

Charo Altable Vicario

Otras maneras de amar

OTRO AMOR ES POSIBLE

Colección Horizontes

Título: *Otras maneras de amar. Otro amor es posible*

Primera edición: octubre de 2018

© Charo Altable Vicario

© del Prólogo: Fina Sanz Ramón

© De esta edición:

Ediciones Octaedro Andalucía - Ediciones Mágina, S.L.

Pol. Ind. Virgen de las Nieves

Paseo del Lino, 6 – 18110 Las Gabias – Granada

Tel.: 958 553 324 – Fax: 958 553 307

magina@edicionesmagina.com – octaedro@octaedro.com

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

ISBN: 978-84-945342-5-6

Depósito legal: GR 1156-2018

Diseño y realización: Editorial Octaedro

Ilustración de cubierta: María Susana García Rams

Ilustraciones interiores: Millán Altable Aparicio

Impresión: Prodigitalk

Impreso en España – *Printed in Spain*

La forma más evidente de la barbarie es la
ausencia de respeto hacia el diferente.
Amar es aprender a cruzar la línea que
nos enfrenta con el reto de lo diferente.

FÁTEMA MERNISSI, *El harén en Occidente*

Para Millán, Álvaro, Lara, Blanca y Gonzalo.
Para mis alumnas y alumnos
y para las chicas y chicos del grupo teatral Amoraescena.

Sumario

Agradecimientos	13
Prólogo	15
Introducción	21
1. Las relaciones amorosas en nuestra cultura	25
2. La violencia contra las mujeres	57
3. Modelos amorosos que matan	105
4. Los conflictos amorosos	145
5. Narrar otras historias de amor	175
6. Algunas claves para amar en libertad	213
7. Otro erotismo para el siglo XXI	241
Referencias	263

Agradecimientos

A todas las personas que me han contado sus historias y que han expresado sus emociones, sus malestares y sus bienestar.

Al alumnado del IES Federica Montseny de Burjassot (Valencia), y especialmente a las chicas y chicos del grupo de teatro Amoraescena, de los que he aprendido tantas cosas y a quienes llevo en el corazón para siempre.

A Anna Gascón i Peña, compañera y cómplice, con la que colaboro desde hace doce años en el grupo de investigación teatral y emocional de Amoraescena, que ella dirige con tanto amor y dedicación.

A Fina Sanz Román, María Jesús González Beneyto, Àngels Martínez Bonafé y Lucía Latorre Plumet, por su apoyo, sus sugerencias y sus diálogos desde hace tanto tiempo.

A todas las personas que han participado en mis talleres y que con sus cuestiones me han ayudado a profundizar en los temas del amor, el erotismo y la prevención de la violencia.

A mis amigas de tertulias, cenas y redes, con las que comparto documentos y debates sobre este tema.

Gracias especiales a Jean Lescouflair Lamour, que ha leído detenidamente este libro, aportándome grandes y pacientes sugerencias y correcciones.

Prólogo

Charo se dedica en este libro, al igual que en otros anteriores, al amor y las relaciones amorosas. Durante muchos años ha trabajado con adolescentes y jóvenes en institutos, por lo que conoce perfectamente esta temática. Se ha interesado en conocer sus historias amorosas, reales y fantaseadas. Y los ha escuchado y acompañado.

Parece fácil el amor. Eso es lo que creemos, sobre todo cuando somos adolescentes y jóvenes: «El amor todo lo puede», «Yo conseguiré que cambie con mi amor»... Frases como esas muestran una idealización del amor, o incluso suele ser una de las creencias que vemos en víctimas de violencia, que piensan que la otra persona cambiará por nuestro amor. Sin embargo, esa forma amorosa tantas veces soñada incluye frecuentemente el germen de los conflictos, las relaciones de poder, la dependencia y el maltrato, sea explícito o sutil.

El amor es una gran energía humana, algo que todos tenemos, una energía creadora, una experiencia espiritual universal, incondicional, que nos vincula, nos hace sentirnos parte de lo humano y de la naturaleza. Esa experiencia nos genera placer, sentimiento de unidad. No nos causa problemas.

No obstante, la manera en que el amor se concreta en nuestra sociedad, lo que decimos o creemos que es el *amor*, y cómo nos relacionamos con respecto a ese concepto, es sociocultural. Cada sociedad propone (o impone) unos valores, unas creencias y unos roles, que sus individuos interiorizan, en buena parte inconscientemente, que asumen como normalizados y propios, que se integran en la estructura y que reproducen el sistema social.

