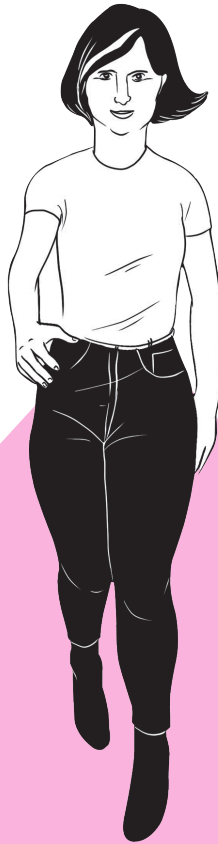


KARIN KONKLE

AUTODEFENSA FEMINISTA

Para todo el mundo



LAROUSSE

© texto KARIN KONKLE

© ilustración JOSUNE URRUTIA ASUA

dirección editorial

JORDI INDURÁIN PONS

edición

CARLOS DOTRES PELAZ

maqueta y preimpresión

ENRIC MIR y MARISA UJJA

cubierta

ONA GRÀFICA

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L., 2020

Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta – 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05

larousse@larousse.es

www.larousse.es

facebook.com/larousse.es

@Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: 2020

ISBN: 978-84-18100-15-4

Depósito legal: B-2126-2020

1E1I



Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 9 |
| I. La calma | 13 |
| Las situaciones límite | 14 |
| El sistema nervioso y las respuestas al peligro | 14 |
| ¿Qué significa, entonces, mantener la calma? | 17 |
| ¿De verdad hay que entrenar la calma? | 19 |
| <i>Ejercicio: «Mantener el punto» o «el circuito»</i> | 20 |
| La sensación de que algo va mal | 23 |
| <i>Ejercicio: «Cincuenta sombras de marrón»</i> | 25 |
| Otras notas sobre la calma | 26 |
| II. La percepción | 29 |
| El espejo distorsionador del patriarcado | 29 |
| ¿De quién tenemos miedo? | 30 |
| Los hombres y la «caja de la masculinidad» | 32 |
| La masculinidad y la cultura de la violación | 35 |
| Educadas para ser víctimas: crecer con miedo | 39 |
| Percepción de género y mecanismos de la violencia: ¿dónde está el peligro real? | 48 |
| III. El espacio personal | 49 |
| Percibir el espacio | 50 |
| Principios del espacio | 52 |
| El proceso de evaluar una situación | 53 |
| Las costumbres de la seguridad | 57 |
| Un espacio personal más consciente | 62 |
| <i>Ejercicio: El ejercicio del metro</i> | 63 |
| IV. La comunicación | 65 |
| Cómo funciona la comunicación en general | 65 |
| El aspecto y el lenguaje corporal | 65 |
| El tono de voz | 66 |
| Las palabras | 67 |
| El género en la comunicación | 68 |
| Hablar o no hablar | 71 |
| ¿Y qué le digo? Cómo decidir qué decir en una situación dada | 72 |
| Algunas estrategias de defensa verbal | 75 |
| Ejemplos de autodefensa verbal por la calle | 80 |

| | |
|--|-----|
| ¿Y si veo algo en la calle y quiero intervenir? | 81 |
| Evaluar la situación | 83 |
| Con las personas que conocemos | 84 |
| Toma y daca: negociar en la vida cotidiana | 85 |
| Una pauta para tratar un tema problemático: la fórmula mágica | 85 |
| ¡Lo que me ha dicho! Cuando la comunicación no funciona | 88 |
| Conflictos verbales vs. abuso verbal en las relaciones personales | 92 |
| Hablando en el trabajo: el trato con personas conflictivas en el trabajo | 92 |
| Cómo reconducir las situaciones verbalmente | 97 |
| | |
| V. La autodefensa física | 99 |
| El miedo y los obstáculos a la autodefensa física | 99 |
| La falta de confianza en la capacidad física de defenderse | 101 |
| La sensación de culpa y la interiorización de la opresión | 104 |
| El miedo a hacer daño | 104 |
| Principios generales de la autodefensa física | 105 |
| La guardia | 106 |
| Las prioridades | 108 |
| Los golpes | 109 |
| El grito | 109 |
| <i>Ejercicio: «La secuencia»</i> | 110 |
| Liberarse de las presas | 112 |
| Otros factores en una agresión | 115 |
| El terreno | 115 |
| Los grupos | 117 |
| Un cuchillo | 118 |
| Las clases | 119 |
| | |
| VI. Y después, ¿qué? Las consecuencias legales de la defensa propia | 121 |
| ¿Cómo evalúa la justicia las situaciones de violencia física? | 121 |
| El proceso de denunciar una agresión | 122 |
| Estrategias en las separaciones cuando ha habido violencia y/o abuso | 123 |
| Los recursos y el apoyo | 125 |
| Unas recomendaciones de seguridad | 126 |
| Durante un conflicto explosivo | 127 |
| Si te vuelve a pegar | 127 |
| Las órdenes de alejamiento | 128 |

