

Conferencia

Salir de la violencia, una necesidad social y personal

Philippe Moal

Observatorio de la no-violencia
Centro de Estudios Humanistas Noesis

Diapositiva Titulo

Universidad de Zaragoza,
Universidad de la experiencia,
España

Sede de Sabiñánigo: 2 de febrero 2022

Sede de Monzón: 3 de marzo 2022

Transcripción escrita de la conferencia oral

En Sabiñánigo: Quiero agradecer a la **Universidad de la experiencia de Zaragoza**, a la **Sede de Sabiñánigo**, a la **UNED**, y a **Marta Munoz Bergua**, por la oportunidad que me dan de presentar esta conferencia, que tiene como tema "salir de la violencia, una necesidad social y personal". También por supuesto agradezco a ustedes que vienen a participar a esta presentación.

En Monzón: Quiero agradecer a la **Universidad de la experiencia de Zaragoza** y la **Sede de Monzón**, a la **Casa de Cultura**, al **Ayuntamiento de Monzón** y a la concejalía de Cultura **Reyes Sampériz Sahún**, por la oportunidad que me dan de presentar esta conferencia, que tiene como tema "salir de la violencia, una necesidad social y personal". También por supuesto agradezco a ustedes que vienen a participar a esta presentación.

Este tema se puede abordar de varios puntos de vista. No voy a dar una conferencia académica en el sentido que llama más a la experiencia que a los datos. El desarrollo será descriptivo y no interpretativo, lo que corresponde a mi escuela de formación : la fenomenología en el corriente de pensamiento humanista universalista.

Mientras que la violencia es principalmente social, ella parte de lo particular, de uno, del ser humano, de manera que mi planteo no es sociológico, sino más bien existencialista-humanista. Aclaró que las conclusiones que podemos tener a nivel micro siempre se traducen a nivel macro, es decir que lo que experimentamos a nivel individual tiene correlato al nivel social, y viceversa.

La conferencia tiene 4 partes: 1) en primer lugar veremos preguntas preliminares si queremos pretender salir de la violencia, 2) en segundo lugar hablaré de unas dificultades que encontramos con ese objetivo, 3) en la tercera parte, veremos algunas pistas de salida de la violencia, y 4) en la última parte haremos un libre intercambio sobre los puntos anteriores.

VEAMOS ALGUNAS PREGUNTAS PRELIMINARES SI QUEREMOS PRETENDER SALIR DE LA VIOLENCIA

¿Porque es una necesidad salir de la violencia? Podemos resumir diciendo que nos hace sufrir y porque vemos sufrir a los demás.

A nivel personal sufrimos por la sensación, la memoria y la imaginación, lo que puede conducir a la violencia.

sufrimos por la sensación, por ejemplo, cuando estamos confrontado a creencias y valores que no compartimos, cuando estamos en conflicto con cercanos.

Sufrimos por la memoria, por ejemplo, cuando nos recordamos fracasos del pasado o pérdida de objetos y por supuesto de ser querido.

Sufrimos por la imaginación, por ejemplo, cuando pensamos a futuro con temor... a perder lo que tenemos, a temor a la soledad, a la enfermedad, a la guerra, a la muerte.

A nivel social sufrimos no solamente cuando vivimos la forma la más grosera de violencia que es física como la agresión y el castigo corporal,

pero también por discriminación de género y segregación racial,

también por fanatismo e intolerancia religiosa,

por chantaje psicológico en la relación con otros,

también sufrimos cuando la corrupción, la desigualdad y la injusticia del mundo actual nos afecta directa o indirectamente,

también cuando el dinero decide de todo en nuestra vida y en la vida colectiva.

La violencia económica es a la raíz de todas las otras formas de violencia. Su legitimidad se ha reforzado a lo largo del tiempo haciendo del dinero el principal, sino el único poder real en todo el planeta, muy por encima de cualquier otro valor, generando un mundo en el que el dinero se ha convertido en el centro de gravedad de la humanidad.

En marzo de 2019, neuro-economistas de la Universidad de Zúrich publicaron el estudio "*¿Moral o interés? ¿Cómo tomamos nuestras decisiones?*" Sus conclusiones fueron claras: "*La moral es lo primero... mientras no haya dinero de por medio*".

