

**Apuntes de la no-violencia:
Si verdaderamente odias a tu enemigo,
deberás reconciliarte con él**

Según nuestra Psicología, dentro del circuito del psiquismo, la toma de realimentación de los actos internos y las acciones externas permite su registro concomitante. En palabras simples, hay una sensación simultánea de todo aquello que se piensa, se siente y se hace.

La violencia, sufrida o ejercida, no es una excepción: es registrada por los sentidos internos y se graba en memoria. Esta memoria de la violencia no está constituida por “fotos” estáticas y neutras, sino por pensamientos, climas, emociones, tensiones corporales, cambios vegetativos, etc. Son grabaciones de toda la estructura psicofísica en dinámica.

A tal registro se le asocian –aperceptivamente o no- los recuerdos, climas y tensiones que son homogéneos con ese registro de la violencia. Se moviliza así lo peor de uno mismo, y ello, como copresencia del “mirar”, refuerza una percepción condicionada del mundo. Se construye una cierta “mirada” y una cierta “realidad”. Pero ¿se podrá amar esa “realidad” que se construye? Es muy improbable.

Así la violencia reiterada condiciona y compromete nuestra identidad (o sea, quienes somos) y nuestro futuro (o sea, a dónde vamos). Esta huella predispone a reincidir en el mismo comportamiento interno ante la violencia, que será básicamente catártico o transferencial.

Esta huella cenestésica tiene su efecto sobre el propio cuerpo, predisponiendo a somatizaciones de diverso tipo y grado de gravedad. Además, esto tiene un correlato en el propio circuito energético, generando ausencias y acumulaciones de energía que impiden la normal circulación de la energía. La enfermedad aparecería así como una de las consecuencias de dicha somatización de la violencia.

Los estados internos bajos por los que se transita dejan de ser algo ocasional, para convertirse en el “mundo” en que se habita cotidianamente. Se van cerrando así las posibilidades de acceso a estados internos más elevados.

La “mirada” violenta configura un “paisaje interno” poblado de enemigos y acechanzas, de aliados y traidores, de victorias y derrotas, de revanchas y venganzas. El “mundo” del violento se convierte en campo de batalla de una guerra permanente. Es un “mundo” que se deshumaniza día a día. Pero ese “mundo” es la proyección ignorada (ingenua) de su “paisaje interno”. Así como el sufrimiento mental es ilusorio, la “mirada” violenta no lo es menos: ella se asienta en la violencia interna que es también sufrimiento.

En síntesis, el victimario de la violencia es la primera víctima directa de ella.

La causa que se invoque para ejercer violencia no la justifica. Cualquier causa se puede llevar adelante sin violencia interna. Para ello es necesario tener una perspectiva más elevada que nos ponga a salvo del resentimiento y del odio. Esa perspectiva no es dada naturalmente, sino que es intencional y fruto de la reflexión. Como decía un sabio guía y querido amigo: “La violencia empieza por la cabeza, baja al corazón y termina en el puño”.

La violencia es un indicador de falta de fuerza, de bondad y de sabiduría, con el grado de desproporción que sea. Falta fuerza, porque el irrefrenable deseo de posesión, la ausencia de fe interna y los temores son precursores de la violencia. Falta bondad, si nuestro amor y nuestra compasión no bastan para tratar a los

demás como quisiéramos ser tratados. Falta sabiduría, porque no hay una visión que reconcilie y vuele por sobre los aparentes opuestos que alimentan el conflicto, y no se comprende que no se ha elegido ningún bando.

Si la violencia surge como compulsión que orienta a la descarga de tensiones, es porque hay tensiones; o sea, que hay un estado interno y una "mirada" que posibilitan el surgimiento de tales tensiones hasta un grado intolerable. Por ejemplo, ante la agresión de una fiera salvaje, uno puede verla como un animal desprovisto de intencionalidad e incapaz de personalizar su agresión. La incapacidad y el desequilibrio mental de muchos violentos no distan mucho de tal condición. Qué decir de quien, presa de su avidez compulsiva, persigue sus groseros deseos buscando afirmarse en la indiferencia cínica con la que soslaya la violencia que crea a su alrededor. "Aprende bien lo que voy a decirte: no hay hombres buenos ni hombres malos. Donde no hay libertad no hay bien ni mal, todo sucede a pesar del hombre." Dijo Silo.

