

# Expresión conciente de la agresividad.

## El sentido oculto de 5 “conductas violentas” socialmente aceptadas.

Por Margarita Llada.

Nota publicada en el periódico “el Consultor de Consumidores y Usuarios” de septiembre 2014

¿Qué es la agresividad? ¿Cuál es su origen? ¿Cómo expresarla correctamente? ¿Qué diferencia existe entre “agresividad” y “conductas violentas”? ¿Por qué la agresividad se convierte en violencia en la vida cotidiana? Sin lugar a dudas, vivimos un momento donde **las conductas violentas** atraviesan la vida social, familiar y las relaciones en todos los ámbitos. La cuestión tiene múltiples aristas, algunas de ellas merecerían un amplio debate, tales como: la violencia que implica la pobreza, la marginación, la obscenidad de un sistema político-económico que destruye el medio ambiente, la dignidad humana, etcétera, etcétera.

Sin embargo, sostengo que si queremos “cambiar al mundo” podemos empezar “aquí y ahora” por nosotros mismos: si yo cambio, aunque más no sea “un poquito”, seguro que “mi mundo” se transforma. Entonces, en esta oportunidad me ocuparé de **algunas conductas violentas** ampliamente generalizadas que se han convertido en **modalidades de relación generalmente aceptadas**, y que si comprendiéramos su significado oculto, es decir, **qué mensaje respecto de la expresión de nuestra agresividad nos estarían enviando**, las podríamos cambiar “aquí y ahora”. La tarea no es fácil, pero les aseguro, desde mi experiencia, que nuestra vida se transforma si logramos expresar la agresividad de manera conciente: **dejamos de ser violentos para convertirnos en guerreros.**

Las relaciones humanas, en todos los ámbitos, desde **el paradigma de la energía y la evolución de la conciencia**, son una oportunidad para: 1) establecer un correcto intercambio de la energía; 2) ampliar, profundizar e integrar nuestra percepción y comprensión de **cómo creamos las realidades** de nuestra vida social, familiar y personal.

### De la agresividad a conductas violentas.

Como resultado del proceso evolutivo de la conciencia en el planeta tierra, el ser humano posee diversas percepciones sensibles, un tema, ciertamente, vasto que lo desarrollé ampliamente en el libro *El Poder Creador de la Conciencia*. Hoy, en particular, me referiré a **la agresividad**, una percepción sensible muy desarrollada en los animales, y que los humanos hemos heredado. Lamentablemente, por diversas razones socio-culturales esta sensibilidad suele subvalorarse, incluso, algunos afirman que “*el ser humano debería desprogramar miles de años de memoria instintiva*”, apreciación que es errónea desde la perspectiva evolutiva. Los seres humanos deberíamos aprehender a **usar inteligentemente la agresividad**, es decir, ponerla al servicio de la evolución humana.

**La agresividad nos mantiene alerta para la defensa y la supervivencia.** Así podemos olfatear peligros y prepararnos para el ataque, pelear para obtener lo necesario, defendernos de los depredadores, cortar situaciones que nos impiden progresar, etcétera.

Cuando por diversos motivos culturales, familiares o de características personales tenemos dificultad para expresar claramente la agresividad, acontece que esta energía primitiva -y muy poderosa- se convierte en energía mental, emocional y psíquica que se anida en las profundidades del inconsciente individual y colectivo empujándonos hacia “conductas violentas” mediante las cuales sustituimos aquella agresividad que no pudimos expresar en el tiempo oportuno y de manera expresa. A continuación presentaré, a modo de ejemplo, algunas situaciones frecuentes que nos aportarán indicios sobre el posible significado de la crítica, el silencio indiferente, la complacencia, intervenir en la vida de otros, la irresponsabilidad culposa.

### **La crítica, pegarle a un indefenso.**

La crítica, la opinión, el cuestionamiento a “los otros ausentes” resulta un hábito altamente valorado en las tertulias de amigos, parientes, e incluso, es el tema central de incontables programas televisivos y medios de difusión en general. La cuestión tiene múltiples miradas, veamos cómo mediante estas prácticas populares evitamos expresar correctamente la agresividad: a) parece más fácil hablar de lo que pensamos de otros que expresar nuestros propios pensamientos o ideas sobre algún tema, en definitiva **no sabemos por qué pelear**; b) es más sencillo criticar a algún otro que **enfrentar el disgusto o enojo**, de manera directa, con la persona que lo provocó, en definitiva, **falta coraje para ir de frente y aceptar las consecuencias de nuestros puntos de vista**; c) al criticar o cuestionar a alguien que no está presente (y que por ende, no puede defenderse) se **experimenta libertad e impunidad para “mandarse con todo”**, y en general, secretamente, se buscan aliados para **“ganar una batalla que no se tuvo las agallas de librar cuerpo a cuerpo”**.