Esa estructura social está basada en relaciones de poder, jerárquicas; «educa» a los individuos a través de los «agentes socializadores»: la familia, la escuela, la universidad, los medios de comunicación..., y a su vez se refuerza a través de los grupos de pares, que han aprendido lo mismo.

Pero lo que consideramos *amor* a esas edades –y que con frecuencia se mantiene en la adultez– hace referencia no tanto a una experiencia humana universal de conexión con la humanidad y la naturaleza como a lo que soñamos, expresamos, concretamos y manifestamos desde el aprendizaje social, desde un modelo sociocultural que interiorizamos –un modelo patriarcal–, dentro de un marco de creencias, valores y roles y de unos modelos de género femenino-masculino que asumimos como «normalizados», con los cuales construimos nuestra identidad y nuestras relaciones con el mundo.

Un periodo muy importante en ese proceso de construcción de identidad, de construirse como mujeres y como hombres, tiene lugar en las primeras edades de la vida, especialmente en la infancia. La familia y la escuela son fundamentales en la transmisión de valores. Antes de aprender la palabra *amor* vivimos su experiencia a través de los vínculos emocionales que establecemos, lo que vemos en la familia, lo que experimentamos en nuestro cuerpo –agradable o desagradable–, los mandatos que se nos dan o las fantasías que elaboramos acerca de cómo deberíamos comportarnos para que se nos quiera, para que se nos ame. Eso es clave para el ser humano. Somos seres sociales, necesitamos vincularnos, sentir la pertenencia a un grupo. Por ello, a través de nuestra experiencia ya desde la primera infancia, incorporamos lo que se nos dice y lo que imaginamos sobre cómo debemos pensar, creer o comportarnos para establecer un vínculo y para ser queridos.

Charo, de distintas maneras y por medio de diversas prácticas y ejercicios, rastrea en el corazón y en las ensoñaciones de esas personas jóvenes. Y lo hace a través de la escritura de su **historia de amor favorita**, fantaseada y deseada. A partir de ella ya se puede ver, analizar y comentar cómo se han incorporado los mitos, las creencias y la construcción y diferencias de género.

En los primeros capítulos del libro se dedica a evidenciar esos conceptos del amor, que si bien está enmarcado en la sociedad patriarcal, y en nuestro caso, en la tradición cristiana, toma formas diferentes dependiendo de los momentos históricos. Las características de nuestro concepto de *amor* están enraizadas sobre todo en el espíritu del amor cortés, trovadoresco, de la Edad Media y del movimiento romántico del siglo XIX. Un amor tintado de dificultades, sufrimiento, imposibilidad, pruebas que hay que realizar o que son el «pago» para sentir la aceptación amorosa... También provienen de un marco de relaciones desiguales, jerárquicas, de poder, que nos sitúan en la inequidad, en la violencia, en el dolor, en el sufrimiento y en el maltrato, demasiadas veces.

Esto lo va analizando Charo, como ha sido habitual en ella, con su alumnado. En lo escrito, en lo hablado, en los debates... se pueden contrastar las historias amorosas que están viviendo, reales, cómo las sueñan y cómo las viven. Asimismo, va estudiando pormenorizadamente las diferencias entre las chicas y los chicos respecto de qué tipo de historia desean y de cómo ha de ser su dinámica. Ello, en última instancia, no hace sino constatar el modelo social y su reproducción dicotómica femenino-masculino, donde pueden analizarse los imaginarios amorosos, descubriéndose la violencia en el lenguaje, la falta de autoestima, etc.

Nos habla de cómo se infiltra esa ideología de manera sutil –o no tanto– a través de las películas, los medios de comunicación, los videojuegos, la moda, etc. Y lo especifica, pone ejemplos bien conocidos en nuestro mundo de ocio y de relaciones.

Y frente a todo esto plantea alternativas para las y los jóvenes. Podemos, por ejemplo, ver otras películas –cita un listado de las recomendadas– que favorecen otro imaginario amoroso, otros modelos amorosos.