| | |
|--|-----|
| Si te quedas en casa | 129 |
| En el trabajo y en público | 130 |
| Lo que debes llevar encima cuando te vas | 130 |
| Los planes de seguridad con los niños | 131 |
| Las visitas | 132 |
| Evaluar el riesgo | 134 |
| El beneficio de la duda | 135 |

| | |
|--|-----|
| VII. Vivir bien es la mejor venganza: rehacerse | 137 |
| ¿Quién está traumatizado? | 138 |
| El trauma y el sistema nervioso | 139 |
| Cuando sufrimos algo traumático | 143 |
| ¿Cómo reconocer un trauma? | 145 |
| Indicadores de trauma | 148 |
| ¿Podemos recuperarnos de un trauma? | 149 |
| ¿Cuáles son los aprendizajes necesarios para recuperarse de un trauma? | 151 |
| Para trabajar cuando hay trauma (o, si no lo hay, para no crearlo) | 154 |
| Sanarse de los traumas | 156 |
| Terapias | 157 |

| | |
|--|-----|
| VIII. La «Cosa Nuestra»: la violencia y los demás | 159 |
| Toda la violencia no es la misma violencia | 159 |
| Alguien que anda por ahí | 160 |
| Calibrar la situación | 161 |
| Los comentarios y las agresiones verbales | 161 |
| Maneras de intervenir | 167 |
| Posibles resultados de la intervención | 168 |
| La intervención física | 169 |
| Denunciar como espectador | 171 |
| Violencia y educación | 171 |
| Los cursos de autodefensa | 172 |
| La autodefensa feminista | 180 |
| Hacia el final de la violencia | 184 |
| Bibliografía comentada | 186 |

Presentación

Cuando empecé a impartir cursos de autodefensa para mujeres, en 2001, una frase que a menudo escuché de los hombres al saber a qué me dedicaba fue: «¡Ah!, entonces no me meteré contigo». Yo solía contestar: «O sea, que te ibas a meter conmigo, y ahora que sabes que soy profesora de autodefensa has cambiado de idea, ¿es eso?». Pues bien, obviando la frase de marras y las críticas con que se percibía entonces un curso de autodefensa (como innecesario o incluso violento), las mujeres respondieron favorablemente e iban simplemente a aprender. Ahora, casi veinte años después, las cosas han cambiado. Ya nadie sugiere que debo de ser una persona especialmente agresiva o violenta para dedicarme a la enseñanza de la autodefensa.

Este cambio ha sucedido especialmente en los últimos años, a raíz del juicio a cinco hombres conocidos como «la Manada», que acabaron siendo declarados culpables de violación por la agresión a una chica de 18 años en los Sanfermines de 2016. El juicio fue ampliamente divulgado en las noticias y por las redes sociales, y desde entonces otros sucesos de índole parecida han sacudido a la opinión pública; por ejemplo, un caso en Vielha, en el que dos hombres —tío y sobrino— fueron condenados por abuso sexual por tener relaciones con una chica de 20 años sin su consentimiento; o una agresión múltiple sobre otra chica de 18 años en Sabadell, en febrero de 2019. En estos y otros casos, en los juicios y las noticias se han recogido pormenorizadamente las respuestas de las víctimas. La agresión en Pamplona se grabó, y se comentó mucho lo que hizo o dejó de hacer la víctima para defenderse: no forcejeó, no habló... En la de Sabadell, la víctima dijo que tenía miedo de que le pasara algo peor de lo que estaba viviendo si se

resistía. Y la chica de Vielha lloraba y pedía que pararan, pero no consiguió resistirse físicamente.

Las mujeres hemos luchado para lograr que algún juez (las juezes siguen siendo minoría) se ponga en nuestro lugar, que piense en qué diría él mismo a un grupo de cinco individuos dispuestos a hacerle daño, en cómo iba a luchar (¡y ganar!) en una pelea contra dos, tres o cinco agresores. Hemos visto que, aunque ante la inferioridad numérica lo más sensato es centrarse en sobrevivir, luego la ley puede culpabilizarte por no haber luchado bastante, rebajando la calificación del delito de violación a abuso sexual. Estas valoraciones muestran que estamos ante una situación imposible, que la ley muy a menudo no nos protege, y en consecuencia las mujeres están diciendo en masa que, si eso es así, entonces, además de manifestarse y protestar por la violencia machista, también quieren aprender a defenderse física y psicológicamente.

