

Intención y efecto



Una de las respuestas más comunes cuando alguien expresa disgusto en reacción a nuestras acciones es algo similar a la frase "No fue mi intención herirte". Cualquiera que haya escuchado este tipo de respuesta sabe lo poco que ayuda y, sin embargo, seguimos diciéndolo. Me he preguntado sobre esto durante bastante tiempo. Lo que está claro para mí es que esta respuesta cambia el foco, del efecto de las acciones a su intención. Al mismo tiempo, también es un cambio de foco en relación a las personas, de la que está disgustada a la persona cuya acción resultó en el disgusto. ¡No es de extrañar que una persona que recibe esta respuesta no se sienta escuchada!

Nuestra intención y el efecto de nuestras acciones no necesariamente se alinean. Al explorar esa brecha en una variedad de contextos, tanto internos como relacionales, espero favorecer la claridad y la posibilidad de una mayor liberación personal.

Privilegio y actitud defensiva

Recientemente, estaba sentada con una amiga en un café. Ella me explicaba por qué había estado, durante un largo período, manteniéndose a distancia de mí. Lo que hizo que esto fuera inusual, en mi opinión, es que ella es afroamericana y yo blanca, y la razón de su distancia tuvo mucho que ver con esta diferencia entre nosotras. En efecto, mi amiga, llamémosla Darcy, me estaba llamando la atención sobre lo que ella interpretaba como un comportamiento de una persona blanca y privilegiada.

Entrada de blog escrita en 08/2013 por Miki Kashtan (<https://mikikashtan.org>) y traducida del inglés por Helen Adamson (<https://www.compartirlacnv.com>) y Noelia Jiménez (<https://palabrascomopuentes.com>). Texto original aquí: <https://thefearlessheart.org/intention-and-effect>.

Esta parte de la conversación distaba mucho de ser agradable. No todo fue específicamente sobre mí ni sobre las interacciones específicas entre nosotras. Gran parte se refería al hecho de ser afroamericana entre personas blancas en general y a la ceguera extraordinaria que la mayoría de las personas blancas tenemos sobre la brecha entre nuestra experiencia y la de las personas afroamericanas; también se refería a lo que hacemos que contribuye a un estrés incesante e implacable en la vida de ellas (y sin duda de otros grupos a nuestro alrededor). Aún así, incluso durante las partes que no eran personales sobre mí, el lenguaje y el tono que usaba Darcy tenían mucha intensidad. Además, el contenido específico sobre mí implicaba, a mi entender, una interpretación de mis acciones que no coincidía con mi percepción de mí misma. Y continuó durante bastante tiempo: Darcy habló por más de quince minutos con muy pocas palabras por mi parte.

Siento enorme gratitud por años y años de práctica y compromiso con la escucha y la presencia. Lo aproveché todo en esos momentos. Escuché con atención, con todo mi corazón y toda mi mente. Sabía que Darcy hacía una elección consciente para expresar todo su dolor, toda su confusión y todo aquello por lo que tuvo que pasar para recuperar una disposición a relacionarse conmigo. Quería honrar esa elección comprometiéndome a escuchar y aprender, escuchar y aprender. Lo más importante es que sabía que mi intención en esos momentos de los que ella estaba hablando no era lo que más importaba. Lo que *sí* importaba es que yo quería aprender sobre el efecto de mis acciones.



Sé lo suficiente como para ser consciente de que una de las consecuencias del privilegio y el poder social es que tenemos menos capacidad para ver los efectos de nuestras acciones. El privilegio, por

su naturaleza, nos protege de ver o incluso tener que preocuparnos por el efecto de nuestras acciones. Esto es cierto para las personas blancas en relación con las personas de color, para los hombres en relación con las mujeres, y de manera similar en muchos otros escenarios de divisiones sociales. Este es solo un ejemplo que me persigue a diario: nosotras, las personas del norte industrializado, estamos protegidas de saber que la disponibilidad de nuestras comodidades y conveniencias a tan bajo costo depende de miles de millones de personas en el sur global que trabajan bajo condiciones que ninguna de nosotras desearía para ellas y, sin embargo, lo aceptamos implícitamente.

A pesar de ser judía, a pesar de ser inmigrante, a pesar de que el inglés no es mi primer idioma, sé que tengo acceso al privilegio blanco en virtud de mi piel más clara. También supe en el momento en que Darcy me hablaba que me estaba honrando con su confianza al elegir expresarlo en lugar de desaparecer. Saber esto me daba suficiente motivación y fuerza para seguir poniendo mi atención en el efecto de las acciones.