Pero como el amor no se circunscribe a la relación de pareja, amplía el concepto a lo que podríamos considerar «proyectos de amor» de diferentes colectivos que se agrupan para vehiculizar parte de su energía amorosa, desinteresadamente, hacia personas, el medioambiente o colectivos vulnerables. En especial, visibiliza muchos colectivos de mujeres en su trabajo por la paz, que no suelen estar visibilizadas (Madres-Abuelas de la Plaza de Mayo, Mujeres de Negro, etc.).

Charo plantea la propuesta de una coeducación emocional con un objetivo claro:

Promover un aprendizaje que haga posible la construcción de otras relaciones entre mujeres y hombres, tanto a nivel personal e íntimo como social, y otra concepción y relación diferente con los saberes y los espacios donde se ejercen, para crear una nueva cultura escolar en la que se dé valor a los sentimientos y en la que el cuerpo, las emociones y la reflexión no estén separados, dando un nuevo sentido a la vida.

Una coeducación amorosa, sentimental y sexual para jóvenes para dar cabida a otros imaginarios, otras formas de amar en equidad, autoestima, libertad y buenttrato. Y para ello propone múltiples técnicas que a modo de juegos, diálogos, discusiones creativas, etc., se pueden aplicar en las clases de forma teórica y práctica: por ejemplo, el teatro, o representación dramática, como juego teatral. Ese es

uno de los trabajos que lleva haciendo últimamente con Ana Gascón como una pedagogía teatral de investigación-acción participativa. También la escritura, la pintura..., el arte en general, como una forma de expresión también emocional, así como el movimiento, la respiración..., en definitiva, el cuerpo. Los cambios han de ser procesados no solo intelectualmente, sino también a través del cuerpo, de lo emocional.

Busca ejemplos en los que puedan ver otra mirada, otras relaciones. Pide que se busque también en otros referentes en la historia, y especialmente en aquellas claves que nos han dejado mujeres que pensaron en otra manera de relacionarnos y que forman parte de la cultura ancestral.

Propone el tiempo individual, de reflexión, de silencio; pero también el trabajo en grupo: grupo de chicas, grupo de chicos, para hablar, expresarse, escucharse; y posteriormente grupos mixtos, donde conjuntamente se puedan buscar nuevas formas de relación amorosa basándose en el autoconocimiento, la propia autoestima, el respeto a la otra persona, a los espacios y a los tiempos, a desarrollarse cada cual como personas, reconociendo las diferencias y las diferencias sexuales.

En todo este proceso y proyecto educativo habría que incluir a las familias, así como la estructuración de los espacios y tiempos en los centros educativos. Hay que crear espacios lúdicos que generen relaciones cooperativas entre chicos y chicas, familia, comunidad y los centros, para evitar la violencia, el racismo y el sexismo que existe actualmente en los centros escolares, y es que en pleno siglo XXI se observa un repunte de todos estos problemas: erotización de la infancia, coitos en adolescentes muy jóvenes, acoso escolar, control de móviles y de amistades, baja autoestima y, en general, una normalización de la violencia.

En los años setenta, ochenta y noventa ya se hablaba de todo esto y se trabajaba al respecto. Se trabajaba por la igualdad y el cambio de roles tradicionales en relaciones más equitativas, consensuadas y libres.

Parece sorprendente que tras aquellos años, que propiciaron un enorme cambio social gracias al trabajo de diferentes sectores profesionales, de los movimientos de mujeres, y por supuesto, de la escuela, a través del movimiento de renovación pedagógica, haya en estos momentos que volver a reivindicar algo que ya se hacía en las Escuelas d'Estiu ('escuelas de verano'), donde se planteaban nuevas formas más humanas e igualitarias de convivencia y nuevas metodologías escolares.

Conocí a Charo por aquellos años, cuando yo impartía un curso de sexualidad –Psicoerotismo femenino y masculino– y ella acudió como participante. Eran los años setenta. A partir de ahí, compartimos muchos «proyectos de amor» sociales: participamos en la creación de la Societat de Sexologia del País Valencià y en la creación de la Asociación de Mujeres por la Salud y la Paz; participamos en Escoles d'Estiu y en tantos otros proyectos, como actualmente también en la Fundación Terapia de Reencuentro –entidad sin ánimo de lucro para el desarrollo humano–. Charo y yo somos amigas, por tanto, desde hace mucho. Hemos compartido sobre todo la búsqueda de alternativas de vida más saludables.

