

# ESTRATEGIAS ANTE LA VIOLENCIA



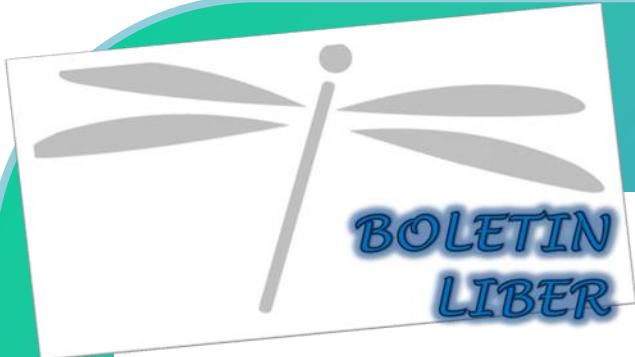
Existen circunstancias donde nos enfrentamos a la violencia irremediablemente, casos en los que decisiones de terceros nos involucran. *Encontremos estrategias para afrontar, protegidamente, estos momentos e incluso, estilos de vida.*



Algunos *tipos de violencia* pueden resultar muy obvios, sin embargo existen otros que por su sutileza, poca frecuencia o simplemente contexto social y personal, *no pueden ser identificados fácilmente*. De acuerdo a Reynaldo Perrone, existen dos formas de manifestar violencia: la agresión (en relaciones simétricas) y el castigo (relaciones

complementaria o desigualitaria), donde la persona que es blanco de ambas, puede negar o justificar la violencia del otro; el sentimiento de culpa y vergüenza transforman el sentido de responsabilidad.

Para iniciar a *contemplar las opciones que existen*, me gustaría subrayar que independientemente de las circunstancias, son *las personas* que la viven, los directamente responsables o ideales para realizar acciones que *permitan la resolución del conflicto*, el cual, tiene que parecerles así, una situación conflictiva, ya que en algunos casos, desde fuera, podría parecernos así, pero dentro, quizá no (por diversos motivos) y es indispensable *respetar y mantener un límite saludable*.



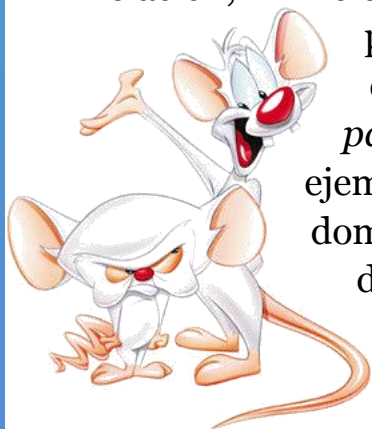
En el libro “Violencia y abusos sexuales en familia” Martine Nannini, propone 4 premisas que permitan encarar el problema de la violencia. Me gustaría retomarlos, pues esto nos dará la oportunidad de *comprender la manera en que funciona y desde ahí, hallar opciones.*

**1.- La violencia no es un fenómeno individual, sino la manifestación de un fenómeno interaccional:** esto quiere decir que no puede explicarse simplemente desde una persona, pues es el resultado de la interacción de 2 ó más. Por ejemplo, pensemos en la caricatura de Tom y Jerry, *si alguno de los dos personajes faltará, la interacción no podría llevarse a cabo*, ya que no hay quien vaya tras Jerry, y Tom, no tendría a quien perseguir.



**2.- Todos cuantos participan en una interacción se hallan implicados y son, por lo tanto responsables:** cada una de las personas tiene una participación activa, ya sea provocando, respondiendo a la provocación, realizando acciones u omitiéndolas. Es importante *reconocer hasta donde se encuentra nuestra responsabilidad* como participantes de una relación de este tipo. Legal y moralmente se castiga al que ejerce un acto violento, aun cuando existe una corresponsabilidad del que la recibe por la permanencia en dicha relación,

o el llevar a cabo determinados actos que la provocan; Esta premisa puede sonar fuerte, sin embargo, incluso en caso de menores, *estos pueden negarse a realizar y participar en estos eventos.* Pinky y Cerebro, son un ejemplo de esto, ya que no es solo la actitud autoritaria y dominante de Cerebro, sino la sumisión y decisión de Pinky de permanecer y sobretodo apoyar los proyectos de Cerebro. Aparentemente una noble disposición del personaje, pero también *una clara responsabilidad.*



**3.- Todo adulto, con capacidad suficiente para vivir de modo autónomo, es el garante de su**

**propia seguridad:** esta es una responsabilidad que debe asumirse, y de no ser así, cedemos la autonomía de ser violento o no ser violento, al otro. *Cada persona debe realizar acciones que garanticen su seguridad personal*, de no ser así, la dinámica en la relación se transforma de tal manera que se vuelve posible la aparición de la violencia.



