

**Carlos G. Wernicke**

**Las interacciones violentas aumentan día a día  
¿Puedo yo hacer algo para mejorar tan grave situación?**

# ***Defensa, Agresión, Violencia***

Publicado por primera vez en  
Tiempo de Integración año V n° 23, Buenos Aires 1991.  
Reproducido con permiso.

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio.



**Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social**

**desde 1990 en Buenos Aires, Argentina**

**Estudio, investigación, difusión y docencia de la visión global en educación, salud y acción social**

Registro Inspección General de Justicia n° C 1.520.371 - Entidad de Bien Público sin Fines de Lucro Decreto 6708 MVL

Registro Institutos de Perfeccionamiento Docente Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires DGEGP n° C-172

**Tel. / Fax 0054-11-4791-2905 - [www.holismo.org.ar](http://www.holismo.org.ar) - [info@holismo.org.ar](mailto:info@holismo.org.ar)**



- *¿Qué hace usted, se preguntó al Sr. K., cuando ama a un ser humano?*
- *Hago un proyecto de él, contestó el Sr. K., y me ocupo de que sea similar.*
- *¿Quién? ¿El proyecto?*
- *No, dijo el Sr. K., ¡EL SER HUMANO!*

*B. Brecht*

---

¿Dónde está la sutil frontera entre defenderse y agredir, dónde la que separa límite y castigo?

¿Es amor lo que hago a otro para adaptarlo a mi proyecto? ¿Es amor adaptar por completo mi proyecto al otro? ¿Qué es la educación enseñante, qué son las terapias: facilitación del desarrollo o adaptación forzada por medios técnicos?

¿Cuáles son mis objetivos como padre, docente o terapeuta?

## **DEFINICIONES**

Todo ser humano cuyas necesidades básicas están satisfechas se encuentra, aún por un momento, en armonía dentro de sí y con el entorno; es una armonía a todo nivel: biológica, psicológica, histórica, social, ecológica, cósmica. El que nada cree necesitar, nada sale a buscar. Puesto que este estado es ideal y la vida misma es en sí una búsqueda constante de satisfacción de necesidades básicas irresueltas, siempre me hallo en estado de búsqueda. Al principio de la vida, la actitud del medio ambiente ante mi pedido es crítica: según como responda ("estímule"), así me desarrollaré. Esas maneras de interactuar que incorporé entonces me acompañarán de por vida, y cambiarlas será difícil.

Si logro fácilmente la satisfacción, me rearmonizo. Surge otra necesidad básica en un plano superior, me satisfacen, me rearmonizo otra vez. Así, alegremente, con el placer de la satisfacción, me voy desarrollando.

Pero puede suceder -demasiado a menudo sucede- que la satisfacción no me sea dada. La disarmonía continúa, y la búsqueda se vuelve acuciante: se eleva mi ansiedad, hay estado de alerta y tensión. Como la necesidad es básica (es decir, de satisfacción imprescindible para no quedar dañado o morir), buscaré la satisfacción a cualquier costo. Aún interviniendo, penetrando, metiéndome en el otro, en la vida y en el cuerpo del supuesto satisfactor. Tengo hambre, me la calman cuando salgo a dar aviso de mi necesidad de comida; o tengo hambre, no me la calman, salgo con más fuerza y llego a arrebatarse la comida al otro.

*Necesito* sentirme perteneciente al contexto, seguro, querido acompañado, aceptado, valorado, informado, expresivo, capaz de defenderme, afirmado, madurando, en expansión. Si el sentimiento de insatisfacción es imperioso, ataco, (me meto en otro aún a costa de hacerle daño).

***\* Agresión es el ataque a otro ser vivo con el exclusivo fin de autosatisfacer necesidades básicas***

Ante esta agresión mía -que me obligan a ejercer sin darse cuenta, me responden con enorme dureza. El castigo es exageradamente grande: El daño que debo producir para satisfacerme no es nada en comparación con el daño que ellos me infligen. Ellos no saben que yo sólo intentaba satisfacerme, recomponer mi armonía. Juzgan solamente que he atacado, miran mi conducta sin entender mi porqué; me atacan. Me repliego, por ese camino ya no hay satisfacción posible; debo buscar la satisfacción dentro de mí.

