


## Lenguaje sexista y atención plena

 **Elena Alfaya Lamas** **El sexismo está presente y normalizado en las palabras que decimos, en las imágenes que vemos, en los medios de comunicación, en los libros que leemos, en nuestras actitudes y en nuestros pensamientos**

El lenguaje es sexista, al igual que nuestras acciones. No necesitamos hacer una observación muy rigurosa para apreciarlo. El sexismo está presente y normalizado en las palabras que decimos, en las imágenes que vemos, en los medios de comunicación, en los libros que leemos, en nuestras actitudes y en nuestros pensamientos. Podemos comenzar por plantearnos las siguientes preguntas, que conforman el problema: ¿Cómo me relaciono con el mundo, con todos los seres sintientes que no son yo? En particular, ¿cómo actúo y qué palabras digo cuando interacciono con las niñas, las mujeres y el género femenino del resto de las especies? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente cuando mi lenguaje es sexista y/o mis actos son machistas? Nos planteamos estas cuestiones y muchas otras si el proceso cerebral que está teniendo lugar ahora va acompañado de conciencia. Pero esto no es lo habitual. Sabemos que la mayor parte de los procesos nerviosos y cerebrales no van asociados a un acto de conciencia, sino que son automáticos e inconscientes, producto de nuestros hábitos.

**“ Nuestro lenguaje, como sociedad, no es sexista conscientemente, ni nuestros actos machistas por decisión propia**

Nuestro lenguaje, como sociedad, no es sexista conscientemente, ni nuestros actos machistas por decisión propia, tras haber reflexionado sobre las diferentes posibilidades que tenemos para relacionarnos con el género femenino. Lo que hacemos -nuestras acciones- y lo que decimos -nuestro lenguaje- es un hábito inconsciente producto de la ignorancia condicionada por nuestra cultura y por lo tanto aprendida. La ignorancia, no ver las cosas con claridad, es la base sobre la que se asientan las actividades de la mente, que se manifiestan en nuestro lenguaje y en nuestras acciones. Y, teniendo en cuenta, que nada existe separado de la mente, que es la raíz de todo lo que ocurre interna y externamente, y que es la base sobre la que concebimos la realidad, no debemos obviarla tampoco cuando nos ocupamos del lenguaje que usamos.

La ignorancia cultural surge cuando determinadas conductas nocivas se normalizan en una cultura y se convierten en comportamientos y tradiciones que no se cuestionan y que pasan a

formar parte del conocimiento y del sistema de valores. Esto ocurre en todas las culturas y se manifiesta como ignorancia cultural porque los individuos que están inmersos en ella no son conscientes de la ignorancia que los impregna. La ignorancia cultural lo empapa todo: el lenguaje, los hábitos, los pensamientos, el conocimiento, la ciencia, las costumbres, las opiniones, la educación, la ciencia, el sentido común e incluso el sistema ético que tenemos. No nacemos con el lenguaje sexista y las acciones machistas integrados en nuestros pilotos automáticos, nos educan así. La ignorancia propia de cada cultura es rígida y difícil de abandonar para quienes estamos inmersos en ella, porque para nosotros y nosotras ha llegado a ser un hábito inconsciente y condicionado. Sabemos que los hábitos se heredan, y lo hacen principalmente a través del aprendizaje, a menos que tomemos la decisión consciente de cambiarlos trabajando en ello con atención plena y sin distracción.

Hay dos clases de acciones verbales, (i) las dirigidas, que son producto de nuestro piloto automático, de nuestros hábitos, de nuestra corriente subyacente de pensamientos, anhelos, deseos y emociones. Son las acciones verbales que dirigen el lenguaje que usamos en nuestras vidas. Todo lo que decimos, si es producto del hábito y se repite frecuentemente, como es el caso del uso del lenguaje sexista, está fuera del campo de nuestra conciencia y es una acción verbal dirigida; (ii) También hay acciones verbales conscientes. Estas últimas acciones deben desarrollarse, aprenderse y dejar que maduren. Nos llevan por nuevos caminos, hacia nuevas formas de expresarnos y de relacionarnos con el género femenino, pero sólo tras una reflexión y una decisión consciente y meditada, trabajada a lo largo del tiempo. Es de esta manera como podemos modificar un hábito sexista e inconsciente en el lenguaje o un patrón de comportamiento machista en nuestras acciones. Podemos hacerlo pasar a la zona consciente de nuestra mente desde la zona inconsciente.

Cuando nos relacionamos con las y los demás lo hacemos actuando y hablando sobre una base inconsciente: la del pensamiento y la cognición por medio de las percepciones y los órganos del cerebro. Este tipo de cognición suele descansar sobre el piloto automático y la corriente subyacente, no sobre la conciencia y la atención plena en lo que decimos y en lo que hacemos. Si queremos que algo mejore debemos hacer algo al respecto. Son las decisiones e intenciones nuevas, por ejemplo, un lenguaje nuevo inclusivo o una acción feminista por primera vez, las que se incorporan a nuestra conciencia. Nuestros hábitos, y todo aquello que conocemos muy bien, por ejemplo, leer, caminar, conducir, el lenguaje del que hacemos uso habitualmente, no están en este ámbito, sino en el de la corriente subyacente, que incluye la inconsciencia y el piloto automático. Pero antes de estar ahí fueron aprendidos con atención.

