

Salir de la violencia: una necesidad social y personal

Universidad de la experiencia
Universidad de Zaragoza

3 de marzo de 2026, Sede "Ejea de los Caballeros"

por **Philippe Moal**, miembro del Centro de estudios humanistas Noesis, miembro de la Universidad de verano Parque Toledo, 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 que conduce a la noviolencia"*. 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, muchas gracias a todos por asistir a esta presentación organizada por la Universidad de la Experiencia. Gracias al Centro Cívico Cultural de "Ejea de los Caballeros" por acogernos en este bonito Salón de actos, y gracias a Angelines Casalé por la coordinación de este encuentro.

¡Tenemos una hora y media para ver cómo Salir de la violencia!...

Si fuera posible, hoy no estaríamos aquí. No existe una poción mágica para acabar con la violencia. Imagínense: algunos laboratorios han intentado crear una vacuna contra la violencia... Sin éxito por supuesto.

Imagino que esperáis al menos algunas respuestas por mi parte, de manera que trataré daros pistas sobre el tema durante unos 40 minutos, para que luego podamos intercambiar opiniones y preguntas si lo deseáis.

Queremos salir de la violencia, pero no son solo los demás o el mundo que tiene que hacerlo, somos todos involucrados en este asunto.

La violencia nos afecta a todos; hoy en día forma parte integrante del mundo actual, esta omnipresente en el paisaje social, pero también perturba nuestra vida cotidiana a nivel personal. La violencia no es una idea, no es un concepto, no es solo problema de los demás, es una experiencia que vivimos, que observamos, que sufrimos y que quizás provocamos. Uno sabio decía: *"Todos llevamos dentro una bomba de violencia que hay que desactivar"*. ¡Pequeña bomba a lo mejor, pero hay gentes que tienen una bomba pesada!

Por lo tanto, para empezar, salir de la violencia implica a cada uno, invita a decidir no caer en ella. Esta decisión es más potente que cualquier técnica. Gandhi decía *«Empieza por cambiar en ti mismo lo que quieres cambiar a tu alrededor»*. De mi punto de vista, eso debe ser la intención inicial, la dirección mental para salir de la violencia.

Soy el primero interesado... pero no vamos a flagelarnos.

Salir de la violencia es un gran objetivo porque es necesario para toda la humanidad. Yo formo parte de esa humanidad y puedo aportar mi granito de arena.

Vemos que la violencia se manifiesta en todos los niveles de la sociedad, de arriba abajo, desde quienes dirigen este mundo hasta la gente común, en nuestros barrios, en nuestras familias.

No sé si ahora la violencia se acepta más que antes, pero hoy en día es casi normal, se ha banalizado. Y lo peor es que, tanto en la cúpula como en la base, la violencia aparece como la solución a los problemas, lo cual es muy peligroso.

Sabemos que la gran mayoría de las personas quieren vivir en paz, que existen numerosas experiencias constructivas en la sociedad, lejos de la violencia, en todos los ámbitos, ya sea la salud, la educación, la tecnología o la investigación. Sabemos que existen fuertes aspiraciones de vida digna por todas las poblaciones y no solo para una minoría.

Pero vivimos una época asombrosa, porque existe esta violencia inmediata que puede arruinar la vida cotidiana y existe esta atmosfera de violencia generalizada que nos lleva al conflicto entre todos, a la intolerancia, a la homofobia, a la guerra.

¿Como resistir estas tendencias de locura?

Algunas personas y algunos grupos recurren a la violencia con total “legitimidad”: defienden sus ideas negando las de los demás, imponen sus creencias o valores discriminando los de los demás, anteponen el dinero a todo, incluso por encima del ser humano, fomentan el odio y la violencia física, económica, racial, religiosa, sexual, psicológica, aunque no lo admitan.

Lo irracional se ha instalado en nuestro mundo; la velocidad de los cambios genera incertidumbre e inquietud. La instalación del miedo favorece la sumisión y la obediencia. ¿Sera intencional?

Es difícil vislumbrar nuevas perspectivas que puedan dar esperanza, pero sabemos que la falta de futuro puede ser un factor de grande violencia.

Por lo tanto, es legítimo buscar respuestas que permiten no caer en la violencia reactiva, y respuestas que dan soluciones coherentes ante los diferentes tipos de violencia que nos agobian.

La acción colectiva que apunta a denunciar, rechazar y erradicar la violencia social es coherente y necesaria. Implicarse por la causa de todos los pueblos, es actuar por nuestra fraternidad. Cada uno ve lo que puede hacer en función de sus posibilidades, tal vez dando buenos ejemplos a sus hijos y nietos, lo cual ya es mucho.

Al estudiar las grandes figuras de la noviolencia, como Tolstói, Gandhi, Mandela, Luther King o Silo, sabemos que se apoyaron en una profunda meditación personal, en un cuestionamiento personal inflexible.

