios limitados, dentro del hogar, aprenden a hacer las labores de la casa. La familia prepara al niño para que sea el heredero del poder en el hogar.

Las primeras relaciones de pareja.

Cuando un hombre encuentra a una mujer como una pareja potencial, hace todo lo posible para "conquistarla "le finge amor, esconde su machismo, muchas de sus debilidades y muestra una personalidad muy diferente. Para él el amor es adaptarse a los parámetros sociales que tienen que jugar él mismo y la mujer. Entra en la relación convencido de que todo lo que aprendió en su hogar y en su grupo social y cultural, es la forma correcta de relacionarse, espera que este esquema sea el que rija su matrimonio. Solo tiene que inducir a la pareja.
El hecho de convencerla es una prueba de su superioridad al obligarla a hacer lo que él quiere. Para él es muy importante que ella acepte ser "suya", porque esto reafirma su masculinidad ante si mismo y ante la sociedad. Conquistarla es un reto para su capacidad de controlar y dominar y este reto es lo que mantiene viva su imagen de superioridad.

Se empiezan a establecer tres tipos de parámetros:
Primero: el hombre es quien decide lo que ella puede o debe hacer, porque ella le pertenece. Ella tiene responsabilidad (un compromiso) con él, pero él lo tiene con ella.
Segundo: él puede manipularla con actitudes y amenazas sutiles que la afectan emocionalmente.
Tercero: ella tiene que renunciar a su forma individual de actuar para aceptar la que él le imponga.

La transición.

El casamiento es la transición más grande de la relación. Ya casados, el hombre puede desplegar sus verdaderas intenciones de ser la autoridad, ejerce una coacción mayor para forzarla a entrar de lleno en el papel de sumisión.
El hombre considera que casarse es su oportunidad para poner en practica todo su entrenamiento, ser padre-jefe de la casa. El proceso es lento, durante los primeros meses o años, el hombre no suele ser violento física o verbalmente con su pareja, porque la novedad ayuda a que sean flexibles. Esta flexibilidad es una ilusión porque generalmente es este proceso la mujer ya ha tenido que aceptar imposiciones del hombre. Empieza a salir solo para hacer "cosas de hombres" y poco a poco deja que su pareja se encargue sola del hogar mientras él no esta.

Control y dominio.

Constantemente tiene que comprobar que él es quien controla y que es hombre, pues su superioridad y mandato no existen en realidad. Al hacer esto se controla a sí mismo.
Este control esta compuesto por los siguientes elementos:

- Están las asignaciones del hombre hacia la mujer, el concepto de las tareas y responsabilidades que el hombre espera de ella. Le asigna a la mujer un papel que ella tiene que desempeñar.
- Hacerle saber a la mujer lo que él espera de la, mediante expresiones directas o indirectas.
- Coercionar a la mujer. Al principio estas formas son muy sutiles. Poco a poco le va poniendo limites que reducen su campo de acción.

La autoridad.

El proceso de establecerse como autoridad, tiene como fin asegurarse de que la pareja será "una buena mujer". Ella esta sujeta a las ideas del hombre, de lo que él supone que una buena madre y una buena mujer debe ser; evalúa sus conductas y así intenta forzar este orden "moral" de sus actividades cotidianas. Se le conoce como el "señor de la casa", "el jefe de la casa".
Para controlar a la mujer, el hombre tiene que denigrarla constantemente para que ella no tenga energía para oponerlo. Es común que el hombre latinoamericano sea sarcástico y burlón con la mujer, suele decir: oye madre, te voy a traer a mi mujer para que le enseñes a cocinar, porque me esta matando de hambre, ja, ja.
Cuando el hombre se cree la autoridad tiene que ser violento y denigrar a la mujer para mantenerse como superior. Cuando tiene una pareja, cree que es dueño del cuerpo, la energía, las acciones, los pensamientos y sentimientos de la mujer. Cree que por se autoridad tiene que gasta la menor cantidad posible de su energía para realizar su papel.
Abandona su propio espacio intelectual y lo cambia por un patrón cultural externo.
El espacio físico también sufre porque tiene que asumir actitudes físicas de amenaza que no son naturales en él, son impuestas externamente, obliga a su organismo a estar en constante alerta, le provoca gran desgaste físico.
Para controlar a la mujer, el hombre usa el cuerpo de la mujer en tres maneras diferentes como:
a) objeto sexual, b) trabajadora domestica y c)la trata como inferior a él.

Los servicios.

