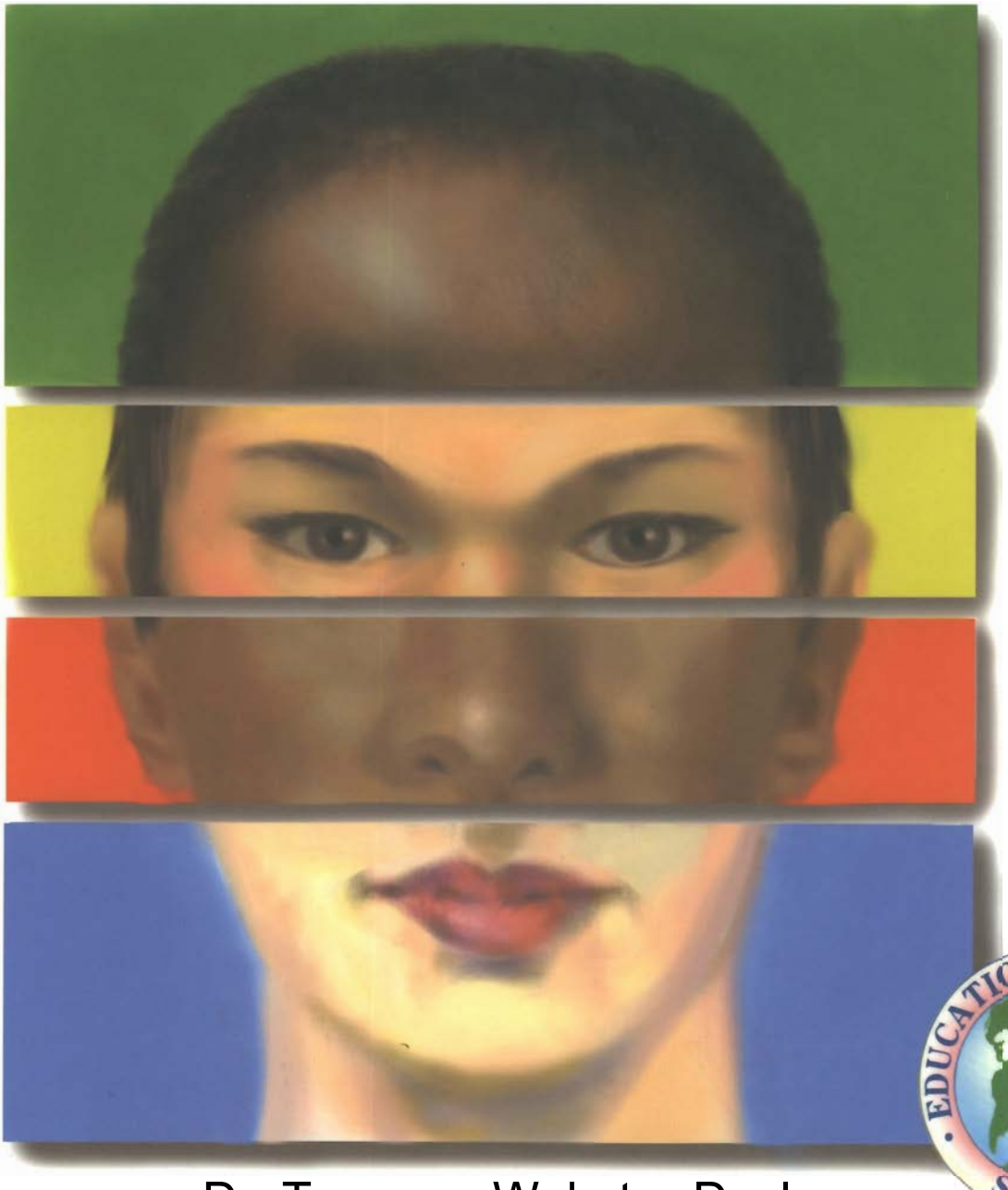
¿Por Qué Están Siempre Metiéndose Con Nosotros?

Entendiendo las Raíces del Prejuicio



EDUCATION FOR PEACE SERIES

Dr. Terrence Webster-Doyle
Ilustrado por Rod Cameron

¿Por Qué Están Siempre Metiéndose Con Nosotros?

¿Por Qué Están Siempre Metiéndose Con Nosotros?

Entendiendo las Raíces del Prejuicio

Terrence Webster-Doyle
Ilustraciones de Rod Cameron

Atrium Society
2018

Publicado por
Atrium Society

Copyright © 2000 por Terrence Webster-Doyle

Primera edición en español, 2018

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reporducida o transmitida in ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación, o por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso escrito de el publicador, excepto breves extractos para revisión, o por educadores para aulas de clase. Versión electrónica.

Ilustraciones: Rod Cameron
Editor: Adryan Russ
Consultora Creativa: Jean Webster-Doyle
Traducción al español: Dario van Krauser

Información disponible en el Catálogo de la Biblioteca del Congreso

Agradecimientos especiales a
Jean Webster-Doyle, mi esposa, por toda tu ayuda
Para hacer que este libro fuera posible.

Gracias Christina Clay, mi otra madre,
Que dijo "¡Sólo hazlo!"

Gracias a todos ustedes
Que contribuyeron en hacerlo realidad.

Tienes Que Ser Cuidadosamente Educado

Tienes que aprender a odiar y a temer,
Tienes que aprender de año en año,
Tiene que ser tamborileado en tu oído infantil,
Tienes que ser cuidadosamente educado.

Debes ser educado para tener miedo
De personas cuyos ojos están extrañamente hechos
Y de aquellos cuya piel es de un color diferente,
Tienes que ser cuidadosamente educado.

Debes ser enseñado antes de que sea demasiado tarde
Antes de que cumplas seis, siete u ocho
A odiar a todas las personas que tus parientes odian
Tienes que ser cuidadosamente educado …
Tienes que ser cuidadosamente educado.

Tomado de *South Pacific*
© 1949 Letra de Oscar Hammerstein II
Musica por Richard Rogers

La Vida Está Llena De Desafíos

Ya has aprendido cómo hacer muchas cosas complicadas en tu vida: caminar, hablar, andar en bicicleta, hacer operaciones matemáticas, usar una computadora. Ahora que ya sabes cómo hacer todo eso, no parece tan difícil. Aprender a entender los prejuicios es también así. Poco a poco, puedes aprender de qué se trata, por qué existe y qué puedes hacer para evitarlo.

Aunque algunas de las palabras e ideas que leerás en este libro pueden ser nuevas para ti, con práctica y un poco de ayuda de un adulto comprensivo, podrás entenderlas todas. Todo lo que necesitas es un deseo de aprender. Tu decides.

Entonces, mientras lees, piensa en esto:

Hemos creado prejuicios con un pensamiento ignorante.
Podemos deshacerlo con una comprensión inteligente.

La vida está llena de desafíos. Cada uno de nosotros puede enfrentarlos y vencerlos. Este libro te dará la confianza y las habilidades para hacerlo.

¿Estás interesado en enfrentar los desafíos? ¿Estás listo para ser probado? Vamos a averiguarlo. Y a medida que enfrentas estos nuevos retos, recuerda que no estás solo. Podemos hacerlo juntos.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción

¿Qué es el prejuicio?

1. Dónde comenzó el prejuicio.
2. Lo que nos enseñaron a creer
3. Nuestro cerebro mecánico

¿Cómo nos convertimos en prejuiciosos?

4. Cuando estamos dormidos, no podemos ver
5. Las campanas y nudos del condicionamiento
6. Elementos del pensamiento anudado

¿Cuáles son los efectos de nuestro prejuicio?

7. Conceptos que adormecen el cerebro
8. El problema con la perfección
9. La anatomía del prejuicio

¿Podemos liberarnos de nuestros prejuicios?

10. Tomando tiempo para parar
11. El prejuicio es una decisión
12. Pensando de nuevas maneras

Lista de Descubrimientos

Introducción

¿Qué es el prejuicio?
¿Alguien te ha llamado alguna vez por un nombre que no te gusta?
¿Qué te hace sentir este nombre cuando lo escuchas?
Si te han llamado por un nombre que no te gusta y lo ha hecho gente que sabe que ese nombre no te gusta ... ¡has sido víctima de la intimidación!
Esta (la indimidación) es un resultado del prejuicio.

ADVERTENCIA
El prejuicio y la intimidación pueden hacer que tu cerebro haga que actúes de maneras que lastiman a las personas, ¡incluso sin que lo sepas!

La única forma de tratar con la verdad es enfrentarla cara a cara.
¿Dónde comenzó el prejuicio?
¿Cómo se puede detener?
Sigue leyendo y averígualo.

El Prejuicio Comienza Antes De Que Nazcamos

El libro que estás a punto de leer es acerca de los prejuicios, de personas que intimidan a otras personas, por lo general sólo porque esas personas parecen "diferentes". El prejuicio que causa la intimidación en realidad comienza en el cerebro antes de nacer. Este nos hace querer estar con las personas que nos gustan y rechazar a las personas que no nos gustan, entonces a medida que crecemos estamos condicionados a creer que ciertas personas tienen que ser intimidadas sólo porque no son como "nosotros". Después de un tiempo, estas ideas se convierten en parte de nuestra visión de la vida, un punto de vista basado en el prejuicio.

Los niños pequeños luego crecen
y empiezan a ver diferencias entre las personas.

De acuerdo con el Centro para la Cognición Infantil de la Universidad de British Columbia, los bebés son bravucones de nacimiento, nacidos con prejuicios. Hicieron un estudio que afirma que la intimidación está incorporada en el cerebro como el disco duro de una computadora. El prejuicio que la mayoría de las veces crea la intimidación en el aula escolar o en el patio de juegos tiene sus raíces en nuestros genes, con los cuales nacemos. En este estudio, utilizando ositos de juguete, se descubrió que bebés entre los 9 y 14 meses de edad disfrutaban de la intimidación que se daba a ciertos ositos que consideraban diferentes de los que les gustaban.

A pesar de que los bebés están programados biológicamente para intimidar, ellos, al principio, están libres de las imágenes mentales y las emociones que causan conflicto entre ellos y los demás. Pero después de un tiempo, comienzan a aprender sobre las diferencias individuales y a temerlas.

Creo que es importante entender que nadie tiene la culpa. Creo que las personas que se vuelven prejuiciosas no entienden lo que les está pasando. No son conscientes de lo que están pensando o haciendo porque eso está programado en el cerebro.

Cuando somos jóvenes, somos impresionables. Esto significa que podemos ser persuadidos para hacer cosas que realmente no queremos hacer. ¿Alguna vez te han obligado a hacer algo que no querías hacer? Bueno, entonces entiendes. Así es como llegamos a estar en total desorden. Lo que aprendemos de los demás a veces puede confundirnos a medida que crecemos.

Pero hay un momento en que debemos entender lo que estamos haciendo y asumir responsabilidad por nuestros prejuicios. De eso se trata este libro. Cuando las personas toman conciencia de los prejuicios que se han programado en sus cerebros, pueden liberarse de ellos.

La culpa y el odio impiden la comprensión.
Entonces, en lugar de culpar u odiar a las personas por lo que hacen, ¿podemos aprender a entender por qué intimidamos, por qué actuamos de manera prejuiciosa?

Sé de primera mano lo que se siente ser intimidado. Yo era un niño grandote y me molestaron mucho por ser así. Tenía sentimientos de ira y frustración, y me causaron un dolor terrible. Espero que no tengas que pasar por ese dolor.

¿Alguna vez te has sentido molestado, burlado, humillado, o avergonzado, porque eras "diferente"? Si te ha ocurrido, si has sido víctima del prejuicio, afortunadamente este libro puede ayudarte. Te mostrará qué es el prejuicio, de dónde proviene, qué efectos tiene en las personas y qué se puede hacer para terminarlo, justo donde comienza, en sus raíces.

Empieza este viaje conmigo, a la raíz de los prejuicios y juntos descubriremos cómo podemos liberarnos de él.

Un viaje a las raíces

¿Crees que no tienes prejuicios? ¿Te sorprendería saber que te equivocas?

Si descubrieras que tienes prejuicios, ¿te gustaría conservarlos? ¿cambiarlos? ¿hablar de ellos?

¿Sabías que muchos de los hábitos que adoptas en tu vida provienen de la familia, los amigos, la radio, la televisión, las películas, las cosas que lees, las historias que te contaron y las reglas que te han enseñado?

¿Alguna vez has cuestionado las cosas que ves y oyes? ¿Has escuchado las opiniones de otras personas y luego has tomado la decisión de actuar según tu propio pensamiento?

¿Alguna vez te has dado cuenta de las "raíces" del prejuicio del que ya has sido testigo?

A menudo los estudiantes me dicen: "No entiendo lo que quieres decir con eso de *las raíces* del prejuicio. Puedo ver prejuicios cuando una persona odia a otra porque esa persona es diferente. Pero no entiendo lo que llamas *las raíces*".

Entonces, los saco al aire libre y nos sentamos debajo de un árbol juntos y hablamos.

Les digo "Miren el árbol bajo el que estamos sentados. ¿Si ven cuántas hojas hay? Las hojas crecen en las ramas, las ramas salen de las ramas mas gruesas y estas ramas más gruesas están todas unidas al tronco del árbol. Ahora sigue el tronco del árbol tan abajo como puedas. ¿Ven lo que hay debajo del suelo?"

"¡Raíces!" dicen ellos.

"¡Exactamente!" les digo. "Las raíces salen de una semilla, que es donde el árbol comienza su vida. Sin raíces, no habría tronco, ni ramas, ni hojas.

"Así es con el prejuicio. Si no tuviera raíces, no habría odio, ni conflicto, ni sentimientos de superioridad o inferioridad".

"¡Sin prejuicios!" dicen ellos.

"Así es," les digo. "Al igual que las hojas de un árbol, todos los prejuicios, sin importar cuán diferentes parezcan, todos comparten una raíz, una causa básica. Si queremos descubrir qué es lo que crea el prejuicio, tenemos que encontrar sus raíces. Como los arqueólogos que buscan objetos de antiguas civilizaciones, nostros podemos hacer nuestros propios descubrimientos. Podemos descubrir qué es el prejuicio, cómo crece y cómo se propaga. Juntos podemos explorar los prejuicios con los que hemos vivido todas nuestras

vidas y observar con atención cómo estas reacciones "programadas" funcionan hoy en nuestras propias vidas.

La mejor manera de pensar por nosotros mismos es hacer preguntas y es importante pensar cuidadosamente antes de responder cualquier pregunta. Necesitamos revisar nuestros pensamientos de la misma forma que una computadora busca cada archivo cuando está buscando un documento en particular. En dicha búsqueda, no hay respuestas "correctas" o "incorrectas", solo respuestas honestas. En ese viaje podemos hacer descubrimientos sorprendentes.

DESCUBRIMIENTO 1
Cuando puedes observar por ti mismo con claridad,
puedes parar el prejuicio.

Millones y millones de personas han sufrido y muerto por causa del prejuicio, todo porque no lo entendieron. La gente de hoy habla sobre "tolerarlo", pero tolerar significa permitir que exista. En el mundo de hoy, permitimos que existan prejuicios.

Para poner fin al prejuicio, debemos entender qué lo *crea*, en sus raíces, en *nosotros mismos*. Eso significa que, además de observar lo que otros dicen, debemos darnos cuenta de la forma en que pensamos y la forma en que actuamos.

Dónde Buscar

El prejuicio es definitivamente algo que podemos detener. Pero para que se detenga, necesitamos saber por dónde empezar, dónde buscar. Todos conocemos sus síntomas, tristeza, ira y miedo. Pero para detenerlo *antes* de que comience la sensación de dolor, necesitamos ver sus causas, justo cuando están comenzando. Entonces, podemos cortarlas de raíz.

¿Alguna vez has tenido un terrible dolor de muela? El dentista tal vez tuvo que quitar un diente dañado. Pero quitar un diente no ayudará a prevenir un

futuro dolor de muela en otro diente. Para prevenir el deterioro de tus dientes debes comprender la causa del daño dental, lo que tú, tú mismo, haces para crearlo. Quizás comes demasiada azúcar. Tal vez no te cepillas los dientes después de las comidas. Tal vez no usas seda dental para limpiar tus dientes.

El prejuicio es como la caries dental.
Comienza profundamente, en el interior.
Cuando detectamos los síntomas,
el deterioro ha comenzado ya hace tiempo.

¿Has oído hablar de la odontología preventiva? Su objetivo es detener la caries antes de que salga a la superficie. Entonces, para practicar la prevención del prejuicio, debemos detener el odio antes de que salga a la superficie. Cuando las personas actúan con odio entre sí, ya es demasiado tarde. Si podemos observar el conflicto entre las personas antes de que suceda, al principio mismo, justo donde comienza el prejuicio, podemos evitar que suceda.

Las Cuatro Etapas del Aprendizaje

Nuestro viaje de descubrimiento en este libro consistirá de cuatro etapas para ayudarnos a entender cómo funciona el prejuicio. Comenzaremos simplemente *pensando* en el prejuicio, lo que éste significa, cuándo ha sucedido y cómo te afectó a ti o a alguien que conocías. Luego lo *observaremos* cuando ocurre en el momento, ¡justo ahora! Y hablaremos sobre nuestras observaciones.

Si permanecemos en la etapa conceptual, donde solo *pensamos* en el prejuicio, entenderemos las palabras. Pero la *experiencia* del prejuicio viene cuando lo percibimos, cuando lo vemos, cuando está sucediendo.

Hablar del prejuicio es importante. No solo nos ayuda a aprender, sino que ayuda a aliviar cualquier temor que tengamos al respecto. Y la historia nos ha mostrado que las personas que se mantienen en silencio, que no hablan de

ello, tienden a ser quienes más sufren. Entonces, las Cuatro Etapas del Aprendizaje son:

> **Etapa 1.** *Piensa* sobre el prejuicio y lo que significa en general.
>
> **Etapa 2.** *Recuerda* cómo el prejuicio te ha afectado personalmente o a las personas que conoces.
>
> **Etapa 3.** *Observa* el perjuicio a medida que ocurre en tu cerebro. Este momento consciente se llama “introspección”.
>
> **Etapa 4.** *Habla* con otra persona sobre el perjuicio que tu observas.

Para ayudarnos a comenzar, usemos estas cuatro etapas para entender algo simple, por ejemplo, una naranja.

> **Etapa 1.** *Piensa*. Empiezo por contarte cómo se ve, siente y sabe una naranja, y eso te da una descripción general de la naranja. Lo *piensas* e intentas *visualizarla* en tu mente.
>
> **Etapa 2.** *Recuerda*. Me dices que *reconoces* lo que es una naranja porque has comido una y conoces a otras personas que han comido y disfrutado las naranjas.
>
> **Etapa 3.** *Observa*. Te doy una naranja *real* para que puedas verla, sentirla y probarla de primera mano. Realmente lo percibes, no en tu mente, sino en vivo, en persona.
>
> **Etapa 4.** *Habla*. Le cuentas a alguien sobre la naranja, no solo imaginándola, sino a través de probarla personalmente, basado en tu propia *experiencia*, en tu propia *observación*.

Supongamos que alguien vive en el Polo Norte, sin posibilidad de ver o probar una naranja. Él o ella tendrían que *imaginarse* lo que una naranja es realmente, según la descripción de otra persona. Pero en algún momento, para entender realmente qué es una naranja, esa persona tendrá que *observar y experimentar la naranja personalmente*. Y así es con el prejuicio.

DESCUBRIMIENTO2
La mejor manera de entender el significado del prejuicio es experimentarlo de primera mano.

El viaje comienza

En la época prehistórica, el único enfoque de cada día era la supervivencia, nada más que la supervivencia. ¿Te lo puedes imaginar? Es posible que te sorprendas al saber que los seres humanos en ese momento tenían necesidades similares a las tuyas.

Volvamos al principio de la evolución humana. Retrocedamos en el tiempo a cuando no había casas modernas, ni edificios altos, ni tiendas, ni automóviles; solo cielo azul, kilómetros y kilómetros de campo abierto y seres humanos simples y primitivos. Entonces, quizás descubriremos dónde comenzó realmente el prejuicio.

¿QUÉ ES EL PREJUICIO?

Capítulo Uno

Dónde Comenzó el Prejuicio

Las Raíces del Prejuicio

La noche era negra y la jungla cobraba vida con el ulular de los búhos, los aullidos de los lobos y las ramas crujientes que se rompían bajo los pasos cautelosos de hambrientos tigres “dientes de sable”. Varios humanos estaban acurrucados juntos en silencio dentro de una cueva desnuda, en el borde de un acantilado. El sol se había ocultado ya y sólo un haz de luz de la luna los alumbraba. Nubes oscuras ocultaban las estrellas.

La gente sabía que la noche significaba peligro. Sabían que el objetivo de cada reunión nocturna en la cueva era simplemente sobrevivir a la oscuridad y vivir la larga espera de la primera señal de luz de la mañana. Estar con el grupo hacía que cada uno de ellos se sintiera más seguro. Sabían que, si terminaban por ahí solos después del anochecer, podrían estar indefensos ante el ataque de un animal más grande.

¡Auuuu! ¡Grrr! ¡Ssssh! Ellos saltaban y volteban sus cabezas hacia donde parecían venir los sonidos. Apeñuscados, muy juntos, sus oídos estaban agudamente sintonizados con cada sonido y sus ojos escaneaban la oscuridad lenta y cuidadosamente. Tan cansados como estaban, sabían que quedarse dormidos era arriesgado. Pero dado que estaban juntos, se sentían más seguros. Se turnaban para cuidar a los niños y tomar pequeñas siestas.

Por fin amanecía, lo que señalaba la supervivencia de otra noche. A medida que el sol salía, se sentían aliviados. Sus pensamientos ahora se volcaban a lo que tenían que lograr para sobrevivir el día. Ellos compartían

los trabajos. Una mujer cocinaba la comida que había sido juntada el día anterior mientras otra ordenaba. Los niños mayores se preocupaban por los más pequeños. Los hombres cazaban y traían comida. Cada miembro del grupo tenía un trabajo que hacer; cada uno dependía de los demás. Sus propias vidas dependían de que cada uno contribuyera al todo.

La Tribu de la Roca

En su propio idioma, se llamaban a sí mismos la Tribu de la Roca, porque a todas partes que miraban, podían ver rocas. Había muchos niños ahora en la tribu y cada vez era más difícil hacer un seguimiento de ellos. Para mantener a la tribu unida, las personas mayores (los ancianos) creaban actividades que realizarían los miembros de la tribu. Una de ellas era que cada persona crearía una pila de rocas que la tribu adoraría. Los ancianos eran supersticiosos. Creían que las rocas representaban las misteriosas fuerzas de la naturaleza y que, si la tribu no las veneraba, perecerían.

Los ancianos determinaron que, cada mes, todos en la Tribu de la Roca bailaran al sol naciente para espantar a los espíritus malignos. Especificaron además que todos los miembros de la tribu debían pintarse la cara con un dibujo específico para mostrar que todos pertenecían a la Tribu de la Roca. Los patrones dibujados en sus rostros garantizaban que los miembros reconocieran a los suyos.

Con el tiempo, estas actividades se llevaron a cabo una y otra vez, con tanta frecuencia que se convirtieron en costumbres, prácticas rituales que la tribu realizaba regularmente. Pintarían sus caras incluso si estaban agotados por el trabajo del día. Bailarían al sol incluso si llovía o nevaba. Estas prácticas recurrentes les dieron un sentido de pertenencia.

Los miembros del grupo se acostumbraron tanto a sus formas de vida repetitivas, que pintar sus rostros y bailar al sol pronto se convirtió en hábito, algo que hacían sin pensar. Una vez al mes, cuando salía el sol, se pintaban el rostro y bailaban. Y así fue, mes tras mes, año tras año.

De la Costumbre al Patriotismo

Estas costumbres se transmitieron de una generación a la siguiente, por los ancianos a sus hijos, y luego esos niños se hicieron ancianos y pasaron estas costumbres a *sus* hijos. De este modo, estas **creencias** se arraigaron firmemente en las mentes y corazones de los miembros de la tribu, creencias que fueron sostenidas tan fuertemente que se convirtieron en **tradiciones**. Todos se sentaban alrededor del fuego por la noche y los ancianos describían las tradiciones que habían recibido de sus antepasados. La narración de historias mantuvo vivas las creencias y la tradición.

Un día, algo diferente sucedió. Como de costumbre, el grito llegó a medida que salía el sol y el cielo se iluminaba: "¡Hora de bailar al sol!" Pero, por primera vez, un miembro de la tribu se negó a hacer lo que los demás estaban haciendo.

"¡Yako no está bailando al sol! ¡Él debe ser castigado!" gritó uno de los ancianos. Y así el joven miembro de la Tribu de la Roca tuvo que quedarse en casa, no cazar con los demás y vivir de nada más que agua durante tres días.

La practica repetitiva se había convertido en una **costumbre** y la costumbre se había convertido en una **tradición**. Esta tradición incuestionable se convirtió en la base de la herencia de la tribu, las reglas por las que vivían y como resultado se convirtieron en **ley**. Estas regulaciones ancestrales específicas definieron sus modales, las reglas por las cuales vivirían los descendientes de esta tribu en particular. Consideraron que estas reglas eran su **herencia tribal**, su **derecho de nacimiento**, algo de valor para honrar para siempre. Este era un **legado** que podían dejar a sus hijos y a los hijos de sus hijos.

Y así continuaron. Nadie se detuvo a preguntar *por qué* continuaron realizando estas prácticas y siguiendo estas leyes. Su pensamiento se había "condicionado". Fueron "programados" para pensar y actuar de cierta manera. Y así lo hicieron.

Las creencias y tradiciones de la tribu se convirtieron en parte de su cultura que, a medida que crecía su población y territorio, los identificó como una nación. La nación desarrolló orgullo y honor, lo que provocó un

sentimiento de patriotismo en todos los miembros de la tribu.

Este camino del ritual a la nación, al patriotismo, unió a los miembros de la tribu durante siglos, cargando con el pasado en el presente. Y lo que esto proporcionaba a los miembros de la tribu era algo que valoraban más que nada, ¡la supervivencia!

El Impulso de Supervivencia

Cuando el mundo parecía ser un lugar más grande y había muchas menos personas que las actuales, pequeños grupos de personas formaron tribus y se involucraron en prácticas rituales que, realizadas durante miles de años, les hicieron sentir seguros. Vivir con muchas personas los hacía sentir seguros.

Hoy todavía vivimos en pequeños grupos como tribus, no del tipo que experimentaron nuestros antepasados, pero tribus, al fin y al cabo. Vivimos dentro de familias y pertenecemos a clubes, organizaciones, lugares de culto o partidos políticos. Todos estos grupos ayudan a establecer nuestra identidad, nuestro sentido de quiénes somos, aunque, a diferencia de el pasado, no les confiamos nuestra seguridad.

De hecho, dado que el mundo de hoy se ha convertido en un lugar más pequeño y las personas de todo el mundo deben depender el uno del otro para sobrevivir, las viejas costumbres de las tribus individuales, así como las de nuestros grupos modernos, ya no sirven para protegernos. En cambio, pueden dividirnos e incluso nos impiden contribuir al bienestar de los demás como una raza, la raza humana.

DESCUBRIMIENTO 3

En los tiempos modernos, los grupos tribales y el comportamiento tribal puede poner en peligro la seguridad de nuestra raza humana. ¿Por qué? Porque ese comportamiento separa las personas.

¿Qué significa sobrevivir?

La gente antigua de las tribus se unía para formar grupos porque temían que, si no pertenecían a un grupo, no podrían sobrevivir. ¿Qué crees que temían específicamente? Exploremos esto. Hay dos tipos de supervivencia, física y psicológica.

Sobrevivimos físicamente cuando tenemos suficiente para comer y beber, ropa para mantenernos calientes y un lugar para vivir. Una antigua tribu o clan ayudaba a sus miembros a sobrevivir físicamente al brindarles seguridad física, garantizándoles comida, ropa, refugio y protección.

Sobrevivimos psicológicamente cuando nos sentimos seguros y a salvo. A cada antiguo miembro de la tribu se le requería que "se identificara" con el grupo y siguiera las costumbres y creencias del grupo. Los miembros tenían que vincularse mental y emocionalmente con el grupo y seguir fielmente sus costumbres. Tal forma de vida hacía que el grupo fuera más poderoso y por lo tanto más capaz de cuidar de sus miembros.

DESCUBRIMIENTO 4
comida + refugio = necesidades físicas
compartir una forma de vida con los demás = necesidades psicológicas
necesidades físicas + necesidades psicológicas = seguridad

Una sensación de seguridad y tranquilidad se logra
cuando nuestras necesidades físicas y mentales son satisfechas.

Crecimiento: Una Nueva Amenaza para la Supervivencia

Con sus necesidades físicas y psicológicas satisfechas, la antigua tribu se sentía segura. Con el tiempo, sin embargo, las tribus individuales se hacían cada vez más grandes, tan grandes que sus territorios chocaban contra los territorios de otros grupos. Como todas las tribus necesitaban comida, ropa y refugio, cada una de ellas comenzó a ver a todas las demás tribus como una amenaza para su supervivencia física.

Y como la supervivencia psicológica de las tribus estaba atada a sus necesidades físicas, creían que sus costumbres, tradiciones y creencias también estaban en peligro. Esto creaba un conflicto entre las tribus, que conducía a la guerra, no solo por el territorio y las necesidades físicas, sino también por cuáles creencias deberían dominar, el derecho de quiénes debería gobernar y las leyes de quiénes deberían gobernar para garantizar la supervivencia de todos.

¿Son las Herramientas y la Tecnología Suficientes para Sobrevivir?

Desafiada por los problemas de la supervivencia física, la ciencia finalmente desarrolló herramientas y tecnología notables que nos dieron la capacidad de crear más fácilmente la comida, la ropa y el refugio que necesitamos. Aunque había personas que no tenían un lugar donde vivir o suficiente comida para comer, todavía enfrentamos ese problema hoy, sabemos mucho más sobre la creación de elementos *físicos* de supervivencia que nunca antes.

Sin embargo, el conflicto *psicológico* continuó. La ciencia parecía no tener manera de resolver las diferentes ideas que las personas tenían sobre "cómo debería ser la vida". Por ejemplo, puedes imaginarte a un miembro de una tribu diferente diciendo: "¡La tribu de la roca baila cuando sale el sol! ¡Realmente *deberían* bailar a la luna, como lo hacemos nosotros!" Cada tribu creía que sus costumbres y tradiciones eran las correctas y necesarias para garantizar su supervivencia. Todos temían hacer las cosas de una manera diferente.

La necesidad de proteger sus tradiciones y asegurar su supervivencia psicológica impidió que las tribus cooperaran a nivel físico. Como resultado, muchos grupos se mantuvieron en conflicto con otros grupos. Y la razón de su conflicto era el miedo.

DESCUBRIMIENTO 5
El miedo crea conflicto.

El nacimiento del prejuicio

Con el paso del tiempo las ideas de cómo vivir aún separaban a las personas en grupos similares a las tribus. A pesar de que el descubrimiento de la ciencia les había enseñado cómo alimentarse y vestirse, las personas todavía estaban apegadas *psicológicamente* a sus grupos. Este apego hizo que los miembros de un grupo vieran todo a su alrededor de una manera particular y obstinada.

Alguien podría decir: "¡Esas personas van al club de la esquina! ¡Ellos realmente *deberían* pertenecer al nuestro!"

La palabra "debería" implica que una persona conoce las cosas mejor que la otra. Esta clase de pensamiento divisivo separó a los grupos unos de otros y causó conflicto entre ellos. El conflicto causó sentimientos de prejuicio.

Ellos dirían, por ejemplo, "¡No podemos hablarles a esas personas que creen en esa religión! ¡Sus razonamientos son ciertamente *de menor valor* que los nuestros!"

Y así la gente continuó sus viejas costumbres tribales por milenios. Los prejuicios que ellos sentían fue pasado de generación en generación, hasta que tu y yo nacimos.

Ahora *nuestros* cerebros sosn los que están condicionados. Y la pregunta es: ¿Queremos seguir heredando estos prejuicios de nuestros "Olvidados Ancestros" a las futuras generaciones? ¿Queremos seguir siendo prisioneros del pasado?

DESCUBRIMIENTO 6
Profundamente arraigado en nuestras células cerebrales, viejas costumbres tribales continúan haciéndonos prisioneros del pasado.

Un mundo Sin Prejuicio

¿Podemos imaginar un mundo donde la gente *no* está condicionada para reaccionar ante otras personas? ¿Cómo sería este mundo? ¿Qué pasaría si

estudiáramos cómo las tribus antiguas no podían unirse porque todos se habían vuelto prejuiciosos por las costumbres, tradiciones y creencias que habían sido condicionadas por sus Ancestros Olvidados? ¿Y si decidiéramos, como resultado de estudiar sus métodos y costumbres, que no queríamos ser así?

Este nuevo mundo inspiraría a los estudiantes a comprender el prejuicio y cómo éste se produce. Se ofrecerían clases en las que los estudiantes y profesores podrían crear proyectos para descubrir cómo funciona el prejuicio.

El nuevo mundo crearía una nueva generación de estudiantes que se liberarían de las sombras de sus Ancestros Olvidados, libres del pensamiento condicionado y las creencias establecidas del pasado. El nuevo mundo graduaría estudiantes que se convertirían en Embajadores de la Paz y ayudarían a educar a las personas sobre nuevas percepciones que habrían adquirido. Estos estudiantes se convertirán en Ciudadanos del Mundo y harían un descubrimiento emocionante sobre la identidad tribal.

DESCUBRIMIENTO 7
Nuestra supervivencia depende de la comprensión de que todos somos miembros de una tribu: LA RAZA HUMANA

Los estudiantes ya no necesitarían pensar como miembros de ningún grupo en particular. Si bien ellos aún podrían participar en algunas actividades grupales, ya no creerían que la seguridad mental y emocional proviene de pertenecer a un grupo. Ya no necesitarían pertenecer a un grupo tribal para poder descubrir cómo pensar y actuar. Las antiguas opiniones y creencias que una vez les habían impedido pensar y actuar de forma pacífica se desvanecerían, y las diferencias que los habían mantenido separados unos de otros se desvanecerían también.

