

Relato de Experiencia

**¡Aprender a ver la violencia y cómo la
justifico, para poder resistirla en mí y fuera
de mí !**

ROSITA ERGAS BENMAYOR



PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN “LOS MANANTIALES”

AGOSTO 2025

Descubrir la violencia en mí y en mi entorno inmediato

En mi proceso de ascesis, de transformación interior, me voy topando con muchas sorpresas y creencias instaladas que van cayendo.

Soy psicóloga y siloista hace más de 40 años, nunca pensé que yo era una persona que justificaba y no veía la violencia. Sabía que me costaba resistirla en mí y fuera de mí, pero nunca pensé que me costaba tanto verla. No veía, por ejemplo, que yo había vivido en una familia donde había mucha violencia, o más bien que yo lo vivía así, mucho más de la que era capaz de reconocer. Nunca me di cuenta del profundo efecto que había producido la violencia en mí. Nunca pude ver la magnitud del abuso del sistema patriarcal. Nunca, hasta ahora, me había dado cuenta que yo era una más, de los millones de personas en este planeta, que justifican, avalan y son cómplices de la violencia, pues no somos capaces ni siquiera de verla.

En la disciplina mental el primer paso se llama “Aprender a ver”, cuando uno lo intenta hacer, se da cuenta de la interferencia de los ensueños y los recuerdos para lograr VER de verdad. Aprender a ver ayuda a ir elevando el nivel de conciencia porque logras ver cosas que antes no veías o veías de una manera totalmente distorsionada e ilusoria. La experiencia que relato en este escrito no la relacioné con el primer paso de mi disciplina hasta que finalicé el escrito. Curioso me costó darme cuenta que aprender a ver mi violencia y la de mi entorno era también parte del “Aprender a Ver.”

En el mensaje de Silo se nos dice “aprende a resistir la violencia en ti y fuera de ti”. No suena tan complejo, pero ¿qué pasa si ni siquiera soy capaz de ver la violencia en mí y fuera de mí, salvo la más evidente y grosera violencia física? Si no la puedo ver, más lejos está aún el poder resistirla.

Yo me creía profundamente no violenta. Tuvieron que pasar 63 años de mi vida, para que yo pudiera empezar a ponerle nombre, reconocer, la violencia de mi padre, de mi madre, de mi hermano, y ponerle nombre a mi propia violencia. ¡Tenía tan justificado el por qué cada uno era como era; era por algo! Mi padre había escapado de la Segunda Guerra Mundial, le habían matado a su madre en la cámara de gas, ¡cómo podía ser él de otra manera!. Dediqué mi vida a traducirle a mis hijos sus conductas: sus críticas constantes, sus gritos, su inconformidad, su mal humor y su no ver a nadie por su ensimismamiento, diciéndoles que no lo tomaran así, que en el fondo él estaba diciendo otra cosa, que no se quedaran con su respuesta violenta, porque él los quería mucho y no quería decir lo que estaba diciendo. Estaba justificando su violencia y enseñándole a mis hijos a tolerarla y a justificarla!!!!

Mi “traducción” de la violencia era una justificación de la violencia. Yo no era capaz de ver su violencia porque me dolía demasiado. Una vez mi hija me dijo “por suerte yo no te compré eso de traducir.” Justificar el comportamiento violento del abuelo frente a mis niños fue un mecanismo de defensa porque *si no lo justificaba tenía que decirme algo que me dolía muchísimo*: mi papá era violento. Pero tuve que reconocer que no todas las personas que fueron a la guerra son violentas. Él tenía otra opción, otro camino a seguir.

Más difícil aun ha sido aprender a ver la violencia encubierta, pasivo agresiva, de mi madre por ejemplo , que es una forma disfrazada de violencia, disfrazada de indiferencia, de no hacer cariño, de no cuidar, de olvido, de ironía, de no ver o escuchar al otro, de victimizarse, que busca herir o castigar sin asumir abiertamente un conflicto. Es difícil verla, porque no hay gritos, no hay golpes, pero uno la siente si escucha su cuerpo y atiende a sus registros. Yo creo que aprender a ver y develar ésta violencia más sutil será un próximo paso del despertar de la conciencia, hasta que lleguemos a tener asco ante todo tipo de violencia , la evidente y la encubierta.