De nuestro punto de vista, la violencia podrá reducirse drásticamente cuando el ser humano se convertirá en el valor principal en el planeta, pero por supuesto no si se transforma en un ser humano arrogante e irresponsable, como lo advertía Jean-Paul Sartre en su libro "*El existencialismo es un humanismo*", donde denunciaba el culto a la humanidad del positivismo de Auguste Comte, que según el llevo al fascismo.

Sartre amplió el pensamiento de Husserl, padre de la fenomenología, cuando éste habló de la intersubjetividad. Frecuentemente, cuando opinamos o damos un punto de vista, pensamos que somos objetivos... Lo que decimos es la verdad... Jamás es el caso, siempre somos subjetivos. Pero, cuando uno no reconoce su subjetividad, no la reconoce en el otro, y en este caso la violencia no está lejos.

Regresando al tema de la necesidad, es la condición previa a partir de la cual se puede salir de la violencia. La necesidad siempre ha sido un poderoso motor de cambio en la historia..., para abolir la esclavitud, establecer el derecho al voto de las mujeres, iniciar la seguridad social para todos..., hay muchos ejemplos.

La necesidad es el motor que permite actuar para erradicar la violencia, sino, como dijo el historiador francés René Girard en su libro "*La violencia y lo sagrado*": "*Cuando se permite que se desencadene la violencia, es el azar, al final, lo que resuelve el conflicto*". [Diapositiva 1](#)

Estamos frente a una necesidad que no podemos dejar en manos del azar.

Hace unos años, en 1997, tuve el privilegio de entrevistar a Ilya Prigogine, que fue Premio Nobel de Química. Estábamos hablando de la necesidad de mutación de la sociedad y él dijo: "*Las mutaciones siempre van precedidas de fluctuaciones que indican la complejidad de los fenómenos*". [Diapositiva 2](#)

Vivimos actualmente estas fluctuaciones en todos los campos : ecológico, político, económico, social y eso se repercute fuertemente hasta la vida personal de cada uno. El mundo se ve de más en más complejo y muchos queremos que cambie su dirección, sin embargo, efectivamente este camino está hecho de muchas fluctuaciones, lo que se repercute muchas veces en violencia. La orientación actual del mundo nos hace sentir precisamente que no hay orientación y eso es factor de violencia.

Sin embargo, frente a esa necesidad que tenemos, siempre existe posible elección y esta ligada a nuestra capacidad de poner en marcha la intencionalidad de la consciencia, que es el tema fundamental de la fenomenología.

Volviendo a Ilya Prigogine, el demostró a través de sus experimentos en termodinámica que ningún fenómeno está predeterminado, que nada es certeza, que hay múltiples opciones en cualquier situación. Nada se dibuja de antemano y nada está condenado a repetirse inexorablemente. "*La única cosa permanente que existe es el cambio permanente*".

La violencia no es una fatalidad, aunque nuestra historia esté llena de ella.

Cuando hay violencia, siempre existe la posibilidad de la no-violencia. Aunque no sea obvio, esta opción existe siempre porque la violencia y la no violencia son dos caras de la misma moneda. Pero todavía no hemos adquirido esta gimnasia mental que consiste a poner las condiciones para resolver un conflicto por la no-violencia, que sea personal, social o internacional.

En los conflictos actuales se habla de reducir las tensiones, pero no de ponerse de acuerdo sobre resoluciones no-violentas, si o sí.

Para Martin Luther King: "*No se trata de elegir entre la violencia y la no violencia; se trata de elegir entre la no violencia y la no existencia*". [Diapositiva 3](#)

Para Jean-Paul Sartre, sin elección no hay libertad. "*Estamos condenados a ser libres*", escribió en 1946, en "El ser y la nada". Si no puedes elegir, no eres libre. [Diapositiva 3](#)

Uno podría decir: *¡elijo ser violento, entonces soy libre!* Pero pretender ser libre eliminando la libertad de otra persona no es libertad, es encadenamiento y en este caso no podemos hablar de libertad.

VEAMOS ALGUNAS DIFICULTADES QUE ENCONTRAMOS Y QUE NOS IMPIDEN SALIR DE LA VIOLENCIA

El filósofo Paul Ricoeur declaró en 1949: "*La primera condición que debe cumplir una auténtica doctrina de no violencia es haber atravesado el mundo de la violencia en todo su espesor*". [Diapositiva 4](#)

El acto de tomar conciencia de la violencia es ineludible si uno quiere rechazarla. Veamos como un prejuicio, un no-reconocimiento de la violencia, así que la desconexión del mundo y de sí mismo o al inverso la hiperconexión, pueden generar y perpetuar la violencia.

