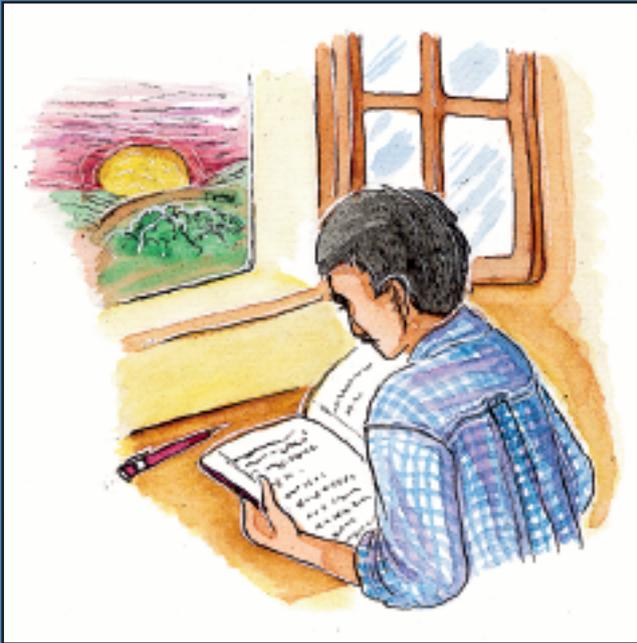


Y DECIDÍ VIVIR SIN VIOLENCIA...

LA HISTORIA DE GREGORIO



Y DECIDÍ VIVIR SIN VIOLENCIA... LA HISTORIA DE GREGORIO

El folleto *Y DECIDÍ VIVIR SIN VIOLENCIA... LA HISTORIA DE GREGORIO*, fue elaborado por el Centro de Atención a la Violencia Doméstica (**CAVIDA**), del Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia, A. C. (**ILEF**), con el financiamiento otorgado por el Instituto Nacional de Desarrollo Social (**INDESOL**) a través de su Programa de Coinversión Social 2004.

Elaboraron el folleto:

Ignacio Maldonado Martínez,
Alejandra López Quintero,
Maribel Nájera Valencia
y Adriana Segovia Urbano.

El folleto fue elaborado con base en el trabajo clínico
y teórico del equipo **CAVIDA**:

Coordinadores: Ignacio Maldonado y Flora Aurón.

Integrantes: Alina Chacón, Laura Díaz Leal, Soren García Ascot, Alejandra López, Esther Madrid, Mercedes Martínez, María Maldonado, Maribel Nájera, Marisa Oseguera, Gerardo Reséndiz, Adriana Segovia y Fanny Sonabend.

Diseño: Soren García Ascot

Ilustraciones: Aline Darjó

México, D. F., noviembre, 2004



Y DECIDÍ VIVIR SIN VIOLENCIA... LA HISTORIA DE GREGORIO

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| 1. LOS GOLPES NO EDUCAN. | |
| Las formas de la violencia | 6 |
| 2. HAY MUCHAS FORMAS DE SER HOMBRE. | |
| Formas de masculinidad | 9 |
| 3. HAY VARIOS TIPOS DE FAMILIA. | |
| ¿Cómo es la tuya? | 15 |
| 4. DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN. | |
| Cómo se transmiten enseñanzas de una generación a otra | 17 |
| 5. RESPONSABILIDAD. | |
| “Les gusta hacerme enojar” | 23 |
| 6. COMUNICACIÓN. | |
| Lo que no puedo decir | 25 |
| 7. PERDÓN Y ESPERANZA | 29 |



INTRODUCCIÓN

Este folleto presenta la historia de **E**Gregorio, un hombre que ejerció violencia, que sufrió por eso, y que a través de un proceso de cambio personal eligió vivir sin violencia. Nos enteraremos de su proceso a través de su diario, dividido por temas, y con cada extracto encontraremos información relativa al tema, así como preguntas para la reflexión personal y/o ejercicios que permitan al lector profundizar en su experiencia propia. El folleto puede ser una guía para la reflexión personal y también puede ser un material para utilizarse en grupo o con la guía de un coordinador.

1. LOS GOLPES NO EDUCAN.

Las formas de la violencia

Enero, 2003

Acabo de ingresar a una terapia en un grupo de hombres, ahí me sugirieron que escribiera sobre mí, sobre mi familia, mis amigos, sobre las cosas que me preocupan. No sé por dónde empezar, pero creo que comenzaré presentándome.

Mi nombre es Gregorio y nací en 1950. Me criaron mi madre y mi abuela materna. Mi padre abandonó la casa y la familia a los pocos meses de nacer yo. Fui el menor de cinco hijos.

Desde muy chico trabajé para ayudar a mi madre, me casé muy joven y tuve tres hijos. Mi esposa y yo estuvimos juntos veintinueve años. Durante ese tiempo yo la traté muy mal, o sea, ejercí violencia sobre ella. Hace un mes se fue de la casa...

Para mí fue muy duro quedarme solo, afortunadamente mi compadre Ramón me invitó a asistir a una terapia de puros hombres que ejercen o han ejercido violencia. Ahí no me sentí solo, me di cuenta que muchos hombres como yo pueden decidir, en un momento dado, parar su violencia.

Platicando con mi compadre Ramón, le decía que eso de escribir mis propósitos lo aprendí de mi abuela, entre otras cosas. Ella solía escribir los suyos cada año y después nos los leía y nos invitaba a hacer los nuestros. Sin embargo, me resulta muy difícil hablar sobre lo que me pasa.

Estoy tratando de entender cómo fue que la violencia hacia mi familia terminó destruyéndola. Sé que una parte tuvo que ver con el alcohol. Deseo dejar de tomar porque el alcohol se ha metido en mi vida y ha fastidiado a mi familia, a mi trabajo y sobre todo a mí. Cuando tomo alcohol no sé lo que me pasa, es como si a ratos lo que hago se me olvidara.

Lo que sí me acuerdo es que cuando vivía con Celia, mi esposa, y yo tomaba, la mandaba a hacer cosas y como ella no me obedecía entonces para “corregirla”, la insultaba, le decía que no servía para nada, que era una tonta, que si no iba a hacer lo que le mandaba mejor que se largara. Le gritaba tan fuerte que hasta los vecinos se asomaban. También recuerdo que la obligaba a tener relaciones sexuales cuando se me pasaban las copas. Al otro día, como ella no me “curaba la

cruda” le dejaba de hablar y la ignoraba. Eso sí, nunca le puse una mano encima, pero creo que de todos modos ella quedó muy lastimada, porque un buen día, hace un mes, en plena Navidad, ella se fue, así nomás sin decir nada, y mis hijos se fueron con ella.