Las creencias que normalizan la violencia

Desgraciadamente asumí la creencia que el otro no tiene opción más que ser violento dadas ciertas circunstancias. Es una mirada naturalista : “dadas ciertas condiciones, todos tienen derecho a ejercer la violencia porque no queda otra”.

Me di cuenta que transformar estas creencias naturalistas acerca de la necesidad y eficacia de la violencia en ciertas circunstancias es muy importante. Primero hay que detectarlas, lo que no es nada de fácil, pues son creencias muy instaladas. En mi caso la creencia era que toda persona que había vivido una guerra era una persona traumada y por lo tanto violenta y que había que ser comprensivo, es decir concesivo y permisivo con ella ; gran error.

O que mi madre, al recibir la violencia machista, era obvio que fuera su vez violenta a su manera, pues no le quedaba otra.

Otro ejemplo que descubrí, es la creencia generalizada de que la gente pobre o que la gente muy maltratada o abusada obviamente son violentas o tienen derecho a serlo. El pueblo mapuche por ejemplo puede quemar camiones. Eso no es violencia según algunos, es resistencia justa dicen otros. Uno tiende a minimizar la violencia del más débil. Por eso me gustó mucho ver a la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, repudiar la violencia de Trump hacia los inmigrantes, pero a la vez decir que la quema de autos no es una resistencia no violenta: “No estamos de acuerdo con las acciones violentas , la quema de patrullas parece más un acto de provocación que de resistencia. Debe quedar claro: condenamos la violencia. Venga de donde venga.” Dijo Sheinbaum (2025) . Me pareció ver en eso la semilla de algo nuevo. La mayoría de las personas de una manera u otra repudiamos la violencia del más fuerte, sin embargo, al aceptar cualquier tipo de violencia, aunque sea en el que creemos más “débil o víctima” estamos dando paso a que la espiral de violencia no acabe jamás y no estamos construyendo la sociedad no violenta que aspiramos

Reflexionando con una gran amiga peruana llegamos a una conclusión, que a mí me parece de suma relevancia: “Si luchas solamente por los derechos de la “víctima” estás en el camino del resentimiento. Por el camino de la reconciliación luchas por los derechos de la “víctima” y del “victimario”, luchas por cambiar las condiciones que permiten la existencia de ambos.

Contradicciones en la violencia social y política

Me sucedió también para el estallido social en Chile en Octubre del 2019, al ver a ciertos amigos minimizar las acciones violentas de algunos de los involucrados por ser víctimas de un estado violento!!! Durante gran parte del estallido viví mucha contradicción, pues por un lado me parecía que algo importante había despertado, sin embargo, al comenzar a ver la magnitud de la violencia que se había desatado, sabía que nada bueno saldría de todo esto. Pero tampoco me atrevía a dar mi opinión. Fue una época difícil en que me tuve que aislar incluso entre mis amigos más cercanos. Algo que últimamente me ha sucedido mucho. Es increíble tener que esconder una postura no violenta que uno debiera llevar con orgullo, pues la violencia imperante en todos los bandos exige aval.

Luego me tocó a mí después del 7 de octubre del 2023 verme justificando la violencia, la represalia de Israel que vi necesaria durante dos semanas!! Obvio se había cometido una atrocidad contra el pueblo israelí ,1175 asesinados, 35 niños, y 247 capturados y había que responder con firmeza!!!. Mi marido, que fue más lúcido en esta materia, apenas sucedió me dijo que no respondan, que no respondan. Hubiera sido tan importante haber esperado, haber buscado ayuda en vez de haber dado una respuesta que terminó siendo sanguinaria e ineficaz , más de 60.000 vidas humanas cercenadas!!!

También reconozco que me hubiera gustado sentir un poco más empatía en algunos de mis amigos no violentos en esa oportunidad y no sentir una especie de “se lo merecían” ese maldito 7 de Octubre. No se puede justificar ninguna violencia y ninguna es ninguna.

