

Comprender la inofensividad

Dorothy I. Riddle

Un modo posible de definir la inofensividad en términos de acción es “no causar daño”. En este sentido, el daño se define como dolor, ofensa, herida, o incluso como el mal, pues se supone que la acción ofensiva causa dolor, pérdida o sufrimiento.

Las antiguas escrituras de las tradiciones Budistas, Hinduistas y Jainistas se centran en esta definición usando el concepto de *ahimsa*, o “no violencia”, derivado de “a” (sin) y “himsa” (violencia). En el segundo libro de los Yoga Sutrás de Patanjali, *ahimsa* es el primero de los cinco “mandamientos” o *yama* (presentados en los Sutrás 30-31), el cual es ampliado en las cinco reglas o *niyama* en el Sutra 32.

Con los años, la interpretación de *ahimsa* se ha ampliado para incluir otros diversos aspectos. Los más importantes grupos religiosos de hoy en día comparten el valor de evitar la violencia – por ejemplo, los Amish, los Testigos de Jehová, los Menonitas, los Cuáqueros, y los Adventistas del Séptimo Día. La Rede Wicca afirma, por ejemplo: “Mientras no provoquéis daño alguno, proceder como queráis”. Sin embargo, *ahimsa* mantiene la característica de ser un concepto definido por la ausencia de comportamientos particulares.

La Ética de la Reciprocidad

Si deseamos trabajar con una idea de la inofensividad que sea proactiva, la encontramos en los códigos de conducta conceptualizada como *ética de la reciprocidad*, en la cual se hace hincapié en *tratar a los demás como a uno mismo le gustaría ser tratado*. Esta ética de la reciprocidad es el hilo conductor que entreteje el tapiz de la mayor parte de nuestras tradiciones espirituales. A los buscadores espirituales de todo el mundo se les recuerda, de una manera u otra, la importancia de “tratar a los demás como uno desearía ser tratado”. Esto es evidente en una variedad de tradiciones espirituales.

Cuando nos detenemos a pensar sobre estos mandatos éticos, sin embargo, nos damos cuenta de que en realidad son muy auto-centrados, parten del interés propio, de lo que queremos para nosotros mismos. Es verdad que este es un enfoque más proactivo pues resulta en un tipo de acción en lugar de sólo evitar la acción. Pero, ¿cómo sabemos si lo que queremos para nosotros mismos constituye el bien mayor?

El filósofo y lingüista Noam Chomsky ha reformulado esta ética al sugerir que nuestro principio moral más elemental es la aplicación de la misma norma a todos – o universalidad. “Si una acción es correcta (o incorrecta) para los demás, entonces es correcta (o incorrecta) para nosotros. Aquellos que no llegan al nivel moral mínimo de aplicar a sí mismos las normas que se aplican a los demás (en modo más intransigente) claramente no pueden ser tomados en serio cuando hablan del bien y del mal, del justo y del injusto”.

La pregunta con la que la física cuántica nos confronta es acerca de aquello que llamamos “universal”. ¿Cuánto más allá de nuestro grupo humano inmediato se extiende este “universal”? ¿Incluye a ambos géneros? ¿A todas las nacionalidades? ¿A todos los seres vivos? ¿Se extiende aún más, incluyendo a Gaia (la Tierra) como una entidad viva y a todos sus componentes (como por ejemplo los depósitos minerales y otros componentes que no solemos considerar como “vivos”)?

La Inofensividad Positiva

En el extremo opuesto del espectro que parte de aquello definido como “inocuo” encontramos el término “inofensividad positiva”, que refleja una perspectiva claramente proactiva. Uno de nuestros objetivos evolutivos es aprender a movernos más allá del propio interés y centrarnos en lo que es mejor para todos. Esto implica un cambio de paradigma, un desplazamiento, desde la creencia en la independencia individual absoluta al darnos cuenta conscientemente del Principio de Interdependencia. Aquí la atención se centra sea en lo que se debe evitar y en lo que se debe hacer para asegurarse de que ni uno mismo ni los otros se vean perjudicados.

La Inofensividad en el Pensamiento

Sabemos que nuestros pensamientos son parte integral de nuestra matriz energética compartida. De hecho, tenemos el mismo poder de hacernos daño a nosotros mismos y a los demás sea a través de lo que pensamos, sea a través de nuestras acciones concretas.