Cuando ellos se fueron, le conté a mi compadre Ramón, él me escuchó atento y me dijo que los hombres alcohólicos que violentan a sus mujeres y a sus hijos no tienen más que dos caminos: reconocer que son responsables de los actos que dañan a otros, decidir cambiar y decidir hacerlo, o el lado opuesto, que es enfrentar las consecuencias del alcohol y la violencia sobre los hijos y sobre las parejas, a veces con el abandono, a veces con la cárcel, a veces la familia no se va pero vive ahí con el resentimiento y el odio. Yo pienso que mi compadre sabe mucho de esto porque él dejó de tomar hace dos años cuando decidió ingresar a Alcohólicos Anónimos (hasta hoy, él se considera alcohólico).

Recuerdo que en una ocasión, hace como un año, me platicó que él golpeaba a su mujer y a sus hijos, en aquella ocasión yo le di la razón porque me decía que les pegaba y los insultaba para “educarlos”, porque no entendían por las buenas, sólo a gritos y golpes.

Así lo educaron a él y a mí cuando éramos niños.

Los dos hijos varones de mi compadre no terminaron la secundaria. Todo el tiempo a mi comadre Lupita la mandaban llamar de la escuela, porque reprobaban los hijos o porque los expulsaban por mala conducta. Recuerdo que mi compadre llegaba del trabajo y la comadre le daba la queja y los agarraba a cinturonzos para que “entendieran”. Ahora él piensa diferente, y me ha convencido de que el golpe y las ofensas no educan, sólo ayudan a crear más violencia.

Platicar con mi compadre me ayuda porque él va también a sus terapias y compartimos cosas que me hacen pensar. Dice que ahora



ya no ejerce violencia sobre otros y que se lleva mejor con la comadre y con sus hijos.

Pienso que si yo no hubiera ejercido violencia contra mi esposa y mis hijos, ahora estaríamos juntos, escribiendo nuestros propósitos para el próximo año.

● LAS FORMAS DE LA VIOLENCIA

Se considera como violencia a todo acto o abuso cometido sobre otra persona que perjudica gravemente su cuerpo, su vida, su integridad emocional o su libertad. Todo acto de violencia incluye un desequilibrio de poder (una persona “arriba” con más poder y una persona “abajo” con menos poder).

Esta definición implica que cualquier persona que sea miembro de la familia puede ser víctima o ejecutor de la relación de abuso, independientemente de su sexo, edad o raza. Sin embargo las estadísticas señalan que los hombres adultos son los que más frecuentemente utilizan las distintas formas de abuso (físico, emocional o sexual) y las mujeres y los niños son las víctimas más frecuentes de este abuso.

No sólo los golpes son violencia, también son formas de expresión de la **violencia física**: empujones, cachetadas, jalones, pellizcos, patadas, mordidas, etc. La **violencia emocional** se expresa a través del control, la amenaza, la crítica, la burla, el insulto, el abandono, la humillación verbal, el chantaje económico y el encierro en el hogar. La **violencia sexual** se expresa en todos aquellos actos de tipo sexual contra la voluntad de la persona, incluye el abuso y la violación. También existe la **violencia económica**, cuando una persona controla a otra por medio del dinero.

La **negligencia** es un tipo de maltrato por omisión, ocurre cuando las necesidades físicas de los niños (salud, alimentación, higiene) y emocionales (demostraciones de afecto, “apapachos”, educación, recreación) no son atendidas por ningún miembro de la familia.

Ser testigo también es una forma de violencia, ya que presenciarse y no poder hacer nada para frenarla es algo que puede lastimar mucho. Quienes sufren especialmente este tipo de violencia son los niños y les afecta en su desarrollo.

¿Cuando eras niño y no obedecías, cómo te corregían?

¿Cómo te hubiera gustado que te corrigieran?

¿Alguna vez fuiste víctima de la violencia de algún miembro de tu familia?

¿Alguna vez fuiste testigo de la violencia de otras personas?

¿Alguna vez has ejercido algún tipo de violencia activa o pasiva sobre alguien de tu familia?

Ejercicio

Completa las siguientes frases :

Yo he ejercido violencia cuando _____

Yo he ejercido violencia con _____

Yo he ejercido violencia porque _____

2. HAY MUCHAS FORMAS DE SER HOMBRE.

Formas de masculinidad

Noviembre, 2003

Al ingresar al grupo terapéutico, me preguntaron tantas cosas personales que no estaba acostumbrado a recordar.

Cuando me educaron de niño, mi abuela parecía ser la encargada de recordar a cada uno el papel que debía cumplir en la vida. Decía: “los hombres deben traer el dinero a la casa”; “el hombre tiene que ser el jefe del hogar”; “el hombre debe proteger a la mujer”, cosas así.

Curiosamente, nada de eso coincidía con mi experiencia, por ejemplo mi padre desapareció y nunca más pasó lana; no era jefe del hogar ni protegía a nadie.

Enrique, mi hermano mayor, trabajó desde muy temprano. A veces sí era el proveedor de la casa, pero cuando bebía y perdía el trabajo, pasaba tiempo sin aportar nada. Además, cuando bebía, gritaba y si no le hacían caso, rompía cosas, insultaba, y llegaba a golpear.

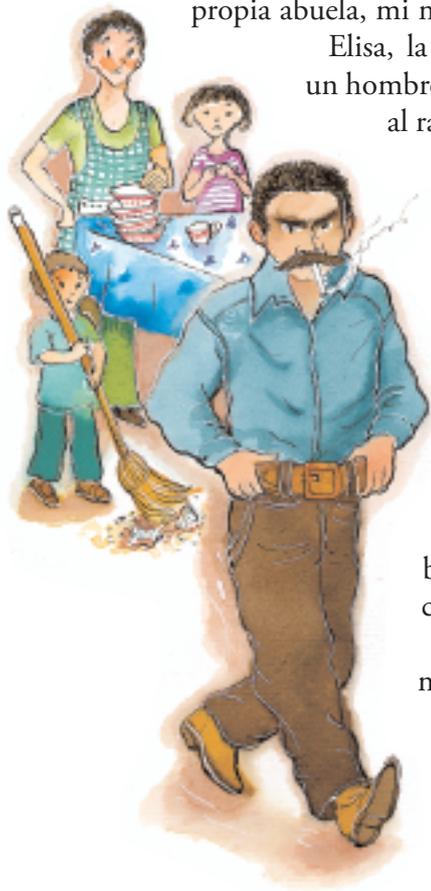
Eduardo, el segundo, fue una edición peor de Enrique: más desobligado, más alcohólico, más peleonero. Tanto que murió a los veinte años en una riña callejera entre bandas. La abuela decía: “los hombres tienen que ser fuertes”; él quiso ser el “más fuerte”.