¿Y por qué mi marido pudo ser mucho más lúcido que yo frente a esto?, él fue capaz de repudiar la violencia viniera incluso de un país que uno consideraba afectivamente cercano como era Israel para mí . Fue interesante darnos cuenta que él estaba mucho más reconciliado que yo y desde la reconciliación profunda no surge la violencia. Yo no tenía suficientemente reconciliado mi paisaje de formación. Para mí, con mi abuela, asesinada en la cámara de gas tan presente, justificar la existencia, permanencia y defensa de Israel, era algo de vida o muerte. Desde un paisaje interno no suficientemente reconciliado, sólo sale resentimiento y violencia.

Ver la violencia que no queremos ver



Cuando comencé a observar a mis compañeros (que al igual que yo, habían optado por la no violencia), minimizar la violencia del más débil y justificar la violencia en algunos casos, me di cuenta que aquí había algo muy mal en mí y en muchos. De alguna manera u otra, a pesar de mi ideología y creencia en la no violencia, en ciertos momentos justificaba la violencia como algo inevitable. Esto era muy grave. Tenía que meterme en este tema en profundidad. Tuve que recurrir a todo lo que me ayudara, historia, amigos, incluso a una psicóloga que me ayudara observar la violencia que yo simplemente no veía porque la tenía taaaaan justificada. La tenía justificada en el caso de las víctimas, claro, era una resistencia justa, no había otra opción, y tras de eso me hacía cómplice de la violencia.

Tuve que empezar a ponerle nombre a las cosas, me pasó mucho tiempo en el tema de la violencia patriarcal, ¡simplemente no era capaz de verla! Esto es de verdad, nooooo la veía, tenía una ceguera para ver la violencia. Si no fuera por mis amigas que me la comenzaron a mostrar, seguiría sin verla. Tuve que verla a pesar mío, eso es abuso, me decía mi terapeuta y yo la miraba incrédula, es abuso que un tío te haga comentarios sobre tus pechos, es abuso que tu padre te grite o ande en paños menores frente a tus amigas, es abuso que tu padre te ponga sus piernas encima en una cama, es abuso que tengas que presenciar los gritos y el maltrato hacia tu madre o hermano, es violencia¡!! También he tenido que reconocer la violencia de las funas , la cancelación o difamación hacia algunos hombres que en cierto momento avalé.

¿Cómo es posible que no sea capaz de ver la violencia? Todos los que hemos tenido la experiencia de despertar en un tema en que no veíamos algo y luego lo vemos, tenemos el hilo para ir poniendo luz, develando ante nosotros, nuestra violencia y la de los demás. En el libro de Philippe Moal “Pistas para la No Violencia” encontré esta excelente explicación: la huida provoca la desconexión de un problema y es la salida que a menudo se adopta ante lo que nos supera. Se tiende a huir de lo que nos duele, de lo que va demasiado rápido y de lo que se ha vuelto excesivamente complejo en la sociedad porque no sabemos qué respuesta dar. En el estado de conciencia fugada no puede haber autoconciencia y se intenta escapar mediante la estimulación creciente de los sentidos. De hecho, no se hará nada para cambiar la situación opresiva porque la prioridad es escapar de ella. La única manera de salir del estado de fuga de la conciencia es **REGRESAR A NOSOTROS MISMOS** .

REGRESAR A NOSOTROS MISMOS ¡!!!

Eso nos permite ver nuestra violencia y la de nuestro entorno, la que ejerzo y recibo para luego aprender a resistirla en mí y fuera de mí .



Comprender sin justificar

Sin el acto de VER, de reconocer la violencia, cualquier intento de eliminarla va a ser en vano, la conexión interna con la violencia nos permite rechazarla, actuar para contrarrestarla y despertar la solidaridad. Reconocer la violencia cuando se produce afuera y adentro nos permite, lógicamente, actuar antes para detenerla en mí y en otros. La opción de dejar que me llegue y me toque en lo más profundo de mí me hace sufrir, esta lección es más dolorosa que la de ser indiferente, pero es la única que no es inhumana y que me permite evolucionar como persona. Es importante procurar conectar con el registro de la violencia sin identificarnos con ella para poder contrarrestarla sin quedar atrapados. Hay que aprender a llamarle a las acciones o comentarios violentos por su nombre para poder aprender a resistir la violencia y ponerle límites si fuese necesario.