Ahora nadie cuestiona que las mujeres aprendan a defenderse físicamente. Y en lugar de sugerirme que soy agresiva por dedicarme a la autodefensa, los hombres se dedican más a hacerme un *mansplaining* sobre el tema —ya sabes, cuando un hombre le explica a una mujer algo, que esta ya sabe, como si fuera una noticia o un tema difícil para su comprensión—. Me preguntan si ya les doy este consejo o aquel, explicándome de paso sus hazañas durante los cinco años de su infancia en que les apuntaron a artes marciales. Pero el caso es que hoy hay más mujeres que nunca impartiendo y recibiendo clases de autodefensa. Ya no tenemos tanto miedo de excedernos y de que se nos considere maleducadas o «bordes» como de encontrarnos en la necesidad de defendernos físicamente y no saber hacerlo.



A esta situación podemos añadir una creciente preocupación por la violencia en la vida cotidiana. Tanto los hombres como las mujeres se preocupan por el aumento de la delincuencia, y los profesores y otros profesionales tienen más miedo que nunca de encontrarse con la violencia física en el transcurso de su trabajo. En los últimos

años he empezado a recibir más peticiones de cursos de autodefensa en el ámbito laboral, para personas que tienen que tratar con el público en el sector de los servicios sociales o que salen a la calle para realizar su trabajo.

Por todo ello, la autodefensa es un tema de actualidad. Las bases de la autodefensa siguen siendo para mí las mismas que cuando escribí mi primer libro, *¿Estás segura? Autodefensa y las claves de la auténtica seguridad*, publicado en 2012. En el fondo, la autodefensa sigue siendo tan sencilla como decir «sí» a lo que quieres decir «sí» y «no» a lo que quieres decir «no». Las herramientas para mantener la calma, gestionar el espacio personal y la comunicación también siguen siendo claves, además de lo que es la propia autodefensa física. Pero los años me han dado una visión más amplia y a la vez más precisa de la autodefensa en diferentes contextos, y quiero compartir esta perspectiva.

En 2012, cuando hice una presentación de mi primer libro en la escuela de artes marciales donde enseñaba entonces, un amigo que vino me preguntó si escribiría más libros. Le dije que sobre la autodefensa no, que no tenía más que decir sobre el tema. Pero el trabajo que he llevado a cabo en contextos laborales y los cambios sociales de los últimos años me han hecho ver la posibilidad de ir más allá de una solución «individual» —como aprender técnicas de autodefensa en sí— para pasar a ver la autodefensa como parte de un movimiento social más amplio que por fin ha salido del armario. Para llegar a erradicar la violencia de género no es suficiente defendernos de ella; necesitamos ser conscientes y trabajar para acabar con la violencia y la desigualdad subyacente. Cuando hemos dado un paso, luego hay otros, para seguir avanzando hacia la justicia y la igualdad reales.

CAPÍTULO 1 — LA CALMA

Hablamos mucho de la calma y de mantener la calma, pero, a la hora de la verdad, cuando utilizamos esas expresiones, cada uno entiende algo diferente. Algunas personas entienden **mantener la calma** como no tener miedo, o no enfadarse, o no inmutarse o alterarse, pero si la entendemos así, me parece muy complicado pretender que alguien mantenga la calma ante una situación peligrosa o que requiera defenderse físicamente. Suelo decir a mi alumnado que las únicas personas que no tienen miedo ante la necesidad de defenderse físicamente son aquellas que han peleado muchas veces y/o las que están mal de la cabeza y en el momento de la pelea no están en contacto con sus emociones o con su propio instinto de supervivencia. En cualquier caso, no sería un estado al que yo llamaría de verdadera calma, sino más bien de desconexión del cuerpo y de las emociones.

Las situaciones de autodefensa, cuando experimentamos el peligro y la posibilidad de sufrir heridas o incluso de morir, son situaciones en las que nuestra programación fisiológica se pone en marcha por su cuenta. Estas respuestas surgen de las partes más instintivas del cerebro y el sistema nervioso, y no están del todo bajo nuestro control consciente. Todo lo que hemos experimentado e integrado en nuestra memoria física entra en juego cuando respondemos a una situación de autodefensa, con diversos grados de conciencia por nuestra parte.

LAS SITUACIONES LÍMITE

Los factores que hacen que consideremos una situación dada como una situación límite pueden variar según el aprendizaje de las experiencias de nuestro pasado. Pero los tres elementos más claros que identifican una situación límite son su **intensidad**, la **rapidez** con la que surge o cambia, y su **duración** en el tiempo.

Por intensidad me refiero a la violencia de la situación (la presencia de una pistola u otra arma, los golpes, los gritos, etc.) o al volumen (un ruido fuerte y/o prolongado). La rapidez con la que cambie la situación o con la que surja la violencia también puede contribuir a que sea más límite. Y la duración también afecta. Imagina que corres por el bosque perseguido por una fiera. Podrás correr unos minutos, incluso unas horas, pero no podrás correr durante días; al final tendrás que parar, te encontrarás con tu propio límite físico de soportar la intensidad que supone el correr.

