

Unas pistas para la no-violencia

Philippe Moal

Septiembre 2021, Madrid

Agradecimientos

Gracias a su acertada visión del tema, Martine Sicard, Jean-Luc Guérard, Maria del Carmen Gómez Moreno y Alicia Barrachina me han prestado una preciosa ayuda en la realización de este trabajo, tanto en la precisión de los términos como en la de las ideas, y se lo agradezco calurosamente.

Índice

I.....¿Hacia dónde vamos?.....	2
II.....La difícil transición de la violencia a la no-violencia.....	4
III.....Prejuicios que perpetúan la violencia.....	8
IV.....¿Hay más o menos violencia que ayer?	11
V.....Espirales de violencia	13
VI.....Desconexión, huida e hiper-conexión.....	15
a) Desconexión	15
b) La huida.....	18
c) Híper-conexión	20
VII.....Las diferentes formas para rechazar la violencia.....	22
VIII.....El papel decisivo de la conciencia.....	25
IX.....Transformación o inmovilización.....	29
X.....Integrar y superar la dualidad.....	32
Conclusión.....	35
Bibliografía	37

I – ¿Hacia dónde vamos?

Esta producción incluye una serie de reflexiones relacionadas con el tema de la violencia, para proponer pistas que permitan orientarse hacia la no-violencia.

Me propongo comenzar ofreciendo un breve contexto de la crisis global que estamos viviendo hoy, basándome en las ideas de pensadores eméritos.

En una entrevista para la revista *Les Raisons de l'Ire* en 1997, el Premio Nobel de Química Ilya Prigogine dijo: "Las mutaciones siempre van precedidas de fluctuaciones que indican la complejidad de los fenómenos"¹. Dada la incesante complejidad del mundo actual y las fuertes fluctuaciones que lo sacuden, podemos pensar que la humanidad está en proceso de mutación. Pero las fluctuaciones no parecen haber terminado; el lingüista y filósofo estadounidense Noam Chomsky dijo el 12 de septiembre de 2020: "El mundo se encuentra en el momento más peligroso de la historia de la humanidad debido a la crisis climática, la amenaza de una guerra nuclear y el aumento del autoritarismo"².

El filósofo y sociólogo francés Edgar Morin, en su obra *La violencia del mundo*³ escribió en 2003: "Estamos obligados a no seguir por el mismo camino y a imaginar un comienzo, pero la cuestión es saber cómo". En este libro, propone "dos principios de esperanza en la desesperación: la metamorfosis de la sociedad, tomando el ejemplo de la oruga que se transforma en mariposa autodestruyéndose a la vez que se construye en un nuevo ser"; y la aparición de lo improbable, como ya ha ocurrido en la historia refiriéndose a los acontecimientos que cambian curso de la historia en una dirección favorable; y concluye con estas palabras: "Intentemos tener algo de fe en lo improbable, pero también intentemos actuar a su favor".

En 2006, Silo, pensador y escritor argentino, en una entrevista con el humanista colombiano Enrique Nassar, señalaba su preocupación por los cambios psicosociales: "Los comportamientos se pueden cambiar individualmente, pero a nivel colectivo, los sistemas de representación son demasiado variables... Sólo los mitos que traducen las señales de los espacios profundos del ser humano pueden producir cambios profundos". En otra ocasión, al afirmar que se estaba formando un nuevo mito, señaló: "Los únicos mitos capaces de generar una mística son los mitos que traducen señales de los espacios profundos. Los mitos racionales pertenecen al espacio y tiempo del yo y no tienen como introducirse en los espacios místicos. Los mitos procedentes de los espacios profundos indudablemente influyen en la racionalidad, pero no sucede así, al contrario. No se puede llegar al corazón de la gente a partir de una doctrina social, pero se puede, desde un mito, llegar al corazón de la gente y desde el corazón de la gente llegar a lo social"⁴.

La dirección a tomar parece ser esta: buscar en nuestra más profunda interioridad las señales de los nuevos tiempos. No vemos, a los que hoy deciden nuestro destino, capaces de dar una orientación para avanzar hacia una mutación positiva y, sin embargo, a pesar de las convulsiones, sentimos que el mundo está cambiando favorablemente, ¡está en el aire! Estamos experimentando esta paradoja: vivimos en un mundo que está muriendo y naciendo a la vez.

En 2006, la doctora Olga Borisova dijo al final de su conferencia *Violencia y tolerancia en el conflicto árabe-israelí*: "Es ingenuo pensar que la existencia de más de doscientos estados es posible sin ningún conflicto; pero hay diferentes maneras de salir de los momentos críticos. Si cada uno de nosotros se esfuerza por establecer relaciones más

¹ Entrevista con Ilya Prigogine: *Encuentro de dos culturas: la humanista y la científica*, para la revista francesa *Les Raisons de l'Ire*, febrero de 1997.

² *New Statesman* (revista política/cultural británica).

³ *La violencia del mundo*, Edgar Morin y Jean Baudrillard, Ediciones Paidós, 2004.

⁴ *Conversación Silo-Enrique Nassar*, Mendoza, Argentina, 26 de noviembre de 2006.

tolerantes, en primer lugar, con nuestro entorno inmediato, es posible que también a nivel estatal se conviertan en un fenómeno frecuente los métodos más civilizados de resolución de conflictos⁵.

Esta declaración nos remite a nosotros mismos, al papel y a la contribución que cada uno de nosotros puede hacer a la sociedad para ver surgir un mundo nuevo, que fue el tema del último simposio del Centro Mundial de Estudios Humanistas, celebrado en mayo de este año 2021.

Todos sentimos como la preocupante agitación del mundo actual y la crisis sanitaria del Covid-19, sumado a las demás perturbaciones, han provocado una onda expansiva que ha tenido impacto en todos los continentes y culturas. Ahora somos definitivamente conscientes de que como humanidad somos un solo cuerpo.

Muy pronto, los poderes fácticos, a través de los medios de comunicación oficiales, anunciaron en un tono que pretendía ser tranquilizador, que una vez erradicada la pandemia, las cosas volverían a la normalidad. Muchos empezaron a pensar: "¡Esperemos que no sea así!

El clamor sopló como una brisa de esperanza y los que detentan las riendas no tardaron en sentir que no había que dejar que el viento girara, que había que restablecer el orden y que había que recordar quienes son los que legítimamente deciden en este planeta. Al mismo tiempo, esta crisis sanitaria fue una ocasión que no dejaron pasar. Era una oportunidad para apretar un poco más las tuercas, para controlar más, para reprimir la más mínima rebelión incipiente, para limitar la peligrosa libertad-sin abandonar el uso de todas las formas de violencia que son tan eficaces para vivir en paz.

Sin embargo, las preguntas surgen en cascada: ¿podemos seguir..., con la mascarada de la democracia actual..., con el infame desprecio a los derechos del niño, de la mujer y del hombre..., con la hipocresía institucional hacia los inmigrantes cuya tierra fue expoliada y que ahora son tratados como delincuentes (el mundo al revés)..., con la recurrente intolerancia de las religiones que desacreditan la verdadera investigación espiritual..., con la arrogancia de las multinacionales que saquean y sacrifican el planeta a los accionistas anónimos?... , por nombrar sólo algunos ejemplos.

El ser humano es pura intencionalidad y tiene el poder de preservar o destruir su propio hogar, la tierra. Si se trata mal a sí mismo y a su gente, trata mal el medio en lo cual se desarrolla, por lo que es imperativo tener cuidado con la dirección que va dando a sus actos.

Dado que el destino del planeta está en sus manos, debe convertirse en centro de gravedad con dos imperativos inminentes: 1) ser responsable con la naturaleza que le alberga, 2) aclarar su definición ya que diferentes corrientes se han apropiado del término y han puesto otros valores por encima del ser humano, desviando su definición etimológica.

El proyecto de erradicar la violencia sólo puede ser posible si el ser humano se convierte en el valor principal, alejándose al mismo tiempo del modelo arrogante del que hablaba Jean-Paul Sartre en su libro "El existencialismo es un humanismo⁶", donde denunciaba el culto a la humanidad del positivismo de Auguste Comte, que podía llevarle al fascismo.

El Nuevo Humanismo Universalista reivindica al ser humano como valor y preocupación central. A esta condición previa le suma: todos los seres humanos deben ser considerados iguales, las personas y las culturas deben ser reconocidas por su diversidad, el conocimiento debe ir más allá de lo que se acepta como verdad absoluta, cada uno debe ser libre de elegir sus ideas y creencias, todas las formas de violencia y discriminación deben ser rechazadas.

⁵ *Violencia y tolerancia en el conflicto árabe-israelí*, conferencia de la doctora Olga Borisova, Seminario científico, Centro Mundial de Estudios Humanistas, Moscú, 2006. Olga Borisova, Cátedra de Historia universal de la Universidad Rusa de la Amistad entre los Pueblos, Moscú.

⁶ *Existencialismo es un humanismo*, Jean-Paul Sartre, Editorial Edhasa, 1992.

En este contexto, propongo aquí, con toda modestia, algunas pistas de reflexión que, en mi opinión, son los primeros pasos para un cambio hacia la no-violencia. Estas notas sintéticas son descriptivas y están hechas con el objetivo de ser ampliadas, desarrolladas, discutidas, aclaradas, cuestionadas, gracias a la contribución de los más entendidos, así como de los más humildes, porque estos últimos tienen una gran experiencia en la materia y muchas aportaciones que hacer al conjunto.

II - La difícil transición de la violencia a la no-violencia

Cuando empecé a implicarme a nivel social a final de los años 70 y principios de los 80⁷, invitaba a los habitantes de mi barrio, en el distrito 14 de París, a actuar para denunciar la violencia y descubrir la no-violencia activa. Con mis amigos comprometidos en esa misma vía, a menudo nos encontrábamos con sonrisas sarcásticas o compasivas que, por cierto, me irritaban profundamente; nuestros comentarios parecían incongruentes. Los ecologistas recibían las mismas reacciones de aquellos a los que se dirigían.

Los activistas e intelectuales de izquierdas no estaban de acuerdo con la no-violencia en aquel momento; sólo hace relativamente poco tiempo que algunos de ellos la consideran una forma real de lucha progresista y ven la violencia como algo problemático desde el punto de vista ético. Además, cuando dijimos que la transformación social tenía que ir acompañada de un cambio personal, nadie lo entendió. O bien actúas para cambiar el sistema y así poder cambiar al ser humano, o bien trabajas sobre ti mismo para poder cambiar el sistema después. La simultaneidad de la acción no entraba en la mente de las personas y sólo muy recientemente se ha convertido en un enfoque comprensible, incluso reconocido como el único posible para ser coherente.

Hoy en día el tema del medio ambiente se toma muy en serio porque nos damos cuenta de que nuestra especie puede estar en peligro si no nos ocupamos de ello rápidamente. En cuanto a la violencia, todo el mundo también está de acuerdo en que necesitamos urgentemente encontrar respuestas... Algunos se movilizan por inquietud personal y otros por conciencia colectiva.

Por otro lado, la no-violencia, que no apela al sentimiento del miedo, también es capaz de movilizar..., pero para mucha gente sigue siendo una idea vaga y en general no se conocen realmente sus fundamentos, sus herramientas o sus métodos de acción.

Sin embargo, hay muchos estudios sociológicos, filosóficos y antropológicos que diseccionan la violencia, la denuncian, estudian sus orígenes, analizan sus raíces y proponen la no-violencia como respuesta. Todo el mundo conoce las figuras emblemáticas de la no-violencia, como Gandhi, Tolstoi, Luther King o Mandela. Cada vez hay más actos públicos y personas anónimas que se declaran no violentas. Existen muchos movimientos experimentados que están luchando por detener la violencia, incluyendo llamamientos a la desobediencia civil para contrarrestar la violencia desenfrenada de las instituciones y de los poderes económicos.

Pero eso no es suficiente, la cultura de la violencia está todavía bien anclada en la sociedad y se expresa mediante valores, creencias, prejuicios, leyes, modelos y anti-modelos, inculcados desde la primera infancia en un molde educativo infalible.

⁷ A finales de 1975 conocí el movimiento Siloísta cuando era estudiante de Ciencias de la Educación en la Universidad de París VIII. Mientras trabajaba en educación y luego en informática, me convertí en activista del Movimiento Humanista, primero en Francia, luego simultáneamente en Rumania de 1990 a 1995, en África Occidental y principalmente en Benín de 1997 a 2007, luego en Chile de 2009 a 2016 donde escribí el libro *Violencia, conciencia, no-violencia* que fue patrocinado por la Comisión Nacional de la Unesco cuando se publicó. Desde 2016 vivo entre España y Francia, integrándome en el Centro de Estudios Humanistas Noesis y creando con amigos el Observatorio de la no-violencia en París y Madrid, desde donde imparto regularmente conferencias y talleres (<https://o-nv.org/fr/>).

Los distintos poderes, como garantes del sistema, no se toman realmente en serio la no-violencia y uno se pregunta si no tienen, más bien, interés en que se desarrolle la violencia. En política, la violencia se denuncia en los distintos programas, pero a menudo se utiliza como coartada para justificar el aumento de las fuerzas represivas. Los medios de comunicación oficiales nos están bombardeando con información sobre guerras, atentados, corrupción, violaciones, etc., pero guardan silencio sobre la no-violencia, cumpliendo así a medias su función informativa. Por supuesto, es necesario hablar de los problemas, pero también es importante hablar de las soluciones. En resumen, los formadores de opinión apenas se refieren a la no-violencia.

Y luego están los que viven en una especie de *autismo social*, ajenos al sufrimiento de los demás, y que utilizan la violencia sin miramientos cuando les beneficia. La esgrimen o se organizan para instalarla con el fin de vivir en un bienestar a menudo indecente. Por supuesto, son una minoría y en comparación con la población mundial son pocos, pero es precisamente su indiferencia por la vida de los demás lo que les permite ser poderosos, porque es más difícil y pesado ocuparse de otros que de uno mismo y de sus propios asuntos.

Se puede hablar de una tiranía porque el conjunto social depende de esta minoría que posee el todo social. Sin embargo, su poder no podría subsistir sin la ayuda diligente e interesada de quienes les sirven. Si podemos abandonar toda esperanza en los primeros, podemos esperar una conciencia capaz de alterar el orden -o el desorden- establecido entre sus servidores cómplices, que son numerosos y poco escrupulosos y que se autoperpetúan mediante una especie de comportamiento mimético de satisfacción de los deseos personales, como explicó muy bien el historiador René Girard.

Será un gran día, para ellos y para todos, cuando estos oportunistas se sientan capaces de cuestionarse a sí mismos y evaluar el precio que hacen pagar a los demás por sus prerrogativas. Hemos visto, por ejemplo, durante algunas manifestaciones, a miembros de las fuerzas policiales que se negaban a apalear a sus conciudadanos, que se negaban a obedecer ciegamente las órdenes, tal vez porque se daban cuenta de que estaban protegiendo injustamente a sus comanditarios, pero probablemente también porque reconocían que estaban cerca de aquellos a los que se les ordenaba brutalizar. ¿Cuándo habrá una convención mundial que regule el papel, los medios y los límites de la policía en las manifestaciones?

En 2010, en su libro *¡Indignaos!*⁸ Stéphane Hessel hizo un llamamiento al compromiso personal y a no aceptar las desigualdades económicas. En su ensayo, criticó la política de inmigración del momento y llamó a la resistencia, especialmente en la ocupación de Palestina por el Estado de Israel. Los conformistas de la época protestaron contra este escrito, revelando su clara pertenencia al sistema vigente, pero ello no impidió que estas ideas tuvieran un enorme eco internacional.

Casi quinientos años antes, el joven Étienne de la Boétie, de apenas dieciocho años, escribió un panfleto en la misma línea, culpando de la falta de resistencia a la tiranía al pueblo, que participaba en su propia esclavización:

En definitiva, por las ganancias y favores recibidos de los tiranos, se llega a que aquellos a los que la tiranía beneficia son casi tan numerosos, como aquellos a los que la libertad agradecería... Aquellos que están poseídos por una ardiente ambición y una notable codicia se agrupan en torno a ello y lo apoyan para tener una parte del botín y ser, bajo el gran tirano, otros tantos pequeños tiranos... Así es como el tirano esclaviza a sus súbditos uno a uno... Es custodiado por aquellos de los que debería protegerse... Cuando pienso en esa

⁸ *¡Indignaos!* Destino Ediciones, 2011, Stéphane Hessel (1917-2013), diplomático francés, resistente, escritor y activista político de origen alemán.

gente que adula al tirano para explotar su tiranía y la servidumbre del pueblo, me asombra casi tanto su maldad como compadezco su estupidez⁹...

A todos nos afecta la violencia; nos toca, nos hace reaccionar, nos paraliza, nos aterroriza, etc. Nunca nos deja indiferentes, salvo a aquellos que no son conscientes de ella, para los cuales no existe. Por tanto, si quiero eliminarla, debo empezar por verla y sentirla. Por lo tanto, el primer paso es *desvelar que existe* en la sociedad y reconocer que es personal, lo que es más difícil.

A menudo oímos: "Me gustaría que cesara la violencia en el mundo, así como la violencia que yo y mis seres queridos experimentamos personalmente". Con menos frecuencia, escuchamos: "Me gustaría saber cómo resistir la violencia que genero en los demás y que a veces me inflijo a mí mismo".

