

Documento

PRINCIPIOS PARA VIVIR MEJOR

Parte I

“Este es un documento que cuenta con una serie de reflexiones que nos ayudan a reforzar nuestros pensamientos positivos y a mejorar los que nos hacen daño para lograr tener una vida cercana a la felicidad, si es que esta existe”. Walter Riso.

WALTER RISO

Primera edición: Marzo de 2014

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2014

© Phronesis SAS, 2014

<http://www.phronesisvirtual.com>

<http://www.elartedesabervivir.com>

info@phronesisvirtual.com

Documento

Principios para vivir mejor

WALTER RISO

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
1. Mentes de acero vs mentes de arcilla	7
2. Aprende a reírte de ti mismo	9
3. Vivir en el futuro para morir en el presente	11
4. El legado de Antígona	13
5. La paz sea contigo	15
6. Aprendiendo a comunicarse.....	17

INTRODUCCIÓN

La importancia del crecimiento personal

Cuando el término se acuñó hace unos años en psicología, respondió a una necesidad, que provenía de las escuelas humanistas principalmente, de trabajar en el área de prevención psicológica, es decir, apuntalar al desarrollo del potencial humano, crear inmunidad a ciertas enfermedades y una mejor calidad de vida. Sin embargo, a pesar de las buenas intenciones iniciales, el término se fue haciendo cada vez menos científico y más *Light*, y por una influencia anglosajona, el concepto se transformó en “auto ayuda”, el cual significa “hágalo usted mismo”. La bien intencionada superación personal, pasó a ser un cajón de sastre. Lo que en otrora fuera “divulgación psicológica” se desvirtuó y perdió el rumbo. Hoy, en el mundo de la investigación y la psicología clínica, se ha retomado el tema de la superación personal con seriedad: hay que hacer prevención y promoción y llegar a la gente con información sustentada y a tiempo.

Hay gente que piensa que su mente ya viene lista y acabada de fábrica, como si en ellos la evolución hubiera dado un salto y alcanzado la perfección. Pero obviamente son delirios de un ego que generalmente teme ser descubierto. Un psicólogo experto encontraría más de un rayón en sus discos duros, como los tenemos todos. La salud mental tiene mucho que ver con el mejoramiento continuo y el autoconocimiento, con querer ser menos ansioso y más feliz, y cada día optimizar un poco más nuestros recursos psicológicos y emocionales.

Aunque es posible determinar varias áreas o dominios donde el potencial humano puede incentivarse con excelentes resultados, señalaré lo que a mi entender constituyen los cinco factores que mejor definen el proceso de crecimiento personal.

- **Buscar la coherencia:** Que no significa ser rígido e inmutable, sino mantener un núcleo existencial más o menos congruente, donde pensar, sentir y actuar se organizan para un mismo lado. Esto no significa que no podamos revisarnos y cambiar de opinión si la evidencia y la lógica nos confrontan a fondo. La gente no es una veleta, tiene mejor calidad de vida y obtienen mejores resultados en sus actividades.
- **Trabajar en la vocación:** Potenciar lo que nos gusta hacer, trabajar en ello y hacer que la pasión y el entusiasmo nos empuje, más que la obligación. En cada uno hay una tendencia que nos permite hacer algunas cosas mejores que otras. A esto lo llamamos: “talentos naturales”, un gusto, una facilidad, una preferencia que cuando la encontramos y tenemos la suerte de permanecer en ella, nos sentimos realizados
- **Amar y ser amados:** No hablo de espíritu gregario, sino de estar enamorados, de tener una vida de pareja buena y saludable. El amor, cuando no está contaminado, nos empuja a vivir, a vivir más. Una relación afectiva funcional y satisfactoria tiene impacto en todas las áreas de desempeño.
- **Tasarse bien uno mismo:** Como decía, Epícteto. Autoestima sin mucha alharaca, silenciosa y bien administrada. El cuidado del “yo” es el motor del crecimiento interno. Mantiene el sentido de identidad y nos hace responsables de nosotros mismos. El amor propio es el origen de la ética personal que nos indica cómo hemos de vivir.
- **Luchar por lo que creemos:** Es poner nuestras ideas vitales sobre la mesa y trabajar por ellas. Hablo de principios y valores, lo que es verdaderamente importante para uno, lo que actúa como un monitor de alto nivel. Son las creencias que nos ayudan a marcar límites y a concretar las motivaciones más primordiales de nuestro ser.

