

La violencia, en qué consiste y cómo superarla

La violencia es un estado de ánimo con el que a diario convivimos. A nadie le gusta sentirse violentado y lo reconocemos fácilmente cuando esta situación ocurre. A la vez, nos asombramos y hasta nos disgusta si se nos acusa de violentos. Ocurre también que no nos extraña y reconocemos que la violencia se ha venido desatando cada vez más, no solo en la familia, en los trabajos, en las instituciones, en las naciones y en vastas regiones del mundo.

Tal fenómeno lo podemos constatar fácilmente. Pero los Humanistas nos preguntamos si eso es algo que debemos aceptar con resignación o, por lo contrario, es una situación que debemos modificar en nuestras sociedades. Y, si estamos de acuerdo en producir esa transformación, ¿cómo podemos actuar para lograrlo?

Queremos compartir con ustedes unas ideas que nos ayudan a esclarecer este tema de la violencia, cómo se manifiesta en nuestras sociedades y de qué modo podemos empezar a combatirla.

¿Qué es la violencia?

Para empezar, procuramos entender qué es la violencia y lo explicamos diciendo que “es todo aquello que daña a las personas”.

De ordinario se piensa que la violencia es sólo agresión física. Pero eso no es suficiente porque no se toma en cuenta que hay muchas otras formas de violencia en la sociedad.

Podemos señalar como formas de violencia las siguientes:

- La violencia física, que reconocemos en la guerra, la tortura, el atentado, el asesinato, la agresión delictiva y el castigo corporal.
- También existe una violencia económica, reflejada hoy en la explotación, la desocupación, la subocupación, la concentración de la riqueza y la especulación financiera.
- También existe una violencia racial, conocida como discriminación, segregación y xenofobia.
- También existe una violencia religiosa conocida como fanatismo o intolerancia.
- La violencia crece también en las relaciones familiares, en el barrio, en la escuela, en la universidad y en el trabajo.
- También hay violencia cuando se discrimina a la mujer y al joven, limitando su participación social.

Desde luego que usted, en sus reflexiones, indudablemente podrá encontrar variantes a las formas que se han expresado. Lo importante es que usted haga el esfuerzo por hacer ese reconocimiento.

¿Cómo se expresa la violencia?

También es importante reconocer la raíz desde la cual la violencia se genera en las personas y en las colectividades, lo que permite producir una transformación en nuestras conductas violentas. ¿Cuál es, pues, la raíz de la violencia? La encontramos en un estilo de vida al que nos somete una

vida social caracterizada por la incomunicación genuina entre las personas, que lleva a un aislamiento entre los individuos y a creer resignadamente que tales circunstancias no las podemos cambiar, generando la sensación de que no hay un sentido en esta vida. Esto lleva a que crezca la violencia psicológica, sentida como impotencia para vivir con mayor plenitud, lo que ocurre individual y colectivamente.

A esa violencia psicológica se suma la explotación que unos ejercen sobre otros, a la discriminación e intolerancia con que unos avasayan a los otros y esto lleva a que se produzcan reacciones violentas, con todo lo cual se entra en un aumento en espiral de violencia en crecimiento, que tarde o temprano alcanza a todos.

Por eso no ha de extrañarnos que en nuestras sociedades crezcan cada vez más las enfermedades mentales, los suicidios, la marginación de grupos y el aislamiento de los individuos.

Por este camino se llega a un sufrimiento interno, a un desgano por la vida, en donde no se encuentran respuestas válidas que den sentido a lo que hacemos y hace que no nos sintamos capaces de hallar respuestas que superen los problemas que se nos presentan.

Tales consideraciones nos llevan a decir que “La violencia no sólo se ha instalado en los espacios de poder y decisión social sino también en el interior de cada individuo, en las relaciones personales y en los diversos grupos sociales (independientemente de su condición cultural o económica).

La violencia es la expresión personal y social de un sistema social de vida inhumano, es la expresión de una dirección de vida contradictoria. Es, en síntesis, la manifestación de una “cultura materialista” en decadencia que necesita ser transformada”.

¿Qué pasará si la violencia termina por imponerse como estilo de vida?

Vemos, pues, que la violencia es un asunto personal y social, por lo que indudablemente la violencia es hoy un problema de todos.

Más aún, lo grave es que “La violencia se ha instalado en el pensar y sentir de una sociedad, que peligrosamente observa como avanza, al tiempo que se consolida la «falsa ideología» de: «No existe solución al problema de la violencia»”.

Si llegara a instalarse esta “cultura violenta”, ¿qué pasará?

“Pasará que crecerá la desestructuración personal y social hacia límites insospechados, aumentando el caos y la incertidumbre, diferenciando, aislando y oponiendo entre sí a grupos y personas que creerán que ya no existe salida”.

Aquí se impone una alerta: se viene difundiendo la falsa idea de que es muy difícil, casi imposible, evitar que la violencia se extienda por todas partes. Pero eso lo vienen diciendo algunos y muchos otros lo vienen repitiendo. Y nosotros preguntamos ¿han consultado a las poblaciones qué es lo que desean? ¿Estarán de acuerdo las sociedades y las naciones en vivir en estado de violencia? ¿Qué beneficio hay en esto?