La violencia se ve natural o mecánicamente fuera de uno mismo. Es necesario un acto de reconocimiento para admitir la propia. La violencia del mundo, la de los demás, ocupa todo el espacio, mientras que la nuestra se ignora. O no la vemos, o *hacemos como si no existiera*, o la justificamos con argumentos de mala fe en lugar de reconocerla.

Cuando uno no puede negar que ha sido violento, su violencia es comprensible, incluso excusable, mientras que la del otro es siempre inadmisibile. Pero el hecho de no reconocer la violencia ejercida sobre una persona es una doble violencia que le inflijo: por un lado, está el acto violento en sí y, por otro, la actitud violenta de no reconocimiento de mi propia violencia.

Creemos que nos liberamos de nuestra propia violencia al negarla, cuando en realidad estamos produciendo lo contrario; cuanto más la negamos, más presente está, más nos pesa, más condiciona nuestra forma de ver, pensar, sentir y actuar.

Habrás notado lo ligero que te sientes, el peso que se te quita de encima cuando reconoces el daño que has hecho a alguien, cuando confiesas el daño o la injusticia que has creado. La violencia es una bola con cadena que se arrastra por negligencia, pereza, irreflexión o irresponsabilidad. La violencia lastra el cuerpo, el corazón, la cabeza y la mente; no es buena para el que la recibe, por supuesto, pero tampoco para el que la inflige.

Aunque el uso de la violencia esté prohibido, puede ocurrir que la utilicemos por reflejo con nuestros seres queridos, sin querer realmente ser violentos, por falta de atención hacia la otra persona, por falta de reflexión sobre nuestros actos, por falta de conexión con nosotros mismos.

La aceptación implícita de la violencia puede esconderse detrás de innumerables formas de justificación para imponer las propias ideas, opiniones, creencias, y también para tener vía libre para explotar, discriminar, abusar, etc. Así, se puede actuar con impunidad y con la conciencia tranquila.

Aparte de los partidarios acérrimos de la violencia, una gran mayoría de activistas amantes de la justicia también pueden recurrir a la lucha violenta cuando se ven superados por el rencor, la desesperación o la rabia ante su incapacidad de contrarrestar la violencia que denuncian. La violencia se convierte entonces en un acto desesperado, el último recurso que revela la incapacidad de imaginar nuevas formas de lucha eficaces y constructivas. Incluso las mejores causas, si toman este camino, son causas perdidas. Para Isaac Asimov, el maestro de la imaginación, "la violencia es el refugio de la incompetencia".

Denunciar la violencia y luego utilizarla a su vez igual que lo hacen aquellos a quienes criticamos es un contrasentido que, además, debe producir una profunda contradicción interna en quienes la utilizan. Absolutamente nada puede justificar el uso de la violencia.

⁹ *Discurso sobre la servidumbre voluntaria*, Editorial Dahbar, 2016, (Éditions Mille et une nuits, 1995, pp. 39-42), Étienne De La Boétie (1530-1563) escritor y poeta humanista francés.

Incluso si uno se ve envuelto por la fuerza en un conflicto violento, o si usa la violencia en defensa propia, intrínsecamente no hay violencia justa.

Los que reconocen su error cuando ven las consecuencias de sus actos admiten que ellos mismos se han vuelto violentos, como advertía Nietzsche: "Al luchar contra los monstruos, hay que tener cuidado de no convertirse uno mismo en monstruo"¹⁰. Marco Aurelio, al principio de la era cristiana, dio la respuesta: "La mejor manera de defenderse de ellos es no ser como ellos"¹¹.

Desde el Código de Hammurabi, grabado en piedra en Mesopotamia hace casi tres mil ochocientos años, en Occidente hemos pasado de la venganza indiscriminada a la promulgada por los poderes fácticos, que se han convertido en los únicos titulares del derecho a reparar el daño causado por un tercero; del derecho a la violencia. Incluso hoy en día se respalda este papel del Estado, y se hace referencia principalmente a las tesis de Max Weber¹², para quien el Estado tiene legítimamente el monopolio de la violencia física.

La llamada violencia legítima de los poderes se ejerce en todo el mundo y es cada vez más difícil de justificar ante las concentraciones masivas de ciudadanos que denuncian la corrupción, la discriminación, las prerrogativas, la arbitrariedad, etc.

Sin embargo, el espíritu de venganza escapa a los poderes y sigue formando parte de la reivindicación popular, al menos en la cultura occidental. Aunque repudiamos la venganza -sobre todo en otras personas, nos atrapa cuando hemos sido dañados físicamente, o cuando nos han privado de una propiedad, y también cuando hemos sido heridos en nuestra autoestima, o traicionados por un ser querido. Remito a los interesados en el tema de la venganza a dos estudios de Juan Espinosa¹³ y Luz Janhen¹⁴.

En el plano social, no pasa un solo día en el planeta sin que los ciudadanos comunes se manifiesten -cada vez en mayor número- para denunciar la violencia de la que son objeto; en general, son los más desfavorecidos. Los causantes de la violencia tienden a darle la vuelta al problema y acusarles de violentos o incluso de terroristas. La acción represiva se vuelve legítima, pero ante todo se sofocan los motivos de la ira y se evitan los problemas de fondo. Sobre todo, las causas de la rebelión no deben ser reveladas.

La violencia institucional -o estructural- infligida por las autoridades legales nos obliga a preguntarnos si debemos aceptar la violencia del Estado o de cualquier otro poder. Sobre este tema se ha escuchado a muchos referentes como Platón, Albert Einstein, Max Stirner, David Thoreau, Luther King o Gandhi, quienes instan a negarse a obedecer mediante la desobediencia civil.

La desobediencia civil completa es una revuelta, pero sin violencia. Aquel que se compromete en la resistencia civil total simplemente no hace ningún caso a la autoridad del Estado. Se convierte en un forajido que se arroga el derecho de hacer caso omiso de cualquier ley estatal que sea contraria a su moral. Nunca recurre a la fuerza y nunca se resiste a ella cuando se utiliza contra él¹⁵.

Los que sufren la violencia y la discriminación no tienen más remedio que reclamar lo que es suyo por derecho. Los movimientos de protesta son, de hecho, los primeros

¹⁰ *Más allá del bien y del mal*, Friedrich Nietzsche, Edimat Libros 2005.

¹¹ *Pensamientos para mí mismo*, Marco Aurelio, Libro Pretoriano, 2019, p. 31. Marco Aurelio (121-180) Emperador romano, filósofo y escritor estoico, el último de los gobernantes conocidos como los "Cinco Buenos Emperadores", el último emperador de la Pax Romana.

¹² Max Weber (1864-1920), economista y sociólogo alemán, considerado uno de los fundadores de la sociología.

¹³ *La superación de la venganza*, Plaza y Valdés, 2017, Juan Espinosa Antón, investigador y escritor humanista español.

¹⁴ *Venganza, violencia y reconciliación*, Parque de Estudios y Reflexiones Schlamau, Alemania, 2014, Luz Jahnen, investigadora humanista alemana.

¹⁵ *Todos los hombres son hermanos*, Gandhi, Ediciones Sigueme, 1984 (Gallimard, 1969, p. 251).

protagonistas del cambio. Si no hacen nada, saben por experiencia que los que deciden tampoco harán nada, porque para ellos si nada cambia todo está bien. El mundo y las actitudes no cambian de forma natural; los actos intencionados son el factor y el motor de la evolución humana. La comunidad negra lo ha demostrado y lo sigue demostrando hoy en día, ya que el racismo y la segregación racial siguen, por desgracia, entre nosotros. Del mismo modo, son las propias mujeres las que están creando actualmente una corriente poderosa y legítima para acabar de una vez por todas con la falocracia del mundo patriarcal.

Será posible proclamar al ser humano como valor central de la sociedad cuando no sea el género, la raza, las particularidades, las opciones de vida o las diferencias lo que determine la libertad y su toma en consideración.

Sin embargo, el proceso ha comenzado, la violencia no es inevitable, puede superarse o resistirse, y los conflictos pueden resolverse de forma distinta a la utilización de la fuerza, el chantaje, el soborno, la intimidación o cualquier otra forma de violencia que antes se justificaba o toleraba.

Por el momento, aunque los que más necesitan acercarse a la no-violencia todavía no lo hacen, su eficacia va haciendo que todos se pregunten por ella; la violencia muestra cada vez más su ineficacia, porque al final destruye todo lo que toca, incluso a los que la utilizan, porque tarde o temprano conocen la vuelta de su acción. No me refiero a la minoría que utiliza la violencia a sabiendas, sino a la gran mayoría de los habitantes del planeta, que viven bajo la influencia de la violencia sin estar de acuerdo con ella. Además, aunque cerca del 80% de las personas que parecen ser sensibles a la no-violencia son mujeres, poco a poco los hombres se están interesando por ella, sabiendo que son ellos los que están esencialmente en el origen de la violencia en la sociedad actual.

Todavía queda mucha información y sensibilización por hacer y cualquier iniciativa que se sume a esta intención creciente merece ser apoyada con energía, ya sea en el ámbito educativo, en las familias, en las distintas redes sociales, en el mundo del trabajo o en la cultura, para alejarse de comportamientos codificados basados en creencias y valores que perpetúan la violencia de forma mecánica.

Todo lo que lleve a la autocrítica, al respeto a los demás, a la tolerancia y a la valoración de las diferencias merece ser difundido; todo lo que aumente la conciencia y cuestione la estrechez de miras merece ser difundido para propagar una cultura de la no-violencia.

Para ello, es fundamental preguntarse: "¿Cómo percibo la violencia que incendia el mundo y la que me afecta a mí y a mis seres queridos? ¿Qué tipo de violencia me veo obligado a soportar? ¿Genero yo mismo la violencia en mi entorno e incluso más allá? ¿Cómo puedo detener estas diferentes manifestaciones?»

Todo el mundo puede comprobar que su violencia personal depende de la violencia social y puede ver que lo contrario también es cierto. A veces nuestros prejuicios sobre la violencia y la no-violencia nos hacen aceptar una y descalificar la otra, lo cual es el tema del próximo capítulo.

III - Prejuicios que perpetúan la violencia

Muchas personas creen erróneamente que la violencia es natural, que forma parte de la condición humana y, por tanto, es irremediable y a veces incluso legítima, lo que permite justificarla y aplicarla con la conciencia tranquila.

La agresión y la violencia se confunden a menudo, pero son dos manifestaciones muy diferentes; una es instintiva, la otra es el resultado del condicionamiento; una es natural, la otra no.

La agresividad se desata de forma instintiva. Es un acto no premeditado que surge sin un antes ni un después. Por lo general, después de un acto de agresión, hay un silencio, un vacío, y siento o bien que reaccioné a la agresión legítimamente, para defenderme, o bien

que fui incapaz de controlarme, a merced de mis propios instintos. Sin embargo, las imágenes pueden llegar a desbordarme y la violencia puede tomar el relevo a la agresividad. La violencia no es un acto puramente instintivo, sino un acto asociado a imágenes armadas en cada uno en forma de creencias, valores, convicciones, prejuicios, etc. De modo que cuando produzco un acto agresivo, existe este momento particular en el que, si me doy cuenta, puedo decidir no dar rienda suelta a las imágenes que me harán caer en la violencia.

Se ha descubierto en el ser humano un gen¹⁶ que puede volverse agresivo y que también existe en los animales, pero a pesar de algunas investigaciones interesadas (por no decir malintencionadas), se sabe que no estamos dotados de ningún gen de la violencia cuando nacemos.

Sin embargo, el gen de la agresividad puede estimularse. Los expertos en ciencias sociales han puesto de relieve muchos efectos indeseables de la mediatización de la violencia, mostrando el papel de la imagen en determinados actos e incluso en la existencia de ciertos conflictos, y han propuesto diversas explicaciones: se podría contribuir al aprendizaje de pensamientos, actitudes y comportamientos agresivos, así como a la desensibilización emocional hacia las víctimas de agresiones en el mundo real, en particular a partir del trabajo realizado por Farzaneh Pahlavan¹⁷.

En los comentarios pseudocientíficos abunda la idea de que la violencia es natural en el ser humano, aunque los argumentos no se basan en ningún fundamento serio. La mayoría de las veces es una idea que se lanza como si fuera evidente. Se podría pensar que la necesidad de etiquetar la violencia de esta manera responde a la angustia de no poder evitar su auge; algo que no se puede hacer mientras busquemos las causas fuera del ser humano y no en su conciencia.

Ya en 1981, las declaraciones de la escuela de pensamiento humanista universalista, luego las de la UNESCO en 1989, durante los Encuentros de Sevilla, y las de la OMS en 2002¹⁸, confirmaron que la violencia no es innata, sino que se aprende.

La guerra y la violencia no están programadas genéticamente. Los genes por sí solos no pueden determinar el comportamiento. La evolución humana no ha favorecido el comportamiento agresivo. No hay ninguna compulsión fisiológica a ser violento. Incluso en las situaciones más difíciles, filtramos nuestro comportamiento en función de nuestras elecciones, nuestra socialización y nuestros condicionamientos. La guerra no es instintiva, sino el resultado de elecciones cognitivas¹⁹.

Las conclusiones de las investigaciones de reconocidos genetistas, como Axel Kahn, abundan en este sentido²⁰, al igual que las de neurobiólogos como Joachim Bauer, para quien "La verdadera causa de la violencia en la sociedad no está en los genes, sino en la desigualdad²¹".

La gran mayoría de los investigadores de diferentes disciplinas también apuntan en esta dirección. Marylène Patou-Mathis declaró en 2015: "Mientras que algunos

¹⁶ Ya en los años sesenta, los investigadores descubrieron que los hombres con dos cromosomas Y tenían una predisposición a la agresividad más fuerte de lo normal, lo que sugería que la agresividad era más probable que fuera masculina, pero se encontró una variante del gen llamado monoamino oxidasa A en el cromosoma X (específico de las mujeres), y los portadores de este gen eran más impulsivos que los demás.

¹⁷ Farzaneh Pahlavan, profesora del Instituto de Psicología de la Universidad René Descartes, París 5.

¹⁸ *Primer informe mundial sobre la violencia y la salud*, Organización Mundial de la Salud, 2002: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42545/9242545619_fre.pdf?jsessionid=AA4B7A8DBBF2A64CA5A897F7817E2993?sequence=1

¹⁹ *Manifiesto de Sevilla*: http://demilitarisation.org/IMG/pdf/manifeste_de_seville_avec_resume.pdf, Unesco 1986

²⁰ *L'homme, ce roseau pensant (Ensayo sobre las raíces de la naturaleza humana)*, Nil Éditions, 2007, p 66 y 170), Axel Kahn, científico, genetista y ensayista francés, director de investigaciones en el INSERM (Instituto Nacional de la Salud y búsqueda médica).

²¹ *La violencia cotidiana y global*, Plataforma Editorial, 2013, Joachim Bauer, psiquiatra alemán.

sociobiólogos y psicólogos siguen sugiriendo que el comportamiento violento está inscrito genéticamente y es hereditario, otros investigadores, en particular de las neurociencias, refutan esta tesis, porque para ellos no existe la violencia natural en los seres humanos. La naturaleza humana no es ni buena ni mala, siendo los factores ambientales (familiares o sociales) la causa de recurrir a la violencia²²".

Entre los antropólogos, las dos tendencias opuestas plantean hipótesis que alimentan un conflicto esencialmente ideológico. La entrevista entre April M. Short, de *Local Peace Economy*, y el gran especialista en los orígenes de la guerra, Brian Ferguson, profesor de antropología e historiador de la Universidad de Rutgers (Estados Unidos), afirman, al igual que Marylène Patou-Mathis, que "los primeros signos de la guerra aparecieron alrededor del 10.000 a.C. (...). La guerra no es un reflejo de la naturaleza humana, sino un reflejo de las circunstancias y bien puede ser el resultado de la forma en que estamos socializados en nuestras sociedades".

En la comunidad antropológica está muy extendida la opinión de que la guerra es una tendencia evolutiva e innata en el ser humano, también hay un movimiento de rechazo a esta teoría. Existe un debate a favor de una historia humana anterior a la guerra y que, además, demuestra que la guerra no es innata en la naturaleza humana, sino que es un desarrollo social y cultural que se origina en determinadas partes del globo²³.

Para qué queremos demostrar que la guerra es una manifestación innata, si no es para demostrar que la violencia es natural en el ser humano... y viceversa. Pero argumentar que la violencia es inherente a la condición humana tiene graves consecuencias.

Cuando consultamos las diferentes definiciones de violencia, con algunas excepciones como la del escritor Yves Michaud²⁴, o las de organizaciones cualificadas en la materia como AVIF²⁵, nos damos cuenta de que estas definiciones se limitan a la violencia física²⁶, lo que evidentemente dista mucho de ser así, como deja claro la definición extraída del diccionario del Nuevo Humanismo: "Cuando se habla de violencia, generalmente se hace alusión a la violencia física, por ser esta la expresión más evidente de la agresión corporal. Otras formas como la violencia económica, racial, religiosa, sexual, etc., en ocasiones pueden actuar ocultando su carácter y desembocando, en definitiva, en el avasallamiento de la intención y la libertad humanas. Cuando estas se ponen de manifiesto, se ejercen también por coacción física. El correlato de toda forma de violencia es la *discriminación*²⁷".

