

Salir de la violencia: una necesidad social y personal *

Universidad de la experiencia
Universidad de Zaragoza

3 de febrero de 2026 en la Sede de "La Puebla de Alfindén"

por **Philippe Moal**, miembro del Centro de estudios humanistas Noesis (<https://www.cmehumanistas.org/es>), miembro de la Universidad de verano Parque Toledo (<https://uvpt.org/>), fundador del Observatorio de la no-violencia (<https://o-nv.org/es/>), autor de "Violencia, conciencia, no-violencia, patrocinado por la UNESCO, "Pistas para la noviolencia", "El espacio de representación". Cuando terminaba sus estudios en ciencia de la educación en la universidad Paris 8, encontró el corriente humanista universalista y descubrió el concepto de noviolencia, de lo cual, desde 1981, difunde las ideas y los procedimientos en Francia, Benin, Rumania, Chile y España.

Buenos días, agradezco a la Universidad de la experiencia y a Beatriz Callén Polo del ayuntamiento de "La Puebla de Alfindén" por la oportunidad que me dan de presentar esta conferencia que tiene como título "salir de la violencia, una necesidad social y personal". También por supuesto agradezco a ustedes que han venido a participar a esta presentación.

Tenemos 1h30 para hablar e intercambiar sobre el tema. Voy empezar por enumerar algunos puntos de vista basados en una visión subjetiva del momento actual. Luego transmitiré algunas conclusiones sobre mis investigaciones y después intercambiaremos entre nosotros, si les parece.

"El mundo está cambiando mucho", lo experimentamos tanto los mayores como los jóvenes, y eso genera inquietud.

Todo se acelera... tanto la tecnología como las ideas, las reglas, las creencias, los valores, cambian. Esto produce desestabilización y crea mucha incertidumbre. En ese contexto crece lo irracional y crece la violencia arbitraria.

Para algunos de los que nos dirigen, la violencia es la solución a los problemas. Eso es un gran problema.

Nos muestran la violencia como legítima y necesaria. ¿Para quién? Para el poder económico, claro. ¡Para las poblaciones, no! Estamos en un momento asombroso. No hay claras alternativas; de alguna manera sentimos que hay un fracaso de la sociedad.

Lo irracional está formando parte del mundo actual. Parece que la razón no cuenta. Lo irracional provoca confusión. Hay decisiones, análisis, discursos y actos que no entendemos.

Frente a esa situación muchos se desconectan de la realidad, aunque en su interior perciben la injusticia, la mentira, el engaño, lo amoral... Captamos lo irracional dentro de nosotros. Entramos en el mundo de lo visceral.

¿Ante esta situación que hacer?

Un hombre que vivió una extrema violencia porque estuvo prisionero en campos de concentración, el siquiatra **Viktor Frankl**, escribió: *“La libertad del hombre consiste simple y únicamente en elegir entre dos posibilidades: escuchar su conciencia o no hacer caso de sus advertencias”.* *



La conciencia nos permite reconocer lo que sentimos visceralmente ante la violencia. Las sensaciones viscerales pueden convertirse en guías para la conducta.

Mis investigaciones sobre “cómo salir de la violencia” se centran en el tema de la conciencia. Atender a lo que sentimos visceralmente nos permite dar respuesta a la violencia.

De manera que voy a hablar de ese modo particular de abordar la violencia, una manera inédita, nueva en el campo del trabajo sobre la cuestión.

Voy a hablar, de un lado, del rechazo visceral que hace sentir asco, repugnancia ante la violencia, y del otro lado, voy a hablar del rechazo visceral que impulsa a la violencia. *

Yo creo que la violencia tiene raíces profundas. Vayamos a nuestra experiencia.

Empezamos por lo que nos hace sentir asco ante la violencia; Es interesante examinar esta forma de respuesta a la violencia. *

En mi opinión es la manera más eficaz, más profunda y más eficiente para erradicar la violencia, tanto a nivel personal como social, mucho mas que el rechazo intelectual o emocional que pueden ser aleatorios cuando dependen de intereses, de creencias, por ejemplo.

Cuando el rechazo es visceral, cuando siento la violencia en mis entrañas, no hay escapatoria posible, no hay justificación posible, me siento atrapado; es imposible sustraerme a la violencia que me resulta físicamente insoportable.

Varios filósofos han escrito sobre este tema.

En los años treinta, el fenomenólogo húngaro **Aurel Kolnai**, discípulo de Husserl, autor de *“Asco, soberbia, odio”*, decía: «La cúspide del orgullo nacionalista y del odio antisemita me hizo sentir un profundo asco». *



Kolnaï cuenta como el asco está asociado a un fenómeno de rechazo, provocando repulsión como mecanismo de defensa contra algo difuso y viscoso que penetra en uno, o que se acerca hasta pegarse a uno.

La violencia es como un veneno, una toxina de la que el organismo siempre busca liberarse. Esa sensación de invasión ratifica las tesis que dicen que la violencia no es natural en nosotros.

Jean-Paul Sartre habla también del fenómeno. Para él, la comprensión del mundo se logra mediante una experiencia visceral, que es una forma de conocimiento pre-reflexivo. *



La sensación visceral de asco invade completamente la conciencia, precisa otro pensador, **Silo**:



“La conciencia es "tomada" en una situación en que la reversibilidad y la autocrítica quedan prácticamente anuladas”. *

El asco, el rechazo visceral que se siente, puede ayudar a dar una respuesta nueva ante la violencia y transformar la sociedad y modificar lo que vivimos.

Además, la sensación visceral nos impide ejercer la violencia, porque nos damos cuenta del dolor que provocamos; lo sentimos en nuestro propio cuerpo. Es como un efecto bumerán que permite ponerse en el lugar del otro, y hace surgir la compasión.