EL SISTEMA NERVIOSO Y LAS RESPUESTAS AL PELIGRO

Creo que entender de una manera general cómo funcionan el sistema nervioso y el cerebro humano ante el peligro puede ayudar a entender las sensaciones típicas que tenemos durante las situaciones peligrosas. Eso sí, el debate sobre qué partes del cerebro son responsables de nuestras emociones y respuestas ante el peligro sigue abierto. Por otro lado, voy a hacer una explicación personal, no científica, que representa mi interpretación particular de lo que he leído sobre el tema; así que lo explicaré como un relato de una situación peligrosa.

Voy haciendo mi vida y me topo con una situación. La percibo, y mi cerebro hace una predicción al respecto, basándose en lo que percibo de esta y en mis sensaciones físicas dentro de la misma. Si percibo peligro, mi cuerpo enseguida empieza a preparar una respuesta fisiológica para protegerme. Primero siento miedo, un corte de la respiración; la adrenalina se segrega por mi cuerpo; el corazón late deprisa, la sangre afluye a las extremidades y se produce una tensión muscular que prepara el cuerpo para una acción física que permita actuar sobre la situación peligrosa o salir de ella. Puedo sentir más miedo y rabia, que no son sino parte de la respuesta del propio cuerpo para generar la energía necesaria para afrontar esfuerzos físicos y solventar problemas. Cuando la situación es límite, normalmente por alguno o varios de los factores que he mencionado antes, mi cuerpo solo va a tener dos posibilidades: o responderá de una manera que yo experimentaré como fuera de mi control, o me bloquearé.

Bloquearse es lo que hace el cuerpo cuando no encuentra una manera de responder a la situación peligrosa para luchar en su contra o huir de ella. Es una respuesta fisiológica que consiste en inmovilizar los músculos, en principio probablemente como un intento del cuerpo de engañar al animal peligroso —«*Que piense que estoy en mal estado y no me coma*»—. Al principio, el corazón va deprisa y sigue intentando generar energía para responder activamente al peligro, pero una vez que se han paralizado los músculos, estos no responden hasta que el cerebro considere que el peligro ha pasado lo suficiente como para que el cuerpo se desbloquee. Cuando la situación de bloqueo dura más tiempo, siento como si lo que está pasando le ocurriera a otra persona, como si fuera algo que pasa a lo lejos, como si lo viera desde arriba... En fin, el cuerpo se aísla para protegerse del dolor de la muerte inminente.



Cuando la situación peligrosa ha pasado, mi cuerpo debe hacer algo para volver a su estado anterior. Por eso, es posible que tiemble, para descargar toda la tensión de la situación que no se haya utilizado para responder al peligro. Piensa en un pájaro que se ha salvado de un gato: no sale volando enseguida, sino que primero se queda quieto un momento,

para que el cuerpo se dé cuenta de que sigue vivo; luego le tiembla todo el cuerpo, y finalmente sale volando.

Todas las experiencias vitales que nos provocan miedo y rabia nos enseñan físicamente a interpretar este tipo de situaciones, a responder ante ellas y a interpretar las sensaciones físicas como determinadas emociones. No solo percibimos las situaciones y nuestras sensaciones, sino que ordenamos nuestra percepción en función de nuestras experiencias y aprendizaje, a menudo con la sensación de que las situaciones y las emociones son algo que nos ocurre. No nos sentimos como activos en este proceso de generación de emociones.¹

Diría yo que todo el mundo tiene un punto de presión pasado el cual no puede tomar decisiones conscientes sobre lo que hace. Lo que pasa es que ese punto está en un nivel distinto para cada persona, en función de sus experiencias y recursos, y una misma persona también tiene más o menos capacidad de gestionar sus propias sensaciones y acciones según su estado general de calma en un momento dado. Todos hemos tenido la impresión de encajar mejor un imprevisto que sucede cuando estamos bien, estamos tranquilos, hemos dormido y comido bien, etc. Pero el día que estamos peleados con los nuestros, hemos dormido fatal, o tenemos hambre o calor, ya no encajamos tan bien los imprevistos. Volvamos ahora al concepto de mantener la calma.

¿QUÉ SIGNIFICA, ENTONCES, MANTENER LA CALMA?

Para mí, mantener la calma significa intentar mantenerme en la franja previa al límite, la franja donde puedo to-

1. Para mayor información sobre el tema, recomiendo *La vida secreta del cerebro*, de Lisa Feldman Barrett. Es un libro fascinante sobre el funcionamiento del cerebro y las emociones.

mar decisiones. Efectivamente, no es posible tomar una decisión consciente en las situaciones límite, pero sí puedo entrenar mi capacidad de tomar decisiones con niveles de tensión altos, lo que me permitirá, por un lado, tener más recursos para afrontar el peligro, y, por el otro, evitar que llegue al límite.