La ejecución de sus ordenes refuerza su creencia de superioridad.
Generalmente, el hombre que agrede dice no tener la intención de golpear o dañar a su pareja, lo que quiere es recibir los servicios que supone le pertenecen, ”solo quiero que me entienda”. Su definición de “ser entendido” es ser obedecido: que ella acepte sus opiniones, órdenes y mandatos sin refutarlo. El valor de una mujer casada esta basado principalmente en su habilidad de ser una buena esposa y madre, ser una buena esposa incluye proveer servicios al esposo, su valor y autoestima dependen en gran parte de la manera en que los receptores de estos servicios, el esposo y los hijos, evalúen sus actividades.

Los servicios más importantes para el hombre son tres:
1.Confirmar que el hombre es la autoridad y ella es subordinada.
2. Que sea exclusivamente una posesión de él. Para convertir a su pareja en una posesión, primero tiene que “derrotarla” y destruir su sentido de autonomía, sus capacidades, su alma y espíritu. Mientras menos espacios pueda usar ella, menos poder tendrá para oponerse a su dominio.
3.Cuando la mujer acepta aportar sus recursos para beneficio del hombre, como realizar las tareas domesticas, aportar su propio dinero para la manutención del hogar.
Los reguladores ecológicos son conductas y creencias que permiten al individuo y al grupo sobrevivir, al mismo tiempo que mantienen un equilibrio saludable entre si y con su medio ambiente. Al principio, estos reguladores se desarrollan y se vuelven más complejos, hasta llegar a un punto en el que ya no se basan en respuestas instintivas, sino en conductas aprendidas.
La masculinidad es entonces un mecanismo de regulación social que ignora las necesidades del individuo.
Sin embargo, los reguladores ecológicos no pueden ser totalmente suprimidos, y el hombre lo sabe, de modo que usa a su pareja para que ella actúe como regulador ecológico de él. Él depende de las acciones, pensamientos, decisiones, creencias e interacciones de la mujer.
Al perder la habilidad de usar sus sistemas de regulación ecológica, el hombre esta siempre al borde del desastre y no conoce una respuesta apropiada. La mujer es la que tiene que llevar la carga de la irresponsabilidad del hombre. Es por eso que el hombre no entiende lo que le esta pasando y lo que tiene que hacer. Cuando el hombre dice que no tiene miedo y no acepta que siente dolor, esta negándose la posibilidad de aprender y sobrevivir, pues sus respuestas se basan en aspectos sociales y no en sus propias decisiones.
El hombre no ha aprendido a satisfacerse a si mismo y espera que sea su compañera la que satisfaga sus necesidades y las de otras persona. Esta satisfacción es difícil, sobre todo en el aspecto emocional. La relación de la pareja se basa en el apoyo emocional que la mujer puede aportar. Esto le causa al hombre un aislamiento muy profundo en el que realmente no tiene otras personas con quienes platicar e intercambiar ideas, experiencias y emociones.
El hombre no concibe que su relación con su pareja puede ser positiva, nutritiva, creativa y cooperativa, igualitaria y democrática. Cree que tiene que ser negativa, muy cansada, estática y competitiva.

El riesgo fatal.

Es el momento en que su superioridad ya no le funciona y se encuentra en una situación desesperada y cree estar al borde de la muerte.

1. Pierde su identidad, basada en la capacidad de controlar a su pareja.
2. Él pierde sus reguladores ecológicos.

Ésto es una crisis, pues si estos dos elementos fallan, ya no tiene como sobrevivir.
El riesgo fatal no es solo una idea: el hombre ha sido entrenado para responder con tensión física a los problemas con que se encuentra. En general, los motivos por los que el hombre es violento son triviales comparados con otros problemas; sin embargo, para él son asunto de vida o muerte y por eso cree que tiene que destruir, para no ser destruido.
Para librarse del riesgo fatal, el hombre tiene dos posibilidades: la primera, aceptar que su pareja esta haciendo algo que es más importante para ella en ese momento y hacer él mismo lo que necesita. Dejar que su autoridad "muera". La otra es reafirmar su superioridad, controlando y dominando a la mujer mediante la violencia. La mayoría de los hombres que llegan a esta situación, aumentan su violencia.

Actitudes irresponsables.