Consciente o inconscientemente, la mente humana pugna por desarrollarse. Si le colaboramos, evoluciona; si la bloqueamos, se estanca y disminuye su capacidad de ser feliz.

1. Mentes de acero vs mentes de arcilla

Las mentes rígidas son inmóviles, monolíticas, duras como las piedras e impenetrables, porque con el paso de los años la experiencia y el conocimiento se han solidificado de manera sustancial e irrevocable. Su estrategia de supervivencia es la auto indulgencia: no se permiten dudar de sí mismas, aborrecen la crítica y la auto crítico.

Por su parte, las mentes flexibles se parecen más a la arcilla. Poseen un material básico a partir del cual obtienen distintas formas: no son insustanciales (como podría serlo una mente líquida: sin principios ni convicciones); pero tampoco está definida de una vez por todas como las mentes pétreas. Las mentes flexibles pueden avanzar o retroceder, modificarse, reinventarse, crecer, actualizarse, revisarse, dudar y escudriñar en ellas mismas sin sufrir trauma alguno. Asimilan las contradicciones e intentan resolverlas; no se aferran al pasado ni lo niegan, más bien lo asumen de una manera constructiva sin perder la capacidad crítica. Las mentes abiertas muestran una fortaleza similar a la que el taoísmo le atribuye al bambú, de quien se dice que es elegante, erguido y fuerte, hueco por dentro, receptivo y humilde, se inclina con el viento, pero no se quiebra. Para los seguidores de Lao Tse la suavidad y la flexibilidad están íntimamente relacionadas con la vida, mientras la dureza y la rigidez están asociadas a la muerte.

La estructura interna de las mentes estrechas, de acuerdo con las investigaciones, es una maraña de esquemas negativos entrelazados que son un peligro para la salud mental, tanto para quien la padece como para la sociedad toda. Sus contenidos más determinantes son: dogmatismo (creerse el dueño de la verdad), simplicidad cognitiva (incapacidad de integrar

información divergente y variada), solemnidad/ amargura (fobia al buen humor y la risa, porque los consideran “frívolas”), normatividad (resignación y conformismo, apego a las reglas y un rechazo furibundo al pensamiento rebelde e inconformista), prejuicio (odiar, segregar y/o agredir a determinadas personas por sus rasgos o creencias) y autoritarismo (abuso del poder y una actitud anti democrática).

¿Cómo sobrevivir a estos personajes? ¿Cómo hacer que nuestros niños no se eduquen con una mentalidad fundamentalista (mis ideas no son discutibles) y oscurantista (miedo a la cultura/información)? El mejor camino es promocionar y fomentar los componentes psicológicos opuestos a la rigidez: análisis crítico (disposición a revisar las propias creencias y confrontarlas con la realidad y/o la lógica), complejidad cognitiva (ser capaz de utilizar toda la información relevante para comprender los hechos), humor/lúdica (aprender a no tomarse muy en serio a sí mismo), inconformismo (ejercer el derecho a la desobediencia razonada y razonable), imparcialidad (no discriminar a las personas) y pluralismo (aceptar las diferencias civilizadas y convivir con ellas sin reprimirlas ni ofenderse).

El paso de la rigidez a la flexibilidad es un síntoma de madurez y crecimiento personal. Es pasar de una mente primitiva, a una evolucionada, de un sistema de acción limitado a un funcionamiento óptimo, de una mentalidad estancada a una fluida. Pura evolución.

Hubo un momento (posiblemente a partir de una fuerte expansión cerebral que ocurrió hace 500.000 años) en que la mente comenzó su apertura. La inteligencia social se unió al de inteligencia natural hace aproximadamente 100.000 años, y luego se sumó a ellas la inteligencia técnica (posiblemente hace 60.000 años). A partir de allí y gracias al lenguaje, la historia de la humanidad puede verse como un fenómeno expansivo y progresivo de sus capacidades intelectuales. Desde esta perspectiva evolucionista, la rigidez puede ser considerada como un freno de emergencia, un proceso de estancamiento, conceptualmente regresivo y retardatario.