La mayoría de los cursos de autodefensa se basan, a cierto nivel, en enseñar a pegar y responder físicamente a una agresión. Hablando claro, da mucha tranquilidad saber que eres capaz de romperle la cara a alguien si hace falta. Hay estudios que muestran que los cursos de autodefensa mejoran la sensación de las participantes de poder reaccionar más rápido y mejor, y se sienten más satisfechas con sus propias respuestas. Por eso, suelo decir a mi alumnado que si tenían la esperanza de no sentir nunca más miedo, que cambien de idea. El miedo representa el primer paso del cuerpo para informarme de que hay peligro y para empezar a generar una respuesta. La rabia también me puede ayudar a generar energía. O sea, que la calma no significa la ausencia de alteración o de emociones desagradables.

En aikido existe el concepto de «**relajación viva**», que se entiende como un estado de mínima tensión física posible, dentro de un estado general de alerta y disposición para la actividad. No es una calma entendida como ausencia absoluta de tensión física, sino un estado en el que no utilizamos más energía que la necesaria para lo que estamos haciendo en ese momento. Piensa en abrir un bote, e imagínate haciendo una mueca, tensionando la cara, al tratar de hacerlo. Pero, ¿verdad que la cara no ayuda a abrir un bote? La tensión de la cara cuando realizo un esfuerzo físico con otra parte del cuerpo no contribuye a mi acción; es más, me resta calma a nivel general del cuerpo.

Creo que si entrenamos la conciencia corporal y la capacidad de mantener este tipo de relajación viva, aumentamos nuestra capacidad de mantenernos en la franja donde podemos tomar decisiones y no llegamos tan fácilmente a nuestros límites.

¿DE VERDAD HAY QUE ENTRENAR LA CALMA?

Reconozco que he sido alguien que se bloqueaba con mucha facilidad. Recuerdo el primer día que salí a conducir tras sacarme el carnet. Llegué a la señal de stop situada en la esquina de mi casa. Paré. Había otro coche a mi izquierda, también parado. Giré a la izquierda, de un modo demasiado cerrado, y vi que iba a rozar el otro coche. Cerré los ojos, encogí todo el cuerpo y no hice nada para frenar: rasqué todo un lado del coche. Me bloqueé. Me pasó algo parecido cuando sufrí una agresión por parte de un chico con el que había salido, y a quien había dejado por su actitud posesiva y machista. No supe reaccionar, así que no hice nada, me tensé, pero le dejé hacer, esperando que todo acabara más rápidamente.

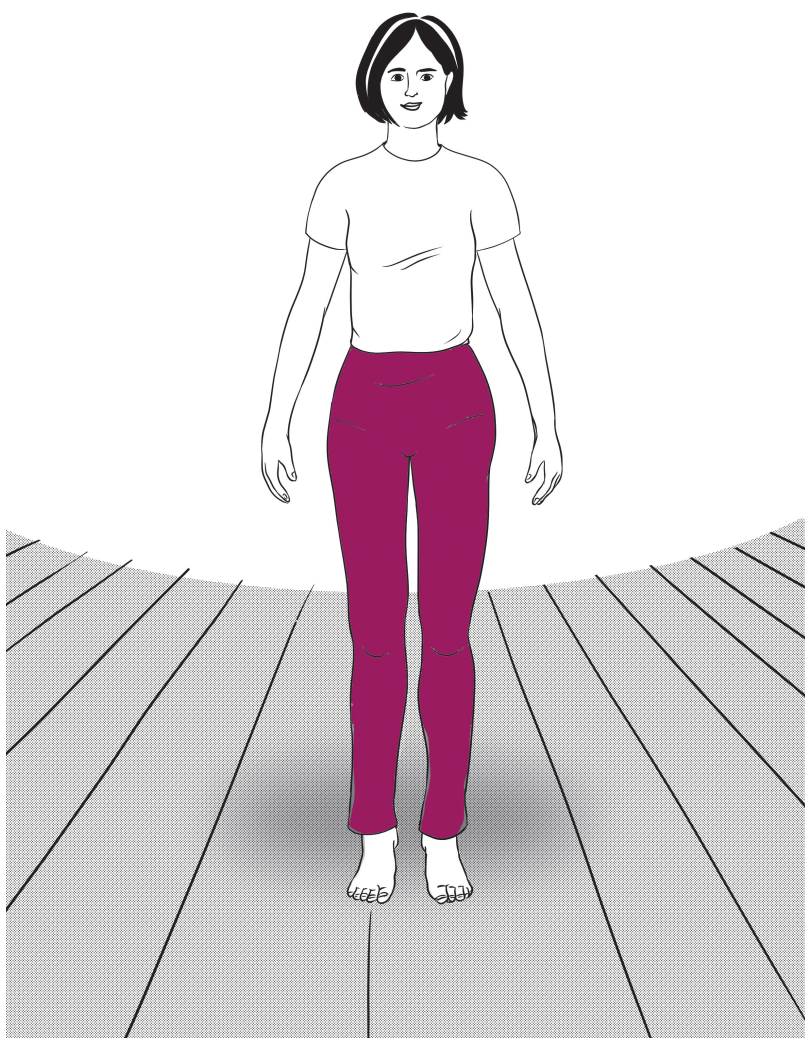
Siempre había pensado que mis bloqueos eran como un defecto de mi carácter, hasta que me puse a leer sobre el sistema nervioso para crear mi primer curso de auto-defensa, y de repente entendí que bloquearse no era más que una respuesta fisiológica, algo que puede pasar cuando no consigues generar una respuesta para huir o luchar. Entonces me costaba mucho generar una respuesta activa a una agresión, tener un conflicto verbal con alguien, en general operar de manera activa, pero tomando decisiones conscientes sobre qué hacer, especialmente bajo presión. Me encontraba fácilmente en mi límite de reaccionar sin control o de bloquearme.