El hombre violento no tiene interés en detener su violencia, pues esto requeriría, en primer lugar, aceptar la igualdad de su pareja y dejar de recibir los beneficios de tener una persona que actúe como su sirvienta. Por otro lado, implicaría aceptar que esta ejecutando un acto que no es honorable, que ante los demás lo hace ver como una persona no razonable y con muchos defectos.
El hombre se cree perfecto y por lo tanto quiere cambiar todo y a todos a su alrededor, no a sí mismo.
Mientras más justifique el hombre su violencia, mas necesitara validar su creencia de superioridad y mientras más se le niegue esa creencia, más violento será. Su violencia se vierte hacia él mismo, porque al separarse de sus reguladores ecológicos tiene que suprimir su propia experiencia; de este modo, se aleja de la posibilidad de tener relaciones intimas y cooperativas. Esto lo aísla a un mundo que se reproduce dentro de él mismo y que nunca encuentra validación externa. De aquí que el hombre violento termine creyendo que él es la víctima, porque nadie quiere escuchar su perspectiva. Esto se debe a que él mismo no puede creer su propia mentira y obviamente otras persona serian muy tontas o no confiables para aceptar lo que esta diciendo.
A medida que la mentira se extiende y se vuelve parte de su realidad, llega un momento en que el hombre termina totalmente vacío y se llena de su propia mentira, vive para mantenerla. El hombre violento tiene que vivir vidas separadas: una en la que se ve a sí mismo como una autoridad y otra en la que se vive como una fuente de amor y cariño. Además evidencia su necesidad de justificar su violencia como una manifestación de "amor", que en realidad muy dentro de él, no puede creer.
Como no puede moverse entre estos dos mundos, eventualmente tiene que aceptar que solo hay una posibilidad: "hacerse respetar" mediante la violencia. Su lucha es entonces consigo mismo.

El hombre tiene cuatro maneras de no hacerse responsable por su violencia:

1) Culpar a otros.
Consiste en poner a otra persona, historia acto u objeto como causante de su violencia. Es su método favorito. El hombre culpa a las acciones o pensamientos de la mujer de su violencia, " si me hubieras hecho caso, nada de esto hubiera sucedido".
2) *Negar*.
Negar su violencia ante la realidad y la de los demás. Es un juego en el que se prueba a si mismo que es capaz de controlar incluso las partes mas profundas de si mismo y de otras personas. No ha cometido errores ni actos inadmisibles, es perfecto.
3) Minimizar.
Es hacer que su acto violento parezca menos de lo que en realidad fue: "solo le di una cachetada", "no fue gran cosa". Minimizar, le permite esquivar la responsabilidad, comparado con otros hombres mucha violentos o con actos mas graves, él "no es tan malo"
4) Coludirse con otras personas.
Es un mecanismo al que recurre el hombre para que otras personas apoyen su violencia. Colusión es "pactar en daño de tercero". La forma mas clara es cuando el hombre narra sus actos de violencia y lo hace como si fuera muy gracioso, además, espera que las otras personas se rían con él y con esto confirmen que su violencia es un chiste y no merece se tomada en cuenta. Entra en colusión de muchas formas: desde reírse de su violencia, ignorar que es violento, hablar y jactarse de que a la mujer se le domina con golpes, hasta golpearla y pasar inmediatamente a otras actividades, etc.
Otra forma de colusión es preguntar porque ella no deja al hombre violento. Aquí consiste en dejar caer sobre la mujer toda la responsabilidad de resolver el problema del hombre violento. Al hacer esto, no toma en cuenta que en muchos casos la mujer, cuando se casa, pierde sus recursos y su habilidad de supervivencia económica, y espera que el hombre sea responsable de mantener a la familia. Es muy difícil volver a su campo profesional y ganar dinero después de varios años de no ejercer su profesión.

Asumir la responsabilidad.

En los últimos veinte años ha habido un movimiento muy fuerte de mujeres, que esta promoviendo un cambio en la relaciones económicas, políticas, sociales y cotidianas. Este movimiento de mujeres, aunque ha sido muy criticado por los hombres, ha venido a establecer la necesidad de relaciones más igualitarias entre los sexos.
Los hijos que presencian la violencia del hombre en el hogar reciben un gran impacto: crecen en un ambiente en el que cree, si son hombres, que deben ser violentos cuando crezcan, o tolerar la violencia si son mujeres. La violencia se vuelve algo natural para ellos y desde muy temprana edad, los niños y las niñas empiezan a poner en practica conductas violentas para obtener lo que necesitan.
Cuando comienzan a tener problemas en la escuela, no se pueden concentrar y no pueden aprender porque están demasiado preocupados con la violencia que sufren.
En muchas ocasiones, los hijos son una motivación muy fuerte para que el hombre detenga su violencia, pues empiezan a alejarse de él, le tienen miedo y con frecuencia le preguntan: "¿ te vas a enojar conmigo o con mami?. Los hijos tratan de ponerse a salvo y en ocasiones cuando creen ser suficientemente fuertes, atacan al padre para que deje de ser violento. Lo ven como un enemigo y esto es un impacto muy fuerte para él. Al ver estas reacciones, se

da cuenta que tiene que dejar de ser violento y entonces toma la decisión de buscar ayuda. No solo pierde su autoestima, sino que eventualmente pierde el amor de su familia, incluso llega a perder a su familia porque lo dejan, porque termina matándolos o se mata él mismo.
La comunidad entera donde vive también sufre, pues esta creando un medio ambiente de peligro en el que la gente compadece a los que viven cerca de él y en muchas ocasiones los vecinos parientes y amigos mejor se alejan.
La violencia del hombre en el hogar si se puede prevenir y depende enteramente del hombre. Sin embargo para el es muy difícil aceptar que necesita ayuda y dejar de ser violento, hasta que la mujer le pone un alto, es cuando el puede hacer algo para empezar a dejar de ser violento. Para empezar tiene que asumir la responsabilidad por su violencia. Esta responsabilidad incluye tres aspectos:

1. *Aceptar que la violencia es generada por el mismo.*

Asumir la violencia no significa que no hay fuerzas externas que obliguen a un individuo a ser violento, que el decide generar y crear su violencia. Por eso es importante que el hombre aprenda a centrarse en su propia experiencia y use el termino "yo" como parte integral del proceso de violencia, de esta forma cambia la perspectiva de su participación, aunque todavía niega y minimiza su violencia.
No es posible ser violento sin una decisión premeditada para serlo, ejemplo de esto es la frase: "si le pego con el puño en la cara, la mato", con esto demuestra que calculo la fuerza y el lugar donde la golpeó.

2. *Admitir que esta siendo violento*

Si el hombre empieza a conocer sus propios procesos y aprende a reconocer como decide desarrollar su violencia, esta en posición de decidir no llevarla a cabo. El hombre detiene su violencia una vez que obtiene el servicio que quería. Tendrá que romper el habito que aprendió y puso en practica durante mucho tiempo.

Reconocer que siente antes de ser violento

Existen señales que se clasifican en tres tipos: señales externas a el, como lo son situaciones; señales externas que tienen influencia directa en el como el alcohol, drogas , presión y señales internas como el sentimiento de riesgo fatal.

3. Tomar acción para detener su violencia.

Esta ultima decisión es muy importante porque es la base de su proceso de cambio a un nivel muy profundo: implica concebirse a si mismo y a la pareja de una forma diferente. Con esto inicia el proceso de cambio.

Autogestión

El último paso para dejar de ser violento es el mas difícil. Muchos hombres lo que hacen es tomar la decisión de no lastimar físicamente pero continúan con su creencia de superioridad ejerciendo violencia emocional la cual crece cuando el hombre suprime la violencia física.

El proceso de cambio esta basado en que el mismo este convencido de que terminar con su violencia es algo que en verdad quiere hacer. Necesita empezar a cambiar todos sus espacios y llenarlos de si mismo, necesita empezar a poner atención a todo su cuerpo, darse cuenta de cuando va a ser violento y aprender a como relajarse. Esto lo coloca en la posición de recobrar sus reguladores ecológicos, empezar a entender lo que esta experimentando y buscar una respuesta apropiada a la situación. Al decidir no golpear a su pareja recupera su espacio intelectual y por lo tanto recupera otra parte de sus reguladores ecológicos, estos mismos empieza a manejarlos de modo más convincente y entonces puede crear relaciones cooperativas, satisfactorias, creativas y sobre todo seguras, con esto cambia su espacio social y también su cultura.

El proceso del cambio

Para poder dejar de ser violento definitivamente, el proceso tiene otros elementos:

- Revisar como se relaciona consigo mismo y con el mundo.
- Definir como llega a adquirir ideas, actitudes, conductas y cuales son las que más le convienen para crear relaciones cooperativas.

El proceso de individuación

Para llegar al Yo real es necesario separarse de los preceptos culturales y sociales del patriarcado. Tiene que hacerse consciente de que su espacio intelectual no ha sido suyo, sino que lo ha puesto fuera de si para apoyarse en las creencias de superioridad que en su cultura y sociedad le han impuesto, hacer lo mismo con las expectativas.

El objetivo es crear un equilibrio cooperativo, equitativo y satisfactorio en lugar de control y dominio. El equilibrio ecológico es un intercambio de fuerzas inevitables: fuerzas destructivas y fuerzas creativas. Hay ocasiones en que destruir algo resulta creativo; por ejemplo terminar con una relación dolorosa y conflictiva, la intención es crear un mejor nivel de vida, no destruir a la otra persona.

Para cambiar sus creencias, es necesario pasar por las experiencias que lo conecten con sus sentimientos, pues si no tiene el contenido emocional no encontrara una razón para cambiar.

El segundo paso para llegar al Yo real es cambiar su experiencia y expectativas de que el mundo esta lleno de peligros que lo van a destruir, cambiar su idea del mundo por una idea en la que el mundo es una fuente de satisfacción y aprendizaje. Necesita ser flexible, lo contrario del machismo, esto le sirve al hombre para aprender a que hay gente que pueden tomar decisiones inesperadas y opuestas a las suyas y el debe ser capaz de aceptar a estas personas y sus opiniones.