El nuevo mundo sería un lugar donde los prejuicios, las tradiciones heredadas y las costumbres ya no serían necesarias para sentirse protegidos. La única necesidad sería la del bien de toda la humanidad.

El Arcoiris Humano

Los estudiantes de este nuevo mundo aprenderían a apreciar las diferencias culturales en áreas tales como la arquitectura, la comida, la vestimenta y el lenguaje. Estas diferencias no los dividirían o crearían prejuicio, mas bien los harían sentir interesados y los enriquecerían, creando un mundo de diversidad y variedad. Ellos aprenderían que:

- El *condicionamiento* cultural crea división; la división crea conflicto; el conflicto causa sufrimiento.
- Las personas pueden ser "diferentes" pero ser una sola raza.
- La raza humana se compone de individuos únicos, sin embargo, es una.
- La diversidad humana es un arco iris de colores complementarios.
- La *variedad* cultural mejora la vida y brinda un gran placer.

DESCUBRIMIENTO 8
Puedes cambiar el mundo cuando piensas por ti mismo.
Un viaje de miles de kilómetros comienza con el primer paso.

IDEAS REVELADORAS

- Las primeras personas en la tierra crearon prácticas para que los miembros del grupo las realizaran. Crear estas actividades hizo que todos se sintieran más cercanos y seguros.

- Sus prácticas se convirtieron en costumbres; sus costumbres se convirtieron en tradiciones y leyes; sus tribus se convirtieron en naciones con culturas diferentes. Con el tiempo, los miembros de la tribu aceptaron sus creencias sin cuestionarlo.

- Los miembros tribales se han unido durante siglos, porque se han convencido de que sus creencias y leyes les ayudaron a sobrevivir.

- Hoy en día, aún vivimos en tribus: familias, compañías, comunidades, clubes, lugares de culto, ciudades, países y naciones. A medida que comienza este nuevo milenio, hay miles de millones de personas en todo el mundo, y todos dependemos unos de otros para sobrevivir.

- Hoy día los grupos que creen que otras personas “deberían” y “tendrían” que actuar de acuerdo con sus creencias establecidas, sin cuestionarlo, pueden separar a las personas y crear conflictos. Incluso pueden ser una amenaza para la seguridad y la supervivencia de la raza humana.

- Hay dos tipos de supervivencia: física y psicológica. Sobrevivimos físicamente al tener suficiente para comer y beber, ropa para mantenernos calientes y un lugar para vivir. Sobrevivimos psicológicamente sintiéndonos seguros. Cuando se satisfacen nuestras necesidades físicas y psicológicas, nos sentimos seguros.

- A pesar del desarrollo de herramientas y tecnología que nos proporcionan comodidad física, el conflicto psicológico continúa.

- Ya que todos hemos heredado de nuestros antepasados algunas de las antiguas formas tribales, sus prejuicios aún están vivos en todos nosotros, en la forma en que nos han condicionado para pensar y actuar.

- Nuestro mayor objetivo es comprendernos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con otras personas, y reconocer cómo creamos conflictos, en nosotros mismos y en el mundo.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Puedes describir la relación entre una práctica y una costumbre? ¿Entre una tradición y una ley? ¿Una cultura y una nación? ¿Una nación y patriotismo?

- ¿No te parece que cada uno de estos (práctica, costumbre, tradición, ley) tiende a mezclarse con el siguiente, al tiempo que se hace más grande y más fuerte? ¿Por qué crees que pasa eso?

- ¿Cuál es un ejemplo de un hábito que tienes? ¿Qué costumbre realizas regularmente? Si asistes a servicios religiosos, ¿qué práctica repetida haces? ¿Perteneces a una organización que tiene reglas?

- ¿Cuál es una tradición practicada por ti o tu familia? ¿Celebras ciertos días festivos? ¿Comes ciertos alimentos en ciertos momentos?

- ¿Qué creencias tienes sobre la vida? ¿Cuál crees que es tu herencia o patrimonio cultural?

- ¿Qué grupos similares a tribus conoces? ¿A cuáles perteneces?

Familia	Organización	Club
Centro Cultural	Empresa	Grupo político
Ciudad o Estado	Nación	Grupo étnico

- ¿La "tribu" a la que perteneces es diferente de otras "tribus"? ¿Si es así, cómo?

- ¿Crees que pertenecer a tales "tribus" aumenta tu seguridad? ¿Crees que pertenecer a un grupo afecta la forma en que ves el mundo? ¿Cómo?

- ¿Crees que hoy tenemos que luchar para poder sobrevivir? ¿Para tener una paz verdadera tenemos que dejar de *identificarnos* con nuestras tribus individuales o grupos? ¿Por qué?

- ¿Podemos tener un mundo en el que nuestras diferencias no creen conflicto? ¿Un mundo en el que podemos disfrutar de nuestra diversidad?

Capitulo Dos

Lo Que Se Nos Enseñó A Creer

El Más Alto Nivel de Comprensión

Aprender sobre el prejuicio puede ser perturbador. Cuando leemos reportes noticiosos de enfrentamientos devastadores entre culturas, naciones y razas, nos volvemos dolorosamente conscientes de lo mal que algunas personas han sido tratadas por su color, su cultura, sus creencias. Pero si estudiamos estos informes con la intención de aprender cómo funcionan el prejuicio, quizás podamos alcanzar un nivel de comprensión que nos ayude a *ver* dónde comienza el prejuicio: en sus raíces.

Una buena forma de comenzar es usar nuestras mentes científicas. Un objetivo principal del pensamiento científico es permitirnos hacer predicciones correctas sobre eventos. La razón de esto es que nosotros; al igual que nuestros antepasados prehistóricos, queremos sobrevivir. Los científicos quieren poder predecir el siguiente terremoto, tornado o huracán para que podamos protegernos de esos desastres y sobrevivir. Es por eso que escuchamos informes meteorológicos, informes de tráfico y transmisiones de noticias sobre lo que está sucediendo en el mundo.

Entonces, si tratamos el estudio del prejuicio como un proyecto de ciencias, podemos volvernos mejores en sobrevivir de otras maneras. Podemos aprender cómo protegernos de la ignorancia, el miedo y la presión cotidiana provocada por nuestra forma condicionada de mirar el mundo. De la misma forma que se puede explorar cómo funciona el motor de un automóvil, cómo crece una flor o cómo producir aire más limpio, examinar el prejuicio nos enseña a sobrevivir mediante el uso del más alto nivel de comprensión, por medio de aprender a llevarse bien con las personas.

F+S=I=P/J=C-R/A
FEAR + SUPERSTITION = IGNORANCE
PRE JUDGEMENT=CONDITIONED REACTION
S=PH/N + PSN = C/T = S
SURVIVAL=PHYSICAL NEEDS (FOOD, CLOTHING, SHELTER) PLUS PSYCHOLOGICAL NEEDS (SAFETY, COMFORT) = CLAN/TRIBE SECURITY.
AEIOU

¿Qué Significa Prejuicio?

Si le das un puñetazo a alguien y lo lastimas, es muy probable que también te lastimes la mano. El prejuicio es así. Lastima a todos, no solo a la persona que está siendo intimidada, sino también al intimidador.

A veces no pensamos antes de actuar. A veces nos dan información que simplemente no es cierta y que en la mayoría de los casos no nos detenemos a cuestionar. El primer paso para liberarse de los prejuicios es aprender a cuestionar todo lo que escuchamos y vemos. Vamos a hacer mucho de eso. ¿Entonces, dejemos que "¿Quién?", "¿Qué?", "¿Dónde?", "¿Cómo?" y "¿Por qué?" se conviertan en tus palabras favoritas a medida que nuestro viaje continúa.

El acto de prejuicio no se basa en hechos, se basa en *juicio*. (¿Ya te estás preguntando por qué?) Muchas veces creemos que estamos afirmando un hecho, cuando en realidad solo estamos repitiendo lo que hemos escuchado, asumido o expresando una opinión.

DEFINICIÓN 1
El prejuicio es juzgar, suponer o expresar nuestra opinión *antes* de tener toda la información correcta.

Si te preguntara "¿Qué piensas del helado de vainilla?" tu podrías decir: "¡Es mi favorito!" O, "¡Demasiado suave! ¡Prefiero el de chocolate!" Tu opinión sobre el helado de vainilla estaría basada en el hecho de que ya lo has probado antes y tu sabes si te gusta o no ese sabor en particular. Has tenido *experiencia de primera mano* con ese helado.

Si te preguntara, "¿Qué piensas del artista Pablo Picasso?" tu podrías decir: "¡Él es fantástico!" O, "¡Demasiado abstracto para mí!" O bien, "No sé; nunca he visto su trabajo". Tu opinión se basaría en si has *visto* o no el trabajo de Picasso. Si no has tenido experiencia de primera mano con el trabajo de este artista, sería difícil expresar una opinión honesta.

Ahora, aquí hay un caso que es un poco diferente. Podría preguntarte: "¿Qué piensas de ese nuevo estudiante que acaba de llegar desde Ucrania?"

Podrías decir: “¡Parece bastante estúpido! Cada vez que le digo algo, él solo sonríe”.

¿Estaría tu opinión basada en hechos? ¿Información de primera mano? ¿La opinión de alguien más? ¡En este caso, ninguna de esas respuestas sería cierta! De hecho, tu opinión sería un signo definitivo de prejuicio. ¿Puedes adivinar por qué?

La razón es que has decidido que alguien es “estúpido” sin ninguna evidencia real. ¡Has *supuesto* una falta de inteligencia sin saber si la persona es estúpida o inteligente! Si aún no has tenido la oportunidad de hablar con él, ¿cómo lo sabes realmente? Quizás él no habla español muy bien. ¿Es justo juzgarlo como estúpido solo porque su lengua materna no es la tuya? ¿Te gustaría que si estuvieras visitando un país extranjero, tal vez China o Hungría, todos los que conoces en el viaje supongan que *tu* eres estúpido porque no puedes hablar *su* idioma?

Entonces, ahora sabemos que un tipo de prejuicio es precisamente juzgar antes de tener toda la información correcta. Otro tipo de prejuicio ocurre cuando juzgamos a las personas porque no entendemos sus pensamientos o acciones.

DEFINICIÓN 2
Ser prejuicioso es juzgar a una persona o grupo simplemente porque actúan o parecen diferentes de nosotros.

¿Qué podría hacernos odiar a alguien que nunca hemos conocido? ¿Y por qué nosotros automáticamente odiaríamos a las personas solo porque son diferentes? Si te dijera que hay un nuevo alumno en la escuela que descubrió que no naciste en este país y que te odia por eso, ¿cómo te sentirías? En cierto modo, es como enviar a una persona inocente a la cárcel. La persona tiene que sufrir, pero no tiene idea de por qué.

Como una hierba que se multiplica, aparece el prejuicio, aparentemente de la nada, y se propaga como pólvora esparcida en el suelo. ¿Puedes pensar en una ocasión en la que alguien te puso sobrenombres o trató de intimidarte o lastimarte, simplemente porque eras diferente? Si es así, mucho tiempo

después, es posible que aún te sientas enojado y fuertemente prejuicioso contra la persona que te intimidaba. Esa persona que actuó de manera prejuiciosa hacia ti ha provocado sentimientos de prejuicio dentro de ti, y ahora te sientes prejuicioso hacia él o ella.

¿Ves cómo puede crecer el prejuicio? A pesar de que ese incidente fue hace tiempo, lo sigues recordando y reviviendo.

DESCUBRIMIENTO 9
Aunque el prejuicio puede ser algo que hayas encontrado en el pasado, puede continuar haciéndote infeliz en el presente.

¿Qué significa ser diferente?

Como hemos visto, las raíces del prejuicio comenzaron con la formación de grupos o tribus. Cada tribu se vio obligada a proteger su territorio y sus costumbres. Cualquier persona que no pertenecía a la tribu era discriminada por ser diferente. Pero los miembros *dentro* de una tribu también tuvieron que lidiar con el prejuicio. Ya que cada individuo debía obedecer las reglas tribales, cualquier intento de ser diferente era castigado.

En todo el mundo, pequeños conflictos ocurren todos los días. Tal vez alguien te ha llamado con sobrenombres o ha tratado de intimidarte porque eres diferente. Me pasó a mí, y todavía siento el dolor no físicamente, sino por dentro, en mis sentimientos y mi memoria.

¿Pero qué está mal con ser diferente? Si te dijera que hay un nuevo parque temático en la ciudad, y que tiene unos juegos increíbles, algo diferente de cualquier cosa en la que hayas estado antes, ¿lo odiarías al instante? Probablemente no. ¿Te gustaría ir allí y probar los juegos? Probablemente. En este caso, diferente significa emocionante y nuevo. ¿O qué tal si te dijera que hay una nueva barra de chocolate tan diferente de cualquier cosa que hayas probado alguna vez, que nunca más querrás comer otra barra de caramelo, ¿no te interesaría, aunque sea diferente?

Con la posibilidad de características tan emocionantes y tentadoras, ¿qué haría que algo diferente no fuera atractivo? ¿Por qué alguien que se viste de manera diferente, o habla de manera diferente, o piensa de manera diferente, es menos emocionante que un nuevo juego o una nueva y deliciosa barra de chocolate? ¿Crees que algún tipo de prejuicio está funcionando aquí?

El prejuicio puede llevar a una actitud irracional de hostilidad dirigida hacia un individuo o grupo. Lo que esto significa es que a ti y a mí se nos puede enseñar a pensar de maneras que nos hacen sentir aversión, o incluso odiar, a otra persona sin siquiera comprender por qué, sin entender cómo se nos puede enseñar a pensar y actuar de esta manera.

Cualquier cosa que pueda deslizarse hacia dentro de nosotros, propagarse y crecer como hierba sin darnos cuenta, es preocupante. Pero podemos hacer algo al respecto. ¿Podemos mirar las costumbres y tradiciones de otras personas sin juzgarlas? ¿Es posible para nosotros desarrollar una comprensión sobre la vida que termine con el prejuicio?

Creemos que es posible y a medida que continúes leyendo, lo descubriremos juntos.

IDEAS REVELADORAS

- Un propósito importante del pensamiento científico es hacer predicciones correctas sobre los eventos naturales; la razón de esto es que queremos asegurar nuestra supervivencia.

- Examinar los prejuicios nos enseña a sobrevivir utilizando el más alto nivel de inteligencia al aprender a llevarnos bien con otras personas.

- El prejuicio es algo que nos impide relacionarnos bien con otras personas.

- Prejuicio significa odiar, detestar o rechazar a alguien solo porque parece diferente.

- Un acto de prejuicio no se basa en hechos, sino en una opinión que a menudo se forma sin una razón real o conocimiento suficiente.

- Como científicos, debemos preguntarnos: Eso qué creemos, ¿es un hecho o una opinión? ¿Tenemos información de primera mano o simplemente estamos suponiendo algo?

- Los sentimientos de odio entre las personas han causado muchísimo sufrimiento y dolor a muchas generaciones a lo largo de miles de años.

- Cuando exploramos las raíces del prejuicio en nosotros mismos y en los demás, podemos superar el miedo, la ignorancia y las presiones cotidianas.

- Continuar enojado por algo que sucedió en el pasado solo sostiene nuestra infelicidad en el presente.

- Muchas personas a lo largo de la historia han sido castigadas por ser diferentes. Pero diferente no implica malo; podría ser algo nuevo y emocionante.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Alguna vez has juzgado de antemano, tomado una decisión antes de tener toda la información? ¿Cuáles fueron las circunstancias?

- ¿Alguna vez has odiado a alguien por ser diferente? ¿Cómo era esa persona diferente?

- ¿Alguna vez pasaste un rumor sin saber con certeza si era cierto? ¿Cuál era el rumor?

- ¿Tuvo el rumor un efecto positivo o negativo en alguien que conoces?

- ¿Crees que cualquier acto de prejuicio puede estar basado en hechos? Si es así, ¿qué es ese acto?

- ¿Puedes ver cómo continuar pensando sobre algo triste que sucedió en el pasado puede continuar haciendote infeliz en el presente?

- ¿Puedes ver cómo un pensamiento prejuicioso, que vive constantemente en tu cerebro, puede continuar el prejuicio en lugar de permitir que desaparezca?

- ¿Por qué crees que los científicos quieren hacer predicciones correctas sobre la naturaleza? ¿Es este otro intento humano para asegurarse de que sobrevivamos?

- ¿Cómo crees que examinar las raíces de los prejuicios puede ayudarnos a sobrevivir?

- ¿Cómo puede el examinar las raíces de los prejuicios ayudarnos a protegernos del miedo, la ignorancia y las situaciones estresantes que enfrentamos todos los días?

Capitulo Tres

Nuestros Cerebros Mecánicos

¿Nos Protegemos a Nosotros Mismos o Aprendemos?

Cuando escuchamos o leemos una noticia que es impactante, una reacción natural es querer apartarla de nostros, olvidarse de ella, protegernos incluso de pensar en algo tan horrible. Pero ¿es realmente mejor protegernos o es mejor aprender?

El prejuicio es una forma de pensar que generalmente nos lleva a juicios negativos. Por esta razón, generalmente se describe como algo malo, algo de lo que debemos protegernos y algo que "no deberíamos hacer". Pero si vamos a ser científicos, es importante que seamos justos e imparciales cuando exploremos cualquier tema que decidamos estudiar. Si decidimos que algo es malo antes de que comencemos a estudiarlo, entonces somos *nosotros* los que tenemos prejuicios. Aprender acerca de los prejuicios requiere una mente que vea objetivamente, sin juicio, las causas del prejuicio. ¿Por qué? Para que podamos entender cómo sucede.

A veces es difícil mirar debido al sufrimiento que ha generado el prejuicio. Quizás ya has experimentado este tipo de dolor. Tal vez algunas personas te han percibido como diferente y como resultado te han molestado o intimidado. Si has sentido el dolor de las actitudes y palabras prejuiciosas, ya tienes una buena razón para querer que el prejuicio termine. Cualquiera sea tu razón, aprender a entenderlo, te ayudará a terminarlo, incluso antes de que comience. Y espero que este entendimiento te ayude a evitar el conflicto y prevenir conflictos futuros.

Our Mechanical Brains

Tenemos un Cerebro Mecánico

Cuando la pantalla de su televisor no muestra más que líneas irregulares y diagonales, sabes que hay algún problema con él. Bueno, el prejuicio en nuestro pensamiento actúa de la misma forma. Es como una máquina en nuestra cabeza que nos programa a actuar de maneras destructivas, maneras que crean conflicto. El prejuicio es un problema mecánico.

Por ejemplo, supongamos que te dicen que alguien que tu conoces es una mala persona, tal vez por su raza, creencias culturales o nacionalidad. Esta idea queda programada en tu pensamiento creando un "surco" allí y arraigándose en tus procesos de pensamiento. Esto a menudo ocurre en tres etapas:

1. Cuando un mensaje primero ingresa a tu cerebro, obtienes una imagen en tu mente. "John dice que Jan es malo".
2. A medida que se repite el mensaje, la imagen se refuerza. "John dijo que Jan es malo. Ahora Alice dice que Jan es deshonesto y Patrick dice que Jan es cruel".
3. La imagen hace que se desarrolle una sensación negativa. "Odio a Jan, porque es una persona mala, deshonesta y cruel".

Mensaje + Repetición = Image + Sentimiento

¿Estas palabras sobre Jan son verdaderas? ¿Están basados en hechos? Realmente no lo sabes. Son solo las opiniones de los demás. Aún así, crean una imagen a través de la repetición constante, una imagen que es falsa porque está basada en mensajes que no se sabe si son verdaderos.

Independientemente de su verdad, sin embargo, esa imagen a su vez crea una sensación. Así que un día ves a Jan y la imagen y el sentimiento aparecen en tu cabeza, como cuando un médico te da un golpecito en la rodilla con un mazo de goma dura y la rodilla se dispara hacia adelante. Es mecánico, automático. Sucede inconscientemente, sin que tu lo adviertas. No puedes controlarlo. La imagen y el sentimiento están programados en el cerebro y se

activan cuando ves a Jan. Luego se proyectan hacia afuera, como un poryector de cine sobre una pantalla. ¡Pero la imagen que estás proyectando está en tu cerebro no es real!

DESCUBRIMIENTO 10
El prejuicio es como una Casa de Espejos.
Todas las imágenes que tienes de los demás son creadas por ti.

Piensas que lo que ves está sucediendo realmente en el mundo real fuera de ti. ¡Pero no lo es! ¡Está sucediendo en un solo lugar: tu cabeza! Y así sigues adelante, creyendo que lo que tu cerebro te ha dicho es real, pero en realidad, has estado juzgando. Y al juzgar, ¡no logras entender!

El Método Científico Para la Comprensión

La comprensión es uno de los objetivos principales de un científico. Entonces, para continuar nuestra exploración de cómo funciona el prejuicio, debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para usar nuestras mentes de acuerdo con un método científico que promueva la comprensión. Aquí hay algunas reglas simples:

Permanece fresco y tranquilo.
Examina el tema a fondo.
Pregunta sin hacer suposiciones.
Prueba los resultados para ver si son objetivos.

Permanece fresco y tranquilo. Hay mucho que decir para poder pensar y actuar de una manera objetiva cuando nos encontramos en una situación desconocida o incluso aterradora. Considera la alternativa: ¿Cuáles son las posibilidades de que entendamos una situación si estamos tan enojados que no podemos hablar?

PREGÚNTATE
Cuando estoy enojado, ¿qué está pasando?

Examina el tema a fondo. Para entender una cosa o una persona a fondo, un buen científico debe examinarlo desde cualquier punto de vista concebible. Cuando estamos enojados o con prisa, no nos tomamos el tiempo para considerar todas las perspectivas.

PREGÚNTATE
¿Qué puedo hacer para asegurarme de ver una situación desde todos los puntos de vista posibles?

Pregunta sin hacer suposiciones. "Esto debe ser correcto" o "Eso debe estar erróneo". Supongamos que hemos visto un video que informa sobre un conflicto entre dos grupos en otro país. Y supongamos que yo tengo parientes que pertenecen a uno de los grupos, mientras que tu tienes parientes que pertenecen al otro. ¿Esto nos convierte automáticamente en enemigos? ¿Tomamos de inmediato el "lado" del grupo con el que estamos conectados, independientemente de qué tan ilógico sea? ¿Nos preguntamos qué significa identificarse con un determinado grupo, una forma de pensar o una forma de vida?

PREGÚNTATE
¿Por qué siento que esto es correcto y que aquello está mal? ¿Se basa mi juicio en hechos o simplemente suposiciones?

Prueba los resultados para ver si son objetivos. Cuando escuchas un rumor sobre alguien, ¿lo aceptas automáticamente como verdad?

PREGÚNTATE
¿Cómo puedo descubrir los hechos reales de la situación?

A medida que continuemos nuestro estudio sobre el prejuicio, comprobaremos estos pasos de vez en cuando para asegurarnos de que seguimos el método científico.

Muchos Prejuicios, Una Sola Raíz

Tendemos a pensar que el prejuicio es algo que proviene de nuestro exterior, pero la verdad es que comienza *dentro* de nosotros. Si bien sus raíces pudieron habernos sido heredadas por gente que existió antes que nosotros, el prejuicio que ahora vive y respira dentro de ti y de mí viene desde *adentro*.

¿Te has dado cuenta lo que ocurre cuando estás bebiendo el último trago de agua de un vaso y miras a través del cristal, y todo lo que ves parece un poco aplastado o alargado? Estas son las formas del prejuicio.

DESCUBRIMIENTO 11
El prejuicio hace que nuestro pensamiento se "desenfoque", haciéndonos juzgar de manera imprecisa lo que vemos.

Lo que esto hace es crear conflicto interno. Estamos en guerra con nosotros mismos, dentro de nuestras mentes. Ver algo o alguien como "malo", "incorrecto", "estúpido" o "diferente" crea inmediatamente un conflicto en nuestras mentes, entre malo y bueno, correcto e incorrecto, ignorante e inteligente. Empezamos a pensar: "Esa persona es mala. Yo soy el bueno". O "Esa persona tiene razón. Debo estar equivocado". O "Soy ignorante, y ese bravucón es inteligente".

¿Podemos mirar y comprobar si alguno de estos pensamientos es cierto? ¿O son todas las opiniones que hemos formulado en nuestras mentes las que han causado que nos volvamos prejuiciosos?

De Dentro Hacia Afuera

Una vez que pensamos y actuamos a partir del prejuicio que sentimos dentro, proyectamos nuestro prejuicio hacia afuera de nosotros mismos. Actuamos negativamente hacia alguien a quien percibimos como "malo", y tendemos a actuar superiores frente a alguien que percibimos como "estúpido". A lo largo de los años, hemos creado una larga lista de categorías que podemos usar para distinguirnos de los demás, para despreciar a los demás o sentirnos superiores a ellos, incluyendo el color de piel, edad, raza, nacionalidad, cultura, religión, género, clase social, ocupación, tamaño del cuerpo y habilidades (¡y discapacidades!) físicas.

Esa larga lista de posibles diferencias nos permite fácilmente hacer una distinción entre "nosotros" y "ellos" y se convierten en "razones" para tratarnos mal. Sin embargo, si las observamos cuidadosamente, vemos que no es todo bueno o malo, sino simplemente imágenes programadas en el cerebro: tu cerebro, mi cerebro, el cerebro de todos. Además, nos impiden pensar en todas las formas en que somos iguales. ¿No podríamos centrarnos más fácilmente en nuestras similitudes? ¿Qué tenemos en común? ¿Qué nos gusta mutuamente?

Qué Diferencia Hace Una Palabra

Mira las siguientes dos formas de hacer una pregunta. ¿Qué puedes decir sobre la actitud de la persona que hace cada pregunta?

"¿Por qué no funciona la radio?"
"¿Qué idiota rompió la radio?"

¿Qué pregunta busca una respuesta? ¿Cuál juzga? Es fácil de ver, ¿no es así? Lee las siguientes dos preguntas. ¿Cómo te sentirías si fueras Juan o Felipe?

"¿Por qué a Juan le gusta pasar el rato con Felipe?"
"¿Por qué el idiota de Juan pasa el rato con ese extranjero?"

¿Cuál de las dos hace la pregunta? ¿Cuál juzga? ¿No es sorprendente cómo una o dos palabras pueden provocar una imagen que crea conflicto?

Las imágenes programadas son parte de la estructura básica de nuestros cerebros y se activan con palabras como “idiota” y “extranjero”. Y este uso descuidado de palabras tan poderosas que provocan imágenes puede crear el peor resultado que el prejuicio pueda tener: conflicto. Cuando el prejuicio vive dentro de nosotros, y lo proyectamos hacia afuera de nosotros mismos y actuamos con prejuicio hacia otro ser humano, eso es exactamente lo que estamos haciendo, estamos preparando el escenario para el conflicto entre nosotros y otra persona.

Prejuicio dentro de nosotros ⇨ Prejuicio hacia afuera de nosotros

=

Conflicto

Nuestro cerebro es capaz de crear pensamientos grandiosos, pero también por desgracia, es capaz de crear imágenes falsas. Aprender a reconocer la diferencia es esencial. En el mundo mejor que deseamos crear, ¿hay alguna razón para que un grupo de personas se sienta superior a cualquier otro grupo de personas?

¿Qué piensas *tú*?

IDEAS REVELADORAS

- El prejuicio es una forma de pensar que generalmente nos lleva a juicios negativos. Cuando juzgamos algo con prejuicio, no podemos entenderlo realmente.

- Aprender sobre el prejuicio requiere una mente que observe, sin juzgar, las raíces o las causas del prejuicio.

- El prejuicio ha causado a muchas personas un gran dolor y sufrimiento, y continúa haciéndolo.

- Aprender a comprender el prejuicio ayuda a ponerle fin.

- Como científicos, debemos preguntarnos: ¿Quiero aprender, o quiero protegerme de algo desagradable? ¿Veo a las personas como diferentes o realmente quiero entenderlas?

- El método científico para la comprensión requiere:

  Mantenerse fresco y tranquilo
  Examinar el tema a fondo
  Preguntar sin suponer
  Evaluar los resultados para ver si son objetivos

- El prejuicio es como una máquina en nuestra cabeza que nos programa a actuar de maneras destructivas.

- La imagen que el prejuicio hace que su cerebro proyecte se crea mediante la repetición de un mensaje, y vive en un solo lugar: el cerebro.

- En el nuevo mundo que deseamos crear, no hay ninguna razón para que una persona o grupo se sienta superior o inferior a otro.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Crees que podemos entender algo si hacemos suposiciones al respecto? ¿Por qué?

- ¿Los prejuicios de alguien te han lastimado? ¿Cómo crees que comenzó el prejuicio de esa persona?

- ¿Entiendes lo que significa tener un cerebro que está “programado”?

- ¿Puedes pensar en una imagen en tu cerebro de algo que nunca has experimentado directamente? ¿Cómo llegó esa imagen allí?

- ¿Puedes ver que la imagen es creada automáticamente? ¿Qué sucede inconscientemente, sin que lo sepas?

- ¿Conoces a un grupo de personas que creen que son “superiores” a los demás de alguna manera? ¿Por qué lo hacen? ¿Estás de acuerdo con sus razones?

- ¿Crees que hay una buena razón para que un grupo se sienta superior a cualquier otro grupo?

- ¿Alguna vez sentiste que las personas de tu color de piel eran superiores a las personas de otro color de piel? ¿Alguna vez has sentido que las personas de otro color de piel se creían superiores a ti?

- ¿Crees que tienes una buena razón para sentirte superior a alguien más? ¿Crees que alguien tiene buenas razones para sentirse superior a ti? Explica por qué piensas de esa manera.

¿CÓMO NOS VOLVEMOS PREJUICIOSOS?

Capítulo Cuatro

Cuando Estamos Dormidos, No Podemos Ver

Sombras del Pasado: Una Historia

Todos se habían reunido en una cueva bajo tierra, sus paredes estaban cubiertas con bloques de cemento. Estaban en total oscuridad a excepción de la luz parpadeante de una gran pantalla. Mientras se sentaban en filas frente a la pantalla, una película se presentaba una y otra vez: *Las Sombras del Pasado*. En esta película, cada evento del pasado parpadeaba en la pantalla, mostrando lo que las personas en la audiencia habían estado haciendo toda su vida, así como lo que sus ancestros y los antepasados de sus ancestros habían logrado. Detrás de la gente, sobre sus cabezas, una larga hilera de proyectores de cine apuntaba a las pantallas. Cada persona que miraba vestía con ropa gris, y la luz de la pantalla se reflejaba en las lentes de color gris oscuro de sus gafas.

Yanno, sentado en una de las largas filas, sintió el impulso de hacer algo que estaba seguro de que estaba prohibido. Era algo que nadie había hecho antes. Aún así, no pudo controlar el impulso. Se giró y *miró* los proyectores. En ese momento, sus gafas de color gris ¡se agrietaron! Volviendo a la pantalla grande, vio que la grieta interfería con las continuas imágenes de los antepasados. Pensó que había algo mal e intentó frotarse los ojos. Mientras lo hacía, las gafas se cayeron y se golpearon contra el piso. Cuando se inclinó para buscarlas, tanteó ciegamente hasta que solo encontró los marcos

desnudos y los cristales rotos. Yanno se puso los marcos y miró a su alrededor. Lo que vio le sorprendió.

¡Había filas de personas mirando una gigantesca pantalla, todas con anteojos con lentes de color gris! Nunca había notado esto y se sorprendió. ¿Cómo pudo haber participado con todas estas personas mirando imágenes del pasado sin haberse dado cuenta antes? ¿Cómo pudo haber pasado toda su vida sin desear, antes de ahora, preguntar por qué estaban haciendo esto?

Yanno miró hacia atrás a la pared y vio las hileras de proyectores parpadear. Medio ciego, se levantó y se movió. Esto sorprendió a otros alrededor de él, quienes le gritaron que se sentara. Estaba perturbando su espectáculo. Hace unos minutos, él habría sido uno de ellos, gritándole a otra persona que se sentara, pero ahora, sin los lentes puestos, de repente había tenido una idea. Algo había cambiado. Sus pensamientos eran diferentes.

Cuando Yanno se movió abruptamente, accidentalmente tropezó con Jenna, quien tropezó y cayó, perdiendo sus gafas también. Vio a Yanno abrirse paso entre la fila de personas con gafas de color gris y decidió seguirlo mientras se acercaba a la luz parpadeante de los proyectores. No estaba segura de por qué sentía la necesidad de seguirlo, pero sabía que ya no podía permanecer donde estaba.

El piso estaba inclinado y Yanno se encontró en una rampa que lo obligó a gatear a cuatro patas. Se sintió obligado a seguir avanzando hacia la luz parpadeante. Mientras se acercaba, se topó con una pared. La luz era demasiado alta para que él pudiera alcanzarla. Se movió a su izquierda y a lo largo de la pared, esperando que lo llevara a algún lado. Después de un largo tiempo, llegó a un callejón sin salida.

Agotado, Yanno apoyó todo su peso en la pared para descansar durante un minuto. Jenna, que ahora se había acercado a la pared, notó un delgado rayo de luz que parecía venir a través de una grieta, desde el otro lado de la pared.

“¿Qué es esa luz?” le preguntó a Yanno. En ese momento, Yanno sintió una barra metálica que atravesaba la pared y la empujó. La pesada pared cedió y de repente se convirtió en una puerta. Con su brillantez cegadora, la luz del exterior los cegó a los dos. Cubrieron sus ojos con sus manos

¡Detrás de ellos, las furiosas voces exigían que se detuviera la luz!

Tropezando a través del pasaje secreto que habían encontrado, los dos prisioneros escaparon más allá de esta aparente salida y cerraron la pesada puerta detrás de ellos.

Yanno se quedó allí por un largo tiempo, sin poder ver nada. Poco a poco, sus ojos se acostumbraron al brillo, y finalmente pudo distinguir ciertas formas. Se puso las manos sobre los ojos y se asomó entre los dedos, tratando de darle sentido a lo que estaba viendo. Su salida fue, de hecho, la entrada a un mundo nuevo.