Por eso, cuando en aikido me explicaron el ejercicio de **«mantener el punto»** o cómo «enviar *ki*», que es como se llama a relajarse lo máximo posible cuando estás inmerso en alguna acción, empecé a entrenar mucho. Y como nunca me ha sobrado tiempo, lo entrenaba durante las pequeñas esperas en la vida cotidiana: cuando esperaba el tren o el metro, cuando hacía la cola en el súper, en el ascensor... Me daba mucha mayor sensación de calma y seguridad en la vida cotidiana. Pero en situaciones que surgían de manera repentina, seguía bloqueándome. Así que también empecé a practicar el ejercicio cuando tenía cualquier sensación desagradable: cuando algo me parecía injusto, cuando alguien me decía algo que no me gustaba, cuando llegaba tarde, cuando me notaba angustiada. Entonces fue cuando realmente empezó a cambiar todo y comencé a gestionar mi propio estado emocional de manera mucho más consciente.

EJERCICIO: «MANTENER EL PUNTO» O «EL CIRCUITO»

Es un ejercicio relacionado con el foco al que diriges tu atención. Consta de los siguientes pasos, pero su orden no importa:

- Siente el cuerpo. Esto significa notar la sensación física del cuerpo.*
- Cuando y donde sea que notes tensión, relaja todo lo que puedas a propósito.*
- Pon tu atención en la respiración. Aquí, si no está ocurriendo nada especial, mantengo mi atención en la respiración durante dos o tres ciclos enteros. Pero si ocurre algo desagradable, simplemente me acuerdo de respirar.*
- Siente las piernas y los pies, prestando atención a las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo (o la silla, si estás sentada).*



Este ejercicio formaba parte del entrenamiento del aikido, pero creo que ya ha pasado de moda. Yo lo he sacado del contexto en que lo aprendí, he interpretado el ejercicio y le he puesto el nombre de «circuito». El ejercicio ya era así, pero he hecho mi propia interpretación del por qué. Entiendo que todos los procesos de aprendizaje sobre la relajación pasan por enseñarnos a notar un grado menor de tensión. Si no noto que estoy tensa hasta que lo esté tanto que no pueda girar la cabeza, voy a ne-

cesitar algún medicamento u otra ayuda para poder relajar el cuello. Así que la conciencia de la tensión es siempre el primer paso para poderla relajar. Luego aflojo todo lo que pueda. Lo de la respiración será por el mismo motivo por el que poner la atención en la respiración es uno de los ejercicios más básicos de la meditación. El hecho de centrar la atención en la respiración, sin hacer nada más en especial, hace que el cuerpo vuelva antes a su estado de base. Y el paso de notar el contacto de los pies en el suelo será como una especie de toma de tierra. Cuando la adrenalina circula por el cuerpo, produce una sensación de subida (si imaginas un susto, puedes notar la sensación que provoca en el pecho), así que, cuando notamos los pies o la parte baja del cuerpo, contrarrestamos un poco esa sensación, y ayudamos al cuerpo a encajar una sensación más fuerte.

Entrenar, pues, efectivamente mejora nuestra capacidad de relajarnos y volver a un estado de calma. Así, aflojar la tensión, respirar y asentar los pies en el suelo se convierte en un hábito. La sensación física es como si tuvieras unos segundos más para pensar qué hacer, y te lleva a notar grados de tensión cada vez más leves. También te cansas menos a lo largo del día, ya que ahorras un poco de energía cuando dejas de hacer tensiones pequeñas que no aportan nada a la acción que quieres realizar.

No digo que siempre sea posible mantener la calma. En realidad, mi sensación es como si fuera una curva infinita. Mejoro mi capacidad de notar cómo estoy y de soportar mejor más tensión, pero nunca acabo de tener la sensación de haber alcanzado una calma absoluta, y aún menos de que este estado se mantenga pase lo que pase. Y, como he dicho antes, pienso que, si pasa algo, tengo miedo, y no es malo que lo tenga, porque el miedo me activa para preparar una respuesta para la situación. Pero si tengo la respuesta del miedo (recuerda, el corte de la respiración, la acelera-

ción de la sangre, la atención que se centra en el peligro...) no ante algo que pasa ahora, sino pensando en algo que podría pasar, para mí, entonces, lo que siento no es miedo, sino ansiedad. Y la ansiedad no me soluciona nada ni resulta agradable, así que la intento disipar a través del ejercicio del «circuit».