La aceptación y el respeto de las diferencias es el siguiente componente necesario. Si el hombre acepta que su pareja es un ser diferente a el, que es capaz de tomar decisiones por si misma y que estas pueden ayudarle a el a aprender algo nuevo, estará empezando a crear relaciones equitativas y no violentas. Para respetar y apoyar estas diferencias es necesario validarlas.

El ultimo paso es aprender a satisfacerse a si mismo, a su pareja y al medio ambiente, requiere de valorar a otras personas, aceptar que en muchas ocasiones no sabe lo que su pareja quiere, tomar una actitud de apoyo incondicional. Para apoyarla necesita saber que el mismo tiene los elementos necesarios para sobrevivir en una forma totalmente

satisfactoria. Cuando el hombre aprende a darse a si mismo lo que necesita, también es capaz de satisfacer a su pareja.

La construcción de la equidad.

Esta igualdad requiere incluir los elementos del proceso de cambio:

Pensar en la pareja como igual: es necesario tener un concepto interno, creencias y pensamientos con los que se percibe a la otra persona con valores, derechos, aptitudes, habilidades y capacidad de decisión.
Para asumir la responsabilidad de dirigir su pensamiento, requiere tener los elementos de cambio para decidir, desde su Yo real, la dirección de sus pensamientos o creencias. Estos elementos son.-

a) Saber que otras opiniones existen, además de los mandatos sociales y culturales de masculinidad que aprendió.
b) Aprenderá conectarse con sus emociones para saber si esa forma determinada de pensar o creer le causa dolor o alegría
c) Poner en practica este nuevo pensamiento.

Coordinar sus espacios intelectual y emocional, es la forma en que pueden recobrar sus reguladores ecológicos y tomar decisiones basadas en si mismo, de esta forma no será violento ya que tendrá el apoyo de los reguladores ecológicos.

El segundo factor es usar su propia energía. Al no necesitar su energía para controlar a otras personas o eventos fuera de si, tiene esa energía disponible para apoyarse a si mismo, satisfacerse y decidir como quiere llevar sus relaciones con las personas y eventos que le rodean. El hombre tiene que revisar su intención constantemente y decidir de donde proviene. Si acepta honestamente a su pareja como igual entonces esta listo para poner en práctica esos pensamientos y creencias de igualdad.

Actitudes igualitarias

Las actitudes son las formas de captar y comparar las experiencias para analizarlas, responder internamente y expresar las posiciones propias. Existen actitudes internas, mentales y emocionales, y externas físicas.
Tener actitudes igualitarias significa aceptar la experiencia, deseos, necesidades y pensamientos de la pareja con la misma importancia que los suyos propios, sin juzgarla; además, apoyarla como ser individual. Recibir la información de la pareja abiertamente y responder apoyándola aunque no este de acuerdo.
Al tener actitudes de igualdad, el hombre cambia su forma de relación con los espacios de la pareja y por lo tanto su conducta hacia ella.
Estas conductas son de participación democrática y de apoyo mutuo. Participa en las labores del hogar, los recursos se usan en una forma equitativa; acepta su propia individualidad la de la pareja; apoya sus ideas y decisiones y, sobre todo, resuelven las diferencias de manera que ambos queden satisfechos. Sin embargo, cuando hay divergencias es cuando realmente necesitan practicar la igualdad.
Para obtener todos los elementos de la igualdad, es importante saber como procesar lo que ambos están viviendo individualmente y en su relación; es necesario ser sensible a los

espacios de la otra persona para no invadirlos y causar destrucción. Esta forma de conducirse es precisamente la base de una relación cooperativa e igualitaria.

Para poner en practica la igualdad, se requiere compartir los espacios íntimamente.

- **El espacio emocional**: primero hay que saber claramente que sentimos y después compartir este sentimiento. El hombre puede compartir lo que siente con su pareja y si lo hace desde una posición igualitaria de cooperación y apoyo, la interacción resultara positiva para ambos, tiene que estar dispuesto a escuchar también las emociones de su pareja.

Es necesario aprender a superar su dolor emocional y esto se logra al saber qué lo hiere, por qué y al usar su propia energía para sanarse y satisfacerse.
El hombre tiene que aceptar que las emociones de su pareja son tan validas e importante como las suyas.
La equidad no significa ser idénticos, sino tener similitud y correspondencia.