²² *Préhistoire de la violence et de la guerre (Prehistoria de la violencia y la guerra)*, Odile Jacob, 2018, p.133, Marylène Patou-Mathis, directora de investigación del CNRS y vicepresidenta del consejo científico del Museo Nacional de Historia Natural.

²³ *La guerra no es inherente a la humanidad - un futuro pacífico es posible*, entrevista del 24 de enero de 2021, publicada en el sitio web de la agencia de noticias Pressenza: <https://www.pressenza.com/fr/2021/02/la-guerre-nest-pas-inherente-a-lhumanite-un-futur-pacifique-est-possible-affirme-un-anthropologue-historien/>, April M. Short, Media Institute.

²⁴ *Violencia y Política*, Ibérica de ediciones y publicaciones, 1980 (*Violence et politique*, Gallimard, París, 1978, p. 20), Yves Michaud, filósofo francés, autor de varias obras sobre la violencia. "Hay violencia cuando, en una situación de interacción, uno o varios actores actúan directa o indirectamente, a la vez o progresivamente, perjudicando a uno o varios otros en diversos grados, ya sea en su integridad física, en su integridad moral, en sus posesiones o en su participación simbólica y cultural.

²⁵ AVIF (Acción sobre la Violencia y la Intervención Familiar): asociación que promueve una sociedad libre de violencia a través de sus acciones con hombres y adolescentes que tienen comportamientos violentos: <https://avif.weebly.com/mission-et-approches.html>

²⁶ OMS (Organización Mundial de la Salud): La violencia es el uso intencionado de la fuerza física, las amenazas contra otras personas o contra uno mismo, contra un grupo o una comunidad, que provoca o tiene muchas probabilidades de provocar traumas, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. CNRTL: Fuerza ejercida por una persona o grupo de personas para someter, coaccionar u obtener algo. Diccionario Encyclopédia Universalis: En su sentido más inmediato, la violencia se refiere a comportamientos y acciones físicas: consiste en el uso de la fuerza contra alguien, con el daño que ello conlleva.

²⁷ *Diccionario del Nuevo Humanismo*, León Alado, 1996, p. 265.

También hay ideas preconcebidas sobre la no-violencia: "es una utopía, es ineficaz, es inútil o incluso sirve a los poderes violentos". Por lo tanto, sería una ilusión, un sueño, una pérdida de tiempo o, peor aún, una colaboración con los que ejercen la violencia.

Los más entendidos coinciden en que *el ahimsa*²⁸, tomado de los textos sagrados del jainismo, que se remonta a dos mil quinientos años, es el origen del término no-violencia, popularizado por Gandhi hacia 1930. Sin embargo, hay que remontarse más atrás en el tiempo para ver sus primeras manifestaciones: "La no-violencia viene desde antiguo. Se formaliza en *el ahimsa* hace 2.500 años, pero arranca desde mucho más atrás, tal vez hace unos 100.000 años. Es parte de lo que trae el mismo ser humano y que no se ha podido todavía plasmar, quizá si incluso ya era algo que estaba muy lejos, alojada en la conciencia del homínido. La no-violencia surge desde los inicios del ser humano. Tiene relación con el sí, y con el no, que se entrelazan en el interior de cada uno²⁹".

Los prejuicios están arraigados en nosotros desde la antigüedad. Los primeros signos de violencia bélica aparecen, según los antropólogos, con la llegada de la metalurgia y el comercio a larga distancia. Pero la violencia interpersonal y psicológica ha estado seguramente con nosotros desde nuestros orígenes, y es de suponer que nuestros antepasados también supieran resistir la tentación de la violencia en momentos de discordia, celos, lujuria, deseo de posesión, etc.

En cuanto a la violencia organizada o social, el psicólogo Steve Taylor cree que apareció en el ser humano hace sólo seis mil años, a través de un cambio en la psicología colectiva ligado a patologías sociales como la dominación masculina, la guerra y la desigualdad social; una tesis que desarrolla en su libro, considerado una referencia, *La Caída*³⁰.

Una larga transmisión sociocultural de tradiciones, costumbres, normas de vida, valores y creencias perpetúa la violencia en todas sus formas. ¿Cómo podemos desactivar estos prejuicios que valoran la violencia con el pretexto de que es la tradición o que siempre ha sido así, o que es nuestra naturaleza?

Todavía hay muchos que piensan y dicen: "Somos seres violentos, es nuestra naturaleza, es un problema, pero no podemos hacer nada al respecto, además, la violencia también es una solución, nunca acabaremos con esta cuestión". En otras palabras, intentar persuadir a la gente de lo contrario y cambiar este condicionamiento visto como un determinismo es un reto titánico, porque al final significa dejar una cultura por otra y cambiar los fundamentos de nuestra civilización para entrar en un mundo nuevo, libre de violencia. ¡Hay trabajo!

IV - ¿Hay más o menos violencia que ayer?

Cabría preguntarse porqué plantearse esta cuestión cuando la violencia está haciendo estragos en todo el planeta. Según algunos expertos³¹, la humanidad va por buen camino; la violencia está disminuyendo en el planeta, como demuestra el estudio del proceso histórico.

²⁸ Ahimsa: significa literalmente *no-violencia* y más generalmente *respeto por la vida o la acción de no causar daño a ninguna vida*. Práctica fundamental del jainismo, una religión india que se remonta a 2.500 o 3.000 años.

²⁹ Silo. *El maestro de nuestro tiempo*, Virtual Ediciones, Santiago de Chile, 2015, p. 141, Pía Figueroa, investigadora humanista, codirectora de la agencia internacional de noticias Pressenza.

³⁰ *La Caída*, Ediciones La Llave, 2008, Steve Taylor, autor de numerosos best-sellers sobre psicología y espiritualidad.

³¹ Entre ellos, el sociólogo alemán Norbert Elias, el historiador francés Robert Muchembled y la investigadora canadiense Jocelyn Coulon.

Supongo que los sociólogos y científicos que han analizado la cuestión actúan de buena fe y que no se trate de un exceso de optimismo ingenuo y despreocupado por su parte, ni de una llamada a la calma y a la relativización de las críticas sobre las causas de la violencia.

Dicho esto, al examinar los distintos estudios sobre el tema, he observado que quienes afirman que hay menos violencia que en el pasado se refieren esencialmente a la violencia física y no tienen suficientemente en cuenta la creciente complejidad del fenómeno ni el salto cualitativo que ha dado el ser humano en las últimas décadas, que se manifiesta en una mayor sensibilidad y conciencia, condenando ciertas formas de violencia que antes se consideraban normales.

El norteamericano Steven Pinker, muy de moda, por ejemplo, en su voluminoso libro *Los ángeles que llevamos dentro*³², proporciona una información histórica muy rica e interesante, pero prácticamente ignora los tipos de violencia que no son físicos. Además, argumenta su teoría sobre la base de un cálculo proporcional entre la violencia y la densidad de población: así, la violencia del Imperio Romano era, según él, mayor que la actual, porque se cobraba más víctimas en proporción al número de ciudadanos de la época. Esta visión puede parecer ingenua o malintencionada si se piensa en los genocidios y en la cantidad de conflictos armados que se han producido en todo el planeta desde la última guerra mundial, por no hablar del riesgo nuclear, una auténtica espada de Damocles colgada permanentemente sobre nuestras cabezas y que puede calificarse de crimen contra la humanidad por anticipado, esperando que nunca se produzca.

En cualquier caso, el hecho de que cada vez estemos más informados sobre las diferentes formas de expresión de la violencia, no sólo física sino también económica, racial, religiosa, sexual, psicológica, moral, estructural o institucional, nos muestra y nos hace sentir que hay más violencia que antes y que aún queda mucho por hacer para humanizar la sociedad.

François Cusset es uno de los que contradice la idea de que cada vez hay menos violencia que antes. En su libro *Le déchaînement du monde (El desencadenamiento del mundo)* habla de las formas y lógicas cambiantes de la violencia, que es menos visible que en el pasado, pero más constante.

Es menos importante comparar o cuantificar que entender la nueva lógica de la irrupción: la violencia no ha retrocedido tanto como ha cambiado sus formas. No se ha detenido, sino que se ha prohibido, por un lado, y se ha sistematizado, por otro, dentro de las estructuras sociales y las disposiciones emocionales³³.

Para Simon Lemoine, "el mundo no se ha pacificado, como podría pensarse, a fuerza de progreso; al contrario, la violencia actual es tanto más eficaz cuanto que es en gran medida imperceptible... La micro violencia es polimorfa, se repite y se combina. Poco a poco nos moldea, rige nuestro comportamiento y enmarca los posibles discursos, actos y formas de ser³⁴".

En cualquier caso, si se pregunta, la gran mayoría de la gente piensa que el mundo es más violento que antes, y este es un tema recurrente que preocupa a todos.

La principal fuente de violencia en el mundo actual, la violencia económica, parece estar en su punto álgido. La legitimidad de la violencia se ha reforzado a lo largo del tiempo haciendo del dinero el principal, si no el único poder real en todo el planeta, muy por encima de cualquier otro valor, generando un mundo en el que la codicia ocupa todas las mentes.

³² *Los ángeles que llevamos dentro*, Ediciones Paidós, 2018, Steven Pinker, prominente psicólogo experimental americano, científico cognitivo y escritor popular.

³³ *Le déchaînement du monde (El desenfreno del mundo)*, La découverte, 2018, p.15. François Cusset, historiador francés, profesor de la Universidad de París-Ouest Nanterre, autor de numerosos libros, entre ellos *La Década* (2006).

³⁴ *Revue Neón*, octubre-noviembre de 2018, Simon Lemoine, profesor de la Universidad de Poitiers e investigador del Laboratorio Alemán de Metafísica y Filosofía Práctica, autor de *Micro-violencias, el régimen cotidiano del poder (Les Micro-Violences, le régime du pouvoir au quotidien)*, CNRS Éditions, 2017.

El dinero se ha convertido en el centro de gravedad de la humanidad, que se apoya así en un valor efímero que se encuentra en el origen de todos nuestros males. El mito del dinero se ha impuesto, permitiendo todo tipo de mistificaciones: "el mercado de armas garantiza la paz, la pobreza es inevitable, el dinero hace feliz a la gente...". Los cerebros del capitalismo inventan teorías que anuncian que la economía de mercado es un principio natural universal y sobre todo altamente moral. Las declaraciones más descabelladas se toman muy en serio, como la del antiguo y nada extrañado presidente Trump quien en 2020 pregonoó: "El espacio no es patrimonio de la humanidad, nos lo vamos a apropiar".

He aquí la gran verdad universal: el dinero es todo. El dinero es gobierno, es ley, es poder. Es, básicamente, subsistencia. Pero, además es el Arte, es la Filosofía y es la Religión. Nada se hace sin dinero; nada se puede sin dinero. No hay relaciones personales sin dinero. No hay intimidad sin dinero y aun la soledad reposada depende del dinero. Pero la relación con esa *verdad universal* es contradictoria. Las mayorías no quieren este estado de cosas. Estamos pues, ante la tiranía del dinero. Una tiranía que no es abstracta porque tiene nombre, representantes, ejecutores y procedimientos indubitables³⁵.

La violencia económica es el caldo de cultivo de todas las demás formas de violencia. Contamina todos los ámbitos de la vida social. Además de la injusticia, la miseria y la violencia física que va generando subyace en la discriminación racial, apuntala a los poderes religiosos, acompaña a las monstruosidades sexuales, sirve de presión en las manipulaciones psicológicas, es directamente responsable de los daños medioambientales, corrompe a las instituciones y a sus representantes que llegan a legislar bajo la presión de los poderes financieros. La violencia económica no sólo se ha normalizado en la sociedad, sino que se ha trivializado, lo que contribuye a su aceptación.

El 22 de 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 medio³⁶".

En el siguiente capítulo veremos cómo entramos en el vórtice de la violencia, lo difícil que es salir de él y cómo liberarse.

V - Espirales de violencia

Todo el mundo sabe lo que significa entrar en una espiral de violencia y también lo difícil que es salir de ella. Es como bajar por un tobogán. Al principio, el miedo y la excitación van seguidos de una breve vacilación y luego te dejas llevar por completo. El descenso es cada vez más rápido y parece interminable; quisieras pararlo, pero no se puede. Si se intenta frenar, todo se va al traste; cualquier movimiento improvisado es arriesgado. Al llegar, la sacudida es a veces brutal, y se necesitan unos segundos o más para recomponerse y volver a la realidad.

Cualquier situación, incluso la más inocua, puede convertirse en una escalada de violencia. Las imágenes se suceden y se aceleran de forma asociativa, una palabra llama a otra, un gesto lleva a otro, haciéndome reaccionar con fuerza, pero también pudiendo inhibirme por completo, generando dos reacciones opuestas, pero igualmente destructivas.

Sin embargo, antes de entrar en esta espiral de violencia, tengo un breve momento para decidir no entrar en ella. Este preciso momento es decisivo para dar marcha atrás. Si entro en ella, debo aprovechar todas las oportunidades para salir, pero lo más apropiado es no entrar en ella.

³⁵ Sexta carta a mis amigos, Silo, León Alado Ediciones, 2019 (© 1993), p. 87.

³⁶ Neuroblog : <https://neuro.santelog.com/2019/03/22/morale-ou-interet-comment-prenons-nous-nos-decisions/>

Una vez en la espiral, mi conciencia es progresivamente tomada por la situación hasta que la invade totalmente. Es casi imposible salir. Sin embargo, nada hacía presagiar desde el principio que todo se iría de las manos. Sin darme cuenta, y a veces a partir de un incidente banal -una mirada, una palabra, un gesto de más- me veo envuelto en una situación que puede llegar a ser muy violenta. Es imposible dar marcha atrás, el fenómeno se ha vuelto casi incontrolable. La película argentina *Los nuevos salvajes*, de Damián Szifron, estrenada en 2014, ilustra bien el fenómeno.

Si pudiera, antes de entrar en ella, darme cuenta del riesgo que corro y de las posibles consecuencias que me esperan, podría decidir quedarme allí. Aunque sea muy difícil escucharla en ese momento, una voz interior, apenas perceptible, pero sin embargo evidente, está siempre ahí para advertirme, para decirme, casi siempre a través de una sensación, lo que debo o no debo hacer.

Todas las técnicas son inútiles mientras no haya contacto con la conciencia. A menudo nos damos cuenta después de lo que deberíamos haber hecho, sólo entonces nos decimos a nosotros mismos: "¡Lo sentía, sabía que no se debía responder!". Cuando veo que voy a entrar en una espiral de violencia, lo más adecuado es *desconectar cuanto antes* y esto es posible si me pongo en contacto conmigo mismo.

También puedo entrar en otra espiral de violencia muy destructiva, quizás incluso más que la anterior; aquella en la que me sumerjo dentro de mí con esta sensación de espiral de violencia interior. Las imágenes que pasan por mi cabeza están muy cargadas: el resentimiento que siento por alguien me tortura, el deseo irrefrenable de vengarme me corroe, el recuerdo de un acto contradictorio me obsesiona, la culpa por el daño causado a alguien me devora, etc. Las imágenes asociadas a la situación me hacen rumiar constantemente el conflicto interior y siempre acabo volviendo al punto de partida, sin solución real, en una repetición perpetua. No hay salida, estoy encerrado, prisionero dentro de mí mismo, un recluso en el vacío.

Si pudiera, en ese momento, darme cuenta de mis tensiones y del clima que me atenaza y ver la cadena mental en la que me veo arrastrado y con la que me identifico, podría modificar o detener el flujo continuo de imágenes que me asaltan, y decidir reexaminar esta violencia interior en un momento más favorable, cuando estuviera menos atrapado por la agitación de las emociones, una vez pasada la tormenta. Podría decidir no hacer nada, no improvisar nada, calmarme, respirar profundamente, soltar las imágenes que me retienen. Esto sólo es posible si me pongo en contacto conmigo mismo.

La espiral de violencia vinculada al mundo social es la tercera forma de espiral en la que puedo entrar. Puede llevarme a una furia o rabia que me supera por completo. Hay muchos motivos en el mundo actual que pueden hacer que me enfade de forma incontrolable: decisiones políticas, posturas religiosas, medidas económicas, manipulaciones de los medios de comunicación, estallidos sociales trágicos, e incluso noticias que también me den ganas de destruir, aunque normalmente odie la idea. Si actúo, me convierto en el objeto de mi propio odio y en este estado puede pasar cualquier cosa, incluso lo peor.

París, distrito 7, mayo de 2019; un conductor de autobús y un motorista intercambian palabras, se insultan y luego llegan a las manos. Para cada uno de ellos, el otro ha cometido el error que ha provocado la colisión entre los dos vehículos. El conductor se vuelve a subir a su autobús, arranca de nuevo y aplasta al motorista contra otro autobús, matándole al instante. Ninguno de los dos estaba bajo los efectos del alcohol, sino bajo la influencia de las imágenes de la espiral de violencia en la que se vieron envueltos.

Si, en esta situación en la que ya no me reconozco, pudiera volver precisamente a mí mismo, darme cuenta del estado alterado en el que me encuentro, del enganche de las imágenes que me están alterando, podría ver la desproporción de mis imágenes y ver cuánto me está debilitando mi reactividad. Podría entender que no es en este estado donde

seré más eficaz para cambiar la situación. Esto me permitiría intentar desidentificarme del fenómeno, comprender los entresijos de esta violencia, dejar de lado mi autoestima y ello me permitiría ampliar mis puntos de vista e imaginar acciones para detenerla. Esto sólo es posible si me pongo en contacto conmigo mismo.