***\* La falta de toda agresividad, unida a la pobre o nula comunicación con el ambiente, es siempre signo de gran patología.***

Más puede ser que esta actitud atacante me sea útil; así sí consigo satisfacerme. Poco a poco me doy cuenta de que hace falta ese gasto de energía, y de que es común en mi entorno proceder así para satisfacerse. "Aquí nadie te satisface si no agredís. Aquí el que no agrede no mama".

Llevado por la continuidad y por la imitación de las interacciones que observo entre los otros, esta manera de rearmonizarme se transforma en mí en un estilo de vida. Ya no estoy agresivo, soy agresivo. Soy el agresor.

Uso esta modalidad, la única que conozco, para satisfacer también necesidades secundarias, ya no para rearmonizarme; ahora simplemente lo hago para disminuir ansiedades y tensiones, para darme placeres cortoplacistas (aquí caben todos los consumismos, del chocolate al televisor, de la obesidad a las drogadicciones, de juntar demasiado dinero a coleccionar títulos).

Las satisfacciones de necesidades secundarias disminuyen la ansiedad por corto tiempo. Luego es requerida otra satisfacción.

***\* Violencia es el ataque que no autosatisface necesidades básicas***

Ciertas agresiones del ser humano (arrancar una planta para comerla) son normales, otras son producto de un mal manejo ambiental, reactivas (la madre deja llorando al bebé, que al principio llorará más fuerte, se aferrará con más fuerza, no soltará a su madre); éstas últimas entran ya en el campo de las interacciones no normales, mejorables. Los participantes -sobre todo los causantes- de estas interacciones requieren orientación y supervisión.

La violencia es decididamente patológica. Lo patológico merece tratamiento.

## **GUERRA, BATALLAS, ARMAS**

Toda persona innecesariamente agresiva o toda persona violenta vive en guerra. El objetivo: conseguir la rearmonización vedada, a cualquier precio. Los otros o yo. A veces la guerra es continua, dura la vida entera. Hay ataques y contraataques a cada minuto. Me siento como sí yo, adentro de mí, fuera el Líbano. Siempre atacando, no tengo posibilidad de reorganizarme y desarrollarme. En otras ocasiones la guerra es constante, pero hay intervalos entre las batallas, momentos y contextos de mejor interacción, más satisfactorios. Las armas se van eligiendo, porque todos tenemos todas las armas. Desde la palabra y las uñas al fuego nuclear. Desde la amenaza (promesa de ataque) a la devastación emocional (¡salí de acá, estúpido!) o física.

Está bien que tengamos armas. Porque las necesitamos para sentir que podríamos defendernos ante un ataque. Todas las armas pueden usarse para defenderse o atacar.

***\* La autodefensa es una necesidad básica. Defenderse es normal, positivo, estimulante, satisfactor, reforzador, desarrollador, madurativo. Hay que enseñar a los niños a defenderse sin agredir.***

Lástima que de pequeño me hicieron confundir. Como no me satisfacían, salí a agredir. Y me dijeron: "nunca pegues" (o insultes, o reclames, o llores, o te muevas demasiado, en fin). Y yo creí que era malo (de malos) defenderse. Me quitaron las armas que tenía.

Hay pueblos más insatisfechos que otros. Creídos de que defenderse es malo. Y dejan hacer (por no ser malos) a quienes por grandes insatisfacciones infantiles se transformaron en agresivos y violentos; requieren constantemente de satisfacciones espurias de necesidades secundarias para disminuir su tensión, satisfacciones cada vez mayores que aseguren la reducción de la ansiedad, en una escalada progresiva. Sólo viven para buscar consumo; y poder, para garantizar ese consumo que les da esos pocos momentos de tranquilidad. Los buscadores de poder incluso pueden llamar amor a la adecuación de los demás (hijos, alumnos, pacientes, pareja, gobernados) a su proyecto.