- **El espacio intelectual**: es uno de los más difíciles para el hombre latinoamericano, por las condiciones históricas. Este espacio ha sido de humillación y destrucción. Se supone que el espacio intelectual esta totalmente ligado a conocimiento o educación, y mientras más preparación académica tenga la persona, mayor "capacidad intelectual" tendrá.
- **Espacio físico**. Este espacio incluye todas las actividades que ella quiera realizar con su cuerpo. El hombre puede apoyar estas actividades y aceptar que ella tiene el poder de decisión para usar sus espacios como mejor le parezca. Tiene que aceptar que ella tiene los mismos derechos a usar los recursos y los espacios donde ambos viven y que comparten.

Es necesario buscar la manera de que todos los participantes de la familia tengan el mismo acceso a los recursos.

En términos del espacio social, es posible practicar la igualdad con ella al apoyarla para que desarrolle relaciones que son importantes para ella, y al validar su experiencia mostrando empatía. Después de todo, la relación que tienen los individuos en la pareja, es una relación social. Puede participar en crear una cultura diferente que los haga crecer como seres humanos y como pareja. Esto es cambiar la cultura.

Para continuar y afirmar su proceso, es necesario toma una actitud proactiva, lo que significar usar su propia energía para responder a diversas situaciones y promover el bienestar común. El hombre generalmente espera hasta que se encuentra en una crisis para actuar, ser proactivo le ayuda a evitar crisis.
El patriarcado-machismo considera al hombre desechable y también a las mujeres. "Ya no sirvo para nada", es una sentencia en la que se compara el valor del hombre con su potencia de producción externa, en lugar de valorarlo por quien es. Por es su actitud en genera es de esperar para actuar. Las relaciones del hombre están basadas en esta creencia catastrófica y por lo tanto sus interacciones son reactivas. La mujer se vuelve entonces alguien que debe reaccionar a los deseos de él y a su vez él reacciona a las conductas de ella.

Por eso siempre quiere controlar, para mantener los cambios externos a él lo más estable que sea posible. Mientras el hombre no vea las posibilidades de satisfacción del medio ambiente y de si mismo, no podrá ser proactivo o intimo.

Como usar los reguladores ecológicos.

Estos reguladores existen originalmente como instintos, pero a través de la experiencia esta conducta se transforma y se adapta a diferentes situaciones, hasta que se vuelve una respuesta ajustable a patrones sociales y culturales, mas que fisiológicos.
El hombre cree que la sociedad y su cultura van a solucionar sus problemas y contradicciones y deja de usar su propia energía, para convertirse en un observador de su propia vida. Sus espacios son el reflejo externo del mandato social y cultura.
En la figura 1 se observa cómo sus espacios internos son usados por esta expectativas y no para satisfacerlo a él.

E= espacio emocional
F= espacio físico
I= espacio intelectual
S= condicionamientos sociales
C= condicionamientos culturales

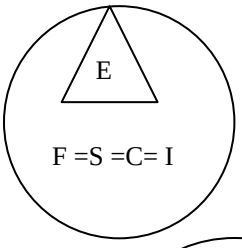


Figura 2.

Al darse cuenta el hombre de la tensión en su Cuerpo, lo relaja. De esta forma separa la respuesta aprendida de peligro, así puede evitar el reflejo de su_ pervivencia que lo llevará a ser agresivo.

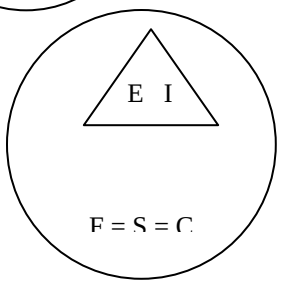


Figura 3.

Aunque lo emocional, intelectual y físico estén integrados dentro del espacio interno, el espacio externo (lo social y lo cultural) sigue teniendo pe_ so importante.

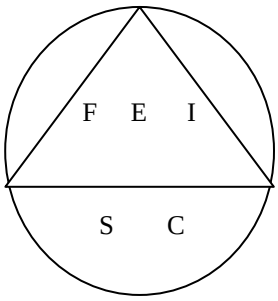
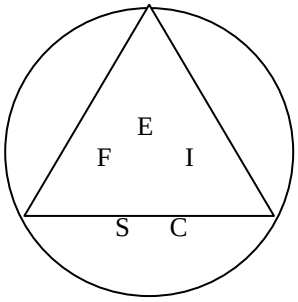


Figura 4.

Los espacios internos (emocional, físico, intelectual) ya están integrados en el hombre, él los usa para procesar sus experiencias, dejando fuera los condicionamientos sociales y culturales. En este caso, él influye en el espacio sociocultural



Cuando su respuesta o conducta esta basada en los procesos internos de su Yo real, las restricciones sociales y culturales empiezan a cambiar (fig. 4); lo que importa es la calidad de la interacción para todas las personas involucradas, no la imposición sociocultural.
Cuando aprende a satisfacerse y apoyarse a sí mismo entonces lo hará también con su pareja y sus relaciones sociales cambiarán, porque sabe que puede sentirse alegre usando sus propios recursos, independientemente de lo que otras personas hagan, sus relaciones serán diferentes: mas satisfactorias, creativas, cooperativas y fáciles.

