

CLAVES PARA AFRONTAR LAS RELACIONES Y LA COMUNICACIÓN

I. Actitud con la que afrontamos la relación con los otros

“Os queréis tanto, que no soportáis mutuamente vuestras imperfecciones, defectos y errores. ¡Dad el salto al amor!” Victoriano

Normalmente, ante cualquier acontecimiento, información o comportamiento de los otros, reaccionamos rápidamente desde nuestros pensamientos, creencias, ideas y emociones, y pasamos inmediatamente a analizarlos, a interpretarlos y a juzgarlos, dando nuestra opinión y hasta consejos, aunque no nos los pidan, y, en muchos de los casos, hacemos una valoración subjetiva, sesgada, negativa e interesada, juzgamos y nos ponemos en su contra, criticamos, condenamos y hasta rechazamos al otro, sus ideas y creencias. Así creamos incomunicación, distancia afectiva y un conflicto en las relaciones humanas.

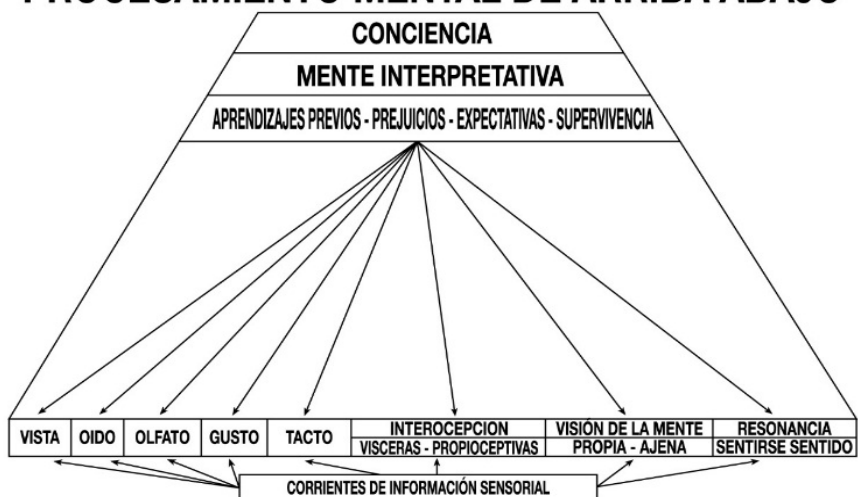
¿En dónde pienso que está el error? En dos presupuestos iniciales:

En primer lugar, reducimos nuestra actitud y escucha al plano lineal de las relaciones, es decir al plano mental y, dentro de él, a la absolutización de nuestros pensamientos, ideas y creencias, sin dar un paso más profundo hacia nuestro corazón, hacia los afectos y sentimientos para con los otros. Cuando ocurre esto, escuchamos sólo desde la cabeza para interpretar, opinar y juzgar lo que dice o hace el otro, pero, a la hora de actuar, reaccionamos ciegamente desde nuestras vísceras, creencias, emociones y estado de ánimo. Este comportamiento nos crea una dualidad interior que, de no saber elaborarla y resolverla, nos va a llevar, consecuentemente, a un conflicto con nosotros mismos y con los otros y, a causa de nuestro corazón herido, podemos entrar en un proceso progresivo de deterioro de los sentimientos y afectos y de las relaciones humanas familiares, de pareja, de amistad y sociales.

En segundo lugar, la comunicación está condicionada por la actitud inicial con la que la afrontamos. Hay dos actitudes o formas de acercarse a los otros, a lo que piensan, dicen, hacen y sienten:

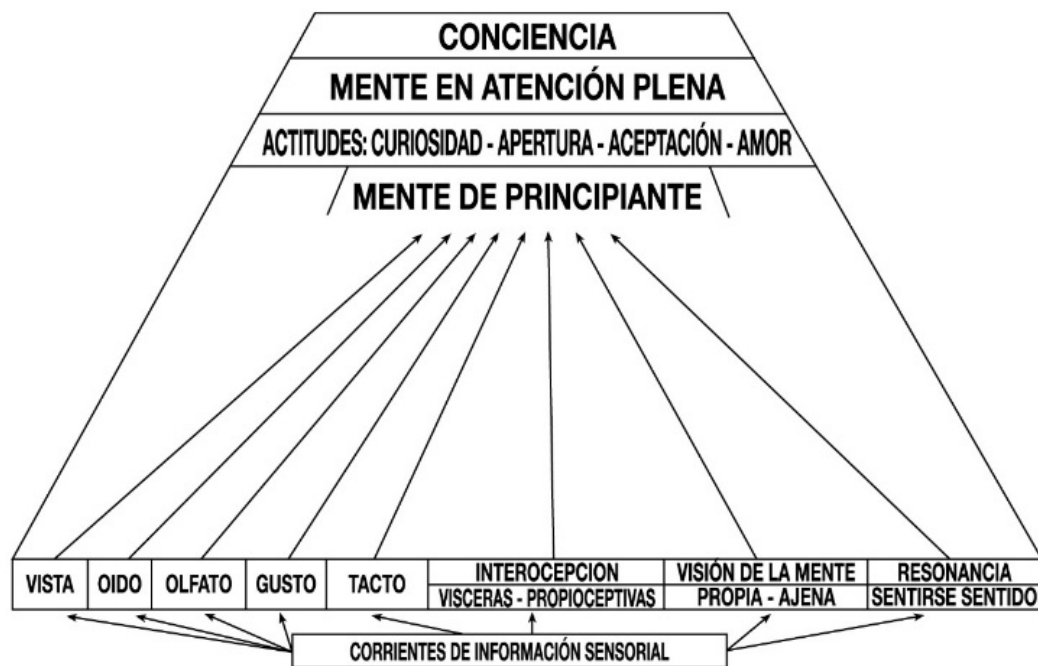
- a) **Procesamiento mental de arriba abajo**, potenciado por la influencia que tienen los aprendizajes previos sobre las sensaciones del presente: Nuestra conciencia echa mano, entonces, de nuestra mente interpretativa, condicionada por nuestro instinto de supervivencia, experiencias, aprendizajes previos y expectativas, que se convierten en filtro parcial y sesgado de lo que recibimos de los otros, y que dan un tinte subjetivo a la interpretación de los acontecimientos y de las personas. Es un estado normalmente encubierto y contaminado por nuestras preocupaciones, por nuestros miedos, deseos y necesidades y por cualquier actividad previa de nuestra mente.

PROCESAMIENTO MENTAL DE ARRIBA ABAJO



b) **Procesamiento mental de abajo arriba**, potenciado por la influencia de la curiosidad, la apertura, la aceptación y el amor. Nuestra conciencia echa mano de nuestra mente en atención plena o mente de principiante, como la del niño curioso y sin prejuicios, atento y mero observador de todo como algo nuevo que se le presenta. Atención plena que nos lleva a ser plenamente conscientes, sin filtros ni prejuicios, de lo que ocurre en el momento presente, de cómo son, se acercan o estamos en este momento con las personas con las que nos relacionamos y ante cualquier situación. Según Walpola Rahula: ***“Consiste simplemente en observar, contemplar y examinar, y el papel que en ella asumimos no es el de juez, sino el de científico”***. Su beneficio deriva de la observación desapasionada. No reacciona ante lo que ve. Simplemente ve y comprende sin palabras. Se asemeja al cultivo de un jardín que sólo florece cuando se dan ciertas circunstancias. Implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente, y se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación. Se puede aplicar a la información sensorial y al mundo que nos rodea, pero también puede alcanzar al mundo de los pensamientos, de las acciones, de los sentimientos, de las emociones de las relaciones y de la espiritualidad.

