

4

Protegiéndome

ESTAR EN CONTACTO CON EMOCIONES COMO LA RABIA Y EL MIEDO NOS PERMITE PROTEGERNOS. SI ENTRENAMOS LA MENTE PARA CONECTAR CON NUESTRA PARTE MÁS SERENA Y CONSCIENTE, PODREMOS GESTIONARLAS MEJOR

La rabia y el miedo nos suelen advertir de un posible peligro o injusticia. Aunque nos resultan desagradables y por momentos nos gustaría huir de ellas, son necesarias para nuestra supervivencia. Cuando hemos vivido violencia, es posible que nos sintamos en un estado de alerta incluso cuando ya no existe una agresión o una amenaza externa. Por tanto, desarrollar nuestra conciencia y descubrir lo que nos quieren decir estas emociones en cada momento, nos ayudará a avanzar y desenvolvernos mejor. Esperamos que en este capítulo encuentres algunas herramientas útiles para tu vida.

LA RABIA:

¿Cuándo nos ayuda y cuándo no?

Todas las personas sentimos rabia y, en muchos casos, esta emoción básica **nos sirve para defendernos o protegernos de alguna injusticia. Otras veces nos avisa de un límite que alguien ha transgredido o de un comportamiento que nos puede dañar.** En las relaciones donde hay violencia, no es lo mismo la rabia que siente el agresor cuando la víctima no le obedece que la rabia que siente la víctima cuando éste quiere someterla. En ambos casos, hay rabia, pero esa rabia se debe a causas diferentes:

- La **rabia protectora** es la que **nos ayuda a defendernos o protegernos de lo que nos daña** (por ejemplo, de la dominación, la injusticia, la violencia...).
- La **rabia destructiva** parte de un **deseo de someter, de la intransigencia, los prejuicios o el miedo a lo diferente.** Se convierte en violencia cuando se utiliza para agredir, manipular, anular o mantener el control a costa de otra persona. No protege ni ayuda, sino que genera sufrimiento y es altamente tóxica. Aunque quien la recibe puede llegar a sentirse culpable, la responsabilidad es del agresor, no de la víctima. Para pasar de víctima a superviviente, lo primero que se necesita hacer es romper con el silencio y pedir ayuda o protegerse de la mejor forma que sea posible.



La rabia nos ayuda cuando aprovechamos su fuerza para decir ¡basta!, retirarnos, protegernos o descubrir lo que necesitamos. Por el contrario, nos daña si la convertimos en violencia hacia dentro (cuando nos descuidamos o hacemos cosas que nos hieren) o hacia fuera. La clave está en saber qué hacer con ella.

A veces sentimos una rabia que no es protectora ni destructiva. Por ejemplo, podemos **sentirnos irritables cuando tenemos mucho estrés** o si hemos vivido violencia. En otras ocasiones, la rabia es desproporcionada en relación a lo que sucede porque nos recuerda a un suceso traumático.

Algunas emociones quedan “atrapadas” en el cuerpo cuando no podemos expresarlas en su momento o no hemos podido asimilar determinadas vivencias. La terapia puede ser una gran ayuda en este sentido.

Conviene identificar y reconocer cada emoción y hacernos conscientes de nuestras sensaciones, pensamientos y posibilidades para actuar. El cuidado de una relación implica no dejarse llevar por la rabia y buscar la manera de decir y hacer las cosas sin dañar ni dañarse.

LA AUTODEFENSA FEMINISTA

Muchas mujeres y algunos hombres se unen para superar la enfermedad social de la violencia machista. La autodefensa para mujeres es una de las herramientas orientadas a:

- Identificar situaciones de peligro, amenaza o falta de respeto.
- Reconocer, confiar y desarrollar el propio valor, así como las capacidades y habilidades físicas, verbales y psicológicas para actuar ante estas situaciones.
- Facilitar estrategias para aprender a decir no, centrarse en las propias necesidades y lo que nos conviene, protegerse, empoderarse, solidarizarse y cuidarse entre mujeres.

¿CÓMO HACER PARA CONVERTIR LA RABIA EN UNA FUERZA PROTECTORA?

