Ejercicio de reflexión sobre la violencia generacional en el ámbito doméstico

> No cabe duda que el proyecto de humanización del mundo pasa necesariamente por la erradicación de la violencia. El hecho de que hoy la violencia aumente en vez de disminuir es un claro síntoma del fracaso de este sistema, en el intento de poner al ser humano como valor central. Y eso se da en todos los ámbitos, desde el personal hasta el internacional y no sólo en "situaciones excepcionales", como nos quieren hacer creer los formadores de opinión asociados a los poderosos. En síntesis, si en una sociedad hay violencia generalizada es porque no se ha logrado salir de la prehistoria, no se ha logrado superar la visión zoológica de la vida humana. Por cierto, el querer eliminar la violencia con más violencia es un indicador más de la raíz zoológica del paradigma que nos rige.



[click_to_tweet tweet=»"Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos." (Principio de Acción Válida)» quote=»"Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos." (Principio de Acción Válida)»]

La paz sólo se logrará comprendiendo las raíces de la violencia en cada uno de los ámbitos. En los próximos trabajos abordaremos dos de ellos: **el familiar** (o doméstico) y **el personal**. El análisis de lo social e internacional, por su parte, pueden orientar nuestra acción en el mundo con claridad aunque, como veremos, ninguno de esos ámbitos está desconectado de los otros.

¿Cuál es el tipo de violencia que se expresa en el orden doméstico? La violencia generacional. ¿Cuál es su raíz? La hipocresía de las generaciones mayores, que hacen prédicas sobre lo que deberían hacer las nuevas generaciones mientras que ellos hacen todo lo contrario. De manera que si se quiere solucionar la violencia generacional habría que terminar con la hipocresía y cumplir con lo que se predica.

¿Y en el orden personal, cual es esa violencia? La violencia interna, cuya raíz es la contradicción, es decir, la no coincidencia entre lo que se piensa, con lo que se siente y con lo que se hace. Si se quiere eliminar la violencia interna, habría que esforzarse por ser coherente. Por el contrario, si se experimenta violencia interna es que se tiene una vida incoherente.

Como se ve, son soluciones aparentemente muy simples para la violencia pero muy poderosas porque van a la raíz del problema en cada caso. En los trabajos que haremos la idea es profundizar sobre estos temas conectándolos con nuestras propias experiencias. Hoy veremos lo que hace al orden doméstico y el próximo día lo que hace al orden personal.

La violencia en lo doméstico

Tomemos de las palabras de Silo en mayo de 2004 la frase que dice: ***"Digo que en el orden doméstico la gente debería cumplir lo que predica saliendo de su retórica hipócrita que envenena a las nuevas generaciones".***

La referencia específica es a lo que se “predica”, vale decir, a lo que se dice a otros, pero además con características de dar referencias, pontificando, señalando lo que hay que hacer. Es fácil reconocer “la prédica” de los llamados formadores de opinión: de los políticos, de los líderes religiosos, de los docentes, etc. Esto es también claramente reconocible en el ámbito familiar, fundamentalmente entre padres a hijos.

En la mayoría de los casos quien “pontifica” es de una generación adulta y está en situación de “autoridad” respecto al que recibe la prédica y por ello es posible identificar este tipo de violencia como “violencia generacional”.

La falta de coincidencia entre lo que se dice y lo que se hace se conoce como hipocresía y no sólo genera des-referenciación y pérdida de credibilidad en quien así actúa, sino que produce irritación y violencia en las nuevas generaciones.

Ejercicio práctico

Trabajo sobre la violencia en lo doméstico (violencia generacional)

1. Reflexión:

> *Relajación externa e interna…*
>
> *Busco en mi vida pasada y presente situaciones en las que reconozco la “predica” de otros y el no cumplimiento de lo que dicen… Voy a mi pasado lejano y busco esas situaciones… Voy a mi pasado cercano y busco… Voy a mi vida cotidiana y busco… ¿Qué veo que producen alrededor? ¿Qué registro producen en mí?*

Conclusiones escritas: Describir en el cuaderno las situaciones que se encontraron, lo que me parece que producen en otros y el registro que producen en mí.

2.Reflexión:

> *Me relajo nuevamente…*
>
> *Busco en mi vida pasada y presente situaciones en la que me reconozco **YO predicando**. Voy a mi pasado lejano y busco… Voy a mi pasado cercano y busco… Voy a mi vida cotidiana y busco… ¿Predico o no predico? ¿Cumplo o no lo que digo?*

Conclusiones escritas: Confecciona un listado consignando, por una parte, lo que predica y, por otra, lo que hace. ¿Coinciden ambas? si no, considera si lo que tienes que hacer es: no decir lo que no estás dispuesto a hacer, o, hacer lo que dices.

B) Construcción de un aforismo personal:

Un Aforismo Personal es una frase, una imagen, una construcción mental simple que dirige mis pensamientos, sentimientos y acciones en una dirección dada. La función y potencial de un Aforismo es la de clarificar y transformar mis ideas y sentimientos en acciones conscientes e intencionales.

Retomo el registro de relax, **medito internamente** y veo de construir un Aforismo personal que me ayude a ganar en coherencia entre lo que digo y lo que hago. Este aforismo puede ser una frase, una imagen o cualquier forma que me ayude a enfrentar esas situaciones y encaminar mi conducta hacia una mayor coherencia.

Ponerse en situación y probar de recurrir al aforismo

Conclusión escrita: Anotar el aforismo personal y comentarios sobre la experiencia.