La abuela también decía cómo debían ser las mujeres: “mujeres de su casa”, “tener la casa aseada, la ropa limpia y planchada, esperar a su hombre con la comida lista. No debían ser contestonas, ni salidoras: mujeres de su casa, pues”. Esa descripción de las mujeres coincidía más con lo que me había tocado conocer: la propia abuela, mi madre, mis hermanas.

Elisa, la hermana que sigue, se casó con un hombre que quería ser el proveedor, pero al rato tenía ya tres familias; el dinero no le alcanzaba, y cuando Elisa le reclamaba le daba una golpiza. Terminó desapareciendo como papá, y Elisa criando sola a sus tres hijos.

Con Cecilia, la cuarta, pasó algo parecido, sólo que su pareja siguió viniendo casi a diario a ver a los hijos, y para hacer el amor con ella. Nunca entendí si la quería o si la odiaba; sin duda necesitaba tener sexo con ella.

Con esos modelitos en casa, en mi juventud fui parrandero y he tenido problemas con el alcohol; no estudié más allá de la secundaria. Ya más grande conseguí ganarme la vida con mi taxi.



Y en realidad no ha estado mal lo del taxi. Me ha permitido cumplir con lo que decía mi abuela; en eso no fallé: fui y soy un buen proveedor, a pesar de llevar casi un año separado de mi mujer y ya no vivir con mi familia.

La otra cosa con el taxi es que me ha dado oportunidad de escuchar a tantas personas: varones, mujeres, ancianos y niños. Muchos son como mi abuela decía que debían ser. En realidad, la mayoría. Pero a veces me sorprende oír otro tipo de historias: hombres que sí pasan dinero a su casa, pero que no se sienten necesariamente “jefes”; que hacen equipo con sus mujeres; que hablan de ellas con respeto.

En el taxi sube toda clase de gente; unos enseguida me hacen plática; otros van ensimismados. Algunos dan la dirección y de inmediato se enfrascan en conversaciones y discusiones como si yo no existiera.

Con el taxi gano lana, aprendo de tantas conversaciones, a veces me pongo estresado, sobre todo por el tránsito cuando se pone pesado, lo que ocurre casi siempre. Pero sin duda también me distraigo de los problemas que tengo con mi familia.

De cuando era niño, recuerdo a un tío, el hermano menor de mi madre, que era muy buena onda conmigo. Casi diría que ese tío Pablo no era como mi abuela decía que debían ser los hombres. Era muy cariñoso y dedicaba mucho tiempo a jugar conmigo y con otros niños. Eso es: jugaba. Y recuerdo otra cosa que era rara: ¡nos escuchaba! Desgraciadamente pronto se casó y se fue a vivir a Toluca. Ya casi no lo veíamos. Cuando lo visitábamos o él nos visitaba, seguía igual. También era así con los niños que le nacieron cuando se casó.

Cuando yo me junté con Celia, enseguida nacieron Rosa, mi hija que tiene ahora 28 años; luego José, de 26, que después de una gran lucha para que estudiara, terminó abandonando la escuela; y por último Diego, ahora de 16, en quien más esperanzas tengo. Mientras crecían, la vida en la casa era un infierno, Celia y yo nos gritábamos todo el tiempo y los niños lloraban, luego gritaban también. Y algunas veces me acordaba del tío Pablo, trataba de hacer como él y, si no estaba borracho, a veces lo conseguía un poco.

Celia hizo un esfuerzo gigante, lo veo ahora, para aguantar esa

mala vida y, a pesar de eso, estudiar: sí, estudió la carrera de contaduría y ya la terminó. Creo que ese estudio, además de las terapias a las que asistimos, juntos y cada quien por su lado, ayudaron a que ella entendiera que eso no era vida y que era poco probable que yo cambiara. En realidad sí cambié, elegí cambiar, pero en buena medida fue por el sufrimiento de ver todo lo que perdí: mi mujer, mis hijos, la vida en familia. Alguien dirá: “¡pero si dijiste que era un infierno!”; y es verdad: ¡era un infierno! Sólo que ahora sé que hay otro infierno peor, y ese es el de estar solo. Solo y con los sentimientos de culpa por la mala vida que les di. A Celia y a los tres hijos.

De todo eso lo que más culpa me da es ver que esa violencia pasó a los hijos, en realidad a los tres. Que los dos casados maltrataron a sus hijos; y que ahora yo veo cosas que aprendí a ver: los niños maltratados son a veces tímidos, ni te miran a la cara; otras veces son a su vez maltratadores con otros niños, con animales; a veces hacen algo raro: se maltratan a sí mismos. Tengo nietos así, les pasan todas esas cosas. El que se maltrata a sí mismo se vive lastimando: a sus seis años lleva dos fracturas de huesos del brazo, una quemadura severa y muchos porrazos con menores consecuencias.

Cuando a veces veo esto y me pongo triste, pienso en Diego, el de dieciséis. Ese estudia y muchas veces me recuerda al tío Pablo. Sobre todo cuando juega con sus sobrinos y juega a cosas que no son hacer la guerra, o a pelear. Él los organiza y pintan, o agarra una vieja guitarra que hay en la casa y les canta unas canciones que les gustan, y hasta se ponen a bailar. ¿Cómo salió Diego tan diferente? ¿En qué momento decidió ser diferente a mí? Yo sólo recuerdo a Pablo así. Y casi nunca lo vio. A veces yo comentaba de hombres que escuchaba en el taxi que se le parecían un poco, y por lo general era Diego el que se interesaba por eso.

Me da temor que también se arruine. Acaba de entrar a la prepa, y sé que ahí es cuando comienzan las drogas, el alcohol y todos esos problemas, como pasó con José. Con José aprendí que pueden ponerse peor alrededor de los quince o dieciséis; se juntaba con los muchachos más grandes; yo creo que mucho de lo que hacía, de beber, drogarse, andar de peleonero, era para que lo aceptaran los amigos mayores, o también por los problemas que había en casa.

¿Es la violencia familiar algo nuevo?