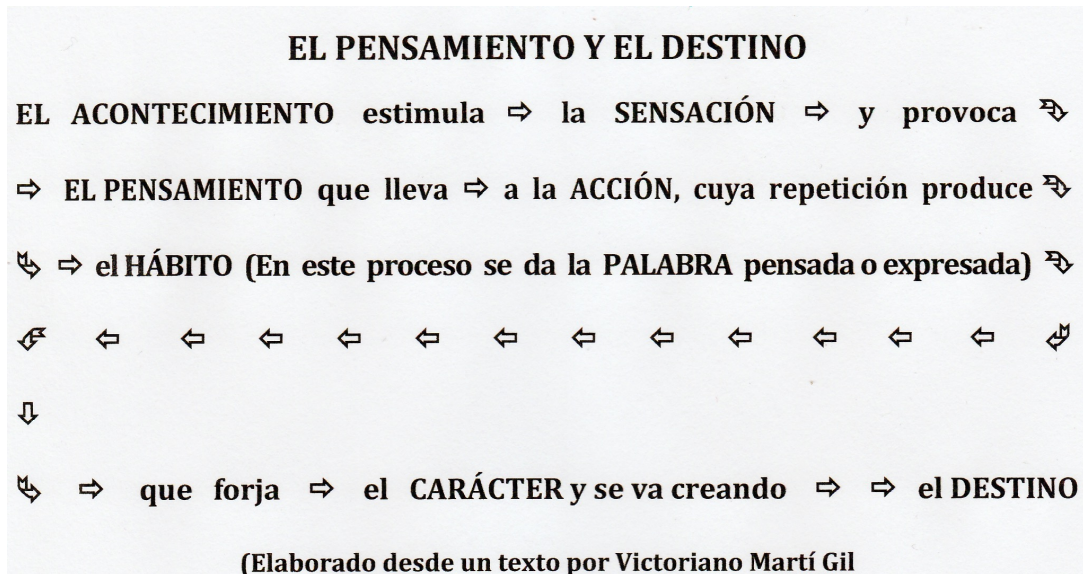
PROCESAMIENTO MENTAL DE ABAJO ARRIBA



El **procesamiento mental desde arriba**, al interpretar y juzgar todo lo que recibe de la realidad o de las personas, como si fuera a través de un filtro subjetivo, que todo lo interpreta y enjuicia, puede distorsionar la realidad y crear una falsa imagen de los otros, de lo que ocurre e influir negativamente en nuestra actitud y forma de tratar y de relacionarnos con todo y con todos.

Mientras que, el **procesamiento mental desde abajo**, al librarnos de prejuicios, nos acerca a la verdad esencial de la realidad y de los demás, tal como son y aparecen. Nos facilita entenderlos, comprenderlos, aceptarlos, ser ecuanímenes, empatizar con ellos, perdonarlos y amarlos sin condicionamientos previos. Nos ayuda a trascender más allá de lo que percibimos y sentimos, y llegar, así, a lo más profundo, al verdadero ser de todas las personas y de los acontecimientos, a su esencia, a su alma.

II. EL PENSAMIENTO Y EL DESTINO



III. EL PODER DE LA PALABRA

“La palabra expresa realidad y, al mismo tiempo, la crea”. Victoriano

Las palabras que pensamos y decimos, tienen dos vertientes: Por una parte, especialmente las palabras que decimos, expresan algo que, al menos, existe y es real en el interior de nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, historia, aprendizajes y experiencias. Por otra, explican, configuran, conforman y dan realidad, aunque en principio sean sólo un juicio o una interpretación, a nosotros mismos a todo lo que nos rodea y a las relaciones que mantenemos; lo que entendemos y nos va o no de la realidad; lo que, desde nuestro pensamiento, voluntad y tarea, hacemos, para que algo ocurra o nos ocurra, empiece a aparecer, a existir o cambie a mejor o a peor.

Las palabras que dicen los padres a sus hijos o sobre ellos, expresan, por un lado, su rol de padres, su carácter y personalidad, su temperamento, sus ideas y creencias, su preparación o no para educar, su grado de madurez, de preocupación y de responsabilidad, la riqueza, pobreza o carencia de su amor. Por otro, a causa de un deseo, expresado o no verbalmente, y por un acto procreador, dan lugar a la existencia de sus hijos. Con sus silencios y palabras amorosas dirigidos a sus hijos, los van despertando a la vida a través de los sentidos, van estimulando sus neuronas, van construyendo y estructurando su cerebro, su motricidad, sus pensamientos y su vocabulario, van alimentando, construyendo o destruyendo su autonomía, su autoestima y su libertad; van estimulándolos positiva o negativamente, van motivando o desmotivando su voluntad; van transmitiéndoles sus ideas, acertadas o equivocadas, su filosofía de la vida y sus creencias sociales, económicas, políticas, religiosas, sus valores o contravalores; van forjando su carácter y su personalidad e influyendo en su equilibrio o desequilibrio psicológico; les transmiten presencia o ausencia, amor o desamor, apego o desapego, paz o guerra, libertad o esclavitud, confianza o desconfianza, egoísmo o solidaridad, alegría o tristeza, optimismo o pesimismo, ilusión o desilusión; les dan motivación o desmotivación para vivir y seguir existiendo, para trabajar, para relacionarse, para amar y para seguir o no, creciendo como personas.

