

BOLETÍN LIBER HIDALGO

TÚ ¿GENERAS VIOLENCIA?

Boletín No. 225 23 Noviembre 2012

Dirección Gral. y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

Por: Mtra. Eveline González Dublán

TÚ ¿GENERAS VIOLENCIA?

Por: Mtra. Eveline González Dublán

Mucho énfasis se coloca en aquellos que son receptores de la violencia, sin embargo, que pasa cuando la generamos, y mas aun, cuando se trata de un tipo que no es tan perceptible, esa violencia subversiva y sutil que deja en otros/as como resultado la confusión, un sentido de malestar sin tener claro porque. *Descubramos, honestamente... protegídamos si somos generadores y algunas alternativas para abordarlo, creciendo.*

“Cada vez que me expresa algo, *me siento* mal, aunque no me dice nada a bien decir; su voz es dulce y suave, pero me siento muy mal cuando platico con ella” me contaba alguna amiga sobre una compañera de trabajo, con quien, explorado un poco mas, descubrimos que no era la forma en que lo decía, sino el contenido. Y es que ciertas actitudes descalificadoras son tan sutiles que casi son imperceptibles para el

oído inmediato, requieren de un análisis para darse cuenta que esa sensación *incomoda*, tiene detrás un mensaje violento y generalmente doloroso.

Aquellos que *generan* este tipo de violencia suelen darse cuenta en algunas ocasiones que lo hacen, pero en la mayoría de los casos, utilizan frases como “Así soy”, “Siempre he reaccionado así” “Si no *cambie* allá ¿por qué lo haría acá?” “Así me conociste, así *acéptame*” tratando de normalizar y de imponer su forma de reaccionar. Anteponiendo sus necesidades sobre los/as demás; por ejemplo “Si *me* enoje, pero es que tu...” Suelen tener una idea de que sus sentires y situaciones son las mas importantes, «siempre tuvieron mas trabajo que tu y x eso no llegaron puntuales, siempre le paso algo mas grave, tiene mas problemas, necesita mas atención, etc, etc, etc». Así, cuando los otros/as fallan, para ellos/as, no es aceptable.

Ser generadores/as de violencia, no *precisamente* incluye que golpeemos a los/as demás, puede incluir gritos, manoteo, abandono, hacer que los/as demás tengan miedo de lo que puedo hacerles o podría hacerme (amenazar con suicidarme, con abandonarlo todo, etc.), generar temor de mis reacciones, faltas de respeto al tiempo, esfuerzo de los/as demás, y sobretodo las famosísimas descalificaciones.

Esta ultima constituye de las mas frecuentes formas de violencia, pero las menos mencionadas, casi todos/as las hemos *realizado* en algún momento y puede ser que ni cuenta nos hayamos dado.

Recuerdo alguna ocasión que un familiar me dijo lo orgulloso que estaba de mi y lo bien que hago mi trabajo. Semanas después ante un problema personal que tuvo, un amigo le sugirió asistir a Psicoterapia, a lo que respondió: “los Psicólogos no funcionan”. Después de ello me costaba trabajo *acomodar* la idea en mi, de su *nombrado* orgullo. Y es que descalificar, implica restarle valor a lo que otros/as hacen, *dicen* y piensan por no ser lo que *nosotros* haríamos, diríamos o pensaríamos, cosas como «son tonterías,



es absurdo, mejor lo hago yo” son ejemplos comunes, pero a veces, solemos violentar de maneras mas elaboradas como:

- Interrumpir mientras alguien mas habla *y continuar* con nuestro tema despreocupadamente.
- No cancelar citas o llegar tarde porque “tuve cosas que hacer”
- Minimizar los *sentimientos y experiencias* de otros/as.
- Indirectas, etc.

Podría parecer que todos/as hacemos violencia y todo es violencia, Si bien, es cierto que puede costar trabajo escapar a ella en ritmos y estilos de vida actuales, *es posible*. Por eso queremos invitarte a dejar de vivir en piloto automático, haciendo y diciendo cosas “como siempre ha sido”. *Vivir en consciencia es una hermosa* alternativa, que además te permitirá *disfrutar* de aspectos que se han normalizado al paso del tiempo. Recuerda que modificar un elemento no siempre implica enormes cambios, muchas ocasiones, *simplemente*, se refiere a dar un paso, un poco, solo uno, hacer un pequeño cambio, *creciendo*.

La Frase...

“La Violencia es el
miedo a los ideales
de los demás”

Gandhi