Lo que impide romper el estancamiento y el círculo vicioso de la violencia puede resumirse en dos fenómenos opuestos. O estoy desconectado o estoy hiperconectado a la violencia. En un caso, la violencia no existe porque no la veo (al estar desconectado); en el otro, tampoco la veo porque estoy atrapado en ella, yo mismo me he vuelto violento.

VI - Desconexión, huida e hiper-conexión

a) Desconexión

Me doy cuenta de que suelo desconectar de una persona, de un tema concreto, de una situación de forma selectiva: "No quiero oír hablar más de fulano, este es un tema del que no quiero hablar...". Sin embargo, puedo encontrarme en un estado de desconexión global cuando toda mi conciencia está desconectada.

En este estado, aun presentes, mis sensaciones relacionadas con la percepción se inhiben y mis representaciones internas se inmovilizan, como si las imágenes que llevan a la acción ya no hicieran su trabajo. También noto que mis imágenes carecen de tono y claridad y que su carga emocional es, en el mejor de los casos, neutra, si no negativa.

Sin entrar en una descripción psicológica detallada, observo que el registro³⁷ que acompaña a la desconexión se expresa como una falta de interés por el mundo, un repliegue sobre mí mismo y mis intereses personales, una visión individualista de los acontecimientos acompañada de una desmotivación por todo lo social, un estado vacío de emoción en el que ya no puedo sentir la más mínima compasión por los demás, ni por el sufrimiento, la miseria, las injusticias hasta que me sumerjo en un estado de indiferencia por todo y ya no siento ningún interés por nada. Poco a poco, me alejo de mis propios sentimientos e ideas, es decir, de mí mismo.

Aparte del riesgo de hundirme en un estado de sinsentido existencial, de interpretar y expresarme en el mundo de forma cínica y nihilista porque ya no creo en nada, la sensación que acompaña a la desconexión de la violencia que veo, sufro o provocho, me hace replegarme en mis valores y creencias, con el riesgo de que éstos resulten ser el germen de la violencia.

Puedo estar desconectado de la violencia cuando no veo que está normalizada y legitimada en la sociedad, por lo que no me afecta y, obviamente, no hago nada para evitarla. También puedo estar desconectado de la violencia cuando la justifico para no admitir que la causo. También puedo desconectarme de la violencia cuando no puedo soportar las escenas que veo, porque son demasiado fuertes e insoportables; trato de ignorarlas, de pensar en otra cosa, o me sumerjo frenéticamente en una actividad para desviar mi atención con el fin de olvidar. Puedo estar desconectado de la violencia cuando, ante situaciones violentas repetidas y acumuladas, me voy endureciendo, haciéndome insensible y me anestesio, desconectándome gradual pero irremediabilmente de la violencia. Puedo estar desconectado de la violencia cuando no tengo en cuenta la finalidad de mis acciones, aunque puedan generar 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.

³⁷ Registro: experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes, *Autoliberación*, Luis Ammann, Ediciones León Alado, 2018 (© 1980), p. 282.

Dejar de cuestionar las consecuencias de mis actos me impide conectar con los registros que producen y puede tener el efecto de hacerme cómplice de ellos. También puedo sentirme tan impotente e incapaz de responder a la violencia que la elimino de mi campo de percepción. Ya no existe... Al menos para mí.

La gran mayoría de la gente vive en un estado de desconexión que se ha convertido en un valor: miramos hacia otro lado para no involucrarnos, ignoramos a los demás para no ser molestados, fingimos que no pasa nada ante una injusticia, fingimos que estamos por encima de todo, etc.

La desconexión nos impide ver la violencia y actuar para erradicarla, pero también permite que se ejerza sin escrúpulo, produciendo las peores crueldades, incluidas las que llevan al asesinato a sangre fría. La desconexión de la violencia es una adaptación decreciente al mundo tal y como es; se ha codificado y normalizado y conduce a una especie de sumisión a las condiciones violentas de la vida por la que cada uno puede usar la violencia a su vez y ejercerla sin siquiera darse cuenta.

Si el hombre no se rebela contra la violencia que se ejerce sobre los demás, se corre el riesgo de que acabe aceptándola como una fatalidad. Y la acomodación a la violencia no es otra cosa que la indiferencia ante el sufrimiento y la desgracia del otro. Sólo la compasión permite reconocer el dolor de los demás y genera la voluntad de estar a su lado para intentar resistir la violencia que les humilla y aplasta³⁸.

Sin embargo, en un estado de desconexión, la conciencia envía señales que sirven de alarma, indicando que hay una contradicción, una discordancia entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago. La filósofa Simone Weil expresó esta experiencia de la siguiente manera: "La contradicción es lo que arranca, arrastra el alma hacia la luz³⁹". Para ella, la contradicción es la señal que puede ayudarnos a liberarnos, a cambiar de dirección y a buscar una salida.

Pero todavía tenemos que ser capaces de reconocer esta señal. El neurólogo Viktor Frankl da una respuesta a esta cuestión en su obra sobre logoterapia, un método terapéutico que se centra en el sentido de la vida: "La libertad del hombre consiste simplemente, únicamente, en elegir entre dos posibilidades: escuchar a su conciencia o ignorar sus advertencias⁴⁰".

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.

La desconexión de uno mismo también conduce a una obediencia ciega injustificada. "Si sólo puede obedecer, el hombre se convierte en un esclavo", escribió Erich Fromm⁴¹. Como ya no me refiero a lo que siento o pienso, el riesgo de dependencia es muy alto, por ejemplo, el de someterme a una autoridad malvada y cumplir con las peores crueldades. A lo largo de la historia se han generado enormes sufrimientos por obedecer órdenes, como demostró la

³⁸ *El coraje de la no-violencia*, Editorial Sal terrae, 2004 (*Le courage de la non-violence*, Éditions du Relié, París, 2001, p. 111), Jean-Marie Muller, filósofo francés, director de estudios del Instituto de Investigación para la Resolución no violenta de los conflictos.

³⁹ *Obras completas, Volumen VI*, Trotta, 2013, Simone Weil (1909-1943), filósofa, humanista y escritora francesa.

⁴⁰ *El hombre en busca de sentido*, Herder Editorial, 2021, Viktor Frankl (1905-1997), neurólogo y psiquiatra austriaco, creador de la logoterapia, que tiene en cuenta la necesidad de sentido de la vida y la dimensión espiritual de la persona, también llamada terapia existencial. Leer también *Logoterapia, teoría y práctica*, Élisabeth Lukas, Ediciones Paidós, 2003.

⁴¹ *Sobre la desobediencia y otros ensayos*, Paidós 1984, Erich Fromm (1900-1980), sociólogo humanista y psicoanalista estadounidense de origen alemán, uno de los primeros representantes de la Escuela de Fráncfort, fue uno de los primeros pensadores del siglo XX en hablar de la idea de una renta básica incondicional.

filósofa Hannah Arendt en su *Informe sobre la banalidad del mal*⁴². Señaló que cualquier individuo es capaz de la peor clase de violencia, al hacer recaer la responsabilidad en otros. La conciencia en fuga frente a lo inadmisibile elimina cualquier posibilidad de autocrítica.

El concepto de desobediencia civil, que sólo existe si uno se relaciona consigo mismo, lleva a negarse a obedecer ante lo inadmisibile, pero actualmente es objeto de mucho debate. Los poderes fácticos intentan cuestionar su legitimidad, sin duda porque pone el dedo en la llaga de los verdaderos problemas. La desobediencia al orden establecido parece ser el último recurso ante las anomalías e injusticias sociales creadas por el orden económico. Henri David Thoreau, que acuñó el término desobediencia civil, desarrolló el concepto en su libro del mismo nombre, que comienza con el lema: "El mejor gobierno es el que menos gobierna". Este libro era la continuación de una colección anterior de cinco ensayos titulada *Resistir*, que instaba a no ceder a la tentación del *laissez-faire*⁴³.

Por otra parte, algunas experiencias son tan difíciles de integrar que conducen a una creciente desconexión del mundo, al tiempo que producen la necesidad de evacuar catárticamente las tensiones que generan, o de darle vueltas imaginariamente a las escenas dolorosas no integradas, aun a flor de piel.

Recuerdo que mi abuelo paterno, que había vivido escenas espantosas en las trincheras de Verdún durante la Primera Guerra Mundial, nunca pudo integrar en su vida esta terrorífica experiencia en el campo de batalla. Durante el resto de su vida, vivió permanentemente desconectado de la realidad, a menudo borracho, en una especie de huida permanente de sí mismo, una huida de sus imágenes obsesivas. Detrás de su pipa, de sus grandes gafas de carey, de su amabilidad y jovialidad que le mantenían vivo, la copresencia de las horribles imágenes de la guerra que le obsesionaban no se le escapaba a nadie, ni siquiera a mi abuela, que tenía que atender las necesidades del hogar, mientras dirigía la escuela en el pueblo de Festubert, en el norte de Francia.

La desconexión es una especie de negación a ver la violencia que perciben o reciben mis sentidos, o la que yo género. La violencia está en la periferia de mi espacio de representación⁴⁴ y no dejo que me alcance o penetre, huyendo de ella como de la peste, y acabo por no verla, por no reconocer sus manifestaciones, ni en la sociedad ni en mi entorno, ni en lo que me es propio, haciéndome insensible a todo y a todos.

El hecho de observarme, de intentar captar mis registros, observar las imágenes que percibo, asociadas a las que me represento internamente, me permite tomar conciencia de mi desconexión y de las consecuencias que ésta puede acarrear. Ser consciente de mi propia violencia me permite verla desde otro punto de vista y desmitificarla. Cuando la observo sin miedo a mí mismo, me humanizo.

Sin el acto de reconocer la violencia, cualquier acción para eliminarla es inútil; la conexión interna con la violencia permite rechazarla, actuar para contrarrestarla y despertar la solidaridad. Además, reconocer la violencia en cuanto se produce nos permite actuar cuanto antes para detenerla.

⁴² *Eichmann en Jerusalén. El concepto de la banalidad del mal*, Editorial Debolsillo, 2021, Hannah Arendt (1906-1975), politóloga, filósofa, fenomenóloga y periodista alemana, nacionalizada estadounidense, conocida por sus trabajos sobre la actividad política y el totalitarismo.

⁴³ *Desobediencia Civil*, Editorial Independently published, 2019, así como *Resistir*, Mille et une nuits, 2011, Henry David Thoreau (1817-1862), filósofo y poeta estadounidense cuyos escritos y acciones se consideran el origen del concepto contemporáneo de no-violencia y que influyó, entre otros, en León Tolstói, Gandhi y Martin Luther King.

⁴⁴ El espacio de representación: una nueva teoría concebida por Silo y desarrollada en su libro *Contribuciones al pensamiento*. El espacio de representación es una especie de pantalla mental en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formado por el conjunto de representación internas del propio sentido cenestésico... se registra como una especie de *segundo cuerpo* de representación interna. *Autoliberación*, Op. Cit. p. 266. Ver también el estudio *Acercamiento del espacio de representación*, Philippe Moal, agosto de 2021, en curso de publicación.

La opción de dejar que me llegue y me toque en lo más profundo de mi cenestesia⁴⁵, a riesgo de que me afecte a mí mismo, puede hacerme sufrir. Esta elección es más dolorosa que la indiferencia, pero es la única que no es inhumana, la única que me hace sentirme solidario con la humanidad del otro -que también es la mía-.

Es importante ver cómo podemos conectar con el registro de la violencia sin identificarnos con ella, para poder contrarrestarla sin quedar *atrapados* por el sufrimiento que provoca, del que hablaremos más adelante.

El proceso de ayudar a otros a conectar con su experiencia de violencia tiene mucho sentido. En un taller de no-violencia en el que se pedía a cada participante que recordara una experiencia personal reciente de violencia, una participante, María, dijo que no veía ningún rastro de violencia en su vida actual. Los demás hicieron caso omiso y siguieron compartiendo sus experiencias. En un momento dado, María volvió a hablar y dijo que tenía una amiga de toda la vida que trabajaba con ella en la misma empresa. Recientemente, la dirección de la empresa había decidido ofrecer a una persona la oportunidad de jubilarse anticipadamente. María estaba en la lista de candidatos, pero su amiga se adelantó y aprovechó la oportunidad que ofrecía la dirección. Sin informar a María, dejó la empresa de repente. Esto escandalizó a María en su momento, pero no se lo comentó a nadie. Durante el taller, el recuerdo de la falta de honestidad de su amiga, la traición que había sentido y su propio silencio culpable, le volvieron con fuerza. Hasta entonces había huido de la situación para no crear un incidente con su amiga. Esta reconexión con la violencia que había vivido le permitió tomar conciencia de su huida y reexaminar lo que quería hacer con esta experiencia de sufrimiento.

b) La huida

El neurobiólogo Henri Laborit demostró, hace 35 años, cómo la huida -la desconexión de un problema- es a menudo la salida cuando nos enfrentamos a algo que está fuera de nuestro control. Para Laborit, la huida no es una cobardía, sino una respuesta a lo prohibido, a lo imposible, a lo peligroso. Se refería al marinero que huía de la tormenta, no por miedo, sino por instinto de supervivencia. Podemos añadir que hoy se tiende a huir de lo que va demasiado rápido y de *lo que se ha vuelto demasiado complejo* en la sociedad, porque no se sabe cómo responder a ello.

Pero cuando el mundo de los hombres me obliga a observar sus leyes, cuando mi deseo se da de cabeza contra el mundo de las prohibiciones, cuando mis manos y mis piernas están presas en los implacables grilletes de los prejuicios y la cultura, entonces tiemblo, gimo y lloro. Espacio, te he perdido y vuelvo a mí mismo. Me encierro en lo alto de mi campanario donde, con la cabeza en las nubes, hago arte, ciencia y locura⁴⁶.

Para ocultar lo insoportable, para huir del dolor y del sufrimiento del mundo actual, es decir, para hacer frente solo a lo que nos concierne, se nos está encauzando hacia evasiones que tienden a uniformarse a nivel global: el consumo, los grandes eventos culturales y deportivos, los videojuegos y las redes, o las series de televisión que, al ser hiper-violentas, pueden hacernos sentir por comparación que el mundo real en el que vivimos no es tan

⁴⁵ Cenestesia: Sensación que se registra cuando se detecta un estímulo del medio externo o interno y varía el tono de trabajo del sentido perceptor. Nada puede existir en la conciencia sin haber sido detectado por los sentidos. Incluso los contenidos de la memoria y las actividades de la conciencia y los centros son registrados por los sentidos internos. Lo que existe para la conciencia es lo que se le ha manifestado, incluida ella misma, y como esta manifestación debe haber sido registrada, decimos que también aquí hay sensación. La cenestesia proporciona datos relativos a la presión, la temperatura, la humedad, la acidez, la alcalinidad, la tensión, la relajación, etc., y todas las demás sensaciones procedentes del interior del cuerpo. También registra el trabajo de los centros (emociones, Operaciones intelectuales, etc.), así como el nivel de trabajo de la estructura mediante indicadores como el sueño o la fatiga; y, por último, registra el trabajo de la memoria y del aparato de registro.

⁴⁶ *Éloge de la fuite (Elogio de la Huida)*, Éditions Robert Laffont 1976, p. 184, Henri Laborit (1914-1995), cirujano, neurobiólogo y filósofo francés, popularizó la neurociencia entre el gran público.

violento (lo que quizá también sea el objetivo). Estas escapatorias nos permiten evadirnos y se convierten en verdaderas adicciones, como las relacionadas con el alcohol o las anfetaminas.

Sartre define a la angustia como la sensación de vértigo que invade al hombre cuando éste descubre su libertad y se da cuenta de ser el único responsable de las propias decisiones y acciones. (...) Es para huir de la angustia que anida en la libertad, para eludir la responsabilidad de la elección, que los hombres recurren a menudo a esas formas de autoengaño que constituyen los comportamientos de fuga y excusa, o a la hipocresía de *mala fe*, cuando la conciencia trata de mentirse a sí misma, mistificando sus motivaciones y enmascarando e idealizando sus fines⁴⁷.

Sin embargo, a pesar de estas diversiones, nada puede compensar los crecientes problemas económicos, las dificultades sanitarias y las condiciones de vida cada vez más precarias de un número creciente de personas.

En cuanto a los olvidados que viven en condiciones vitales alarmantes, ya no cuentan, están al margen, están *de más para* la sociedad; están en el mismo barco que los que viven en zonas donde hay guerra, hambre o cualquier otra situación grave: para ellos no hay escapatoria posible, no existe ningún paliativo, sólo cuenta la supervivencia.

En una conferencia⁴⁸ de 1975, Silo describió cómo la huida de la conciencia es imposible porque la estructura *acto-objeto* intencional está presente en la conciencia, pase lo que pase, a menos que se destruya a sí misma.

Resumo aquí, de forma lapidaria, algunos puntos de su análisis: "En el estado de conciencia fugada, no puede haber autoconciencia, se intenta escapar mediante la estimulación creciente de los sentidos. Al ser la huida de la realidad la verdadera preocupación, todo se vuelve imaginario y sucede en la cabeza y no se hará nada de hecho para cambiar la situación opresiva, porque la prioridad es escapar de ella. En el estado de conciencia fugada, todo se vuelve ilusorio y se traduce en actos rituales para dar sentido a lo que se hace. Como no se puede separar la conciencia y el cuerpo, este último puede somatizar. La desconexión de uno mismo y del mundo corta toda posibilidad de comunicación y ya no existe la intersubjetividad, ni la autocrítica. La única salida posible se vuelve casi mágica; en política, por ejemplo, cualquier candidato carismático será el salvador que hará que ya no sea necesario huir, cumplirá los deseos de todos...". ¡Una cruel ilusión!