2. Aprende a reírte de ti mismo

¿Habrá algo más ridículo y pesado que una persona con delirios de grandeza? O peor: ¿quién no ha tenido que aguantarse alguna vez a un “experto” que piensa que sus conocimientos son la sapiencia en pasta? Empachados por la efervescencia de una supuesta trascendencia tratan a toda costa de ser profundos, así deban sacrificar la risa.

El *sentido del humor* se refiere al gusto por reír y hacer reír, a ver el lado cómico de la vida, incluso en la adversidad. Recuerdo que en cierta ocasión un amigo se resbaló al bajar de un autobús. La caída fue bastante aparatosa porque fue cayendo sentado, de escalón en escalón, hasta aterrizar aparatosamente de culo en la acera. Una mujer que pasaba por allí se le acercó a prestar ayuda, y le preguntó: “¡Dios mío! ¿Se cayó?”. Mi amigo, al que no le falta el sentido del humor, respondió en tono parco: “No señora, es una vieja costumbre de familia”. Este comentario dio pie para que todos aquellos que tenían la risa contenida por lo grotesco del incidente soltaran la carcajada y la algarabía fue total. Buen humor: disposición a reírse de sí mismo, pero además provocar la risotada e involucrar a los demás en la ocurrencia. Por eso el arte de bromear sanamente es una virtud social.

Puede haber humor sin sabiduría, pero no lo contrario. Las tradiciones espirituales más conocidas de oriente y la filosofía antigua atestiguan lo anterior. Por ejemplo, el guía espiritual Bhagwan Shree Rajneesh cita el curioso caso de un místico japonés llamado Hotei a quien se lo apodó el “Buda que ríe”: “En Japón, un gran místico, Hotei, fue llamado el Buda que ríe. Fue uno de los místicos más amados en Japón y nunca pronunció una sola palabra. Cuando se iluminó comenzó a reírse y siempre que alguien le preguntaba, ¿de qué te ríes?, él reía más. Iba de pueblo en pueblo riéndose... En toda su vida, después de su iluminación, por alrededor de cuarenta y cinco años, solo hizo una cosa: y fue reírse. Ese era su mensaje, su evangelio, su sagrada escritura”.

Las personas que conocían a Hotei no podían parar de reír y no tenían idea de por qué lo hacían. En realidad se reían sin razón, algo que no entra en la cabeza de una persona ceñuda y amargada.

El budista Chogyam Trungpa, sostiene que la percepción humana de un “yo” sólido es un “chiste cósmico”. Un *swami* me dijo una vez: “Lo que me resulta realmente divertido, y espero que no lo vaya a tomar a mal, es que usted cree que existe”. No saber quién soy, vaya y pase, ¿pero dudar de mi existencia? En todo caso, por ahora todavía sigo creyendo que soy un ser real, así produzca sonrisas compasivas en mis amigos budistas. El buen humor que acompaña la sabiduría posee la curiosa capacidad de juntar los polos opuestos en una dimensión paradójica inesperada y producir una sensación de soltura y relajamiento. Tres ejemplos:

Montaigne: “Mi vida ha estado repleta de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron”.

Óscar Wilde y un diálogo de la obra, Un marido ideal: /Cosa extraordinaria la que sucede con las clases bajas en Inglaterra. A cada rato se les muere algún pariente/ ¡Sí, mi lord! A ese respecto son extremadamente afortunados.

Groucho Marx: "Partiendo de la nada hemos alcanzado las más altas cotas de miseria”.

La irreverencia del doble sentido ¿Habría algo más subversivo que el humor bien manejado? Alguien decía que la vida es muy importante para tomársela en serio. Si todavía no hemos sido víctima del endiosamiento, deberíamos aprender a tomarnos el pelo a nosotros mismos de tanto en tanto, como un ejercicio de sincera modestia y frescura.