1) Para empezar, descartemos el prejuicio tan común hoy en día de que la violencia es natural en los seres humanos. Ahora sabemos que no hay genes de la violencia en el ser humano. Por lo tanto, la violencia no forma parte de nuestra naturaleza, pero se aprende, como declaró la OMS en 2013, tras la posición de la UNESCO en 1989 en el manifiesto de Sevilla y la de la corriente humanista en 1981.

Esto ha sido validado por las numerosas investigaciones de eminentes investigadores como

el genetista francés Axel Kahn y el neurobiólogo alemán Joachim Bauer. Es cierto que se ha descubierto en el ser humano, así como en los animales, un gen llamado "Monoamino oxidasa A", que puede hacernos agresivos cuando hay peligro... cuando hay un ataque a nuestra integridad física o mental. Sin embargo, conviene precisar que la agresividad es instintiva y la violencia un condicionamiento. Una es natural, la otra no. Pero la agresividad puede transformarse en violencia. Existe un momento en el que puedo decidir no dar rienda suelta a las imágenes que me van a empujar a la violencia. Si no estoy atento, es muy fácil pasar de la agresividad a la violencia.

- 2) Otra dificultad que encontramos es de admitir o reconocer que hemos sido violentos: "*mi violencia es comprensible, es excusable, mientras la de los demás es inaceptable*". Como dijo Sartre, "*El infierno son los otros*".

"*El enemigo está dentro de nosotros, no fuera*", dijo uno de los precursores de la no violencia en el mundo occidental, Henry David Thoreau. [Diapositiva 5](#)

Silo profundizó esta verdad diciendo: "*Cada mundo al que aspiras, cada justicia que buscas, cada amor que buscas, cada ser humano que quieres seguir o destruir también está dentro de ti*". [Diapositiva 6](#)

- 3) Vemos ahora una tercera dificultad que es nuestra aptitud para desconectarnos cuando no se puede soportar las situaciones de violencia que hay alrededor de nosotros y en el mundo, porque son demasiado fuertes e insoportables... También ante situaciones violentas repetidas y acumuladas, me voy endureciendo, haciéndome insensible y me anestesio, desconectándome gradual pero irremediabilmente de la violencia. Hay muchas situaciones que me hacen desconectar de la violencia en un intento de huir de ella, pero por supuesto esto no lo soluciona, al contrario, puede hacer que la violencia deviene legítima, normalizada, en la sociedad, así como en la vida individual.

El neurobiólogo Henri Laborit desarrolló en el año 1976, en su famoso libro "*El elogio de la fuga*", esta cuestión de la desconexión como el resultado más frecuente que adoptamos ante la realidad que nos agobia.

Para él: "*La fuga no es una cobardía, sino una respuesta a lo que está prohibido, a lo que es imposible, a lo que es peligroso*". [Diapositiva 7](#)

Entonces nada de culpabilidad, cada uno hace lo mejor que él puede.

Sin embargo, en el fondo se genera en uno una contradicción, es decir una discordancia entre lo que siento, pienso y hago y eso puede conducir a la violencia. Sin embargo, en un estado de desconexión, la conciencia envía señales que sirven de alarma, indicando que hay algo que no va. La filósofa Simone Weil expresó esta experiencia de la siguiente manera: "*La contradicción es lo que arranca, arrastra el alma hacia la luz*". [Diapositiva 8](#)

Para ella, la contradicción es la señal que puede ayudarnos a liberarnos, a cambiar de dirección y a buscar una salida.

Pero el punto es reconocer esta señal. El neurólogo Viktor Frankl decía : "*La libertad del hombre consiste simplemente, únicamente, en elegir entre dos posibilidades: escuchar a su conciencia o ignorar sus advertencias*". [Diapositiva 9](#)

En su obra "*descubrir un sentido a la vida*" cuenta su experiencia de 3 años en los campos de concentración nazi y como él creó la logoterapia.

Cuántas veces he sentido u oído una voz interior que me decía "¡No hagas eso! ¡No vayas allí! No digas eso"... y lo hago de todos modos, sólo para descubrir que debería haberme escuchado a mí mismo cada vez.

- 4) Para termina este capítulo veamos la conducta opuesta a la desconexión que es la hiperconexión.