Incluso sabiendo esto, en el pasado habría sido difícil para mí mantener el foco en lo que me decía, debido al impulso de defenderme, ya que mi intención no había sido vista por ella. Me llevó años de disciplina, años de recordarme a mi misma mi intención de centrarme en el efecto, en el efecto, en el efecto, casi como un mantra, para poder superar el hábito de defenderme, hasta que mantener la presencia en el efecto se convirtiera en una nueva opción para mí.

Este impulso de defendernos, de enfocarnos en que nuestra intención sea vista, es, en sí mismo, parte de la ceguera del privilegio. Dado que el privilegio oculta los efectos de nuestras acciones en las demás personas, podemos seguir viviendo con esos efectos porque no los conocemos. Descubrir el efecto es profundamente inquietante, ya que pone en duda nuestras preciadas creencias sobre nuestra propia decencia humana.

Me sorprendió especialmente ver esta forma específica de ponerse a la defensiva durante la primera Intifada, en una visita a Israel. Estuve presente varias veces cuando personas palestinas de los Territorios Ocupados hablaban con personas israelíes judías durante eventos diseñados para fomentar el diálogo y el entendimiento mutuo. Varias veces noté el mismo fenómeno. Inicialmente, todo el mundo escuchaba con mucha atención. Luego, tarde o temprano, y siempre

Entrada de blog escrita en 08/2013 por Miki Kashtan (<https://mikikashtan.org>) y traducida del inglés por Helen Adamson (<https://www.compartirlacnv.com>) y Noelia Jiménez (<https://palabrascomopuentes.com>). Texto original aquí: <https://thefearlessheart.org/intention-and-effect>.

en respuesta a la narración de historias personales sobre lo que se les había hecho a las personas que explicaban las historias o a miembros de sus familias, parte de la respuesta de la audiencia fue ira. ¿Cómo podría ser que las historias personales, que siempre he pensado que acercan a las personas entre sí, generaran ira en respuesta? Si bien no puedo saberlo, mi sensación es que escuchar las historias personales de las personas palestinas hizo más evidente su humanidad. Dado que todo el edificio de justificaciones para la continua guerra y ocupación depende de su deshumanización, de repente todo se pone en duda. Los efectos de las acciones que se consideran solo para la protección de las personas en Israel se hacen visibles y, por lo tanto, insoportables. Nadie quiere creer que en su nombre se cometan tales crueldades. De ahí la ira.

Yo misma no soy inmune a ponerme a la defensiva. Como todos los seres humanos, tengo el anhelo de que se vean mis intenciones y que la gente confíe en ellas. Esta es, en mi opinión, la causa raíz de la actitud defensiva, combinada con el miedo al castigo que tantas personas tenemos. En años anteriores, las conversaciones sobre temas similares a los que traía mi amiga Darcy terminaban mal, porque todavía me consumía por que se viera mi inocencia y no podía dejar suficiente espacio para absorber y hacer duelo por los efectos de mi acción, independientemente de mis intenciones. Esto ya no es el caso. Tengo más presencia; más paz aunque sea vista de manera diferente a mi propia percepción de mí misma; más disposición, tal vez, a enterarme de y reconsiderar lo que significaron mis acciones; más humildad en general.

El mayor antídoto contra la actitud defensiva que conozco es el cultivo de la autoaceptación. Dediqué algunos años a esta práctica (ver mi entrada de blog [Overcoming Defensiveness](#)), y me ha liberado enormemente. Para esto, la intención sí importa.

Intención y autoaceptación

Paradójicamente, una de las razones principales por las que tuve suficiente capacidad de estar tranquila y presente con Darcy tenía que ver precisamente con mi propia claridad sobre mi intención. Tenía suficiente autoaceptación y claridad para poder liberarme de la preocupación sobre cómo Darcy me estaba viendo, y por lo tanto podía concentrarme en el efecto, reconociendo que por mucha claridad interna sobre mi intención que tuviera, nunca sería suficiente para quitarme los velos y liberarme de la ceguera del privilegio. Sería

imprescindible aprender e integrar algo que me permitiera, con suerte, tomar decisiones diferentes en el futuro, opciones que estén más orientadas a comprender e integrar los efectos de mis acciones en las personas con menos poder social.