Jenna estaba asombrada de que ya no estaba en una cueva subterránea. No había una pantalla con imágenes proyectadas en la pared; ya no estaban las interminables sombras del pasado, ni la constante sensación de ansiedad que había sentido antes. Ahora había un campo verde que se extendía ante ellos con frondosos árboles y un brillante cielo azul. ¡Se arrodillaron sobre la suave y húmeda hierba en completo asombro! El olor de las flores exóticas impregnaba sus seres. Ambos se perdieron en el hermoso aroma.

En lo más recóndito de la mente de Jenna, sintió un asomo de familiaridad, como si hubiera estado allí antes, mucho tiempo atrás. Lo que había sido real para ella momentos atrás ahora parecía una pesadilla de la cual finalmente se estaba despertando. En el brillo de este momento, se sintió totalmente nueva, como si fuera niña otra vez.

Yanno comenzó a pensar en su vida anterior en la cueva, con las sombras de sus antepasados, el interminable drama de la repetición, así como el miedo y el peligro constante que le había traído. Sintió ese miedo ahora, pero reconoció en ese momento que ya no era real. Vio que cada miedo que había sentido en su vida no era más que una memoria. En la brillantez de esta luz maravillosa que lo rodeaba, ya no podía aferrarse a ese miedo. Yanno reconoció que todo este tiempo había estado dormido, hipnotizado por gafas oscuras, dramas de pantalla gigante y el miedo de los sueños.

Jenna sintió que una tremenda tristeza la vencía, un dolor abrumador por aquellos que todavía estaban encerrados en la cueva. Ella podía ver claramente ahora. Yanno y Jenna entendieron que habían estado viviendo en las sombras de sus ya difuntos ancestros. Habían observado imágenes proyectadas en una pantalla que habían confundido con la vida real.

Sabían que ahora estaban despiertos y esperaban poder ayudar a otros a ver cómo los habían hecho dormir con las gafas de color gris que se les habían puesto cuando eran solo niños, y cómo las gafas les habían robado lenta pero firmemente la luz de su juventud.

Ahora, Jenna y Yanno eran libres. Juraron no volver a ponerse aquellas gafas de color gris y contarles a todos los que estaban a punto de conocer, aquello que habían aprendido.

Hipnosis: El Poder de la Sugestión

¿Alguna vez has visto gente hipnotizada, en la vida real o tal vez en un programa de televisión? Es algo parecido a tener prejuicios. El hipnotizador "te pone a dormir" y te dice que cuando te despiertes, a su orden, harás algo que se te pide que hagas. Tal vez te pidan que cantes como un gallo o ladres como un perro. Esto se llama "sugestión post-hipnótica", hacer algo *después* de que supuestamente ya estás "despierto", pero de hecho todavía estás bajo el hechizo del hipnotizador.

Lo realmente asombroso es que cuando la persona hipnotizada se "despierta" y se le da una "sugestión post-hipnótica" y la ejecuta, él o ella *no está consciente* de estar hipnotizado, incluso cuando se le pregunta después. Al final, un sujeto hipnotizado que está a punto de despertar realmente, le dicen que se sentirá renovado y no tendrá recuerdos de lo que sucedió. Y eso es generalmente lo que sucede.

Entonces, ¿en qué se parece el funcionamiento del prejuicio al funcionamiento de la hipnosis? Mira los pasos:

1. Cuando estás hipnotizado te "duermes" y te vuelves inconsciente de la realidad del mundo que te rodea.
2. Tú haces algo, a menudo algo tonto, simplemente porque alguien te dice que lo hagas, no porque realmente lo desees.
3. Tú reaccionas a las imágenes que presenta tu mente como si fueran reales, sin darte cuenta de que has sido hipnotizado.

¿No te suena parecido a la forma en la que actúa el prejuicio?

Hora de despertar

Muchas personas permanecen “dormidas” pensando que la vida tal como la perciben es real. Pero a veces no es así, y una de esas veces es cuando actuamos movidos por el prejuicio. Actuar con prejuicio es como actuar en un mal drama, o una pesadilla en nuestros cerebros que se ha repetido durante siglos, pasando de una generación a otra.

Este mal sueño no es más que una película como *Sombras del Pasado*. Estas sombras son recuerdos de lo que ha sucedido antes, recuerdos de nuestros ancestros tribales olvidados que crearon este drama de telenovela.

Por ejemplo, en muchos casos los hombres fueron criados para sentirse superiores y para tratar a las mujeres como si fueran inferiores. Nuestros ancestros varones generalmente creían que las mujeres eran el “sexo débil”, inferior, y creían que sus percepciones eran reales. Estos antepasados me heredaron esta actitud. Me enseñaron a creer que las mujeres son incapaces de hacer lo que los hombres pueden, a creer que ellas generalmente son menos inteligentes y no pueden tener un trabajo de gran importancia. Me enseñaron que el trabajo de una mujer es la cocina de la casa, criar a los hijos y cuidar la casa. Los hombres fueron a trabajar; eran fuertes, tenían el control y eran mucho más capaces de grandes logros de cualquier tipo. Estaba condicionado a creer esto, y lo hice durante muchos años. La sola idea de la “liberación femenina” me asustaba; cuando escuché por primera vez esa expresión, llevaba gafas de color gris.

A veces, cuando sientes miedo, sin embargo, te despiertas a un nuevo entendimiento.

Hasta ese momento, había pensado que mis puntos de vista condicionados sobre las mujeres eran la verdad. Pero estaba equivocado.

Cuando miro hacia atrás ahora, puedo ver que las mujeres estaban enojadas por dentro. Así como los hombres fueron programados para actuar para verse superiores, las mujeres actuaban educadamente porque estaban *programadas* para ser amables, para evitar mostrar sus verdaderos sentimientos. Sentí que resintieron en secreto la autoridad masculina sobre ellas y lo mostraron de maneras ocultas.

Estaba tan lavado mi cerebro para “actuar como un hombre” que no me di cuenta de que estaba siendo injusto con las mujeres. Me sentí atrapado por cómo se suponía que debía actuar: automáticamente sostener la puerta abierta para que una mujer entrara, suponer que eran el “sexo débil” y que tenía que hacer todo por ellas, sentir que siempre tenía que estar a cargo; en control de la situación.

Ahora entiendo que mis mayores me entrenaron para ser prejuicioso cuando era joven. Sospecho que sentí que algo andaba mal con eso de ser prejuicioso, pero nadie me ayudó a darme cuenta de lo que estaba sucediendo, porque ellos también estaban atrapados en sus prejuicios que los hacían sentir seguros, que la vida era predecible y ordenada. Pero a medida que crecía, hice un descubrimiento importante.

DESCUBRIMIENTO 12
Actuar de manera prejuiciosa no es ordenado ni seguro.
Es un acto de ignorancia.

El Efecto del Lavado Cerebral

Supuestamente utilizado con éxito por los comunistas a principios de la década de 1950 durante la Guerra de Corea, se decía que el proceso de “lavado de cerebro” limpiaba la mente de sus creencias originales para que las nuevas creencias pudieran reemplazarlas. Este proceso puede sonar indoloro, pero las técnicas utilizadas en los soldados capturados, en esa y en guerras posteriores, a menudo eran brutales.

Piensa en lo que debe sentirse ser un prisionero de guerra, aislado de los compañeros y privado de comida y sueño. Imagina ser acosado interminablemente con propaganda política constante durante períodos de semanas y meses, incluso años. Después de tal tratamiento, algunos prisioneros eran inducidos a “confesar” públicamente que habían estado luchando por una causa injusta. Les lavaron el cerebro para darle la espalda a su país y sus causas nacionales.

Es difícil imaginar qué elecciones haríamos en esa situación. Con suerte,

nunca tendremos que averiguarlo. Pero para comprender el prejuicio, debemos cuestionar nuestro propio condicionamiento: examinar aquellas creencias que parecen aceptables en la superficie, pero que en su raíz son simplemente prejuicios infundados. ¿Tenemos razones justas para todo lo que creemos? ¿Tenemos suficiente conocimiento para actuar de acuerdo con nuestro punto de vista?

Al igual que el adoctrinamiento a través del lavado de cerebro, a menudo estamos condicionados de maneras más sutiles durante períodos de tiempo más largos, para aceptar lo que se nos enseña sin cuestionarlo. Pero podemos darnos cuenta de que hemos estado dormidos y luego ¡despertarnos!

DESCUBRIMIENTO 13
Cuando nos volvemos prejuiciosos al no ser conscientes, nos volvemos insensibles a la vida que nos rodea. Aceptamos las opiniones de otras personas sin averiguar los hechos por nosotros mismos.

Tomar Conciencia de Nuestro Pensamiento Prejuicioso

Hay muchos ejemplos de los prejuicios heredados de nuestros antepasados tribales, y que están tan arraigados en nuestro pensamiento, ¡que ni siquiera nos damos cuenta de que están allí!

Al mirar los siguientes ejemplos de prejuicios, mantén tu método científico de comprensión; explora todos los caminos del pensamiento y haz tu mejor esfuerzo para responder honestamente.

PREGÚNTATE
¿Tengo alguno de estos pensamientos prejuiciosos?

Si la respuesta es afirmativa, haz que esta sea una oportunidad para aprender sobre ti mismo en lugar de protegerte de un descubrimiento desagradable. Observa de manera honesta los pensamientos prejuiciosos que puedas tener, y entiende que puedess cambiar tu forma de pensar, si así lo deseas. Piensa en estos prejuicios comunes:

Los hombres son naturalmente más inteligentes que las mujeres.
Las mujeres son más amables y gentiles que los hombres.
Los blancos son mejores empresarios que los negros.
Las personas negras son más atléticas que las blancas.
Las personas jóvenes son mejores trabajadores que las mayores.
Para tener paz, debemos luchar por ella.
Las autoridades nunca deberían ser cuestionadas.
Para ser bueno, debemos hacer lo que se nos dice que hagamos.
La ambición es buena; ganar lo es todo.
Cuanto más dinero tengas, mejor persona debes ser.

¿Puedes pensar en otros? ¿Cuáles son los más parecidos a los sentimientos u opiniones que tienes? ¿Puedes averiguar por qué los tienes? ¿Crees que son verdad? ¿Puedes probarlos para determinar si están basados en la realidad?

El Fenómeno de las Fobias

Los sentimientos de ansiedad pueden hacer que una persona experimente miedo, tensión y peligro. En algunos casos, la ansiedad crece lo suficientemente fuerte como para llamarse “fobia”, un temor exagerado, por lo general inexplicable e ilógico de una persona, lugar o cosa, o grupo de cosas. Algunos ejemplos de fobias son:

Agorafobia, miedo a espacios abiertos y lugares concurridos.
Acrofobia, miedo a las alturas.
Claustrofobia, miedo a lugares cerrados

Estas fobias producen imágenes distorsionadas en la mente; lo que tememos no es real, sino simplemente un producto de esta distorsión. De manera similar, los prejuicios basados en la aversión hacia los extranjeros pueden hacer que veamos a alguien que es diferente o está fuera de nuestro grupo como una amenaza a nuestra tranquilidad y seguridad. ¿Has

experimentado esta “fobia”? Lo que sucede es que el cerebro convierte a esta “persona diferente” en “alguien amenazante”. Esa persona, tal vez sin que le hayas hablado alguna vez, nos parece un enemigo.

El Único Enemigo

Digamos que alguien te enseñó a creer que las personas que viven al otro lado de tu calle no son buenas. Si crees que lo que has sido condicionado a pensar es real, entonces lo que es “real” para ti (para tu cerebro) es que todas esas personas son “enemigas”, que son una amenaza para la forma en que piensas y vives.

Sintiéndote amenazado, puedes llegar a creer que es necesario defenderse. Y es fácil ver que una vez que has decidido que debes defenderte a ti mismo y a tu familia o grupo en contra de ellos, *tú* estás creando conflicto. Llevando este conflicto dentro de ti, es probable que tarde o temprano te veas involucrado en una pelea con alguien al otro lado de la calle. Si constantemente sientes que debes defenderte de este “enemigo”, ¡es muy probable que lo hagas!

¿Puedes ver cómo sucede esto? Mira este proceso:

Los Diez Pasos Mentales Hacia el Conflicto

1. La persona que vive al cruzar de la calle no es buena.
2. Esa persona es diferente a mi.
3. Esa persona es “mi enemigo”.
4. Esa persona es una amenaza para mi seguridad y tranquilidad.
5. Esa persona es una amenaza para mi familia o grupo.
6. Debo defenderme de mi enemigo.
7. ¡Debo defender mi grupo en contra de “ellos”!
8. Siento conflicto interno.
9. Proyecto mi conflicto hacia mi “enemigo”.
10. ¡Tarde o temprano vamos a luchar!

DESCUBRIMIENTO 14
Hay un solo enemigo, ¡el que fabricamos en nuestro cerebro!

Curitas Adhesivas y Puertas Giratorias

Muchas personas son conscientes del daño que pueden causar los prejuicios, pero buscan soluciones como si el problema fuera pequeño o individual. Lo consideran "su problema" o problema "de mi familia" y no saben cómo manejarlo de manera efectiva. Un método que utilizan es una solución de "curita adhesiva": aplican una pequeña curita adhesiva para cubrir la gran herida que crea el prejuicio. Por ejemplo, supongamos que tienes un amigo que cuenta chistes desagradables sobre personas de otro color o religión. Sospechas que tiene prejuicios y te molesta, pero te dices a ti mismo: "Simplemente no me reiré de sus bromas y él verá que no me causan gracia y dejará de contarlos". Esta es una solución "curita adhesiva", tu amigo probablemente tiene profundos prejuicios, y después de leer este libro puedes ayudarlo a escapar de ellos.

PREGÚNTATE
¿Alguna vez he usado una "curita adhesiva" para tratar de cubrir una gran herida creada por el prejuicio?

Otros usan un enfoque de "puerta giratoria". Siguen dando vueltas y vueltas al mismo problema, nunca lo arreglan porque nunca lo enfrentan realmente. Supongamos que a tu hermano no le gusta la familia que vive al otro lado de la calle. Este es un problema para ti porque una chica de esa familia está en tu clase y parece agradable. Piensas: "Realmente me gustaría hacer amistad con ella, pero mi hermano dice que su familia no es buena. Si nos hacemos amigos, eso simplemente significará problemas. Así que será mejor que no". Cada vez que tienes posibilidades de hacer amistad con ella piensas lo mismo y nunca te enfrentas realmente a la verdadera pregunta: "¿Cómo es ella realmente?"

PREGÚNTATE

¿Cuándo he dado vueltas y vueltas al mismo problema, como una puerta giratoria, sin encontrar una solución?

¿Cómo nos convertimos en prejuiciosos? Miramos sin realmente tratar de entender, actuamos con base en las imágenes que nuestros cerebros han sido condicionados y creamos enemigos que en realidad solo existen en nuestros cerebros. ¿Cuántos de nosotros hacemos esto?

¡Todos nosotros!

IDEAS REVELADORAS

- Yanno y Jenna son dos personajes de la historia que estaban “dormidos” durante todas sus vidas y no reconocieron cómo habían sido condicionados hasta que se les rompieron las gafas de color gris.

- Ser prejuicioso es como ser “puesto a dormir” por un hipnotizador. Actuamos movidos por la sugestión hecha por el hipnotizador según las imágenes que existen sólo en nuestros cerebros.

- Nuestros antepasados criaron a sus hijos para creer que los hombres son superiores a las mujeres. Éste es solo un ejemplo de pensamiento prejuicioso que probablemente hemos heredado.

- Estamos “dormidos” cuando aceptamos las opiniones de los demás sin descubrir los hechos por nosotros mismos.

- Vemos a otra persona como un “enemigo” cuando nuestro cerebro ha sido condicionado para ver a esa persona de esa manera.

- Cuando vemos a alguien tan diferente de nosotros podemos sentir que nuestra seguridad está amenazada. Sintiéndonos amenazados, nos defendemos, lo que nos pone inmediatamente en conflicto.

- Una solución de “curita adhesiva” intenta cubrir una herida enorme como el daño causado por el prejuicio con el equivalente de una pequeña curita.

- El enfoque de “puerta giratoria” para solucionar un problema significa darle y darle vueltas sin enfrentarlo realmente para encontrar una solución.

- ¿Cómo nos volvemos prejuiciosos? Miramos sin realmente tratar de entender, actuamos en función de las imágenes que nuestros cerebros han estado condicionados a ver y creamos enemigos que en realidad solo existen en nuestros cerebros.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Cuál crees que es el significado de la historia *Sombras del Pasado*?

- ¿Crees que a Yanno y Jenna se les habían lavado sus cerebros para que creyeran cosas que no eran verdad?

- ¿Crees que has sido condicionado a creer algo que sospechas que puede no ser cierto?

- ¿Crees que tu condicionamiento ha afectado tu forma de pensar sobre las cosas? ¿En qué manera?

- ¿Crees que muchas personas están caminando por la vida sin realmente ver?

- ¿Por qué crees que estas personas están viviendo sus vidas de esta manera?

- ¿Hay gente a tu alrededor que obviamente tiene prejuicios y parece completamente inconsciente de ello?

- ¿Puedes recordar un momento en que te sentiste "superior" o "inferior" a alguien? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

- ¿Crees que es cierto que aceptamos las opiniones de otras personas sin descubrir los hechos por nosotros mismos? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste eso?

- ¿Has usado "la terapia de la curita adhesiva" o "el enfoque puerta giratoria" en tu vida? ¿Has visto a alguien más hacerlo? ¿Cuál fue la situación?

Capitulo Cinco

Las Campanas y los Nudos del Condicionamiento

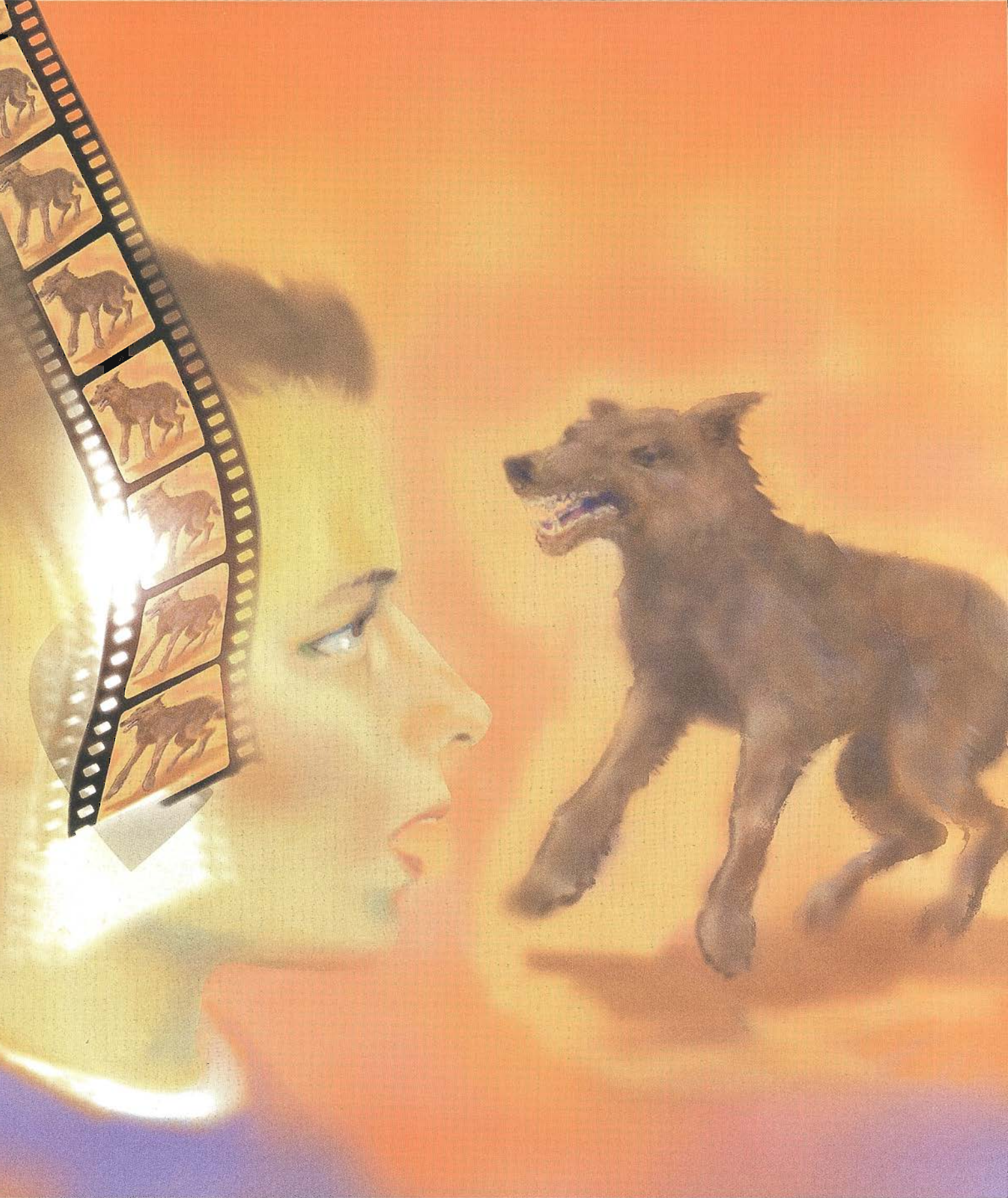
La Respuesta de "Lucha o Huída"

¿Te imaginas lo difícil que sería tener que decidir si escapar para salvar tu vida, o quedarse y defender tu hogar? ¿No crearía esto un conflicto enorme dentro de ti? Estas decisiones difíciles se toman todos los días en países donde algunos grupos están sujetos a actos violentos por parte de otros y cuyos gobiernos son incapaces de defenderlos. De hecho, en algunos países el gobierno está formado por los miembros prejuiciosos de un grupo que apoyan actos brutales contra el otro grupo.

Aquí donde vivimos, y donde la vida no es tan dramática, también tenemos prejuicios. A pesar de que nuestros prejuicios pueden no resultar en actos violentos contra otros grupos, tienen las mismas causas y pueden resultar en heridas y daños innecesarios. Nuestro prejuicio a menudo se activa con algo que nos asusta y hace que deseemos protegernos.

Por ejemplo, supongamos que estás caminando por la calle y ves un perro grande, marrón y con cara de pocos amigos. Sus orejas están volteadas hacia atrás y muestra sus dientes grandes y afilados. Está gruñendo y parece que va a atacarte. ¿Cuál es tu primera respuesta? ¿Qué pasa dentro de ti? Una señal de temor se registra en tu cerebro debido al peligro que el perro parece representar. Tu cerebro envía mensajes a tu cuerpo para prepararse para una de dos acciones: luchar o huir.

A esto se le llama la respuesta de "lucha o huída". Es la forma en que tu cuerpo ha aprendido a lidiar con esta situación, por la misma razón por la que hemos estado hablando todo el tiempo: tu cerebro quiere que tú sobrevivas.



DESCUBRIMIENTO 15

La respuesta de "lucha o huída" está ahí para la autopreservación. Es un instinto que te protege de sufrir heridas, lo cual es una respuesta saludable y natural al peligro *real*.

Ahora supongamos que unas semanas más tarde, ves otro gran perro marrón. Se ve casi exactamente como el primer perro malo, pero este menea la cola. ¿Qué sucedería inmediatamente en tu cerebro? Aunque este perro mueva la cola, sientes miedo. Esta es una reacción condicionada. Tu cerebro está recreando una imagen amenazante del primer perro que te gruñó.

Si separamos la palabra "prejuicio" vemos que *pre* significa "antes" y *juicio* se relaciona con "sentencia" u "opinión". Entonces, el prejuicio es un pre-juzgamiento, una opinión ya formada. Tu reacción frente al gran perro marrón se basa en un juicio previo, una opinión que tu cerebro sostiene con base en tu experiencia con el primer perro marrón. Dado que tu acción original, basada en tu encuentro con el perro marrón de aspecto malo, fue luchar (defenderte) o escapar (huir), tu reacción ahora, basada en el recuerdo de ese incidente es idéntica, aunque el perro se muestre amistoso. Lo mismo sería cierto de mi cerebro o el cerebro de cualquier persona. Así es como funciona el cerebro humano: Tu primer encuentro con un perro marrón gruñón te hizo creer que necesitas defenderte de *todos* los perros grandes y marrones. ¡Tienes prejuicios!

Aunque todos podemos haber crecido en diferentes lugares y haber tenido diferentes experiencias, el cerebro funciona igual para todos nosotros. Para protegerse en una situación de conflicto, nos induce a prepararnos para una batalla o salir corriendo. La próxima vez que empieces a pensar en lo diferente que es alguien de ti, detente y recuerda que todos tenemos algo en común: cuando tenemos miedo, queremos luchar o huir.

El Miedo Hace que las Imágenes Negativas Se Queden Pegadas

Dependiendo de tu experiencia pasada con perros, tu responderás al nuevo y amigable perro de una de estas dos maneras:

1. Ves al perro tal como es: "Menea la cola. Es amigable. No es necesario que me defienda ni escape"; o
2. A pesar de que el perro está actuando amistosamente, reaccionas con base en un juicio previo: un prejuicio: "¡Me va a atacar!"

En este caso, el recuerdo del perro malo fue tan aterrador que se quedó atascado en tu cerebro. Tal vez fuiste mordido por un perro antes y temes a los perros en general. Cualquiera que sea el caso, si tu cerebro produce una imagen del viejo perro malo cuando miras al nuevo perro, estarás reaccionando de forma prejuiciosa. En lugar de actuar en función de lo que realmente vemos, reaccionamos sobre la base de los miedos recordados.

Los Perros de Pavlov

¿Alguna vez has oído hablar de "los perros de Pavlov"? Ivan Pavlov fue un cirujano ruso que desarrolló el concepto del "reflejo condicionado". En un experimento bien conocido, cada vez que alimentaba a su perro, tocaba una campana. Justo antes de que el perro fuera alimentado, sin importar la hora del día, Pavlov hacía sonar una campana.

Con el tiempo, el perro llegó a entender que cuando escuchara una campana, él iba a comer. El perro llegó a asociar la campana con la llegada de la hora de la comida. Entonces, cuando el perro escuchaba la campana, salivaba. Se le hacía agua la boca en la espera de la deliciosa comida. Entonces Pavlov lo alimentaba.

Un día, para probar algo diferente, Pavlov tocó la campana, pero no le dio comida al perro. Lo que sorprendió al científico es que el perro salivaba de todos modos. Días más tarde, cuando Pavlov volvió a tocar la campana, aunque el perro no sabía si iba a comer o no, salivaba. Entonces, Pavlov

descubrió que había condicionado a su perro a a salivar: reaccionar de cierta manera creando una asociación entre el sonido de una campana y la comida.

En nuestra vida diaria, las personas a menudo "hacen sonar" una cierta "campana" a la que reaccionamos sin pensar. Por ejemplo, si alguien te llama por un nombre que no te gusta, ¿se activa una especie de campana dentro de ti, haciendo que quieras pelear o huir? Si alguien te dice que hagas algo que no quieres hacer, ¿suena esa campana con ira? ¿Miedo? ¿Vergüenza? Estas son las formas en que nos volvemos prejuiciosos:

Estamos entrenados a prejuzgar y no ver las cosas tal como son.

Estamos programados para reaccionar en lugar de actuar.

Estamos condicionados para luchar o huir.

Una Lección de Sus Estudiantes

¿Alguna vez has oído hablar de B.F. Skinner? Era un psicólogo que se hizo famoso por estudiar el condicionamiento humano y la forma en que las personas responden a las recompensas y los castigos. Pero él también era un maestro de escuela.

Un día, sus alumnos terminaron por *enseñarle* algo sobre el condicionamiento. Los estudiantes se juntaron antes de clase y desarrollaron un plan. Todos sabían que el profesor Skinner, cuando enseñaba solía pasear por el salón. Mientras daba su clase, caminaba de un lado a otro del salón de clases. Entonces, idearon un plan basado en su hipótesis científica: ¡ellos pensaban que tenían el poder de lograr que se mantuviera solo en un lado del salón!

Ese día, cada vez que el profesor Skinner caminaba hacia el lado derecho de la sala mientras enseñaba, los estudiantes escuchaban atentamente y levantaban la mano para hacer muchas preguntas. Pero cuando caminaba hacia el lado izquierdo de la sala, los estudiantes actuaban aburridos, no hacían preguntas y no prestaban atención.

Al final de la clase, el profesor Skinner, que normalmente se paseaba de

un lado a otro continuamente, estaba inmovilizado contra – adivinaste- el lado derecho del salón. Al profesor Skinner le gustaba escuchar los comentarios positivos y respondía bien a las recompensas que sus alumnos le daban. La lección del día fue que el condicionamiento funciona a través del uso de recompensas y castigos.

Los Simulacros de Bomba Atómica

Como ya hemos visto, estamos condicionados por tantas cosas en nuestra vida cotidiana que a veces ni siquiera nos damos cuenta de ellas.

A fines de la década de 1940 y en la de 1950, se llevó a cabo regularmente un simulacro llamado "alerta de ataque aéreo" en las escuelas estadounidenses. Se suponía que el simulacro debía llevar a cabo acciones de protección en caso de un ataque con bomba atómica por parte de la Unión Soviética, "los rusos" Cuando sonaba la sirena de una escuela, a los estudiantes, como el perro de Pavlov, se les enseñaba a reaccionar de una manera condicionada: se agachaban debajo de sus escritorios.

Estos simulacros tuvieron lugar en las escuelas de todo Estados Unidos durante lo que se llamó "la Guerra Fría"; fría porque no hubo una guerra real. Aún así, fue un momento en que Rusia y Estados Unidos se sintieron amenazados por el otro. Los rusos sentían que Estados Unidos, con sus poderosas armas nucleares, estarían tentados a atacarlos; los estadounidenses sentían que el sistema de gobierno ruso "Ateo y Comunista" quería destruirlos. Tales grandes prejuicios fácilmente podrían haber llevado al uso de armas atómicas: el inicio de la Tercera Guerra Mundial o incluso el fin del mundo.

Afortunadamente, Estados Unidos nunca se enfrentó en guerra con la Unión Soviética. Pero debido a lo que a la gente de Estados Unidos se les enseñó a creer sobre los rusos, combinado con el temor de que los ataques con bombas y las sirenas sonando como señal para que todos se ocultaran, algunos estudiantes fueron condiconados a reaccionar ante los rusos de una manera temerosa y llena de odio. En la misma manera los niños rusos estaban programados a odiar y temer a las personas de los Estados Unidos.

En la década de 1970, los residentes de un pueblo de California llamado Sebastopol se contactaron con una ciudad en Rusia del mismo nombre. Resulta que la ciudad de California había sido nombrada así por los colonos rusos en el siglo XIX y los residentes actuales querían una relación de "Ciudad Hermana" con la gente rusa, tanto para reconocer su herencia cultural como para ayudar a fomentar la paz entre los dos países.

Algunos de los rusos respondieron visitando la ciudad de los Estados Unidos. Mucha gente en la ciudad de California estaba nerviosa, porque para ellos los rusos seguían siendo "el enemigo": una imagen de los rusos que automáticamente emergía en sus mentes debido a la actitud de la Guerra Fría y todos esos ejercicios de ataque aéreo.

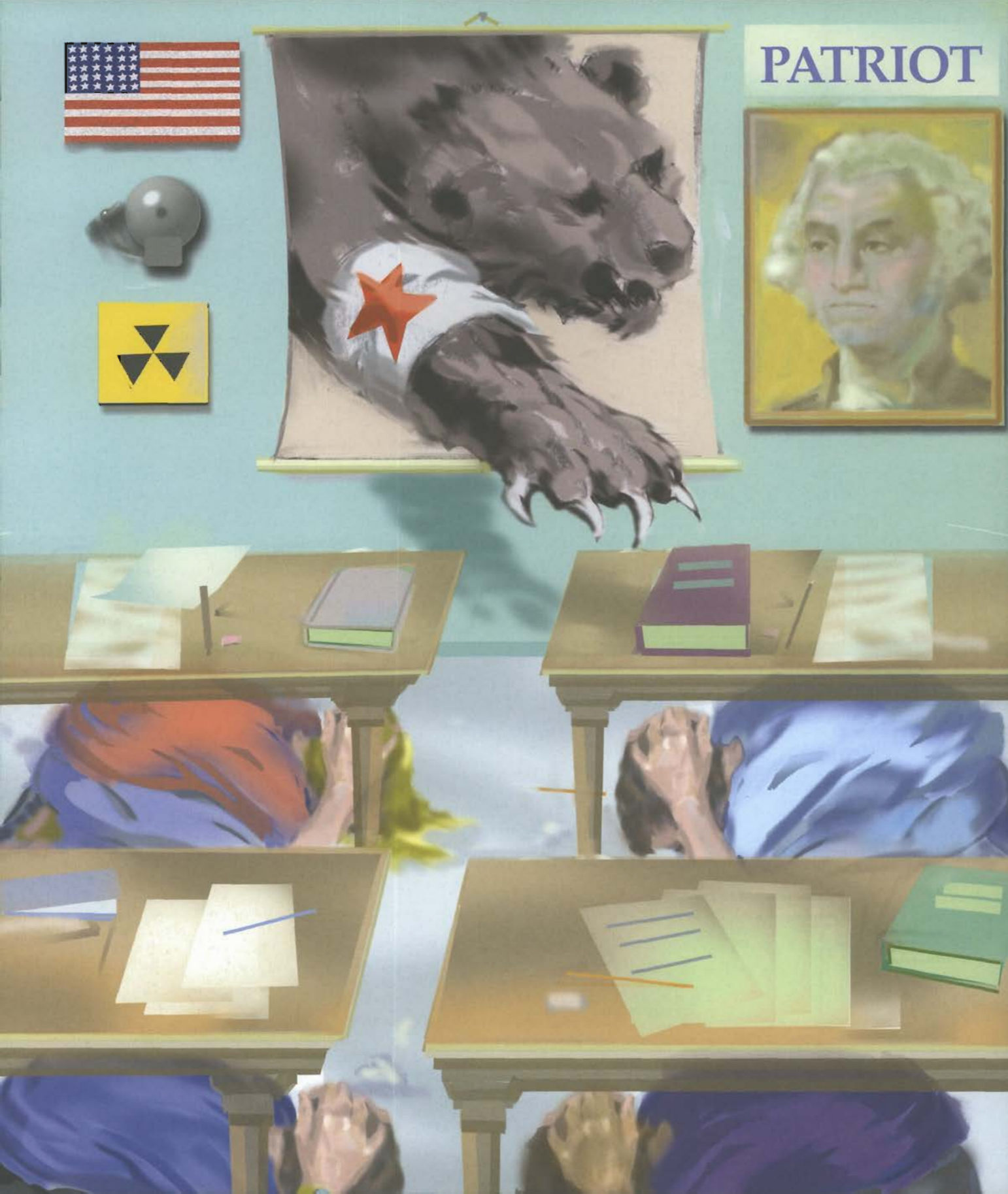
Sin embargo, cuando llegaron los rusos, no eran lo que los californianos esperaban. Estaban vestidos como estadounidenses, parecían estadounidenses, caminaban como estadounidenses: ¡y algunos hablaban inglés mejor!