Cualquiera puede estar muy conectado a la violencia, quizás demasiado, hasta el punto de estar totalmente identificado con ella, pegado a ella, penetrado por ella. Incluso puedo convertirme en pura violencia (en la ira, mira lo que nos pasa). La identificación es probablemente una de las principales fuentes de violencia como lo decían los budistas.

Cuando me identifico con una pertenencia, que sea por ejemplo a una creencia religiosa, a un grupo político, a una afiliación comunitaria, todo lo que desafía esta afiliación, todo lo que la degrada o se opone a ella me irrita y me produce violencia. Mi identificación es la fuente de mi violencia. Me resulta muy difícil distanciarme y desconectarme de la situación, porque cuando se cuestiona mi creencia, mi club, mis amigos, mi pertenencia, etc. es a mí a quien se cuestiona, porque yo mismo soy la creencia, yo mismo soy aquello a lo que pertenezco. Así que necesito descargar mis tensiones, sacar de mí lo que me ha afectado.

Todos tenemos identificaciones y nos sirve para actuar, entonces quizás es útil preguntarse ¿Cual es son mis identificaciones y hasta donde puedo ir con ellas?

HERRAMIENTAS DE SALIDA

He seleccionado 3 temas o prácticas que son muy útil, sino necesario para salir de la violencia.

1) La relajación

La violencia está directamente ligada a tensiones, no solamente musculares, físicas, pero también internas (sensación de opresión en el pecho, rabia que se traduce en el estómago, por ejemplo) y también mentales (odio, gana de venganza, resentimiento, por ejemplo). Las tensiones toman mucha energía.

La relajación es la primera herramienta para salir de la violencia. Todo se traduce en el cuerpo. Es fácil de constatar que una persona violenta siempre está dominada por tensiones.

Invito a buscar grupos, asociaciones que proponen relajación (hay muchos). Propongo en el sitio del Observatorio de la no-violencia el método de Distensión, aplicable en lo cotidiano, sencillo y muy potente.

2) El rechazo visceral

Obvio que no se puede salir de la violencia cuando estamos desconectado de ella porque en este caso no la vemos. Pero tampoco podemos salir de la violencia cuando estamos conectado a ella porque en este caso tampoco la vemos, sino que estamos atrapado por ella.

Existen varios niveles de profundidad en el rechazo de la violencia. La conmoción emocional y la reflexión conducen a la condena de la violencia, a informarse, a reflexionar y a buscar soluciones para rechazarla.

Sin embargo, el rechazo intelectual y emocional de la violencia puede ser aleatorio, variable, dependiendo de varios factores que hacen que uno relativice, matice, minimice, etc., según sus intereses, creencias, valores, estados de ánimo del momento, etc.

Pero cuando el rechazo es visceral, cuando siento la violencia en mis entrañas, no sólo a nivel de ideas o emociones, no hay escapatoria, estoy encadenado al cuerpo; es imposible escapar, la violencia me resulta insoportable físicamente, a nivel cenestésico.

El asco genera una aversión visceral difusa y produce una náusea casi paralizante. Siento el dolor y el sufrimiento del otro. La imagen de lo que está experimentando actúa sobre mi propio cuerpo. El acto violento hacia el otro es casi imposible.

El filósofo español Javier Gomá de Zaragoza decía recién en una entrevista en la casa de América de Madrid: *«El asco es el motor del progreso moral: se generaliza y se produce una situación insostenible que acaba redundando las reformas de las leyes o en la aprobación de un derecho fundamental»* [Diapositiva 10](#)

Cuanto más se intensifica un conflicto, más siento que el agresor entra en mí. Hay una invasión. La sensación penetra más y más profundamente en mí. Y mi cuerpo rechaza la violencia como un veneno, como un intruso. Quiero sacar la violencia que me ha penetrado, es mi prioridad. Incluso antes de que exista una noción moral, un mecanismo instintivo me hace rechazar esta violencia.

El fenomenólogo húngaro Aurel Kolnai, que fue alumno de Husserl, describe en su obra *"Asco, Soberbia, Odio"* cómo el asco está vinculado a este fenómeno de rechazo, produciendo una expulsión visceral de una sensación que ha entrado en el cuerpo.