La única manera de salir del estado de fuga de la conciencia es volver a uno mismo. Al reenfocar y reconectar con uno mismo, se vuelve a lo esencial. Mientras uno estaba fuera de sí mismo, se trata de volver adentro de sí, darse cuenta de sí mismo, reconocerse.

Al igual que se huye de la pobreza, la enfermedad y la soledad, al igual que se huye de estas fuentes de sufrimiento, la huida de la vida y la huida de la muerte son inherentes al mundo actual, cuyos valores se sustentan en el individualismo, el nihilismo y la inmediatez, lo que conduce inevitablemente al sinsentido existencial.

Hasta que no me dé cuenta de que estoy viviendo y hasta que no me dé cuenta de que voy a morir, estoy condenado a vivir en la violencia. Las dos tomas de conciencia están estrechamente vinculadas; una no puede existir sin la otra. No puedo vivir con serenidad si olvido mi muerte y no puedo vivir plenamente si no me doy cuenta de que existo.

No ser consciente de mí mismo, existiendo, olvidarme en cierto modo de mí mismo, conduce a una vida de autómatas, mecánica, instintiva, impulsiva, hipnotizada por el exterior, ilusoria, dominada por el cuerpo..., un estado que conduce directamente a la violencia.

⁴⁷ *Interpretaciones del humanismo*, Virtual Ediciones, 2000 (© 1997), p.73, Salvatore Puledda (1943-2001), científico, pensador y escritor humanista.

⁴⁸ *La fuga de la conciencia*, charla apócrifa, Silo, 1975.

No darse cuenta u olvidar que voy a morir lleva al sinsentido, al absurdo, al nihilismo, a lo secundario..., un estado que lleva directamente a la violencia.

¿Por qué esta huida de la muerte? ¿Es por miedo a tener miedo? ¿Es por falta de cuestionamiento y reflexión al respecto? ¿Se debe a la angustiada duda sobre el después de la muerte o el después de la vida? Paradójicamente, cuanto más acepto tener en cuenta mi muerte, cuanto más me permito mirarla a la cara, cuanto más me acerco a ella, cuanto más la domestico podríamos decir, menos angustia me produce, menos me aterroriza y tanto más forma parte de mi paisaje interior.

Quando su querido hermano muere, contempla la muerte por primera vez con ojos espirituales, y se horroriza. Como hombre sincero, con extraordinaria franqueza, admite que está derrotado por ella, que es insignificante ante su poder. Y esta verdad le salvó. A partir de ese momento, se puede decir que el pensamiento de la muerte nunca le abandonó. Le llevó a una inevitable crisis moral y a la victoria sobre ella⁴⁹.

¿Por qué esta fuga de la vida? Quizá porque estoy absorbido por el mundo exterior, más preocupado por el hacer que por el ser; quizá también porque olvido las aspiraciones y los ideales desde donde parten todas mis actividades; quizá para mantenerme ocupado y no vislumbrar mi inevitable muerte.

Vivir con la conciencia de que existo me hace conectar conmigo mismo y con el mundo simultáneamente. Soy consciente de la otra persona, por lo que la violencia contra ella es inconcebible. Mejor que eso, con esta mirada experimento sentimientos de compasión, protección y cercanía con él. Somos uno, conectados entre sí, fuera del estado de indiferencia que nos separa, que es sobre todo una indiferencia hacia mí mismo.

Al incorporar una nueva mirada con la cual contemplar mi propia muerte, reconozco que un día el cuerpo dejará de funcionar, tendré que separarme de él y, por tanto, liberarme de él, y continuar mi camino. Cuando soy consciente de que voy a morir, soy consciente de la muerte del otro; esto nos acerca, ambos estamos en una situación temporal, efímera. Siendo similares, ¿qué podemos hacer juntos que sea constructivo? ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente en lugar de destruirnos? Darme cuenta de la muerte del otro me hace acercarme a él mientras esté *ahí*, mientras yo esté *ahí*. ¿Qué le puedo expresar? ¿Qué puedo hacer por él? ¿Qué experiencia puedo transmitirle? La constatación de que la otra persona también va a morir me invita a hacer con ella todo lo que no podré hacer después, porque será demasiado tarde.

Aceptar ver mi muerte me proporciona un registro de libertad, el de romper las barreras, prohibiciones y límites que me impiden escuchar, buscar y poner en práctica mis aspiraciones más profundas.

Quando me detengo de vez en cuando en el transcurso de mis actividades cotidianas, aunque sólo sea por un momento, para conectar conmigo mismo y plantearme de forma humilde y sincera estas preguntas fundamentales: ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? tomo conciencia de que existo, así como de mi finitud. Son cuestiones que, entre otras cosas, conducen a la no-violencia.

c) hiper-conexión

En contraste con la desconexión, puedo estar muy conectado a la violencia, quizás incluso demasiado conectado, hasta el punto de estar plenamente identificado con ella, pegado a ella, penetrado por ella. Incluso puedo convertirme en pura violencia. En este estado, que registro a través de mis imágenes visuales, táctiles y de otro tipo, pero especialmente a través de mis imágenes cenestésicas, me resulta difícil estar en contacto conmigo mismo si no es a través de mis tensiones, que están a flor de piel.

⁴⁹ León Tolstói, *vida y obra*, Pavel Ivanovič Birùkov (1860-1931), escritor ruso, biógrafo de Tolstói, Mercure de France, 1906, p. 120.

En el mejor de los casos, este estado me vuelve irritable, molesto, susceptible, impaciente, etc., pero también puede alterarme hasta ponerme violento.

Cuando me enfrento a un peligro, me absorbe el peligro. Conecto con él y gradualmente el peligro está *en mí, para mí*; toda mi conciencia está entonces en peligro. Si alguien intenta distraerme y desviar mi atención, no le hago caso, me obsesiona el peligro. La primera reacción, y la más natural, es huir del peligro, huir de mí mismo en peligro y encontrar imágenes que me impulsen fuera de mí mismo, fuera del peligro que ahora está en mí. Esta reacción instintiva de defensa o huida es idéntica cuando observo la violencia -trato de no verla más -, cuando la recibo -trato de evitarla - o cuando la inflijo a una o varias personas -expulso mi violencia interior fuera de mí -.

La identificación es probablemente uno de los principales orígenes de la hiper-conexión. Veamos una manifestación bastante común que es la ira. La expresión *estar fuera de sí* resume bien este estado. El daño causado por una rabieta ocasional puede repararse fácilmente, pero la repetición crónica de los arrebatos de ira puede convertirse en un problema grave, porque en cualquier momento uno puede explotar, a menudo por una cosa pequeña, y esto genera un clima latente de violencia para uno mismo y para los que le rodean. La ira se desencadena con frecuencia cuando uno se siente molesto o perturbado en lo que hace, cuando las cosas no van como uno desea o cuando está mentalmente preocupado por un problema personal no resuelto. La intromisión del otro me está irritando y creando tensiones que tengo que evacuar; para ello, me centro en el entorno inmediato -voy buscando culpables-. Pero, en realidad, es porque estaba identificado con la situación en la que me encontraba -antes de ser perturbado- por lo que me puse tenso y descargué mis tensiones en el objeto que me perturbaba en lugar de ver y reconocer el origen del problema: mi identificación. "Estoy concentrado en un trabajo, o inmerso en una conversación telefónica, o absorto en mis pensamientos..., alguien cercano me llama en ese momento de forma inapropiada..., no es el momento adecuado y se lo señalo; pero él insiste, siento que me invaden las tensiones..., mi respuesta corre el riesgo de ser desproporcionada, incluso violenta".

El mismo fenómeno se produce cuando me identifico con una creencia religiosa, por ejemplo, o con una afiliación comunitaria. Todo lo que la cuestiona, degrada o se opone a ella me irrita y me produce violencia. Es porque estoy identificado con mi creencia o pertenencia que las palabras son violentas para mí. Mi identificación es la raíz de mi violencia. Me resulta muy difícil tomar distancia y desconectarme de la situación, porque cuando se cuestiona mi creencia o mi pertenencia, soy yo a quien se está cuestionando, porque yo mismo soy la creencia, yo mismo soy aquello a lo que pertenezco. En cierto modo, soy el acto y el objeto de violencia.

Como resultado, me siento atacado y puedo entrar fácilmente en un estado de ira e incluso caer en el odio y el resentimiento. Entonces le daré a la otra persona la respuesta violenta que se merece, ya sea verbal o físicamente, si no me controlo. Si no puedo responder inmediatamente, esperaré el momento adecuado para vengarme y entraré en un ciclo interminable.

Cuando tengo sensaciones e imágenes agresivas porque alguien cuestiona una creencia con la que estoy identificado, me pregunto si no será porque en el fondo dudo de esa creencia. Me parece que cuando estoy en paz con mis creencias, las críticas a las mismas no me afectan, sino que las refuerzan.

Cuando no soy capaz de tomar distancia de mí mismo y no puedo razonar, cuando estoy identificado y, por tanto, excesivamente conectado a una situación, para evitar una cadena de acontecimientos y estallidos que pueden llevar a consecuencias violentas, tengo que producir un acto casi mecánico para salir de la identificación con la situación: tengo que

desconectar o, de forma gráfica, tengo que desenchufar, tengo que desenganchar, antes de que las cosas vayan demasiado lejos.

Cualquier situación que normalmente me tensa y saca de mis casillas es una oportunidad para grabar una nueva actitud en mí. Sólo en situación puedo aprender a desconectar, a liberar mis tensiones, a cambiar mi imagen, a decidirme a dar un momento al otro, a salir de mi propio objeto de alienación, a resistir la violencia que pueda surgir. Sólo en situación puedo desarrollar en mí esta capacidad de anticipar mi reacción, de estar atento a mí mismo y de dar respuestas nuevas y no habituales. Mi experiencia me ha enseñado a empezar por intentar superar las pequeñas rabietas, las situaciones no comprometidas; luego, poco a poco, a revisar las razones más profundas de mi violencia, es decir, mis identificaciones y mis registros de posesión.

En resumen, comprendo el valor de revisar mis propios sistemas de identificación, ya que son el germen de la violencia, y comprendo el valor de aprender a romper la conexión excesiva con la violencia cuando estoy atrapado por ella, lo que se analizará en el capítulo *Transformación o inmovilización*.

Por último, creo que, en la educación, desde la primera infancia, a la vez que se enseñan los valores de la pertenencia a una creencia, a un grupo, a un club, a un país, etc., se debería advertir al mismo tiempo de los riesgos ligados a la identificación, incluido el de volverse violento, y educar para aprender a grabar un centro de gravedad dentro de uno mismo y no fuera.

VII - Las diferentes formas para rechazar la violencia

La violencia que provoco me produce sensaciones, de las cuales tengo registros. Sin el reconocimiento de estos registros, no es posible ninguna acción para detener la violencia, porque si no soy consciente de ella, no existe. Por decirlo de otro modo, en forma de perogrullada: "No soy consciente de lo que no me doy cuenta". No forma parte de mi realidad.

El acto de darse cuenta es ineludible para rechazar la violencia, sin embargo, hay varios niveles de profundidad en este rechazo.

La conexión emocional y la reflexión me llevan a rechazar y condenar la violencia y a reflexionar, informarme y buscar soluciones, sin embargo, el rechazo emocional e intelectual de la violencia puede ser aleatorio, variable según diversos factores que me hacen relativizar, matizar, minimizar, posponer, etc., dependiendo de mis intereses, creencias, valores, estados de ánimo, prioridades, etc. Así, puedo estar en desacuerdo con las situaciones de discriminación racial y sentir compasión por quienes las sufren y, sin embargo, no decir nada, no hacer nada para expresar lo que siento y pienso.

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

Cuando estando violento, estoy tomando conciencia visceral del daño causado a la otra persona, entonces soy capaz de ponerme en su lugar. Estoy sintiendo la violencia que doy como si fuera yo quien la recibe, estoy tomando conciencia del dolor y del sufrimiento del otro. La imagen de lo que está viviendo actúa sobre mi propio cuerpo; me pongo en su lugar y me resulta imposible seguir siendo violento, a menos que me desconecte completamente de la situación y pierda así toda mi humanidad.

Un lector avisado dirá: "¿Cómo puedo inducir el rechazo visceral si la cenestesia funciona de forma involuntaria?". En efecto, no decido tener un nudo en la garganta o en el estómago, pero cuando a nivel de mis ideas y emociones la violencia supera un umbral de tolerancia, se vuelve físicamente insoportable. Las imágenes que antes eran visuales,

auditivas, táctiles, a flor de piel, se convierten en cenestésicas y me afectan a través de sensaciones internas. Entonces sensaciones cenestésicas más profundas me hacen rechazar visceralmente la violencia.

Hagamos un experimento: cierra los ojos e imagina que un hombre insulta a un niño que se pone a llorar. ¿Qué sientes? ... Ahora imagina que el hombre golpea al niño que se retuerce de dolor por los golpes. ¿Qué sientes? ... Por último, imagina que el hombre mata al niño y lo descuartiza. ¿Qué sientes? ... En el primer caso puedo expresar mi desacuerdo en el plano de las ideas; en el segundo, el sentimiento de rechazo baja al nivel del pecho, al plano emocional; y finalmente en el tercer caso, siento una especie de malestar interior, una perturbación visceral.

No sólo la violencia física puede ser insoportable y producir un rechazo visceral, sino también la discriminación racial, la intolerancia religiosa, el abuso sexual, el perverso chantaje psicológico, la explotación económica o simplemente la falta de respeto por el otro, por sus ideas, valores, creencias, forma de vida. Todo depende de la carga de las imágenes.

La violencia puede afectarme emocional e intelectualmente, pero cuando además experimento una reacción física de rechazo visceral, de asco, la sensación es más profunda, hasta producirme náusea y hacerme vomitar.

Como anécdota, en el Festival de Cine de Toronto de 2001, durante la proyección de la película *Ichi the Killer*, del director japonés Takashi Miike, se repartieron bolsas de papel al público para que pudiera vomitar durante la proyección, ya que las escenas de la película son muy espeluznantes.

Aurel Kolnai, en su libro *Asco, soberbia, odio*, describe precisamente las sensaciones que se sienten en el cuerpo en una situación de violencia.

El odio puede ser generado por un objeto de fuerte desaprobación moral, por el comportamiento hostil de un ser, por un amor rechazado, etc. En circunstancias similares, pueden aparecer otros dominantes: el desprecio, el deseo de reparar, el miedo, la pena, duelo, etc. El odio va hacia su objeto de forma espontánea y selectiva. Pero el asco suele surgir inequívocamente como la única reacción posible, provocada inmediatamente por el objeto. Este se comporta de forma provocativa, se acerca y se apega más contra nosotros que un objeto de odio⁵⁰.

El odio produce violencia que se traduce en imágenes, por ejemplo, de venganza. Estas me llevan a la acción y finalmente hacen que mi violencia estalle de forma destructiva. El asco, en cambio, me genera una aversión visceral más difusa y me produce una náusea casi paralizante. El acto violento hacia el otro es casi imposible. Por supuesto, rechazo y condeno la violencia, pero sobre todo ha invadido mi espacio de representación y quiero sacarla de ahí, antes que nada.

También me parece que rechazo fuertemente algunas violencias y otras no tanto. Las que están relacionadas con mi propia experiencia o que afectan a personas cercanas, es decir, aquellos con los que tengo una estrecha conexión emocional, me hacen reaccionar con mayor intensidad.

Cuanto más profundamente entra la violencia en mi cenestesia, más fuerte es la respuesta de mi conciencia para rechazarla. Cuanto más se intensifica un conflicto, más siento que la agresión entra en mí. Hay una invasión. La sensación me va penetrando cada vez más profundamente.

Cuando siento, instintivamente, que mi integridad física y mental está amenazada, rechazo la violencia como un veneno, como a un intruso. Incluso antes de que exista una noción moral, un reflejo instintivo me hace rechazar la violencia.

⁵⁰ *Asco, soberbia, odio*, Ediciones Encuentro, 2013 (*Les sentiments hostiles - Le dégoût*, Éditions Circé, París, 2014, p. 33), Aurel Kolnai, filósofo y fenomenólogo húngaro inspirado en el pensamiento de Frantz Brentano, fue alumno de Husserl.

Aurel Kolnai describe como el asco, que produce una sensación de repugnancia, es en realidad una defensa contra el avance de algo tibio, viscoso, vitalmente difuso, que se acerca hasta pegarse a uno. Para él, el reflejo de la náusea ante lo repugnante es, en efecto, un rechazo, una expulsión visceral de una sensación que se ha entrometido en el cuerpo.

En las proximidades del asco, situamos el par de opuestos desprecio-náusea. El odio y la ira están menos ligados al cuerpo que el asco; mientras que la ira va acompañada de manifestaciones físicas más vehementes, en el asco las impresiones sensoriales tienen un papel más intrínseco, así como el esbozo de una reacción somática (vómitus), más específica y concreta que el hecho de forcejear, golpear, lanzar objetos. Todo asco, incluido el asco moral, es, si no más físico, al menos más fisiológico que la ira⁵¹.