3. Vivir en el futuro para morir en el presente

Ser proactivo y mantener cierta disposición preventiva hacia los imponderables constituye una estrategia adaptativa que ha sido útil para la supervivencia de la especie. Cuando los maestros espirituales y los psicólogos señalan que nuestra atención debe estar dirigida en el aquí y el ahora, no están afirmando que renunciemos radicalmente al pasado y el futuro. El sabio no sufre de amnesia ni le falta imaginación, lo que define la sabiduría es tomar el pasado y el futuro con pinzas, lo necesario, sin culpa y sin angustia.

Si la mente queda atrapada en el pasado no haremos otra cosa que vivir con la carga de lo que deberíamos haber hecho y no hicimos: arrepentimiento y rencor, rabia con uno mismo o con los que nos lastimaron. Ojo, no digo que debamos olvidar el sufrimiento de las víctimas (vengan de donde vengan), hay registros que moralmente deben quedar vivos para señalar a los agresores o violadores. Pero la mayoría de la gente no es capaz de discernir y se regodea en la depresión y la rumiación de los pensamientos negativos (anclaje disfuncional al pasado).

Por otra parte, si la mente se desplaza libremente al futuro tenemos dos opciones: Julio Verne o un sujeto con ansiedad crónica. Si hacemos el salto de manera creativa, surge un Isaac Asimov y la ciencia ficción, pero si nuestras antelaciones se convierten en un modo de vida defensivo, entraremos al oscuro terreno de la preocupación. Pre-ocupación: ocuparse de cuestiones incómodas antes de tiempo, así de tenebroso. Las personas que se incrustan persistentemente en el futuro, no disfrutan el placer de estar donde están, la existencia se contrae bajo el peso de los malos pronósticos. La obsesión por el futuro nace cuando la preocupación se convierte en un modo de vida para sobrellevar la experiencia cotidiana ¿La consecuencia?: aburrimiento crónico y malestar.

La ciencia psicológica define dos tipos de autoverbalizaciones o pensamientos según sea el trastorno. Las primeras se refieren a sujetos depresivos quienes utilizan “rumiaciones”: repetir y regurgitar ideas mal adaptativas cuyo contenido tiene que ver especialmente con viejas disputas, arrepentimientos o traumas mal manejados. Y las segundas se relacionan con individuos estresados, nerviosos y acelerados quienes manejan “preocupaciones” y se anticipan catastróficamente. El esquema subyacente de las personas ansiosas, no deja de ser irracional: “Debo tener los imponderables bajo control” ¿Dominar el futuro, fiscalizar lo que no ha ocurrido?: complejo de Dios, puro espejismo.

Estar obsesionado por el futuro es un atentado a la salud, porque impide ser sentirse, baja la eficiencia, genera malestar en quienes nos rodean y afecta la calidad de vida. Lo que mueve a estas personas, además de querer una certeza imposible, es resolver los problemas antes de que ocurran para evitar el dolor o la incomodidad. Sin embargo, cuando la mente se ocupa exageradamente de situaciones amenazantes futuras, todo el organismo actuará como si estuviéramos con la soga al cuello y la supuesta amenaza fuera inminente: el sistema inmunológico, que muy pocas veces entiende razones, decae y el gusto por la vida se va perdiendo en cada intento adivinatorio.

La anticipación en el tiempo es una cualidad humana. Sabemos que nos vamos a morir, tenemos claro que somos producto de una historia que en buena parte nos determina, a eso no podemos escapar. Sin tiempo psicológico se acabaría la humanidad y se perdería nuestra capacidad de trascender, crearnos y tener un propósito más allá de los instintos. Sin embargo, este atributo tiene un costo: el desasosiego que genera la incertidumbre. Incluso algunos pensadores sostienen que la dimensión temporal del psiquismo humano es la principal causa del sufrimiento: si te quedas en el pasado, te hundes; si te adelantas mucho, te estresas.