No. No es nuevo. En realidad ocurre desde hace muchísimo tiempo, tanto como llevamos viviendo en lo que se llama “**patriarcado**”. Esto quiere decir, culturas en las que los hombres han tenido más, mucho más poder que las mujeres. Durante mucho tiempo eso parecía “natural”, algo así como: “así son las cosas... y ni modo”... Sin embargo no es “natural”, es algo que se va construyendo con la cultura y la educación, y así como se eligió construirlo, **se pueden elegir otras formas más pacíficas de convivencia.**

¿Qué es el género?

Los seres humanos nos dividimos de alguna manera entre varones y mujeres (anatómicamente), sin embargo, **lo que se entiende por ser varón o mujer es algo que se construye socialmente.** Cada cultura tiene ideas propias, a veces diferentes, acerca de qué es ser varón y qué es ser mujer. Todas las culturas que han pertenecido al patriarcado han compartido la idea de que el hombre es más importante, más fuerte, que debe tomar las decisiones importantes (las relacionadas al dinero, por ejemplo). Y que si había que “hacer entrar en razón” a las mujeres, casi cualquier método era válido. Esta es una de las razones por las que no se hablaba de violencia familiar: lo que hoy llamamos violencia era sencillamente ¡¡¡“natural”!!!

La muralla de silencio

En general existe una muralla de silencio alrededor del problema de la violencia familiar. ¿Por qué se construye esa muralla? Por muchas razones. Una es la **vergüenza** que tiene el que es golpeado, abusado, maltratado: siente que es mirado o mirada como porquería y termina pensando que eso es, una porquería. Otra razón es que la “antigua” manera de pensar sigue siendo muy actual. Por ejemplo, muchas veces una mujer procura pedir ayuda a su madre para recibir esta respuesta: “es tu marido, debes estar a su lado”; o esta otra:

“seguramente es tu culpa; algo habrás hecho”, o “seguramente no cumpliste alguna de tus obligaciones, como lavarle, plancharle, obedecerle...” Cada paso de estos van aislando a una mujer que vive violencia, hasta que termina sufriendo en silencio.

La ley protege

Por lo general, las personas que viven violencia, nunca se enteran de que la ley castiga al que las hace sufrir. Efectivamente, las leyes en México hoy condenan este tipo de **crimen**. El problema es el que seguramente ya te imaginaste: las leyes pueden ser buenas, pero de ahí a que se apliquen con justicia, hay un gran paso. Si hay violencia en tu casa, o en casa de un vecino, es conveniente denunciar. Averigua cuáles servicios para atención psicológica o legal se brindan en tu comunidad. **Lo importante es frenar la violencia**, ¡puede tener consecuencias graves!

¿Te ha lastimado la violencia?

Una posibilidad es que tú hayas sido víctima de violencia de mayores, cuando eras niño o niña; otra posibilidad es que hayas sido testigo de violencia sufrida de manera directa por tu madre o por otros en tu casa. **Ser testigo** es ya una forma de violencia, y presenciarse, sobre todo no pudiendo hacer nada para frenarla, es algo que puede haberte lastimado mucho.

Reflexión personal

- ¿Qué tipos de hombres has conocido en tu vida?
- ¿Cuáles de esos hombres te parecen admirables?
- ¿Qué admiras de ellos?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tus hijos varones?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tus hijas mujeres?
- ¿Cómo piensas que hay que educarlos para que sean así?

3. HAY VARIOS TIPOS DE FAMILIAS.

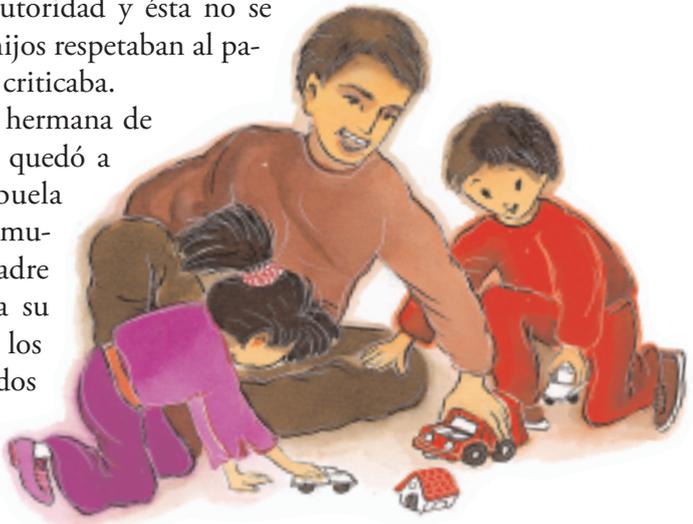
¿Cómo es la tuya?

Febrero, 2004

Hoy se subió al taxi una mujer como de 40 años con su hija de alrededor de 20, con un bebé. La hija le decía a su madre: “¿por qué los hombres no entienden a las mujeres? Fíjate -le contaba- Eric, mi esposo, me dijo el otro día , ‘las mujeres se deben a la familia’, cuando yo le dije que quería inscribirme a estudiar computación, y entonces yo pensé, ¿cuál es realmente mi deber? Yo quiero a mi hijo y a Eric, pero también quiero seguir estudiando para después trabajar y estar mejor, también me gusta ir a hacer aerobics, platicar con mis amigas, y otras cosas. Pero a veces no lo hago para que Eric no se enoje.” Y la hija le preguntaba a su mamá: “¿A ti no te gustaba salir, o estudiar, siempre estuviste con nosotros?” Y en eso llegaron a su destino, y me quedé pensando en a qué tipo de familia se referirá la mujer joven o su esposo. ¿Qué tipos de familia vi en mi infancia? ¿Cómo son ahora?

Recuerdo que en la familia de mis abuelos existía mamá, papá e hijos. El abuelo fue campesino, tenía tierras y sembraba, tenía animales(ganado y de granja) en el pueblo. La abuela estaba a cargo de los quehaceres de la casa, comida, cuidado de los hijos y que no le faltara nada a nadie de la familia. El abuelo tenía la autoridad y ésta no se cuestionaba, los hijos respetaban al padre y nunca se le criticaba.

Había una tía hermana de mi madre que se quedó a vivir con la abuela cuando el abuelo murió, ella fue madre soltera y educó a su hija en la casa de los abuelos y ellas dos hacían equipo como cualquier familia.



Mi tía Imelda, por ejemplo, se divorció. Me acuerdo que la familia cuchicheaba sobre los motivos del divorcio, de esos temas no se hablaba, y a veces se hablaba de ella como la “pobrecita”, decían que ella no pudo retener a su esposo y darles un padre a sus hijos. Pero lo que recuerdo es que ella sacó adelante a su familia.