Las acciones habituales que ya han sido aprendidas sólo se vuelven conscientes si algo "las toca". Por ejemplo, cuando éramos muy jóvenes aprendimos a caminar poniendo mucha atención, con plena conciencia. Con el pasar del tiempo nuestro caminar pasa a ser una acción inconsciente: no pensamos en qué pie movemos a continuación, en cómo doblamos la rodilla o apoyamos el pie al hacerlo. Nuestro caminar sólo se hace consciente si tropezamos. Con el uso del lenguaje sexista el proceso es el mismo. Sólo seré consciente de lo que estoy diciendo si pongo atención plena en el lenguaje que uso o, por ejemplo, si alguien me corrige o me mira de manera extraña por lo que digo. Entonces puedo detenerme y reflexionar.

Se hacen conscientes los cambios intencionados, las acciones premeditadas. Por ejemplo, puedo

utilizar un nuevo lenguaje no sexista deliberadamente, poniéndolo a prueba, hasta que, después de bastante tiempo, este nuevo lenguaje inclusivo se convierte en algo que surge de manera inconsciente. Es así como evolucionamos. Por lo tanto, para que la decisión consciente de usar un lenguaje inclusivo y no sexista pase a ser parte de nuestros patrones de lenguaje inconscientes y habituales –proceso que se ha desarrollado actualmente a la inversa, con el uso de lenguaje sexista- debemos educarnos consciente y deliberadamente en la inclusión del género femenino en nuestro lenguaje cotidiano. El modo en que son las cosas en el mundo no es sólo algo externo. Nosotras y nosotros también somos así. Somos interdependientes y hemos perpetuado el lenguaje sexista tanto tiempo que ahora nos resulta muy difícil cambiar. Para transformar nuestro lenguaje y el modo en que vivimos necesitamos comprender más a fondo y romper intencionadamente con nuestros viejos hábitos aprendidos, en situaciones reales y concretas. Cada día cuando nos expresamos tenemos una nueva oportunidad de hacerlo y así llegar de nuevo a las cuestiones que nos planteamos al inicio: ¿con qué palabras y acciones me relaciono con el género femenino? ¿Lo hago inadvertidamente o el lenguaje que uso se ha modificado y se ha hecho consciente?

**“ Todos nuestros hábitos de comportamiento, entre ellos el uso de lenguaje sexista, son una manifestación de nuestros patrones automáticos e inconscientes más profundamente arraigados**

Todos nuestros hábitos de comportamiento, entre ellos el uso de lenguaje sexista, son una manifestación de nuestros patrones automáticos e inconscientes más profundamente arraigados. Si queremos cambiarlos ha de hacerse conscientemente, con atención plena. Tomando esta decisión como adultas y adultos responsables y con ética; educando a nuestras niñas y a nuestros niños conscientemente y no desde la ignorancia cultural propia de la sociedad en la que vivimos. No se requiere ninguna habilidad especial, tan sólo la intención de reeducar nuestras mentes.

Aproximadamente la mitad de los seres sintientes de la Tierra son del género femenino. Cuando las sociedades tiene tan poca consideración y en tan baja estima una parte tan amplia de la población que consideran innecesario nombrarlas cuando nos dirigimos a ellas; cuando no está penado por la ley, sino que está normalizado el abuso y la explotación sexual del género femenino de nuestra especie y del resto de las especies, no podemos esperar que esta parte de la población de la Tierra importe ni en relación al lenguaje sexista ni en relación a las acciones machistas. Mucho de lo que decimos, usar un lenguaje sexista y denigrante por ejemplo, es nocivo para nuestras mentes y las de los que nos escuchan y trae consigo malestar, acciones violentas, miedo,.. Si queremos vivir en un mundo mejor debemos comenzar por crear hábitos nuevos, conscientemente, que estén fuera de los patrones sociales impuestos y que nos permitan vivir en una sociedad inclusiva y pacífica. El uso consciente de un lenguaje inclusivo y no sexista ejerce una influencia mayor de la que podamos imaginar en acciones no sexistas, éticas y de respeto, por no decir que inicia el final de la selección negativa en la historia que nos han contado.

## REFERENCIA CURRICULAR

**Elena Alfaya-Lamas** es doctora en Historia de la Lengua Inglesa y personal docente e investigador de la Facultad de Humanidades y Documentación de la Universidade da Coruña. Especialista en lingüística y en Mindfulness, se formó en las Universidades de La Coruña, Santiago de Compostela, Oviedo y Edimburgo. Ha publicado numerosos artículos en revistas académicas internacionales y participado en numerosos congresos. Investiga en diferentes campos del conocimiento. Es miembro del grupo MUSTE de la Universidade da Coruña, en el que investiga sobre género y socio-lingüística cognitiva. Otras de sus líneas de investigación son el análisis del discurso; la historia de la lengua y de la cultura inglesa; la Bibliometría y las técnicas de investigación científica. Asimismo, Elena Alfaya-Lamas se ha especializado en MINDFULNESS, compasión e *insight* en los Monasterios tibetanos *Samye Ling* y *Samye Dechi Ling* bajo la supervisión de la *Mindfulness Association* que la acredita. Es miembro y profesora certificada por la *Mindfulness Association*. También es miembro de la División de profesionales del instituto de investigación TMI, *The Monroe Institute*. Ha fundado *Karuṇā*, un Centro de bienestar especializado en Mindfulness y Hemi-Sync®. Es activista por los derechos de los animales y embajadora en España de *Animals Trust*.

Secciones: **Monográfico**, **Salud/Violencia**