Ahora la sociedad atraviesa un retroceso. Y también una escisión entre lo que hablamos: el deseo de equidad entre las personas y las leyes para la igualdad y la no violencia, o la violencia de género... y la realidad: la violencia interiorizada y reproducida. ¿Qué se está enseñando a niños y niñas, a jóvenes, a través de las películas, los medios de comunicación, las nuevas historias de amor romántico? Cómo deben ser, cómo han de comportarse para ser queridas, amados y cómo establecer una relación amorosa.

La coeducación en la escuela era un objetivo prioritario para favorecer unas mejores relaciones humanas, amorosas y sexuales. Pero todavía, como se ve, es necesario reivindicarlo para dar una alternativa a otro tipo de educación emocional, que en última instancia nos enseñe a amar con libertad. Cada persona, como dice Charo, ha de recorrer su propio camino. A partir de ahí podremos encontrarnos de otra manera que permita la realización personal y humana, entre las parejas y las personas.

Para conseguirlo debemos desarrollar el propio erotismo y el autoconocimiento; educarnos en la escucha personal y en el de la otra persona, en el silencio, en el contacto, en el respeto a los espacios, en la resolución no violenta de conflictos.

Por eso me parece importante este libro, como los otros libros que ha escrito. Puede ayudar a adolescentes y jóvenes a replantearse su construcción de identidad, sus creencias, mitos y roles. Y cuando reflexionamos y debatimos podemos darnos cuenta de que reproducimos relaciones de maltrato que no queremos, pero no sabemos construir otras alternativas. Y Charo ofrece propuestas de reflexión y reconstrucción para que nuestra vida amorosa sea desde el goce libre y con sentido.

Pero no solamente puede servir a la gente joven, sino también a docentes y a las familias. Porque los profesores y la escuela son una

parte central de construcción –o reconstrucción– de identidad, valores y educación emocional y sexual, y también la familia ha de hacer su parte. Porque solo podemos enseñar a los más jóvenes aquello que a lo largo de nuestra vida de personas adultas hemos vivido, hemos aceptado o desechado y hemos transformado. A partir de nuestra propia experiencia y de nuestra propia escucha, es más fácil escuchar a los demás, entender los conflictos y ayudar con herramientas a solucionarlos y transformarlos.

FINA SANZ RAMÓN

Introducción

Recuerdo, tengo grabada en mi memoria corporal de la infancia, el cuidado que extendía mi madre, con simpatía y amor, hacia todo ser viviente: vecinas, criaturas, pobres, mujeres gitanas que vendían de puerta en puerta, con las cuales mi madre hablaba, preguntaba y entablaba una relación; niños y niñas del vecindario, que iban a casa para sentir el cariño que repartía, y señoras del barrio que acudían para que mi madre, a quien se le daba bien la costura aun sin ser modista, les cortara una falda o un pantalón. También podía verla cuidando a los animales de la casa: gallinas, pollitos y demás animales a quienes socorría y acariciaba cuando parían, hablándoles en su dolor. Era una mujer campesina que amaba la vida. Me contaba que de muy joven en casa de sus padres solo ella podía atar al novillo, que aparecía manso en sus manos. Esta era la gracia y el amor que los animales y humanos encontraban en mi madre. Era un cuidado amoroso que cohesionaba la vida, toda la vida. Y así entiendo el amor, como una fuerza cohesionadora que se extiende por doquier: hacia sí, hacia los seres más cercanos, hacia los semejantes y hacia los extraños como escucha de lo diferente

El amor ha de entenderse como fuerza cohesionadora con la propia persona, como atracción, apego o Eros con otra u otras personas determinadas, amor social hacia otros seres humanos, en el que se da la comprensión, la aceptación y el diálogo con sus múltiples diferencias, lo cual se traduce en hechos concretos como proyectos, diálogos interculturales, etc., y, en definitiva, como amor a todo lo viviente, sean humanos, animales, plantas o el cosmos, como fuerza unificadora o amor universal que nos hace sentir religados.

