

MEJORAR LA COMUNICACIÓN

¿POR QUÉ NO ME ENTIENDEN?

Entonces me asaltó la pregunta que tantas veces se repite, día a día, en la consulta en boca de personas con buena voluntad y llenas de deseos de cabal y profunda comunicación. **¿Por qué no me entiende?** Y se dice referida, de ordinario, al marido, a la esposa y a quienes resultaría obligado el entenderme y que yo les entienda.

Y lo llamativo es que sucede en mujeres y hombres, en jóvenes y mayores, entre cultos o menos cultivados, en intro o extrovertidos, en gentes con vida religiosa profunda o escasos de fe.

Así es y así se explicita en cuanto se da la ocasión para que el corazón se abra en la intimidad y con confianza. Pero detengámonos en este importante matiz, **con confianza**, es decir cuando se oferta la posibilidad real –y es aceptada por ambas partes- de que alguien se hace cargo y nos ayuda a que elijamos y andemos por el mejor entre los caminos posibles para esa situación dificultosa y concreta que nos ocupa.

Y ante la confianza inspirada nos sentimos movidos a contar y recibir consejo. Es lo que sucede en la amistad, en la confesión y dirección espiritual, en el médico o el psicólogo,... y a veces ante un desconocido que **pasa por nuestra vida** y que cultiva lo que Olaizola llama la **amistad instantánea**. Llega y nos inspira su confianza.

Volvamos ahora a nuestro tema. Pues sí, considero que **la discomunicación –la comunicación anormal o enferma- es una epidemia psicosocial de nuestra época**. No exclusiva pero si acrecentada por la prisa, el exceso de medios de comunicación audiovisuales, la hiperinformación, los conflictos generacionales y un cierto desamor que, como el frío invernal, cala los huesos de nuestra civilización si no nos protegemos con buenas "prendas de abrigo".

EMISOR, RECEPTOR Y LONGITUD DE ONDA

¿Cómo propiciar, mantener o recomponer una buena comunicación en el matrimonio y la familia? Mi respuesta primera reproduce el título de un buen libro del ilustre y afamado psiquiatra judío y americano, padre de la actualmente tan en boga Psicología cognitiva, **Aarón Beck: "Con el amor no basta"**.

Ya percibo las réplicas: El amor todo lo puede, con sólo el amor ya basta, etc. Y he de añadir que conforme, pero con matices, puesto que en **la comunicación humana entran en juego un emisor, un receptor, un código y un mensaje**. Y en cada uno de esos factores caben **las pequeñas o grandes averías**. Hagamos el parangón con el teléfono, el e-mail o el correo y lo entenderemos mejor. Es preciso detectarlas, reconocerlas y tratar de ponerles remedio. Pues manos a la obra y abordemos, las diferentes posibilidades que se dan en la vida misma. Y además está de por medio la libertad de cada persona.

En cuanto al emisor, cabe como defecto el expresarse con demasiada rapidez o el pensar que el otro/a entenderá lo que decimos y resulta que estamos omitiendo datos esenciales para ser comprendidos. La timidez, la introversión, la explosividad o la ansiedad, la tendencia a la histeria y otros rasgos defectuosos de nuestra personalidad pueden traicionarnos y –sin saberlo- modificar el mensaje que deseamos enviar a nuestro interlocutor.

Por parte del receptor lo que frecuentemente sucede es que se interpreta lo recibido como distinto de lo que se nos quería decir. Suele suceder así cuando sufrimos, como en el caso anterior, susceptibilidad, narcisismo, tendencia a la paranoia, etc. No debemos olvidar que como dijo el filósofo, lo que se recibe se hace al modo del recipiente. Pero ese personalismo es bueno siempre que lo conozcamos y no deforme de modo sustancial el mensaje que nos llega. La sintonía es necesaria.

El Mensaje. También es necesario cuidar lo que se dice, y no solo cómo se dice. Si conocemos a nuestro interlocutor, a veces es mejor no tocar ciertos temas si sabemos que pueden “levantar ampollas”, porque en ese caso la discomunicación sería total.