Cuántas veces uno minimiza los comentarios violentos, o las pequeñas acciones, haciéndonos cómplices de ellas. Cuántas veces me he dicho: ¡si no es para tanto! ¡O no quedaba otra! ¡Cuántas veces uno siente una cierta contradicción que se refleja en la cenestesia al presenciar un maltrato, sin embargo, suele hacerse el leso para evitar un conflicto! Cuántas veces uno se ha visto apoyando la violencia del más débil, de la víctima o el oprimido!! La violencia del más fuerte la mayoría de nosotros, que aspiramos a ser no violentos, la vemos. Sin embargo, del débil o del fuerte, la violencia no debiera ser aceptable en nadie.

Comprendí que Justificar busca preservar, proteger la imagen que se tiene de alguien o de una situación, es un mecanismo de defensa que nos protege. Busca proteger la imagen que yo tengo, generalmente se activa cuando percibimos una cierta disonancia o inconsistencia ...es para mantener o conservar dentro de mí la imagen tal como yo la tengo, porque mirarlo de una perspectiva adulta o de la realidad de hoy, pondría en jaque ciertas creencias de mi paisaje de formación o la imagen que yo construí de ese padre, madre, amigo, partido político, movimiento, ideología, o de un pueblo, un país o

una etnia etc. Tendría que actualizar una realidad respecto de aquello. Yo tendría que decirme a mí misma cosas que no me gusta asumir. Como, por ejemplo: mi padre, a pesar de que lo quiero, fue violento o mi amigo abusó, o no acepto lo que hace Israel, un país que me era muy querido y que no lo puede hacer en mi nombre y que yo no avalo eso o decirme también la izquierda (no solo la derecha) es violenta. Otros, quizás, tendrían que decir que por mucho que hayan sido violentados en Gaza, Líbano o Yemen, e Israel tenga un mayor poder bélico no se puede avalar el envío de misiles y menos raptar y asesinar a 1400 personas inocentes.

Cuando tenemos una parte infantil y somos aun inmaduros, decirnos algo duro o doloroso sobre aquel que queremos o creemos más débil, nos pone en jaque, en peligro. Soltar el mecanismo de justificación nos da la oportunidad de ganar en criterio de realidad, dejar viejas creencias y dar paso a una comprensión más adulta y más humana, más evolucionada. Solo esto nos va a permitir tener una visión más completa y ecuánime de la realidad que supere la dialéctica y simplificación de la vida en bandos donde existe un culpable y una víctima, donde solo se es capaz de ver el lado A de las cosas sin ver un lado B.

Comprender la violencia implica entender sus causas, contextos y consecuencias, mientras que justificarla implica respaldarla moral o éticamente, encontrando razones válidas para su uso. Es posible comprender la violencia sin justificarla y este es nuestro desafío.

Comprender la violencia implica analizar sus causas subyacentes, sin respaldar o justificar los actos violentos como una solución aceptable. Por el contrario, se pueden buscar e imaginar alternativas no violentas de respuesta. Es posible entender el contexto en el que ocurre la violencia sin apoyar moralmente su uso sino más bien repudiar la violencia y buscar alternativas no violentas de respuesta.

Para determinar si se está comprendiendo o justificando la violencia, puedo reflexionar sobre mis pensamientos y opiniones.

¿Estoy analizando las causas y contextos que llevan a la violencia, o simplemente estoy aceptando los actos violentos como algo inevitable o justificable?

¿Estoy considerando las perspectivas de todas las partes involucradas en el conflicto, o estoy sesgando mi comprensión para apoyar posición particular?

¿Estoy buscando soluciones pacíficas y alternativas a la violencia, o estoy legitimando su uso como medio para lograr ciertos objetivos o para defenderse?