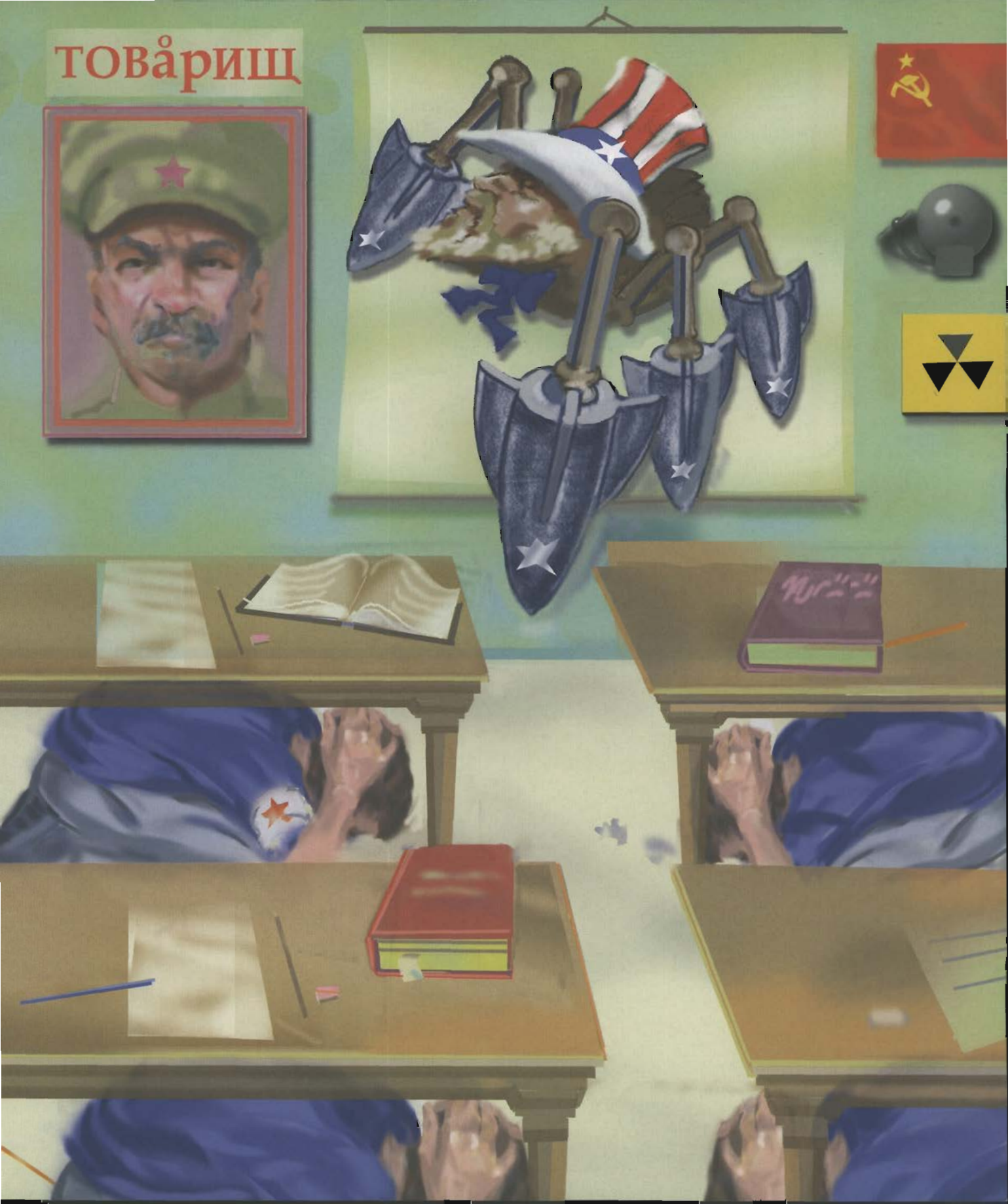
Los californianos estaban confundidos. No estaban seguros de lo que esperaban ver: tal vez enormes hombres vestidos con uniformes militares y portando armas. Sus cerebros estaban inmersos en una lucha interna, tratando de reconciliar la imagen de los rusos que habían mantenido en sus mentes con la gente que realmente veían allí.

Uno de esos estadounidenses era yo. En una reunión para familiarizarse con nuestros visitantes, recuerdo tener demasiado miedo de hablar con uno de "ellos". En cambio, volví mi atención a una pequeña, bonita y tímida dama, que me devolvió el saludo. Cuando dije que era interesante que los rusos nos visitaran, me sorprendió cuando ella me confió diciendo, "Oh, sí, y *estamos* contentos de estar aquí". Creí que ella pertenecía a nuestro grupo de Sebastolpol, California, pero en una fracción de segundo se convirtió en "uno de ellos", ¡mi supuesto enemigo!

En el instante siguiente, tuve una reacción de "lucha o huída". Me congelé y sentí la necesidad de protegerme o huir. La campana en mi cerebro sonaba fuerte y clara. "¡Cuidado! ¡Este es tu enemigo!"

Mientras todo esto pasaba en mi cabeza, en el exterior, estoy bastante


PATRIOT


товåрищ

seguro de que no estaba mostrando nada más que vergüenza por no saber que ella no era de nuestra ciudad. Pero dentro de mi estómago se hizo un nudo, las palmas de mis manos sudaban, mis ojos se abrieron y ¡mi corazón latía rápido! Estaba listo para luchar contra ella, o escapar de esta amenaza.

Imagen Falsa, Falsa Alarma

Pero ¿dónde estaba la amenaza? Ciertamente no provenía de la joven que estaba delante de mí. Ella no era grande, ni vestía uniforme militar, ni portaba una pistola. Ella no parecía aterradora en absoluto. Entonces, ¿qué me hacía sentir y actuar como si ella fuera una amenaza para mí? ¿Qué me hacía preparme para luchar o huir?

Era mi visión prejuiciosa de los rusos, condicionada por años de juicios repetidos. Pero ahora, justo en frente de mí estaba la realidad, en la forma de una persona real que no se parecía en nada al enemigo que mi mente condicionada había imaginado. ¡Y hablaba un inglés perfecto!

Nunca olvidaré esa noche. Tuvimos una conversación cálida e interesante y disfruté mucho. Desde entonces viajé a Rusia y descubrí que los rusos son personas maravillosas que quieren la paz tanto como nosotros. Ahora tengo grandes amigos allí.

¿Mi condicionamiento desapareció? Mientras que la computadora en mi mente todavía tiene algún recuerdo de imágenes condicionadas, ya no tengo las reacciones que tuve esa noche cuando hice nuevos conocidos rusos. Esa experiencia en particular me enseñó mucho sobre el poder del prejuicio. Me mostró cómo alguien puede temer y odiar a otras personas hasta el punto de creer que es necesario matarlos a todos; todo a causa de las imágenes que presenta la mente condicionada, imágenes sin base en la realidad.

Esa noche me llené de alegría por mi descubrimiento y al mismo tiempo, estaba lleno de tristeza cuando me di cuenta claramente de que muchas personas temen y odian y quieren protegerse contra “enemigos” que viven y respiran solo en sus propias cabezas.

PREGÚNTATE
¿He creado un enemigo dentro de mi cabeza?
¿Me di cuenta en ese momento que estaba actuando por prejuicios?

DESCUBRIMIENTO 16
Desconociendo nuestra programación,
actuamos como si nuestro odio fuera necesario.
Pero nosotros somos quienes lo mantenemos vivo.

Si queremos, podemos elegir no odiar. Todo lo que se necesita es una decisión consciente de estar atentos a cuándo estamos actuando en función de la situación real, y cuándo solo reaccionamos ante un miedo imaginado.

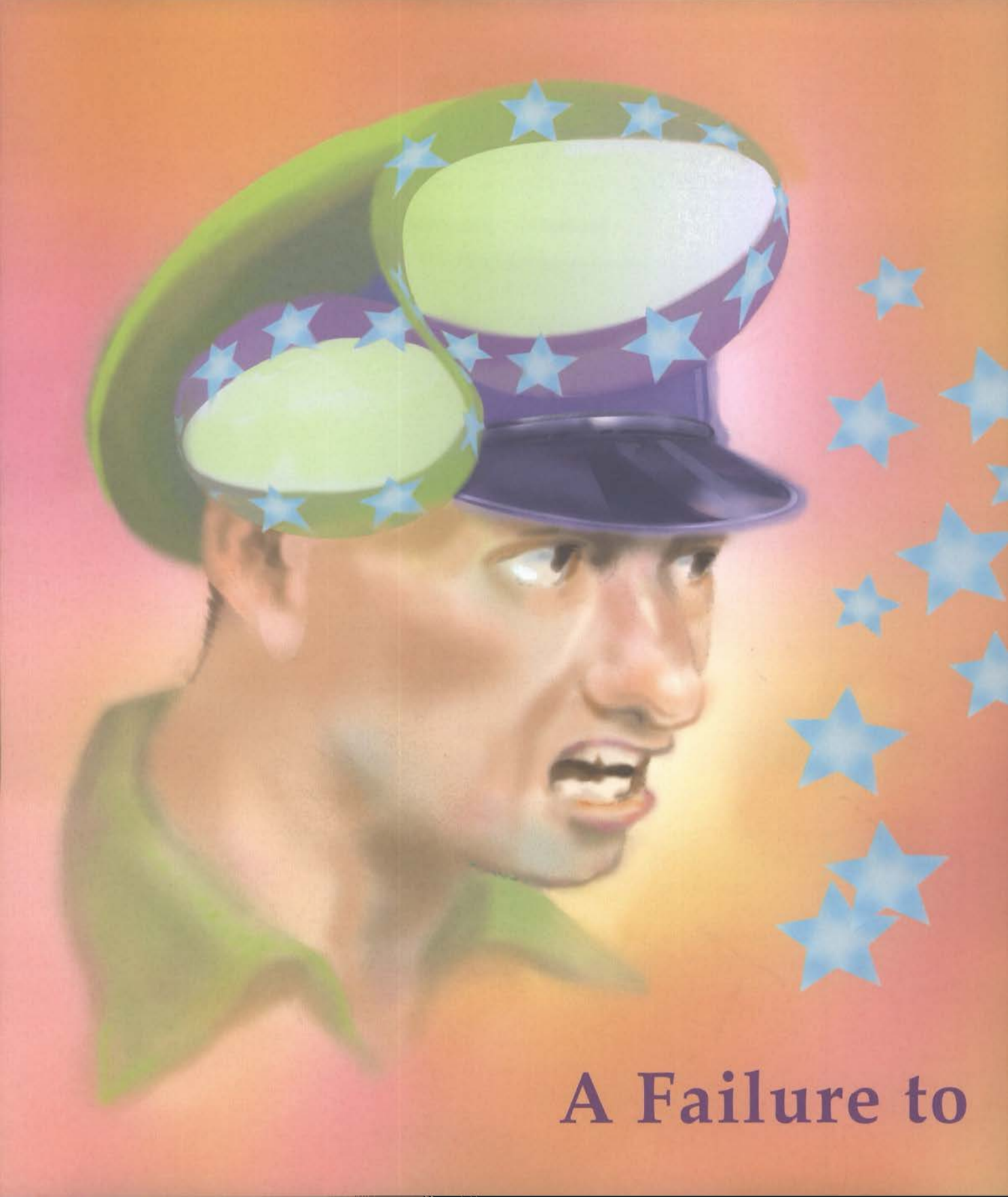
El Nudo de Prejuicio

¿Alguna vez has visto una cinta de Möbius? ¿Puedes ver cuán interminable es su ruta? Es difícil decir dónde comienza y dónde termina o si alguna vez lo hace.

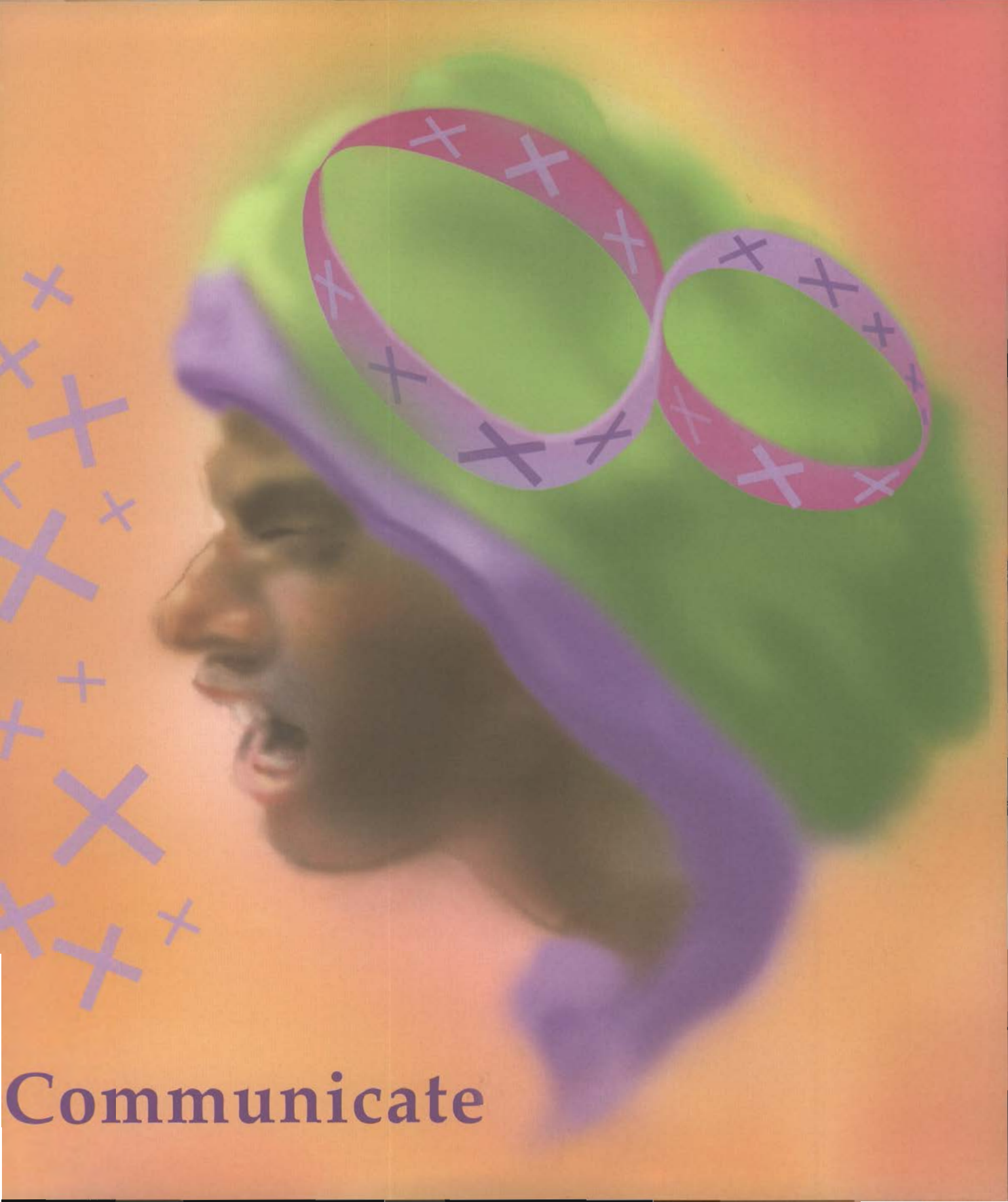
Si alguna vez has hecho un nudo en el cordón de tu zapato, ya sabes lo difícil que puede ser desatarlo. Lo mismo sucede cuando nuestros pensamientos se anudan en nuestro cerebro. A menos que nos demos cuenta de lo que está sucediendo, podríamos permanecer allí con nuestros pensamientos anudados para siempre.

Pensamientos anudados en el cerebro como el prejuicio pueden causar confusión y lastimar a la persona que los piensa, así como a cualquiera que sea el objeto de ese pensamiento. Y como ninguna de las dos personas lo sabe, el nudo podría permanecer atado durante mucho, mucho tiempo. ¿Qué mantiene atado el nudo del prejuicio? ¡El pensamiento condicionado!

¿Cómo comienza? Por lo general, con una declaración básica de "información". De alguna manera, un pensamiento que no es verdad se expresa, o éste es solo parcialmente cierto, o está destinado a ocultar la verdad. Una vez que ese pensamiento está "allá afuera", la gente lo escucha, repite y comienza a creer en él cada vez más, y nace el prejuicio.



A Failure to



Communicate

Cómo Se Ata el Nudo del Prejuicio

1. *Un pensamiento básico se convierte en una declaración de "información".* "Sabes, creo que todas las personas con pieles azules son mezquinas, codiciosas y desconfiadas".

2. *La declaración es aceptada sin cuestionarse y repetida por otros.* "Todas las personas con pieles azules son mezquinas, codiciosas y desconfiadas. Lo sé porque lo escuché de mi mejor amigo".

3. *A medida que el pensamiento es expresado por más personas, se convierte en una creencia aceptada.*
   "Todo el mundo dice que las personas con la piel azul son mezquinas, codiciosas y desconfiadas. Como mucha gente lo dice, debe ser cierto. No tengo mucha experiencia con las personas azules, pero ¿quién soy yo para estar en desacuerdo con tantas personas con experiencia? Ellos son los que saben".

4. *La creencia provoca una reacción negativa.*
   "Dado que las personas de piel azul son mezquinas, codiciosas y desconfiadas, no sopotaré a esas personas: ni siquiera las toleraré. Evitaré tener algo que ver con las personas de piel azul, pero si me hacen algo malo, ¡les devolveré los que me hagan!"

5. *El nudo se vuelve más y más apretado.*
   "Odio a las personas de piel azul, así que ellos deben odiarme. Debería protegerme en caso de que traten de hacerme algo. Me reuniré con otras personas que piensen de la manera en que lo hago, para que podamos sentirnos seguros y protegidos. Juntos podemos defendernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestro país contra todas esas personas de piel azul mezquina, codiciosa y desconfiada.
   "¿Por qué debemos defendernos contra las personas de piel azul? Porque amenazan nuestros valores y creencias, nuestras costumbres y tradiciones, nuestra herencia y nuestra nación, ¡todo lo que representamos!"

¿Cómo nos volvimos tan prejuiciosos; nuestro pensamiento tan fuertemente atado en un nudo? El miedo recordado crea imágenes negativas que quedan atrapadas en nuestras mentes. Al igual que reaccionar ante las campanas que Pavlov hacia sonar para programar a su perro, nosotros creamos nuestro "enemigo" y creamos nuestro "odio". Y culpamos a los demás cuando en realidad *nosotros* somos los responsables.

IDEAS REVELADORAS

- La respuesta de “lucha o huída” es aquella en la que nuestro cerebro prepara nuestro cuerpo para pelear o escapar y así asegurar nuestra supervivencia.

- Ivan Pavlov fue un cirujano ruso que desarrolló el concepto del reflejo “reflejo condicionado”.

- Pavlov descubrió que podía condicionar a un perro para que respondiera de cierta manera, simplemente haciendo sonar una campana.

- Nosotros los humanos también somos seres “programados”; cada uno de nosotros tiene ciertas “campanas” que provocan reacciones condicionadas dentro de nosotros.

- Estamos condicionados por tantas cosas en nuestra vida cotidiana que a veces ni siquiera nos damos cuenta de ellas.

- La mayoría de nosotros estamos condicionados a temer y odiar, y queremos protegernos contra la proyección de un “enemigo” que ha sido programado dentro de nuestras cabezas.

- Sin ser conscientes de esta programación, actuamos como si nuestro odio fuera necesario. Pero nosotros somos quienes lo continuamos, desde el condicionamiento de nuestros Olvidados Ancestros.

- A menos que nos demos cuenta de cómo nuestros pensamientos han sido atados en un nudo sin fin, podríamos permanecer atados en ese nudo para siempre.

- El nudo sin fin del prejuicio se mantiene unido por una sola cosa: el pensamiento condicionado.

- El prejuicio comienza con una declaración básica de “información” que no es verdadera o que no es completamente verdadera. Se repite con frecuencia a lo largo del tiempo y se convierte en una creencia aceptada e incuestionable.

- Con el tiempo, muchas personas se han atado tan fuertemente en el nudo del prejuicio que creen que es imposible liberarse de él.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste la respuesta de “lucha o huída”? ¿Cuál fue la situación? ¿Cuál fue el resultado?

- ¿Qué piensas de Pavlov y su experimento? ¿Crees que el descubrimiento del reflejo condicionado fue importante? ¿Por qué?

- ¿Te sorprendió descubrir que el sonido de una campana podía hacer que un perro salivara, incluso cuando el perro no iba a recibir comida?

- ¿Cuáles son algunas “campanas” que te hacen actuar de una manera condicionada? ¿Has estado enojado, asustado o emocionado recientemente? ¿Acerca de qué? ¿Cuáles fueron las campanas que te activaron?

- ¿Qué personas has visto que están condicionadas a odiar o temer a otros? ¿Alguna gente en las noticias? ¿Algunas personas en tu propia comunidad? ¿En otra parte del mundo?

- ¿Has escuchado últimamente algún comentario que consideres prejuicioso? ¿Qué decían? ¿Cómo te sentiste cuando los escuchaste?

- ¿Puedes ver cómo una declaración básica de “información” puede sonar más verdadera a medida que más personas la acepten? ¿Crees que eso podría ser peligroso? ¿Por qué?

- Cuando escuchas tal declaración de “información”, ¿se te ocurre preguntar, o generalmente aceptas lo que escuchas como verdad?

- ¿Tu aceptación de la información depende de quién se la está dando? ¿Información de quién no cuestionarías? ¿De quién es la información que debes cuestionar de inmediato? ¿Por qué?

- ¿Crees que el nudo de los prejuicios podría atarnos para siempre? ¿Qué pasos podemos tomar para desatarlo?

Capitulo Seis

Elementos del Pensamiento Anudado

Cableado Defectuoso en Nuestro Cerebro

Con el tiempo nuestro cerebro, como un dispositivo mecánico desgastado, puede causar problemas porque su cableado es defectuoso. Nuestro pensamiento anudado nos impide ver las cosas como realmente son. ¿No sería maravilloso si pudiéramos cortar nuestros nudos y ser capaces de pensar claramente todo el tiempo? A veces las personas que se abren paso a través de esos nudos; que se "despiertan", descubren que durante la mayor parte de sus vidas han creído algo que no es verdad.

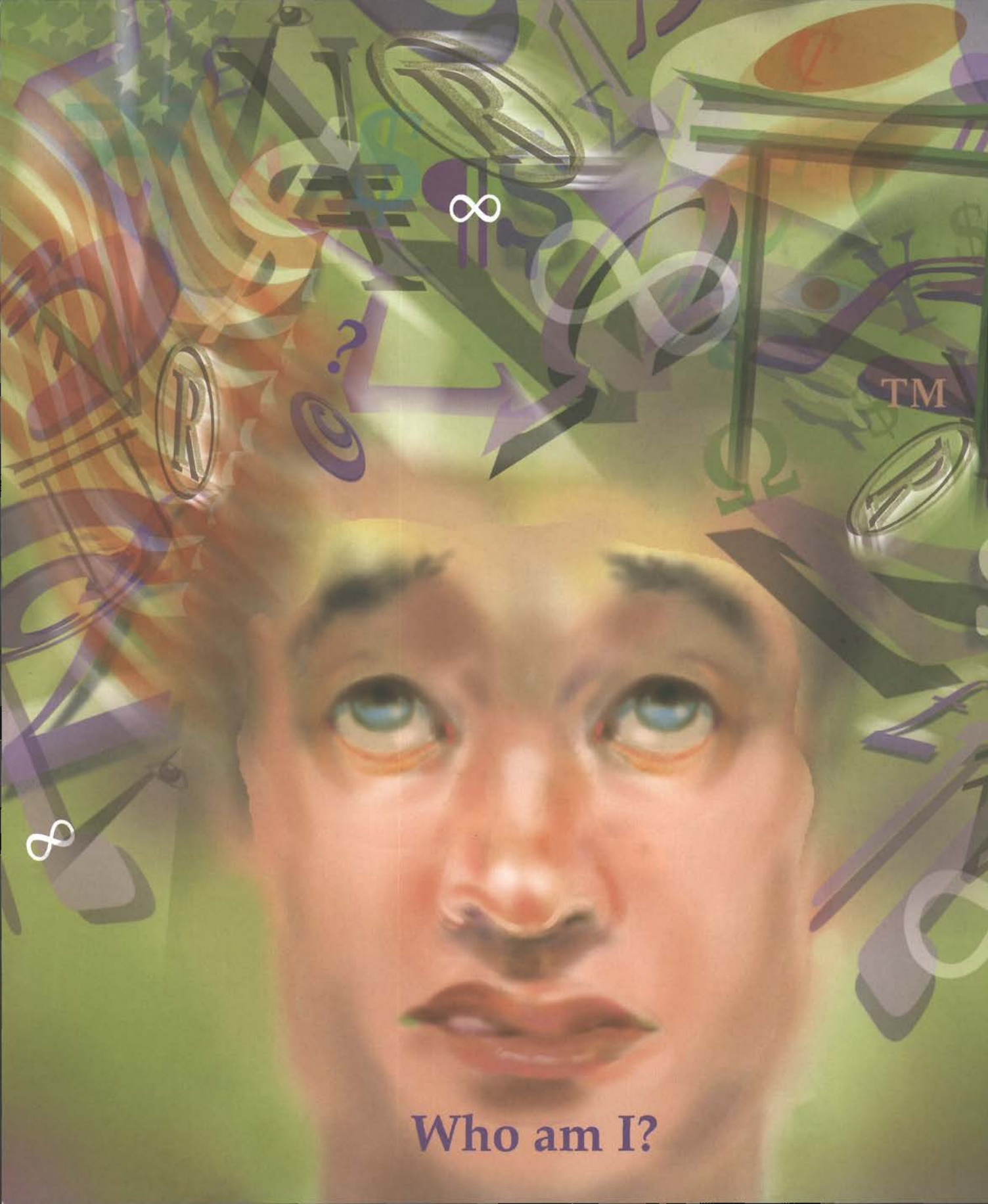
Para ayudarnos a avanzar en esa dirección, echemos un buen vistazo a las formas en que nuestro pensamiento se vuelve un nudo, ya que estas son las formas en que nos volvemos prejuiciosos. Aprender a reconocerlos y saber cómo funcionan puede ayudarnos a liberarnos de los nudos del pensamiento.

Repetición *es escuchar lo mismo una y otra vez, y decírselo a otros, sea cierto o no.*

Cuando algo se repite con frecuencia nos sentimos impulsados a creer que es verdad simplemente porque lo hemos escuchado tantas veces. Así es como los anunciantes de publicidad intentan hacernos comprar sus productos. Anuncios de una gran variedad de productos se muestran en la TV o se emiten en la radio una y otra vez, o se pegan en letreros y carteles en todas partes. Se gastan miles de millones de dólares para condicionarnos a comprar. Si la repetición no funcionara para hacernos creer algo, ¿crees que los anunciantes continuarán gastando tanto dinero?

Comparación *es el proceso de comparar un grupo de personas con otro.*

Esto nos lleva a vernos a nosotros mismos como "nosotros" y a todos los


TM
Who am I?

demás como “ellos”. Pensar de esta manera nos lleva a juzgar o “clasificar” los diversos grupos que conocemos como “mejores” o “peores”, como “superiores” o “inferiores” y existe una tendencia natural a colocarnos en la parte superior de la lista. Tal pensamiento hace que las personas se adhieran a su propio grupo, separándose entre sí.

Proyección *es el acto de “arrojar” la imagen que está en nuestras mentes hacia otra persona.*

Esto funciona de la misma manera que un proyector “arroja” una imagen de una película a una pantalla. Suponemos, por ejemplo, que, si no nos gustan las personas de piel azul porque son mezquinos, codiciosos y desconfiados, ellos deben sentirse desagradados de nosotros también.

Si ellos nos odian, son nuestros enemigos. Entonces, cuando nos encontramos con una persona de piel azul proyectamos su desagrado por nosotros hacia ellos; pensamos dentro de nosotros mismos: “¿Piel azul? ¡Mi enemigo!”

Identificación *es ajustarse a las costumbres y valores de un grupo para obtener seguridad y apoyo.*

Muchos de nosotros nos unimos a organizaciones para ganar un sentido de seguridad. Nos identificamos con ciertas organizaciones, sistemas de creencias, partidos políticos, grupos étnicos o naciones porque nos sentimos cómodos al saber que estamos con otros que piensan igual que nosotros. Creemos que “pertenecer” nos protege contra los demás que se oponen a nuestras creencias. Pertenecemos para poder sobrevivir ¿Recuerdas la historia de cómo comenzó la Tribu de la Roca y cómo evolucionó desde ser un pequeño grupo a una gran cultura, manteniéndose unida para sentirse seguros? Lo que mantuvo unida a la tribu fue la identificación: individuos que piensan como otros miembros del grupo, condicionados a pensar, actuar e incluso parecerse a otros miembros del grupo.

Todavía hacemos esto hoy. La “identidad” de una persona a menudo se compone de sus experiencias con los diversos grupos a los que pertenece. Imitando inconscientemente la “personalidad” de un grupo ayuda a los miembros a sentirse “aceptados” por el grupo, lo que les proporciona sentimientos de seguridad y pertenencia. Piensa en los grupos a los que

perteneces y en cómo te hace sentir pertenecer a ellos.

Cuando nos identificamos con un grupo en particular, asumimos la personalidad del grupo. Es algo así como ponerme un disfraz, ir a una fiesta de disfraces y fingir ser alguien diferente o representar un papel que hemos memorizado en un drama. Pero en una fiesta de disfraces, estamos *conscientes* de lo que estamos haciendo. Somos conscientes de que el disfraz o el papel no son realmente lo que somos. Queremos crear una ilusión de realidad, para que nuestro personaje sea creíble, pero sabemos que la obra no es real. Sin embargo, cuando estamos "inconscientemente condicionados" para ponernos la "cara" o "disfraz" particular de un grupo social, es como si estuviéramos actuando sin darnos cuenta, mirando la vida a través de lentes opacos. Pero esto no es una dramatización; ¡se trata de nuestras vidas!

Autoridad *se refiere a creer y obedecer a aquellos que pensamos que tienen el poder de decirnos qué creer y qué hacer.*

Cuando aceptamos información que los "expertos" dicen que es verdadera y correcta, sin averiguar por nosotros mismos, sin hacer preguntas, nos rendimos a la autoridad. Sin embargo, algunas autoridades tienen el mejor interés en sus corazones, mientras que otras no.

Una persona que posee un invernadero y nos vende plantas de jardín adecuadas para el tipo de suelo y la luz solar con la que contamos, puede ser considerado como una autoridad en plantas. Un médico que se especializa en trasplantes de corazón es obviamente una autoridad en ese campo. Estos son ejemplos de autoridades a las que a veces tenemos que confiar en este mundo ocupado, donde nunca parece haber suficiente tiempo para aprender todo lo que necesitamos saber.

El tipo de autoridad de la que tenemos que cuidarnos es ese alguien que dice saber lo que es mejor para nosotros y quiere condicionarnos a creer que lo que dice es verdad. ¿Alguna vez viste "infomerciales" en la televisión? ¿No tienen esos "expertos" una gran cantidad de información? ¿No parecen inteligentes y sinceros? ¿No parecen tener nuestros mejores intereses en su corazón? Sin embargo, sabemos que cuando los números de teléfono aparecen en la pantalla nos dicen que saquemos nuestras tarjetas de crédito y que lo que realmente quieren es nuestro dinero.

Otros “expertos” buscan publicidad en lugar de dinero, mientras que otros están hambrientos de poder político. ¿Cómo podemos saber a quién creer si no hacemos preguntas? Por ejemplo, todos hemos escuchado a los políticos tratando de persuadirnos para que creamos sus promesas y puntos de vista. Aquí algunas preguntas que podríamos hacernos sobre ellos:

1. ¿Es posible que su objetivo principal sea simplemente conseguir el puesto en el gobierno?
2. ¿Parecen sinceros en sus creencias o probablemente cambiarían de opinión si pensaran que la mayoría de los votantes no están de acuerdo con ellos?
3. ¿Podrían ser *demasiado* sinceros en sus creencias, como para que ellos apoyen castigar o matar a aquellos que no estaban de acuerdo con ellos?
4. Si deseas la paz y sientes profundamente que la guerra no es aceptable, ¿esta persona respaldará tu creencia de que existen formas más inteligentes de resolver un conflicto?
5. ¿Qué tanto piensas que ellos creen lo que dicen que creen? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo lo descubrirás?

Desde una edad muy temprana, estamos condicionados a aceptar la autoridad. Una “Autoridad Interna”, una voz dentro de nosotros, nos dice qué pensar, qué decir y cómo vivir, de acuerdo con un cierto conjunto de valores que pueden basarse en la raza, la cultura o el origen nacional. Una “Autoridad Externa”, los líderes y modelos a seguir de nuestro grupo, juegan con nuestra “Autoridad Interna” apelando a las ideas y sentimientos que hemos sido programados a creer que nos brindarán seguridad y felicidad.

Refuerzo *es usar recompensas o castigos para modificar el comportamiento*

Podrías recompensar a tu mascota ofreciéndole algún elogio o comida; podrías castigarla con palabras de regaño y acciones correctivas al considerar que ha tenido un mal comportamiento. Esta entrega de recompensas y castigos tiene el objetivo de lograr un cierto efecto para que tu mascota se

comporte de una manera que te agrade, no necesariamente de una manera que sea natural para el animal.

