

PALABRAS QUE CURAN

Cuidar la forma en que nos comunicamos es una vía muy eficaz para que aflore tanto lo mejor de uno mismo como de los demás. Las palabras pueden sembrar la **paz** o la **discordia**...

Miquel Martí i Pol nos dice en uno de sus poemas que lo que está claro en las palabras, está claro en la vida. Las palabras son poderosas porque pueden ser fuente de crecimiento y consuelo, o de sufrimiento y bloqueo. Por este motivo, conviene utilizarlas bien y no hablar por hablar y sin pensar. Se trata de que lo que digamos tenga su raíz en el silencio, en el pensamiento reflexivo y en el corazón. Tan solo así la comunicación cumplirá su finalidad: abrir puertas y ventanas a la experiencia y a la vida. De ese modo podremos conocernos a nosotros mismos y reconocer a los demás.

No es fácil comunicarse bien, con claridad y sencillez. Podemos decir: «No quiero comunicarme de forma violenta», o bien: «Quiero comunicarme de forma pacífica». Es preferible la segunda expresión porque está definida claramente en positivo, el cerebro la entiende mejor y

por ello nos podrá mover a la acción. No es lo mismo decirle a un hijo: «¡Eres un egoísta!», que decirle: «Esa conducta ha sido poco generosa»; o aún mejor: «Te pido que seas generoso». En el primer caso generalizamos una conducta a toda la persona, lo que es agresivo e injusto. En el segundo, cambiamos la palabra *egoísta* por la que define una conducta que consideramos mejor: *generosa*. Aún así nos erigimos en jueces de la conducta ajena. La última expresión no juzga e indica claramente lo que esperamos del otro.

A Teresa de Calcuta la invitaron a encabezar una manifestación *contra* la guerra. Ella dijo que no, puesto que nunca iba en contra de algo. «Cuando tengan algo a favor de lo que manifestarse, cuenten conmigo», fue su respuesta. «A favor de la paz» sería la propuesta de la ecología emocional.

La palabra es una forma de energía vital que podemos poner al servicio de la vida o en su contra. Existe una co-

nexión entre pensamiento y palabra, entre mentalidad y fisiología del ser humano. Si convertimos pensamientos en palabras a menudo agresivas para nosotros mismos y para los demás, padecemos los resultados de esta comunicación violenta. Un solo minuto entretejiendo pensamientos negativos deja a nuestro sistema inmunitario en una situación delicada durante horas.

LA AVENTURA DE COMUNICARSE

La comunicación pacífica es urgente y un arte difícil que se puede aprender. Requiere, eso sí, voluntad, tiempo, esfuerzo y mucho amor a la vida.

La palabra nace en nuestro interior, en la casa de la mente, y pronto apren-

de a volar hacia el corazón para llenarse de los colores de las emociones. Se viste, según los casos, de luz o de sombra, se protege en muros densos para sentirse segura o bien se arriesga a volar libre, sin defensas y sabiéndose vulnerable pero al mismo tiempo suficientemente fuerte para la aventura de la comunicación que le espera. Puede nacer de un silencio lleno de reflexión o puede aflorar del pozo de la inconsciencia donde, a veces, se cría y crece. Cuando parte del silencio, la palabra suele ser precisa y coherente, hija de la verdad que cada uno lleva en su interior. Cuando aflora del pozo de la irreflexión y el miedo, se transforma en un dardo que hiere a quien se cruza en su camino.

La palabra vive en nosotros y nos construye. Las palabras que nos llegan de pequeños son piezas con las cuales vamos a ir levantando nuestro edificio interior. Si proceden de casas amorosas nos acarician y nos dan energía para enfrentar las dificultades y peligros de este mundo incierto en constante transformación. En cambio, si vienen de casas cerradas o de pozos profundos, si nacen del miedo, del caos emocional o del ruido interno, pueden llegar a hundir edificios de incipiente construcción personal, a desequilibrar su base o a sabotear la creatividad y la belleza de esa obra. El concepto que tenemos de nosotros y la autoestima se nutren de estas piezas: palabras que curan, consuelan, animan,

retan, unen, o palabras que hieren, prohíben, aprisionan, hunden y dividen.

¿Qué sucede si nuestra mente es como una casa oscura, con gruesos muros sin ventanas; un edificio que hace años que no se reforma, oxidado y lleno de grietas; un lugar cerrado que no deja entrar nuevas ideas, que no se alimenta de la realidad ni de sueños? Los muros que tabican nuestra mente están formados por creencias, certezas y dogmas inmutables a la revisión y al cambio: «Eso es así y basta», «Porque te lo digo yo», «Siempre se ha hecho así», «Estás equivocado», «No puedo», «Eso no es posible», «¿Para que vamos a complicarnos la vida?»

