



Pistas para el diálogo N.º 207

La agresividad cotidiana

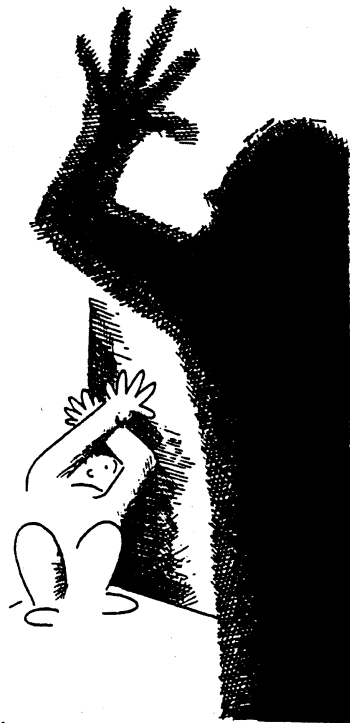
A nuestro alrededor se vuelven cada vez más frecuentes las noticias de actos de agresividad que alteran la convivencia diaria y pacífica que todos deseamos. No hablamos de la violencia que se da en el crimen organizado, en las guerras, en las bandas de delincuentes, en las injusticias, etc., sino de la agresividad en las relaciones personales de cada día, en nuestro convivir en casa, en la calle, en el vecindario, en el pueblo.

Hay una larguísima lista de ejemplos: emplear los gritos, los insultos, las amenazas, los desprecios, las descalificaciones, los moteos ofensivos, las blasfemias, utilizar un vocabulario soez para intentar tener razón, arrastrar a niños pequeños, incluso golpearles, niños que dan patadas cuando tienen una rabieta o sin ella, que amenazan o chantajejan.

También vemos vándalos que que pegan patadas a una farola o a insultan a un transeúnte o se burlan de empujan para entrar antes en el respetan el turno en una fila, grupos gritando sólo para molestar o porque divertido.

Muy a menudo oímos insultos y llegan a los puños) entre conductores, siquiera un roce, vemos como no se correr a ancianos cuando cruzan una

El deporte frecuentemente se miento con insultos y descali-competidores, a otros aficionados y a es infrecuente que los partidos acaben agresiones. En la TV tenemos sin pudor, no ya la vida propia, sino la gestos ofensivos, con que muchas veces rayan en lo delictivo.



arrasan el mobiliario urbano, una señal hasta doblarla, que una persona mayor, que autobús o en el cine, que no que pasan tocando timbres o se lo toman como algo

descalificaciones (cuando no aunque no haya habido ni respeta al peatón y se hace calle.

convierte en un enfrenta-ficaciones al árbitro, a los las madres ausentes y ya no con lanzamiento de objetos y programas en los que se airea de otros con lenguaje y descalificaciones denigrantes

Son comportamientos agresivos que se extienden cada vez más, que desgraciadamente se están haciendo una realidad demasiado frecuente y cada vez más cercana. Esta agresividad que nos envuelve amenaza con hacerse algo común en nuestra vida. Algo normal a lo que podemos irnos acostumbrando poco a poco. En todas estas manifestaciones hay un abuso de la fuerza; un ataque ilegítimo a las libertades de las personas y por tanto de la sociedad. Hay una imposición por parte de unas personas sobre otras.

.. Todas las manifestaciones de agresividad dañan la dignidad, la integridad y la psicología de los que la sufren y también de los que la ejecutan. Todos, a veces, nos comportamos de forma agresiva y en otras ocasiones somos objeto de agresividad.

¿Por qué nos comportamos así?

ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN LA AGRESIVIDAD

La agresividad, que perjudica o daña a los demás o a uno mismo, no se justifica nunca. Hay situaciones o compartimentos que favorecen o son en sí mismos agresivos. Se favorece o se utiliza la agresividad:

1. Cuando se exige lo que no se puede dar. Pedir a los hijos aquello para lo que no tienen capacidad.
2. Cuando se trata a la otra persona de mala manera. Cuando se insulta, se juzga o se condena a alguien.
3. Cuando se impiden los derechos de la otra persona. No dejar descansar o no respetar la intimidad.
4. Cuando se vive en necesidad y pobreza. Es una causa muy importante de la agresividad en la vida cotidiana. Muchas agresiones hay que buscarlas en este apartado.
5. Cuando uno se cree con mucho poder y los demás no le hacen caso. Padres sin autoridad.
6. Cuando estarnos con problemas de ansiedad y sufrimos, ya sea por problemas reales o imaginarios. La enfermedad de una persona querida, el temor a un viaje.
7. Cuando uno se siente inseguro. Por no saber, no poder o tener miedo.
8. Cuando no se da lo que se debe: ir a ver a los padres mayores, no cuidar a los pequeños, no alimentar a los que no lo pueden hacer por su cuenta.
9. Cuando se banaliza tanto la violencia que se considera algo normal, tanto en los medios de comunicación como en la opinión generalizada. Defender la agresividad para los propios fines.



10. Cuando se considera normal en casa la agresión para arreglar cualquier asunto. Pegar a los pequeños.
11. Cuando la autoestima es baja y hay poca capacidad para ponerse en lugar de los demás. Despreciarse a sí mismo y a los demás.
12. Cuando faltan habilidades en las relaciones personales: no saber manejar la solución de conflictos o la asertividad. Hacer bromas con agresiones.
13. Cuando hay falta de formación moral o ética, o carencia de principios éticos o morales y, por tanto, hay relajación de las costumbres y aumenta el relativismo moral. Emborracharse, mentir, robar, despreciar las creencias ajenas.
14. Cuando se amenaza con cuestiones serias. Perder el trabajo o decirle a algún familiar que no contamos con él para nada.
15. Cuando se tiene amigos que cometen o alientan actos agresivos se puede llegar fácilmente a sufrir agresión o a perpetrarla. Tener en la cuadrilla un líder agresivo.

Cuando se dan los anteriores situaciones se produce una persona descompensada afectiva, social e intelectualmente, y esto lleva a lo que se llama la concatenación: Uno de estos estados o situaciones produce frustración, ésta produce irritabilidad y ésta lleva a la agresión.

Por tanto si combinamos personas cuyas relaciones y comunicación no son abundantes, o hay un mal uso de medios de comunicación (la televisión canguro) y baja autoestima y empatía, entonces tenemos una combinación que fácilmente generará agresividad y, a veces, violencia.

BENDITOS SEAN LOS QUE TIENEN CALMA Y MANSEDUMBRE

La vida serena y tranquila es una meta humana y cristiana. Para lograrla son útiles estos criterios éticos y morales:

1. Benditos los pacíficos y los pacificadores porque ellos nos traen todos los bienes. (Mt 5)

Es un gozo y una alegría encontrarse con personas que están dispuestos a perder, a no agredir a otros, a ceder, en vez de ganar y devolver un mal, un daño, una burla, un insulto, por otro mal.

Es un motivo de gozo encontrar personas que viven con calma y tranquilidad: que no agreden a nadie, ni siquiera a su agresor, que no ofenden los derechos de otros, ni sus necesidades. Donde están hay calma, serenidad, tranquilidad, seguridad, ayuda gratuita, bienes todos ellos que causan gozo y alegría. Donde están, hay personas con un buen grado de madurez humana y cristiana.

2.-Que no se meta el sol y sigáis enfadados. (Efesios 4,26 ss.)

Este es un criterio de conducta sabia: la agresividad nos brota con gran facilidad, como si dentro tuviéramos una fuente inagotable de ira y deseo de restaurar nuestros derechos: "Bueno soy yo para que me pisen el callo". Las agresiones se dan incluso entre los que vivimos bajo el mismo techo, esposos, padres e hijos, hermanos, tíos, sobrinos, vecinos,... y los enfados nos duran una semana, un mes, un año o toda la vida. Y se pierde un cónyuge, un padre, un hermano, un amigo,...Es la mayor de las estupideces. Aplicar este principio: reconciliarse antes de que se acabe el día, pedir perdón y perdonar o perdonar incluso a quien no nos ha pedido perdón, es una manera sabia de proceder.