En términos absolutos, el rechazo visceral hace insoportable, si no imposible, el uso de la violencia, porque nos identificamos con la violencia que provocamos en los demás o con la que la sociedad provoca. *

Para el filósofo español **Javier Gomá**: «El asco es el motor del progreso moral: se difunde y se crea una situación insostenible que conduce a reformas legislativas o a la aprobación de un derecho fundamental». *





También, **León Tolstói**, en *“El rechazo a la obediencia”* dice: *“Es precisamente a través del perfeccionamiento moral de cada individuo y del rechazo visceral a poner las manos sobre el prójimo, como se puede poner fin al aumento de las hostilidades”*. *

Hay que destacar también a **Georges Bataille** que ha escrito mucho sobre el tema del asco en lo social, situando lo visceral en el centro de su filosofía, utilizándolo para combatir la racionalidad y el racionalismo occidentales. *



Vamos a tratar de experimentar esto que hemos visto: Les invito a una pequeña práctica.

Voy a enumerar distintos tipos de violencia y les pido tratar de detectar si hay algunas que les provoca un rechazo visceral: les dejo unos minutos...

... Agresión sexual, ... Intimidación, ... Chantaje, ... Discriminación, ... Explotación, ... Fanatismo, ... Genocidio, ... Indiferencia, ... Intolerancia, ... Desprecio, ... Asesinato, ... Pedofilia, ... Racismo, ... Traición, ... Trata de seres humanos, ... Manipulación... *

Se puede observar que rechazamos algunas formas de violencia más que otras. Eso se debe a que cada uno de nosotros tenemos ideologías de referencia, experiencias personales, una moral propia, creencias y valores particulares, formación cultural, e incluso prejuicios propios. Eso condiciona nuestra sensibilidad a la violencia y nuestra conducta.

Entonces, es fundamental educarse en la percepción de las propias sensaciones internas si queremos rechazar la violencia y dar una respuesta social no-violenta. *

Ahora veamos el segundo caso en lo cual el rechazo visceral impulsa la violencia. *

Podemos pensar que las personas violentas lo son porque tienen contenidos violentos en sus vísceras. La violencia tiene raíces profundas.

Si observamos nuestra experiencia, por ejemplo si hemos vivido resentimiento, venganza, codicia, temor, o fracaso, podemos verificar lo fácil que es caer en el odio, en un tipo de “rabia de las tripas”.

El odio se instala en las vísceras de dos formas, o casi escondido, profundo en uno, o periférico, a flor de piel, y puede manifestarse de manera explosiva, destructora.

En el momento actual, observamos que hay personas y agrupaciones que están en una “estructura de conciencia”, que Silo califica de “conciencia del odio”. *

Esta es una situación muy peligrosa en la que, además del odio, también puede aparecer el asco. Asco por el que tiene otras ideas, asco por el que es diferente en su manera de vivir, de pensar, de actuar, asco por el que tiene otras creencias, asco por el extranjero y sus costumbres, asco hacia los que se oponen a los intereses de uno, etc.

El asco puede contaminar la percepción del mundo y la acción en él. El odio que está en las entrañas de individuos y grupos hace que se sienten como obligados a expulsar violentamente hacia afuera sus tensiones internas. *

La violencia interna, en relación directa con la biografía personal y/o con la identificación de valores, creencias y prejuicios, impulsa a tener conductas de intolerancia, xenofobia, estigmatización racial, homofobia, etc.

Ante esta situación, surge la pregunta ¿qué hacer?

No es un tema fácil porque en primer lugar se debe empezar por darse cuenta de la propia violencia antes de poder modificar la conducta.

Es muy valientes aceptar estudiar la raíz de su problema, aceptar ver los daños personales que hemos sufrido con la violencia, ver valores y creencias que hemos adoptado y que son gérmenes de violencia, ver ideas y conceptos a los que nos identificamos, ver imágenes que nos impulsan en una dirección mental violenta.

Esta auto observación puede llevar a una profunda reconciliación con uno mismo y con el mundo, y así salir del sufrimiento personal que genera sufrimiento en los demás y del sufrimiento social que genera sufrimiento personal.

En síntesis, el objetivo de mi trabajo es doble, como lo represento en el esquema que sigue:

- 1) ayudar a ver la dirección mental que favorece el rechazo visceral a todo tipo de violencia, y que permite conductas no violentas,
- 2) ayudar a salir del rechazo visceral que genera la violencia, para cambiar de conducta.

En definitivo se trata de activar o de desactivar el rechazo visceral. *



La vocación de este trabajo es esencialmente social. El objetivo es generalizar el rechazo visceral a la violencia a nivel personal y en la sociedad, hasta que se traduzca en leyes y se integre en el tejido psicosocial de las poblaciones. *

Por ejemplo, cuando hoy hablamos de la esclavitud o de la horca, que fueron costumbres, sentimos repugnancia. Hoy, a solamente 3000 km de aquí se matan miles de niños, y eso, en un mundo civilizado, antes de cualquier argumentación, debería producir asco y fuertes reacciones... por supuesto no violentas.

Es un tema para reflexionar.

Les invito a la presentación que haré próximamente para la **asociación de estudiantes Amuez, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza.** * Es en cierto modo una extensión de esa conferencia.

Hablaré del concepto inédito de «espacio de representación», que precisamente permite dar respuestas concretas a la violencia. Es un espacio virtual y personal situado entre la conciencia y el mundo, un lugar a partir del cual podemos guiar intencionalmente nuestra conducta en el mundo, e incluso rectificarla.

Los interesados por esos planteos pueden llenar el volante que recibieron y entregármelo. Quedaremos en contacto.

Muchas gracias por su atención. Ahora pasamos a los comentarios y preguntas.