¿Alguna vez te han castigado por hacer algo que una figura de autoridad no quería que hicieras? ¿Alguna vez has sido recompensado por actuar heroicamente o ser inteligente? Cuando una Autoridad Externa quiere que pienses y actúes de cierta manera, es posible que ya sepa cómo te han condicionado para actuar y puede que esté plenamente consciente de qué "botones" presionar para que la Autoridad Interna te haga pensar y actuar de esa manera.

Creencia *es algo que aceptamos como verdad sin examinarlo por nosotros mismos.*

No tiene sentido creer lo que alguien nos dice sin averiguar por nosotros mismos si es realmente cierto o no. Aún así, a menudo lo hacemos, simplemente porque verificar el verdadero contenido de todo lo que escuchamos es mucho trabajo. Entonces nos volvemos selectivos; comprobamos los hechos cuando tenemos mucha curiosidad por algo o cuando nos interesa. Otras veces, sin embargo, simplemente "seguimos la corriente", creyendo lo que nuestros amigos o autoridades nos dicen. Después de todo, nuestros cerebros perezosos nos dicen que, si mucha gente lo dice, debe ser cierto.

DESCUBRIMIENTO 17

Hay muchas autoridades que pueden ayudarte a lo largo de tu vida. Pero es importante poder diferenciar entre las autoridades que se preocupan por tus intereses y aquellas que no.

ELEMENTOS DEL PENSAMIENTO ANUDADO

NOMBRE	ACCIÓN	EJEMPLO
Repetition	Decir o escuchar lo mismo una y otra vez para que parezca cierto.	"La mejor parte de despertar es Folgers en tu taza". (Aviso publicitario)
Comparación	Comparar un grupo de personas con otro.	"Las personas con piel azul no son tan inteligentes como nosotros".
Proyección	"Proyectar" una imagen en nuestras mentes hacia otra persona o cosa.	"No me gustan las personas de piel azul, asi que deben odiarme. Son el enemigo".
Identificación	Conformarse con las costumbres y valores de un grupo para sentir seguridad y apoyo.	"Mi grupo no se junta con las personas de piel azul. Nos mantenemos unidos".
Autoridad	Aceptar la autoridad sin cuestionar.	"Todo lo que tienes que hacer es lo que yo te diga. Sé lo que es mejor para ti".
Reforzamiento	Recompensar o castigar para lograr un cierto comportamiento.	"Eres un buen chico. Solo haz lo que digo y obtendrás dinero. ¡De lo contrario, no obtendrás nada!"
Creencia	Aceptar algo sin ninguna prueba de que es verdad.	"Nuestros caminos son los únicos caminos correctos. Todos los que conozco lo dicen".

El prejuicio se desarrolla en nuestra mente por medio de todos estos mecanismos. Puede comenzar con una idea falsa que cuando se repite parece verdadera. Estas ideas equivocadas nos llevan a juzgar a otros que nos rodean, incluso a las personas nuevas que conocemos y a proyectar sobre ellos la imagen de cómo son de acuerdo a nuestra mente. Nuestras ideas generalmente se ajustan a las de nuestro grupo o resultan de la obediencia a las autoridades cuyas opiniones y reglas no cuestionamos. Y nuestros prejuicios se ven constantemente reforzados por castigos y recompensas, utilizados por nuestros líderes de grupo y otras autoridades para que sigamos pensando y actuando de la manera que ellos creen que deberíamos.

Nuestros Antepasados Son Nosotros

Tú y yo nacimos en un mundo lleno ya de pensamientos condicionados y prejuiciosos. La cultura en la que nacimos nos programa y continúa haciéndolo a diario. Por lo tanto, muchas de las cosas que creemos hoy pueden ser parte de una "herencia tribal" que hemos reclamado como nuestro derecho de nacimiento sin cuestionar. Quizás deberíamos preguntarnos:

1. Si quienes somos no es más que un conjunto de costumbres tribales heredadas, ¿cómo averiguamos si son válidas y si aún funcionan para nosotros hoy?

2. Todos tenemos algún tipo de sistema de creencias. ¿Cómo averiguamos, de nuestra cuenta, lo que significa tener un sistema de creencias?

3. Si estamos actuando de manera prejuiciosa y no somos conscientes de ello, ¿no querríamos tomar conciencia de ello, para poder realizar cambios de manera activa?

DESCUBRIMIENTO 18
Un problema creado por el prejuicio no es "tu" problema, "mi" problema, o incluso "nuestro" problema. Es *EL* problema, porque nos afecta a todos.

IDEAS REVELADORAS

- En algún momento de sus vidas, muchas personas descubren que hasta ese momento ellos habían creído algo que no era cierto.

- Aprender cómo nuestro pensamiento se anuda puede ayudarnos a comprender y estar en guardia contra del condicionamiento.

- **Repetición** es decir lo mismo una y otra vez. Así es como los anunciantes de la televisión nos hacen comprar sus productos.

- **Comparación** es el proceso de comparar una persona con otra, o un grupo de personas con otro. Al pensar de esta manera, juzgamos o "clasificamos" a nuestro grupo como "superior" y a otros como "inferior".

- **Proyección** es "lanzar" la imagen que está en nuestras mentes a otra persona de la misma manera que un proyector "arroja" una imagen de una película a una pantalla. Pero, ¿la imagen es verdadera, es real?

- **Identificación** es ajustarse a las costumbres y valores de un grupo. Hacemos esto porque nos hace sentir seguros y protegidos, como ser miembros de una familia. Los líderes de nuestros grupos se convierten en nuestros modelos y autoridades.

- **Autoridad** se refiere a aceptar sin cuestionar lo que nos dicen quienes creemos que tienen el poder de decirnos lo que tenemos que hacer. Cuando aceptamos la información de "expertos" sin hacer preguntas, nos rendimos somnolientos a su condicionamiento; nos volvemos obedientes. Al decidir si debemos ser obedientes, debemos ser capaces de distinguir entre las autoridades que realmente nos ayudan y las que no.

- **Refuerzo** es usar recompensas o castigos para modificar el comportamiento. Desde ser regañado por desobedecer a nuestros padres hasta ser recompensados por buen comportamiento, estamos sujetos a condicionamientos a través del refuerzo a lo largo de nuestras vidas.

- **Creencia** es algo que aceptamos como verdad sin examinarlo por nosotros mismos.

- El condicionamiento no es educación. Es una forma de desarrollar hábitos. Solo cuando recibimos una guía inteligente para ayudarnos a tomar decisiones informadas, podemos considerarnos educados.

- Cualquier problema creado por el prejuicio no es “tu” problema, “mi problema”, o incluso “nuestro problema”. Es *EL* problema, porque nos afecta a todos.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Alguna vez has descubierto que algo en lo que siempre has creído no es cierto? ¿Qué era? ¿Cómo te enteraste y cómo te sentiste?

- ¿Qué elemento o elementos del pensamiento anudado se acerca más al tipo que has experimentado?

- ¿Hay alguien de quien te hayas sentido prejuicioso recientemente, o alguien que haya sido prejuicioso hacia ti? ¿Que pasó?

- ¿Cuál es un elemento de tu pensamiento anudado que te hace sentir confundido?

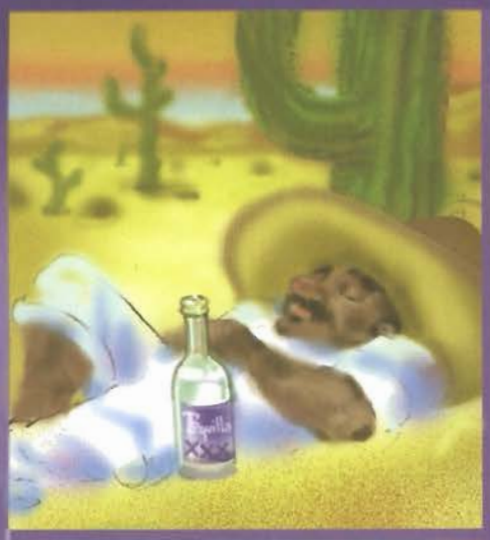
- ¿Dónde has visto la repetición utilizada para condicionar el pensamiento?

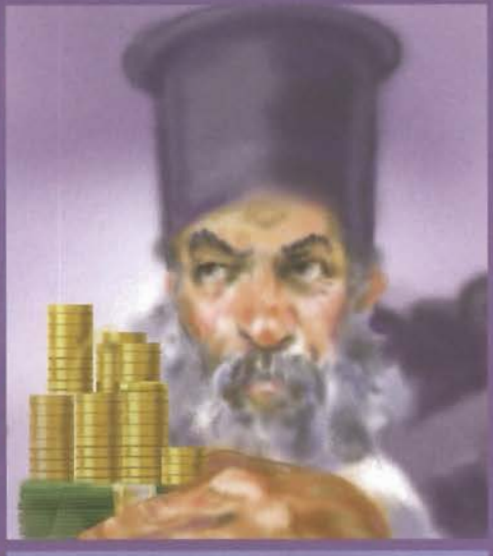
- Nombra algunos incidentes en los que hayas visto o escuchado evidencia de comparación, proyección o identificación. ¿Estabas al tanto de lo que estaba sucediendo cuando los escuchaste o los viste por primera vez? ¿Eres consciente de ellos ahora?

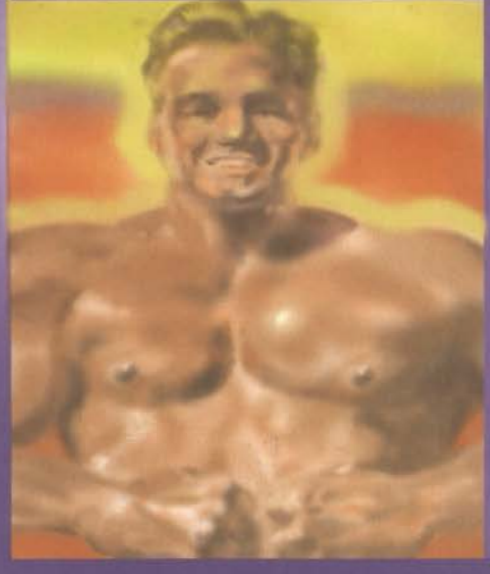
- ¿La obediencia a la autoridad ha sido un problema para ti? ¿Alguna vez has tenido problemas para lidiar con eso? ¿Crees que el problema fue contigo o con la autoridad?

- ¿Cuáles son algunas recompensas que has recibido en tu vida por obedecer o hacer "lo correcto"? ¿Cómo te han castigado por desobedecer las instrucciones de alguien o por hacer lo que alguien creía que era "incorrecto"? ¿Crees que la recompensa o el castigo fue apropiado?

- ¿Has visto evidencia de que hemos nacido en un mundo ya condicionado y prejuicioso?







Stereotypes

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE NUESTRO PREJUICIO?

Capitulo Siete

La Mente Condicionada es una Mente Peligrosa

Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos.
Con nuestros pensamientos construimos el mundo.

¿Qué Tan Lejos Hemos Llegado?

Cuando miramos hacia atrás a la historia violenta de nuestra raza y luego oímos o leemos en las noticias sobre algo horrible que alguien ha hecho a otra persona, a menudo nos preguntamos: "¿Hasta dónde hemos llegado?" Y la respuesta con la misma frecuencia es: "No muy lejos en absoluto". Todos los días, en al menos varias partes del mundo, parece haber dos lados opuestos que no pueden llegar a un acuerdo y como resultado, se pierden vidas. Nuestras mentes científicas preguntan:

> ¿Puede haber algún acuerdo cuando siempre hay "bandos"?
>
> ¿Puede haber acuerdo cuando los grupos tribales todavía creen y actúan de acuerdo con las tradiciones y las costumbres transmitidas a ellos?
>
> Si nadie se identifica con ninguno de los bandos, ¿no terminaría el conflicto y la violencia? ¿Puede ser tan simple como eso?

¿O las personas simplemente están demasiado condicionadas, demasiado programadas como para ver esta simple solución?

Aquí está el resumen del progreso que tu y yo hemos hecho hasta ahora:

1. Hemos comenzado a notar la diferencia entre la opinión y los hechos, entre suponer y obtener información de primera mano y entre prejuzgar y comprobar los hechos.
2. Hemos observado nuestros cerebros mecánicos y hemos visto cómo se han programado para crear imágenes, muchas de las cuales no son reales ni verdaderas.
3. Hemos visto cómo estas imágenes se pueden formar cuando estamos dormidos, bajo el hechizo hipnótico del pensamiento condicionado.
4. Nos hemos dado cuenta de cómo la repetición, la obediencia a la autoridad y el refuerzo trabajan para crear imágenes falsas en nuestros cerebros, y cómo vemos el mundo incorrectamente a través de nuestra identificación con varios grupos, creandoestereotipos de otros y proyectando nuestras imágenes equivocadas hacia ellos.
5. Hemos visto cómo el miedo crea imágenes negativas que se atascan nuestros cerebros, y cómo el condicionamiento se apodera de estas imágenes para siempre a menos que encontremos la manera de despertar.
6. Hemos descubierto, para nuestro asombro, que el odio que sentimos, transmitido a nosotros por nuestros antepasados, es nuestra propia invención.
7. Hemos aprendido que el prejuicio es una reacción automática y que, si queremos actuar en lugar de reaccionar, tenemos que pensar por nosotros mismos.

Hemos tomado conciencia de muchas cosas en nuestro viaje de descubrimiento, ¿no es así? Hemos aprendido mucho sobre lo que es el prejuicio y cómo nos volvemos prejuiciosos.

Ahora vamos a dar un vistazo a los *efectos* del prejuicio; lo que sucede dentro de nosotros, fuera de nosotros y a nuestro alrededor cuando existe

prejuicio. No es una imagen bonita, pero estamos decididos a aprender en lugar de protegernos de la verdad, ¿cierto?

Las Palabras Que Usamos

La mayoría de nosotros puede pensar en al menos diez palabras importantes que irrespetan y deshumanizan a otras personas. Muchas de ellas se utilizan para despreciar a otros grupos raciales o étnicos. Ya que estas palabras producen reacciones tan fuertes en nosotros, no vamos a usarlas aquí. En cambio, dejaremos algunos espacios en blanco. Estos espacios significan palabras que simbolizan el odio y prejuicio. Mientras piensas en las palabras que conoces, tómate un momento para lo que podríamos llamar un minuto, lo que podríamos llamar un momento "¡Para! ¡Piensa!", para considerar el miedo y el odio que estas palabras pueden transmitir.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Un sentimiento como el odio o un pensamiento como "Eres mi enemigo" es activado por el pensamiento condicionado. Cuando "sentimos" que lo que creemos es "correcto", el pensamiento se ve fortalecido por el sentimiento. Es tan fácil quedar atrapados en esta autoprotectora banda sin fin de prejuicios.

Pensamiento + Reforzado por Sentimientos + Palabras = Acción

Se dice que "Las acciones hablan más que las palabras". Si acerca a ti y te golpea, no necesitas palabras para darte cuenta de que esta persona está

enojada contigo. ¿Pero qué pensamientos, reforzados por sentimientos y palabras, llevaron a cometer esa acción? En las conversaciones cotidianas, a menudo se usan palabras hirientes. Las personas que las usan desconocen el dolor que están causando, o son plenamente conscientes y las usan a propósito. De cualquier forma, causan conflicto.

Algunas personas piensan que es divertido usar palabras como estas, pero si alguna vez te sientes tentado a usarlas, es bueno ponerte en los zapatos de la otra persona y preguntarte cómo te sentirías si te llamaran así.

Aquí hay un juego que puede ayudarnos a obtener una experiencia de primera mano sobre cómo las palabras pueden simplemente "saltar" en nuestras cabezas sin siquiera ser conscientes de ellas. Se llama "El Juego de Asociación". Mientras juegas, deja que tus prejuicios simplemente salgan a la luz. De esta forma, aprenderás cuáles son y te encontrarás en el camino del descubrimiento sobre lo que puedes hacer para comprenderlos.

El Juego de Asociación

Este juego pone a prueba nuestra capacidad de observar el prejuicio justo en el momento que aparece. Hay muchas asociaciones que hacemos todos los días sin pensar. Algunos de estas ilustran nuestros prejuicios condicionados al demostrar nuestras reacciones automáticas e inconscientes frente a ciertas palabras o ideas.

Con un amigo o familiar, turnense para decir en voz alta la siguiente lista de palabras. La otra persona debe responder rápidamente con la primera palabra que se le venga la mente.

Por ejemplo, si su amigo pronuncia la palabra "rojo", ¿cuál es la primera palabra que se te ocurre? ¿Tal vez "rosa"? ¿Quizas "indígena"? ¿"ruso"? ¿Alguna otra palabra? ¿Qué te dicen estas palabras sobre tu cerebro condicionado?

Es un juego simple y muestra los tipos de asociaciones que todos hacemos y cuán profundamente arraigadas en nuestro pensamiento existen estas asociaciones. También puedes jugarlo solo, en papel, utilizando la lista a

continuación. ¿Listo para intentarlo? Escribe la primera palabra que ingrese a tu mente cuando veas cada vocablo. ¡Sin parar a pensar!

Sal _____	Guerra _____	Negro _____
Paz _____	Arriba _____	Enemigo_____
Dentro _____	Amigo _____	Extranjero _____
Rojo _____	Mujer _____	TV _____
Mexicano _____	Herir _____	Ronda _____
Miedo _____	Asiático _____	Obedecer _____
Hombre _____	Cuadrado _____	Amor _____

¿En qué otras palabras puedes pensar? El objetivo del juego es descubrir nuestros pensamientos condicionados (y los sentimientos que acompañan a los pensamientos) para que podamos ser más conscientes de los pensamientos que enturbian nuestros cerebros.

Las Palabras se Convierten en Actitudes

Usar palabras hirientes es una forma en que permitimos que nuestros prejuicios se muestren. Otra es pensar de forma perezosa y soñolienta haciendo generalizaciones sobre las personas sin tomarse el tiempo para descubrir quiénes son en realidad.

*Un **estereotipo** es una imagen mental estandarizada sostenida por los miembros de un grupo que representa una opinión, actitud o juicio excesivamente simplificado.*

Muy a menudo es una visión simplificada de cómo son los miembros de otro grupo. Este es el resultado del pensamiento perezoso; que es más fácil tener una única opinión de un grupo que las opiniones sobre cada uno de sus muchos miembros, pero veremos más adelante cómo el pensamiento perezoso

se convierte tan fácilmente en un pensamiento prejuicioso.

A continuación, hay una lista de estereotipos que puedes completar. Cuando termines, probablemente notarás que muchos de los estereotipos que tienes en tu cerebro no son halagadores. De hecho, ¿no trabajan principalmente para "aplastar" a otros grupos? ¿No están todos basados en el prejuicio, "prejuzgar", en lugar de la experiencia personal? Muchas personas imaginan que estos estereotipos son ciertos, ¿pero realmente lo son? ¿Qué piensas? Al familiarizarte con ellos, ojalá podamos reconocerlos a tiempo para detenerlos antes de que comiencen.

¿Cuáles son tus prejuicios? ¿Cómo describirías los siguientes grupos?

Los chinos son _____

Los negros son _____

Los franceses son _____

Los sureños son _____

Los extranjeros son _____

Los mexicanos son _____

Los asiáticos son _____

Los judios son _____

Los norteamericanos son _____

Los induístas son _____

Los alemanes son _____

Los rusos son _____

Los irlandeses son _____

Los blancos son _____

Los indígenas son _____

Los árabes son _____

¿Hay otros grupos de los que tengas fuertes imágenes estereotipadas? ¿Cuáles son? Los estereotipos crean una imagen simple y general en el cerebro. Cuando uno se encuentra con esa persona o grupo estereotipado, entonces ¡clic! la imagen proyectada (*tacaño, peligroso, guerrero, codicioso*) automáticamente salta en nuestras mentes. ¿Nos detenemos a cuestionar nuestra reacción? No, solemos asumir que es correcto y actuar en consecuencia.

Fanatismo *se basa en la palabra "fanático", que se refiere a alguien que valora solo su propio grupo, creencias, raza o puntos de vista políticos, y es intolerante con quienes difieren de sus opiniones.*

Un fanático tiene una mentalidad fija, una forma inamovible de pensar que divide completamente a los miembros de su grupo de los miembros de otro. Los fanáticos piensan en términos de "mi grupo" vs. "su grupo". Tan pronto como tengamos "mi" contra "tu" cualquier cosa, tendremos conflicto. Seccionar la raza humana en partes "diferentes" es un efecto del prejuicio que crea separación y conflicto.

Discriminación *es el acto de ver la diferencia entre una cosa o persona y otra y tomar decisiones basadas en esas diferencias.*

Hacemos esto todos los días. Podemos elegir jugo de naranja en vez de jugo de manzana, un bolígrafo azul en lugar de uno negro, una comedia en televisión en vez de las noticias. Probablemente también hayas escuchado que hay personas descritas con "gustos discriminatorios". Esto significa que se preocupan mucho por sus elecciones, ya sea en los alimentos que comen, la ropa que usan o la forma en que viven sus vidas. Este tipo de discriminación implica tomar decisiones sobre lo que le gusta y lo que no le gusta y en su mayor parte, es positivo y no daña a nadie.

Pero, ¿y si discriminamos sobre la base de opiniones que no son ciertas? Cuando hacemos esto, la discriminación que crea conflicto. En este caso, discriminación significa tomar decisiones basadas en los estereotipos erróneos que tenemos en nuestro cerebro. Cuando tenemos una imagen en nuestros cerebros de un determinado grupo como "tacaño" o "flojo", y luego decidimos no hacer amistad con alguien o llamar a alguien mal nombre porque él o ella pertenece a ese grupo, estamos practicando la discriminación, estamos reaccionando a un individuo basado en el esterotipo de un grupo que hemos sido condicionados a creer. El resultado es fácil de predecir: conflicto dentro de nosotros que promueve el conflicto fuera de nosotros, hostilidad y discordia que pueden conducir a la violencia.

Buscar un chivo expiatorio *es hacer que alguien lleve la culpa de los demás. Cuando se comete un error o se produce un problema, nuestro cerebro encuentra a alguien a quien culpar, a quien al que le ponemos todas las faltas.*

Por ejemplo, supongamos que nuestro Grupo Y ha sido condicionado a pensar que todas las personas del Grupo X son perezosas. Si pensamos que

son perezosos, un inmediato paso natural es culparlos por ser perezosos y luego sentir que ellos no nos gustan por esta supuesta falta. Tal vez pensemos que debido a que la gente del Grupo X es floja, tendremos que hacer más trabajo en la oficina o en la fábrica para compensarlo. Y si las personas del Grupo X son flojas, probablemente ni siquiera busquen trabajo, así que obtienen dinero del gobierno; nuestro dinero de impuestos que nos hemos esforzado mucho por ganar. En este caso, es natural para nosotros ser hostiles, o al menos irrespetuosos con ellos, cualquier miembro del Grupo X. Entonces, ante cualquier miembro del Grupo X con el que nos encontremos, automáticamente reaccionamos negativamente al culparlo porque tenemos que trabajar más duro de lo que deseamos y no tenemos tanta cantidad de dinero como nos gustaría.

¿Puedes ver el prejuicio en esta creencia? ¿Puedes ver cómo comenzó como una pequeña colina y se convirtió en una montaña? ¿Puedes ver el efecto de este prejuicio? Puede comenzar con un pensamiento simple, "inofensivo": Las personas del Grupo X son perezosas y se convierten en un gran problema para la sociedad. Este pensamiento, que evidentemente no es cierto, puede ser promovido y profesado en todo el país y en todo el mundo. El temor irracional al que este prejuicio pueda conducir (¡la gente del Grupo X está destruyendo nuestra economía!) ¡Incluso puede llevar a la muerte a millones de personas! ¿Difícil de creer? Aquí hay un ejemplo:

A lo largo de la historia, muchos grupos han culpado a los judíos por los problemas en el mundo y la economía mundial. Por extraño que parezca, esto se ha basado en el estereotipo de que los judíos no son perezosos sino demasiado "inteligentes con el dinero". En la década de 1930, los ciudadanos de la Alemania Nazi eran muy pobres; su autoestima había quedado marcada por la devastación de la guerra y una fracasada economía nacional. Su líder, Adolfo Hitler, buscó un "chivo expiatorio", alguien a quien pudieran culpar por su propia frustración e ira. Adolfo Hitler señaló a los judíos y dijo: "Estas son las personas que son responsables de nuestra desgracia". Y los desesperados alemanes, cuyos cansados cerebros estaban muy abiertos al condicionamiento en ese momento, le creyeron. Seis *millones* de judíos fueron asesinados.

Así como el prejuicio proporciona culpables a los que buscan un chivo expiatorio, buscar chivos expiatorios alimenta el prejuicio. Nos hace alejarnos nuestro problema colocándolo "allá afuera", en otra persona o grupo. Esto nos lleva a creer que la solución al problema también está "allá afuera", en lugar de "aquí dentro"; dentro de nosotros mismos.

PREGÚNTATE
¿Están las verdaderas raíces del prejuicio "allá afuera"?
¿O están aquí, dentro de nuestros pensamientos?

Nuestras Sombras Continúan Siguiéndonos

El título de este capítulo es "La Mente Condicionada Es Una Mente Peligrosa". ¿Puedes ver cómo todas estas formas de prejuicios, estereotipos, fanatismo, discriminación y chivos expiatorios son peligrosas? Todos hacen uso de imágenes fijas, condicionadas en nuestros cerebros por aquellos que han pasado antes que nosotros.

Nacimos en un mundo donde ya existían muchos prejuicios. Sin cuestionarlos, nuestros padres, maestros y amigos nos enseñaron a pensar de "viejas formas" no porque sean malas personas, sino porque *sus* padres les enseñaron estas viejas formas y tampoco los cuestionaron. Hemos heredado una gran cantidad de "nombres", estas "identidades falsas" que realmente no concuerdan con la realidad. Es como si nuestro cerebro estuviera lleno de una enciclopedia de información que está completamente equivocada. Y con información incorrecta, tomamos decisiones equivocadas, malas decisiones.

Estas viejas formas son como sombras que nos siguen. Se quedan con nosotros e implacablemente nos hacen herir a lo demás y herirnos a nosotros mismos, una y otra vez. En sus raíces, todas las formas de estereotipos, de prejuicios, intolerancia, discriminación y buscar chivos expiatorios son las mismas. Son reacciones automáticas en nuestro cerebro que resultan en dolor, enojo y desesperación. Pero está en nuestro poder detener nuestro pensamiento programado, y esto nos lleva a nuestro descubrimiento más nuevo.

DESCUBRIMIENTO 19

El prejuicio termina cuando podemos observarlo en su formación. Una vez que lo observamos, podemos detenerlo en nosotros mismos.

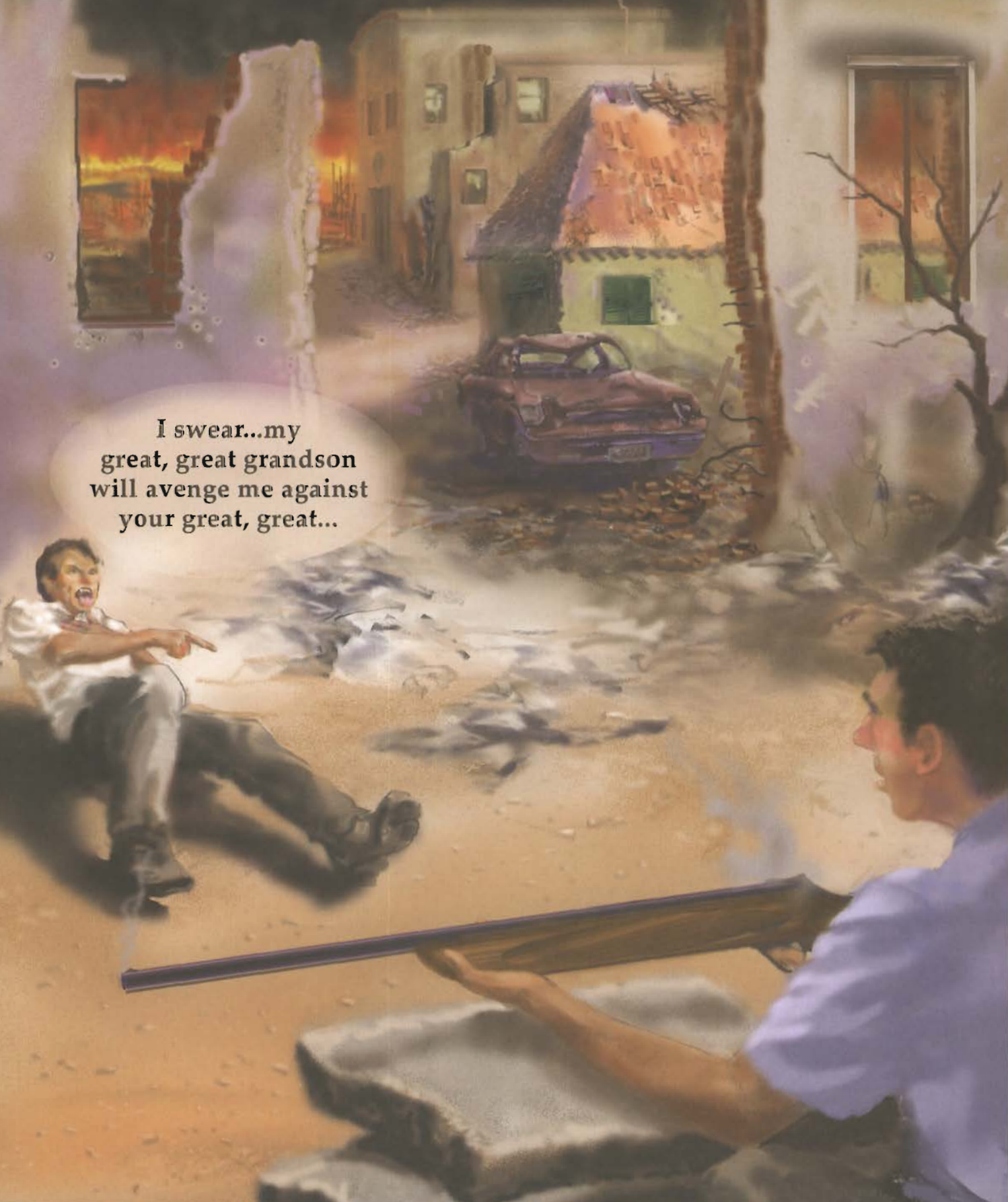
Cuando vemos nuestro prejuicio, mientras está sucediendo, estamos inmersos en un momento "¡Para! ¡Piensa!". Nuestra *conciencia* del prejuicio tiene el poder de detenerlo, lo que nos permite hacer una pausa para que podamos examinarlo; en este momento de clara conciencia, podemos estar libres de prejuicio.

A continuación, más formas de prejuicio que son crueles y destructivas. A medida que leas sobre ellas, permite que tu conciencia te ayude a tomar un momento "¡Para! ¡Piensa!" para considerar qué podría causar que alguien inflija tanto daño a otras personas. Si bien el simple hecho de saber sobre estas formas de prejuicio no puede corregir los terribles errores que causan, puede ayudarnos a evitar que sucedan en nuestras propias vidas. Si las personas involucradas en estos errores hubieran entendido mejor los prejuicios, estas cosas no habrían sucedido.

Racismo *es la creencia de que la raza a la que pertenecemos es lo que define a tu carácter y habilidades, quiénes somos y lo qué podemos hacer*.

El estudio de la "raza" originalmente estaba destinado a definir a las personas de una manera útil para clasificarnos por quiénes somos nosotros y nuestros antepasados. Para hacer esto, los científicos estudian las características físicas: el color de nuestro cabello y ojos, el tamaño y la forma de nuestra nariz y boca, la estructura de los huesos, que hacen que las personas de una raza sean diferentes de las personas de otra.

El "racismo", sin embargo, usa esa información de manera negativa. El racismo se manifiesta cuando juzgamos a otros basados solo en su raza, y especialmente en nuestra imagen estereotipada sobre esa raza. Muy a menudo, es utilizado por un grupo de personas que creen que son superiores a otro grupo. Creer que son mejores que otros permite que el autoproclamado grupo "superior" se burle o lastime al grupo "inferior". En una forma extrema, tal prejuicio puede tener efectos catastróficos.


I swear...my great, great grandson will avenge me against your great, great...

PREGÚNTATE
¿Por qué alguien necesitaría sentirse mejor que alguien más?
¿Qué ganaría si me sintiera superior a otra persona?

Esclavitud *es un sistema por el cual una persona físicamente "posee" a otra persona y exige de ella trabajo u otros servicios.*

En este sistema, un ser humano es considera un objeto de propiedad y se puede comprar y vender. Los libros de historia nos dicen que la esclavitud surgió como una "necesidad económica de comodidad" cuando la gente comenzó a establecer comunidades permanentes que dependían en gran medida de la agricultura. La esclavitud ha sido practicada tanto por personas primitivas como por avanzadas en todo el mundo y muchos consideran que terminó hace ciento cincuenta años después de la Guerra Civil Estadounidense. Pero en realidad, ha existido durante muchos siglos y todavía se practica en algunas partes del mundo.

PREGÚNTATE
¿Crees que la esclavitud surgió simplemente como una "necesidad económica de comodidad"?
¿O crees que podría haber sido una buena excusa para que las personas hicieran lo que querían a los que no les gustaban?

En el siglo II, la esclavitud fue aceptada como legal, a pesar de ser considerada *contraria a la ley natural*. Existió en todo el mundo antiguo, desde las regiones mediterráneas hasta China. En las ciudades griegas, un esclavo liberado no podía ser ciudadano, porque la ciudadanía era *heredada*. En los siglos XV y XVI, la exploración europea de las costas africanas condujo a un comercio de esclavos llevado a cabo por británicos, franceses, holandeses, españoles y portugueses. Los esclavos africanos tenían gran demanda en las grandes granjas de las Américas recién descubiertas y fueron traídos a Virginia (Estados Unidos) durante el siglo XVII.

Un movimiento para abolir la esclavitud por razones económicas y humanitarias comenzó en el siglo XVIII. Gran Bretaña prohibió el comercio de esclavos, y las naciones latinoamericanas abolieron la esclavitud cuando se

independizaron de España en el siglo XIX. La esclavitud continuó, sin embargo, en muchos lugares, a pesar de que indignaba al sentido de justicia de muchas personas.