Las palabras que dirigimos a nuestros amigos, pareja o compañeros de grupos o de trabajo, expresan el valor que le damos a sus personas; los sentimientos que tenemos para con ellos; la importancia y valor que damos a nuestra relación; la riqueza o pobreza, de la misma; el agrado o desagrado, el placer o displacer que esa relación nos aporta; el deseo, la ilusión y la esperanza

o la pérdida del deseo, la desilusión y la desesperanza de seguir juntos, como garantía o no de la continuidad de la relación. Al mismo tiempo, las palabras que decimos crean, acrecientan o destruyen los vínculos amorosos y relacionales; propician o dificultan la conexión, el contacto y la fluidez de la comunicación, así como la frecuencia, el gusto y disfrute de los encuentros, o deseo de evitarlos; influyen positiva o negativamente en la autoestima de cada una de las personas con las que nos relacionamos, incluidos nosotros mismos; facilitan o dificultan los compromisos y colaboración en las tareas comunes; mejoran o deterioran las relaciones, el apoyo mutuo y la convivencia.

Las palabras que, en voz baja o alta, nos dirigimos a nosotros mismos, por un lado, expresan lo que sabemos o ignoramos de nosotros mismos, el valor que nos damos, el amor que nos tenemos, la atención que nos prestamos, el tiempo que estamos y nos dedicamos a nosotros mismos, el cuidado y cariño con el que nos tratamos. Por otro, las palabras que nos decimos, clarifican u oscurecen nuestro autoconcepto y opinión sobre nosotros mismos; acrecientan o disminuyen nuestra autoestima; fortalecen o debilitan nuestro carácter y voluntad; equilibran o desequilibran nuestra personalidad; estimulan o desmotivan nuestros deseos, proyectos, tareas y compromisos; ensanchan o estrechan nuestros horizontes personales, relacionales y laborales; dan contenido y sentido a nuestra vida o se lo roban y vacían de él.

Las palabras del maestro hacia el alumno, por un lado, expresan la calidad madurez y garantía del mismo; su preparación, motivación, ilusión y dedicación profesionales; sus dotes, estilo y métodos pedagógicos; el valor que da a las enseñanzas y a los alumnos a quienes se las imparte; su grado de respeto a la individualidad, dignidad, personalidad y libertad del alumno, así como al ritmo de su crecimiento y progreso. Por otro, las palabras que dirige el maestro al alumno, crea en él realidades tales como: el deseo de aprender o su pérdida; la motivación o desmotivación; la constancia o inconstancia en el esfuerzo; la diligencia o la vagancia y pereza; la confianza o desconfianza en sí mismo y en sus cualidades; el aumento o disminución de sus autoestima; el afán o no de superar sus dificultades, limitaciones, complejos y miedos personales y los obstáculos que se le vayan presentando; la ilusión o desilusión por lograr objetivos y alcanzar metas; la esperanza o desesperanza ante futuro; la alegría y felicidad o la tristeza e infelicidad; la colaboración o la competitividad con los compañeros; el trabajo en equipo y la solidaridad o el individualismo egoísta; la experiencia enriquecedora del amor y la amistad o la fría y triste sensación esquizoide del aislamiento y la soledad.

Las palabras del guía, orientador, psicólogo, entrenador o maestro espiritual, expresan, por un lado, su calidad y grado de madurez y preparación para realizar su tarea; su motivación, ilusión y dedicación a la misma; sus dotes, estilo y métodos para orientar; el valor que da a lo que transmite y a las personas a las que quiere acompañar en su caminar; su grado de respeto a la individualidad, dignidad, personalidad y libertad de los demás, así como del ritmo de su crecimiento y progreso; su grado de desapego afectivo, que le ata o libera de emocionalmente de sus alumnos, que confían en él, y de manipularlos o someterlos a su dominio, acoso, abuso o violencia. Por otro, las palabras del guía, orientador, psicólogo, entrenador o maestro espiritual, aportan a las personas a las que acompañan: el deseo de seguir y aprender más o de abandonar, no sin sensación de cobardía y traición, el camino emprendido o la creencia mantenida hasta ahora; la motivación o desmotivación; la confianza o desconfianza en sí mismos y en sus cualidades; el aumento o disminución de sus autoestima; el afán o no de superar sus dificultades, limitaciones, complejos y miedos personales y los obstáculos del camino; la ilusión o desilusión por lograr objetivos y alcanzar metas; la constancia o inconstancia en el esfuerzo para avanzar y crecer; la esperanza o desesperanza; la alegría y felicidad o la tristeza e infelicidad; la experiencia enriquecedora del amor, la amistad y la solidaridad hacia los otros y hacia el entorno o la fría y triste sensación de aislamiento y de soledad.