1. **Sentirla en el cuerpo.** Si te descubres rechazando esta emoción, recuerda que tiene su función. Para saberlo, necesitas prestar atención a las señales de tu cuerpo y **abrirte lo que te quieren decir**. Tal vez sientas calor y tensión en brazos y mandíbulas o tu respiración se ha vuelto más corta, rápida y superficial. Esto indica que algo te molesta o te puede dañar, que se ha transgredido algún límite personal o que algo por algún motivo te resulta amenazante.
2. **Tratar de recuperar la serenidad.** Una cosa es lo que sentimos y otra lo que hacemos con ello. En este sentido, hay varias **opciones**:
 - **Concentrarse en la respiración.** Llevar la atención a cómo el aire entra y sale por la nariz y pulmones o fijarse en cómo nuestros costados, abdomen y lumbares se expanden y se contraen.
 - **Liberar la tensión** a través de la voz o practicando una actividad física vigorosa, como correr, bailar, saltar, sacudir un cojín o dejar que el cuerpo tiemble. **La música y otras artes** ofrecen un fantástico apoyo: cantar, golpear un tambor, escuchar una canción para sacar de dentro esa emoción, amasar arcilla, pintar...
 - **Tomarte tu tiempo o decir que necesitas salir a dar un paseo** si en ese momento estás con una persona y no quieres dañar la relación.
3. **Ver cuál es la mejor estrategia** ¿Necesitas defenderte, pedir ayuda, calmarte y buscar la manera de comunicar algo? ¿Qué te está haciendo sentir amenazada o enfadada? ¿Con qué fortalezas y apoyos cuentas?
4. **No echar más leña al fuego** con pensamientos que aumentan el sufrimiento. Descubre qué te puede hacer sentir más segura. Es muy probable que surja dentro un deseo de agredir. La venganza suele generar más sufrimiento, por lo que puedes aceptar que como ser humano te nacen esas ganas, pero sufrirás menos si evitas cualquier castigo hacia fuera o hacia dentro.
5. **Tratar de comprender** lo que está ocurriendo o por qué la otra persona hace lo que hace, valorando su responsabilidad. Comprender no significa justificar ni pasar por alto tus propias necesidades. Si necesitas preguntar algo, no dudes en hacerlo.
6. **Fijarte en lo que necesitas** y ver la manera de llegar a donde quieres.
7. **Comunicar lo que necesitas/ quieres** sin enjuiciar.
8. **Pedir ayuda o unirse a otras personas** cuando sea necesario.

EL MIEDO:

¿Cuándo nos protege y cuándo no?

Ante el miedo, las **respuestas básicas** para afrontarlo son **huir, paralizarse o defenderse**. Cuando no podemos utilizar ninguna de estas estrategias ante una amenaza, nuestra mente genera otros mecanismos, como negar lo que está ocurriendo, evadirnos o quedarnos "congeladas". Si bien **hay miedos que nos protegen, otros nos paralizar ante un problema que sí podemos solucionar**. A veces sentimos miedo ante situaciones que no son una amenaza, pero despiertan recuerdos de sucesos traumáticos o surgen en entornos que nos sobre-estimulan y nos llevan a estar alerta (por ejemplo, un lugar abarrotado de gente cuando necesitamos silencio y tranquilidad; un ruido o un olor determinado; un comportamiento que nos recuerda a una vivencia desagradable...).

CONVERTIR EL MIEDO EN UN PLAN DE ACCIÓN

Descubrir qué hay detrás de la emoción y cuál es nuestro margen de acción es la **clave**. Para ello, primero necesitamos saber a qué responde. Si nos está avisando de un peligro, desconectarse del miedo protector puede aumentar el riesgo. **Recuerda que dentro de ti hay una parte más sabia y consciente que te puede ayudar a identificar lo que sientes y lo que necesitas**. Si el miedo te está avisando de un **peligro real, no dudes en buscar la manera de protegerte y defenderte**. Si el miedo no se corresponde con un peligro real, sino con una experiencia pasada que se ha reactivado, entonces tal vez te invita a **darle mucho cariño**, tener paciencia, seguir sanando las heridas y ver la manera de **reforzar tu valor**.

Puedes hacerte un **plan de acción** para protegerte en el caso de que el miedo responda a una amenaza potencial o real. En él, tendrías en cuenta los **posibles riesgos y cómo puedes actuar para cada uno de ellos**, teniendo en cuenta las **fortalezas y apoyos** con los que cuentas.

Aprender a contactar con las sensaciones del cuerpo y entrenar la mente a mantener o recuperar la calma y la claridad son claves para prevenir y actuar de manera más consciente ante situaciones de riesgo. Diferenciar cuándo el miedo nos protege y cuándo necesitamos superarlo nos permite protegernos y avanzar.

Ante el miedo que no te está protegiendo de una amenaza real y que te limita en algo importante para tu vida, tal vez te ayude preguntar a esa parte de ti más vulnerable qué necesita. Le puedes decir que vas a ser paciente y cuidadosa, pero que te ayude a conseguir tus metas. Si te peleas con tu parte vulnerable o la ignoras, lo más probable es que sientas más dificultad. Si tratas de comprenderla y dialogar cariñosamente con ella, es más probable que se calme. En todo caso, puedes **plantearte qué probabilidad existe de que ocurra lo que temes**.

TENER CLARO MI MARGEN DE ACTUACIÓN

Es interesante diferenciar

3 tipos de **situaciones**:

- **Sobre las que tienes control**, actividades o acciones cuyo resultado depende sólo de ti.
- **Sobre las que puedes influir**. No dependen sólo de ti, pero puedes hacer la parte que te toca.
- **En las que no tienes ninguna posibilidad de influir**, pero te preocupan.

Cuanto más te ocupes de los asuntos que están en tu área de control o de influencia y dediques menos espacio en tu mente a los que están fuera de tu influencia, podrás utilizar mejor tus energías.





¿POR QUÉ NO HEMOS SABIDO PROTEGERNOS EN ALGUNOS MOMENTOS?