En los Estados Unidos, la esclavitud había desaparecido en el norte a principios del siglo XIX, pero seguía siendo importante en las grandes explotaciones del sur llamadas plantaciones. La elección en 1860 de Abraham Lincoln del Partido Republicano, con sus políticas antiesclavistas, condujo a la separación de los estados del Sur y la Guerra Civil. La Proclamación de Libertad dada por Lincoln en 1863 y la victoria del ejército del norte terminaron con la esclavitud en los Estados Unidos.

PREGÚNTATE
Si Estados Unidos fue colonizado por personas que buscaban la libertad religiosa y personal, ¿por qué Estados Unidos fue una de las últimas naciones civilizadas en abolir la esclavitud?

El final de la esclavitud en Estados Unidos, por supuesto, no significó el fin de la discriminación contra los afroamericanos en América. Un siglo más tarde, la activista comunitaria Rosa Parks se negó a abandonar su asiento del autobús para moverse a la parte trasera donde los afroamericanos *estaban obligados por ley* a estar en Montgomery, Alabama. Al obligar a la policía a retirarla, arrestarla y encarcelarla, ella ayudó a instigar un fuerte movimiento en Montgomery que atrajo la atención mundial. Activistas, profesores y oradores como el Dr. Martin Luther King, Jr., Vinieron a ayudar a millones de personas a comprender el daño que pueden causar las mentes prejuiciosas.

PREGÚNTATE
Las personas que violan la ley se consideran delincuentes. ¿Era Rosa Parks una criminal?

Aunque hoy se prohíbe en la mayoría de los países, todavía existen varias formas de esclavitud. Las organizaciones internacionales como las Naciones Unidas han tomado medidas para frenar esas prácticas, pero millones de personas en todo el mundo todavía viven o trabajan en condiciones de

esclavitud.

Genocidio *es la eliminación deliberada y sistemática de una raza, cultura o grupo religioso.*

La palabra proviene del griego *geno*, que significa "relacionado con" y el latín *cida*, que significa "matar". El genocidio es un crimen contra un grupo. Los individuos son víctimas simplemente porque pertenecen al grupo. De esta forma, los miembros individuales son deshumanizados, reducidos a estadísticas numéricas.

Aunque nos gustaría pensar que prácticas tan horribles son algo que que sucedió hace mucho tiempo y en algún país distante, de hecho, nunca en la historia del mundo se habían destruido *deliberadamente* tantos millones de personas como durante el siglo XX y principalmente en y por los llamados gobiernos "civilizados". Las sociedades que han sufrido genocidio han tenido al menos un grupo minoritario significativo que era "diferente" de la mayoría, generalmente étnica, religiosa o políticamente. El más notorio fue el genocidio nazi discutido anteriormente: el asesinato de más de seis millones de judíos en toda Europa. Los nazis también mataron a otros seis millones de no judíos, atacando a gitanos, homosexuales y eslavos.

Hoy nos preguntamos: ¿Cómo es que tantas personas se pusieron de acuerdo para eliminar a otro grupo? La respuesta es: en el acto de genocidio, todas las restricciones normales en contra del acto de asesinar se dejan de lado en nombre de un supuesto objetivo "superior". El objetivo informado por Adolfo Hitler era la "pureza racial" del pueblo alemán.

PREGÚNTATE
¿Qué es la "pureza racial"?
¿Cómo podría alguien verlo como un "objetivo superior"?

Para Stalin en la Unión Soviética y Mao Zedong en China, el "objetivo superior" era económico; millones fueron asesinados para "construir el socialismo". Otros grupos de personas atacadas han sido los gitanos y los homosexuales, porque se los consideraba "pecadores". En América Latina y en las áreas del Caribe colonizadas por España, millones de nativos

americanos (indígenas) murieron en lo que se consideraba la "marcha del progreso y la civilización" liderada por cristianos europeos. Los más débiles fueron desplazados en favor de los más fuertes.

A lo largo del siglo XX, muchos grupos han estado en continua oposición: armenios y turcos, hindúes y musulmanes, serbios y croatas, protestantes y católicos irlandeses, chinos republicanos y comunistas. En los cuatro años de la Primera Guerra Mundial, más de diez millones de personas fueron asesinadas.

Millones más se perdieron en el establecimiento de Bangladesh en 1971 y la guerra de Indochina que terminó en 1975. En Camboya, casi tres millones de personas fueron destruidas por el nuevo gobierno del Khmer Rouge por razones de "revitalización económica".

Si bien es difícil admitir que este tipo de comportamiento humano ha tenido lugar en los tiempos modernos, nuestra esperanza es que al observar estos ejemplos, nuestro conocimiento y comprensión de sus causas puedan ayudar a evitar que vuelva a surgir.

PREGÚNTATE
¿Hay alguna excusa posible para el genocidio, para el deseo de eliminar a un grupo por completo?

Limpieza étnica *es solo una palabra más amable para genocidio.*

A un término así se le llama "eufemismo", una palabra que suena normal y aceptable, pero de hecho esconde un significado que es realmente terrible. Se usa "limpieza étnica" para describir el tratamiento serbio de las minorías musulmanas y croatas (y el posible que el tratamiento de serbios por croatas y musulmanes). Este terrible programa fue emprendido inicialmente por las fuerzas serbias que intentaban anexar Bosnia y Herzegovina después de la desintegración de Yugoslavia en los años noventa. La violencia estaba dirigida a los musulmanes, miles de los cuales huyeron del país, mientras que miles de los incontables que se quedaron en sus aldeas y ciudades fueron asesinados sin piedad.

PREGÚNTATE
Considera las frases "limpieza étnica" y "genocidio".
¿Qué término suena peor? ¿Qué término parece más honesto?
¿Cuál es más peligroso?

Lo Qué el Prejuicio Ha Creado

¿Qué preguntas podemos hacer sobre el genocidio y la limpieza étnica que pueden ayudarnos a entender estos actos inhumanos? ¿Podemos entender por qué tales injusticias pudieron ocurrir? Como seres humanos que sienten este terrible sufrimiento, queremos saber:

1. ¿Qué causaría que un grupo de personas creara intencionalmente la destrucción deliberada y organizada de otro grupo de personas?
2. ¿Es más fácil odiar y querer matar a individuos o grupos? ¿Qué parece menos personal?
3. ¿Qué piensas de los llamados "objetivos superiores" de los genocidios mencionados? ¿Alguno de ellos son buenas razones?
4. ¿Recuerdas haber visto noticias de personas que huían de su patria? ¿Estaba involucrada la limpieza étnica o el genocidio?
5. ¿La mayoría de estas personas huían porque eran culpables de haber hecho algo malo? ¿O eran inocentes?
6. Si dos facciones en una parte del mundo han estado batallando durante siglos, ¿por qué crees que no han podido resolver sus diferencias?

Sociedad y Minorías en la Historia

A lo largo de la historia, hemos tenido minorías. En la antigua Grecia y Roma, la mayor parte del trabajo era realizado por esclavos, que en su mayoría provenían de otros grupos étnicos. Aunque los grupos étnicos son probablemente el tipo más común de grupo minoritario, otros grupos minoritarios podrían estar basados en la religión o la ocupación. Durante la

Edad Media, había “gremios” artesanales y comerciales que pasaban sus habilidades de una generación a otra y evitaban que los extraños las aprendieran. Los líderes religiosos, los reyes, las reinas y los nobles tenían un gran poder; aquellos que cultivaban la comida y fabricaban los bienes que todos necesitaban estaban en el nivel más bajo de la sociedad.

India es un país en el que algunas personas creen en existencias anteriores. Creen que la forma en que vivimos hoy depende de cómo vivimos en una vida anterior. India también es un país con un sistema de castas. Una casta es un grupo hereditario cuyos miembros se casan solo entre ellos. Cada uno tiene sus propias ocupaciones, sus propias reglas relacionadas con el parentesco, el comportamiento e incluso la dieta. Las castas se clasifican en una jerarquía social en la que cada uno espera el respeto de los grupos “inferiores” y respeta a los “superiores”.

De acuerdo con las creencias generalmente aceptadas, la casta en la que uno nace depende del karma: nuestras acciones “buenas” y “malas” acumuladas en una existencia previa. La forma de alcanzar un estatus superior en futuras encarnaciones es aceptar la situación de uno en la vida y vivir en consecuencia. Hay muchas castas, pero las más bajas son las Shudras, que hoy constituyen la mayoría de los artesanos y trabajadores de la India. Debajo de los Shudras hay castas sin designaciones consideradas como “Intocables” debido a su asociación con ocupaciones impuras. Algunos hurgan y limpian los baños públicos con sus propias manos. Estos grupos siempre han estado sujetos a considerables prejuicios. El gran líder indio Mohandas K. Gandhi trató de garantizar que fueran tratados humanamente y les otorgó el nombre de Harijan, o hijos de Dios, por el cual ahora se los conoce popularmente.

Si bien la constitución india prohíbe la “intocabilidad” y brinda a cada estado beneficios especiales para estas personas, los intocables aún existen y continúan *haciendo el trabajo de sus antepasados*. A pesar de que tener la vida dictada por las diferencias hereditarias parece obviamente injusto, el sistema de castas es considerado por la mayoría de los hindúes como un sistema justo y sensato. Lo creen porque eso es lo que les han condicionado a creer.

PREGÚNTATE
¿Es necesario que algún grupo esté en lo más bajo de la sociedad?

La Ley del Más Fuerte

¿Alguna vez has oído hablar del término "la ley del más fuerte"? Es una forma de vida natural del reino animal en el que los más fuertes sobreviven dominando a los más débiles. Los rasgos más fuertes se transmiten genéticamente para garantizar la supervivencia de la especie.

De la misma manera, si uno de nuestros antepasados tribales estaba enfermo, lesionado o demasiado viejo para trabajar, podía ser expulsado de la tribu para garantizar la seguridad y la comodidad de la tribu. A veces, el miembro débil simplemente se sacaba para que muriera: un acto cruel, pero que la tribu consideraba necesario para su supervivencia. La supervivencia de nuestros antepasados significaba que todos tenían que estar en forma y poder hacer su trabajo.

Los seres humanos han traído este pensamiento a los tiempos modernos, a pesar de que el mundo es muy diferente de lo que era hace miles de años. A pesar de que viven en seguridad y protección, muchas personas siguen mirando el mundo en términos de la ley del más fuerte. Actúan como miembros de las tribus primitivas, tratando de probar quién es el más correcto, el más fuerte y el mejor. Pero hoy en día, es más probable que esa forma de pensar cause problemas que lograr tener seguridad. Hoy, identificarnos fuertemente con una "tribu" nos da como resultado lo *opuesto* de lo que queremos: vivir juntos en paz.

DESCUBRIMIENTO 20
Hoy, pelear para ser el grupo más poderoso funciona en contra de nuestra seguridad. Crea conflicto entre las personas y nos impide actuar como una sola especie.

Hoy en día, la mayoría trata a las minorías generalmente de una de dos maneras: o bien se vuelven parte de la cultura principal o son perseguidas. En el proceso de convertirse en parte de esa cultura, los valores y formas de pensar se intercambian y comparten entre una minoría y la mayoría. La persecución y la opresión, por otro lado, separan a las personas y han llevado a resultados tan terribles como la discriminación, la esclavitud y el genocidio.

¿Cuáles son los peligros potenciales del prejuicio? Como ahora sabemos, puede llevar a los resultados más mortales imaginables, incluida la aniquilación de millones de personas. Piensa en esto la próxima vez que sientas deseos de llamar a alguien con palabras malas.

IDEAS REVELADORAS

- Cuando escuchamos palabras que nos ofenden, es útil observar nuestro cerebro en busca de prejuicios y reacciones.

- Para comprender el prejuicio, es importante conocer las palabras que usamos y cómo las usamos.

- Usar palabras hirientes es una forma en que dejamos que nuestros prejuicios se muestren.

- **Estereotipo** es la aplicación de una imagen mental estandarizada, que tienen en común los miembros de un grupo, que representa una opinión, actitud o juicio excesivamente simplificado.

- **Fanatismo** se basa en la palabra "fanático", que se refiere a aquellos que son fuertemente parciales a favor de su propio grupo, creencias, raza o puntos de vista políticos, y son intolerantes con aquellos que difieren.

- **Discriminación** es el acto de ver la diferencia entre una cosa o persona y otra, y tomar decisiones basadas en esas diferencias.

- **Buscar chivos expiatorios** es hacer que alguien se responsabilice de los problemas causados por otros o por nosotros mismos.

- La **esclavitud** es un sistema por el cual una persona posee a otra y puede exigir de esa persona trabajo u otros servicios. El trabajador es considerado propiedad y puede comprarse y venderse como mercancía.

- La **limpieza étnica** es una palabra suave utilizada para ocultar un acto real de terror; matar personas porque son diferentes.

- Las sociedades que han cometido genocidio han tenido al menos un grupo minoritario significativo que era “diferente” de la mayoría y que se fácilmente usado como “chivo expiatorio”.

- El prejuicio termina cuando podemos observarlo en su formación en nosotros mismos.

PENSANDO POR TI MISMO

- Para comprender el prejuicio, ¿cree que es importante estar al tanto de qué palabras usamos en las conversaciones cotidianas? ¿Por qué?

- ¿Puedes ver cómo algunos pensamientos y sentimientos pueden llevar a palabras y actos y, por lo tanto, llevar a un conflicto?

- ¿Puedes pensar en un ejemplo de estereotipos que has utilizado? ¿Comparten ese mismo estereotipo tus amigos o miembros de tu grupo? ¿Puedes ver cómo esto no es realmente cierto?

- ¿Dónde has visto signos de intolerancia o fanatismo? ¿Conoces a alguien que sea muy parcial a favor de su propio grupo e intolerante con cualquiera que piense diferente? ¿Por qué crees que los fanáticos son tan seguros de sí mismos?

- ¿Alguna vez ha discriminado a alguien o algún grupo? ¿Que pasó? ¿Has sido discriminado? ¿Cuál fue la situación?

- ¿Cuándo fue la última vez que convertiste a alguien en chivo expiatorio? ¿Cómo crees que se sintió el “chivo expiatorio”?

- ¿Te sorprende saber el daño increíble que hace el prejuicio? ¿Estabas al tanto de esto antes?

- ¿Qué forma o formas de prejuicio has experimentado en tu vida?

- ¿Reconoces que las verdaderas raíces del prejuicio están exactamente donde desearíamos que no estuvieran: dentro de todos nosotros?

Capítulo Ocho

El Problema Con La Perfección

Esforzándose por el Ideal

Para la mayoría de nosotros, las cosas en las que creemos nos son inculcadas por nuestras familias y nunca son cuestionadas. La mayoría de nosotros somos educados para ser "buenos". Puede que no seamos *conscientes* de que este "aprendizaje para ser bueno" está sucediendo, pero continúa de manera continua. Aprender a ser bueno es muy importante en la vida, pero la forma en que nos enseñan puede hacer una diferencia en cómo vemos "lo bueno".

Cuando era niño, no sabía por qué en ese momento, pero me resistía a la forma en que me enseñaban a ser bueno. Las cosas que hacía eran juzgadas por padres o maestros, y algunas veces era doloroso. Me sentí intimidado cuando lo que hice era juzgado como "malo", pero también me sentía intimidado cuando me juzgaron como "bueno", porque me sentí *presionado* a actuar de acuerdo con lo que ciertas autoridades en mi vida decían que era la manera correcta.

Naturalmente, llegué a juzgarme a mí mismo de la misma manera en que me juzgaban (¡otro ejemplo de cómo todos estamos condicionados!). Creo que esto es lo que me hizo infeliz en mi juventud. Estaba programado para comportarme de ciertas maneras, y estaba condicionado a creer que no podía saber lo que era correcto o bueno, que solo ciertas personas sabían lo que era correcto y bueno y por lo tanto tenía que obedecerlas y no escuchar lo que yo sentía dentro de mí, que en realidad era lo correcto. Incluso cuando hacía algo que juzgaban correcto, todavía no me sentía bien.

Si bien los adultos de mi vida tenían buenas intenciones, no se daban cuenta de que la forma en que me estaban enseñando a ser bueno estaba

creando conflictos dentro de mí. El conflicto que sentía era entre el **juicio** y el **ideal**. Si yo hacía algo que consideraban "malo", me juzgaban como alguien menos que perfecto, y eso creaba conflicto en mi mente. Si hacía algo que consideraban "bueno", sentía que me estaban preparando para ser una especie de ideal o imagen de perfección que ellos tenían en sus mentes, y como sabía que no era perfecto de ninguna manera, *eso* creó un conflicto dentro de mí.

Tener la perfección como un ideal puede ser, y fue para mí, algo destructivo. Fue algo que trabajé arduamente por alcanzar todos los días, pero algo que sabía que nunca podría lograr. Era como tratar de tomar un bocado de una zanahoria atada a una cuerda, colgando de un carrito que empujaba delante de mí. Cada vez que avanzaba para tomar un bocado, el carrito también avanzaba. Al igual que la zanahoria, la perfección estaba siempre fuera de mi alcance.

DESCUBRIMIENTO 21
Nadie puede ser perfecto.
Entonces, tratar de ser perfecto crea conflicto.

Sentí prejuicios porque no podía cumplir con los estándares imposibles que me habían establecido. En mi opinión, ellos eran "ellos" y yo era "yo". Nunca fuimos "nosotros". Como resultado, me sentía inseguro y continuamente cuestionaba mi valor personal.

Si bien su intención era hacerme "bueno", el intentar forzar a que ocurriera me hizo sentir menos que bien. Necesitaba entender qué era lo que crea mi comportamiento, quién soy y cómo he sido condicionado para actuar de una manera que crean conflictos. Creo que no habría experimentado la inseguridad y la duda de mi autoestima si simplemente me hubiesen enseñado a comprender cómo he sido condicionado; cómo todos pensamos y actuamos de formas que provocan conflictos.

DESCUBRIMIENTO 22
La forma inteligente de lograr un buen comportamiento no es a través del juicio, sino a través de la inteligencia.

“De La Sangre”

Estoy seguro de que has visto el programa de televisión “Star Trek”. Es una serie de aventuras emocionantes en la exploración del espacio. Un episodio que recuerdo fue sobre algo llamado “Borg”, una cosa que absorbía todo y todos a su paso. Para que Borg se sientiera perfecto, tenía que asegurarse de que todos fueran exactamente iguales. Entonces, las personas absorbidas por el Borg eran como robots; eran lógicas, pero sin sentimientos.

El Borg me recordó a los nazis de la Segunda Guerra Mundial. La teoría nazi de la supremacía se basaba en la perfección, que creían que solo era posible para la Raza Aria. Había un estándar racial, con ciertas características raciales “superiores” que una persona tenía que tener. Cualquiera que no coincidiera con el estándar era excluido, quizás encarcelado o asesinado.

En una conferencia de paz en Francia, una mujer de Alemania me preguntó de dónde venían mis padres y abuelos. Cuando le dije que mi madre era alemana, ella dijo: “¡Oh, eres de la sangre!” Aunque no dije nada, pensé: “¡Qué comentario tan prejuicioso! ¿Todos los alemanes tienen un tipo específico de sangre?”

Adolfo Hitler tuvo miles de seguidores que se volvieron prejuiciosos como él cuando creyeron todo lo que él les dijo. Era una autoridad, su líder, que convenció a su pueblo de que tenía sus mejores intenciones en el corazón. Por orgullo nacional y miedo, la gente seguía sus instrucciones y obedecía sus reglas. Los que no lo hicieron fueron encarcelados o ejecutados.

Cuando visité Dachau, un campo de concentración nazi en Alemania, mucho después de terminar la Segunda Guerra Mundial, leí acerca de la tortura y el exterminio de judíos y otros allí. Las personas elegidas para los campamentos fueron seleccionadas por una razón: no encajaban en la imagen nazi de “perfecto”.

Al visitar un campo de concentración nazi, comprendí el peligro del ideal de la “perfección”. Comencé a ver que los grupos individuales que establecían tales ideales necesariamente creaban conflicto dentro de la raza humana en su totalidad. Y empecé a ver que el establecimiento de ese ideal y el esfuerzo por ser perfecto, o correcto, todavía estaba sucediendo en el

mundo de hoy. En todo el mundo, esta idea; de que “yo” o “mi grupo” representan la forma correcta, pura y perfecta, de que somos nosotros los que sabemos y que ustedes son los que deben seguirnos, puede conducir a la violencia y el sufrimiento.

Nuestra Naturaleza Robótica

¿Recuerdas cómo los Ancestros Olvidados en las antiguas tribus desarrollaron sus sentimientos de seguridad? Fue a través de su comprensión de que había seguridad en los números: yo, el individuo, estoy más seguro con los otros, el grupo, que estando solo.

Este fue el comienzo de la “identificación”, la necesidad de pertenecer a un grupo y mantenerlo unido por razones de supervivencia. ¿Recuerdas cómo la tribu desarrolló prácticas repetidas (rituales) que fueron diseñados para mantener al grupo unido, para crear una identidad especial que se volvió más establecida en forma de costumbres, tradiciones y finalmente una cultura completamente desarrollada? ¿Y recuerdas cómo los elementos de esta cultura, las viejas formas tribales de pensar y actuar, se transmitieron generación tras generación desde nuestros Ancestros Olvidados hasta nosotros hoy?

Tú y yo lleganos a un mundo ya condicionado y prejuicioso; fuimos “socializados”, lo que significa que la cultura en la que nacimos fue programada en nosotros sin cuestionar. Entonces, una gran parte de lo que creemos hoy podría ser una antigua herencia tribal, que hemos sido condicionados a reclamar como nuestro legado. ¿No deberíamos cuestionar cualquier sistema de creencias organizado para descubrir por nosotros mismos si son verdaderos o falsos, saludables o destructivos? Si no cuestionamos los modos establecidos de la sociedad, entonces la “autoridad” puede sacar provecho de nosotros.

El efecto de estar condicionados con los prejuicios de nuestra cultura, sin cuestionarlos, es que estamos actuando como robots, seres mecánicos, programados y controlados por otra persona.

La Diferencia Entre Condicionar y Educar

Hay una gran diferencia entre “condicionamiento” y “educación”, pero cuando estamos aprendiendo, puede ser difícil notar la diferencia. Cuando somos jóvenes, necesitamos una guía inteligente que nos ayude a tomar decisiones adecuadas. Esto es educación. Pero a veces hay “autoridades” que creen que saben más que nosotros y quieren condicionarnos a aceptar sus creencias sin cuestionarlas.

Algunas autoridades gritan consignas, hacen promesas, tocan música emocionante; todo para condicionarnos a aceptar su autoridad. Quieren que votemos para elegirlos a cargos públicos, o les demos dinero, o los apoyemos en sus juegos diplomáticos, o incluso salgamos a luchar y matar a sus enemigos. Estas autoridades peligrosas se aprovechan de nosotros jugando con nuestro condicionamiento. Al estar llenos de prejuicio, no podemos decir quién dice la verdad y quién no, y esto nos impide obtener la educación que necesitamos.

Algunas autoridades nos darán una orientación saludable y constructiva y otras no. Es importante que comprendamos cuándo estamos siendo “educados”; cuando se nos muestra cómo usar el pensamiento constructivo e inteligente y cuándo se nos “condiciona”; para creer pensamientos destructivos e ignorantes. Comprender la diferencia es lo que nos da poder.

Los Efectos del Prejuicio

Los efectos del prejuicio son muchos, ninguno de ellos es agradable. Sentimos dentro de nosotros miedo, ansiedad, conflicto y odio irracionales; respondemos a los demás a través de acciones robóticas que son crueles y desagradables y causan sufrimiento y conflicto que pueden conducir a la violencia. Sobre todo, creamos un mundo carente de amor y compasión, uno en el que todos estamos destinados a sentirnos miserables.

Si no entendemos el prejuicio desde sus raíces, y lo terminamos antes de que se convierta en un problema, entonces estamos destinados a pasar este

triste estado de problemas a las generaciones futuras, de la misma manera que nos lo transmitieron.

PREGÚNTATE
¿Acabar con el prejuicio es algo que puede esperar más?

IDEAS REVELADORAS

- Pensar que lo que tu crees es la única forma correcta es un acto de prejuicio. Un acto de inteligencia es preguntarnos por qué creemos en lo que creemos.

- Condicionar a alguien para que sea perfecto no es constructivo ni útil. Que nos digan que debemos ser perfectos puede crear conflictos dentro de nosotros, haciendo que dudemos de nuestro valor como personas porque nos sentimos imperfectos.

- Los altos estándares son admirables, pero si nos vemos obligados a cumplir con estándares imposiblemente altos, sentimos conflicto y dolor.

- La teoría nazi de "supremacía" se basaba en la perfección. Cualquiera que no cumplía con sus estándares podía ser encarcelado o asesinado.

- Los grupos de personas que tienen ideas de "perfección" crean conflictos dentro de ellos y entre la raza humana. Tales puntos de vista y metas todavía existen hoy en todo el mundo.

- Cuando nos vemos obligados a compararnos con los demás y a vernos a nosotros mismos como "de menos valor" que los demás, es doloroso y nos lleva a actuar de la manera en que, de lo contrario, nunca actuaríamos.

- Los efectos del prejuicio son muchos; ninguno es agradable y algunos son horripilantes.

- Hoy día, luchar por ser los más poderosos va en *contra* de nuestra seguridad. Esto crea conflicto y nos impide actuar como una sola raza.

- El poder real proviene de la comprensión de la diferencia entre el condicionamiento y la educación.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Has sido educado para creer en algún sistema de creencias establecido (político, religioso, racial)? ¿Crees que tienes prejuicios contra las personas que no comparten tu creencia? ¿Alguna vez has cuestionado elementos de tu sistema de creencias?

- ¿Estás bajo presión para cumplir con altos estándares? ¿Te inspiran? ¿Crees que algunos son increíblemente altos?

- ¿Crees que alguna vez has sido condicionado a conducirte de maneras que son dañinas? ¿En formas que son útiles? ¿Cual es la diferencia?

- ¿Cómo te sientes acerca de tener que vivir a la altura de un "ideal"? ¿Es una cosa buena? ¿Te hace sentir en conflicto? Si es así, ¿de qué manera?'

- ¿Qué piensas de usar la ciencia moderna para crear una raza "pura" que sean amos del mundo? ¿Crees que es una idea peligrosa? ¿Por qué?

- ¿Cuál es tu idea de "perfecto"? ¿Crees que hay algunos aspectos de la perfección que son positivos, y algunos que son negativos?

- ¿Has visto evidencia de las imágenes de "ideal" o "perfección" en las películas o en la televisión? ¿Que eres?

- ¿Has visto algún ejemplo de la "ley del más fuerte" en algún lugar? ¿En qué situación?

- ¿Cómo funciona tratar de ser "el más poderoso" va en contra nuestra seguridad hoy en día?

- ¿Cuáles son algunos de los efectos del prejuicio? ¿Crees que necesitamos más evidencia de que el prejuicio debe terminar tan pronto como sea posible?

RAGE
HATE
FEAR
DISTRUST
BIGOTRY

Capítulo Nueve

La Anatomía Del Prejuicio

Cómo Se Crea un Bravucón Prejuicioso

¿Cuáles son las características de un bravucón prejuicioso? A estas alturas, probablemente puedas nombrar bastantes, pero como un buen científico, te reservarás emitir cualquier juicio hasta que hayas reunido todas las evidencias.

Un buen científico examina cualquier cuestión de manera muy similar a un detective en la escena del crimen. Un científico busca soluciones al problema y trabaja duro para no dejar que las emociones lo dominen. Un buen detective observa los hechos de la situación, y de estos hechos hace ciertas deducciones. Con cada pieza de evidencia, un investigador científico comienza a saber realmente lo que está sucediendo o ha sucedido como si estuviera experimentandolo de primera mano.

Aquí te presento un proyecto desafiante para mejorar nuestra comprensión de sobre el prejuicio. Aquí es donde mostramos lo que sabemos; estoy seguro de que hemos aprendido mucho.

Fabricando Nuestro Propio Bravucón Prejuicioso

Tratemos de descubrir de primera mano qué es prejuicio creando un bravucón con prejuicios de la misma manera que el Dr. Frankenstein construyó su monstruo. Mientras le damos forma a nuestra criatura y consideramos lo que tenemos que hacer para convertirlo en un bravucón realmente fanático, podemos revisar todas las formas en que cualquiera puede convertirse en un bravucón.

Vamos a crear esta criatura desde cero. Imagina que eres un gran inventor y has decidido crear este bravucón, un robot que tratará a las personas en función de sus prejuicios. Llamemos a esta criatura "Robocón". Pero primero, ¿cómo será nuestro bravucón? ¿Cuál de los siguientes enunciados sería el mejor para describirlo? (puedes elegir de uno a tres).

1. De mente cerrada y criticón.
2. Superior e implacable.
3. Fácilmente influenciado por su grupo.

Como hemos aprendido, los bravucones y los fanáticos mantienen firmemente sus creencias, incluso si no son ciertas. ¿Cuál de las siguientes declaraciones sería típica de las creencias de Robocón?

1. Algunas personas son obviamente mejores y más merecedoras que otras.
2. La gente debe "apegarse a los de su propia clase", asociarse solo con su grupo.
3. Nunca puede haber verdadera paz en el mundo.

Podremos decir si hemos tenido éxito en hacer de Robocón un bravucón al observar cómo interactúa con otras personas. ¿Cuál de los siguientes enunciados describiría cómo esperamos que Robocón actúe?:

1. Hará preguntas o seguirá órdenes.
2. ¿Prejuzgará, o descubrira por si mismo cómo es realmente alguien?
3. ¿Manejará un desacuerdo peleando o razonando?

Robocón debe ser capaz de hablar como un bravucón y actuar como tal. ¿Cuál de las siguientes declaraciones esperaríamos escuchar decir a Robocón?

1. "¡Esa es la cosa más estúpida que he escuchado!"
2. "¡Hay una sola forma de manejar esa situación!"
3. "La gente de su clase siempre es estúpida y aburrida".

Robocón comienza la vida sin nada en su cerebro. Entonces, como una computadora, lo programaremos con ciertos datos que almacenará en sus bancos de memoria. Cuando se enfrente a una nueva situación, nuestro bravucón prejuicioso revisará su memoria y decidirá cómo comportarse. Aquí están las preguntas que tendremos que responder:

1. ¿Cómo convertiremos a Robocón en un bravucón completamente prejuicioso? ¿Qué debemos hacer para que Robocón piense y actúe de manera intolerante?
2. Dado que Robocón tendrá una computadora para el cerebro, ¿cómo la entrenaremos, la condicionaremos a ser prejuiciosa?
3. ¿Qué palabras tendrías que enseñar a Robocón a decir? ¿Qué pensamientos debes enseñarle a pensar? ¿Cómo se debe enseñar a Robocón a actuar?
4. ¿Quién debería ser su modelo a seguir? ¿Alguien que conocemos?
5. ¿Cuál sería la autoimagen de Robocón? ¿Alguien amable, atento, capaz de llevarse bien con otras personas? ¿O alguien criticón y fácilmente irritable?
6. ¿Creerá Robocón que es "mejor" que otras personas? ¿Será difícil llevarse bien con él? ¿Menospreciará a otras personas?

En este momento tenemos una idea de cómo comenzar a crear a nuestro bravucón Robocón. Comencemos ahora cuando Robocón esté desarrollando una conciencia de sí mismo en relación con el mundo.

Entrenando a Robocón el Bravucón

Como Robocón es un robot, realmente nunca tuvo una infancia normal como un bebé humano. Sin embargo, las primeras semanas de su formación; como los años formativos de la infancia, es cuando él aprende la mayoría de los valores que tendrá a lo largo de su "vida". ¿Cuál de las siguientes sería el mejor comienzo para exponer a Robocón y comenzar su vida como fanático (puedes elegir entre una y tres)? Piensa por qué eliges lo que haces. ¿Es

porque estos comienzos tuvieron la mayor influencia en tu infancia?

1. Adultos con prejuicios.
2. Niños que hacen lo que sea que “la pandilla” haga.
3. TV e historias impresas en caricaturas.

Tendremos que hacer que Robocón sea patriótico a un país y bandera. Y tendremos que lavarle el cerebro a Robocón para que crea que debe luchar hasta la muerte en su defensa, sin importar la causa o la razón. ¿Qué actividad sería la mejor para entrenar al “joven Robocón” para que se comporte de esta manera?

1. Ver películas de guerra.
2. Escuchar discursos políticos.
3. Leer o ver comics de “heroes de acción”.

Robocón querrá burlarse de las personas porque se ven, visten o hablan “chistoso”. Tendrá que aprender formas malas e hirientes de humillar a la gente. ¿Cuál sería la mejor fuente para este entrenamiento?

1. Rutinas de club de comedia.
2. Debates políticos.
3. Argumentos entre adultos.

Robocón necesitará que se le enseñe a ser duro y violento y a cómo luchar y matar. ¿Cuál sería una buena actividad para enseñarle estas habilidades?

1. Jugar videojuegos.
2. Unirse a un equipo deportivo.
3. Ver películas violentas.

Elegir algunos “modelos a seguir” para Robocón debería ayudarlo a desarrollar buenas características de bravucón. ¿Quiénes de los siguientes crees que deberían ser los héroes de Robocón?

1. Héroes de películas de acción.
2. Luchadores profesionales.
3. Grandes magnates de negocios.

Quizás el “joven Robocón” aprendería más rápido si tuviera juguetes apropiados para jugar. ¿Cuál de estos sería el mejor para ayudarlo a aprender el mensaje de intolerancia que estás tratando de enseñarle?

1. Figuras de acción.
2. Carros de carreras.
3. Videojuegos.

Finalmente, veamos algo de “entrenamiento avanzado” para Robocón. ¿Cuál de los siguientes podríamos proporcionarle para asegurarnos de que se convierta en un bravucón realmente “genial”?

1. Golparlo ocasionalmente, sin ningún motivo.
2. Constantemente llamarlo con nombres hirientes como “robot estúpido”.
3. Reirse de todo lo que hace, porque ni siquiera es humano

A estas alturas ya habrás notado que no hay respuestas incorrectas a las preguntas anteriores; todas estas personas y actividades pueden ser fuentes de actitudes prejuiciosas. La razón por la que las hemos elegido para ayudar a condicionar al “joven Robocón” es porque ahora comprendemos cómo han condicionado nuestros propios cerebros.