Ahora las cosas han cambiado. No sé cómo pasó, pero lo que antes era mal visto ahora pareciera que es “normal”. No sé si se han perdido los valores, o qué pasa. Ahora cada vez oigo y veo mujeres como esa joven que se subió al taxi, que ya no quieren estar sólo en su casa, o mujeres que por estudiar ni se quieren casar o tener hijos. Hasta he visto hombres que viven solos con sus hijos.

Pero ahora que ya no vivo con mi esposa, me pregunto qué me pasó a mí, en qué fallé, yo sólo hice lo que me enseñó mi mamá y mi abuela, y lo que sus padres les enseñaron a ellas. Por ejemplo: Llevar el sustento a mi casa, eso nunca faltó. Ser el jefe de familia, el que dirige, ordena, siempre pensando en el bienestar de mi familia, según yo. No permitir que los hijos cuestionaran mis decisiones. Y qué obtuve: Que mi esposa me dejara. Ella empezó a pensar que yo era un hombre violento. Ella y mis hijos hacían equipo sin mí, me excluían. Mis hijos me decían: “estás fuera de época”, “eres autoritario”.

A veces me siento solo, estoy asustado de pensar qué va a pasar conmigo en mi vejez. Otras veces estoy enojado, muy enojado, y sólo me dan ganas de insultarlos, a ver si así reaccionan. Yo sólo quiero recuperar a mi familia y no sé cómo. No sé qué hacer, ni qué decir, me faltan las palabras. A mí no me enseñaron a decir palabras bonitas.

● ¿CÓMO ES TU FAMILIA?

Existen diversas **composiciones de familias**: la tradicional, de padre, madre e hijos; las uniparentales o monoparentales, de un padre o una madre con sus hijos; las monoparentales más algún o algunos miembros de la familia extendida (abuelos, tíos, primos, etc.); las de hermanos, y otras posibles combinaciones. Muchos dicen que la tradicional es “la única buena”, pero no es así. Lo importante en una familia es el reconocerse como tal, aceptando el cuidado de unos hacia otros.

La **autoridad** en la familia se puede ejercer a través de diferentes estilos de liderazgo: autoritario, democrático o sin dirección. No existe “la familia en México”, existen una gran variedad de familias, con diferentes composiciones y diferentes estilos de liderazgo.

Una familia es más o menos **adecuada** no por su composición, ni su clase social, sino por la calidad de las relaciones que se desarrollan entre ellos, por la forma en que se apoyan y se cuidan mutuamente.

Algunos elementos que fomentan una **mejor relación en la familia** son: la comunicación, que cada quien pueda hablar y escuchar acerca de lo que le pasa con respeto y confianza; ser responsables de la casa, y de las personas que dependen de los adultos; la cooperación económica y doméstica hacia la casa o los bienes de la familia; la expresión de los sentimientos; las reglas y límites claros; la convivencia y diversión sanas. El **respeto** (que no haya violencia), y la construcción de una vida sana emocional y físicamente, por ejemplo, sin adicciones.

4. DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN.

Cómo se transmiten enseñanzas
de una generación a otra.

Junio, 2004

El otro día se subieron dos hombres jóvenes al taxi y uno le decía al otro que estaba triste porque no valoraban su dedicación a la pintura y el otro le decía “no te preocupes, explícale a tus padres lo que es tu vocación”. Se bajaron y me fui a mis recuerdos. Ahora que estoy solo, pienso mucho en ellos.

Cuando era niño mi madre nos mandaba a darle de comer a los animales, también a ordeñar las vacas, recuerdo que a mi hermano, tres años menor que yo, le daba miedo la oscuridad y que fuéramos a esa hora solos, teníamos 7 y 10 años y era de madrugada, yo me burlaba de él y mi madre llegó a pegarle porque él no quería ir a realizar esas labores “porque no te portas como hombrecito, ya estás grande”, le decía. Ahora que soy padre y abuelo y que no me dedico a esas labores, pienso que éramos muy niños con obligaciones duras

y que no teníamos permiso de decir lo que sentíamos, como “tengo miedo”, “no puedo hacerlo”. Los valores que nos enseñaban eran obediencia a los padres, ser fuertes, no mostrar los sentimientos.

Mi madre les enseñaba a mis hermanas a hacer la comida, a coser, a lavar, planchar, a que primero se atiende a los hombres cuando llegan de trabajar. A veces mi hermano quería quedarse con mis hermanas y mi madre lo corría de la cocina, “eso es para las viejas”, tú tienes que irte con tus hermanos, con las mujeres te vas a hacer “mariquita”. Todo eso es lo que dicen en la terapia que determina cómo se construyen los géneros.

Hoy en día algunos hombres escogen ser cocineros, sastres o modistos, enfermeros o como el muchacho que se subió que quiere ser pintor. Algunas mujeres estudian arquitectura o ingeniería o son taxistas, o hasta manejan el metro.

Las cosas han cambiado. Antes pensaba que esos hombres no eran hombres, sino que eran homosexuales y que esas mujeres eran egoístas a las que no les inte-

resaba la familia, pero hoy en día pienso que hombres y mujeres tienen más oportunidades de escoger. Yo soy taxista porque me vine de la provincia y eso era una actividad de hombres y no pude estudiar otra cosa, ni se me ocurrió. Mi hija decidió estudiar para ser abogada y yo al principio pensaba que eso no

era para mujeres. Pero ahora estoy cambiando de ideas. A veces hasta con mi compadre o con algunos de mis amigos les digo que los jóvenes tienen derecho a escoger lo que les gusta, y hasta defendiendo con mucha emoción esos derechos. Hasta



me preguntan: “¿qué mosca te picó?, ¿cómo has cambiado!” Y creo que sí estoy cambiando. Me han ayudado algunos programas de radio que oigo; las sesiones de terapia a las que acudí con mi ex esposa; hasta en el taxi escucho muchos puntos de vista y luego les hago la plática a las personas y les digo mi opinión. La forma en que he aprendido de la separación de mi esposa, el crecimiento de mis hijos y el diálogo con ellos, la conversación con otros hombres en el grupo, me han hecho cambiar. Pero, ¿qué difícil es cambiar, y eso a veces también duele!

● REPETICIÓN Y CAMBIO DE UNA GENERACIÓN A OTRA

En las familias se da y se reciben muchas cosas, el apellido, el afecto, el estilo de familia grande, chica, unida o alejada, cómo nos comunicamos, entre muchas otras cosas. **Se transmiten de una generación a otra** las creencias, las tradiciones, los valores; también se pasan los secretos, los dolores, los duelos no resueltos, la violencia, las adicciones. Hay miembros muy valorados, tipo héroes, “el exitoso”, “el bueno”, pero también “el malo”, “el villano”, “el traidor”, “la oveja negra”, algunos a veces hasta se borran de la historia familiar.