Esa fuerza cohesionadora parte del centro del yo, que deja de identificarse con las circunstancias y problemas cotidianos para abrirse a otras posibilidades más amplias y esperanzadoras, sabiendo que somos mucho más de lo que pensamos y sentimos en cada momento de

nuestra vida. Esta fue la fuerza interior que sostuvo a los millones de seres humanos que sufrieron y sobrevivieron a los malos tratos de los campos de concentración. Esta es la fuerza que impulsa a otros tantos millones de personas a emigrar o exiliarse en otros países, con la esperanza de hallar una vida más amable y amorosa. Somos también una energía que se alimenta y que está conectada a un universo amplio, a un sueño de humanidad más amorosa, que posibilita un crecimiento de conciencia personal y colectiva, que se sabe no solo dependiente, sino también unida a todos los seres que pueblan la Tierra y a las fuerzas del cosmos, ya que los cuatro elementos de nuestro sistema solar están dentro de cada ser y cualquier cosa que influya en el bienestar o malestar de todo este universo nos afecta. Por tanto, es una cuestión de amor cultivar el cuidado de sí mismo, de la humanidad y de todos los seres, atañe a animales, plantas, montañas, mares y ríos, aire y agua. Podemos hacer crecer esta fuerza cohesionadora con un ejercicio de voluntad bienhechora, poniendo atención, conciencia y tiempo, es decir, comprometiéndonos con nosotros mismos y con la vida para extender este amor en pequeños o grandes proyectos de cooperación; y estos pueden ser unipersonales, entendidos como cooperación con uno mismo, con nuestro yo más profundo, o bien referirse a proyectos que pueden partir de nosotras o de otras personas. Ejemplos de ello podemos verlos en todos los continentes: Mujeres de Negro, Madres o Abuelas de la Plaza de Mayo, proyectos de soberanía alimentaria, proyectos educativos, sanitarios, de ayuda a personas refugiadas o a emigrantes, de auxilio en catástrofes o en epidemias..., proyectos todos ellos que mejoran la vida, las relaciones y la naturaleza,

En todas las guerras del siglo xx ha habido desastres, conflictos, abusos, violaciones, malos tratos, explotación y exterminación de seres humanos, pero también han nacido proyectos de cuidado, justicia universal y unión entre los pueblos, que son verdaderos proyectos de amor, al estar unidos a la justicia y al cuidado.

El amor es una emoción individual, pero es también un sentimiento construido socialmente y, por tanto, sujeto a una determinada cultura, si bien afecta a cada persona de manera muy singular en lo biológico, lo neurológico y lo psicológico. Así pues, tiene que ver con la estructura de una sociedad determinada. En la concepción del amor influyen la cultura en la que estamos inmersos y la subcultura del grupo de referencia familiar, social y de género, diferente según si somos mujeres u hombres, y también según la moral social imperante en una determinada estructura de poder y en una determinada época histórica.

Estamos hechos de las historias de amor, felices e infelices, que hemos observado o vivido, y también de las que deseamos vivir. Somos además, el fruto de las historias de amor, logradas o no, de nuestros padres y antepasados, y de las historias de amor literarias que están en nuestra cultura y que hemos recibido como sentimientos, aspiraciones, ideas, sueños, valores, etc. que conforman una cultura y un tiempo.

Nuestra vida gira alrededor del calor que solo el amor puede dar, porque el amor reconoce, acepta, comprende, siente respeto por sí mismo y las otras personas y alimenta la confianza y es, por tanto, la energía afectiva que interroga a la conciencia de una manera más clara. El amor sabe dar, recibir, intercambiar y defendernos de la angustia de la muerte, nos ofrece fuerza y nos sostiene mientras vivamos, dando vida emotiva a nuestra vida diaria, a nuestros pensamientos más íntimos y significativos y a nuestras acciones en el mundo. Es el amor el que inspira nuestras decisiones, elecciones o rechazos de nuestro corazón y el que orienta nuestra búsqueda y sentido de sí y de la vida.

No puede llamarse *amor* a un sentimiento que no reconoce las emociones más escondidas y difíciles cuando salen de la sombra para ser recolocadas. El amor recoloca a las emociones más complejas, las reelabora y las acoge y de este modo puede transformarlas en expresión artística, científica o de búsqueda de bienestar para nosotros y para nuestra comunidad, como continuidad de la vida y del amor, como herencia vital de dar y recibir amor, escucha, reconocimiento y comprensión, renunciando al odio, a la venganza y a los conflictos destructivos.

Quienes han sustituido el poder del amor por el poder del control, del dominio, del miedo sobre los otros están sembrando un camino contagioso, un perverso modo de relación y de comunicación. Esto es lo típico en una sociedad patriarcal donde los parámetros de relación son los del control y, en consecuencia, los de dominio-sumisión. Es lo que vemos de una manera más evidente en todo tipo de guerras, ya sean las de fuerza y amenaza militar, las económicas o las de los medios de comunicación y control de la información.