El poder de crear.

Cuando el hombre se concibe como parte de la cadena de la naturaleza, puede sobrevivir mejor porque su razón de ser no es controlar, sino compartir para crear un ambiente seguro, interesante y agradable. Esto le da poder porque en lugar de oponerse e ir contra toda la energía y tratar de cambiarla, va con la energía; se une a ella, la entiende y entonces sabe qué puede cambiar y qué no, cómo puede cambiarlo y, lo más importante, porqué necesita cambiarlo.
Su poder, su facultad o potencia para hacer una cosa se multiplica, porque su entorno no lo ataca, sino que lo ayuda y apoya, su vida es mas fácil. Lo lleva a entender que su vida tiene un propósito y que éster es apoyarse a si mismo y apoyar a las personas, animales, plantas y todo lo que la rodea.

La cotidianidad.

Acciones e interacciones repetitivas que se ejecutan en ciclos cortos. Estas acciones e interacciones sirven de base para crear estabilidad en la vida de la persona. Es donde el hombre puede poner en practica sus cambios para asegurarse de que realmente han surtido efecto.

Cambio cultural y reguladores ecológicos.

Por cultura se entiende: conjunto de los conocimientos no especializados, adquiridos por una persona mediante el estudio, las lecturas, los viajes, etc. Conjunto de conocimientos, grado de desarrollo científico e industrial, estado social, ideas, arte, etc. de un país o una época.
Las culturas se desarrollan como un mecanismo de supervivencia y comprensión de un grupo ante su medio ambiente. Todas las culturas tienen soluciones a problemas.
Cada cultura tiene valores que son importantes para el individuo, y éste tiene que evaluar esta cultura para decidir si le sirve o no; y, si decide cambiarla, cómo y hacia qué la va a cambiar. Para cambiarla, tiene que revisar su Yo real y decidir si le causa dolor, alegría, tristeza, excitación, miedo o enojo; si es destructiva o creativa. La única forma de hacer esta

evaluación es saber cómo le afectan los preceptos culturales y, si no le gustan, no participar en ellos.
La masculinidad es en si dolorosa, porque le exige al hombre basarse en parámetros incómodos y destructivos. En este caso, lo importante no es revisarse y ponerse atención a sí mismo, sino "quedar bien" ante otros.
Salirse de su Yo real ocasiona problemas típicos de genero, es decir que afectan mas al hombre. Por ejemplo, el alcoholismo es uno de los problemas de la masculinidad, y en Latinoamérica es muy grave. El hombre culpa al alcohol de su violencia. Es una fuga para las emociones que puede sentir. Esta irresponsabilidad le permite alejarse de los problemas y evita el dolor y miedo que estos conllevan.
Si el hombre usa sus reguladores ecológicos y pone como prioridad mejorar los efectos de su cultura en sí mismo, necesita entonces aceptar que él es la persona más importante para sí mismo. Al conocer y validar sus emociones, se crea una solución, apoyado por su entendimiento intelectual y su habilidad física y social.

Cambio social: nuevas formas de relacionarse.

- Toda relación tiene fronteras, y el hombre necesita estar al tanto de sus propias fronteras o espacios vitales, así como los de la pareja para no invadir esos espacios y no ser violento. Especialmente en Latinoamérica, donde "ser amable" tiene prioridad a pesar del descontento que causa poner fronteras.
- Una vez que tiene claras sus fronteras, entonces puede llegar a acuerdos consigo mismo y con su pareja.
- Los acuerdos sirven para mover fronteras y esto siempre causa tensión y fricción. Estas no son ni buenas ni malas; todo depende de la definición que la persona le quiera dar.

Tomar acuerdos va a producir mucha fricción y por lo tanto requiere mayor energía para compensar para compensar el desgaste que esa fricción ocasiona. Esta energía puede usarse en una forma creativa y nutritiva.

- El hombre necesita aceptar esa fricción y energía, y aprender a ser flexible para poder soportarla y, sobre todo usarla en la mejor forma posible. Si hay demasiada fricción y resulta insoportable, es mejor buscar una solución ecológica.

Pero cuando estos desacuerdos llegar a ser insalvables, es tiempo de revisar la relación y quizá acordar la separación.

Soluciones.