En ocasiones se **repiten** las mismas historias, sólo que con los miembros de la siguiente generación, por ejemplo, el mismo nombre de padres a hijos, de los cuales a veces se espera que sean lo que los padres desean: la hija menor que tiene que cuidar a los padres en su vejez, sacrificando sus intereses personales; el hijo mayor que sea varón heredará los bienes de la familia, porque a la mujer la mantendrá su esposo. Esta transmisión de generación en generación de valores, ideas, costumbres, deseos, secretos, entre otros, está presente en todas las familias.

Cuando **reconocemos y cuestionamos nuestros propios valores**, tradiciones, creencias, podemos estar más conscientes de qué nos hace bien y qué nos hace daño, podemos decidir qué tradiciones, valores, creencias, queremos conservar y cuáles podemos dejar a la generación anterior, devolver una herencia no deseada. **Siempre es posible no repetir**, es posible cortar con los mandatos rígidos y estereotipados que elegimos dejar fuera de nuestro plan de vida. La violencia se puede parar y por tanto no heredar a las nuevas generaciones.

Ejercicio

1. ¿Quiénes formaban parte de tu familia de origen?

2. ¿Quién mandaba, quién tomaba las decisiones?

3. ¿Había alguien con quien podías platicar? ¿A quién le tenías más confianza?

4. ¿Qué enseñanza recibiste sobre: “decir la verdad”, decir: “yo fui”, tanto en el ejemplo como de palabra. ¿Qué consecuencias había si esto ocurría?

5. ¿Se valía decir cómo se sentía uno? ¿A quién?

6. ¿Qué mensajes te transmitieron tus padres o alguna persona importante para ti, sobre cómo debía ser un hombre?

Tu mamá _____

Tu papá _____

Tu abuela _____

Tu abuelo _____

Otro _____

7. ¿Qué mensajes te transmitieron tus padres, alguna persona importante de cómo debían ser las mujeres?

Tu mamá _____

Tu papá _____

Tu abuela _____

Tu abuelo _____

Otro _____

8. ¿Quiénes forman parte de tu familia actual?

9. ¿Quién manda, quién toma las decisiones?

10. ¿Quiénes de la familia platican más lo que les pasa? ¿A quién le tienen más confianza?

11. ¿Qué idea existe en tu familia actual sobre: “decir la verdad”, decir: “yo fui”, tanto en el ejemplo como de palabra. ¿Qué consecuencias hay si esto ocurre?

12. ¿Se vale decir cómo se siente uno? ¿A quién?

13. ¿Qué valores y tradiciones te gustaría conservar de tu familia de origen?

14. ¿Qué valores, tradiciones, secretos o actitudes te han lastimado en el pasado, en tus vivencias con tu familia de origen, que quisieras enterrar?

15. ¿Qué valores, tradiciones, estilos de familia te gustaría transmitir a tus hijos y/o a los hijos de tus hijos?

Agosto, 2004

Me acuerdo, cuando vivía con mi mujer y los niños eran más chicos, todas las mañanas era lo mismo. Le decía a Celia que levantara los niños a tiempo para poder salir temprano y por una u otra cosa siempre salíamos tarde. Yo pensaba que le gustaba hacerme enojar, si sabía que me molestaba tanto salir a las carreras para luego tener que irme peleando con todo el que se me atravesaba. Le decía: ¿por qué te gusta que te grite?, mejor haz las cosas bien y así yo no me enojo. Pero no, ella le echaba la culpa a los niños, aunque yo creía que era su culpa, pensaba que si hubiera hecho lo que yo le decía, todo hubiera estado bien.

Esta mañana que iba en el taxi vi a un señor que iba manejando y le gritaba a sus hijos, de paso también insultaba a todo el que se le atravesaba, y me acordé de aquellas mañanas cuando todo eran pleitos al salir de la casa corriendo en la mañana. Cómo me ha costado trabajo entender que mis actos no son el resultado de la provocación de mi mujer o de otros que “quieren molestarme”. Cómo me ha costado trabajo entender que los otros no son culpables de mi agresión o mi violencia. Es cierto que hay cosas que hacen los otros que me pueden enojar, pero es enteramente mi responsabilidad lo que decido hacer con ese enojo. Ahora ya no espero que los otros “bailen al son que yo toco”.



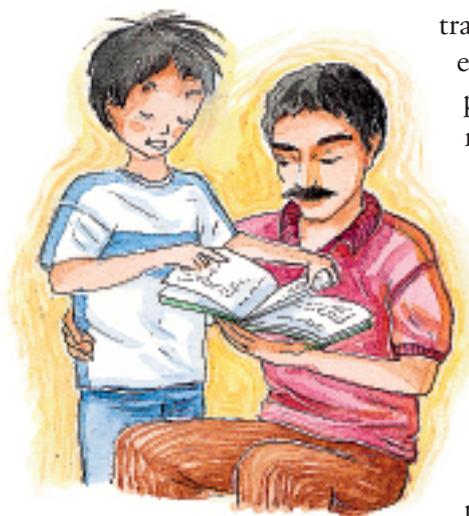
LA RESPONSABILIDAD DE NUESTROS ACTOS

Es posible que hayamos sido educados en una cultura que no acostumbra hablar en primera persona y decir “yo lo hice”, “yo lo tiré”, “a mí se me olvidó”. A lo mejor hasta de chicos nos enseñaron a pegarle a la mesa “por tonta”, si nos pegábamos en ella. De esa escena tan infantil e “inocente”, deriva una actitud muy difundida entre hombres y mujeres de nuestra cultura, tendiente a echarle la culpa a los otros, a Dios, al destino, al tráfico, al gobierno, a la mala suerte,

a la crisis, a la pareja, de que las cosas no nos salen bien, o que de plano la regamos. Otras formas de evadir la responsabilidad son negar: decir que no pasó o minimizar: decir que sí pasó pero que no tuvo importancia.

Es posible que detrás de esa actitud exista un miedo a las consecuencias de nuestros actos. A lo mejor tememos perder el aprecio de alguien, o creer que por cometer un error somos personas inde-seables.