### **El silencio indiferente, no me importas.**

Ciertamente, la comunicación de nuestro tiempo está mutando aceleradamente: twitter, facebook, mails, llamados de ventas telefónicas, vendedores que nos atropellan cuando viajamos o transitamos por la calle, etcétera. Con justa razón, podemos decir que somos avasallados, y avasallamos, con comunicaciones no solicitadas. Cuando ocurre lo descripto, “el silencio indiferente es una respuesta adecuada para manifestar nuestro enojo o disconformidad” frente a tal arbitrariedad.

Sin embargo, cuando este “silencio indiferente” acontece en aquellos vínculos que son importantes en nuestra vida (hijos, parejas, amigos, padres, hermanos, etcétera) la cuestión es opuesta. Este silencio suele decir mucho.... Por ejemplo, “no me importas”, “no te escucho”, “no me interesa lo que decís”, “no tengo ganas de responderte”, etcétera... en suma, **hay algo que nos disgusta o enoja** y que, evidentemente, tenemos dificultad para expresarlo de manera clara y directa.

### **La complacencia, en busca de aprobación**

Existen otras modalidades de violencia con buena prensa. Cuando por necesidad de ser querido, aceptado o aprobado somos complacientes o condescendientes nos estamos auto-agrediendo. Los casos son incontables, es frecuente encontrar relaciones que se sostienen en la complacencia de uno y la tiranía de otro, el caso de las personas (esposa (o), padres, hermanos, amigos, jefes) que toleran desplantes, mentiras, o simplemente, un trato degradante.

Es evidente, estas situaciones de extrema, e inaceptable, tolerancia nos indican que **hemos perdido la capacidad de defendernos, de pelear y repeler aquello que atenta contra**

**nuestra dignidad y bienestar.** En general, por miedo a perder hemos virado la agresividad hacia nosotros mismos.

### **El consejo no solicitado, de buena onda.**

Una conducta violatoria con excelentísima valoración social es “dar consejos” que no nos han solicitado. Claramente, cuando creemos que tenemos “la solución” o “la receta” para la vida de los otros, estamos violentando a una persona en su historia, en sus posibilidades mentales, emocionales y materiales, en su instancia evolutiva. Es arto evidente que cada persona tiene derecho a sus propias experiencias, a su autonomía, a equivocarse y aprender, a no aprender, etcétera.

Al indagar sobre “la propia vida” de estos “consejeros entrometidos” se descubre que en muchas áreas de su existencia **“tienen importantes batallas pendientes”**, sin embargo “es más fácil observar la paja en ojo ajeno que la viga en el propio”.

### **La irresponsabilidad culposa, lo siento.**

Cuando utilizamos el tiempo, la energía, las emociones, el espacio mental de otro sin que lo hayamos pactado expresamente estamos violentándolo. El tema de disponer de los otros sin su explícito consentimiento es tan habitual que hasta podría sonar absurda esta reflexión sobre los expertos en mostrarse culpables y expresar cataratas de “lo siento” o “mil disculpas” con el velado fin de evitar las consecuencias de su accionar violatorio.

Llegar tarde a una consulta, una cita, una reunión, a cualquier parte donde los otros nos están esperando, descuidar algo que es importante para el otro, no devolver algo que el otro está esperando. En suma, ciento de situaciones donde alguien se apropia compulsivamente de la energía de otros.

Existe en esta modalidad, responsabilidades compartidas, entre quien desarrolla esta modalidad de violentar a otros y quienes se las permiten. Ambos, están manifestando incorrectamente su agresividad, uno violentado a otro, y otro violentándose a sí mismo.

### **De las conductas violentas a la correcta agresividad**

Para avanzar en la meta, extraigamos algunas sugerencias sobre lo dicho: 1) reconocer que las conductas violentas son un modo erróneo de expresar enojos, frustraciones, de pelear, de poner límites, de defendernos; 2) aceptar lo que nos sucede; 3) desarrollar las habilidades personales para expresar adecuadamente la agresividad con quien corresponda; 4) aprehender a pelear por aquello que consideramos importante o valioso para nuestra vida individual y social.

Finalmente, es propicio recordar que en el Bhagavat Gita, libro sagrado de la filosofía hindú, cuando Arjuna (el alma) le pregunta a Krishna (Dios) ¿cómo debía proceder con sus belicosos parientes?, Él le responde: **“la acción correcta con independencia del resultado”**.

Apreciado lector, son tiempos de grandes batallas, los guerreros se preparan para el combate. Te saludo, y nos encontramos en próximas notas.

<p><b>Margarita Llada</b> ..... 011-155111-6836 www.concienciosofia.com.ar www.vidaconciente.com.ar margaritallada@concienciosofia.com.ar ..... <b>Terapias de evolución conciente</b> <b>Estudios astrológicos</b> (niños, adultos y familias) Liberación de <b>conflictos ancestrales</b> Comprensión de <b>crisis y enfermedades</b></p>	
---	---