LA SENSACIÓN DE QUE ALGO VA MAL

Os he explicado que, para mí, mantener la calma no significa no tener emociones desagradables como el miedo o la rabia, y he descrito un ejercicio que me funciona muy bien para evitar el bloqueo cuando estas emociones son más intensas. También me parece interesante el ejercicio porque ayuda a tener más conciencia corporal y emocional, lo que asimismo nos puede ayudar a percibir lo antes posible cuándo alguna situación no nos conviene.

¿Por qué nos interesa identificar lo antes posible las relaciones que no nos convienen? Vamos a mirar unas estadísticas. El Estudio Mundial sobre el Homicidio, de la ONU, correspondiente al año 2019,² contiene el dato de que, a nivel mundial, el 58 % de las mujeres asesinadas lo fueron por su compañero sentimental u otro familiar, mientras que en los hombres ese porcentaje es mucho más pequeño, y en lo que se refiere a los compañeros sentimentales, ínfimo. El mismo informe también recoge que una de cada tres mujeres sufre violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental. Un informe sobre el homicidio en España publicado en 2018 analizó los homicidios ocurridos entre 2010 y 2012

2. *Estudio mundial sobre el homicidio 2019*, preparado por el Departamento de Investigación y Análisis de las Tendencias, encuadrado en la División de Análisis Políticos y Asuntos Públicos de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, bajo la supervisión de Jean-Luc Lemahieu, director de la División, y Angela Me, jefa del Departamento de Investigación y Análisis de las Tendencias.

y menciona que en el 78 % de los casos la motivación se encontró en las relaciones interpersonales. Uno de cada tres hombres asesinados lo fueron en reyertas. Parece evidente que, si queremos prever de dónde nos puede venir la violencia física, debemos tener en cuenta la posible violencia que pueda surgir dentro de nuestras relaciones.

Un libro clásico, *Manual para mujeres maltratadas (que quieren dejar de serlo)*, escrito por la Dra. Consuelo Barea, experta en violencia de género, describe claramente un ciclo creciente de violencia dentro de la pareja, qué acciones pueden realizar los hombres que ejercen la violencia de género y las típicas respuestas de las mujeres que la sufren: «La mujer siente que algo “va mal”, pero no sabe qué es. Está cada vez más desconcertada y triste, se siente irritada y confusa. Se siente sola y poco apoyada». Su libro ayuda a identificar comportamientos de agresores y sensaciones frecuentes entre las personas que sufren agresiones verbales y/o físicas. Resumiendo, empezaríamos por la sensación de confusión y otras sensaciones aún difusas, como la tristeza o la ira, que a lo mejor no son fáciles de identificar y de asociar a la relación en sí. Dudamos: ¿me equivoco yo? ¿He hecho algo malo? ¿Qué es lo que me ocurre? Luego pasaríamos a la depresión y finalmente por el miedo, el estrés postraumático y el síndrome de Estocolmo.

Hablemos ahora a partir de experiencias concretas. El chico con el que salí que me agredió lo hizo cuando ya había roto con él. Yo había decidido dejarlo porque, durante el poco tiempo que salimos, vi varias cosas que no me gustaban: insistía en que le acompañara a donde él quería aunque le hubiera dicho que no me apetecía; se metía con la ropa que llevaba, pretendiendo instruirme sobre cómo debía vestir; era muy posesivo y celoso... y todo ello en el poco tiempo que llevábamos de relación. La noche de la

agresión, me dijo que estaba hecho polvo porque le había dejado, que pensaba suicidarse, que necesitaba hablar conmigo. Fui a su casa solo para impedir que se hiciera daño, pero al final fue una encerrona. A lo largo de mi vida, cuando he explicado la historia, he recibido muchas respuestas diferentes, algunas culpabilizándome de manera más o menos condescendiente, por pecar de una excesiva inocencia y bondad. Pero lo cierto es que ya había reconocido comportamientos suyos abusivos, aunque no había imaginado que llegaría al extremo de violarme. Aquí quiero insistir en que ni acepto culpa por no haber imaginado que llegaría al extremo al que llegó, ni pretendo culpabilizar a nadie por no haber advertido la posibilidad de que una persona conocida se comportara de una manera tan inesperada. Pero creo que reconocer de manera más directa y clara la propia incomodidad nos ayuda a identificar las situaciones que no nos convienen y a describirlas y manejarlas mientras son más fáciles de gestionar sin violencia.

