Las pequeñas violencias normalizadas.

Buenos días a todos y a todas.

Hoy, 25 de noviembre estamos reivindicando una sociedad más cercana, más comunidad, más equilibrada en la relación entre las personas, pero a veces crear esta comunidad es complejo, porque siempre entendemos **la violencia como una agresión física o un insulto grave, y a veces lo que nos desgasta en nuestro día a día son las pequeñas violencias cotidianas, esas que hemos aprendido a normalizar** y que, precisamente por parecer pequeñas, muchas veces ni siquiera reconocemos como violencia. A veces se manifiesta de formas mucho más sutiles, silenciosas y aparentemente inofensivas.

Hablo de dejar de hablarle a alguien para castigarlo/a con nuestro silencio, en vez de explicar lo que nos molestó. De levantar la voz para imponernos en una conversación o mandar a callar al otro. De mirar el móvil mientras una persona nos está contando algo importante, menospreciando de forma sutil lo que nos tiene que decir. De interrumpir constantemente, de ridiculizar una opinión, de ignorar a alguien cuando habla, de responder con desprecio, con sarcasmo o de hacer sentir al otro que lo que piensa, siente o necesita no tiene importancia. Son gestos cotidianos. Tan cotidianos que no los cuestionamos.

Pero ¿qué mensaje recibe una persona cuando nos habla y nosotros no levantamos la mirada de la pantalla? ¿Qué siente alguien cuando intenta expresar algo y recibe como respuesta un grito? ¿Qué estamos comunicando cuando utilizamos el silencio para castigar, manipular o hacer sentir culpable al otro?. Estamos diciendo, aunque no pronunciemos una sola palabra: **«No eres importante», «No me interesa lo que sientes», «No mereces mi atención».**

Y eso también duele.

No se trata de que nunca podamos enfadarnos, discrepar, necesitar espacio o desconectar de una conversación. Se trata de cómo lo hacemos. Porque hay una enorme diferencia entre pedir un tiempo para tranquilizarnos y utilizar el silencio para herir; entre defender nuestra opinión y gritar para anular la del otro; entre necesitar mirar el móvil y convertirlo en una barrera permanente frente a quienes tenemos delante.

Y así hemos empezado a confundir cuidarnos con evitar cualquier situación que nos incomode. Y no es lo mismo. Cuidarse es reconocer nuestros límites, respetarnos y respetar a los demás. Evitar el dolor a toda costa es dejar de afrontar los conflictos, huir de las conversaciones difíciles y renunciar a aprender a convivir con las diferencias.

Y en medio de todo esto aparece otro elemento que merece nuestra atención: la vida digital.

Vivimos permanentemente conectados, pero ¿estamos realmente unidos a las personas que tenemos al lado?.

Tenemos acceso inmediato a miles de estímulos, imágenes, mensajes y noticias. **Podemos pasar horas deslizando el dedo por una pantalla, pero a veces no somos capaces de dedicar cinco minutos de atención plena a alguien que necesita hablar con nosotros/as.**

Estamos presentes físicamente, pero ausentes emocionalmente.

El mundo digital nos ofrece una especie de anestesia: cuando algo nos aburre, miramos el móvil; cuando algo nos incomoda, nos distraemos; cuando sentimos tristeza, buscamos un estímulo que nos haga dejar de sentirla; cuando aparece el silencio, necesitamos llenarlo inmediatamente.

Y así, poco a poco, corremos el riesgo de vivir narcotizados, entretenidos, distraídos, pero sin tomar verdaderamente las riendas de nuestra propia vida.

Porque estar ocupados no significa que estemos presentes. Estar conectados no significa estar acompañados. Y recibir cientos de mensajes al día no significa sentirnos escuchados.

Quizá estamos perdiendo algo esencial: la capacidad de mirar a los ojos, de escuchar sin preparar una respuesta, de tolerar una opinión diferente, de pedir perdón, de sostener una conversación difícil y de permanecer junto a alguien cuando las cosas no son fáciles, porque el respeto no consiste solamente en no pegar, no insultar o no amenazar. **También consiste en escuchar, en no humillar, en no ignorar, en no gritar para imponernos y en reconocer que la persona que tenemos delante merece nuestra atención y nuestra consideración.**

Y, sobre todo, necesitamos recuperar la responsabilidad sobre nuestra manera de relacionarnos y quizás, el cambio que necesitamos como sociedad no empieza con grandes discursos ni con grandes gestos. Quizá empieza **cuando alguien nos habla y dejamos el móvil; cuando estamos enfadados y elegimos dialogar en lugar de gritar; cuando no estamos de acuerdo y, aun así, respetamos; cuando somos capaces de reconocer que hemos hecho daño y pedir perdón.**

Porque una sociedad más humana no es aquella en la que nadie sufre, nadie se enfada o nadie discrepa. Es aquella en la que aprendemos a relacionarnos sin hacernos daño innecesariamente.

No normalicemos las pequeñas violencias solo porque no dejan moratones. No confundamos la indiferencia con la tranquilidad, el aislamiento con la protección ni la distracción permanente con la felicidad.

Atrevámonos a estar presentes y empecemos por algo sencillo como mirar a nuestros hijos/as, hermanos/as, parejas, a los ojos mientras nos hablan, escuchar a nuestros padres/madres/abuelos/abuelas con respeto, desconectarnos de lo digital, porque al final, la calidad de una sociedad no se mide solamente por sus avances tecnológicos, sus recursos o sus posibilidades, sino también **por la manera en que sus personas se tratan unas a otras y recordar que, detrás de cada persona, hay alguien que siente**.

Muchas gracias.