

## ***Actitudes negativas V: La violencia***

**Por Jorge A. Oriza Vargas © (94- 2011)**

La violencia es desafortunadamente una de las situaciones negativas que más caracterizan a la sociedad contemporánea. Pero en esta cápsula, no la vamos a analizar como un fenómeno social, ni analizaremos los elementos causales que en este contexto, seguramente –varios de ellos- están a la vista. La analizaremos como esa actitud o esa tendencia temperamental que puede caracterizar a nuestra propia personalidad y que cada día, en gran parte por influencia de esos factores sociales, afecta a más y más personas, situación que se traduce entre otras cosas, en altos índices de violencia intrafamiliar, además de la tan notoria y mencionada inseguridad pública.

Por eso, analizar las causas de la violencia en el aspecto individual, nos ayudará a cada uno de nosotros a evitarla en lo posible, sobre todo, porque como vemos, nuestros ambientes cercanos y nuestras familias están cada día más urgidas de personas equilibradas, amistosas y amorosas.

Si hay una actitud negativa que se relaciona con mayor claridad, con la falta de inteligencia emocional, esta es precisamente la actitud violenta, la actitud o las actitudes que se derivan de la falta de control de aquél, que por un “ataque” de ira, llega a ser violento; o de aquél enojón sistemático, de aquel que con base en un temperamento colérico, se enoja con facilidad y frecuencia, y además, asegura que él es así y nunca cambiará. En causa y efecto, los principales generadores de violencia a nivel individual, son las emociones negativas descontroladas.

En la mayoría de los casos, las respuestas emocionales no son ni buenas ni malas, son simplemente elementos característicos de las muy diversas personalidades, desde uno de sus factores estructurales que es el temperamento<sup>1</sup>; cada quién tiene su propio temperamento, y existen diversos individuos que tienen una tendencia natural –ni buena, ni mala- a enojarse, a experimentar la ira, *con mayor frecuencia o intensidad* que otros (temperamento tipificado como colérico).

Y la inteligencia emocional, parte precisamente de reconocer y aceptar nuestro temperamento, nuestras respuestas emocionales, para crecer en el segundo punto que es el autodominio<sup>2</sup>, el control de nuestros desplantes; la auto-regulación de nuestras respuestas de enojo, de ira, de rencor. El descontrol de ellas, lo que hacemos –o dejamos de hacer- con ellas, es la base de la gran mayoría de las actitudes violentas.

Luego entonces, es muy importante que las personas que tengan una personalidad caracterizada por esa tendencia a enojarse con facilidad, a caer en desplantes o

---

<sup>1</sup> Ver la Cápsula ADEF no. 42, sobre el temperamento y sus diferencias respecto al carácter.

<sup>2</sup> Ver la cápsula ADEF no. 72, sobre el dominio personal.

“ataques” de ira descontrolada, en lugar de repetirse una y otra vez que así son, dense una oportunidad de leer más sobre los métodos de autocontrol y autodominio, sobre las técnicas de relajamiento y meditación, para crecer en su inteligencia emocional<sup>3</sup>, y no permitir que sus respuestas emocionales afecten a los demás y menos, caer en actitudes violentas. Esforzarse en ser congruente con valores fundamentales como el respeto a los demás, el respeto a la dignidad de todos los seres humanos, independientemente de su ideología, su género, su raza, su condición social, su educación, etc. también valores como el amor, la amistad, la libertad, la comprensión y otros, son elementos cognitivos estructurales que nos exigen –si también son nuestros valores personales- un esfuerzo de coherencia, de congruencia, para llevar nuestro comportamiento más allá de las palabras, a las buenas actitudes, a las buenas relaciones humanas.

Si hay algo también importante para regular gradualmente nuestras respuestas de ira, e impedir que se conviertan en actitudes violentas, esto es la coherencia con el valor *de la comprensión*, que nos facilita desarrollar como hábito, una actitud empática. Si bien es difícil en ocasiones ser empático en circunstancias de ataques de ira o cólera, es preciso conocer y/o aceptar los argumentos de nuestras contrapartes, y ser conscientes de que todos nos podemos enojar, que todos nos equivocamos y si con frecuencia fuéramos más empáticos con las personas con las que nos enojamos, otros resultados obtendríamos y por supuesto, nunca llegaríamos a la violencia; esto, en las relaciones familiares y de pareja, es indispensable. Esfuércese en ser empático, con su pareja, con sus hijos, con sus familiares y amigos, con sus compañeros de trabajo, y seguramente esto limitará en mucho, sus respuestas de enojo o ira hacia cualquiera de ellos, y le evitará seguramente caer en actitudes violentas.

Finalmente, habrá que aclarar que cuando la violencia surge más allá de los temperamentos coléricos, por situaciones relacionadas con la crisis de valores a nivel mundial, en donde la falta total de ética, por frías y perversas estrategias orientadas precisamente a generar violencia, o las derivadas del crimen organizado; en estos casos, no hay inteligencia emocional que la detenga.

Pero mejor resumamos las recomendaciones individuales: coherencia con valores fundamentales, fortalecimiento de la inteligencia emocional, práctica de ejercicios de relajamiento y meditación (yoga si es posible), y ser muy empático con los demás. Si usted fuese una persona violenta, y nada de esto le convence, por favor busque ayuda profesional, pero no permita que sus actitudes violentas afecten a sus seres queridos, a sus amistades o a cualquiera de sus semejantes.

Al menos así pienso yo, y usted, ¿Qué opina?

Jaov'

---

<sup>3</sup> Les recomiendo leer las cápsulas 2, 5, 6; la 18 sobre todo, en relación con la ira, o la 39, son cápsulas relacionadas con estos temas de la inteligencia emocional.

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [foriza@prodigy.net.mx](mailto:foriza@prodigy.net.mx)  
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

**Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)**  
**Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