La obsesión por el futuro, como cualquier otra obstinación, nace de un mal procesamiento del deseo ¡Qué difícil fluir con la naturaleza! ¡Dejarse llevar a medida que las cosas vayan ocurriendo! Krishnamurti decía: “El futuro es

hoy”, para señalar la incapacidad que tenemos de soltarnos y hacer las expectativas a un lado. No esperar nada o muy poco. Volver a la antigua sabiduría y ver la vida como un presente continuo que nos arrastra hacia otros presentes. Sería un buen comienzo ¿Para qué tanta ilusión de control?

4. El legado de Antígona

La tragedia de Sófocles, *Antígona*, nos cuestiona profundamente sobre el tema de la controversia obediencia/rebeldía. El tema se refiere a una mujer que decide sepultar a su hermano y rendirle honras fúnebres contraviniendo una orden proferida por el rey Creonte, tío de Antígona.

La obra teatral se centra en una profunda reflexión del derecho a la desobediencia cuando la dignidad de las personas se ven afectadas. La heroína le responde a Creonte que no podía encontrar más “gloriosa gloria que enterrando mi hermano” (así viole la prohibición). En sus palabras: “Todos estos te dirían que mi acción les agrada, si el miedo no les tuviera cerrada la boca; pero la tiranía tiene, entre otras muchas ventajas, la de poder hacer y decir lo que le venga en ganas”.

Creonte actúa como un dictador cruel al prohibir la sepultura del finado, sabiendo el sentido que daban los griegos al acto funerario. Para Antígona, simplemente no era aceptable, así le costara la vida. Pero el rey no da el brazo a torcer. Su hijo Hemón, prometido de Antígona, en una parte de los diálogos, increpa y apela a la razón de su padre tratando de salvar a su amada. Pero el rey hace oídos sordos y lleva a la muerte a Antígona e indirectamente a su propio hijo, quien luego se suicida. La intransigencia de los dictadores no tiene límites porque para ellos el cambio de parecer es síntoma de debilidad o inferioridad. Es mejor morir con las botas puestas.

La buena autoridad, la que es flexible y dialogada, respeta la libertad y los derechos de las personas implicadas. La mala autoridad, la que es rígida e

impositiva, la que es incapaz de revisarse a sí misma y crear excepciones a las reglas, restringirá al extremo la autonomía de los demás. No estoy diciendo que debamos pasarnos los semáforos en rojo cada vez que nos venga en gana para defender el “desarrollo de la libre personalidad”, lo que propongo es moverse entre estas dos pregunta existenciales: “¿Cómo he de vivir?” (ética) y “¿Qué debo hacer?” (moral). La primera es más personal, la segunda más social: derechos y deberes. Sin reglas de convivencia el mundo sería un caos, pero si no pudiéramos elegir o decidir libremente, la vida sería una experiencia aterradora y deshumanizante.

A manera de resumen, y tal como enseña la tragedia de Sófocles, podríamos decir que la obediencia no es siempre la mejor opción. Por ejemplo:

- Cuándo un profesor le pide a un alumno que se convierta en su espía y le cuente qué dicen y hacen sus compañeros: ¿debe obedecer?
- Si se prohíbe la religión y la libre expresión de los cultos, en nombre de un principio político: ¿habrá que obedecer?
- Si mañana se condena por decreto fumar tabaco porque se lo considera una droga peligrosa: ¿habrá que dejar de fumar?
- Si Harry Potter se volviera subversivo o contrarrevolucionario: ¿deberíamos reemplazarlo por Monolito Gafotas, Batman, Mafalda, Inodoro Pereyra o Condorito?

Tanto en la Declaración de los Derechos del Hombre y el Ciudadano, como en la Declaración Universal de Derechos Humanos se resalta explícitamente el “derecho a rebelarse contra la tiranía y a resistir a la opresión”. Este derecho a la resistencia (el que ejercía Antígona), encuentra su mejor manifestación en el concepto de “desobediencia civil o legítima” que

consiste en negarse a cumplir una orden cuando se piensa que hay suficientes razones morales para rechazarla.