"El asco suele surgir inequívocamente como la única reacción posible, provocada inmediatamente por el objeto". "En el asco las impresiones sensoriales tienen un papel más intrínseco, así como el esbozo de una reacción somática (vómitus)". [Diapositiva 11](#)

[Diapositiva 12, 13, 14](#)

Es fácil entender el valor del rechazo visceral en la sociedad y cada uno puede observar sus propias reacciones a la violencia. ¿Son emocionales, intelectuales, viscerales? Es un campo de investigación y experiencia interesante para sondear.

¿Por qué estoy sensible a la violencia de género y no tanto a la violencia racial por ejemplo? Quizás sería interesante desarrollar el sentido cenestésico, estar atento a las respuestas de su mundo interno para movernos en el mundo. Seguramente que se hace empíricamente, pero es diferente si estamos particularmente atento a este sentido, no solamente a los 5 sentidos conocidos.

En definitivo, si no permito que la violencia me toque, que me penetre, si no dejo que me alcance, me arriesgo a no verla. Se trata entonces de conectarse a la violencia.

La opción de dejar que la violencia me alcance y me toque en lo profundo de mi cuerpo, puede afectarme, hacerme sufrir a su vez, o incluso hacerme reaccionar violentamente.

A priori, esta elección es más dolorosa que ser indiferente a ella, pero es la única que no es inhumana, la única que me hace ser solidario con la humanidad del otro.

Pero surge una pregunta: ¿Cómo puedo conectarme a la violencia sin identificarme con ella, sin sufrir, sin ser invadido por la violencia a mi vez? Si veo a un niño llorando y empiezo a llorar con él, no le ayudaré mucho.

Es importante ver cómo podemos conectar con el registro de la violencia sin identificarnos con ella.

3) El trabajo atencional

La mayoría de la gente no conoce las prácticas de reversibilidad de la conciencia, sin embargo, la utilizan empíricamente.

Las prácticas atencionales dan la capacidad de tomar conciencia de la propia desconexión o hiper conexión, cuando estoy a flor de piel, atrapado por la ira, etc. En este caso la necesidad no es de conectarse, sino de desconectarse, de desenchufarse.

- a) La apercepción es un acto de conciencia que va hacia la percepción. Normalmente la información entra desde el exterior a la conciencia. Con la apercepción es lo contrario, es un acto de reversibilidad. En la apercepción el punto de referencia es adentro no afuera. Hace poco más de 250 años, el filósofo Kant escribió: "*El principio de la apercepción es el más elevado de todos los conocimientos humanos*". [Diapositiva 15](#)
- b) La evocación es otra practica de reversibilidad. Vamos en la memoria al contrario del recuerdo que caen solo sobre nosotros...
- c) La "conciencia de sí" es una mirada a la propia conciencia, a sus mecanismos. Permite poner distancia entre uno mismo y el mundo, entre uno mismo y sus pensamientos y emociones, entre uno mismo y sus creencias, juicios de valor; y también entre uno mismo y sus miedos, frustraciones, resentimientos, deseos de venganza... es decir, entre uno mismo y lo que puede terminar en violencia y destrucción. Es como si, mientras que hasta ahora nos dejáramos llevar por la corriente estando en el puente, ahora estuviéramos en el timón.

El trabajo sobre la reversibilidad de la conciencia está ampliamente explicado en el libro de Luis Ammann "Autoliberación". [Diapositiva 16](#)

CONCLUSIONES

En la tormenta que se está desatando en todo el planeta podemos sentir que la travesía del desierto es larga, sin embargo, tratemos de permanecer en el ojo del ciclón y no perder la fe. No se puede proponer decentemente recetas milagrosas...

Por supuesto, los seres humanos suelen sufrir las consecuencias de forma dramática... pero también podemos ver que algo positivo está sucediendo. Paralelamente a un "mundo en colapso" otro está tomando forma. Algo se insinúa en el interior de las personas, en forma de intuición, sensibilidad, reflexión, visión de la vida, comportamiento con los demás. Observemos que muchas personas tratan de dar lo mejor de ellos mismo, de tratar a los demás como quisiera ser tratado, que muestran compasión, generosidad, amor...

No es la primera vez que la humanidad pasa por un momento oscuro... pero es la primera vez que todos lo experimentamos simultáneamente en el planeta. Así que, en lugar de destrozarnos unos a otros, es más sabio ayudarnos unos a otros, sin dejar de lado a los más débiles y necesitados.

Nada más, muchas gracias por su atención.