El sistema DIF propone a las personas en estas situaciones, tener dinero ahorrado, una llave extra de la casa, tener una muda de ropa y papeles importantes en casa de alguien de confianza, a quien también se le pueda comentar lo que está

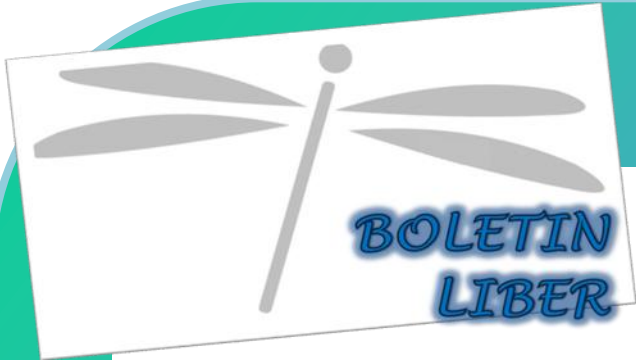
ocurriendo y sobretodo acercarse a las autoridades. Es importante señalar que si se considera la posibilidad de salir del hogar para garantizar tu seguridad, deberás dirigirte a un ministerio público (MP) al que le expliques tu necesidad de salir y le indiques el lugar donde estarás. El MP tiene la obligación de levantar el acta y mantener la confidencialidad de la información *por tu seguridad, protegiéndote* así de ser acusado/a de abandono de hogar o incluso robo material o secuestro en caso de existir hijos.

El coyote y el correcaminos, esta caricatura clásica, me permite clarificar *la importancia de mantener la seguridad personal*. Cuando pienso en Calamidad (coyote) me queda claro que su insistencia por permanecer en dicha relación lo expone al grado de sufrir física y *emocionalmente*. Quizá si el, *tiene la posibilidad* de adquirir tanto material para trampas, pudiera darse el de adquirir alimento, tal vez, hasta con sabor a correcaminos, pero ahora *desde un sitio seguro*. Quizá a veces nos cuesta *darnos cuenta de aquello que podemos lograr, sin arriesgaros tanto o sin tener que permanecer en el mismo lugar*.

**4.- Cualquier individuo puede llegar a ser violento, con diferentes modalidades o manifestaciones:** para este autor, la violencia y la no violencia no son opuestos,







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

*simplemente* se trata de *estados de desequilibrio* que de acuerdo a los contextos pueden manifestarse violentamente. Es importante señalar que *las personas no somos violentas en sí*, sino que la violencia aparece según la circunstancia; quizá *puedo ser tranquilo/a* en el trabajo y *explotar fácilmente* en casa. Recuerdo la película de Cenicienta, donde la madrastra frente al príncipe y el enviado del Rey trata muy bien a Cenicienta, pero cuando no hay nadie la maltrata.

Estas cuatro premisas están estudiadas desde un orden sistémico, es decir, como una cadena de bicicleta donde *cada eslabón participa para dar vuelta a la rueda*. Cada uno debe pensarse y hacerse responsable de sus propios actos. **En CENTRO LIBER**, pensamos que **siempre hay posibilidades** de funcionar diferente y encontrar **soluciones**, incluso si se requiere, **profesionalmente**.

*Eveline M. González Dublán*



Eveline Piensa que es importante reconocer cuando somos violentos, tomar nuestras responsabilidades, que aunque no es sencillo, puede brindarnos la posibilidad de convivir mejor.

### **PROXIMO BOLETIN: "BISEXUALIDAD"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página**

**[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:

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



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo  
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de  
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a  
continuar con nuestra labor.

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

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698