Los elementos básicos de nuestros pensamientos que determinan lo que decimos y hacemos son nuestros valores, actitudes y creencias. Tenemos la responsabilidad de evaluar cómo regulamos nuestros impulsos, podemos observar y controlar nuestro comportamiento, sopesar las opciones y consecuencias antes de actuar, y – quizás lo más importante – podemos filtrar los mensajes que nos dicen que tenemos derecho a actuar ofensivamente, tanto en relación a los demás como a nosotros mismos.

La inofensividad en el pensamiento implica también la valoración de la intención subyacente. Evidentemente, esto hace que el argumento sea muy delicado. A modo de ejemplo, el film *Ausencia de Malicia*, con Paul Newman y Sally Field (1981), evidencia el daño que se puede hacer a personas inocentes cuando alguien – en este caso un periodista – se maneja con la mejor de las intenciones, pero con información errónea.

La física cuántica ha ya demostrado que el campo de energía en el que existimos es multipotencial – como una nube de posibilidades – y que es nuestra observación, o intención, la que literalmente hace prevalecer una opción entre otras posibles, creando así nuestra realidad. Una manera de ayudar a visualizar este proceso es imaginar la situación de tener que ayudar a alguien a decidir entre un número posibles de universidades donde estudiar. Hasta que se tome una decisión, todas las posibilidades están disponibles; pero, cuando se ha realizado una selección, una realidad emerge y las otras posibilidades se desvanecen. Del mismo modo, continuamente tenemos la capacidad de elegir opciones positivas en apoyo del crecimiento y de la alegría.

La inofensividad en el pensamiento implica qué tipo de enfoque elegimos mantener. En los últimos diez años han aparecido investigaciones sobre las consecuencias de mantener un enfoque positivo. La investigación en el campo científico llamado *psicología positiva* fue lanzada por Martin Seligman cuando asumió su cargo como presidente de la Asociación Americana de Psicología. En la actualidad existen centros de Psicología Positiva en muchas universidades del mundo, manuales sobre la teoría del enfoque y sus técnicas, e incluso una Asociación Internacional de Psicología Positiva. Lo que es particularmente interesante de observar aquí es que la investigación está demostrando que la alegría y la actitud positiva llevan a una apertura a nuevas experiencias y a una mayor creatividad. Podemos contribuir a un ambiente creativo y saludable regulando nuestros pensamientos en modo de mantener un enfoque positivo.

La Inofensividad en la Palabra

El viejo refrán, “Los palos y las piedras pueden romper mis huesos, pero las palabras nunca me harán daño” parece no tener en cuenta el hecho comprobado que en realidad nosotros interiorizamos las palabras que hieren. De hecho, el sonido y la palabra hablada son extremadamente poderosos. En la Biblia, el nuevo testamento de Juan comienza diciendo: “En el principio era el Verbo” – el sonido que inicia. Todos hemos visto alguna vez el poder del sonido, por ejemplo, cuando una soprano altamente entrenada es capaz de hacer añicos una copa de cristal emitiendo una nota alta.

El lenguaje que usamos define cómo nos ven los demás. En los años ‘60 y ‘70 gran cantidad de investigaciones conducidas por antropólogos y psicólogos demostraron el impacto del lenguaje en la forma en que vemos el mundo. Como resultado, hoy sabemos que, si deseamos ser inclusivos, nuestro lenguaje debe ser comprensivo y libre de prejuicios. Una de las maneras en que podemos interrumpir los efectos negativos o nocivos del lenguaje es la paráfrasis. En los Estados Unidos se ha comprobado los efectos positivos del lenguaje sobre la sociedad cuando se dejan de usar palabras despreciativas. Por ejemplo, en vez del eufemismo “persona de color”, se usan términos que fortalezcan el orgullo de la identidad de raza; en vez de términos sexistas y degradantes como “jovencita” se usa “mujer”, respetando y fortaleciendo la identidad de género.

Un segundo ejemplo de la importancia de las palabras que seleccionamos se ilustra en el siguiente breve ejercicio. Pruebe a ver si se siente del mismo modo cuando dice “Me gustaría unirme a tu grupo, y tengo algunas ideas sobre cómo hacerlo más inclusivo” que cuando dice “Me gustaría unirme a tu grupo, pero tengo ideas de cómo hacerlo más inclusivo”. En términos generales, cuando utilizamos “pero” implicamos que hay controversia y que asumimos una posición de confrontación. Esto puede conllevar tensión y centramos en cómo justificar nuestra posición o enfoque. Cuando, en vez, usamos la palabra “y”, implicamos una apertura a las alternativas y llegamos a ser más cooperativos.

