

5 D para superar la violencia. 3: Distraer

escrito por Sara Carbonell | 29 de junio de 2023



En otros artículos hemos visto dos de las herramientas eficaces para ser *upstanders*, es decir, para actuar cuando eres testigo de la violencia: **delegar** y **actuar directamente**. En este artículo pondremos ejemplos concretos de la tercera de las D: **distraer**.

Ya hemos hablado de la importancia de no mirar hacia otro lado, de no ser neutral ante la violencia, de la importancia de posicionarse del lado de la víctima... Porque, como las evidencias apuntan, solo se puede estar o del lado de la violencia o en contra de ella; no hay punto intermedio. La ciencia ha demostrado que quien no actúa está del lado de la violencia.

Pero no siempre es fácil actuar, es decir, ser *upstander*. A veces podemos encontrarnos en situaciones en las que **no hay más personas** para poder delegar, o en las que pensemos que actuar directamente **nos pone en riesgo**. En estos casos, distraer puede ser la herramienta más eficaz. Pongamos algunos ejemplos.

Imaginemos espacios o lugares (baños, pasillos, un parque, la zona del barrio donde va la gente, una piscina, la calle, etc.) donde podemos encontrarnos con una situación en la que una o más personas están rodeando a otra,

riéndose de ella, cerrando la puerta para que no salga, presionando para que haga algo que no quiere, intentando que vaya a un lugar más apartado mediante coacción e intimidación, etc. Imaginemos que no hay nadie más que tú como testigo que le pueda defender. En este caso, es efectivo usar una distracción para lograr que la víctima salga de esa situación y ponerla a salvo. Podemos pensar **diferentes formas de distraer:**

- decir que **estabas buscándola** aunque no la conozcas (puedes hacerte pasar por su amiga o amigo) **y pedirle que te acompañe** porque un adulto os espera;
- decir **que un adulto** (monitor, familiar, profesorado, directora, etc.) **la está buscando**;
- hacer creer **que su grupo de amigos le espera** para ir a tal lugar y decir que estaban llamando a la policía porque no le encontraban;
- cogerle como si fuera tu colega y **llevártela como si nada**, sin entrar en conflicto, diciendo en voz alta que el taxi os espera, por ejemplo.

Estos son algunos ejemplos, pero **seguro que hablando** con tus amigos y amigas, con familiares u otras personas **se te ocurren muchos más**. Hay que estar preparados y preparadas para salir con éxito de muy diversas situaciones en las que nos podemos ver involucrados y para saber cómo salvar a otra persona que esté siendo víctima de violencia. **Tener estas herramientas nos da más libertad y nos hace sentirnos capaces de llevar a cabo acciones revolucionarias que mejoran el mundo.**

[Imagen: Freepik]