Personas que han sido rechazadas desde su concepción o bien no acogidas cuando llegaron al mundo, o no deseadas, amadas y respetadas, sino rechazadas, abandonadas o aisladas en la familia o en la sociedad en que nacieron, crecidas en el odio, la desconfianza o la envidia, pueden repetir esta educación sentimental si no han encontrado en su camino personas que las hayan amado y brindado recursos para expresarse, tomar conciencia de ello y darse amor a sí

mismas y a las otras, mediante el arte, la ciencia, la creatividad o los sueños y proyectos de una vida más justa y amorosa para sí mismas y para los otros. Si no han recibido amor, tenderán a encerrarse, incluso a autolesionarse, como he podido comprobar en alguna adolescente, bien de una manera directa, bien indirecta a través de las drogas o de comportamientos no saludables. Otras veces pueden reaccionar con conductas agresivas destructoras y la necesidad psíquica de infligir a los otros las mismas heridas recibidas, buscando el reconocimiento y el poder, o acumulando un exceso de bienes, dinero, títulos, cargos, etc., ejercitando dominio y violencia y haciendo un uso perverso de la sexualidad y del poder.

Lo que voy a narrar en este libro nace de mi larga experiencia con adolescentes y jóvenes, en quienes he podido observar sus sueños de amor y sus historias reales, y a los que he querido acompañar desde mi deseo de educar en otras formas de amar, que aporten mayor satisfacción y libertad. Analizo, pues, la violencia de género y la socialización en conceptos de amor romántico que llevan a soportar relaciones de dominio. En los capítulos que vendrán me detendré a analizar los presupuestos del buen amor, junto con una nueva concepción del erotismo y de las relaciones sexuales. Relato asimismo algunas experiencias educativas fuera de los programas educativos obligatorios, que reflejan la necesidad de escucha que tienen adolescentes y jóvenes y el deseo de ser acompañados en sus sueños, realidades y conflictos, a fin de que encuentren otros caminos donde el amor sea posible.

Este libro nace asimismo de mis experiencias amorosas como mujer y de mis reflexiones, lecturas y diálogos con otras personas, fundamentalmente mujeres que también se ocupan de este tema. Por tanto, no es este un libro tan solo sobre el amor en la adolescencia y la juventud, sino una propuesta de diálogo y reflexión con las personas de todas las edades preocupadas por resolver los conflictos, estragos amorosos y maltratos que se producen en las relaciones de pareja de nuestra sociedad. Es también una invitación a establecer el buentrato en todas nuestras relaciones, asunto que nos compete a todas las personas, mujeres y hombres, y a todos los colectivos e instituciones, sean políticas, educativas, deportivas, de ocio, de medios de comunicación o de cualquier otra índole.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo	15
Introducción	21
1. Las relaciones amorosas en nuestra cultura	25
¿Qué es el amor?	27
El amor en los adolescentes	30
Primera sesión: la mejor historia de amor que podría ocurrirme	30
Características que aparecen en las historias de las chicas . .	30
Características que aparecen en las historias de los chicos . .	36
Algunas conclusiones del análisis de las historias de chicas y chicos	39
Segunda sesión: el espacio de libertad en mis emociones y relaciones.	40
El espacio de libertad en mis emociones y relaciones.	40
Tercera sesión: expectativas amorosas, hechos y temores	43
«¿Qué esperas del amor?»	43
«¿Qué harías por amor?»	45
«¿Cuáles son tus miedos o temores respecto al amor?»	46
Cuarta sesión: ingredientes del buen amor.	48
El primer amor del Gran Cuervo.	49
El amor siempre es un interrogante	51
El amor en personas jóvenes universitarias	52
Historias de amor de mujeres	52
Historias de amor de hombres	54
Conclusiones generales.	54
2. La violencia contra las mujeres	57
Los guiones de vida de género	59