Pero veamos el otro lado de esta pregunta. ¿Hay alguna actividad que *no* querríamos que Robocón hiciera porque tendríamos miedo de que pudieran evitar que se vuelva prejuicioso? ¿Qué actividades “peligrosas” no se le debe permitir a Robocón?

1. Leer una gran obra de literatura de otro país.
2. Ser voluntario para trabajar en un refugio para personas sin hogar.
3. Ayudar amigos que están teniendo problemas con su trabajo escolar.
4. Recaudar dinero para una obra benéfica local.
5. Escribirle a un “amigo por correspondencia” de otro país.
6. Visitar un museo de arte local.
7. Pasar un semestre en el extranjero como estudiante de intercambio.
8. Comenzar un club para personas interesada en dibujar o pintar.
9. Escribir en un periódico local sobre algo malo o injusto.
10. Probar la comida de otro país por primera vez.

Nuevamente, no hay respuestas incorrectas. Si estuviéramos tratando de entrenar a Robocón para que sea el robot bravucón perfecto, no nos gustaría que él haga ninguna de las actividades anteriores. ¿Pero por qué? ¿Cómo podrían influenciar algunas de estas actividades para hacer que Robocón tenga menos prejuicios, sea menos agresivo? ¿Qué pasa si todos participan en actividades como estas regularmente? ¿Podemos imaginar un mundo en el que haya menos personas con prejuicios? Si podemos crear bravucones prejuiciosos como Robocón, ¿podemos deshacerlos?

DESCUBRIMIENTO 23
Sin personas prejuiciosas, no puede haber prejuicio.

¡Robocón el Bravucón, Existe!

La creación de nuestro bravucón, Robocón, ha sido un ejercicio de imaginación, pero hemos aprendido mucho. Y sabemos que no hay necesidad de crear realmente una criatura así, incluso si pudiéramos, porque ya hay suficientes bravucones en el mundo. De hecho, dado que todos hemos sido condicionados por las mismas personas y fuentes que hubiéramos usado para entrenar a Robocón, podemos decir que todos tenemos un poco de Robocón dentro de nosotros.

PREGÚNTATE
¿Qué causa el prejuicio: la educación o el condicionamiento?

Lo siguiente puede sonar como un acertijo, pero de hecho es solo una afirmación que pasa a ser verdad. Piénsalo y lo entenderás:

Cuando nos enfocamos mucho sobre como *crear* la paz,
creamos el conflicto.
Pero cuando nos deshacemos de todo lo que impide
que se logre la paz, ésta llega de manera natural.

En otras palabras, intentar vivir de acuerdo con un ideal pacífico; estableciendo el objetivo de pensar solo pacíficamente y actuar solo de manera pacífica, crea conflicto dentro de nosotros, porque nos lleva a juzgarnos a nosotros mismos y a los demás como "malos" por tener pensamientos no pacíficos o participar en actos no pacíficos. Pero eliminar esos objetivos poco realistas que impiden la paz *nos da* paz.

IDEAS REVELADORAS

- Al “construir” un bravucón prejuicioso, obtenemos experiencia de primera mano sobre cómo y por qué el bravucón piensa y actúa como lo hace.

- Nuestro robot bravucón “perfecto”, Robocón, será fanático, críticon e rencoroso.

- Robocón usará un lenguaje que lo haga sentir superior y otras personas se sientan incómodas.

- Nuestro robot bravucón prejuicioso, como un niño, debe ser “condicionado” por medio la exposición a información y opiniones prejuiciosas, a través de adultos, amigos, televisión y películas.

- De personas que usan palabras críticas y dolorosas, Robocón aprenderá cómo menospreciar a las personas y burlarse de ellas por cómo se ven, se visten o hablan.

- De gente patriótica, Robocón aprenderá por qué su país siempre está “en lo cierto” y se convencerá de que debe luchar y morir por ello.

- De personas que participan en actividades violentas, Robocón aprenderá cómo luchar, herir e incluso matar a otros.

- Robocón siempre recurrirá a la violencia como la forma obvia de resolver un desacuerdo.

- Sin personas prejuiciosas, no puede haber prejuicio.

- Si sabemos cómo hacer un Robocón, un bravucón con prejuicios, también debemos saber cómo *deshacerlo*.

- Establecerse la meta de pensar solo pensamientos pacíficos y actuar solamente en formas pacíficas crea conflicto dentro de nosotros, porque nos lleva a juzgarnos a nosotros mismos y a los demás como “malos” por tener pensamientos no pacíficos o participar en actos no pacíficos.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Los bravucones son bravucones de nacimiento o se “construyen” a través del condicionamiento?

- Mientras construías tu bravucón prejuicioso, ¿fueron fáciles de tomar todas las decisiones que se te dieron?

- ¿Tener experiencia de primera mano en la construcción de un bravucón lo ayudó a ver lo que convierte a una persona en un bravucón?

- ¿Crees que fuíste enseñado en la forma en que se le enseñó a Robocón? ¿Ves alguna de las características de Robocón en ti?

- ¿Qué clase de entrenamiento crees que recibieron los bravucones prejuiciosos que tal vez tú y yo no recibimos?

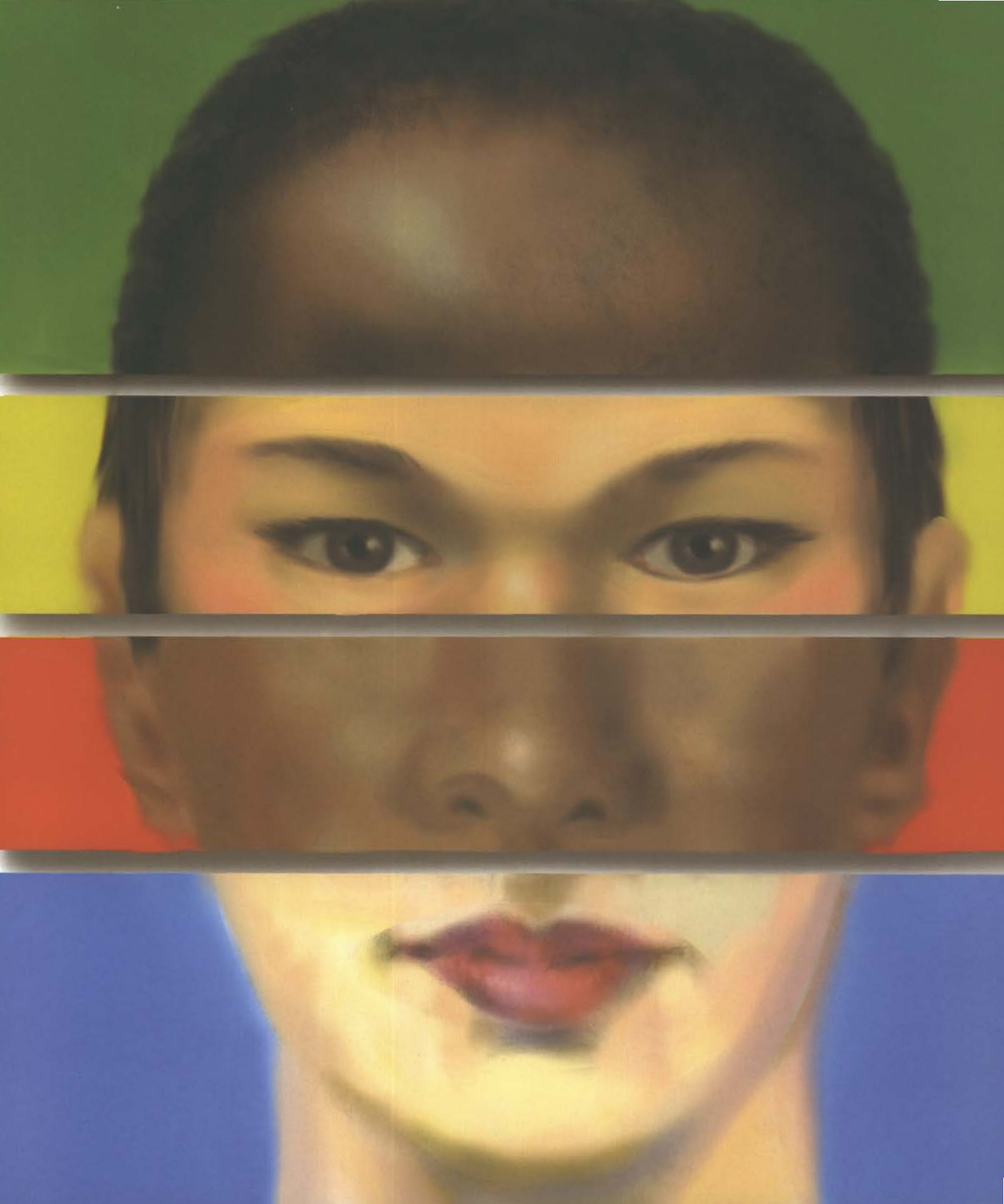
- ¿Cómo crees que los bravucones llegan a ser duros, iracundos y violentos?

- ¿Crees que la mayoría de los bravucones podrían haber sido víctimas que usan el acoso escolar como una forma de protegerse?

- ¿Puedes distinguir a los bravucones por el lenguaje que usan? Piensa en un ejemplo de algo que puedas decir de manera agradable, luego di lo mismo en una manera cruel e hiriente.

- Ahora que has tenido la experiencia de construir a Robocón, ¿te recuerda a alguien sobre quien hayas leído en la historia o en las noticias? ¿Quien?

- Todos nosotros tenemos un poco de fanáticos e intolerantes adentro. ¿Qué actividades podrían ayudarnos a *deshacer* nuestros prejuicios?



¿PODEMOS LIBERARNOS DE NUESTRO PREJUICIO?

Capítulo Diez

Tomando Tiempo Para Parar

La Introspección Nos Hace Libres

Varios estudiantes se reunieron alrededor de su maestro. La clase había estado discutiendo sobre el prejuicio desde hace un tiempo y la maestra quería asegurarse de que sus alumnos supieran exactamente de qué se trataba.

La maestra les dijo a sus alumnos: “Quiero que me muestren el prejuicio. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo saben cuándo lo están viendo? Si pueden reconocerlo, entonces pueden mostrármelo”.

Los estudiantes parecían desconcertados. Una chica levantó la mano.

“El prejuicio es intimidar a alguien porque su piel es de un color diferente al tuyo”, dijo.

“Prejuicio que no te guste otro grupo porque hablan un idioma extranjero que no entiendes”, dijo el chico detrás de ella. Otro estudiante dijo: “Prejuicio es pensar que tu y tus amigos son superiores a otras personas”.

La maestra dijo: “Lo que me han dado todos son palabras. Quiero que alguien me *muestre* el prejuicio: sin usar una sola palabra”.

Justo en ese momento Mariko, una estudiante americana - japonesa, levantó la mano y cuando la maestra le hizo una seña, se levantó y se dirigió al frente de la sala. En el escritorio de la profesora había un soporte con pequeñas banderas, cada uno de un país diferente. Mariko eligió la bandera de

Japón para ella. Hizo un gesto a otros dos estudiantes para que se adelantaran y les dio la bandera británica a Thomas, un estudiante de Inglaterra, y una bandera de México a Juanita, cuyos padres habían venido de ese país.

Entonces, de repente alzando su bandera japonesa sobre su cabeza, sacó su lengua e hizo una mueca hacia Thomas y Juanita. Juanita comenzó a sonreír, pero Thomas se enojó, levantó su bandera incluso más alto que la de Mariko y le sacó la lengua también. Cuando Juanita vio esto, se unió, levantando su bandera e hizo una mueca a los otros.

Pronto, los tres estudiantes alcanzaron lo más alto que pudieron para hacer que su bandera fuera la más alta, y haciendo gestos y caras malas el uno al otro. La clase estaba en shock. Cuando Juanita se paró en una silla para elevar su bandera, Thomas se subió a un escritorio.

La maestra aplaudió, al igual que los otros estudiantes. Agradeció a Mariko su ayuda y explicó: “La respuesta de cada uno de ustedes antes del ejemplo de Mariko no estaban equivocadas, pero esos fueron *ejemplos verbales* que ustedes aprendieron y recordaron. Mariko nos *mostró* el prejuicio. Ella nos dio un ejemplo e incluso una experiencia de prejuicio. Ella nos mostró lo fácil que es vernos a nosotros mismos como separados unos de otros y, por lo tanto, con qué facilidad se crean conflictos.

“Las palabras tienen un lugar importante. Una explicación del prejuicio es el primer paso hacia la comprensión, pero debemos ir más allá. Las explicaciones nos ayudan a comprender un problema, pero no pueden ayudarnos a resolverlo. Por sí mismas, las palabras a veces pueden crear más conflictos. Debemos ir mas profundo

“Mariko nos mostró que podemos *ver* el prejuicio; podemos reconocerlo cuando está sucediendo en el momento. ¿Es eso algo bueno? ¿Por qué sería bueno poder reconocer el prejuicio en el momento en que sucede?”

Thomas levantó su mano. “Si puedes verlo suceder; en ese momento tal vez puedas detenerlo”.

“¿A que te refieres, Thomas?” la maestra preguntó.

“En el momento en que veas el prejuicio, puedes detenerte y puedes pensar: “Esto es un acto de prejuicio ¿Voy a participar o no?”

“¡Sí!” dijo Juanita. “Al reconocer el prejuicio, es casi como si hubieras

llegado a la ramificación de un camino. Puedes ir a la derecha, o puedes ir a la izquierda"

Nelson, cuya familia era de África, asentía con la cabeza. "Puedes saltar al Camino del Prejuicio cuando juzgas, o puedes tomar el Camino de Sherlock Holmes y hacer preguntas".

"¡Y al cuestionarte, comienzas a ver lo que tienes!" dijo Thomas.

"Gracias, estudiantes" dijo la maestra. "Ustedes me han demostrado que pueden ver los prejuicios, y han adquirido introspección".

El Arte de la Introspección

En el ejemplo que acabo de relatar, Mariko hizo que los otros estudiantes vieran como se estaban separando unos de los otros, por lo tanto, creando conflicto. Entonces, la pregunta es: ¿puede una explicación terminar con el prejuicio? O bien, ¿pueden el prejuicio terminar solo cuando en realidad *nos damos cuenta* de ello, justo cuando está sucediendo; mientras lo estamos experimentando?

El hecho es que una explicación es una descripción. La mayoría de las personas piensan que entienden los prejuicios porque han memorizado una descripción (las palabras) y buscan respuestas o soluciones a este problema llamado prejuicio. Pero no hay una "solución" que pueda venir solo de pensar; "pensar" en soluciones al prejuicio no es lo mismo que "hacer".

El verdadero descubrimiento de que es el prejuicio es experimentarlo, verlo tal como ocurre en el cerebro. "¡Ajá! ¡Acabo de hacer un comentario prejuicioso!" Esta es la introspección: ver por *dentro.* Detectar el prejuicio, justo cuando sucede, es información verdadera, y ahí radica la oportunidad de terminarlo. Eso es lo que vamos a ver ahora, y sé que estás listo para dar este apasionante paso.

¡Pero, no olvides! Debes descubrir todo esto por ti mismo. Necesitas cuestionar lo que te digo. De lo contrario, ¿cómo sabrás si es verdad o no?

Imagen Interna

El prejuicio suele nacer silenciosamente; a veces sin que nos demos cuenta. Comienza como un dolor de cabeza y antes de saberlo, todo nuestro cuerpo está sufriendo. Hemos contraído una enfermedad y parece que no podemos quitarnosla. Podemos evitar los prejuicios teniendo en cuenta una pregunta básica cada vez que sentimos que se produce un "ataque de prejuicios": "¿Estoy cuestionando o estoy juzgando?"

Es natural que los seres humanos ofrezcan sus ideas "educadas" a los demás. Cuando las personas aprenden algo que creen que es importante, generalmente están ansiosas por transmitirlo. Alguien puede tratar de convencernos de que un conflicto en particular se está librando debido a las acciones de un lado, mientras que alguien más puede estar tratando de mostrarnos cómo la lucha comenzó por lo que hicieron los del *otro* lado. ¿Cómo sabemos por nosotros mismos qué creer?

DESCUBRIMIENTO 24
Creemos en lo que hemos sido *educados* o *condicionados* a creer.
La educación nos trae comprensión;
el condicionamiento nos trae prejuicios.

Todos nosotros hemos tenido la experiencia de ir a un médico o dentista para hacernos una radiografía de Rayos X. Es sorprendente que tales máquinas de imágenes puedan mostrarnos lo que está sucediendo *dentro* de nuestros cuerpos, cosas que no podemos ver. Necesitamos desarrollar una máquina de imágenes *mentales* que haga algo similar; una que nos ayude a detectar prejuicios cuando no podamos verlos.

A.R.M.arnos Para Hacer Frente al Prejuicio

A continuación, te muestro un simple esquema de organización, que llamamos A.R.M. (brazo en inglés), para ayudarnos a ver los tres niveles principales en los que lidiamos con el conflicto que surge de los prejuicios.

Primer Nivel = Advertir

Segundo nivel = Resolver

Tercer Nivel = Manejar

Advertir: Detener la Acción del Prejuicio

El primer nivel ocurre en la raíz del sentimiento mismo. En el momento en que presenciemos el prejuicio, lo detectamos en el acto y lo **evitamos;** deteniendolo *antes* de que comience.

Por ejemplo, supongamos que alguien te llama con un sobrenombre terrible. Tu reacción natural devolverle el mal a esa persona con otro sobrenombre. ¡Pero en lugar de eso, para detener el conflicto antes de que comience, tomate un momento "¡Para! ¡Piensa!" Entonces, te vas. O haz un chiste sobre eso. O simplemente di: "¿Por qué me llamas así? ¿Estás enojado por algo? ¿Qué te sucede?"

¿Es esta exactamente la acción opuesta que quieres tomar? ¿Crees que es difícil *actuar* de esta manera en lugar de *reaccionar* al sobrenombre que te llamaron? ¿Estás pensando, "de ninguna manera voy a dejar que esa persona se salga con la suya"?

Eso es comprensible. Pero este es el punto: puedes optar por detener los prejuicios en su terreno, al no participar en el acto de prejuicio. Al hacer esto, detienes el conflicto no solo en tu mente, sino entre tú y esa persona. ¡Esta es una nueva forma de pensar que confiere un poder increíble a todos los que pueden dominarlo!

Si alguna vez has estado en un automóvil que está a punto de estrellarse contra una pared, y alguien pisa el freno justo a tiempo; entonces sabes lo que significa evitar que algo suceda. Al frenar a tiempo, usted puede explorar el área para evitar que ocurra un accidente.

Imagina que esa pared es el Muro del Conflicto, y verás cómo funciona el nivel de Advertir. Al reconocer instantáneamente que estás actuando por prejuicio, pisas el freno y evitas golpear ese muro; lo que impide chocar en conflicto.

Resolución: Resolviendo Ahora el Conflicto Creado por el Prejuicio

El segundo nivel se alcanza cuando el prejuicio ya se ha convertido en un problema y ya está creando conflicto. Para terminar con el prejuicio que está causando el conflicto en este nivel, debemos **resolverlo**. Es demasiado tarde para evitarlo, pero podemos encontrar una manera de terminarlo lo antes posible.

Por ejemplo, supongamos que alguien te llama por un sobrenombre y tu (incapaz de alejarte, o bromear sobre eso, o incapaz de detenerse a sí mismo), devuelves otro sobrenombre. El conflicto ha comenzado entre tu y la otra persona porque hay diferencias entre ustedes que necesitan ser resueltas.

Aunque esto ha sucedido antes, esta vez, ¡lo ves! Te das cuenta de que cometiste un error al devolver la acción también, y comprendes, después de los hechos, que todavía tienes el poder, ahora mismo, de evitar que el

conflicto se intensifique.

Por lo tanto, cuando la persona te molesta otra vez o te grita enojada, intenta hablarle. Le dices: “Esto de ponernos sobrenombres no funciona para mí. Tiene que haber una forma mejor de resolver esto. Hablemos de ello”. Tú detienes el conflicto mediante el uso de la autodefensa mental.

DESCUBRIMIENTO 25
En lugar de luchar, podemos razonar con el bravucón. Podemos usar nuestros cerebros en lugar de nuestros puños.

¡Aprender a **resolver** puede ser muy divertido! Te hace sentir poderoso porque tu cerebro hace el trabajo ¡en lugar de tu cuerpo! Aquí hay doce maneras de alejarse tranquilamente que te ayudarán a resolver el conflicto de forma no violenta.

Doce Maneras de Alejarse Tranquilamente

1. **Hazte amigos.** Trata al agresor como un amigo en lugar de un enemigo.
2. **Usa el humor.** Convierte una situación amenazante en una divertida.
3. **Alejate**. No te dejes involucrar, solo vete.
4. **Usa la astucia.** Usa tu imaginación para resolver el conflicto.
5. **Ponte de acuerdo con el bravucón**. Deja que los insultos pasen sin que tú contraataques.
6. **Niégate a luchar.** El ganador de una pelea es el que la evita.
7. **Defiende tu posición**. Hazte valer. ¡Solo di NO! a la intimidación.
8. **¡Grita!** Un poderoso rugido puede terminar con el conflicto antes de que comience.
9. **Ignora la amenaza.** Como el bambú, inclínate en el viento.
10. **Usa la autoridad.** Llama a un profesor o un adulto para ayudarte a terminar el conflicto.
11. **Razona con el bravucón**. Usa la herramienta más poderosa que tienes: tu cerebro.
12. **Toma una postura de Artes Marciales**. Cuando todo lo demás falla, se un vencedor, no una víctima.

Manejar: Conteniendo el Conflicto Causado por el Prejuicio

Se llega al tercer nivel cuando el conflicto creado por el prejuicio es inevitable. Es muy tarde para evadirlo. Es muy tarde para resolverlo. Todo lo que puedes hacer es **manejarlo**. La gestión del conflicto es simplemente "mantener el control".

Por ejemplo, dos de ustedes se han puesto sobrenombres y han comenzado a chocar, y ahora parece imposible detenerse hasta que uno de ustedes sea noqueado. Tu cabeza está sangrando y las gafas de la otra persona están rotas. Todavía puedes aguantar tus manos y decir: "¡Basta! Esto se ha salido de control". O puedes alejarte. O puedes pedir ayuda. O puedes elegir *no* lastimar a tu oponente más de lo necesario para escapar.

El punto es que todavía tienes opciones.

Cuando no tomas las decisiones correctas; o no sabes que tienes opciones, el conflicto puede salirse de control. Este es el tipo de conflicto descontrolado que vemos cuando grupos raciales, culturales o nacionales entran en guerra por sus creencias, como lo que sucedió en Ruanda, Bosnia, Irlanda del Norte, Sudáfrica, Medio Oriente, entre otros.

Estas son situaciones en las que el odio y el fanatismo han llevado a las personas a niveles de conflicto que parecen increíbles. Pero es importante darse cuenta de que tales actos no son solo algo que sucede "allá" y que corresponde a "esas personas". Quizás deberíamos recordar que soldados estadounidenses fueron a corte marcial por matar a vietnamitas inocentes en la aldea de Mi Lai durante la Guerra de Vietnam. Podría recordar al Ku Klux Klan, bandas de blancos que golpeaban y mataban a afroamericanos, aquí mismo, en Estados Unidos. No es que deseemos revivir incidentes espeluznantes en la historia humana, pero debemos recordar: todos los seres humanos, incluidos nosotros mismos, somos capaces de unirnos al conflicto incontrolable que nuestros prejuicios pueden causar.

PREGÚNTATE
¿Por qué esperamos hasta que es demasiado tarde;
hasta que tenemos que *manejar* el conflicto?
¿No sería más fácil *evitarlo* o *resolverlo*?

Tomando Responsabilidad

Si los prejuicios nos han llevado a problemas en el primer, segundo o tercer nivel, lo más importante que puedes hacer es comprender la causa o la raíz del mismo. Para hacer esto, primero debes asumir una actitud de responsabilidad. Debes decirte a tí mismo: “De alguna manera he sido parte de la creación de este problema”.

Si tienes o no responsabilidad en este momento no hace ninguna diferencia. Lo importante es que aceptes la responsabilidad. Solo entonces es posible sinceramente decirse a sí mismo: “Ya que he participado en la creación del problema, permítanme pensar en alguna forma en que pueda ser útil para resolverlo”.

Si podemos **manejarlo** ahora, quizás podamos **resolverlo** la próxima vez cambiando nuestra respuesta. Si podemos ***resolverlo*** ahora, quizás podamos **evitarlo** la próxima vez cambiando nuestra respuesta. En cualquier caso, tenemos que pasar a la primera etapa y educarnos sobre las causas de este conflicto, de modo que en el futuro podamos terminarlo en a nivel de la raíz.

¿Entendimiento Intelectual o Verdadera Introspección?

Detener el conflicto en la primera etapa (al evitarlo) muestra nuestra capacidad de **introspección**. Esta es la capacidad de reconocer conflictos, o incluso conflictos potenciales que surgen de los prejuicios, en este preciso momento, tal como están sucediendo, para que puedan detenerse de inmediato. Dado que la introspección nos permite detener el conflicto en esta primera etapa, alcanzarla siempre es nuestra meta más alta.

Detener el conflicto en la segunda etapa (al resolverlo) muestra nuestra capacidad de **retrospección**. Sí, desafortunadamente, hubo conflicto. Sí, veo que lo que hizo esa persona fue un acto de prejuicio, y lo que hice fue una reacción a ese prejuicio. Aún así, al finalizar el conflicto en la segunda etapa, a través de la retrospección, se muestra una comprensión de que el prejuicio creó conflicto.

Detener el conflicto solo en la tercera etapa (a través de su manejo) podríamos llamarlo **"visión tardía"**, porque estamos demasiado dentro del conflicto como para detener o deshacer lo que lo creó. Es una señal de que tenemos una comprensión intelectual de que el conflicto tuvo lugar, pero que no pudimos evitarlo. No hay tiempo para hacer nada al respecto, excepto por el asunto de limpiar el desorden, reparar el daño y seguir con nuestras vidas.

Pero ¿y la próxima vez? ¿Podemos hacerlo mejor? Al igual que con cualquier actividad, la práctica mejora las habilidades. A medida que practicamos y mejoramos en observar nuestros pensamientos con vista de Rayos X, nuestra capacidad para detener los conflictos que surgen a través de los prejuicios más rápidamente, mejorará.

DESCUBRIMIENTO 26
No importa en qué nivel llegue,
el prejuicio debe detenerse en su terreno,
antes de que pase al siguiente nivel.

Elegir la Responsabilidad en Vez de la Culpa

Como hemos aprendido, una de las herramientas más valiosas en nuestra búsqueda de comprensión es preguntar. Cuando hacemos preguntas, podemos descubrir por nosotros mismos si algo es verdadero o falso. Afortunadamente, lo que has leído en este libro es cierto, porque nuestra intención ha sido decir solo lo que es verdad. Pero, ¿cómo estarás seguro?

Un científico reúne y observa hechos, y de esos hechos deduce o crea ideas de introspección. Introspección es ser capaz de ver claramente lo que sucede a medida que ocurre. Es experiencia de primera mano, en lugar de algo que alguien te dice. Lo que es necesario para comprender y poner fin al prejuicio no es memorizar información al respecto, sino ver qué es el prejuicio realmente a través de tu propia observación.

Al hacer preguntas, nos volvemos más objetivos, más justos. Podemos ver el problema, verlo por lo que es y aceptar la responsabilidad de participar en advertirlo, resolverlo o manejarlo.

DESCUBRIMIENTO 27
Nadie tiene la culpa.
Debo asumir la responsabilidad de mi propia vida.

Con el fin de comprender cómo nuestro pensamiento se condicionó, tenemos que tomar acción: ser activos en nuestra propia educación. Podemos hablar con personas que conozcamos. Pero todo lo que cualquiera puede hacer es decirnos algo o mostrarnos algo. Depende de nosotros averiguar por nosotros mismos si lo que nos han contado o demostrado es cierto o no. Esa es una verdadera educación, y solo la educación real termina con los prejuicios.

IDEAS REVELADORAS

- Es natural que las personas ofrezcan sus "ideas educadas" a los demás. Cuando aprendemos algo que creemos que es importante, nos gusta transmitirlo. Pero antes de hacerlo, tenemos que averiguar si lo que creemos que es cierto.

- Creemos en lo que hemos sido condicionados a creer, a veces, es así cómo nos volvimos prejuiciosos.

- Gracias a los rayos X y otras máquinas de imágenes, podemos ver qué ocurre dentro de nuestros cuerpos físicamente. De la misma manera, necesitamos una máquina de imágenes *mentales*; una que nos ayude a detectar el prejuicio dentro de nosotros.

- Hay varios niveles en los que los humanos lidiamos con el conflicto que surge del prejuicio:

  Advertir: Detenerlo antes de que comience.
  Resolución: Resolverlo ahora.
  Manejo: Contenerlo tanto como sea posible.

- Al detener el prejuicio en su propio terreno, detenemos el conflicto no solo en nuestras propias mentes, sino entre nosotros y otras personas.

- Aprender a detener el conflicto en su propio terreno nos hace sentir poderosos, porque nuestros cerebros hacen el trabajo en lugar de nuestros cuerpos.

- La mayoría de nosotros no presta atención al conflicto hasta que es demasiado tarde. En lugar de evitarlo o resolverlo, lo dejamos avanzar hasta que nos vemos obligados a manejarlo.

- A medida que practicamos y mejoramos en como hacer una radiografía de nuestros pensamientos, podemos detener el prejuicio más rápidamente, y así detener el conflicto antes de que se salga de control.

- Una forma de liberarse del prejuicio es asegurarse de que recibamos la educación adecuada en lugar de ser condicionados.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Cuándo fue la última vez que presenciaste el prejuicio mientras sucedía? ¿Recuerdas la situación? ¿Lograste evitarlo?

- ¿Cómo te sientes al no devolver el sobrenombre a alguien después de que esa persona te ha puesto uno? ¿Crees que puedes hacerlo?

- ¿Cuáles crees que son los beneficios de no reaccionar, sino actuar de tu propia cuenta al no devolver el sobrenombre a alguien?

- ¿Entiendes que el prejuicio se resuelve mejor en el primer nivel, reconociéndolo y evitándolo?

- Resolver y manejar los prejuicios es mucho más difícil que detenerlo en su raíz. Pero si no tuvieras otra opción, ¿crees que se puedes detenerlo en estas etapas? ¿Cómo?

- ¿Crees que resolver los detalles para solucionar un problema es al menos mejor que no hacer nada en absoluto? ¿Has estado en una situación donde la resolución pareció desesperada? ¿Qué hiciste?

- ¿Por qué crees que esperamos hasta que es demasiado tarde para prestar atención a la mayoría de los conflictos? ¿No sería más fácil evitarlos o resolverlos?

- ¿Cuáles crees que son los beneficios de aprender a razonar con un bravucón con tu cerebro en lugar de con tus puños?

- ¿Qué es más fácil: hacerse responsable de una mala situación o culpar a alguien más? ¿Cuál es la mejor manera si nuestro objetivo es terminar con los prejuicios? ¿Cuál conducirá a un mejor control sobre una situación similar en el futuro?

Capítulo Once

El Prejuicio Es Una Decisión

El Inocente: Una Historia

Un joven era mantenido en un sótano oscuro y encadenado a un anillo grande y oxidado que estaba agarrado al piso de piedra. Había estado allí todos los dieciocho años de su vida. Su única distracción fue un caballo de madera, un juguete con el que jugaba. Mientras movía el juguete de madera de un lado a otro sobre el suelo de piedra, habló una sola palabra, "Caballo". Vivió y durmió en la oscuridad, hasta el día en que vino el hombre del sombrero y la túnica oscura.

El hombre abrió la pesada puerta y entró en la oscuridad. Se acercó al joven y se inclinó para soltar la cadena. El joven no prestó atención a lo que estaba sucediendo. El anciano recogió al joven, que nunca antes se había levantado. Sostuvo al joven, luego lo levantó sobre su espalda y lo sacó de la cámara oscura a la brillante luz del día.

El hombre mayor colocó al joven en el suelo. El joven yacía parpadeando por la luz del desconocido día. El hombre mayor vistió al joven con ropas nuevas. Entonces levantó al joven y lo sostuvo por detrás. Para poder caminar, el hombre mayor pateó los talones de las botas del joven desde atrás. Paso a paso, el viejo, sujetando al joven desde atrás, avanzaron.

Luego colocó al joven en un carruaje tirado por caballos que estaba esperando cerca. El joven estaba recostado mirando con ojos desorbitados el mundo que pasaba frente a él mientras el anciano guiaba el carruaje por la ladera, instando al caballo a moverse más y más rápido.

Pronto se acercaron a las afueras de una ciudad. El hombre mayor levantó al joven del carro y, pateándole los talones, lo hizo caminar hasta el centro de

la plaza del pueblo. Era temprano en la mañana y la gente del pueblo todavía estaba dormida. El anciano puso un trozo de papel enrollado en la mano del joven y lo dejó solo en la plaza, luego rápidamente se retiró a su carruaje y corrió por la colina, desapareciendo de vista.

Al amanecer, la gente del pueblo se despertó. Afuera, parado completamente quieto en la plaza del pueblo, el joven esperaba lo que, él no sabía. Pronto la gente salió de sus casas y al ver a un hombre joven parado tan quieto con un papel apretado en su mano extendida, comenzaron a preguntarle quién era. Pero no obtuvieron respuesta porque el joven no podía hablar. De hecho, no sabía nada más del mundo excepto por la habitación oscura y su pequeño caballo de madera. Él nunca había visto nada del mundo fuera de su prisión. Era completamente inocente, como un bebé recién nacido, excepto que tenía dieciocho años.

Esta es una historia real sobre un joven llamado Kasper Hauser, un nombre que estaba escrito en el papel que él apretaba en la mano cuando lo encontraron, a principios del siglo XIX. Las personas que vivían en esta pequeña ciudad en Alemania no sabían qué hacer con él, entonces lo encerraron en una de sus celdas, hasta que un profesor lo encontró, lo llevó a su casa y lo cuidó por el resto de su vida.