Por último, mientras que las palabras son importantes, también lo es el silencio – en dos circunstancias. Hay momentos en que es *importante* permanecer en silencio. No tenemos ningún derecho, por ejemplo, a ofrecer una crítica cuando nadie nos lo ha pedido, ya que no conocemos la vida o el propósito del Alma de esa persona o lo que ha sido su experiencia de vida hasta la fecha. Otro ejemplo: si no tenemos datos reales sobre un tema controvertido, no ayuda ofrecer nuestro juicio de valor solo para quedar bien con los demás. O, si al hablar socavamos la autoridad de la persona que está a cargo de una iniciativa particular y se comporta inofensivamente, entonces es mejor que aprendamos a guardar silencio.

Y luego hay situaciones en las que quedar en silencio condona las acciones dañinas. En este caso es importante decir algo – por ejemplo, en protestas por las guerras injustas o por la degradación ecológica. Lo mismo ocurre cuando otra persona está siendo injustamente calumniada o estereotipada negativamente – si permanecemos en silencio estamos en esencia dando nuestro consentimiento.

La Inofensividad en la Acción

Uno de los componentes claves de la inofensividad en la acción es la capacidad de establecer límites y eliminar estructuras y prácticas arcaicas. Esto es complicado porque tenemos que tener cuidado de no equiparar la inofensividad con el ser siempre amables y simpáticos. A veces, como sucede con la palabra, tenemos que actuar en miras de evitar daños potenciales. Los padres saben de la importancia de establecer límites para que los niños no se vean perjudicados, aunque a los niños pueden resultar molestos esos límites. O, como el Dalai Lama ha indicado – en respuesta a una pregunta sobre si matar puede ser alguna vez un acto justificado – a veces tenemos que actuar (con compasión) con el fin de evitar que otros generen más karma negativo.

Del mismo modo, sabemos que un componente crítico de la capacidad de crear es la capacidad de destruir o disolver las viejas formas. En los escritos metafísicos, el campo energético cósmico se describe como teniendo siete atributos o características principales, conocidos como los Rayos. El Primer Rayo, el Rayo de la energía de Poder/Voluntad, combina aspectos creativos y destructivos, demostrando que los inicios y los finales van de la mano y subrayando que el poner fin a algo no es necesariamente perjudicial.

Reclamar la Inofensividad como Fuerza

La inofensividad es a veces vista como una debilidad, como algo que no tiene impacto. En realidad, la inofensividad requiere una importante cuota de autodisciplina, y un compromiso con cinco tipos de acciones:

1. *Abstenerse de Actuar de Manera Perjudicial.* En su forma más básica, la inofensividad implica una voluntad de evitar comportarse en forma dañina hacia sí mismo o con otros en pensamiento, palabra y acción. Las situaciones más difíciles se presentan probablemente en el ámbito del pensamiento – disciplinarnos para eliminar los pensamientos negativos o críticas acerca de los demás y asegurarnos de no involucrarnos en la autocrítica o en diálogo interno auto-degradante. También cuidar de nuestro cuerpo físico puede ser un desafío a veces. Los patrones de interacción más difíciles de cambiar son por lo general aquellos que aparecen en la vida de todos los días, pues la rutina con personas tiende a dar por sentado u obvio muchas cosas que en realidad no lo son.

2. *Ser Testigo del Daño Hecho a Otros.* Hay algunas situaciones en las que nos damos por enterado de un daño que se ha hecho a una persona, pero es demasiado tarde o no es posible intervenir personalmente. En tales situaciones podemos al menos dar nuestro testimonio: reconocer lo que ha sucedido, honrar la fortaleza de las víctimas, desarrollar sensibilidad a las circunstancias

que permitieron que esto ocurra para que no se repita, o incluso alertar a los demás. A veces puede suceder que de algún modo queramos evitar la responsabilidad de saber que esa violencia está ocurriendo. Sin embargo, el concepto legal de “ceguera voluntaria” mantiene que las personas son responsables incluso cuando hayan evitado obtener información detallada acerca de los crímenes que ellos sabían que se estaban cometiendo... En el presente, gracias al acceso de información por vía de Internet, es difícil no saber de la violencia que se está produciendo en todo el mundo.