Nos indican que la transformación de la sociedad es paralela a un cambio personal simultáneo. La lucha por el cambio social sin cambio individual condena a olvidar los objetivos iniciales. La autocrítica evita repetir la violencia.

En conclusión, la acción transformadora parte de uno mismo.

Por eso ahora voy a hablar de nosotros en lugar de hablar del mundo. ¿Qué nos pasa con la violencia, cómo resistirla, cómo no caer en ella, ¿Cómo responder a nuestro deseo de vivir en paz?

Gracias a las tesis de la fenomenología, ya sabemos que estamos dotados de una intencionalidad que nos empuja hacia el futuro. Somos capaces de proyectarnos más allá de nuestro campo perceptivo.

¿Cree usted que un perro es capaz de sentir solidaridad por todos los perros del mundo, aquellos que no ve? Nosotros podemos sentir solidaridad por toda la humanidad, podemos imaginar el infinito, podemos imaginar un mundo sin violencia. Esta gran diferencia con respecto a otras especies es la clave de nuestra evolución.

La imaginación tiene un gran poder, las imágenes nos movilizan, los pensamientos producen actos. El odio se traduce en imágenes que nos empujan a la violencia. La compasión se traduce en imágenes que nos empujan a la paz. Hay que tener cuidado con las imágenes.

No me refiero a las imágenes visuales, las que vemos o miramos en la televisión. Tienen poder, pero mucho menos que las imágenes internas que cada uno tiene en sí mismo.

Por lo general, se cree que basta con tener una buena idea y buena intención para actuar bien, para cambiar una relación tensa con alguien, por ejemplo.

Es útil tomar una resolución, pero si no va acompañada de imágenes, es probable que no cambiará nada. Hay que anticiparse y pensar en lo que voy a decir, cómo me voy a comportar, cuál será mi actitud, cuál será mi nivel de apertura hacia el otro. Habrá que encontrar imágenes que tengan una carga afectiva positiva, habrá que querer conectar positivamente con el otro.

Es bueno pensar en ¿cómo queremos vivir juntos, en qué condiciones? Eso nos lleva a actuar en ese sentido.

Tenemos una intencionalidad “natural”, pero también tenemos intenciones personal y colectiva que pueden llevarnos tanto a la violencia como a la noviolencia. La vía de la violencia es mecánica, primitiva, la vía de la noviolencia es intencional.

Para salir de la violencia, es útil, incluso necesario, revisar nuestras intenciones, observar nuestros pensamientos, revisar los modelos que se nos imponen y que conducen a la violencia.

En particular, debemos reconocer nuestro sistema de identificación. Tengo una creencia religiosa, adhiero a una ideología o pertenezco a una agrupación. A priori, esto es positivo, pero si me identifico con ellos, puede ser motivo de actos violentos.

Cuando no acepto que se cuestionen o critiquen mis afiliaciones, cuando alguien se opone a mis ideas, esto puede desembocar en violencia. Porque si me identifico a mi creencia, mi ideología o mi grupo, si no acepto que sean cuestionado, soy yo quien está siendo cuestionado, ya que yo mismo soy esas creencias, yo mismo soy aquello a lo que adhiero. Esto puede ser una fuente de violencia.

Reflexionar sobre nuestras pertenencias nos permite tomar distancia respecto a ellas, no para negarlas, sino para evitar imponerlas y tener en cuenta las de los demás. Actualmente se observa un alto nivel de susceptibilidad en las personas. Cuando se toca un punto sensible de alguien, la reacción puede ser desmesurada. El contexto general y el modo de vida actual no favorecen la paz interior. Podemos entrar en una espiral de violencia sin darnos cuenta.

Todos sabemos lo que significa entrar en una espiral de violencia y lo difícil que es salir de ella. Cualquier situación, incluso la más banal, puede degenerar en una terrible escalada de violencia. Las imágenes se suceden y se aceleran de forma asociativa: una palabra lleva a otra, una mirada, un gesto de más y todo puede estallar.

Se trata de no entrar en la espiral, de no avivar el fuego, de cortar las imágenes negativas. Desconectarse es todo un arte, quiero tener razón, yo tengo la verdad. Hay todo un sistema de tensiones internas al que no quiero renunciar; no es racional, es visceral.

Es mejor practicar el desprenderse antes de que las cosas vayan demasiado lejos. Empezar por practicar en situaciones sencillas, por ejemplo, durante una discusión tensa en la cocina con su pareja o su hijo... aprender a desenchufar. Después podrá hacerlo en la calle.

Una vez en el fuego, es demasiado tarde, es difícil detener el fenómeno, que puede ser irreparable: algunos llegan a romper definitivamente toda relación con un ser querido solo por una querella. Luego, pueden hundirse en el resentimiento o la venganza. ¡Un desastre!