Rutina, tradición, etiquetas, juicios de valores... Pontificamos con cier-



AGE FOTOSTOCK

DIALOGAR EN «LA CASA DE LA PALABRA»

En un poblado de Mali se halla la **Casa de la Palabra**. La gente va allí a negociar y a solucionar los conflictos. La casa se levanta sobre columnas de adobe y no tiene paredes. Solo está cubierta por un tejado de paja y es tan baja que no permite

estar de pie. Para entrar hay que agachar la cabeza. Así quien entra recuerda que es preciso ser humilde para comunicarse con los demás. Carece de muebles y las personas se sientan en el suelo unas ante otras. Si alguien, llevado por la ira o

por la pasión de la discusión, se levanta agitado para abalanzarse sobre el otro, se golpea la cabeza con el techo. El dolor que siente le recuerda que es necesario ser paciente y que dejarse llevar por las emociones solo sirve para finalizar el diálogo.

POR UNA COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA

Ser conscientes de los mensajes que emitimos y sustituirlos por otros más respetuosos evita muchas frustraciones y discusiones. Este cuadro muestra cinco formas de agradecer verbalmente al otro y sus antídotos.

MENSAJE: «NO PREGUNTES, NO HABLES, NO EXPLORES»

Preguntas demasiado	▶ Está bien que me lo preguntes. No sé la respuesta pero podemos investigarlo juntos
No sabes de qué estás hablando	▶ No comparto lo que me dices pero te agradezco que lo expreses
No tienes ni idea	▶ Te pido que des argumentos si afirmas algo
No hables si no te preguntan	▶ Te agradecería que esperaras a que te preguntara antes de hablar
Es muy complicado para ti	▶ Es difícil, pero voy a intentar explicártelo

MENSAJE: «ESTÁS EN DEUDA»

¡Con todo lo que me he sacrificado por ti!	▶ No me debes nada. Lo he hecho porque así lo he querido
Me has decepcionado mucho	▶ Me siento decepcionado por tu conducta. Sé que puedes mejorarla
Por tu culpa he pasado la noche entera sin dormir	▶ Me preocupaba mucho tu ausencia. Te pido que me llames si te retrasas por algo.

MENSAJE: «NO SIRVES, NO VALES»

¡Nunca aprenderás!	▶ Estoy convencido de que vas a aprender si dedicas tiempo y esfuerzo
¡Eres un desastre!	▶ Te animo a intentarlo de nuevo
Te vas a equivocar...	▶ Puedes valorar tu decisión con cuidado
¡No sirves para nada!	▶ Si te esfuerzas llegarás a mejorarlo

MENSAJE: «PROHIBIDO SENTIR, PENSAR O HACER»

No pienses más en esto	▶ ¿Quieres que hablemos de ese tema?
¡No seas tan sensible!	▶ ¿Te han molestado mis palabras?
No llores, no rías, no te enojés, no estés triste...	▶ Creo que es importante que expreses lo que sientas
Hablas demasiado	▶ Es importante respetar el turno de palabra
¡Cállate!	▶ Te pido un poco de silencio
¡No me respondas!	▶ Puedes decirme lo que piensas o sientes pero sin faltarme al respeto. Yo haré lo mismo
¡Eres muy agresivo!	▶ Tienes derecho a enojarte pero no a gritar

MENSAJE: «NO CUESTIONES, SÉ SUMISO Y OBEDIENTE»

Tú haz lo que yo te diga	▶ Estoy dispuesto a escuchar tu propuesta
Yo tengo más experiencia	▶ Intentemos encontrar juntos la solución
¿Qué me vas a contar que yo no sepa?	▶ ¿Y tú qué propones en concreto? ¿Por qué crees que esto es mejor?
Mientras vivas aquí tú no opinas y harás lo que yo te ordene	▶ Te pido que respetes las normas de convivencia
¡Porque sí! ¡Porque no!	▶ En este momento no quiero discutir más mis motivaciones sobre este tema

to orgullo pensando que tenemos razón. Pero la razón no se tiene sino que se ejerce, y ese ejercicio puede hacerse de forma incorrecta. ¿No es preferible construir una mansión mental abierta a los cuatro vientos con un cartel de «en obras», donde entren la luz del conocimiento, la magia de los paisajes humanos, la melodía de la música, de las emociones y experiencias de todas las personas que la visiten?

¿DARDOS O SEMILLAS ?

