

ELIMINAR LAS VIOLENCIAS



NOS proponemos desentrañar todo lo que implica la violencia en nuestra sociedad y en nuestras vidas. He puesto el título en plural intencionadamente, porque si antes se hablaba casi exclusivamente de un tipo de violencia (física, sobre todo), hoy en día reconocemos diversos tipos y estilos de violencia en nuestra sociedad y sus implicaciones.

DIFERENTES MODOS DE VIOLENCIAS

Dos ideas muy básicas para comenzar la reflexión: la violencia siempre es destructiva y por regla general genera más violencia. La violencia se ejerce actuando y no actuando, en la palabra y los gestos, en las acciones y los silencios y omisiones, en la negligencia. Veamos distintos tipos de violencias.

- **Violencia psicológica** o emocional, porque daña los sentimientos y emociones para conseguir un objetivo. Incluye las agresiones verbales, minusvalores, el decidir siempre por ellos, cuando ignoramos, hacemos como si no existiesen, no les tenemos en cuenta ni les pedimos opinión.
- **Violencia física**, castigos, encierros, inmovilizar. Todo lo que implique el uso de la fuerza contra el otro. Es la que solemos asociar cuando hablamos de la violencia. Los insultos forman parte de ella, así como el daño emocional por medio de la palabra. Los gritos son una forma de violencia física, además de su implicación psíquico-emocional.
- **Violencia autoinfligida**. Las personas se hacen daño a sí mismas. Con frecuencia vemos y oímos que alguien se hace cortes, se golpea o se expone a la humillación voluntariamente.
- **Violencia sexual**. Se usa el sometimiento para mantener relaciones. Hablamos de acoso, violación y abusos.
- **Violencia de género**. «La violencia de género es un tipo de violencia física, psicológica, sexual e institucional, ejercida contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su orientación sexual, identidad de género, sexo o género que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico» (*Violencia de género - Wikipedia*).
- **Violencia institucional** por parte de los funcionarios del tipo que sea contra el resto. Un funcionario que demora una respuesta, pierde el tiempo, nos hace volver cien veces... está ejerciendo esta violencia.
- **Violencia laboral**. Se ejerce en los trabajos y afecta al sentimiento de dignidad de la persona y a veces a su integridad; amenazas, mandar tareas por debajo de las capacidades, intimidaciones, desprecios y minusvalores abiertas, malos tratos e insultos.
- **Violencia colectiva**. Se ejerce sobre una comunidad y tiene mucho que ver con discriminación.
- **Violencia intelectual**. Usa la mentira para cambiar al otro, que se basa en un supuesto conocimiento

para conseguir que los otros cambien. Por ejemplo, manipular los datos.

- **Violencia por omisión**, por negligencia, por no hacer nada para garantizar el bienestar físico, psíquico o emocional de una persona o colectivo.
- **Violencia ecológica**, con maltrato a los recursos naturales.
- **Violencia cultural**, que es socialmente aceptada. Hasta hace unos años golpear a los hijos se veía normal, e incluso a la pareja. Que sea social y culturalmente aceptada, no quiere decir que sea buena.
- **Ciberviolencia**. Se usa las redes sociales para hacer daño a otra persona o colectivo. Recuerdo el dolor de un niño al que pude ayudar cuando decía que antes solo les aguantaba (a los acosadores) en el colegio, y ahora los tiene en el móvil las 24 horas.
- **Violencia entre iguales**. Se suele dar en el marco del centro educativo y luego supera este límite. Al comenzar el curso, cuando pueden incorporarse nuevos alumnos o seguir violentando a los de siempre, es un buen momento para reflexionar sobre esto con nuestros hijos.

EDUCAR PARA LA NO VIOLENCIA

Aun corriendo el riesgo de ser utópico, creo que podemos hacer mucho para eliminar la violencia en nuestra vida y sociedad. Ojalá tuviera todas las soluciones en mi mano, pero solo tengo la capacidad de contribuir.

- Es importante conocer la propia agresividad. Cómo la canalizamos depende de nosotros. Es cierto que hay una agresividad instintiva, pero tenemos la capacidad de dirigirla hacia aspectos positivos. Creer que existe un impulso incontrolable justifica muchas reacciones violentas, pero por encima de los impulsos está nuestra capacidad para elegir.
- Desarrolla en tu hijo actitudes de empatía, comprensión, ternura y sensibilidad hacia los demás. Comprender abre puertas a soluciones diferentes, no violentas, para los conflictos naturales.
- Ayúdale a conocer modelos de personas implicadas en la paz. Desde Gandhi y sus enseñanzas, a cualquier persona que opte por la resolución pacífica de los conflictos.
- Ante un hecho violento, tanto si lo ha vivido en primera persona como si lo ha visto en televisión, aporta un momento de diálogo basado en la pregunta: ¿qué podía/podías haber hecho diferente? Sirve para distanciarle del hecho concreto y ayudarle a darse cuenta de que siempre existe una alternativa, aunque a veces nos dejemos llevar por una reacción menos adecuada.
- Trata a tu hijo como te gustaría que te trataran a ti. Nunca uses la violencia con tu hijo. Si lo haces,



justificas y transmites que es el modo adecuado de actuar.

- Enséñale a tomarse un tiempo antes de reaccionar. El famoso «contar hasta diez» es una buena forma de conseguirlo. Porque sabemos que reaccionar con violencia es quizá la opción automática, es necesario un poco de tiempo para distanciarse de los hechos.
- Expresa tus sentimientos y opiniones y apoya a tu hijo para que se sienta libre y confiado para expresar los suyos. La no expresión crea malestar y violencia interior que no ayuda.
- Muchas veces es necesario enseñar a negociar para resolver conflictos. Esta se es una verdadera apuesta por la convivencia no violenta. Dale recursos para aprender a negociar, lo cual supone ganar y perder ambos para conseguir un bien común. Pero recuerda que todos los niños no están preparados para dialogar y no lo han aprendido en casa. En esos casos, lo mejor es darse la vuelta y no seguir provocando conflicto.
- El diálogo tiene la virtud de acercar puntos de vista, al menos de favorecerlo. No dejes, por ejemplo, que tu hijo crea tener siempre la razón ni impongas la tuya.
- Participa en las actividades que se organicen tanto en el centro escolar como en tu entorno a favor de la paz y lleva a tu hijo, si es posible. Así ven que otras personas tienen las mismas ideas y se podrá relacionar con personas y niños que compartan esta actitud.
- Valora siempre en tu hijo las actitudes generosas, amables y afectivas.

Finalmente, si queremos evitar la violencia, hemos de aplicar la TOLERANCIA CERO, para erradicar este comportamiento.

MIGUEL ÁNGEL CONESA |