Jean-Paul Sartre, en su libro *Esbozo de una teoría de las emociones*, habla del comportamiento de fuga y de la distancia que se reduce entre un objeto de miedo y el cuerpo, a través del conocido ejemplo del animal feroz encerrado en su jaula: "Incluso encerrado tras fuertes barrotes, cuando salta amenazante hacia nosotros, nos impresiona como si la distancia que nos separaba de él hubiera desaparecido⁵²".

En el juego infantil universal de hacer muecas, la reacción es muy diferente si se hacen a diez metros o a diez centímetros de la cara. En este último caso, los niños se asustan por la intrusión de la imagen de miedo. Por otro lado, a distancia, se ríen a carcajadas, catárticamente, de esa supuesta mueca de miedo, como si se hubieran salvado de algo que podría haberles tocado, penetrado.

Silo especifica los registros relacionados con la sensación corporal de asco visceral cuando la distancia entre el yo y el objeto percibido se estrecha y, por tanto, altera la conciencia.

Pero la reacción inmediata va más allá del reflejo motriz que responde a lo peligroso, ya que me compromete visceralmente provocando un rechazo que puede terminar en el reflejo de asco, en la arcada, en la salivación excesiva de mi boca y en el extraordinario registro de la distancia que se ha *acortado* entre yo y el objeto, o entre yo y la situación asquerosa. Ese acortamiento del espacio en la representación pone al objeto en un tipo de existencia que le permite *tocarme e introducirse* en mí, suscitando la arcada como rito de expulsión desde mi intracuerpo⁵³.

Es casi imposible hacer que una persona invadida por la violencia vuelva a entrar en razón. De hecho, la prioridad para ella es expulsar de sí misma esta violencia, que percibe como veneno. Todo debe salir, nada puede entrar; ella no escucha ni puede escuchar. En esta situación extrema, sentimos la necesidad de tocarla para que se dé cuenta de nuestra presencia, para que nos sienta; queremos tocarla para penetrar en ella, para que se conmueva interiormente y recupere la razón. Pero a veces, sólo con tocarla, producimos lo contrario y ella reacciona de manera desproporcionada, como si la hubiéramos penetrado y violado aún más, haciendo que su furia se redoble.

Un caso de violencia extrema, que desafortunadamente está apareciendo de forma creciente, es de las personas que están dominadas por el odio racial, la ceguera fascista, la intolerancia religiosa, la condena fanática de temas candentes como la orientación sexual, el aborto o la eutanasia. Seguramente, las imágenes visuales que les asaltan se asocian a sensaciones cenestésicas vinculadas a sistemas de tensión profunda. Sus motivos suelen estar relacionados con el miedo, la posesión, la venganza y/o experiencias traumáticas que no han podido superar.

¿Qué respuestas se pueden dar a estas personas y a los dirigentes que las influyen, para salir de la violencia, a menudo extrema, que provocan? ¿Cómo pueden salir del mundo

⁵¹ Ibid. p. 22.

⁵² *Bosquejo de una teoría de las emociones*, Alianza Editorial, 2015, Jean-Paul Sartre (*Esquisse d'une Théorie des émotions*, Éditions Herman 1965, p. 43).

⁵³ *Apuntes de psicología*, Silo, Ulrica Ediciones, Argentina, p. 328.

visceral y tomar el camino del corazón y de la razón? Sin duda, tendrán que liberarse de las profundas tensiones internas que les atan y modificar la carga opresiva de las imágenes que les obsesionan, avanzando hacia la reconciliación, la movilidad de espíritu y la fe en el futuro.

Estar atentos a sus declaraciones y mostrar el peligro y la contradicción de lo que dicen, poner en marcha leyes que protejan a los ciudadanos, proponer una educación pedagógica que neutralice las posibilidades de la violencia, son posibles respuestas que podemos impulsar al nivel social.

También hay que destacar que mientras algunas formas de violencia producen un rechazo que puede llegar a ser visceral, otras que son inaceptables en términos humanos siguen siendo admitidas, toleradas o incluso ocultadas en la sociedad, como el machismo contra las mujeres, la explotación infantil o la discriminación racial.

Aunque hemos avanzado mucho en comparación con la violencia que se aceptaba aun hace poco tiempo, como las torturas exhibidas en las plazas públicas o la esclavitud, que era objeto de orgullo hace pocos años⁵⁴, todavía queda mucho camino por recorrer antes de que todas las formas de violencia sean expulsadas de la sociedad, expulsadas del cuerpo social.

¿Cuál será el próximo paso en esta apasionante travesía humana? Probablemente, consistirá en una verdadera transmutación interna que implique el abandono definitivo de cualquier forma de violencia, no solo por una convicción racional sino porque los actos violentos nos producirán repulsión visceral⁵⁵.

He tenido la oportunidad de escuchar a varias personas que están trabajando sobre sí mismas para resistir y liberarse de la violencia, y comentan que la contradicción se les ha hecho ya imposible de soportar. Su proceso de búsqueda de la unidad y la coherencia interna les ha dado un grado de sensibilidad que se ha afinado hasta el punto de rechazar la más mínima violencia. Estos comentarios ilustran perfectamente las palabras de Silo en su libro *Apuntes de Psicología*: "Es posible considerar configuraciones de conciencia avanzadas en las que todo tipo de violencia provocará repugnancia con los correlatos somáticos del caso. Tal estructuración de conciencia no violenta podría llegar a instalarse en las sociedades como una conquista cultural profunda. Esto iría más allá de las ideas o de las emociones que débilmente se manifiestan en las sociedades actuales, para comenzar a formar parte del entramado psicosomático y psicosocial del ser humano⁵⁶."

VIII - El papel decisivo de la conciencia

Nuestros inventos y creaciones, el progreso de la ciencia y la tecnología, pero también nuestras creencias, nuestras opciones ideológicas, nuestros valores, nuestro estilo de vida, etc. son fruto de la intencionalidad de la conciencia que está moldeando el mundo a su imagen. Si se altera la conciencia, se altera el mundo resultante; una conciencia violenta genera un mundo violento, una conciencia en fuga produce un mundo desbocado.

Por tanto, la cuestión de la conciencia merece ser abordada, pero empecemos por el concepto de inconsciente, omnipresente en la sociedad actual.

Es cierto que el psicoanálisis y los desarrollos sobre el inconsciente han permitido desvelar nuestro mundo interior y revelar sus meandros: el miedo, la angustia, el resentimiento, la contradicción, las compulsiones, el deseo de venganza, etc. Sabemos que estos contenidos internos tienen implicaciones en la vida y que son muy activos. Sin embargo, hoy en día existe la nueva tendencia de recurrir al desarrollo de la conciencia, como si decidiéramos pasar a otra etapa, a cambiar de nivel de conciencia.

⁵⁴ Hasta 1999 no se abolió la esclavitud en todo el mundo. Níger fue el último país en abolirla, *Politique Africaine* 2003, N° 90, Roger Botte, p. 127.

⁵⁵ *El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad*, Tomas Hirsch, Tabla rasa, 2007, p. 129.

⁵⁶ *Apuntes de psicología*, Op. Cit, p. 328.

Si el psicoanálisis ha permitido comprender que los contenidos de la conciencia son activos, la fenomenología también ha permitido descubrir que la conciencia es activa. El tema de la intencionalidad está despertando gran interés. Se está cuestionando la imagen inculcada durante la educación, en la que la conciencia se mostraba más como un juez crítico que como un aliado.

La presentación del papel activo de la conciencia se está alejando de las tesis clásicas sobre el tema. En efecto, la conciencia no nos transmite la visión del mundo en función de la información que recibe, como un simple espejo; no refleja el mundo pasivamente, sino que, por el contrario, hace algo con el mundo que percibe. No se limita a evaluar si lo que hacemos es bueno o malo, sino que integra e interpreta los datos que le llegan y, sobre todo, estructura estos datos, los utiliza para elaborar respuestas con el fin de transformar lo que percibe, incluso transformarse a sí misma.

Al ser activa, es por tanto móvil y, en consecuencia, libre en su esencia, ya que no está sujeta a determinismos. Observamos que la fijación en valores, creencias o prejuicios, la inmoviliza en concepciones que pueden hacer que se cierre sobre sí misma y se vuelva violenta.

Es fácil darse cuenta de esta aptitud activa de la conciencia. “Me pregunto sobre una situación particular o un problema a resolver sin poder dar una respuesta inmediata; a veces, después de varios días y en una situación inusual, la respuesta me aparece de repente”. La conciencia, en silencio podría decirse, ha seguido buscando una respuesta durante todo este tiempo. Las preguntas, las dudas, las necesidades y los deseos que formulo internamente son actos que activan la conciencia para que dé una respuesta. Técnicamente, hablamos de una operación *acto-objeto*.

Sin embargo, los actos iniciados no siempre se completan con un objeto, es decir, no siempre encuentran una respuesta, lo que genera una tensión que, en cierto modo, pone a la conciencia en una dinámica constante, en un estado de búsqueda permanente, para completar los actos iniciados.

Es claro que, en ocasiones, estos actos de conciencia no se completan en un objeto, porque a veces sucede que al objeto no se lo encuentra. Entonces queda una línea de tensión tendida. Afortunadamente, por otra parte. Gracias a que la conciencia no está completa es que la conciencia es dinámica. Gracias a que no está detenida la conciencia, completada en un objeto, es que la conciencia puede poner en marcha sus distintos mecanismos⁵⁷.

Al mostrar la naturaleza activa de la conciencia que se expresa a través de la intencionalidad, nos acercamos a las tesis de la fenomenología, según la cual el mundo está *dado* a la conciencia, creando una interrelación recíproca entre la conciencia, que existe porque es parte de este mundo, y el mundo, que existe porque soy consciente de él, formando ambos una estructura conciencia-mundo. Sin embargo, el concepto husserliano debe completarse precisando que la intencionalidad se está expresando a través de la imagen y que la conciencia pretende esencialmente transformar el mundo.

Además, con el tema de la intencionalidad humana, nos estamos alejando de las tesis reduccionistas dominantes hoy en día, según las cuales sólo la física y la química explicarían la esencia de la vida y su evolución, reduciendo todo a materia.

Las premisas y los antecedentes de la idea de conciencia activa se encuentran en el filósofo Frantz Brentano⁵⁸, quien, a finales del siglo XIX, introdujo la noción de

⁵⁷ *Fundamentos del pensar. La forma pura desde el punto de vista psicológico*, Conferencia de Silo, Corfú, octubre de 1975, Ediciones León Alado, 2019, p. 21.

⁵⁸ Franz Brentano (1838-1917), filósofo alemán, autor de la obra de referencia *Psicología desde El Punto de vista Empírico*, Ediciones Sígueme, 2020.

intencionalidad como concepto descriptivo universal básico⁵⁹. Uno de sus alumnos, Edmond Husserl, desarrolló más el concepto y creó la fenomenología, describiendo la intencionalidad como estructura fundamental de la conciencia (y no solamente como fenómeno psicológico). Otro alumno de Brentano, Sigmund Freud, desarrolló el concepto de inconsciente al mismo tiempo que Husserl, lo que muestra la efervescencia que reinaba en torno al tema de la conciencia en aquella época y que estaba anunciando los descubrimientos que se harán a partir de este momento sobre el mundo interior del ser humano⁶⁰.

Hasta entonces, las experiencias pasadas se consideraban sin apenas repercusión en el presente y menos aun en el futuro. La gran aportación de Freud fue demostrar que los contenidos de la psique son activos y esto supuso una auténtica revolución para la época. Sin embargo, fue Husserl quien aportó el concepto del papel activo de la conciencia: no sólo son activos los contenidos de la conciencia, sino que la conciencia misma también es activa.

Nuevas corrientes en el campo de la psicología hacían su aparición... Estaban llegando vientos renovadores mientras uno a uno caían nuestros viejos ídolos: no más test de Binet, no más diagnósticos psicológicos de Rorschach, no más Ribot, Wundt, Weber y Fechner... La psicología experimental se había convertido en estadística o en rama de la neurofisiología. Los gestaltistas habían desembarcado en esas playas tan alejadas del debate psicología de altura. Wertheimer, Koffka y Köhler, se sintetizaban con el conductismo gracias a Tolman y Kantor. Detrás de todo ello, nosotros veíamos una metodología gigantesca que, además, estaba influyendo en el campo de la lógica, de la gnoseología y hasta de la ética y estética. Era el método fenomenológico husserliano que hacía tiempo había producido su crítica del psicologismo y trascendía en Heidegger y en la psicología de la existencia. El panteón psicoanalítico se derrumbaba luego con de las críticas de Sartre al esquema del inconsciente basándose, precisamente, en la aplicación de la fenomenología. Particularmente, discutíamos unos de los menos estudiados ensayos sartrianos, su magnífico *Esbozo de una teoría de las emociones*⁶¹.

Las dos escuelas de pensamiento mencionadas anteriormente conllevan, obviamente, diferentes metodologías de investigación para resolver la violencia. A grandes rasgos, digamos que una mira al pasado y la otra al futuro. "Con la fenomenología, nos liberamos de los mundos que hay detrás de nosotros", dijo Nietzsche

En un caso veo la violencia según lo que interpreto y en el otro la interpreto según lo que veo. En el primer caso, existe una tensión ligada al hecho de partir de la interpretación. En el segundo caso, empiezo describiendo sin explicar, sin analizar, sin una parrilla de lectura previa, lo que permite un acercamiento más relajado al problema, aunque es necesario ser lo más exhaustivo posible en la descripción del fenómeno. Además, puedo observar sin ruido y ver sin interpretar, dejando que surjan las intuiciones y la inspiración.

Tampoco apelamos a la acción de un supuesto *subconsciente* o *inconsciente*, o de algún otro mito *épocal* cuyas premisas científicas están incorrectamente formuladas. Nos apoyamos en una psicología de la conciencia que admite diversos niveles de trabajo y

⁵⁹ La phénoménologie et les fondements des sciences (*La fenomenología y el fundamento de las ciencias*), Hermann, 2019, Edmund Husserl. "Texto fundador de la fenomenología. Husserl establece aquí los principios y métodos que hacen posible una nueva ciencia, la ciencia descriptiva pura de las estructuras de la conciencia, la fenomenología trascendental. Revelando las leyes implícitas de la vida intencional y el poder constitutivo de la intencionalidad" Jean-François Lavigne, especialista en filosofía contemporánea, ontología y fenomenología.

⁶⁰ La influencia de la fenomenología husserliana en las ciencias psicológicas ha sido considerable, así como la filosofía de Heidegger que se deriva de ella. Muchos autores pertenecen a esta corriente. Casi todos ellos han recibido la influencia del método fenomenológico de Franz Brentano y Husserl. Las obras de Jaspers, Merleau-Ponty, Sartre y Binswanger son universalmente conocidas. Como tendencia psiquiátrica, la Tercera Escuela de Viena de Viktor Frankl se suma a esta tendencia. También son conocidos los métodos de trabajo psicológico de Luis Ammann en su Sistema de *Autoliberación*.

⁶¹ *Autoliberación*, Op. Cit, p. 11.

operaciones de distinta preeminencia en cada fenómeno psíquico, siempre integrado en la acción de una conciencia global⁶².

La investigación acerca de la conciencia no utiliza el concepto de inconsciente, sino que considera el concepto de copresencias⁶³ que, aunque no las veamos, aunque no seamos conscientes de ellas -en el sentido de no caer en cuenta de ellas y no en el sentido de ser inconscientes- tienen una fuerte influencia en nuestra vida cotidiana. Jean Gebser ilustra el fenómeno de la siguiente manera: "Nunca vemos lo que tenemos delante de los ojos, sin pensar que a la cara visible corresponde un lado que no se percibe porque no es visible, pero indispensable para que el conjunto exista⁶⁴".

Las copresencias pueden ser ruidos de fondo no resueltos de la vida cotidiana, preocupaciones permanentes, temas de reflexión que ocupan la mente, creencias más arraigadas cuyos valores dictan la vida e intervienen cuando uno se va apartando de una determinada línea de conducta. La etapa de formación es, por tanto, muy importante, ya que las creencias y los valores se van armando en esa época y pueden resurgir por coyuntura en cualquier momento.

Las copresencias pueden estar a flor de piel, vinculadas a los contextos en los que vivo, pero también pueden venir de mi memoria más lejana y resurgir de forma repentina e inesperada, por asociación con situaciones que estoy viviendo en el presente. Su carga emocional y afectiva acumulada puede ser el detonante de una gran violencia. En un conflicto entre dos personas, los recuerdos vinculados al conflicto salen a la superficie y actúan en copresencia.

Toda representación individual forma parte de un sistema de representación más o menos copresente, que varía de acuerdo con las condiciones de los datos de memoria. En otras palabras, una respuesta al mundo suscitada por un estímulo ha sido seleccionada por un campo de copresencia entre muchas otras representaciones posibles. De este modo, el sistema de copresencias, en más de un sentido determina la conducta global de individuos y conjuntos humanos⁶⁵.

La investigación sobre la conciencia muestra que está orientada principalmente hacia el futuro. Esta visión condiciona el comportamiento presente y contrarresta positiva y gradualmente la carga de los traumas del pasado. La reconciliación con una situación vivida, por ejemplo, tiene como objetivo la rehabilitación para el mañana. Pude comprobar una verdadera integración de experiencias difíciles de mi pasado al poder elaborar proyectos futuros relacionados con esas mismas experiencias dolorosas.