De la misma manera que la confusión entre intención y efecto hace que sea difícil esclarecer el dolor entre las personas, también genera una gran dificultad en cómo nos relacionamos con nuestro fuero interno cuando no estamos en paz con el resultado de nuestras acciones. La mayoría de las personas, la mayoría de las veces, nos juzgamos en esos momentos. Especialmente cuando estamos lidiando con incidentes reiterados en los que actuamos de maneras que no tienen el efecto deseado, quedamos atrapadas fácilmente en un ciclo de autojuicios que nos hace sentir desgraciadas y no fomenta el aprendizaje interno ni la libertad. Cuando vuelva a surgir la ocasión, debido a que no hemos progresado en poder comprender la motivación de nuestras acciones, es probable que sigamos actuando de la misma manera a pesar de la fuerte presión a la cual nos sometemos para hacerlo de manera diferente. La salida, para mí, se basa, una vez más, en poder distinguir la motivación y el resultado, la intención y el efecto. Eso nos permite pasar del juicio propio a una combinación de duelo por el resultado y al mismo tiempo autocompasión por nuestra intención o motivación.

Aquí hay un ejemplo de un taller que conduje hace un tiempo. Una mujer a la que llamaré Serena había llamado a alguien un imbécil, y se juzgaba duramente por esta acción. Después de trabajar juntas para desentrañar la compleja red interna de significados, surgió lo siguiente: la acción cubrió algunas necesidades (el cuadrado en la parte superior izquierda del diagrama que se ve a continuación); algunas necesidades, muchas más, no fueron cubiertas por la acción; y algunas necesidades fueron las que llevaron a la acción.

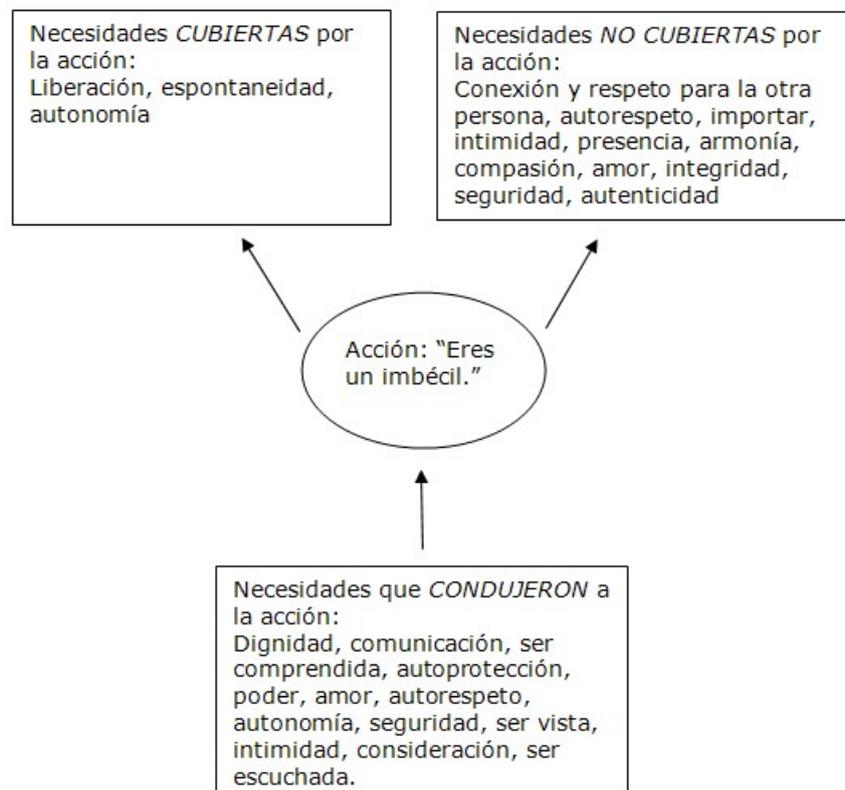
Parte de lo que hace que esta distinción sea tan confusa es que a menudo nos motivamos para tomar una acción como un intento de satisfacer una necesidad que al final la acción no acaba satisfaciendo. En este ejemplo, la mayoría de las necesidades que llevaron a la elección de Serena no figuraban en absoluto en las necesidades que se cubrían ni en las que no se cubrían, y algunas de las necesidades que la llevaron a la acción aparecieron específicamente en la lista que creamos de "necesidades no cubiertas".

Si construimos nuestra relación interna solo en base a las necesidades que se satisfacen o no con la acción, perdemos el rico campo de

significado que surge al reconocer que incluso si nuestras necesidades no se han cubierto, nuestra motivación sigue siendo completamente humana y comprensible. Esta es precisamente la tensión que yo sostenía internamente mientras escuchaba a Darcy. Tenía suficiente conocimiento de mi propia humanidad, y la sostenía con suficiente ternura, como para tener espacio dentro y encima de esa suavidad interna para poder sentir la tristeza desgarradora de lo que Darcy había experimentado sin tener que echarme la culpa en el proceso.