También nos preguntamos a quienes beneficia que las personas y las sociedades vivan en conflicto. ¿No es acaso que, a algunos pocos, les interese implantar la creencia en las poblaciones de que no es posible evitar la violencia? ¿Han dejado expresarse a las poblaciones libremente sobre

el modo en que quieren llevar sus vidas? ¿O es que esos interesados en que la violencia persista, se sienten los líderes que saben como han de ser las cosas, como han de llevarse las vidas y las relaciones sociales entre las personas y los pueblos?

Muy al contrario de lo que promueven esas ideologías antihumanistas, nosotros afirmamos que *“simultáneamente a este proceso de crecimiento de las diferentes formas de violencia, comienzan a tomar fuerza en la sociedad nuevas respuestas personales y grupales basadas en los valores de la paz, la solidaridad y la no-violencia, como signos de una “nueva cultura” en gestación”*.

Frente a los que dicen que no existe modo de solucionar el problema de la violencia, nosotros los Humanistas afirmamos que el ser humano es capaz de elegir si acepta o niega las condiciones sociales en que nace y desarrolla; es capaz de elegir el modo de vida que se merece y de transformar aquellas circunstancias que le impiden su desarrollo individual y social, y es capaz de diseñar el camino que lo conduzca a alcanzar el mayor grado de felicidad y de dignidad humana.

Los seres humanos somos capaces de sacudir las condiciones sociales e históricas en las que nacimos y pueden orientar sus vidas hacia un espacio de nuevas relaciones, acorden con su dignidad, es decir, hacia una Nación Humana Universal.

La transformación es posible

Es cierto que en las condiciones actuales, en las que el sufrimiento y la violencia se vienen extendiendo, en lo personal y en lo social una vida plena y satisfactoria es difícil de lograr y una Nación Humana Universal difícil de alcanzar. Por ello es urgente empezar por una transformación personal y social. La decisión, la tarea y el compromiso nos corresponde a cada uno de nosotros, juntando esfuerzos con los que nos acompañen, porque no habrá líder, no habrá poder político, no habrá poder económico, ni ideología que pueda producir cambios a los que aspiramos para construir una Nación Humana Universal cuyo beneficio llegue a todos por igual. La transformación personal y social debe empezar por uno mismo y con las personas cercanas que se quieran sumar en la tarea de la construcción de un mundo mejor para todos.

Decimos que conocemos el problema: la violencia, el dolor y el sufrimiento mental. Lo que sigue es invertir el proceso y ello requiere la participación de miles llegando a millones de personas en una misma dirección. Se trata de un proyecto de vital importancia empeñado en la inversión de los factores que vienen generando la violencia.

Una práctica que lleva a superar estados momentáneos de violencia

La transformación de aspectos negativos de la personalidad no se obtiene por un conocimiento teórico de ellos. Es necesario recurrir a técnicas que complementen la teoría y orienten a conductas apropiadas. Por esta razón, nuestras ideas van acompañadas de prácticas.

Practica A

- 1- Tome nota: De las formas de violencia mencionadas cuales de ellas le han afectado en su pasado y cuales le afectan hoy en día

- 2- Tome nota: de los escenarios de violencia mencionados. Cuando y donde usted ha ejercido esa forma de violencia sobre otros

¿Qué puedo hacer para cambiar el estado de esta situación violenta?

- 1- Reconocer la necesidad de cambiar la violencia por un comportamiento coherente.
- 2- Ir a la raíz del problema. La angustia, la ansiedad, la soledad, miedo a la enfermedad y a la muerte estos y otros temores son formas de sufrimiento y estos sufrimientos son formas de malos tratos hacia uno mismo, *son formas de violencia interna*, me trato mal a mí mismo, el reconocimiento de esta violencia interna es de suma importancia ya que esta forma de sentir es el impedimento mayor para tener una vida coherente y llena de plenitud.
- 3- Referencias personales internas, serán las que orienten lo que debes hacer. El aumento de experiencias internas calmas sin mayores complicaciones teóricas y el descubrir en tu interior a un ser humano con una capacidad de crecimiento sin límites. Será suficiente iniciar con un practica respiratoria, sencilla, rápida de hacer, lo pondrá en contacto en tú interior con estados calmos, no importa la situación en la que se encuentre.
- 4- La violencia es personal y social, pero tienes que hacer tu parte, cuando hagas las practica y veas las mejoras en tu vida surgirá la necesidad de compartir con otros, familia, amigos, vecinos compañeros de trabajo, pareja etc.... Ayudar a otros te llenará de alegría y sentido.
- 5- Así como tenemos claro cómo se experimentas la violencia, es necesaria aprender a experimentar la Paz interior. Empecemos internalizando con esta práctica respiratoria que será la puerta hacia el interior y lo profundo de nuestro ser

Practica B Experiencia respiratoria

Respiración completa.

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración alta".

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

Sintetizando: Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

Importante: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día, hasta la próxima lección. De acuerdo a los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.

Para ampliar su información sobre estos temas, le recomendamos recurrir a las siguientes fuentes que pueden bajarse desde este mismo sitio:

El Libro de la Comunidad

Autolibaración de L. A. Ammann