Si eres creyente, la palabra de Dios, por un lado, expresa la grandeza, belleza e inmensidad de su Ser, de su saber, de su poder, de su amor, de su providencia, de su cuidado

materno/paterno, de su comprensión, de su compasión, de su perdón, de su confianza, paciencia y espera en el desarrollo total del proceso de su creación, especialmente, su confianza y esperanza en el ser humano, al que, creándolo a su imagen y semejanza, hace libre y partícipe de sus dones, de su inteligencia, amor y gracia, para que colabore en la recreación de sus obras y en su propia liberación y salvación. Por otra parte, Dios, con su palabra, crea todo lo que existe, lo material e inmaterial, lo corporal y lo espiritual, lo inmanente y lo trascendente, lo visible e invisible, lo tangible y lo intangible, lo temporal y lo intemporal. Dios, con su palabra amorosa y creadora, da valor y sentido a todas las cosas y a todos los seres, especialmente al ser humano. Tanto es así, que, por si le faltaba algo para ser total y plenamente Dios, plantó su tienda entre nosotros y se encarnó de una mujer, María y, por medio de su Hijo, Jesucristo, se hizo hombre, igual a nosotros en todo, menos en el pecado. Más aún, nos ama tanto que, para liberarnos radicalmente de la sombra y el mal, incrustados originalmente en nuestro ser, amorosa y misteriosamente, muere por nosotros en la cruz, resucita y nos entrega su cuerpo y sangre como comida y bebida, para celebrar, en memoria suya, su muerte y resurrección, como victoria sobre la muerte, como garantía y esperanza de la nuestra y para que tengamos vida y la tengamos en abundancia.

Esta es la importancia que doy al poder de la *PALABRA*, porque la *PALABRA*, para ser válida, positiva, eficaz y creadora de vida, tiene que ser armoniosa y estar alimentada por el *AMOR*.

IV. HABLAR Y ESCUCHAR

“Cuando hablas repites lo que ya sabes; pero cuando escuchas, quizás aprendas algo nuevo”. Dalai Lama

Gracias al paso de los años y a mi experiencia profesional como psicólogo, he ido aprendiendo algo que me parece muy conveniente para una buena comunicación: La importancia de saber hablar y escuchar a los otros.

Una buena comunicación supone que, entre los interlocutores (como emisores y receptores a la vez), se dé un abundante, fluido y adecuado intercambio de mensajes con información, no sólo de los datos objetivos y personales, sino también de las sensaciones y de las emociones mutuas.

Para comunicarse bien es preciso abrirse y mostrarse a los otros e implica necesariamente, además de las dos vertientes del hablar y del escuchar, el mensaje en sí y la idoneidad del canal, instrumento o forma de comunicación que eviten tensiones, ruidos, distorsiones o malos entendidos.

Cuando hablo, me abro, me muestro y expreso a los otros quien soy, cómo soy, lo que valgo, lo que sé, lo que pienso, lo que hago, lo que siento, lo que necesito, lo que quiero, lo que deseo y lo que proyecto. Cuando escucho, me abro y recibo a los otros y sus mensajes tal como son y se expresan.

Hablar de mí a los otros requiere actitudes como: apertura, veracidad, sinceridad, claridad, concreción, profundidad, humildad y proporcionalidad.

Escuchar a los otros supone: apertura, receptividad, atención amorosa, silencio exterior e interior, carencia de prejuicios, de interpretaciones previas y precipitadas, de juicios y de consejos, a no ser que el otro nos los pida, de valoración positiva, serenidad, paciencia, ecuanimidad, empatía, respeto, confidencialidad y discreción.

Con referencia a la importancia de la escucha, estoy descubriendo, constatando y aprendiendo con claridad que, con la puesta en práctica, cada vez más, de estas actitudes, mi

comprensión, bondad y compasión hacia los otros, crece a pasos agigantados. Percibo que puedo ir a lo profundo y más allá de lo que la otra persona me está diciendo, y captar con más nitidez su mundo interior, sus luces y sus sombras, lo que me quiere expresar de sí, sus necesidades, intereses, deseos, preocupaciones, temores y expectativas. Es como si se produjese una conexión mutua de nuestras mentes, de nuestros corazones, de nuestras almas y de nuestras esencias, de tal manera que mis apreciaciones no pretenden ni le enseñan algo nuevo, sino que son como una devolución de lo percibido por mí y de propuestas que, conectando con la verdad que está ya presente en la otra persona, le estimulan a que emerjan y las descubra como algo propio, que ya estaba dentro de sí, pero que le era desconocido hasta ahora. Este descubrimiento mutuo, cargado de amor, de afecto y de respeto, se convierte, entonces, en una evidencia, llena de energía, de motivación y de estímulo, esenciales para el cambio, el crecimiento personal y la convivencia con los otros.

V. ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN



(Victoriano Martí Gil)

VI. Las cinco claves de la comunicación

“Si el amor aprieta, no es tu talla.” Desconocido

La comunicación entre los seres vivos y, especialmente, entre los humanos, es un factor necesario e imprescindible para la supervivencia, el crecimiento personal y la convivencia.

En la comunicación se dan cuatro elementos fundamentales: el emisor, el receptor, el vehículo de transmisión o y significante y el contenido o significado. Dentro del vehículo de transmisión hay **cinco claves** que posibilitan y facilitan una buena comunicación: la conexión, el contacto, la fluidez, la sincronía y la armonía.

Para explicar las tres primeras, voy a utilizar el símil de un electrodoméstico.

La conexión: La primera condición para que pueda funcionar, por ejemplo, un electrodoméstico, es que todos sus elementos estén instalados adecuadamente, bien conectados por dentro y entre sí y que funcione, al igual que la red eléctrica y el enchufe al que conectar. Aplicar esta condición a los interlocutores de la comunicación sería como decir que es preciso que cada persona esté bien psicológica y emocionalmente, que tenga el adecuado grado de equilibrio y madurez, que no sea ni agresiva ni sumisa y que esté en condiciones para comunicarse y relacionarse con los otros desde la adultez, igualdad, libertad y asertividad.

El contacto: Consiste en abrir el circuito de conexión, estableciendo una buena relación del electrodoméstico con la red eléctrica mediante su introducción en el enchufe o con el interruptor. Aplicado a la comunicación, significa que ha de establecerse un adecuado contacto entre emisor y receptor, lo que supone un elevado grado de disposición al diálogo, de apertura y sensibilidad, de adecuación al tema, a los ritmos y tiempos de la conversación, de compatibilidad entre los caracteres de los interlocutores, de actitud de escucha y respeto...

La fluidez: Para que funcione bien un aparato, es preciso, no sólo que exista fluido eléctrico, sino que éste carezca de intermitencias y alteraciones bruscas de intensidad, causas posibles de un cortocircuito o de que se estropee el electrodoméstico. Para que se dé una comunicación fluida, es preciso controlar las propias emociones e impulsos de enfado, contrariedad e irritabilidad. Ser positivo y tolerante. Ser asertivos, eliminando cualquier indicador de agresividad o sumisión. Utilizar un tono de voz serena y pausada, expresarse con claridad y precisión, tener bien definido el tema y atenerse a él, sin excederse en explicaciones...

Para explicar las otras claves, uso el símil de la conexión a una emisora de radio o televisión.

La sincronía: Para escuchar bien una emisora de radio o ver la televisión es preciso sintonizar bien con su longitud de onda. No hacerlo, conlleva no encontrarla o que aparezcan ruidos o distorsiones en la voz, en la música o en la imagen. Para que en la comunicación se dé sincronía, los interlocutores tienen que estar en la misma onda de disponibilidad a la conexión y al diálogo, de buen ánimo y motivación, de serenidad, de positividad, de claridad y precisión en el tema a tratar, de información objetiva y contrastable, de argumentos, razones y explicaciones adecuados para expresar, del proceso a seguir, de la alternancia en la explicación y argumentación, del respeto de los tiempos de cada uno, de la escucha serena...

La armonía: Supone la interconexión sin disonancias y proporcionada de todos los elementos que intervienen en la emisión, de tal manera, que la haga fácil, cómoda, apetecible y agradable. Llevar esto a la comunicación implica crear un clima de claridad y de serenidad previos al diálogo y durante él, mediante la negociación y acuerdos, tanto del tema como del proceso a seguir. Conviene empezar por los aspectos positivos y compatibles del otro o de la relación. Vigilar el tono y altura de la voz. Evitar las estridencias, interrupciones, interferencias, reproches, insultos y consejos no pedidos, que pueden llevar a la incomodidad, al malestar, al estrés, a la irritabilidad y a la interrupción brusca de la comunicación. Disposición a ceder y a conceder. Actitud de perdón. Es bueno tener gestos de estimulación, ternura, aprecio, valoración y, si es posible, contacto físico con la otra persona.

Recordar que los ingredientes que propician y facilitan el buen resultado del proceso son la esperanza y el amor.

Victoriano Martí Gi. Charla el día 11 de abril de 2019