Ser capaz de mantener ambos extremos de la ecuación a la vez es clave para nuestro bienestar interno, que para mí incluye continuar aprendiendo y liberándome cada vez más. Me encanta la belleza que hace que esa misma habilidad también sea fundamental para crear comprensión y reconciliación entre personas y grupos.

Invito a cualquiera que lea este blog a mirar el siguiente diagrama y aplicarlo a tus propias acciones a medida que crezcas en tu capacidad de hacer duelo y aceptarte al avanzar por la vida, y así estar más presente para las demás personas cuando tus acciones las afecten negativamente.



Una lección en interdependencia

Una pieza que falta en este discurso es si existe o no una relación entre intención y efecto. He encontrado una tremenda libertad en la afirmación de que las acciones de otras personas no causan nuestros sentimientos; que son solo un estímulo. La libertad radica en reconocer que mi experiencia interna es creada por el sentido que le asigno a la acción. Si soy yo quien genera el sentido, entonces tengo el poder de cambiar el sentido, y con ello mi experiencia. ¿Cómo puedo cambiar el sentido? ¿Qué sentido alternativo puedo asignar a una acción que tiene un efecto doloroso en mí? La respuesta vino de otra suposición clave que escuché por primera vez de Marshall Rosenberg y luego hice totalmente mía: que todo lo que cualquier ser humano hace es un intento de satisfacer una necesidad humana que es compartida por todas las personas.

Cada vez que alguien hace algo que afecta negativamente a mí o a otras personas, ahora tengo la libertad de buscar e identificar una o varias posibles necesidades humanas que podrían haber motivado a esta persona a hacer lo que hizo. Nunca me he encontrado con una situación, por horribles que sean las consecuencias, que no se prestara a esa reinterpretación. Siempre he podido encontrar una necesidad humana en la raíz de la acción, una necesidad que también era mía. Esto no significa que tenga que gustarme ni una pizca la acción ni que, en algunas situaciones, no haría todo lo que estuviera en mi poder para evitar que las personas tomaran ciertas acciones. Lo que cambia es mi experiencia interna, específicamente el dolor que proviene de ver a las personas como inhumanas.

Dicho todo esto, todavía quiero saber más sobre la relación entre la acción de una persona y el efecto que haya tenido en otra persona. Si no causamos los sentimientos o la experiencia de otra persona, ¿significa esto que no tenemos responsabilidad alguna por lo que les sucede? Por desgracia, he visto a personas desvincularse de una persona que está disgustada con ellas, afirmando que el disgusto de esa persona es su propia responsabilidad. No es mi idea de lo que significa la interdependencia.

He llegado a la conclusión que entre *causa y ocurrencia aleatoria* hay toda una relación compleja para la que no tengo una palabra, no creo que exista en el idioma. Quizás lo más parecido sería definirlo como un conjunto de probabilidades culturalmente específico sobre cómo una determinada acción afectará a otras personas. Como un simple

ejemplo, es extremadamente improbable que alguien hable con enojo y otra persona lo tome como una expresión de gran satisfacción y alegría amorosa ... Lo que hacemos, y la cultura y el contexto dentro del cual lo hacemos, limitan los posibles significados que alguien puede asignar a nuestra acción. No interpretamos las cosas en el vacío.

Esto me trae de nuevo a por qué estaba escuchando a Darcy con tanta atención. Darcy me estaba diciendo algo de vital importancia sobre un área en la que yo estaba ciega: cómo ciertas acciones de las personas blancas, en algunos contextos, afectan a las personas afroamericanas. De una manera muy particular y específica, actué de maneras que no tomaban en cuenta el efecto potencial. Ahora que conozco la probable interpretación de ciertas acciones, ya no puedo esconderme cómodamente dentro de mi inocencia privilegiada. Ojalá tenga la capacidad de integrar este conocimiento y dejar que influya sobre mis propias elecciones acerca de cómo actuar en el mundo; ojalá pueda expandir mi intención para estar presente, para incluir el efecto, para incluir el aprendizaje y considerar lo que estoy haciendo desde un punto de vista diferente al mío insular e interno. La interdependencia, para mí, significa que todas nuestras acciones afectan a otras personas de formas que no conocemos, y quiero aprender más y más sobre estos efectos. Esta es la única esperanza que tengo para aprender cómo puedo alinear mis propias acciones cada vez más plenamente con mi deseo de tener en consideración las necesidades de todo el mundo.