Kasper a menudo caía en un sueño profundo del cual no podía despertarse. La gente pensaba que él era retrasado mental y sentían lástima por él, pero no había nada malo en él. Era completamente normal, excepto por el hecho de que nunca había visto *nada* en su vida fuera de la oscura habitación de piedra donde había vivido durante dieciocho años.

Kasper estaba completamente libre de cualquier prejuicioso. No tenía ideas preconcebidas o ideas sobre nada. Su mente era como un lienzo en blanco. Nunca había visto el fuego y cuando vio por primera vez la llama de una vela, trató de pellizcar las llamas con los dedos, conmocionado por experimentar dolor de repente.

¿Puedes imaginarte cómo sería tener dieciocho años y nunca haber experimentado algo más que la oscuridad? Sin luz, sin personas, sin pájaros, árboles, cielo, flores, sin olor a primavera, sin la sensación de hablar o reírse o gritar. ¡Nada! Él era un recién nacido en el cuerpo de un hombre.

Mirando A Través de los Ojos de Kasper Hauser

Un hecho fascinante es que Kasper Hauser no tuvo nungun prejuicio. Él no sabía cómo discriminar entre una persona negra y una persona blanca. Nunca le habían enseñado a sentirse superior a otras personas, a ponerle sobrenombres a alguien, a sentir celos, rencor, odio o incluso a temer. Su vida demostró algo importante.

DESCUBRIMIENTO 28
El prejuicio no es algo con lo que nacemos.
Es algo que aprendemos.

El prejuicio no es natural en los seres humanos. Si las personas no tienen imágenes preconcebidas de sí mismas y, por lo tanto, de los demás, entonces el prejuicio no puede existir. Las raíces del prejuicio se arraigan en el cerebro humano de acuerdo con la forma en que el cerebro está entrenado a pensar y sentir.

Una forma de liberarnos del prejuicio es mirar el mundo a través de los ojos de Kasper Hauser. Mira un árbol como si nunca hubieras visto uno. ¿Qué notas primero? Siente el olor de una manzana como si nunca antes la hubieras olido. ¿Cómo describirías el aroma? La próxima vez que escuches música, responde al estímulo como si nunca antes hubieras escuchado una melodía. ¿Qué palabras te vienen a la mente? Y la próxima vez que veas personas cuyo color de piel es diferente, o que hablen con acento extranjero, o que se vistan de forma única; ¿qué se siente al apreciar la maravilla de su diferencia?

Observando Nuestras Reacciones “Automáticas”

Hace años, las escuelas secundarias comenzaron a ofrecer cursos de educación vial para ayudar a los estudiantes a aprender cómo conducir un automóvil de manera segura. Una de las actividades era poder detenerse rápidamente al llegar a una luz roja. Los estudiantes eran “condicionados” a

aprender a detenerse ante esa luz por una muy buena razón: la seguridad. Por lo tanto, ésta era una forma positiva y constructiva de condicionamiento.

En clase había una máquina que titilaba en rojo, y los estudiantes tenían que mover rápidamente los pies del falso pedal del acelerador al falso pedal del freno. Las reacciones eran medidas y evaluadas para ver qué tan rápido los estudiantes podían moverse.

Para aquellos de nosotros que aprendimos a conducir de esa manera y que hemos conducido durante muchos años, esa acción se ha realizado miles de veces, de verdad. Y afortunadamente, ha funcionado y nos ha mantenido a salvo.

En los automóviles más viejos, los conductores estaban condicionados a "bombear" los frenos: empujar hacia abajo y soltarlo varias veces, para detener el automóvil. Nos advirtieron que, si "golpeabamos el freno", es decir, empujabamos el freno de repente, con fuerza y rapidez, "bloquearíamos" los frenos y el automóvil se saldría de control. Entonces practicamos el bombeo del freno hasta que se convirtió en una respuesta automática. Los autos nuevos ahora tienen algo completamente diferente, llamado ABS ("sistema de frenado automático"). Con este nuevo sistema, se les dice a los conductores que *no* bombeen los frenos. En cambio, se supone que debemos empujarlo hacia abajo una vez, con fuerza, y mantener el pie allí.

Viendo esta mejora automotriz objetivamente, ciertamente me parece que empujar hacia abajo con fuerza una vez es más fácil que bombear los frenos. El problema es que empujar hacia abajo una sola vez es acción que no tiene sentido para mi cuerpo, el cual ha sido acondicionado durante todos estos años a bombear el freno. Así que la primera vez que comencé a resbalar sobre hielo con el sistema ABS de mi automóvil, me puse a bombear el freno, y seguí esquiando. No pude anular la reacción condicionada de mi cuerpo. Esta reacción había sido reforzada por tanto tiempo que se dio como una respuesta automática en mí. Mi cerebro se puso en "automático" cuando comencé a patinar sobre el hielo. Tuve que practicar en el hielo con el nuevo sistema de ABS varias veces para "descondicionarme" y no reaccionar de la manera antigua.

Así es con el prejuicio. En lugar de rendirnos a nuestra reacción "automática", debemos tomar conciencia de que las formas antiguas no funcionan. Esta conciencia debería crear un momento "¡Para! ¡Piensa!" que permite que tome lugar un nuevo pensamiento. Entonces podemos actuar de una manera nueva.

Aunque acostumbrarse a los frenos y tener prejuicios provienen tanto del condicionamiento como del hábito, una gran diferencia entre ellos es que uno es constructivo y el otro es destructivo. Queremos tomar conciencia de que las viejas maneras no funcionan, por lo que podemos responder adecuadamente al nuevo sistema de frenos ABS. Pero no queremos liberarnos de un tipo de prejuicio para ser condicionados a uno nuevo, particularmente en relación con las personas. Los frenos en los automóviles son una cosa; nuestra relación con otros humanos es otra.

Todos somos vulnerables a los efectos del prejuicio, pero también somos capaces de entender cómo hemos sido condicionados y responder correctamente a una nueva situación. A continuación, hay tres pasos que pueden ayudar:

1. **Toma conciencia** de la nueva información que necesitamos.
2. **Concéntrate** en que es lo nuevo que tenemos que hacer.
3. **Enfócate** en la nueva forma hasta que la entendamos.

Primero, debemos *tomar conciencia de la nueva información que necesitamos.* Cualquier acción que tomemos que no se base en la conciencia es realmente una reacción. Ya sea que reaccionemos ante una luz roja o alguien que es diferente de nosotros, nuestra reacción es mecánica a menos que seamos conscientes de lo que está sucediendo. Esa conciencia nos dará información que no teníamos antes, y afectará la forma en que pensamos acerca de una situación particular.

A continuación, debemos *concentrarnos en lo nuevo que tenemos que hacer*. Una vez que nos damos cuenta, ¡detenemos la reacción en su terreno! Estamos listos para actuar en lugar de reaccionar. En ese momento "¡Para! ¡Piensa!", podemos preguntar:

¿Es esta una acción condicionada?
¿Es constructiva o destructiva?
¿Mi *nuevo* comportamiento también está basado en prejuicios?
¿Está la puerta de mi mente abierta a nueva información?
¿Mi máquina de rayos X mental muestra juicio o comprensión?

Finalmente, debemos *enfocarnos en la nueva forma hasta que la entendamos.* Debemos enfocarnos regularmente y con frecuencia en nuestra nueva forma de pensar y comportarnos. La manera en que nos condicionamos fue el resultado del tiempo y la repetición; ahora debemos enfocar nuestra atención en cómo los condicionamientos operan dentro de nosotros. Cuando somos conscientes de lo que sucede dentro y fuera de nosotros, aprendemos un nuevo comportamiento simplemente manteniendo nuestra mente abierta a nuevas posibilidades.

Nunca debemos temer detenernos en medio de acciones o pensamientos que puedan resultar destructivos; para nosotros mismos o para otros.

IDEAS REVELADORAS

- El prejuicio no es algo con lo que nacemos.

- La extraña vida de Kasper Hauser demuestra que alguien que tiene prejuicios debe haber *aprendido* aquellos prejuicios.

- Si las personas no tienen imágenes preconcebidas de sí mismas y de los demás, el prejuicio no puede existir.

- Las raíces del prejuicio crecen en el cerebro humano de acuerdo con la forma en que está condicionado a pensar y sentir.

- Aunque nacemos inocentes, nacemos en un mundo ya infectado por el prejuicio, por lo que es solo cuestión de tiempo antes de contagiarnos nosotros también.

- Si bien todos somos vulnerables a los efectos del prejuicio, podemos liberarnos del pensamiento y la acción condicionada.

- Tres pasos que pueden ayudar a salir de nuestras formas condicionadas de pensar y actuar:
    1. **Toma conciencia** de la nueva información que necesitamos.
    2. **Concéntrate** en que es lo nuevo que tenemos que hacer.
    3. **Enfócate** en la nueva forma hasta que la entiendas.

- La forma en que nos condicionamos en primer lugar tomó tiempo y repetición. El desarrollo de nuevos patrones de pensamiento y comportamiento también llevará tiempo y practica.

- El prejuicio es una actitud condicionada. Podemos liberarnos del odio que crea el prejuicio prestando atención a sus causas fundamentales.

- Nunca debemos temer detenernos en medio de acciones o pensamientos que podrían ser destructivos para nosotros mismos o para otros.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Qué significa para ti la historia de Kasper Hauser? ¿Podemos aprender algo de ella?

- ¿Te imaginas cómo debe ser tener dieciocho años y no haber experimentado nada más que oscuridad y un solo juguete?

- ¿Por qué crees que Kasper Hauser no tenía prejuicio? ¿Crees que sus primeros años de vida demuestran que cualquier persona con prejuicio debe haberlos aprendido?

- ¿Crees que alguien que intimida a otra persona por ser diferente es *enseñado* a hacer esto? ¿Por quién? ¿Por qué razón?

- Si el prejuicio no es natural para los seres humanos, ¿por qué crees que tantas personas tienen prejuicios y actúan de manera prejuiciosa? ¿Somos todos vulnerables a los efectos del prejuicio? ¿Hay alguien que no lo sea?

- ¿Por qué crees que es importante concentrarte en lo nuevo que debes hacer? ¿Por qué es tan importante enfocarte en tu nueva forma de hacer las cosas?

- Reordenamos nuestros muebles, reacondicionamos nuestros autos y renovamos edificios viejos. ¿Tiene sentido que podamos reacondicionar nuestro pensamiento y comportamiento?

- ¿Crees que intentar reacondicionar nuestros pensamientos y acciones solo crea más problemas, más conflictos? ¿Por qué?

- Hemos discutido formas de cambiar nuestro propio pensamiento condicionado. ¿Cómo podemos hacer eso en nuestros hogares, escuelas y comunidades?

Capítulo Doce

Pensando En Nuevas Formas

Un Mundo Donde Todo Era Correcto

Una niña llamada Jean tuvo un sueño. Ella soñó que todos vivíamos en un mundo donde todo era correcto. Este mundo era un lugar donde los niños jugaban entre ellos y no peleaban. Los adultos no estaban demasiado ocupados para jugar con sus hijos cuando llegaban a casa del trabajo, y ansiaban pasar el tiempo juntos. En el mundo de sus sueños, ser maestra de escuela era el trabajo más respetado y, por lo tanto, el mejor pagado. Los programas de televisión mostraban personas amables que amaban aprender y divertirse. Las películas eran emocionantes y aventureras sin que la gente se matara entre sí.

En el sueño de Jean, su hermano y su hermana tenían el mismo tipo de trabajo y ganaban los mismos ingresos. Su padre ayudaba con los platos y ayudaba a limpiar los fines de semana, y su madre, una carpintera habilidosa, construyó una adición a su casa. Y una de las partes favoritas de su sueño era que su hermano, después de invitarla a jugar baloncesto con él, se sentaba y hablaba con ella sobre las cosas que le gustaban. Hablaban sobre cómo todas las personas que conocían cooperaban entre sí y cuán maravilloso era que en su mundo no había conflicto.

En el mundo donde todo estaba correcto no había gente pobre y no había gente con tanto dinero que no supieran qué hacer con él. Todo el mundo finalmente había descubierto que hay mucho para todos, y todos obtuvieron una parte justa e igual de todo lo que se podía tener, ya fuera casas, juguetes, amigos y amor.

En el sueño de Jean, nadie tenía que aprender a ser “bueno” y nadie era “malo”. Ser feliz significaba vivir de manera inteligente, honesta y pacífica. No hubía soldados ni guerras, porque las personas entendían lo que creaba el

conflicto y cómo evitarlo. Como resultado, no había abogados, ni jueces, ni prisiones.

Fue un sueño encantador, pero llegó el amanecer y Jean se despertó.

Como todos sabemos, el mundo en el que vivimos es diferente al del sueño Jean. Vivimos en un mundo en el que los prejuicios corren a través de nuestras vidas diarias y tienen efectos sobre nosotros que solo estamos empezando a reconocer.

¿Sabías que el país de Costa Rica, en América Central, no tiene ejército? ¿Y sabías que todo el dinero que podría haberse gastado en el ejército se destina a la educación? ¿No es esto un poco como el mundo donde todo estaba correcto del sueño de Jean? ¿Esto te ayuda a darte cuenta de que tal mundo podría ser posible?

Para ti y para mí, poco a poco las gafas de color gris colocadas en nuestras narices han comenzado a caerse. Estamos empezando a ver el mundo bajo una nueva luz, como Kasper Hauser, y estamos adquiriendo nuevas visiones introspectivas: aprendiendo a frenar lo más rápido posible para evitar conflictos.

Extrayendo las Raíces del Prejuicio

Después de leer este libro, ya no puedes *imaginar* el prejuicio como un concepto. Lo que puedes hacer ahora es *percibir* el prejuicio: para verlo en acción, justo cuando está sucediendo, lo que te permite detenerlo instantáneamente. En caso de que dudes de tu capacidad, aquí hay un proyecto de ciencias sobre el cerebro diseñado para extraer de tu cerebro las raíces del prejuicio, de una vez por todas.

Como ya hemos aprendido, nuestro cerebro ha sido programado con desinformación que puede causar prejuicio y provocar pánico y conflicto. Tu tarea como Científico del Cerebro es reconocer este error del procesador y reestructurar el cerebro con respuestas correctas y precisas que deshagan la programación condicionada y conduzcan a la comprensión y el bienestar. El cuadro y las instrucciones que se detallan a continuación te darán la visión introspectiva necesaria para corregir este problema.

The World is Upside Down

Can there be a balance?

MANERAS DE ACERCARSE A UNA PERSONA, GRUPO O COSA DESCONOCIDAS.

CAMINO HACIA EL CONFLICTO

RESPUESTAS CONDICIONADAS

1. Una imagen condicionada aparece en el cerebro.
2. La imagen provoca emociones y pensamientos condicionados.
3. Pre juzgamiento (prejuicio) toma lugar.
4. Conclusión: ¡Esta situación es peligrosa!

Amenaza >>> Miedo

¡LUCHA O HUYE!

Sentimiento de pánico.

Necesidad de defenderse.

CONFLICTO

CAMINO HACIA LA PAZ

PREGUNTAS INTELIGENTES

1. He escuchado algo sobre esto, ¿pero es verdad?
2. ¿Tengo que pensar de esta manera?
3. Revisaré toda la evidencia yo mismo.
4. Conclusión: No veo nada malo ni peligroso aquí.

Sin Amenaza >>> Calma

¡RELAJACIÓN Y DISFRUTE!

Sentimiento de confianza.

Deseo de resolver.

PAZ

Hecho: Cuando tienes una respuesta condicionada, tu cerebro está haciendo lo que debería hacer, preparándote para enfrentar una amenaza. Pero en el caso anterior, la amenaza es imaginaria. Estás recibiendo información errónea; pensamientos y sentimientos de miedo y peligro, debidos a una programación falsa, condicionamiento. Esta información falsa te pone en un Camino hacia el Conflicto.

La clave es ¡Parar! ¡Pensar! y revisar tus pensamientos. No temas estos

pensamientos; son solo pensamientos. No pueden lastimarte. No huyas de ellos. Quédate con ellos y aprende cómo has sido condicionado a pensar de esta manera. Pregúntate: ¿Es esta información que acabo de recibir verdadera o falsa? ¿Tengo toda la información que necesito para tomar una decisión inteligente? ¿Obtuve los hechos o obtuve las opiniones equivocadas de otra persona? Somos dirigidos por el Camino hacia el Conflicto por una "falsa charla con uno mismo", que es programación mental o prejuicio. Cuando experimentamos falsa charla con uno mismo, es importante:

Recuerda que el cerebro no conoce la diferencia entre una amenaza imaginaria o real. El cerebro reacciona como si la amenaza imaginaria fuera real.

Mantente conciente de que esos pensamientos falsos crean ansiedad y miedo, y pueden conducir al conflicto.

Comprende que esos pensamientos falsos son aprendidos y se pueden desaprender.

Debes saber que cada pensamiento tiene su propia química. Sentimos lo que pensamos.

Detén tu forma de pensar antigua y condicionada al ver lo falso que ella.

Examina los hechos y reemplaza la información falsa con declaraciones veraces.

Pista: cuando comiences a recorrer el Camino hacia el Conflicto, imagina una gran señal roja de PARE en tu mente para detener tus pensamientos condicionados. No trates de encubrirlos. Quédate con ellos y observa el efecto que tienen en tu comportamiento hacia los demás. PARA y PIENSA antes de reaccionar.

Tan pronto como notes un pensamiento falso y temeroso, inhala durante dos segundos y exhala durante cuatro segundos. Dejate ir y disminuye la velocidad. Busca la verdad. Luego, hazte las cuatro preguntas en el recuadro "Preguntas Inteligentes" en el cuadro anterior para verificar si tus primeros pensamientos y sentimientos son verdaderos o falsos. Luego reemplaza cualquier información incorrecta con información verdadera, como en el siguiente cuadro.

FALSO PENSAMIENTO	VERDADERA INFORMACIÓN
Todas las personas de piel azul son peligrosas.	Los estereotipos están basados en el pensamiento condicionado. Las personas son todas diferentes.
Los extranjeros son extraños y aterradores.	Si estuvieras en otro país, tú serías extranjero también.
Necesito defenderme de “ellos”.	Solo hay un grupo: “nosotros los humanos”.
“Ellos” son una amenaza para mis creencias.	Las creencias separan las personas. Ellos se podrían sentir amenazados por mis creencias también.
Mi país es mucho mejor que el suyo.	Todos compartimos el mismo planeta, la Tierra.
“Ellos” me hacen sentir incómodo, pero debo aprender a tolerarlos.	Aprendiendo a entenderlos me sentiré más cómodo con ellos.
“Ellos” tienen costumbres raras.	Cada cultura tiene costumbres diferentes, y las costumbres de otras culturas siempre son interesantes.
“Sus” ropas son extrañas.	La ropa es solo disfraces. No tienen nada que ver con la persona que está adentro.
“Su” lenguaje es extraño.	Nuestro lenguaje probablemente suene extraño para ellos. ¿Y no sería divertido aprender algunas palabras suyas?
“Ellos” se ven y actúan diferente.	Qué mundo más aburrido sería si todos fueran lo mismo.

Cuando estamos enojados con alguien que percibimos como diferente y una amenaza, esta ira proviene del miedo. Recuerda: sentimos lo que pensamos. Al entender que nuestra ira está ocultando nuestro miedo, tenemos una opción. Podemos estar enojados. O podemos revelar el miedo y lidiar con él.

DESCUBRIMIENTO 29
La ira oculta el miedo. ¡Comprende el miedo!

¿Cómo reconocemos nuestros miedos? Nuestros cerebros por lo general los muestran como pensamientos que comienzan con "Qué pasaría si" y presentan imágenes aterradoras, como:

¿Qué pasaría si… se apoderan de nuestra escuela, pueblo, país?
¿Qué pasaría si… quieren pertenecer a nuestro grupo?
¿Qué pasaría si… se apoderan de todos los empleos buenos?
¿Qué pasaría si… quieren que creamos en sus creencias?

Como ya sabemos que nuestros pensamientos afectan nuestro comportamiento, debemos tratar de reemplazar nuestros pensamientos temerosos por pensamientos más realistas como, por ejemplo:

¿Qué pasaría si… no son diferentes a nosotros?
¿Qué pasaría si… tienen ideas nuevas e interesantes?
¿Qué pasaría si… solo quieren ser nuestros amigos?
¿Qué pasaría si… solo quieren vivir sus vidas en paz?

Estos pensamientos tienden a hacernos más abiertos y amigables, ¿no crees? Debemos examinar nuestros pensamientos para comprender si son falsos o verdaderos y qué efecto están teniendo.

Todo comienza con un pensamiento.
Un pensamiento crea un sentimiento.
El sentimiento crea tu acción.
Tu decides.
Puede detener los prejuicios en su cerebro,
Justo desde el principio,
cuando te das cuenta por primera vez.

Condicionamiento de Proporciones Globales.

Debemos ir más allá de este libro. Liberarse del prejuicio es un proceso continuo. Tenemos que seguir observando, cuestionando, reconocer los prejuicios en acción y detenerlos en su terreno.

¿Corremos el riesgo de ser influenciados en el futuro, quizás por otro líder político que quiere controlar el mundo? ¿Podría otro dictador obtener nuestro apoyo y convencernos de la necesidad de dañar a otros para garantizar nuestra supervivencia? ¿Podría otro grupo de personas ser encarcelado o ejecutado por "limpieza étnica" en campos de concentración, todo porque alguien cree que una raza, religión o sistema político es superior a otro? ¿Podría un determinado grupo de personas ser esclavizado nuevamente como lo fueron en los primeros tiempos de América? La respuesta, creo que podemos estar de acuerdo es **sí**, a menos que seamos constantes y leales en nuestra guardia contra el prejuicio. Podemos protegernos contra el prejuicio por medio de:

Reconocer que acciones equivocadas basadas en prejuicio suceden.
Investigar cómo esas ocurren ocurren, y
Estar pendientes de reacciones condicionadas de cualquier tipo.

Hemos visto que el prejuicio es algo que hacemos por miedo. Al comprender sus raíces y la forma en que creamos prejuicios con nuestros pensamientos, podemos terminar el conflicto. Podemos comenzar a hacer un mundo que no es un sueño, un mundo en el que no tememos y donde todos podemos respetar y aprender de nuestras diferencias.

Derechos y responsabilidades

La base de los países libres del mundo es la democracia. En una democracia se supone que tenemos ciertos derechos y, con ellos, ciertas responsabilidades. Por ejemplo, uno de nuestros derechos es la libertad de expresión. Pero con este derecho viene la responsabilidad de usar el habla de una manera inteligente y constructiva, para el mejoramiento de todos.

PREGÚNTATE
¿Qué sucede cuando usamos nuestro derecho a la libertad de expresión de manera irresponsable?

También tenemos derecho a ser educados de manera inteligente, lo que significa que tenemos derecho a información precisa. De lo contrario, ¿cómo podemos tomar decisiones inteligentes para nuestras vidas y ser responsables de nuestras acciones?

PREGÚNTATE
¿Es la razón por la que a veces me siento incapaz de tomar decisiones inteligentes que no estoy obteniendo información precisa?

Si el prejuicio es una "opinión desfavorable formada de antemano sin saber la verdad", ¿cómo puede el pensamiento prejuicioso hacernos inteligentes? Si se nos niega información precisa, ¿cómo podemos pensar y hablar inteligentemente?

La base de una democracia es un pensamiento claro e inteligente, y la oportunidad de actuar de manera que traiga la igualdad y la paz a toda la humanidad. Si vivimos en un país que quiere que pensemos de una manera fija y condicionada, entonces ¿somos libres para aprender? ¿Por qué querrían los líderes controlar los pensamientos y acciones de las personas? ¿Tienen miedo de dejar que las personas tomen sus propias decisiones? ¿Temen a veces los gobiernos que las personas que piensan por sí mismas critiquen al gobierno, lo rechacen y lo reemplacen?

RACISM
HATE
BIGOTRY
FEAR
PREJUDICE
RAGE

DESCUBRIMIENTO 30
Si estamos condicionados a pensar de cierta manera,
no podemos tomar decisiones inteligentes.
No podemos ver la verdad ni actuar sobre ella
cuando tenemos una sola pieza de un rompecabezas.

Para asegurarte de que estás pensando y actuando de manera inteligente, usa la siguiente lista de verificación para analizarte en cualquier situación dada:

Una Lista de Verificación Para Evitar El Prejuicio

Antes de comenzar, pregúntate (y piensa detenidamente antes de responder): ¿Deseo protegerme de la verdad o aprender de ella? Si tu respuesta es *sí*:

1. *Cuestiona todo. No supongas nada.*
2. *Descarta la información de segunda mano.*
3. *Recopila información precisa.*
4. *No prejuzgues.*
5. *Observa y piensa por ti mismo.*
6. *Cuestiona la autoridad cuestionable.*
7. *¡Examina tu propio pensamiento!*
8. *¿Estás pensando por ti mismo?*
9. *¿Están tus pensamientos pensando por ti?*
10. *Actúa basado en información precisa.*

Los prejuicios han causado muchos conflictos, incluidas muchas guerras. Es una cosa muy seria. Cuando ha crecido más allá de sus raíces, es difícil detenerlo. Una vez que ha despegado y está funcionando, puede crear mucho dolor y sufrimiento.

Ahora, como estudiante del prejuicio, ¿qué vas a hacer con lo que hemos estado hablando? ¿Memorizarlo? ¿U observarás tu propio cerebro, verás la

raíz del prejuicio allí mismo y la terminarás antes de que se extienda?

¡Tú eres la fuente de tu libertad del prejuicio! Pensar es lo que ha creado el prejuicio y los problemas él trae. La introspección puede ayudarte a evitar esos prejuicios.

Cuando miras las raíces del árbol del prejuicio,
te estás mirando a ti mismo:
porque eres el mundo y el mundo eres tú.

Pero no te preocupes.
Solo detente, observa y escucha.
Todo lo que necesitas está dentro de ti.

Actuar por inteligencia,
en lugar de ser movido por el prejuicio,
es la forma más alta de acción.

IDEAS REVELADORAS

- En un mundo que funciona correctamente, no habría prejuicios. Hombres, mujeres, niños, personas de todos los colores y nacionalidades son tratados con respeto.

- Ahora has avanzado más allá de poder solo imaginar el prejuicio como un concepto. Ahora puedes percibir el prejuicio; verlo en acción, cuando está sucediendo.

- Las personas que odian desconocen su programación. Actúan como si su odio se basara en la realidad en lugar de impresiones imaginarias heredadas de sus Ancestros Olvidados.

- Usamos el prejuicio para protegernos, sin saber que en realidad nos estamos perjudicando a nosotros mismos y a los demás.

- Información incorrecta puede llevarnos por el Camino hacia el Conflicto. Los pensamientos no pueden lastimarnos; es por eso que debemos permanecer con ellos y aprender cómo hemos sido condicionados a pensar de ciertas maneras.

- Cuando comenzamos a recorrer el Camino hacia el Conflicto, debemos imaginarnos una gran señal roja de PARE en nuestras mentes para detener nuestros pensamientos condicionados.

- En una democracia, tenemos derecho a hablar libremente. Pero con este derecho viene la responsabilidad de usar el habla de una manera inteligente y constructiva, para el mejoramiento de todos.

- También tenemos derecho a ser educados y a obtener información precisa para que podamos tomar decisiones inteligentes sobre cómo vivir y cómo ser responsables de nuestras acciones.

- El prejuicio es una creencia condicionada. Pensar y actuar con inteligencia, en lugar de ser movidos por el prejuicio, es la forma más alta de acción.

PENSANDO POR TI MISMO

- ¿Ves en la escuela, en tu comunidad, en el mundo, evidencia de que las personas son tratadas de manera desigual?

- Cuando observamos honestamente esos actos de prejuicio, ¿los reconocemos como algo que tú mismo podrías haberle hecho a alguien?

- ¿Qué crees que hace que el mundo esté "al revés"? ¿Algunas personas que son altamente recompensadas más que a la mayoría? ¿Actuar a partir de viejas creencias tribales que separan a la raza humana como un todo? ¿Juzgar a las personas por el color de su piel?

- ¿Crees que luchar puede traer la paz?

- ¿A qué crees que nos referimos cuando decimos que nuestra "visión está deteriorada"? ¿Es que vemos lo que hemos aprendido a creer en lugar de lo que "es"? ¿Qué es una "falsa conversación con uno mismo"?

- ¿Por qué algunas personas creen en la "supremacía"? ¿Crees que tienen miedo de algo?

- ¿Crees que nos lastimamos cuando no aceptamos la responsabilidad que nos pertenece? ¿Cómo es eso?

- Si te dijera que "la comida que come esa gente es extraña", ¿qué información verdadera presentarías para reemplazar este falso pensamiento?

- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste odio hacia algo o alguien? ¿Crees que alguien más te hizo odiar, o crees que tú lo has creado? ¿Piensas que te dolió sentir odio?

- ¿Qué significa que las acciones de la inteligencia, en lugar de los prejuicios, son la forma más elevada de acción?

- ¿Qué significa que lo que somos proviene de nuestros pensamientos y que con nuestros pensamientos hacemos el mundo?

Lista de Descubrimientos

Aquí hay una lista que puedes usar para revisar en tu mente los Descubrimientos que has hecho al leer este libro. Espero que esto ayude a mantener una luz brillando dentro de ti que te permitirá ver claramente las raíces del prejuicio.

DESCUBRIMIENTO 1
Cuando puedes observar por ti mismo con claridad,
puedes parar el prejuicio.

DESCUBRIMIENTO2
La mejor manera de entender el significado del prejuicio es experimentarlo de primera mano.

DESCUBRIMIENTO 3
En los tiempos modernos, los grupos tribales y el comportamiento tribal puede poner en peligro la seguridad de nuestra raza humana. ¿Por qué? Porque ese comportamiento separa las personas.

DESCUBRIMIENTO 4
comida + refugio = necesidades físicas
compartir una forma de vida con los demás = necesidades psicológicas
necesidades físicas + necesidades psicológicas = seguridad

Una sensación de seguridad y tranquilidad se logra
cuando nuestras necesidades físicas y mentales son satisfechas.

DESCUBRIMIENTO 5
El miedo crea conflicto.

DESCUBRIMIENTO 6
Profundamente arraigado en nuestras células cerebrales, viejas costumbres tribales continúan haciéndonos prisioneros del pasado.

DESCUBRIMIENTO 7
Nuestra supervivencia depende de la comprensión de que todos somos miembros de una tribu: LA RAZA HUMANA

DESCUBRIMIENTO 8
Puedes cambiar el mundo cuando piensas por ti mismo.
Un viaje de miles de kilómetros comienza con el primer paso.

DESCUBRIMIENTO 9
Aunque el prejuicio puede ser algo que hayas encontrado en el pasado,
puede continuar haciéndote infeliz en el presente.

DESCUBRIMIENTO 10
El prejuicio es como una Casa de Espejos.
Todas las imágenes que tienes de los demás son creadas por ti.

DESCUBRIMIENTO 11
El prejuicio hace que nuestro pensamiento se "desenfoque", haciéndonos juzgar de manera imprecisa lo que vemos.

DESCUBRIMIENTO 12
Actuar de manera prejuiciosa no es ordenado ni seguro.
Es un acto de ignorancia.

DESCUBRIMIENTO 13
Cuando nos volvemos prejuiciosos al no ser conscientes, nos volvemos insensibles a la vida que nos rodea. Aceptamos las opiniones de otras personas sin averiguar los hechos por nosotros mismos.

DESCUBRIMIENTO 14
Hay un solo enemigo, ¡el que fabricamos en nuestro cerebro!

DESCUBRIMIENTO 15
La respuesta de "lucha o huída" está ahí para la autopreservación. Es un instinto que te protege de sufrir heridas, lo cual es una respuesta saludable y natural al peligro *real*.

DESCUBRIMIENTO 16
Desconociendo nuestra programación,
actuamos como si nuestro odio fuera necesario.
Pero nosotros somos quienes lo mantenemos vivo.

DESCUBRIMIENTO 17
Hay muchas autoridades que pueden ayudarte a lo largo de tu vida. Pero es importante poder diferenciar entre las autoridades que se preocupan por tus intereses y aquellas que no.

DESCUBRIMIENTO 18
Un problema creado por el prejuicio no es "tu" problema,
"mi" problema, o incluso "nuestro" problema.
Es *EL* problema, porque nos afecta a todos.

DESCUBRIMIENTO 19
El prejuicio termina cuando podemos observarlo en su formación. Una vez que lo observamos, podemos detenerlo en nosotros mismos.

DESCUBRIMIENTO 20
Hoy, pelear para ser el grupo más poderoso funciona en contra de nuestra seguridad. Crea conflicto entre las personas y nos impide actuar como una sola especie.

DESCUBRIMIENTO 21
Nadie puede ser perfecto.
Entonces, tratar de ser perfecto crea conflicto.

DESCUBRIMIENTO 22
La forma inteligente de lograr un buen comportamiento no es a través del juicio, sino a través de la inteligencia.

DESCUBRIMIENTO 23
Sin personas prejuiciosas, no puede haber prejuicio.

DESCUBRIMIENTO 24
Creemos en lo que hemos sido *educados* o *condicionados* a creer.
La educación nos trae comprensión;
el condicionamiento nos trae prejuicios.

DESCUBRIMIENTO 25
En lugar de luchar, podemos razonar con el bravucón.
Podemos usar nuestros cerebros en lugar de nuestros puños.

DESCUBRIMIENTO 26
No importa en qué nivel llegue,
el prejuicio debe detenerse en su terreno,
antes de que pase al siguiente nivel.

DESCUBRIMIENTO 27
Nadie tiene la culpa.
Debo asumir la responsabilidad de mi propia vida.

DESCUBRIMIENTO 28
El prejuicio no es algo con lo que nacemos.
Es algo que aprendemos.

DESCUBRIMIENTO 29
La ira oculta el miedo. ¡Comprende el miedo!

DESCUBRIMIENTO 30
Si estamos condicionados a pensar de cierta manera,
no podemos tomar decisiones inteligentes.
No podemos ver la verdad ni actuar sobre ella
cuando tenemos una sola pieza de un rompecabezas.