¿Con qué tipo de palabras nos comunicamos? ¿Palabras-dardos o palabras-semillas? Si utilizamos las *palabras-dardos* actuamos de forma agresiva, golpeamos al otro con ellas, matamos su inspiración y neutralizamos su motivación. Si nos valemos de las *palabras-semillas* sembramos ideas en sus corazones que pueden echar raíces, crecer, y convertirse en realidades. ¿Cuántos *palabras-dardo* hemos recibido y emitido desde que nacimos? Mensajes de desastre, de incompetencia, de fracaso, de enfermedad, juicios de valores... Como proyectiles, las palabras nos penetran, hacen mella en la memoria emocional y se sedimentan, poco a poco, hasta consolidarse. Este equipaje lastra nuestro camino. Nuestras creencias nos mueven de forma consecuyente: *Si todo lo hago mal... Para qué intentarlo; si no sirvo para nada... Mejor paso de todo; si ya me han colgado la etiqueta de inútil... Para qué decepcionarlos...* Así, las *palabras-dardo* permanecen clavadas incluso cuando ya no viven las personas que las pronunciaron.

LA PALABRA COMO ANTÍDOTO

Se dice que en la NASA hay un póster muy lindo de una abeja en el que hay escrito lo siguiente: «*Aerodinámicamente el cuerpo de una abeja no está hecho para volar, pero la abeja no lo sabe*».

Creencias distorsionadas, autoconcepto distorsionado y baja autoestima... pueden inmovilizarnos o hacernos actuar violentamente. La palabra agresiva, injusta, imprecisa y prepotente es un gran contaminante emocional. Sus efectos en la persona que la recibe son altamente tóxicos y generan más agresividad, que se propaga en forma de conductas violentas y destructivas. La fuerza destructiva puede ir dirigida contra



GETTY IMAGES

uno mismo o bien derivarse y amplificarse afectando a todo el entorno. Porque a partir de las palabras se generan creencias y, cuando estas se consolidan, mueven o paralizan determinadas conductas. Y, en función de nuestras conductas, se producirán unas consecuencias beneficiosas para nosotros o totalmente destructivas. Para neutralizar los efectos negativos de algunos de estos mensajes conviene tomar conciencia de cómo es nuestro estilo de comunicación y detectar los puntos de mejora.

Una vez detectados los puntos de mejora podemos trabajar el difícil arte de comunicarnos. Eso requiere mejorar la escucha, el silencio, conectarnos empáticamente, hacer preguntas y aprender a formular lo que queremos realmente desde el «yo» (primera persona), asumiendo la responsabilidad de nuestra comunicación de forma asertiva. El recuadro de la página de la izquierda muestra algunos ejemplos prácticos.

PREGUNTAR ADECUADAMENTE

«*Lo más excitante y creativo en la acción humana es el desacuerdo, la confrontación entre diversas opiniones sobre lo que es justo e injusto. En la idea del consenso y la armonía universal hay un olor desagradable de tendencias totalitarias*». Así plantea el gran sociólogo y escritor Zygmunt Bauman la importancia de aprender a convivir con el desacuerdo y delimitar y acordar qué zonas lo componen.

Toda comunicación es un puente con dos direcciones que permite el intercambio y el encuentro. Sabremos que la comunicación ha sido productiva si cuando al separarnos ya no somos iguales que antes y algo hemos cambiado en nuestro mapa de la situación.

¿Qué ideas no compartimos? ¿En qué, concretamente, no estamos de acuerdo? Acordar el desacuerdo y ponerlo en palabras supone el primer paso para poder llegar a nuevos acuerdos de convivencia. No es posi-

ble solucionar algo que no ha sido claramente definido.

Es importante incrementar el uso de preguntas pues en la comunicación funcionan como filtros mentales. Así pues las preguntas pueden ser exploradoras (*¿cómo valoras esta situación?*), contaminadoras (*¿verdad que es insufrible?*), amplificadoras (*¿puedes verlo desde otro punto de vista?*) o clarificadoras (*¿en qué concretamente sientes que no puedes contar conmigo?*). Las preguntas pueden ser las respuestas si están bien formuladas, porque en este caso ya las contienen. A veces las preguntas ya vienen contaminadas. No es lo mismo decir: *¿Te gusta esta persona?*, que decir: *¿Qué te parece esta persona?* En el primer caso ya inducimos al que responde hacia el concepto gustar-desagradar.

Comunicarse así no es fácil pero las ventajas son increíbles. La comunicación pacífica nos pide más esfuerzo, tiempo y dedicación, pero también es la más creativa y la que va a expresar mejor el amor y el respeto que sentimos por nosotros mismos y por los demás.

JAUME SOLER Y M. MERCÈ CONANGLA

LIBROS

ÁMAME PARA QUE ME PUEDA IR

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Dos libros de Jaume Soler y Maria Mercè Conangla publicados por RBA

ELOGIO DE LA RESPONSABILIDAD
Serio Sinay
Ed. RBA-Integral