3. ¿Cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano si me ofende? (Mt 15,21)

¿Cuántas veces lo tengo que hacer? Piensan algunos: si lo hago siempre me tomarán por tonto, por cobarde me lo volverán a hacer. Si lo hago siempre ¿ganaré o perderé? Era la misma pregunta de Pedro a Jesús. Y la respuesta del Maestro es: perdona siempre. La razón del perdón es que, sales ganando en humanidad, en sociabilidad, en destreza y habilidades para la convivencia; porque nunca el temor es buena compañía; porque te puedes defender sin atacar ni hacer daño al otro; porque el no devolver el ataque restaura y favorece una relación personal positiva y gratifican te; porque atacar a quien te ha atacado, abre la puerta a nuevas agresiones y volver al viejo e inútil "ojo por ojo y diente por diente".

4. Si amais solo a los que os aman ¿qué mérito tenéis?; eso lo hacen también los que no me conocen. (Mt 5)

En la evolución ética o moral de las personas hay grados. Y un grado de mayor madurez es el hecho de amar no solo a los tuyos, a los que te ayudan, a quienes te favorecen a los que cuentan contigo, a los que piensan como tú, sino también a los enemigos, es decir, a los extranjeros, inmigrantes, a los que te caen mal, a los que te niegan ayuda o incluso la palabra, a los de otros partidos a los que piensan distinto y contrario... Así se mata la raíz de muchas de las acciones agresivas.

Merece la pena intentarlo y disfrutar de la calma y mansedumbre.



PARA VIVIR EN ARMONÍA

Nada mejor que enseñar con el ejemplo. Cuando alguien se encuentra con una persona que vive en armonía con los demás, arrastra a los otros en la misma dirección. Ofrecemos algunas orientaciones para vivir en armonía:

1. POSTURAS A EVITAR:

- el lenguaje agresivo al hablar: insultos, palabras despectivas, hirientes y humillantes, blasfemias y groserías
- los golpes y los gritos a la hora de corregir una conducta, porque indica que nuestra actitud es vengativa. Cuando por circunstancias concretas no se tiene control de los nervios, es mejor no tratar de corregir conductas en ese momento, sino dejarlo para más tarde.
- quitar límites en la educación.
- sobreprometer a las personas pues se hacen caprichosas y egoístas.
- quitar todas las normas o que éstas sean arbitrarias en la convivencia: es decir, cuando se ponen normas el no respetarlas, el exigir las o hacerlas cumplir unas veces sí otras no, dependiendo del humor o el cansancio.
- no solucionar los conflictos cuanto antes por miedo, con la idea de que se complicará más la situación. Tampoco solucionarlos por la fuerza física o psicológica.
- culpabilizar a los otros de los problemas o conflictos.



2. POSTURAS A POTENCIAR:

- el respeto y el diálogo a todas las personas en sus diferentes formas de ver, pensar y actuar.
- la maduración personal mediante la toma de conciencia de que no solamente existen en las personas derechos sino también deberes.
- la libertad responsable, haciendo ver que las actuaciones tienen consecuencias tanto para uno mismo como para los otros.
- la disculpa sincera cuando se ha sido agresivo o violento.
- respuestas claras a los hechos que generan agresividad: justicia, no apoyar al que más chilla.
- el convencimiento de que la agresividad siempre es rechazable.



3. ENSEÑAR A:

- comunicar los sentimientos de manera correcta y no dejarse llevar por la irritabilidad.
- potenciar la autoestima aceptando las propias cualidades y limitaciones.
- ponerse en el lugar del otro (empatía): cómo se sentiría uno si se lo hiciesen a uno mismo.
- solucionar los conflictos de manera correcta: unas veces se gana y otras se pierde; no podemos conseguir siempre lo que se quiere. Hay que saber aceptar e integrar los "noes" y frustraciones de la vida.
- utilizar la asertividad positiva: defenderse y protegerse sin atacar al otro.