

VIOLENCIA DE GÉNERO IMPLICACIÓN ACTIVA

César Martí Alonso
Terapeuta

Vivimos en un mundo dual: ricos-pobres, amor-odio, consciencia-inconsciencia, paz-violencia,...

El espécimen humano, que ahora se hace llamar hombre civilizado, hace tiempo que salió de las cavernas, pero los aspectos en los que focaliza y hace regir su vida son muy primitivos: dinero y egoísmo. Aunque se intente maquillar y manipular, sigue prevaleciendo lo mismo.

Así como una dinamo al hacerla girar continuamente produce electricidad, el orbitar una y otra vez invariable, e ininterrumpidamente alrededor de estos dos antivalores, que son los pilares de esta sociedad, engendra y fortalece ciertos aspectos. La violencia es uno de ellos.

La sociedad que todos formamos, construimos, y mantenemos, crea por ejemplo grandes universidades y facultades de empresariales, pero no crea ninguna escuela donde aprender *realmente* a vivir, a convivir, y a morir.

Hoy hablaremos del convivir.

Violencia de género hace referencia a la persona en la que habita la violencia, y la dirige hacia su pareja. Y si hablamos de género biológico, entendemos que nos referimos a la convivencia entre hombre y mujer.

El hecho de que en una persona habite la violencia, puede ser por modus propio, por herencia consentida y permitida, por lo vivido, por lo que le genera su pareja.

Sea como sea, hay que observar la situación, el proceso, y no dejar ni esperar a que llegue y suceda lo peor, que es el asesinato u homicidio. A veces con suicidio incluido.

Y como por desgracia la

maldad no tiene límites, si no se los ponemos, todo lo que puede ocurrir, aún sin haber sangre, es altamente perjudicial, tóxico, degradante e insano: maltrato físico, maltrato psíquico, ambos, ...

La violencia de género, acaba produciéndose por no saber. Y por una falta de voluntad, ya que es más importante la voluntad que el saber. Voluntad para cortar o variar a tiempo una situación que claramente no pertenece a un buen y sano camino de vida. A veces la responsabilidad puede ser de un miembro de la pareja, a veces de los dos.

Mi madre decía que sarna con gusto no pica, pero mortifica.

Y es cierto.

Saber qué es la violencia de género y porqué se produce es tan simple como

observar que, aquello que emite uno, el otro lo acepta y lo recibe. Y viceversa.

El uno impone sus criterios, su agresividad, su irrespetuosidad, su violencia, su manera de ser. El otro acepta y se convierte en el miembro sumiso. O viceversa. O los dos entran en choque.

Recuerdo las peleas en el colegio y en la FP. Normalmente no se llega a las manos por que sí, sino porque antes ha habido un caldeamiento de la situación. O en otros casos, aquel escolar que ha ido recibiendo vejaciones y no ha hecho ni dicho nada al respecto, y que desafortunadamente las permite. Y sigue recibiendo más y más.

No es tan sencillo, pero tampoco es tan difícil.

Entre hombre y mujer que conviven, el patrón es el mismo.

La convivencia no es algo sencillo, pero es vital, importante y posible, una buena y sana convivencia. Y todavía más si cabe, cuando hay niños.

Quién algo quiere, algo le cuesta.

Realmente, la solución está al alcance de todos y de todas. Si damos cabida en nuestro ser al tacto, la conciencia, la humildad, y un poquito de amor y bondad, una relación de pareja es llevable, una familia es llevable. Y no sólo llevable, sino sana, y enriquecedora para todos los miembros.

Hay que hacer una introspección del ser, y darse cuenta de que patrones rigen mi conducta, que hilos me mueven. Que carencias tengo, que es aquello que me sobra, que es aquello que tengo que limpiar. Que es aquello que puedo mejorar. Hay que coger perspectiva, y calmarse, para

Si necesitas relajarte, meditar, masaje, liberarte de bloqueos emocionales, psíquicos, o cualquier necesidad o carencia de cuerpo y mente, podemos ayudarte. Creemos en el equilibrio del ser, como estado adecuado para transitar por la vida.

La paz empieza en el interior, y su reflejo se expande en el exterior. Ponte en contacto con nosotros, si sientes que necesitas un punto de apoyo, un respiro. El mundo de la terapia y de la ayuda es muy amplio, y las personas en concreto implicadas y entregadas en ello, muy importante. Cada persona es diferente, cada vivencia es única. Seguro que podemos ayudarte de un modo u otro.

Reiki, Osteopatía, Masaje Tradicional Thai, Terapéutico, Relajación, Meditación, Aromaterapia, ...

Teléfonos: 695 93 94 31, 646 75 79 30
e-mails: cesmaral@gmail.com

Lola Berlinches y César Martí. Terapeutas



poder ver, para poder observar de manera clara y ecuánime.

Si nos fijamos, cuando hay violencia de género, cuando estalla la violencia de género, podemos ver muchas cosas, pero no veremos *Corazón*.

El amplio mundo de las terapias naturales y manuales, puede ayudar, y mucho, si su eje y motor principal es el Corazón. Trabajar desde el Corazón. Un buen y gran terapeuta, así como una buena persona y gran persona, debe trabajar con una mente sana, y sobre todo desde el Sentir, desde el Corazón. Y siempre humilde.

Para crear algo diferente, has de hacer algo diferente.

Para cambiar uno mismo, para cambiar los hábitos, los patrones, la conducta, el comportamiento, el ademán, se tiene que hacer algo diferente.

Y se debe querer hacerlo.

Poder hacerlo es posible. La neurociencia ha demostrado una y otra vez,

que el cerebro posee una gran capacidad y habilidad: la plasticidad.

El querer hacerlo depende de la voluntad, del coraje.

Y el coraje, proviene del Corazón.

Andrés, de Sevilla, una bella persona, y boxeador, es alguien a la que la vida le "ha dado palo". Y esta frase es suya: "No hay derrota en el corazón del que lucha".

Por último, en una película llamada "Contact", hay un diálogo corto en que uno de los personajes le dice a la protagonista:

- "Olvidate, déjalo. Date cuenta ya de que el mundo es el qué es. El mundo es cómo es."

Ella se lo queda mirando, y tranquila y pausadamente le dice:

- "Qué raro. Yo creía que el mundo era cómo lo hacíamos."

Si una persona quiere realmente, sale y surge de ella un movimiento. Y ese movimiento se dirige a mejorar realmente

el saber vivir, a mejorar realmente el saber convivir.

Ese movimiento es el primer paso. El segundo y último es consecuencia del primero. Uno logra transmutarse a sí mismo. Y ello redonda positiva y favorablemente no sólo en sí mismo, si no en quién esté cerca.

A partir de ese momento, las dualidades que acompañan el paso por la vida empiezan a cambiar. De provocación no paso a reacción, paso a observación. De intento de agresión ya no paso a sumisión, paso a preservar el respeto que merezco. De intento de humillación paso a demostrar y dejar claro lo que me quiero y valgo. De un mal e insano ambiente, ya no lo permito y ya no lo continuo alimentando, le pongo freno, o me aparto de él.

Hay varias vías posibles, válidas y adecuadas, para llegar a un mismo sitio.

Y desde aquí os invitamos a que os acerquéis al mundo de las terapias naturales. ■