## DESPLAZAMIENTOS

En ocasiones yo sería agresivo y hasta violento en mi interacción con determinadas personas. Pero ya aprendí que el contraataque me deja aún peor de lo que estaba. Como sigo insatisfecho, y por lo tanto ansioso y tenso, me busco descargas o satisfactores más fáciles:

<i>me gritó el jefe</i> <i>subieron los precios</i> <i>me pellizqué el dedo en la puerta</i> <i>tengo hambre</i> <i>gano mal</i> <i>mi esposo no es cariñoso</i> <i>me cae de arriba</i>	la peleo a mi esposa pongo en penitencia a mi hijo pateo al perro golpeo la mesa trato mal a mis alumnos o pacientes exijo demostraciones de afecto a mis hijos presiono hacia abajo
--	--

## **¿PUEDO CAMBIAR ALGO?**

No soy un eslabón de una cadena sin fin. Puedo y debo gritar basta, tomar conciencia. La sociedad es agresiva y violenta y yo soy uno de los que componen esta sociedad. Desde mi puesto, a partir de ya mismo y sólo por hoy,

- ❖ Aprenderé a defenderme
- ❖ Aprenderé a defenderme sin agredir ni violentar
- ❖ Trataré de mantenerme autosatisfecho en mis necesidades básicas
- ❖ Trataré de ser satisfactor constante de las necesidades básicas de los demás (mi pareja, mis hijos, mis alumnos, mis subordinados, mis superiores)
- ❖ Hablaré con otros de mis impulsos agresivos y violentos
- ❖ Escucharé a otros que me hablen de sus impulsos agresivos y violentos sin ponerme en juez.

## **¿QUÉ SATISFACER (ME)?**

Las necesidades básicas. Hay que dar satisfacción a las necesidades de pertenencia, seguridad, afecto, acompañamiento, aceptación, valoración, conocimiento, expresión, autodefensa, autoafirmación, maduración, expansión.

Releo el párrafo anterior: ¿Tengo satisfecho yo todo eso?

Releo ese mismo párrafo: ¿Tiene él / ella satisfecho todo eso?

¿Qué me puedo brindar? ¿Qué le puedo brindar?

## **HARTO YA DE ESTAR HARTO, YA ME CANSÉ**

- ❖ De devolver agresión a la agresión
- ❖ De repetir que el mundo es de los violentos
- ❖ De tener miedo y no defenderme (= no autorrespetarme)
- ❖ De agredir porque no sé hacer otra cosa (= faltar el respeto)

- ❖ De practicar la profesión a medias, "técnicamente", sin el compromiso emocional de partir de lo básico
- ❖ De educar y terapizar usando castigos (aún sutiles), atemorizaciones (aún sutiles), mentiras, omisión de respuestas, descalificaciones, burocracias o falta de límites escondedores de indiferencia, ignorancia o impotencia.

## EJEMPLOS

Ejemplos cotidianos de agresiones, violencias, indefensiones:

- ❖ ¡En esta escuela no se corre!
- ❖ ¡El único que grita acá soy yo!
- ❖ ¡No quiero escuchar una voz!
- ❖ ¡Su hijo nunca va a hablar, que pase el que sigue!
- ❖ ¡Vamos a aplaudir fuerte!
- ❖ Esta semana te voy a ver dos veces
- ❖ Váyase y déjelo llorando, ni bien usted se va se le pasa
- ❖ (Me molesta el ruido de la radio del colectivo, pero si digo algo hago el ridículo).

## COLOFÓN

Si en mi relación con seres humanos (pareja, hijos, alumnos, pacientes, etcétera) me descubro agrediendo y violentando, si preponderantemente o solamente puedo pegar, gritar, amenazar, atemorizar, convencer manipulativamente, sonreír ficticiamente, aguantar hasta que pase la hora, menospreciar, exigir, corregir, apurar, prohibir avergonzar; si no puedo permitir(me) que los otros corran, jueguen, se toquen y se abracen y me abracen y besen, pinten, se ensucien, canten, inventen palabras y chistes, rían, se organicen en sus grupos a su placer, holgazaneen, investiguen más allá de la letra escrita (su nariz o los conceptos geométricos en el patio, por ejemplo), o no puedo sentir las burbujas tiernas de una relación sexual; si me pasa eso, yo ante mí debería reconocer que no estoy bien conmigo y ya mismo, para no dañar y no dañarme, buscaría ayuda psicoterapéutica.