Sin embargo, cuando elegimos este modo de pensar y de vivir, el de culpar a otros, no podemos cambiar nuestra realidad, o solucionar nuestros problemas o mejorar nuestras relaciones, porque siempre estamos esperando que cambien los demás. Cuando decidimos asumir nuestra responsabilidad, entonces podemos hacer algo (aunque sea algo pequeño) nosotros mismos, y así buscar soluciones a los problemas, teniendo nosotros el poder de hacer un cambio.



Si se trata de hablar de nuestra agresión o nuestra violencia, entonces la costumbre de culpar a otros se vuelve más común, porque si en general no nos gusta aceptar que hicimos algo mal, nos es más difícil asumir que lastimamos a alguien, especialmente a alguien cercano y a quien amamos, entonces preferimos usar la idea de que “me provocaron”, “me obligaron”, “me buscaron”, “le gusta hacerme enojar”. Nos repetimos tanto estos

pretextos que llegamos a creérnoslos, y los usamos como justificación de nuestra violencia: “si ella hiciera lo que yo digo, yo no tendría que pegarle”. Estos razonamientos nos confunden sobre quién es responsable de la violencia.

Ejercer violencia es una decisión absolutamente personal. Puedo estar enojado, molesto, triste, frustrado, pero yo decido si desde ese

sentimiento quiero o no ejercer violencia. Solamente yo.

Por otra parte, reconocer nuestros errores no nos “descubre” como personas defectuosas, sino como seres humanos íntegros, honestos y dignos de confianza.

Reflexión personal

¿Qué otras razones crees que existan para no hacernos cargo de nuestras acciones? En tu familia o en tu trabajo, quién acostumbra decir “yo fui”, y quién acostumbra culpar a otros. ¿Encuentras diferencias entre esas personas?

Ejercicio

¿Recuerdas alguna ocasión en que hayas decidido reconocer algún error?

¿Te costó trabajo hacerlo?

¿A quién se lo dijiste?

¿Cómo te sentías antes de decirlo?

¿Cómo te sentiste después de hacerlo?

¿Reparaste de algún modo el error?

¿Cómo te sentiste después de reparar el daño?

Haz una lista de los sentimientos que pueden surgir cuando alguien acepta un error y repara el daño:

6. COMUNICACIÓN.

Lo que no puedo decir

Octubre, 2004

Anoche llevé a una señora con su esposo. Iban discutiendo. Bueno, al principio no parecía que iban discutiendo, más bien ella hablaba, ella le decía, “¿estás enojado?”, “no”, contestaba él; “¿te enojaste por

lo que dije de tu mamá?”, no, volvió a contestar. Entonces, “¿qué tienes?”, “nada”, respondió. “Dime algo”, insistió ella, “qué quieres que te diga”, dijo él, ahora sí enojado, según yo. “Ves, no te puedo preguntar nada porque luego, luego me gritas”.

Me identifiqué tanto con ese señor, de esas veces que a uno le pregunta la pareja, “y qué tienes y qué tienes” y nomás no hay modo de que a uno le salga algo más que un “nada”. Creo que en esos momentos uno sólo quiere que lo dejen en paz. Pero hoy también cuando vi por el espejo a la señora, me di cuenta de su desesperación, de esa necesidad de saber qué le pasa al otro y no encontrar más que una pared donde rebotan todas las preguntas.

Me preguntaba si esas diferencias entre hombres y mujeres serán de nacimiento o qué, o vienen de ideas de gente como la abuela, que de tanto machacar y machacar esas y otras cosas terminan pareciendo ciertas. Por qué será que muchas veces cuando ellas quieren hablar, uno nomás no puede. Es verdad que algo le pasa a uno adentro, pero como que no se puede poner en palabras. Puede ser enojo, o dolor o una mezcla de sentimientos, pero cuesta mucho trabajo hablar, y también por eso a veces uno contesta agresivamente.

● EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

En una educación tradicional y patriarcal, en cuanto a ser hombre y ser mujer, a los hombres se les educa para ser “fuertes y valientes”, por eso no se les permite expresar sentimientos “débiles”, sólo los “fuertes”, como el enojo, pero si se está triste, confundido, si tienen miedo, si se sienten ganas de llorar, esto no se les permite. De ahí que en las relaciones de pareja, de familia u otras, a los hombres les sea muy difícil dialogar cuando se trata de sentimientos. No saben qué decir, y prefieren huir física o emocionalmente. Esto puede causar mucho desconcierto en la pareja y puede convertirse en violencia cuando el silencio es prolongado y sistemático o cuando no se sabe responder más que con agresión.

La comunicación de ideas es importante para saber exactamente qué piensa el otro y si mi idea es diferente, saber si podemos llegar a un acuerdo. La comunicación de sentimientos es importante porque

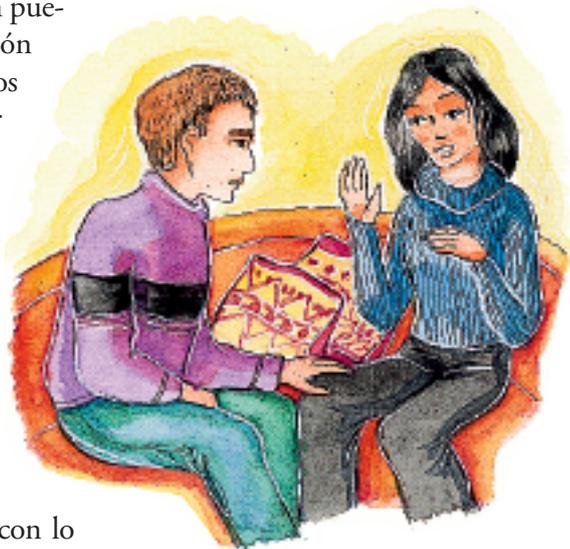
en este terreno no hay sentimiento correcto o incorrecto, todos son respetables; al comunicarlos, sólo pedimos el respeto del otro.

Por eso es muy importante entrenarse en la comunicación de sentimientos, hablar sobre lo que nos pasa y tratar de escuchar lo que le pasa a la otra persona. Sin acusar, agredir o descalificar, sino simplemente expresar lo que a cada quien le pasa. Esta comunicación ayuda a la comprensión mutua y a la posibilidad de llegar a acuerdos.

Es posible que si sientes una dificultad para decir las cosas, te sea más fácil expresarlas con actos, como dar un regalo, invitar a la pareja a algún lado, eso está muy bien, aunque a veces también es necesario hacer un pequeño esfuerzo para “traducir” que esos actos son formas de decir “te quiero”, “gracias”,

“perdóname”. También puede ser que la expresión con actos sea de actos negativos como gritar o golpear, es aquí donde es especialmente necesario frenar esos actos que lastiman y cambiarlos por palabras como: “me gustaría que...”, “me da miedo”, “me da tristeza”.