¿Estoy reconociendo el sufrimiento y las consecuencias negativas de la violencia, o estoy minimizando su impacto para justificar su uso?

Reflexionar honestamente sobre estas preguntas me ayuda a discernir si estoy comprendiendo la violencia de manera objetiva o si me estoy inclinando hacia la justificación.

Comprender, pero no justificar la violencia puede ser un proceso difícil pero indispensable para avanzar en la evolución personal y social hacia un mundo no violento y más verdaderamente humano. Para reconciliar es necesario comprender en profundidad.

El mecanismo de la justificación impide la reconciliación, ya que impide el fracaso de las creencias profundas que avalan la violencia en uno. Justificar impide la comprensión y se convierte en un mecanismo para evitar la responsabilidad o el análisis profundo.

Acciones para cultivar una actitud no Violenta

¿Y qué podía hacer yo para cultivar la no violencia en mí ?

Puedo reconocer y validar mis propias emociones frente a la violencia. Ver la pena, la rabia, las ganas de venganza en mí, de acuerdo al bando que me puso mi paisaje de formación o las creencias que me inculcaron. Si yo aprendo a reconocer en mí, también lo aprendo a reconocer en el paisaje en que vivo y eso me ayuda a no buscar culpables.

Puedo buscar comprender las múltiples causas. Intentar comprender las distintas posibles razones detrás del comportamiento violento de los distintos bandos involucrados. Complejificar en vez de simplificar, al contrario de lo que se piensa ayuda a la reconciliación y la no violencia. Ya que al ir viendo todas las distintas variables que influyen en un acto violento, también se rompe esa tendencia simplista e ignorante de buscar culpables, comprendiendo la cantidad de factores, psicológicos, sociológicos, ambientales, históricos, etc. que influyen en cada acto.

Puedo intentar resistir la violencia en mí y fuera de mí ; establecer límites . Tomar la decisión consciente de que uno hará todo lo posible por seguir el camino de la no violencia activa. Aunque pueda entender las razones detrás de la violencia y me den ganas de ejercerla, **puedo aprender técnicas para resistirla como respirar, diferir, enfriar, catarsear o transferir.**

Puedo imaginar alternativas no violentas de acción para todos los bandos involucrados. Es importante tener claro que aquello que ni siquiera somos capaces de imaginar, nunca se va a poder llevar a cabo. Así que, aunque no parezca, **sólo lograr imaginar alternativas de acción no violenta es un gran aporte a la humanidad.** Todo lo que hoy está construido primero fue imaginado. Buscar y difundir acciones no violentas que me permitan imaginar alternativas de acción para educar a nuestra conciencia para superar la violencia pre histórica es algo muy interesante. Estudiar, leer y aprender, pero con un punto de vista y una decisión tomada: Constituirme en un ser humano cada vez menos violento y contribuir en mi entorno en esa dirección.

La energía que requiere la ascesis, el proceso de transformación interior, es mucha, y en mi caso aún mucha de ella está atrapada en la violencia que está en lo profundo de mi conciencia. Es hora de continuar develándola, mostrándola ante mis ojos. Y seguir pidiendo con fuerza por aumentar mi bondad y mi compasión, dándole espacio a ese ser que me habita, que se engrandezca eso y no la violencia prehistórica de mi yo, que aún habita en mí, muy a pesar mío.

Quisiera superar el abismo y buscar aquello que lo sobrepasa, quisiera superar la violencia que hay en lo profundo de mi conciencia ¿qué puedo hacer? Me pregunté a mí misma y me quedó claro que el primer paso es no justificarla para poder verla sin huir. Ponerle nombre. Luego sigo en el proceso de comprender su raíz, avanzando cada vez más en reconciliación. Puedo transformar esa energía, en coraje y fuerza. Pero sólo al contactar con algo mayor trascendente, un sentido en la vida, encuentro la compasión y la comprensión para liberar mi alma de la violencia y avanzar en unidad.

Tal como necesite aprender a ver la violencia, y luego resistir la violencia en mí y fuera de mí, necesito ahora aprender a ver lo sagrado en mí y fuera de mí