Ningún fenómeno está predeterminado, incluida la violencia, como demostró Ilya Prigogine en sus experimentos de termodinámica⁶⁶; hay múltiples opciones en cualquier situación y nuestro libre albedrío nos permite tener siempre la posibilidad de elegir.

"Estamos condenados a ser libres⁶⁷", dice Sartre, para quien, una vez arrojados a este mundo que no hemos elegido, somos responsables de todo lo que hacemos en él. Si no elegimos, no podemos hablar de libertad. No se puede replicar: "Si uno elige ser violento, es por tanto libre", porque esta libertad, que se concede eliminando la del otro, está en el origen de un encadenamiento, en cuyo caso no se puede hablar de libertad.

⁶² *Contribuciones al Pensamiento, Psicología de la Imagen*, Op. Cit. p. 54.

⁶³ *Autoliberación*, Op. Cit, p. 111.

⁶⁴ *La imagen del hombre y la conciencia*, conferencia pronunciada en 1965 por Jean Gebser (1905-1973), filósofo y poeta alemán, fenomenólogo de la conciencia, autor de *Origen y Presente*, publicado en español por Atalanta, 2011.

⁶⁵ *La modificación del trasfondo psicosocial*, Conferencia de Silo, 4 de enero de 1982 en Río de Janeiro, Brasil.

⁶⁶ Ilya Prigogine (1917-2003), físico y químico bel de origen ruso, Premio Nobel de química en 1977. Ver la obra de divulgación sobre sus investigaciones *El fin de las certidumbres*, Taurus, 1997.

⁶⁷ *El ser y la nada*, Losada, 2007 (*L'être et le néant*, Gallimard, 1976, p. 612), Jean-Paul Sartre (1905-1980) Escritor, filósofo y ensayista existencialista francés.

En 1960, en un discurso público como pastor asistente de la Iglesia Bautista Ebenezer de Atlanta junto a su padre, Martin Luther King también invocó la noción de elección: "No se trata de elegir entre la violencia y la no-violencia; se trata de elegir entre la no-violencia y la no existencia".

Silo se refiere poéticamente a la necesidad de elegir en el capítulo *La guía del camino interior* de su libro *La mirada interna*: "... Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti. Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y el domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí está el odio, la venganza, la extrañeza, la posesión, los celos, el deseo de permanecer. Si descendes más aun, te invadirá la frustración, el resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad. Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar⁶⁸".

IX - Transformación o inmovilización

Empecemos con una hipótesis: "Transformar es una de nuestras principales facultades, si no una de nuestras principales razones de ser. La conciencia, a través de su intencionalidad, está transformando el mundo y se va transformando a sí misma, desde el nacimiento hasta la muerte, la última transformación por la que se completa su función. No transformarse significa detenerse en el camino y conformarse con lo adquirido hasta el momento, significa resignarse a repetir. Habiendo llegado a ser maestros en la transformación de la materia, nos queda por generar lo más sutil, lo intangible, lo impalpable, lo que nos libera de la transformación temporal, es decir el espíritu".

Más modestamente, en este escrito propongo vías de reflexión que pueden ayudar a superar la violencia. En el plano personal, cualquier transformación pasa por imágenes que hacen más efectiva la acción cuando se combinan: visuales y cenestésicas.

El tema de las imágenes cenestésicas es fundamental, porque si tienes una imagen visual y no tienes un registro cenestésico correspondiente, no se mueve de la misma manera, es decir, es como una imagen vacía, sin sustancia... La imagen visual debe ir acompañada de una imagen cenestésica con el registro correspondiente; cuanto más profunda sea, mejor se mueve la carga⁶⁹.

Cuando las imágenes están cargadas de violencia, resentimiento, deseo de poseer, deseo de controlar, sed de venganza, odio, sueño de poder..., hacen que la gente actúe en una dirección que sólo puede generar dolor y sufrimiento.

Cuando las imágenes están cargadas de humillación, sumisión, resignación, contradicción, se acumulan en uno mismo hasta que se desatan en el propio entorno y más allá, según la influencia que se tenga.

Cuando las imágenes se cargan de ilusiones, de falsas esperanzas, de credulidad, de fe ingenua o de mala fe, de hipocresía o de cálculos febriles para engañar al otro, conducen invariablemente a la vuelta desilusionada de la acción, por efecto bumerán.

Cuando las imágenes son estancadas en una idea fija, en una creencia incuestionable, en un miedo paralizante, en una certeza tranquilizadora..., nos están empujando a no emprender nada nuevo, salvo mantener lo que tenemos o creemos tener, y nos incitan a no transformar nada, porque el cambio desestabiliza y nos sume en la incertidumbre, que por naturaleza buscamos evitar. Sin embargo, la inestabilidad va de la mano de la

⁶⁸ *El mensaje de Silo*, Editorial Edaf, 2008, p. 52.

⁶⁹ *Comentario 2 sobre el Mensaje de Silo*, Eduardo Gozalo, 17 de abril de 2020.

transformación. Nada puede mantenerse indefinidamente en el tiempo; "Lo único permanente es el cambio permanente", decía el sabio.

Nosotros detectamos en nosotros mismos que en la medida en que estamos apegados a un fuerte clima, a fuertes contenidos, la operatividad nuestra, en nuestro pensar, en nuestro sentir, en nuestra acción, la movilidad nuestra disminuye, la libertad nuestra disminuye. Inversamente notamos que cuando estamos libres de esos contenidos, de esas fijaciones fuertes, profundas, ganamos en movilidad interna⁷⁰.

Para actuar sobre las imágenes que me perturban, me frenan o me incapacitan, esquemáticamente tengo tres opciones. La primera es huir de esas imágenes o tratar de ocultarlas, que es lo más fácil de hacer en el momento, pero que con el tiempo complica cada vez más las cosas. Así que esta no es una buena solución.

En segundo lugar, reacciono de forma catártica⁷¹ para descargar la presión que se está acumulando en mí cuando, por ejemplo, me prohíben, me inhiben, me manipulan, me explotan o me violentan; pero también cuando me prohíbo, me violento y me inhibo yo mismo. La catarsis no es intencionada y generalmente surge por compulsión. Aunque cumpla la saludable función de evacuar tensiones, "purgar y liberar las pasiones" decía Aristóteles, en sí misma no está transformando nada, el problema sigue existiendo y se manifestará de nuevo tarde o temprano; sin embargo, suele ser una forma de expresar que algo debe transformarse en profundidad.

En tercer lugar, también puedo sustituir mentalmente las imágenes problemáticas y sus cargas por otras imágenes neutras o con carga positiva, y así producir lo que se llama transferencia; un proceso que produce integraciones permanentes y cambios sustanciales. Este proceso es diferente de la práctica usada en psicoanálisis, en la que la transferencia es un proceso en el que los sentimientos o deseos inconscientes de un sujeto se transfieren a otra persona, en este caso el analista⁷². En la metodología de trabajo del Humanismo Universalista, la transferencia es un mecanismo de desplazamiento de tensiones y climas⁷³.

Evidentemente, transformo empíricamente una situación o un clima⁷⁴ a través de la acción, lo que tiene el poder de eliminar la carga percibida hasta ese momento porque mi nueva experiencia sustituye a la antigua y negativa.

Es desde la mirada que tengo de la violencia que la juzgo, que la siento y que actúo para aceptarla o transformarla. Esta visión, que parte de la conciencia, está conformada por mis creencias, valores, preconcepciones, experiencias, etc. Una persona que explota, roba o manipula puede ver su acto como justificado porque corresponde a sus concepciones y sobre todo, no nos engañemos, a sus intereses personales.

Si mi intención es actuar de forma no violenta, es necesario que ponga una mirada sobre mi propia mirada, que observe de dónde viene esa mirada, porqué hago las cosas, desde qué valores, que compruebe si mis acciones son coherentes con lo que siento y pienso, que aclare qué es lo que me motiva... Entonces detectaré mi grado de unidad o contradicción interior. La observación de mi propia mirada, a través de la cual entro en contacto conmigo mismo y con mis registros, me permite dar una respuesta intencional no violenta a la violencia.

La mayoría de las personas no conocen las prácticas de reversibilidad de la conciencia, aunque las apliquen empíricamente de vez en cuando. Permiten que la conciencia decida lo

⁷⁰ *Transformaciones de impulso*, charla en Silo, septiembre de 1975, Corfú, pp. 9-10.

⁷¹ Catarsis: descarga de contenidos opresivos o tensiones internas mediante su exteriorización a través de los centros de respuesta (intelectual, emocional, motriz y vegetativo) vinculados a la conciencia.

⁷² Silo no llama *transferencia*, sino que para él se trata de *proyección de conciencia emocionada* que llama *desdoblamiento del centro de gravedad*. *Transformaciones de impulso*, Op. Cit. P. 1.

⁷³ *Autoliberación*, Op. Cit, p. 287.

⁷⁴ Clima: trasfondo emocional, o estado de ánimo, que quita la libertad operativa de la conciencia al teñir todas las actividades con sus imágenes, que están constituidas esencialmente por imágenes cenestésicas.

que ocurre con ella. Es como si, mientras que hasta ahora nos hemos dejado llevar por la corriente estando en la cubierta, ahora estamos al timón.

El primer mecanismo de reversibilidad, la apercepción, que el filósofo Kant describió como el principio más elevado de todo conocimiento humano, es una "actividad de conciencia en donde se pone atención a la percepción sensorial. La conciencia actúa sobre los sentidos, para que vayan en una u otra dirección. Así, los sentidos están movidos no sólo por la actividad de los fenómenos hacia ellos, sino también por la dirección que imprime la conciencia⁷⁵".

En el segundo mecanismo, la evocación, la conciencia busca intencionadamente información en la memoria, lo que es diametralmente opuesto a los recuerdos que surgen de forma inesperada. La evocación es: "la acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos estructurados en base a los estados de grabación o clima de grabación. En la evocación aparece el dato buscado y, además, en estructura, el resto de los datos referidos a él; así, aparecen datos de los demás sentidos que estaban actuando en el momento de la grabación y de datos referidos al nivel de trabajo o estado de la estructura en el momento de la grabación (climas, tonos afectivos, emociones)⁷⁶".

Por último, está la conciencia de sí, por la que me estoy observando a mí mismo y al mundo simultáneamente. Esto es diferente de la introspección, en la cual no estoy observando sino autoanalizando. En la conciencia de sí, no sólo estoy atento a los fenómenos que percibo, estoy atento a mí mismo y a los mecanismos de mi conciencia (a los objetos de la conciencia y también a sus actos, como mi forma de mirar, comparar, interpretar...) y atento también a las copresencias que entonces se hacen más manifiestas.

También hay una diferencia entre la división de la atención y la auto observación. No hay auto observación en la división atencional. A través de la práctica de la atención, sin forzar ni pretender auto observarse, la sensibilidad, los sentimientos, el pensamiento y los fenómenos internos en general se vuelven más refinados, y la conciencia de sí se manifiesta cada vez más.

Hoy en día se habla mucho de *conciencia plena*, pero este concepto reciente se diferencia de la conciencia de sí en la medida en que nos invita a observar los objetos de la conciencia y no la conciencia misma, es decir quedarse en el exterior. Esta última puede ser invadida por malas intenciones y contenidos violentos no integrados. Puedo estar plenamente consciente de que una situación me genera miedo y permanecer centrado en el objeto del miedo, quizás incluso dándole una respuesta, pero esto no significa que sea consciente de que mi conciencia está invadida por el miedo. Antes de dar una respuesta a la violencia es más apropiado cambiar la forma en que mi conciencia está estructurando el fenómeno.

La conciencia de sí es una mirada sobre mi propia conciencia. "Soy consciente de que mi conciencia está alterada, o en fuga, violenta, inspirada, o compasiva...". Esta práctica me permite aprender a poner distancia entre yo y el mundo, entre yo y mis pensamientos y emociones, entre yo y mis creencias, mis juicios de valor, mis prejuicios, mis miedos, mis frustraciones, mis resentimientos, mis deseos de venganza, etc. es decir, entre yo y lo que corre el riesgo de acabar en violencia y destrucción.

En estado de conciencia de sí reconozco no sólo mi propio punto de vista, sino también el del otro. Entiendo que no basta con ser tolerante con las opiniones de los demás, sino que son absolutamente necesarias para tener una visión más completa de la realidad. Singularmente, el estado de conciencia de sí me permite ser consciente del otro.

⁷⁵ *Autoliberación*, Op. Cit, p. 244.

⁷⁶ *Ibid*, p 267.

A diferencia del estado habitual en el que me muevo mecánicamente, sin darme cuenta de mis acciones, la conciencia de sí me permite tener una visión estructural global. Singularmente también, tengo la sensación de que el tiempo se alarga y el espacio se agranda. Todo es más lento, más amplio, más profundo.

La mirada se *despega* no sólo de las percepciones externas, también de las percepciones internas. No soy un mero resultado de las *condiciones objetivas*, ni tampoco el resultado de una sensibilidad interna que se me impone. No dependo tanto de si he comido o dormido o de tal o cual clima. La mirada está observando los mecanismos de conciencia. Esto, lejos de producir introspección, me permite ver la interioridad y la externalidad en estructura, en mutua implicancia. Entonces, a medida que estoy desarrollando la atención, dejo de estar *pegado* a los estímulos, a la sensibilidad, a los mecanismos⁷⁷.

X - Integrar y superar la dualidad

No se trata aquí de explicar el complejo tema de la dualidad, sino observar cuándo esta me va llevando a la violencia y también cómo puedo superarla.

Para empezar, cuando percibo el mundo puedo interpretarlo de forma dual, es decir, puedo ver en cada cosa su opuesto o su contrario, pero en general hay simbiosis entre mis percepciones y mis representaciones internas, de lo contrario estaría en perpetua guerra con el mundo o conmigo mismo.

Sin embargo, según mi experiencia y mi nivel de conciencia, a veces siento un conflicto con el mundo o conmigo mismo, como un duelo, por utilizar el significado etimológico del término dualidad, *duellum*.

Ante las situaciones de violencia que presencio o vivo, siento indignación, rabia, sensación de rechazo, incompreensión, incluso odio y hasta contradicción cuando me siento impotente para actuar o cuando no doy una respuesta acorde con lo que siento y pienso.

Cuando uno tiene que tomar posición en un conflicto, la tendencia es polarizarse en un bando, a menudo de forma automática, basándose en la relación con las personas implicadas, o en las propias ideas, valores, creencias, con puntos de vista ligados a las propias afiliaciones culturales o comunitarias, a nociones preconcebidas sobre el género, la raza o la generación. La tendencia habitual es también que, una vez tomada una posición, nuestro bando siempre tiene razón y el otro siempre está equivocado, sean cuales sean sus argumentos. Evidentemente, todos piensan lo mismo: "es el otro el que está equivocado, es el otro el que ha provocado la violencia". La comunicación en este caso es difícil, si no imposible.

Existe una tendencia social a polarizar y radicalizar géneros, razas, comunidades, religiones, partidos, clubes, países, etc. Las relaciones adquieren forma de mandorla, con polos opuestos que conducen al odio y la violencia.

Sin renegar de las propias lealtades y convicciones, ¿cómo podemos cambiar el modo actual de relación entre individuos, grupos, comunidades, naciones, etc., donde la dualidad es una fuente subyacente de violencia?

Es larga la lista de las diversas manifestaciones violentas que tienen como raíz la dualidad y que conducen a la cacofonía, la desorientación, la incertidumbre, el miedo y, en última instancia, la violencia. Los comportamientos y actitudes que se derivan de ella son los más diversos: susceptibilidad, reacción impulsiva y agresiva, situarse en un pedestal mediante una actitud prepotente, imponer *nuestras* verdades, aunque sean infundadas, comunicar intencionadamente de forma parcial y unilateral, condicionar para dominar, imponer una competencia malsana, etc.

⁷⁷ *Estilo de vida*. Parque de Estudio y Reflexión de Punta de Vacas, 2011, p. 12, Maxi Elegido, investigador humanista español.

La reflexión y, mejor aún, la meditación profunda, son necesarias para salir de esta forma mental⁷⁸ que está anclada en cada uno. Propongo aquí algunas pistas que pueden ayudar a abordar la cuestión con más serenidad:

- Las prácticas atencionales presentadas en el capítulo anterior son la clave para no reaccionar impulsivamente y volver a centrarse en uno mismo, para encontrar su centro de gravedad. El contacto conmigo mismo me da la posibilidad de observar la dualidad que me habita. También me permite ver mis límites, mi intolerancia, mis prejuicios, y reconocer al otro, sus debilidades, pero también su fuerza, su bondad, su inteligencia, su humanidad.
- La violencia del otro siempre me devuelve a mi propia violencia. La persona violenta me da la oportunidad de ver dónde estoy en relación con la mía. Puedo observar lo fácil que me resulta responder a la violencia con violencia y observar mi capacidad o incapacidad para resistir esta tentación.
- La violencia y la no-violencia son dos caras de la misma moneda. Una no existe sin la otra; al contrario, una existe porque la otra está ahí. La violencia y la no-violencia se alternan como los dos polos opuestos del péndulo. Aunque no esté integrada como respuesta, aunque no hayamos incorporado esta gimnasia mental a nivel personal y social, cuando hay violencia siempre existe, sistemáticamente, la posibilidad de la no-violencia. Esto puede ser una base de trabajo para resolver un conflicto: buscar las alternativas no violentas.
- La metodología de la no-violencia del Nuevo Humanismo Universalista se compromete a analizar los conflictos estudiando los procesos que van de la diferenciación a la síntesis pasando por la complementación. Así, ante un conflicto, empiezo por exponer exhaustivamente y sin miedo lo que diferencia a las distintas partes, luego busco lo que puede complementarlas, para finalmente trazar una síntesis, que dé una respuesta resolutive no violenta.
- Frente a una agresión, en lugar de responder agresivamente a su vez, es bueno primero tratar de relajarse física, emocional y mentalmente, y luego intentar ponerse en el lugar de la otra persona, tratarla como me gusta que me traten a mí (*agradezco, por ejemplo, que alguien intente comprenderme sin juzgarme precipitadamente*). Esta posición nos permite exponer puntos de vista sin compulsión. Me he dado cuenta, por ejemplo, de que cuando ataco a alguien, si la persona no me sigue el juego y responde con calma, esto primero me desconcierta, luego tiene el efecto de calmarme y hacerme consciente de mi propia agresividad; el diálogo entonces se hace posible.