Sin embargo, antes de entrar en una espiral de violencia, suelo tener un breve momento para decidir no involucrarme en ella. Ese momento concreto es decisivo para dar marcha atrás. Antes de entrar en la espiral, hay como una voz interior, apenas perceptible, pero evidente, que me avisa. Mi conciencia me envía señales, alarmas que me indican que debo detenerme... Ya. Cuántas veces he oído dentro de mí «¡No lo hagas! ¡No vayas! ¡No digas eso!» y lo hago de todos modos, para descubrir finalmente que debería haberme escuchado cada vez.

Cuando nos invade la ira, este impulso puede ser accidental y, en la mayoría de los casos, no tiene consecuencias. Es diferente de la violencia intencionada, cuando se rumia en silencio con el fin de hacer daño a alguien.

Por supuesto, si mis ataques de ira son crónicos, tendré que cambiar algo.

En cualquier caso, es bueno observarse a uno mismo, observarse sin culpa, buscando mejorar, corregir los errores. Porque, en definitiva, la violencia es un error. Un error de cálculo. Siempre produce un efecto rebote, como un boomerang, como dijo Eurípides hace unos 3000 años: *«Quien recurre a la violencia sufrirá a su vez violencia»*.

Sería absurdo actuar contra la violencia y practicarla sobre uno mismo, ¿no es cierto? Debemos evaluarnos, juzgarnos, pero con dulzura, con amabilidad, sin culpabilizarnos, sin violencia hacia nosotros mismos para empezar. Los sabios decían: *«Empieza por tratarte bien a ti mismo»*.

Es cierto que muchas cosas en el mundo actual me enfadan y pueden provocarme ira. Pero es sobre todo en mí donde actúa esa ira, es ante todo a mí a quien afecta. Si quiero contribuir a cambiar las cosas, es mejor estar relajado, eso facilita pensar bien y entonces actuar bien.

Cuando nos enfrentamos a alguien que está enfadado o furioso por un tema que le perturba o que quiere imponer, corremos el riesgo de reaccionar violentamente hacia él, es decir, caer a nuestra vez en la violencia. Si lo rechazamos de entrada, cualquier diálogo será imposible.

Se trata de entrar en el universo del otro para comprenderle, dejando de lado nuestro «yo», por ejemplo haciéndole preguntas, tal vez podamos ayudarle a superar las ideas fijas que lo inmovilizan. Detrás de toda violencia hay sufrimiento. ¿Cuál es su sufrimiento?

Una actitud flexible, pero centrada, permite el diálogo y la resolución de conflictos. Hay que actuar al contrario de lo que se suele hacer, es decir, ser duro por fuera y blando por dentro. Se trata de ser flexible por fuera y firme por dentro.

No es fácil, porque tendemos a defender nuestro punto de vista; es difícil admitir o reconocer que también formamos parte del problema y, lo que es peor, que también hemos sido violentos, porque habitualmente *«mi violencia es comprensible, excusable, mientras que la de los demás es inaceptable»*.

Por lo tanto, criticar a alguien debe ir acompañado de una autocrítica. Esto es algo que no existe en absoluto en el mundo político actual, por ejemplo.

En este mundo, existe la tendencia a huir o a desconectarnos por completo de los conflictos.

El biólogo Henri Laborit, explicaba que huir no es un acto de cobardía, sino una respuesta ante lo que parece imposible, ante el peligro, ante la incapacidad de reaccionar. El problema es que, al huir, no haré nada para cambiar la situación opresiva, ya que la prioridad es precisamente escapar de ella a no verla.

El riesgo de desconectarnos es que podemos perder todo interés por el mundo y por los demás, centrarnos en nuestros intereses individuales, con indiferencia hacia todo lo que sucede, incluso lo más peligroso. Podemos terminar por endurecernos, volvernos insensibles, anestesiarlos y, poco a poco, aislarnos del mundo, incluso de nuestros seres queridos.

Pero siempre puedo actuar en mi entorno inmediato, en mi familia, en el trabajo, con los vecinos. Si quiero la paz en mi interior, llevarla a los demás da mucha fuerza. Todo cambia, todo toma sentido. Eso, en sí mismo, ya es algo grande, porque da una sensación de coherencia con uno mismo.

Presenté algunas ideas que dan una cierta orientación personal para ubicarse frente a la violencia, una dirección en la cual el timón está en la mano de cada uno.

Para terminar, me gustaría invitarle a la presentación que haré mañana, 4 de marzo, a las 19:00 horas, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, para la asociación Amuez. Se trata, en cierto modo, de una prolongación de esta conferencia.

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

No se trata de una conferencia sino de una presentación-coloquio.

Si les interesa y pueden asistir, serán bienvenidos; de lo contrario, rellenen el formulario que han recibido y entréguenmelo. Seguiremos en contacto.

Muchas gracias por su atención. Pasemos ahora a sus comentarios y preguntas.

Indico aquí en el PowerPoint, algunos temas que hemos visto y que pueden orientar nuestro intercambio.