3. *Sostener a los que Han Sido Perjudicados.* Una acción importante que podemos adoptar es ser compasivo y cuidar de aquellos que han sido víctimas de la ofensividad o que han sufrido daños, asegurándoles que no ha sido culpa suya. El reto puede estar en no alimentar el común sentimiento de culpa de la víctima y no esperar que sobre ellos recaiga la resolución de la situación. Es el perpetrador que debe responsabilizarse, no la víctima, o, en su defecto, podemos asumir la responsabilidad de asegurarnos que el daño no se repita.

4. *Intervenir de Forma Reactiva.* La intervención reactiva consiste en tomar medidas para detener el daño mientras se está llevando a cabo o antes que suceda, en lugar de dar la espalda e ignorar lo que está sucediendo. Las oportunidades *directas* de intervención son aquellas que probablemente aparecerán de manera más clara, aunque determinar qué es lo que debemos hacer puede no ser tan obvio. Intervenir para evitar un daño *indirecto* es aún menos evidente. Estas situaciones pueden incluir hablar cuando otras personas (ausentes en la discusión) están siendo denigradas en modo de evitar que se genere energía negativa alrededor de ellos. Por ejemplo, cuando escuchamos a alguien decir algo falso (“María no está realmente calificada para el trabajo”) o algo poco positivo (“David es un narcisista – el otro día me ignoró por completo”), podemos intervenir para reestablecer el orden de las cosas (“En realidad María tiene diez años de experiencia en este campo”) o proporcionar una alternativa, una explicación libre de prejuicios (“Escuché que David está muy enfermo. Tal vez por eso parece un poco ensimismado”).

5. *Intervenir de Forma Proactiva.* La intervención proactiva es realmente el centro de la inofensividad positiva. Incluye una disposición a evitar que otros sean perjudicados por individuos o grupos, incluida la sociedad en general. Significa no sólo la resolución de problemas sintomáticos en una situación dada, sino también el identificar y tratar la causa raíz para que se evite el daño futuro.

Escala de la Inofensividad™

Actitud	Características
1. Brutalidad	Utilizar la violencia física que impide las condiciones de seguridad del otro e imposibilita su vía de escape
2. Acoso	Participar con violencia verbal y psicológica, incluyendo el trato de otros como mercancías
3. Desdén	Tratar a los demás, o a uno mismo, como si no tuviese valor alguno y como si no meritase ser tomado en serio
4. Actitud Defensiva	Negarse a admitir que la violencia está ocurriendo o asumir que se encuentra justificada
5. Abstención	Abstenerse de ser perjudicial, pero negándose a intervenir para evitar que se produzcan daños
6. Apoyo	Reconociendo que el daño está ocurriendo e intervenir, pero en privado, expresando empatía y preocupación
7. No Violencia	Exhibir tolerancia cero en relación a bromas y daños ocasionales; intervenir para evitar un daño específico
8. Intervención	Transformación de las situaciones que tradicionalmente requieren el uso la violencia en soluciones que beneficien a todos, y dismantelar la violencia estructural

En la Escala de la Inofensividad™, los primeros cuatro diferenciadores indican modos en los cuales elegimos comportarnos de manera perjudicial, mientras que los cuatro segundos diferenciadores indican modalidades de comportamiento que van desde la ausencia de ofensividad hasta la práctica “positiva” de la inofensividad:

1. *Brutalidad.* Esta actitud es la forma más extrema de ofensividad e implica violencia física manifiesta hacia sí mismo o hacia otros. Incluye el asesinato, la tortura, la violación y el incesto, así como acciones menos obvias como el gritar, el golpear, y liberar la propia tensión maltratando a otra persona. También incluye el abuso extremo hacia uno mismo, por lo general destinado a hacernos “sentir mejor”, por ejemplo, la práctica de automutilación (“cutting”), el abuso de sustancias, o alto nivel de estrés generado por trabajar largas horas sin adecuado descanso. El hilo común en estos casos es la falta de seguridad (la imposibilidad de encontrar una vía de escape) y la posibilidad de poner en riesgo la vida (de uno mismo o de los demás). La brutalidad se basa muchas veces en la filosofía del “ojo por ojo”. Cuando se la trata de tolerar o justificar, la brutalidad encuentra pretextos del tipo “un marido es rey en su casa” o “los soldados tienen derecho a aliviar sus tensiones”) o incluso glorificar (como en el caso de los “crímenes de honor”).