¿A quién o a qué obedecer entonces? ¿A Dios, al diablo, a los profetas, a los viejos, al Internet, a los programas radiales o televisivos, a los consejeros, a las sugerencias de la publicidad, al psiquiatra, a los filósofos, a los psicológicos? En este punto, el valor de la autonomía nos sirve como guía: obedece a tu propia conciencia. Y no me refiero a la independencia que se origina en una elección bajo presión o por miedo, sino a la que está motivada en un buen sentido de justicia, donde el yo se realiza sin atropellar a nadie.

5. La paz sea contigo

Vincularse con gente desconocida, no es fácil. Y no debido a que “no sean nada con uno” (como dicen los desconfiados), sino porque somos intolerantes. La singularidad de quienes nos rodean afecta las mentes estrechas y egocéntricas, ya que pierden su capacidad de predicción. En el fondo, pensamos que el prójimo es valioso cuando se nos parece y no hay disensos. Pero la realidad va para otro lado. Ser “individuos”, significa marcar precisamente esa divergencia frente a las creencias y sentimientos. La paz no está en los acuerdos, sino en la capacidad de tolerar al otro en la oposición, en la discrepancia y en la variedad natural que nos define como seres racionales. No podemos ser iguales, gracias a Dios. No solamente sería aburrido sino que acabaría con la dialéctica que nos empuja a crecer y construir una identidad del “yo”. Lo que nos hace humanos, decía Fromm, es la contradicción abierta a la que estamos permanentemente sometidos, el intento de hallar un equilibrio con la naturaleza que nos determina y que a la vez nos aparta de ella. El pensamiento nos hace idiosincrásicos.

No obstante, a la par que nos manifestamos como sujetos con una historia y una visión particular del mundo, seguimos perteneciendo a la especie. Miles

de años de socialización todavía nos mantiene atados a los mismos “pecados capitales”. El egoísmo de un esquimal no es muy distinto al de un sudamericano o un japonés. La esencia del miedo no cambia con la geografía, al igual que la codicia y la envidia, cuya dinámica interna se mantienen a lo largo de los tiempos. La biología nos une por lo bajo y la espiritualidad por lo alto o a la inversa, si se quiere. Divergencia y convergencia, entreveradas en un conjunto increíblemente dinámico y creciente. Somos animales, que si bien seguimos anclados a los instintos, hemos conocido la magia de la reflexión y eso nos lleva, irremediabilmente, a estar unidos más que fusionados.

Si reconocemos al otro como miembro de un todo que compartimos y una particularidad subjetiva, habrá, al menos, dos formas de encuentro. Una por medio de lo filogenético y la otra, por el aprendizaje social. Somos hermanos de la vida y en ella vamos definiendo nuestro perfil personalizado. Te reconozco en el dolor y la alegría (emociones primarias) y, a la vez, te concibo con alguien que aún estoy por descubrir.

Cada quien se crea a sí mismo y en la estética del vivir nos participamos en la potencialidad de inventarnos y mostrar el resultado a los demás. Por eso, me veo cuando te veo. Somos procesos existenciales que se enredan en una convivencia interactiva. Te veo fluir mientras fluyo, así los contenidos no se parezcan: lo que nos une no son los pensamientos, sino el acto de pensar.

La paz sea contigo, y conmigo. Es el pluralismo donde descubrimos lo parecido, el factor común que nos relaciona gracias a la voluntad. Cuando comprendo cómo llegaste a ser lo que eres, me reconozco siendo lo que soy. En la evolución nos acercamos y nos alejamos permanentemente, como una danza cósmica entre amigos inseparables.

La amistad es paz. La Philia exige menos que Eros, es más benévola, respetuosa y comprensiva que el amor pasional, quizás esta sea la razón por la cual las parejas que perduran son más compinches que amantes. Los amigos llevan implícita cierta pacificación afectiva que les permite

compartir y acompañarse cariñosamente, sin lastimar ni lastimarse. Por eso prefiero sentir al prójimo como un amigo, más que como un hermano o un camarada. La sangre no alcanza para unirnos, porque la genética sin el toque amistoso es pura química.

Entonces, “estar en paz con los otros” es sentir que estamos entre amigos, así no haya consensos. Es disfrutar y vivir la diferencia, abrazados.