EJERCICIO: «CINCUENTA SOMBRAS DE MARRÓN»

Este ejercicio me ayuda a identificar exactamente qué es lo que me ocurre. Consiste en hacer una descripción detallada de esa sensación:

- *¿Qué es? ¿Se trata de indignación?, ¿de una sensación de injusticia?, ¿de resentimiento?, ¿furia?...*
- *¿Cómo la noto físicamente?*
- *¿Es una sensación que he tenido otras veces?*
- *¿En qué situaciones se da?*
- *¿Qué sería lo contrario de esta sensación?*
- *¿Hay algo que pudiera librarme de ella?*

Si la situación es sencilla y clara, al pensar en lo opuesto, o en qué podría ponerle remedio, resulta más fácil ver si quiero pedir a alguien que haga algo en concreto. Cuando se trata de una sensación más difusa, este ejercicio me ayuda a aclarar las ideas. También me sirve para que crezca la conciencia corporal. Pongo un ejemplo. En un curso, estábamos hablando de este ejercicio y una alumna quiso aplicarlo a una sensación que había tenido debido a un comentario de su encargada (también asistente a esa clase). Al hablar más en profundidad del comentario y de la sensación que la alumna había experimentado, la encargada se empezó a incomodar, ya que se sentía puesta en evidencia y un poco culpable, y ello sin ni siquiera recordar el comentario que había afectado negativamente a su compañera. Acabamos haciendo el ejercicio con las dos sensaciones de incomodidad; luego volvimos a hacer el ejercicio de mantener la calma, y al final, ya pasado todo, las dos acabaron entendiéndose mejor que antes.

OTRAS NOTAS SOBRE LA CALMA

Creo que la calma presenta dos caras que conviene tener en cuenta. Por un lado, tenemos un estado general de calma, que varía según las circunstancias generales y cambiantes de la vida. Es lo que llamo **«calma base»**. Todos hemos notado que, ante un imprevisto, lo encajamos mejor cuando en general estamos tranquilos, relajados y nos sentimos bien. Pero cuando no hemos dormido bien, estamos peleados con la pareja o lo que sea, ya no reaccionamos tan bien a la situación imprevista. Cuando hablo de la calma base, me refiero a esta tónica general de un día o de una temporada. La otra cara sería la **vuelta a la calma**, en concreto la rapidez con la que podemos volver a un estado normal tras un pico de tensión. Está claro que, si se da un pico de tensión, debido a algo que ocurre, la calma se altera, pero el pico puede ser más

o menos agudo y puedo tardar más o menos en volver a mi estado de calma base.

Muchas actividades que hacemos para relajarnos, como la meditación y el yoga, sirven para **cultivar la calma**, aumentar esta calma base. Pero también podemos recurrir a técnicas aún más sencillas, como comer saludablemente, hacer ejercicio, dormir lo suficiente o mantener un contacto habitual con la familia y/o las amistades, los espacios naturales y la luz natural. Estos actos son cosas que hacemos normalmente porque nos gusta, porque sabemos que son saludables, pero muchas veces no somos conscientes de que también fomentan nuestra calma base y nos ayudan a volver a un estado de mayor calma cuando estamos alterados por lo que sea. Favorecemos la estabilidad emocional gestionando de manera activa nuestro propio estado físico y emocional. Nos conviene saber los aspectos de nuestra vida que nos pueden proporcionar más problemas. Por ejemplo, cuando trabajamos en contacto directo con otras personas, atendiendo al público, dando clase, pasando consulta, etc., estamos especialmente expuestos a los estados emocionales de los demás. Si conocemos las situaciones que nos provocan estrés, podemos compensarlas haciendo también cosas que sabemos que nos relajan. Poder distinguir y reconocer diferentes estados emocionales y sensaciones que podamos tener nos ayuda a cultivar los que nos gustan.

Pero a veces la **calma se nos resiste**. Después de una situación de tensión o peligro, o tras vivir una experiencia traumática, a veces el ejercicio para volver a la calma no es suficiente, o notamos un estado de agitación o alteración que no conseguimos sosegar. Cuando esto me pasa, tengo una serie de técnicas que aplico para tratar de salir de ese estado. A veces, con poner una música concreta o



dar un paseo es suficiente. Si no, a lo mejor una ducha o llamar a alguien. Son actos que interrumpen el momento y provocan un cambio de estado. Cambio de sitio, cambio de posición, cambio de escenario, cambio el sonido que escucho. Un ejercicio que me resulta bastante efectivo es tensar más la parte del cuerpo que noto tensa, y luego soltar la tensión de golpe. Me ayuda a relajar más profundamente. Lo puedo hacer varias veces, hasta que me acabe relajando. Pero cuando no me funciona nada, me meto en el mar (privilegios de vivir muy cerca de la playa), tanto mejor si es fuera de temporada. El agua del mar en enero te hace olvidar lo que sea en un instante, es un *reset* inmediato para el cuerpo entero. Nuestro estado de ánimo no es simplemente algo que nos ocurre, sino que podemos influir en él y cultivar los estados que nos interesan.