2. *Acoso.* Esta actitud implica formas más sutiles de terror, de tipo verbal y psicológico. Incluye menospreciar y humillar a sí mismo o a otra persona y, en general, la creación de un campo energético de formas mentales negativas. También incluye la compra y venta de personas y, el tratarlas como si fueran mercancías. La investigación ha demostrado que este tipo de violencia psicológica es hoy más frecuente que la violencia física. El acoso puede ser tan perjudicial como la brutalidad y sus consecuencias pueden ser permanentes. La diferencia con la brutalidad es que hay al menos siempre una posibilidad encontrar una vía de escape, por ejemplo, recurriendo a un grupo de personas de ideas afines que estén pasando por la misma dinámica.

3. *Desdeño.* Esta actitud implica tratar a otra persona (o a uno mismo) como si no tuviera valor o importancia, como si no fuera digno de consideración. Incluye tratar personas sólo en base a estereotipos de grupo, así como el ignorarlas. El desdeño a menudo se refleja en la elección de las palabras que se utilizan – por ejemplo, referirse a un adulto como “tipo” o “pibe” o “niño” (como puede ocurrir en un contexto racista) o a una mujer adulta como “la chica”. Cuando el daño es originado en un tercero, el desdeño implica ignorar la violencia que se está produciendo porque hacerlo nos sería inconveniente. También incluye la falta de confianza en las capacidades del otro. Ser tratado como esencialmente invisible o sin valor real es muy dañino psicológicamente y también desmoralizador.

4. *La Actitud Defensiva.* En esta actitud, una persona reconoce el daño que se está ejerciendo, pero se niega a admitir sus consecuencias y la responsabilidad de su autor. El individuo puede sentirse aterrado por el daño que se está llevando a cabo y este terror le impide intervenir para impedirlo. Por lo general, las consecuencias del daño se justifican ya sea con excusas (“bueno, los niños son niños”), trivializando la situación (“¿cuál es el problema?”), o culpando a la víctima (“ella se lo buscó”).

Diferenciadores que indican modalidades de comportamiento que van desde la ausencia de ofensividad hasta la práctica “positiva” de la inofensividad:

5. *La Abstención.* En este caso, la persona se abstiene de iniciar un comportamiento dañoso, pero no hace nada para intervenir cuando una persona está siendo perjudicada. La actitud general es asumir que “este no es mi problema” o “no es mi batalla.” La inactividad se origina en el temor a las consecuencias y no en el sentimiento que el daño es justificado (como es el caso de la *Actitud Defensiva*). En esencia, se trata de una actitud de no-participación.

6. *El Apoyo.* En esta actitud, la persona reconoce el daño que se está ejerciendo e interviene, pero sólo en privado, condenando al agresor y consolando la víctima. Desde una perspectiva positiva, la persona proporciona apoyo general a la víctima.

7. *La No Violencia.* En este caso, la persona se abstiene en modo activo de generar comportamientos dañinos e interviene en modo concreto para detener el daño a un otro. Esto incluye el dar testimonio del hecho que ha habido una violencia o daño y demostrar tolerancia cero hacia

perjuicios de cualquier tipo. Cuando un otro debe ser detenido o limitado en su comportamiento, se lo hace con compasión y con el deseo de alcanzar una solución no violenta. Nuestro mayor desafío es cómo intervenir en los casos de brutalidad sin ponernos nosotros mismos o el otro en peligro. Es aquí que necesitamos de prácticas alternativas y creativas, y de un compromiso por parte de las instituciones, en particular las escuelas, para enseñar a los jóvenes las opciones y beneficios de responder sin violencia y para proporcionarles las habilidades que les permitan identificar áreas de interés común para que puedan negociar soluciones que beneficien a todos.

8. *La Incidencia.* En esta actitud, la persona va más allá de la no-violencia para buscar activamente formas de prevenir que el daño ocurra nuevamente y para dismantelar la violencia estructural. Esta actitud es similar a lo que John Wilmerding llama “paz activa” y consta de tres componentes: el establecimiento, el mantenimiento y la consolidación de la paz.