6. Aprendiendo a comunicarse

Aunque se ha hablado mucho sobre la comunicación eficaz y productiva, pienso que nunca está de más remarcar su importancia y sus implicaciones para la vida diaria. Nos guste o no, los humanos estamos inevitablemente entrelazados unos con otros; “enredados”, dirían los físicos cuánticos. Somos una red interconectada de pensamientos, sentimientos y acciones, y lo que hacemos, así no parezca, afecta a los demás, poco o mucho, a la larga o a la corta. Krishnamurti afirmaba: “Usted es el mundo y viceversa”. Estamos tan cerca, tan pegados al prójimo, que todas las realidades parecen convertirse en una. No obstante, estar “interconectados” no basta, hay que pasar a relacionarnos. Por desgracia, el aprendizaje social y la cultura nos empujan al mutismo y a la distorsión interpersonal. Hacemos cualquier cosa para mantener nuestra territorialidad, como si estuviéramos defendiendo una curiosa forma de soberanía personal.

Si hay un buen intercambio, se facilitan los acuerdos y las conciliaciones prosperan positivamente. Entonces para lograr una comunicación fluida y saludable. Tendríamos que limpiar los canales de la misma. Solo a manera de ejemplo, los psicólogos proponen guías como las siguientes:

- Evitar las indirectas y la ambigüedad en los mensajes. Ser claro, directo y asertivo: “Esto es lo que quiero decir”.
- Verificar que la información ha sido bien recibida. Averiguar si se

captó correctamente lo que queríamos decir y no otra cosa.

- No hacer monólogos. No encerrarse en sí mismo y despreocuparse por lo que el otro piensa o siente.
- Tratar de no interrumpir. No intervenir a destiempo y no dejar que la otra persona se exprese.
- Escuchar atentamente lo que el otro está diciendo.
- Hablar a una velocidad moderada.
- No preguntar cosas sin sentido u ofensivas.
- Buscar el lugar y el tiempo adecuado.

Estas sugerencias sin duda mejoran el “cara a cara”, pero no son suficientes. Hay un lazo afectivo que facilita la proximidad y que trasciende las habilidades que señale. Y no me refiero a sentirse en comunión con toda la humanidad ni ver la chispa divina de la creación en cada sujeto, eso es para santos, sabios o iluminados. Lo que sugiero es retomar los vestigios saludables que nos quedaron de nuestros ancestros y acompañar las competencias cognitivas con las emocionales: la mirada, la sonrisa, la atención despierta, la expresión sonora o gestual, la posición del cuerpo. En fin: esa es otra manera de hablar. Un ceño fruncido dice más que media hora de explicaciones, abrir los ojos y la boca al tiempo y aspirar hacia adentro, es más dicente que un lacónico: “Estoy verdaderamente sorprendido”. Expresión facial y paralingüística al unísono, casi tan importante que el lenguaje a secas. No es que debamos entrar en alguna forma de mutismo, sino que, sin lo prosódico, sin el toque expresivo, el lenguaje se hace computacional. ¿Alguien duda que las lágrimas transmitan información? La postura física de Ingrid tuvo más impacto que cien discursos. Para comunicar dignidad no solo se necesita la Declaración Universal de los Derechos Humanos, podemos agachar la cabeza y negarnos a hablar. Es curioso que siendo el lenguaje verbal la cima de la evolución y la base del pensamiento (no la única, pero sí la más importante) todavía sigan vigentes las demostraciones de un cuerpo que se niegan a desaparecer. Si alguien se burla y el otro se pone colorado, ¿habrá que explicar que se trata de vergüenza? Cuando un niño, que ante la cantaleta de la madre, se limita a levantar un hombro e inclinar la cabeza en señal de

“importaculismo”, ¿no recordamos a Gandhi? Un guiño simpático, un golpecito en la espalda que llega en el momento justo, un apretón de manos efusivo o un abrazo suave y prolongado que nos abarque de lado a lado, nos gratifica el alma: la amistad también es silenciosa.

Por eso prefiero hablar de “buena comunicación” y no de “comunicación eficaz”. Se me antoja menos conductista, menos experta y mucho más humana.