Las soluciones a la violencia del hombre en el hogar se pueden dividir en dos áreas: al nivel de la comunidad y a nivel individual.
En la cultura latinoamericana, la visión de la mujer es prácticamente de no existencia en cuanto a derechos, y solo valida su presencia por su potencial para provee de servicios al hombre a fin de satisfacerlo. Las sociedades sancionan y promueven esta visión apoyando al hombre para imponerse mediante el uso de la violencia.
Las culturas se crean en una forma paulatina y esto produce una sensación de inmutabilidad, pero es importante saber que no tenemos tiempo para erradicar la violencia

del hombre en el hogar y debe empezar en este momento a cambiar individual, social y culturalmente.
Cada hombre necesita analizar su propio proceso y decidir si quiere o no participar en esta opresión de la mitad de la humanidad; esto es lo complejo.
Cada hombre no puede cambiar toda la sociedad ni su cultura, pero si puede cambiar su sociedad más cercana: su relación familiar.
Cuando nuestras culturas hagan inaceptable que el hombre golpee a su pareja y ser violento le cause consecuencias negativas, hay mas posibilidades de que este acepte que tiene que cambiar o se retire del grupo.
La única forma en que la mujer puede asegurarse de que no va a ser violentada de nuevo, es crearse un medio ambiente en el que no exista la violencia.
Es necesario que cuando el hombre deja de ser violento, los hijos, hijas y la pareja pasen por un proceso de recuperación que puede incluir grupos de apoyo, psicoterapia, educación para analizar el proceso de ser victimizados y tratamiento medico, si es necesario.

Soluciones colectivas.

Por un lado, se obtiene un cambio cultural y por otro, cambios sociales que abarcan una nueva legislación.

- *Educación.*

Los planes de estudio necesitan entonces cambiar y adoptar una sensibilización para que no se establezcan expectativas de genero y se promueva tanto a mujeres como a hombres con igualdad. Es necesario dar información sobre la violencia intrafamiliar y el abuso sexual. Es necesaria la capacitación en escuelas primarias para identificar la violencia que niños y niñas viven y padecen en su hogar.
A nivel secundaria es importante profundizar en el tema de las relaciones y los problemas y satisfacciones que éstas conllevan. Es muy importante analizar temas como la educación sobre sexualidad, genero, paternidad, homofobia, homosexualidad, pornografía, violación, abuso infantil, alcoholismo, pero desde una perspectiva de genero.
Esta parte de la vida del estudiante es muy importante, pues aquí se empiezan a establecer patrones de conducta. Este proceso debe continuar a nivel preparatoria.
A nivel universitario es importante tener la capacitación adecuada para preparar a los y las futuras profesionales, de manera que puedan identificar y trabajar con los efectos de la violencia intrafamiliar.

- *Religión.*

Las estructuras religiosas pueden ayudar mucho al obtener capacitación para identificar y ayudar a resolver la violencia del hombre en el hogar en formas practicas. Pueden ofrecer talleres de información y crear grupos de apoyo, tanto para mujeres como para hombres. Pueden empezar a crear un ambiente en que no se apoye al hombre en su violencia, sobre todo pueden participar cambiando la cultura patriarcal de opresión en el hogar.

- *Medios masivos de comunicación.*

La radio y la televisión crean cultura y la modifican con gran rapidez, debido a que tienen un publico que pasa horas escuchando y viendo su programación.
Estos medios se pueden usar para cambiar estas formas colusivas y empezar a dar información con teléfonos de agencias y grupos de apoyo y también pueden establecer una programación sin violencia.

- *Tradiciones y culturas.*

Cuando las culturas empiezan a cambiar y a ver algo como indeseables, empiezan a apoyar conductas y actitudes alternativas, promueven un cambio interno, a la vez que indirectamente promueven un cambio cultural.
El hombre solo se siente motivado para cambiar cuando no encuentra apoyo para seguir siendo violento. Si su cultura lo apoya para resolver los problemas en una forma cooperativa, es obvio que recurrirá a esos medios en lugar de a la violencia.

- *Penalización de la violencia intrafamiliar*.

Hasta ahora, las leyes protegen a propiedades y personas fuera del hogar, pero se supone que el hogar es un santuario personal que no se debe legislar.
La controversia continua, el hecho es que si un hombre golpea a una persona fuera del hogar es arrestado; si lo hace dentro de su hogar se supone que tiene el derecho absoluto.
Cuando un hombre maltrata a su familia tiene que ser presionado y penalizado para que deje de hacerlo porque los daños que causa afectan a toda la sociedad, no solo a la mujer o los hijos en el hogar. Es necesario implementar las leyes penales cuando el hombre infringe los derechos de otras personas, es evidente la necesidad de crear leyes que pongan limites muy estrictos a los hombres que quieren seguir siendo violentos.