Muchas mujeres que han vivido violencia en sus parejas se preguntan por qué no han sabido protegerse antes. Si éste es tu caso, tal vez encuentres algunas respuestas a continuación:

DESDE NIÑAS, se nos enseña a atender a las necesidades ajenas, cuidando de todo el mundo menos de nosotras mismas.

SE VALORAN MÁS las necesidades de los hombres que las de las mujeres. Por esta razón, a veces las mujeres dejan de verse a sí mismas y lo dan todo, pues es lo que se espera de ellas.

ESTÁ MAL VISTO que una mujer exprese su rabia y, con frecuencia, se la desautoriza cuando intenta defenderse (por ejemplo, diciéndole que es una histérica, que está loca, que se lo está inventando, que está creando un conflicto —cuando no es ella quien ha creado el conflicto—...).

SE CULPA A LAS MUJERES de la violencia de los agresores. Con frecuencia no se reconoce la responsabilidad de los hombres que ejercen violencia (“estaba borracho”, “lo hizo sin querer”...) y se echa la culpa a las víctimas (“es que mira cómo iba vestida”, “¡algo habrá hecho ella!”, “le ha provocado”...). Este hecho puede paralizar o dejar a las mujeres desprotegidas, sobre todo cuando no tienen muy claros sus derechos y necesidades o cuando tienen la autoestima baja.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO como los que hacen creer que, con nuestro amor, cambiará, y que podemos salvar a esa persona (en el capítulo dedicado a la pareja veremos mejor este aspecto). O aferrarse a la esperanza de que vuelva a ser la persona encantadora de la que nos enamoramos.

DISOCIACIÓN La parte de una misma que está más apegada a la pareja o ex-pareja se desconecta completamente del miedo o de la rabia que genera su violencia. Cuando el agresor alterna comportamientos amorosos con otros violentos, es muy difícil asimilar lo que está ocurriendo. Puede que surjan dentro de una misma diferentes partes que no se ponen de acuerdo o no se tienen en cuenta mutuamente a la hora de actuar.

EL ENGANCHE basado en un vínculo traumático. En una relación de maltrato, la necesidad de amor y reparación de la víctima aumentan. Esto le puede llevar a sentirse más necesitada y volverse más dependiente, especialmente si el maltratador la ha aislado. El agresor se siente poderoso y se escuda en su sensación de poder para no reconocer sus propias carencias y su dependencia.

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA Se pone mucho peso en las mujeres para que eviten una violencia ejercida por determinados hombres, en vez de educar a todos los hombres en responsabilizarse de sus actos y valorar, respetar y amar a las mujeres, sin verlas como objetos al servicio de sus deseos. Al mismo tiempo, se ofrecen pocas herramientas a las mujeres para defenderse o protegerse, más allá de evitar determinados lugares o situaciones. Esto hace que muchas se sientan indefensas.



Si te sientes identificada con cualquiera de estas situaciones, espero que te sirvan para comprenderte y tener más claro que tú no tienes la culpa de la violencia que has vivido, pero si puedes hacerte cargo de las heridas para sanarlas, aprender de la experiencia y quererte más y mejor.





UN CORTOMETRAJE AMABLE E INSPIRADOR

VISUALIZA EL CORTOMETRAJE DE ANIMACIÓN "FEARS".

Lo puedes encontrar en: <https://youtu.be/w1sHAGAuCE>



➔ *¿Qué nos quiere decir sobre el miedo?*

➔ *Si el miedo no existiera en nuestras vidas ¿qué pasaría?*

➔ *Describe cuáles son los miedos y las emociones de rabia que más te rondan últimamente, cómo sueles reaccionar ante ellas y cómo podrías hacer para que te ayuden a protegerte.*



Y AÚN HAY MÁS...

Un post con algunas ideas para descargar o autorregularte cuando tengas rabia:

<https://www.georginaburgos.com/single-post/reduce-tu-ira>

Un artículo y un cortometraje sobre la importancia de algunos miedos para protegernos:

“Fears: un corto de animación inteligente”, en Psicología y Mente:

<https://psicologiymente.com/cultura/fears-corto-animacion-inteligente>

Un testimonio

Leslie Morgan sobre cómo pasó de víctima a superviviente

y qué es necesario saber para reconstruir tu vida

<https://youtu.be/7QjVBRJawZY>

Una canción sobre esos miedos que no nos protegen

“MIEDO”, de Pedro Guerra y Lenine

<https://www.youtube.com/watch?v=EDy6njOt9GU>

CANCIONES PARA RECUPERAR LA FUERZA Y LA ESPERANZA Y UNIRNOS ANTE LA INJUSTICIA:

**“NO ES NO”,
de Magara Music:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eUC9Y4hWGSQ>

**“CANCIÓN SIN MIEDO”,
de Vivir Quintana**

<https://www.youtube.com/watch?v=VLLyzqkH6cs>

“VIVIR CON VALOR”, de Adán Jodorowsky con Natalia Lafourcade

<https://www.youtube.com/watch?v=hUrIHesmFMA>