El desplazamiento de la mirada hacia la interioridad despegándose del yo-pegado-a-la-piel, modifica la estructura del dualismo, acercando un centro de unidad y una nueva comprensión del mundo, en que las oposiciones se comprenden como formas de estructurar y no como realidades en sí. La barrera que separa al tu del yo, es una realidad *objetiva* desde el yo pegado a la piel. Al internalizar la mirada esa pequeña distancia que separa la mirada observante del yo habitual, acerca a mi yo a los otros que se reconocen como lo que no soy yo⁷⁹.

⁷⁸ Forma mental: la estructura básica del psiquismo humano que representa su sustrato más profundo. Sus características de fijeza e inmovilidad provienen de: a) el desarrollo biológico de la especie en el curso de su evolución; b) la situación histórica y cultural particular de cada ser humano. Esta estructura básica de la psique parece tener diferentes capas, algunas profundas e idénticas para toda la especie y otras, más periféricas, que caracterizan a cada individuo, a cada grupo o pueblo, a través de sus *creencias*. La forma mental está vinculada a las profundidades del ser humano, incluido el sistema de reflejos incondicionales (incluido el instinto de conservación). La verdadera transmutación -o modificación de la forma mental- se produce cuando uno puede ir conscientemente contra el sistema de instintos y reflejos incondicionales. A partir de ahí, la imagen, incluida la de uno mismo, cambia. *Texto apócrifo, Silo*.

⁷⁹ *Un estudio sobre la unidad, el dualismo y la libertad en Zaratustra*, Darío Ergas, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, Argentina, octubre de 2015, p. 13.

- Al menos dos de los *Principios de Acción válida*⁸⁰ ofrecen una respuesta al problema de la dualidad. Aquel que dice: "Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones", subrayando la oposición de situaciones que, cuando son conflictivas, hace que uno imagine su contrario; pero una vez en la nueva situación el dilema reaparece como un círculo mental del que no se puede salir. Para compensar un problema, la tendencia es colocarse en la situación contraria. Sin embargo, cuando se cree firmemente que la vida tiene sentido y que todo lo que ocurre es un aprendizaje para mejorar, los problemas que surgen no tienden a evitarse de forma compensatoria, sino que se asumen descubriendo su utilidad.
- El otro Principio relevante dice: "No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando". No se trata de abandonar el clan, sino de comprender que hay factores ajenos a las elecciones que uno hace (educación, origen social, etc.). Esto ayuda a comprender los puntos de vista y las posiciones de los demás, a tender un puente fraternal entre las personas y a reducir el fanatismo y la intolerancia.

La dualidad está presente en muchas culturas y enseñanzas. El principio del escepticismo antiguo es oponerse a todo, no confiar en ninguna primera impresión, en ningún primer juicio de valor. En el *pavimento de mosaico* donde se oponen el blanco y el negro, los masones estudian el choque de los opuestos, la armonía, el equilibrio en la simetría, lo múltiple y la Unidad. En la filosofía china, los principios de dualidad del yin y el yang son a la vez opuestos y complementarios, y el Tao representa la unidad más allá de la dualidad, por lo que la no acción no significa no actuar, sino actuar sin deseo, sin apego al propósito del acto. En la doctrina enseñada por Śaṅkara⁸¹ conocida como *no-dualidad*, la divinidad es considerada en su totalidad, más allá de toda dualidad, incluso entre el Ser y el No-Ser. Es, a través del conocimiento, salir de la ilusión. La liberación se consigue superando esta ilusión fundamental, que a nivel individual se traduce en ignorancia.

Yo soy brahmán, soy todo. Soy puro, iluminado, nacido de la nada. Yo soy el principio eterno de la conciencia, desprovisto de atributos, sin segundo. No soy ni existente ni inexistente, ni ambas cosas a la vez. Yo sólo soy Shiva. Mi visión eterna no conoce ni el día ni la noche ni el crepúsculo. Quien ha alcanzado este conocimiento es un perfecto, un yogui, un brahmán⁸².

Además de la necesidad de responder a la dualidad que puede llevarnos a la violencia, la meditación conduce al descubrimiento de espacios interiores libres de dualidad, de regiones más profundas dentro de uno mismo, de donde provienen las mejores inspiraciones, las mayores comprensiones, los infinitos descubrimientos tras el eco del silencio, donde parece que no existe ni la violencia ni la no-violencia.

Hay un espacio mental profundo que no es el que nos entrega la percepción, hay un espacio profundo en la conciencia y que puedo encontrar y un tiempo que no es el secuencial en el que vivo. Hay niveles de profundización de los espacios internos⁸³.

Sin embargo, la violencia está creando una barrera estanca que nos aísla de este mundo interior más profundo e impide la conexión con él.

Accedo a estos espacios más profundos a través de un puente de silencio. Mis preocupaciones diarias, mis inquietudes y también mis proyectos son difíciles de calmar. Las imágenes se imponen en un torrente continuo hasta que, poco a poco, pero de manera súbita, aparece la ausencia de ruido y se escucha el silencio. En este espacio, pacientemente, sin expectativa, espero, sin esperar nada.

⁸⁰ Principios de acción válida, *Humanizar la Tierra*, Silo, León Alado Ediciones, 2019 (© 1988), p. 33.

⁸¹ Śaṅkara (siglo VIII), maestro espiritual del hinduismo, filósofo de la escuela ortodoxa Advaita Vedānta y comentarista de los Upanishads védicos, el Brahma Sūtra y el Bhagavad-Gita-Gita.

⁸² *El tratado de las mil enseñanzas*, Śaṅkara, Ediciones Eudem, 2010.

⁸³ *Lo profundo*, Conferencia de Silo, Santiago de Chile, 8 de septiembre de 2002, 'Espacio de representación, profundidad y punto de control', Andrés Korysma, Ediciones León Alado, 2015, p. 13.

La experiencia está más allá de las palabras y sólo a través de ella puedo acceder a estos espacios profundos y tener registros de ellos.

Estos espacios son la fuente de la inspiración poética y mística, de las grandes movilizaciones sociales y de la pasión amorosa. Pero al estar situada en las profundidades de la conciencia humana, la presencia de esta fuente no suele detectarse en el remolino del ruido cotidiano⁸⁴.

Para terminar, cito el primer capítulo de la *Mirada Interna*, donde Silo anuncia las premisas de su enseñanza: "Aquí se cuenta cómo el sin-sentido de la vida se lo convierte en sentido y plenitud. Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu. Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y de las amenazas de ultratumba. Aquí no se opone lo terreno a lo eterno. Aquí se habla de la revelación interior a la que llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda⁸⁵".

Conclusión

La violencia, el camino del dolor y el sufrimiento, se impone mediante el uso de la fuerza, el control coercitivo, la coacción, la manipulación, la represión, la explotación, el despotismo y lo peor de todo la tiranía.

Para liberarse de esto, la no-violencia, camino del corazón y de la razón, no se impone, es una elección libre basada en la persuasión.

La violencia es inmoral porque tratamos a los demás como no nos gustaría que nos trataran a nosotros, pero es sobre todo un error de cálculo. Cualquier acción violenta genera automáticamente una respuesta del mismo tipo, que no solo se amplifica, sino que se desarrolla sin cesar y sin salida, poniendo frecuentemente un término a...., una relación, una situación, un proyecto, la vida...

La acción no violenta es moral porque uno trata al otro como le gustaría que le trataran a uno mismo, pero es ante todo un acto consciente de búsqueda de unidad y coherencia interior basado en la intención de ir en favor del proceso evolutivo de la vida.

Es necesario convencerse de tomar este camino y aplicarlo realmente; no puede ser solo una idea o una buena intención. También es necesario persuadir a quien utiliza la violencia para que abandone este error de procedimiento que le llevará a él y a sus allegados, a sufrirla de vuelta.

Solo puedo animar a consolidar el camino de la no-violencia, sabiendo que nada puede justificar la violencia, que uno no es violento por naturaleza y que la violencia no es una fatalidad, que la no-violencia es el camino del futuro.

Persuadámonos de que es necesario:

- modificar los prejuicios, los valores y las creencias que llevan a la violencia,
- dar respuestas a la violencia que vemos, recibimos o creamos, ya sea física, económica, racial, religiosa, sexual, psicológica, moral o institucional,
- ser tolerante con los que no piensan como nosotros, o que tienen opciones de vida diferentes a las nuestras,
- no discriminar ni explotar a nadie,
- tratar a los demás como nos gustaría ser tratado,
- apoyarse en las propias virtudes, en lo mejor de uno,

⁸⁴ *El espacio de representación como experiencia psicosocial*, Silvia Bercu-Swinden, Parque de Estudio y Reflexión La Belle Idée, Francia, 2017, p. 39. Silvia Bercu-Swinden, psiquiatra humanista argentina, autora de numerosos ensayos y del libro *Del simio sapiens al homo intencional: la fenomenología de la revolución no-violenta*, Adonis & Abbey, Londres, 2006.

⁸⁵ *El Mensaje de Silo*, Op. Cit, p. 9.

- no alimentar las imágenes negativas que tenemos de los demás y de uno mismo,
- reconciliarse con los allegados y con nuestros enemigos, así como con uno mismo,
- no sucumbir a la venganza que lleva a una espiral de violencia sin fin,
- cuidar de no desconectarse del mundo ni de hiper-conectarse a la violencia destructiva,
- escuchar la propia conciencia y orientarla positivamente,
- observar y perfeccionar las respuestas a la violencia, para resistirla y detenerla,
- difundir la no-violencia, cada uno según sus posibilidades de influencia,
- persuadir a nuestros seres queridos para que apliquen la no-violencia en sus vidas,
- desarrollarse y contribuir a la transformación del medio inmediato,
- observar la dualidad que nos sumerge en la contradicción, para superarla y buscar la paz y la inspiración en las profundidades de la propia conciencia.

El pensamiento "Cuando se libera de la violencia, el ser humano puede emprender su vuelo⁸⁶" que aparece en la portada del libro *Violencia, conciencia, no-violencia* sigue siendo el leitmotiv de mi enfoque y os invito a compartirlo.

⁸⁶ *Violencia, conciencia, no-violencia*, Philippe Moal, Nueva Economía Social Editorial, 2018 (© 2017).

Bibliografía

- Apuntes de psicología, Silo, Ediciones León Alado 2019, © 2006.
- Asco, soberbia, odio, Aurel Kolnai, Ediciones Encuentro 2013.
- Autoliberación, Luis Ammann, Ediciones León Alado 2018, © 1980.
- Bosquejo de una teoría de las emociones, Jean-Paul Sartre, Alianza Editorial 2015, © 1939.
- Cartas a mis amigos, Silo, Ediciones León Alado 2019, © 1993.
- Comentario 2 sobre el Mensaje de Silo, Eduardo Gozalo, 2020.
- Contribuciones al pensamiento, Silo, Ediciones León Alado 2013, © 2006.
- Conversación Silo-Enrique Nassar, Argentina, 2006.
- Desobediencia civil, Henri David Thoreau, Proteus Libros 2012.
- Diccionario del Nuevo Humanismo, Silo, Ediciones León Alado 2014.
- Discurso sobre la servidumbre voluntaria, , Étienne De La Boétie, Dahbar 2016.
- Eichmann en Jerusalén, Hannah Arendt, Debolsillo 2021.
- El coraje de la no violencia, Jean-Marie Muller, Sal terrae 2004.
- El espacio de representación como experiencia psicosocial, Silvia Bercu-Swinden, Parque de Estudio y Reflexión La Belle Idée, Francia, 2017.
- El fin de las certidumbres, Ilya Prigogine, Taurus 1997.
- El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad, Tomas Hirsch, Tabla rasa 2007.
- El hombre en busca de sentido, Viktor Frankl, Herder Editorial 2021.
- El Mensaje de Silo, Ediciones León Alado 2015.
- El ser y la nada, Jean-Paul Sartre, Losada editorial 2007.
- El tratado de las mil enseñanzas, Sankara, Ediciones Eudem 2010.
- Éloge de la fuite (Elogio de la huida), Henri Laborit, Robert Laffont 1976.
- Encuentro de dos culturas: humanista y científica, entrevista con Ilya Prigogine, Les Raisons de l'Ire 1997.
- Espacio de representación, profundidad y punto de control, Andrés Korysma, Ediciones León Alado 2015.
- Estilo de vida, Maxi Elegido, Estudio de Punta de Vacas y Parque de Reflexión, 2011.
- Estudio sobre la unidad, el dualismo y la libertad en Zaratustra, Darío Ergas, Parque de Estudio y reflexión Punta de Vacas, 2015.
- Existencialismo es un humanismo, Jean-Paul Sartre, Edhasa 1992.
- Fundamentos del pensar. La forma pura desde el punto de vista psicológico, Conferencia de Silo, Corfú, 1975, Ediciones León Alado 2019.
- Humanizar la Tierra, Silo, Ediciones León Alado 2019, © 1989.
- ¡Indignaos! Stéphane Hessel, Destino Ediciones 2011.
- Interpretaciones del humanismo, Salvatore Puleda, Virtual Ediciones 2000, © 1997.
- L'homme, ce roseau pensant, Axel Kahn, Nil Éditions 2007.
- L'image de l'homme et la conscience, conferencia de Jean Gebser, 1965.
- La caída, Steve Taylor, Ediciones La Llave 2008.
- La fuga de la conciencia, charla apócrifa, Silo, 1975.
- La phénoménologie et les fondements des sciences, Edmund Husserl, Hermann 2019.
- La guerra no es inherente a la humanidad, April M. Short, Pressenza, 2021.
- La modificación del trasfondo psicosocial, charla de Silo, Río de Janeiro, Brasil, 1982.
- La superación de la venganza, Juan Espinosa, Plaza y Valdés 2017.
- La violencia cotidiana y global, Joachim Bauer, Plataforma Editorial 2013.
- Le déchaînement du monde, François Cusset, La Découverte 2018.
- León Tolstói, vida y obra, Pavel Ivanovič Birúkov, Mercure de France 1906.

- Logoterapia, teoría y práctica, Elizabeth Lukas, Ediciones Paidós 2003.
- Lo profundo, Conferencia de Silo, Santiago de Chile, 2002.
- Los ángeles que llevamos dentro, Steven Pinker, Ediciones Paidós 2018.
- La violencia del mundo, Edgar Morin y Jean Baudrillard, Ediciones Paidós 2004.
- Manifiesto de Sevilla, Unesco, 1986.
- Más allá del bien y del mal, Friedrich Nietzsche, Edimat Libros 2005.
- Les Micro-violences (Micro-violencias), Simon Lemoine, CNRS Éditions 2017.
- Obras completas, volumen VI, Simone Weil, Trotta 2013.
- Origen y presente, Jean Gebser, Atalanta 2011.
- Pensamientos para mí, Marco Aurelio, Libro Pretoriano 2019.
- Préhisteoire de la violence et de la guerre (Prehistoria de la violencia y la guerra), Marylène Patou-Mathis, Odile Jacob 2018.
- Primer informe mundial sobre la violencia y la salud, Organización Mundial de la Salud, 2002.
- Psicología: Desde el punto de vista empírico, Franz Brentano, Ediciones Sígueme, S. A. 2020.
- Résister, Henri David Thoreau, Mille et une nuits 2011.
- Revue Neon, Simon Lemoine, octubre-noviembre de 2018.
- Silo. El Maestro de nuestro tiempo, Pía Figueroa, Virtual Ediciones 2015.
- Sobre la desobediencia y otros ensayos, Erich Fromm, Paidós 1984.
- Todos los hombres son hermanos, Gandhi, Ediciones Sígueme 2005.
- Transformaciones de impulso, charla de Silo, Corfú, 1975.
- Un acercamiento del espacio de representación, Philippe Moal, 2021.
- Venganza, violencia y reconciliación, Luz Jahnen, Parque de Estudio y Reflexión Schlamau, 2014.
- Violencia y tolerancia en el conflicto árabo-israelí, conferencia de Olga Borisova, CMEH, Moscú, 2006.
- Violencia, conciencia, no-violencia, Philippe Moal, Editorial Nueva Economía Social 2018.
- Violencia y Política, Yves Michaud, Ibérica de ediciones y publicaciones 1980.