La masculinidad violenta se aprende	59
La feminidad sumisa se aprende	63
Party & Co. Girls	64
Princelandia	65
Muñecas Nancy y Barbie	65
Las novelas de amor romántico	66
El cine	71
Cuerpos, estéticas e identidades:	
sumisión y rebeldía ante la moda y la publicidad	73
Todo para ellos	73
Publicidad y amor	74
Cuerpos para el cambio	76
Canciones para la sumisión y canciones para la igualdad	77
Creencias y hábitos sociales que favorecen la violencia contra las mujeres	82
Tópicos que persisten	82
Los micromachismos	84
La instauración del dominio	86
Lavados de cerebro	86
¿Dónde se aprenden estas actitudes?	87
Salir del dominio	89
¿Qué hacer en la educación de las y los jóvenes?	89
La codependencia también se aprende	90
¿Cómo recuperarse de la codependencia?	93
¿Cómo salir de la codependencia?	96
¿Cómo afrontar la ira y qué hacer con ella para transformarla en energía beneficiosa?	97
La codependencia y el amor enraízan con la política	98
Poner límites a la desmesura y salvar la propia dignidad	101
3. Modelos amorosos que matan	105
Acabar con la violencia	105
El modelo del amor romántico	108
La adicción amorosa	114
El modelo de amor fusional	118
El modelo maternal	120
Los peligros del guion fusional y maternal en el amor	123
Del amor no correspondido a la pasión	124
Los malos tratos y el mito del amor romántico	125
El amor romántico y la sexualidad patriarcal se dan la mano	126
El ritmo y el tiempo de los deseos	128

Dos casos de adolescentes sintomáticos del tipo de relaciones amorosas y sexuales que matan	130
La historia de Cristina	130
La historia de Carmen	135
¿Dónde aprenden chicas y chicos estas formas de amar?	136
Los guiones de amor y vida	140
Desidentificarse de guiones de vida y relación que no nos satisfacen	142
4. Los conflictos amorosos	145
¿Qué creencias y qué aspectos de nuestra cultura amorosa influyen en el desarrollo de los conflictos?	145
¿Cómo reaccionamos los hombres y las mujeres ante los conflictos amorosos?	148
Resolver los conflictos.	150
Transformar las relaciones amorosas: recordar la historia	154
La tribu de los Moso	154
El amor cortés: trovadores y trovadoras	156
Un amor paradigmático: Heloísa y Abelardo	157
Cambiar nuestra cultura amorosa	158
Reconocer y aceptar la alteridad	160
¿Qué creencias y actitudes impiden el buen amor?	162
Aprender otras maneras de amar	172
5. Narrar otras historias de amor	175
La importancia de una buena narración para poder amar	177
Nuestras historias preferidas: ejercicio	178
La historia de Psique y Eros	181
Encarnando el mito de Psique y Eros en nuestros cuerpos: momentos y pruebas.	183
Primer momento: ¿quién soy yo y quién el otro?	183
Segundo momento: las pruebas	185
Primera prueba: separar semillas	186
Segunda prueba: cortar algo del vellón de oro de unos carneros agresivos	189
Tercera prueba: Psique debe llenar una copa de cristal con el agua cristalina que cae en lo alto de una montaña guardada por dos monstruos	200
Cuarta prueba: la bajada a los infiernos y el ascenso al placer	208
Psique en los infiernos.	209

6. Algunas claves para amar en libertad	213
Grupos de mujeres y grupos de hombres	213
Nuevas relaciones, nuevas maneras de amar	215
Construir una nueva cultura amorosa	217
Otras maneras de amar más allá del amor de pareja	219
Enseñar y aprender otras formas de amar: instaurar el buentrato	224
Un proyecto de coeducación emocional	226
Un proyecto de educación amorosa en igualdad	228
El juego dramático generador de buenas relaciones: Amoraescena	230
Un árbol de las palabras	230
¿Por qué el teatro?	232
Amoraescena: la seducción y el amor	233
Un ejemplo de taller: el encuentro con el o la amante ideal	235
Poner en escena nuestras historias de vida	237
7. Otro erotismo para el siglo xxi	241
Radiografía de la sexualidad patriarcal	241
La construcción de la sexualidad patriarcal en la mente de chicas y chicos	245
Deseo femenino, deseo masculino	247
Una-otra educación sexual	249
Partir del propio erotismo	252
Autoconocimiento para mujeres y hombres	253
Educar la sensibilidad: educar para percibirse y percibir al otro y otra	255
La importancia de la respiración	257
Educar el tacto	258
Educar la mirada y la expresión de las emociones	258
Educar en el respeto del espacio propio y ajeno	259
Practicar el silencio	261
Referencias	263
Bibliografía	263
Webgrafía	267
Mujeres destacadas en campos diversos	267
Violencia de género	268
Igualdad y materiales coeducativos de todas las etapas	269