La violencia produce un provisorio alivio de tensiones por el frenesí embriagador de la descarga catártica. Confundiendo registros por ignorancia o mala fe, se la puede interpretar como unidad interna o, peor aun, como acción válida. Pero, si se la examina de cerca, la compulsión no puede ser equiparada a la unidad interna, y por cierto que faltarán los indicadores de la acción válida. La violencia interna o externa son registros que nos dañan, y no bastará justificarlos por las supuestas "razones" que esgrimamos. No bastará justificarlas por la violencia sufrida ni por la maldad de otros que se alega. La indignación y la reprobación moral ante la violencia de otros no son razón suficiente para ser violentos como represalia. La violencia nos convierte en víctimas de ella, nos daña y desintegra, sea que logremos ejercerla con éxito sobre otros o no.

La violencia no es natural en el ser humano; sino un estadio de su desarrollo. El concebir a otros como enemigos a dañar o eliminar pertenece a la infancia de la conciencia. "Ni aun lo peor del criminal me es extraño. Y si lo reconozco en el paisaje lo reconozco en mí". Es posible lograr instalar una configuración de conciencia no violenta. Pero sólo una sentida admisión del fracaso interno y de la inconveniencia de la violencia pueden abrirnos las puertas internas para liberarnos de ella.

La reconciliación ante la violencia sufrida no puede ser sólo paliativa; también debe ser preventiva, eliminando las raíces que la violencia haya echado en nuestro interior. Se deberá progresar más allá de una actitud dialéctica y reactiva, para instalar una actitud intencional que supere la violencia en función de algo más grande y más elevado.

Si verdaderamente odias a tu enemigo, deberás reconciliarte con él. Lo harás porque él te daña y te vence con esa violencia que dejas crecer en ti y te carcome. Deberás decidir quién gobierna de hecho tus acciones, y no podrás seguir permitiendo que tus enemigos dicten las condiciones en que vives. Lo harás también porque tu sentido de vida, querido con mucha más fuerza que tu odio, es incompatible con el resentimiento y la venganza. Y el primer paso para vencer a tu enemigo será hacer algo para que pierda el carácter de tal.

Ya en el orden social, hay quienes buscan amparar su violencia en los ideales que dicen defender para los demás. Combaten la violencia con una violencia que no es sólo física. Sin embargo, ningún cambio o construcción social o cultural son muy interesantes, ni tienen mayores posibilidades de desarrollo, si están fundados sobre la violencia, sobre actitudes reactivas o revanchistas. Las mejores causas no son las

que necesitan de, o se complacen en, la humillación o la eliminación de los que se conciben como enemigos. Las mejores causas no son las de carácter catártico, sino las de carácter transferencial.

El reconocer y erradicar la violencia en nosotros mismos cambia radicalmente tanto la concepción como la metodología de todo cambio social al que se aspire. No habrá verdadero cambio social sin cambio interno, y tampoco servirá postergar uno pretendiendo realizarlo recién después de haber logrado el otro. Esto es tan ingenuo como el creer que los eventos del mundo externo están disociados del mundo interno.

Estamos diciendo que la toma de realimentación del psiquismo, con la que abrimos esta charla, también vale para lo psicosocial. O sea, todo lo que se dijo referido a la violencia en lo personal y lo interpersonal, también se aplica por analogía y extensión a los conjuntos humanos. Pero esto merece otra charla.

Fernando A. García, Parques de Estudio y Reflexión - La Reja, encuentro estacional del 22 de septiembre 2012.

Sitio web: <http://fernandoagarcia.blogspot.com> / Email: fernando120750@gmail.com