A veces confundimos lo que pensamos con lo que sentimos, “siento que ella me engaña” (luego me enoja y agredo), no es un sentimiento, es una idea, un pensamiento. Sentir es meterse dentro de sí mismo, recorrer el cuerpo y el corazón y saber qué dice, ayudarle (al cuerpo) a ponerlo en palabras. En este ejemplo el camino puede ser: “veo algo que ella hace... me produce inseguridad, siento desconfianza, siento enojo... Me detengo, veo qué opciones tengo para hacer algo que no lastime a mi pareja o a otra persona y entonces elijo: salir a caminar, respirar, estar solo... Luego, cuando estoy más tranquilo, también puedo elegir decir-



le a ella que me siento inseguro y a veces por eso me enojo. Ella no me va a quitar la inseguridad, eso es algo que tengo que resolver yo, pero quizá me ayude compartirlo. Elijo no agredirla.

Ejercicio

Cierra los ojos y trae a tu mente una imagen de cuando eras niño, quizá de 7 u 8 años, y trae a tu imagen a un adulto importante, tu mamá, o tu papá o un maestro, o abuelo e imagina una escena cotidiana concreta... Trata de recordar cómo te hablaba esa persona, qué te decía. Trata de ubicar en dónde están, quién más puede estar cerca. Puede ser que recuerdes algún momento claro y preciso de algo que sucedió o quizá tengas un recuerdo general de cómo te hablaba y qué te decía, cómo te lo decía. Puede ser que el recuerdo sea agradable o desagradable, piensa cuáles son los que más recuerdas. ¿Te decían algún apodo? ¿Siempre te molestaban por algo en especial que hacías? Cómo te sentías en esos momentos. ¿Cómo te sentías cuando te hablaban bien?, ¿Cómo te sentías cuando te hablaban mal? ¿Tú qué decías? Tal vez en ocasiones no había palabras de ese adulto, sólo miradas. ¿Tú cómo te sentías? ¿Alguna vez hablaste con alguien sobre cómo te sentías? ¿Si no fue así, qué le hubieras dicho y a quién?

Eso que acabas de recordar ¿se parece a algo que vivas actualmente?

Enlista los sentimientos que fuiste encontrando:

¿Te gustaría contarle a alguien lo que acabas de recordar?

Haz una pequeña prueba, observa a las personas que tienes cerca, familiares, amigos, compañeros de trabajo, si observas que alguien no está muy bien, pregúntale cómo se siente y trata sólo de escuchar y respetar sus sentimientos.

Noviembre, 2004

Hoy..... desperté sobresaltado, porque volví a soñar con Celia. Llevo varios días soñando con ella. He visto su cara de miedo, sus ojos de tristeza, en fin, a pesar de que hace casi dos años que nos separamos, me atormenta el daño que le hice, eso parece que indican mis sueños. Me gustaría pedir perdón, pero no sé cómo, me enojo y me entristezco por no haberla sabido tratar, eso ya no tiene remedio...

Diciembre, 2004

Hoy vi a Celia. La invité a tomar un café, después de muchos rodeos le pedí perdón, perdón por los golpes, por los insultos, por los malos tratos, por el sufrimiento.

Le pude decir que ahora con mi trabajo en el grupo estoy entendiendo la manera en que me educaron, las ideas que tenía sobre ser hombre y que creía que la mujer me tenía que “atender”, “obedecer”, que ella no tenía derecho a nada. Ella me miró sorprendida, lloró, lloramos, y me dijo que es difícil superar todo lo malo, pero que trataría de perdonar, sobre todo viendo mis acciones de convivencia pacífica y respetuosa con ella y con mis hijos.

Creó que después de este encuentro, me sentí más tranquilo, como más liviano, como que se me quitó un peso de encima.



● PEDIR PERDÓN. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cuando el enojo nos invade y elegimos ser violentos, nuestros actos tienen consecuencias negativas en las relaciones y/o en los vínculos con las personas, sobre todo si tenemos un cariño o afecto por ellas. Esto se traduce en silencio, desconfianza, resentimiento, odio, desesperanza, o quizá más violencia. Es importante darnos cuenta de las consecuencias de nuestras acciones, hacernos cargo de ellas, o sea, hacernos responsables del daño que hacemos, reconocerlo y pedir perdón tiene que ver con eso.

Tras haber ejercido violencia, algunas personas eligen alejarse u odiarse; son formas que van incrementando el veneno del resentimiento. Otras van a la iglesia, rezan o hacen penitencia. Otras a veces ayudan a otras personas que están en la misma situación, con base en lo que han aprendido de sus problemas, a manera de perdonarse a sí mismos.

Darse cuenta del daño causado a otros, querer repararlo y pedir perdón es importante para la tranquilidad y paz personal. Ningún vínculo se puede restablecer y sanar si no estamos dispuestos a reconocer nuestros errores y nuestros actos violentos y el daño que hemos causado. Las personas a las que les pedimos perdón no tienen la obligación de perdonarnos si no lo sienten. Lo importante es pedirlo y quedar en paz con nosotros mismos. Pedir perdón en una conversación, en una carta, en una llamada telefónica, son algunas maneras, tal vez existan otras.

Ejercicio

1. ¿Alguna vez has pedido perdón?

Si tu respuesta es sí, ¿cómo te sentiste después de haber pedido perdón?

¿Cuál fue la reacción de la persona o personas a las que les pediste perdón?

Si tu respuesta es no, piensa si hay algún acto que hayas cometido que haya dañado o lastimado a alguien. Piensa si valdría la pena pedir perdón ahora. Cuál sería la mejor manera de hacerlo.

ESPERANZA

Enero, 2005

El sábado me sentí como hace mucho no me sentía, tranquilo, contento, confiado. Fue el cumpleaños de mi nieta Sofía, cumplió dos años. Mi hijo y su esposa se lo celebraron y estuvimos toda la familia. Celia y yo disfrutamos a nuestra nieta y comentamos lo lista y atrevida que es. Yo la cargué para que le pegara a la piñata. Fue una bonita convivencia.

Ayer fui al grupo de hombres y les compartí mi experiencia. Hablamos acerca de que la vida puede ser diferente. Qué bien sentir que nadie te teme, o te rehuye. Antes de dormir pensé: seguramente ya no tendré sueños feos, me puedo despertar tranquilo, me siento bien conmigo mismo porque elegí dejar la violencia y respetar a los demás.