Resultando tan claro todo ésto parece mentira que lo olvidemos con tanta frecuencia en la comunicación interpersonal. Y así tienen lugar esos diálogos de sordos más propios de un chiste que de la vida misma. Eso es lo que ocurre cuando no consideramos el código utilizado en nuestra comunicación, bien sea como emisor o como receptor. ¡Que diferente resulta el significado de lo que decimos según la utilización del enunciativo, del vocativo o del imperativo cuando nos expresamos!. Por último, hay que valorar las anomalías derivadas del propio mensaje, del concepto, que queremos hacer llegar. Aquí entran de lleno las llamadas atribuciones que derivan de lo que para nosotros significa una palabra, un concepto, un gesto o una conducta en razón de lo vivido y aprendido a lo largo de nuestra vida.

Al considerar y registrar estos factores nuestra comunicación intelectual y afectiva ganará sin duda. A veces será preciso acudir a un experto en la materia (médico, psiquiatra, psicólogo, orientador, etc.). Otras, se requerirá un estudio personal, dirigido por alguien que ponga sentido común, tiempo y cariño al ayudarnos. Y finalmente –será lo ordinario- bastará con el propio empeño personal para bien entender y ser entendido.

La buena comunicación es principio y expresión de la caridad que lleva a vivir mejor y más amorosamente en la medida en que llegue a ser más correcta, realista y generosa. Pongamos empeño. ¡Nos va mucho en ello!

MUJERES Y HOMBRES ¿DISTINTOS IDIOMAS?

Iguales y muy distintos. Así son los hombres y las mujeres. Con idéntica dignidad y valor personal pero con una especificidad tan notable y legítima que les diferencia tanto, tanto, que llega a hacerlos complementarios entre sí.

El hombre se perfecciona y alcanza su plenitud en la mujer, y viceversa. No caben dudas ante el error gigante de la cultura unisex que en palabras de Pablo

Carreño (...“Y con toda la mente”, Pág. 115) resulta destructiva para la naturaleza. Acabar con la complementariedad es atentar contra la familia humana y restar a los sexos su imprescindible oportunidad, idoneidad y efectividad. ¡Qué gran empresa la de empeñarse en ser hombre o ser mujer! A la felicidad sólo conduce el camino que nos lleva a situarnos en el lugar que nos corresponde. Y tanto más, conforme más nos acercamos a la plenitud a la que estamos llamados.

En la familia cada miembro ha de jugar un rol diferente. De ahí se deriva en buena medida la educación de los hijos. Y junto a la seguridad que éstos reclaman –el amor que papá y mamá se tienen y se demuestran– supone un certero elemento educativo la imagen paterna y materna que los progenitores presenten a lo largo de la vida familiar.

Cuánta importancia tiene el modo de actuar en este “Pequeño Gran Teatro del Mundo”, porque en la infancia-juventud se modela lo más básico de nuestra personalidad. Y así, entre afirmaciones o repulsas, entre luces y oscuridades, con amores y desamores, en base a admiraciones y desprecios venimos a forjar las afinidades y las fobias que decidirán nuestro modo de ser y el tipo de hombre o mujer por el que optamos para competir y construir nuestra vida.

Saber escuchar, una tarea activa

“¡Así escuchaba Momo!” concluye el texto que tanto me gustó y que repito con frecuencia. Causa envidia –de la buena– ese sencillo saber darse tan lleno de eficacia y satisfacción compartidas. Cada vez que lo leo, recibo el impulso necesario para seguir escuchando a quien me lo reclama. Describe que Momo ayudaba a todos, para todos tenía un buen consejo, un consuelo, un estímulo, daba alegría. ¿Y era así porque esta niña era muy inteligente, sabía cantar o hablar, practicaba la magia o los encantamientos? No.

“Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. Eso no es nada especial. Diríamos que cualquiera sabe escuchar. Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. Y la manera en que sabía escuchar Momo era única.

Lo hacía de tal manera, que a la gente tonta, se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes, y eso sólo porque escuchaba con toda atención y simpatía. Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería.

Los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida, que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones y que no importaba nada a nadie y que se le podía sustituir con la misma facilidad que se cambia una maceta rota, pues si iba y le contaba todo esto a la pequeña Momo, le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era, sólo había uno entre los hombres, y que, por eso mismo era importante a su manera, para el mundo. ¡Así sabía escuchar Momo!” (Ref. “Momo”, de Michel Ende, pág. 20)

Y es que la escucha amorosa resulta curativa. ¡Cuántas penas resultan enjugadas cuando se expresan ante una escucha empática! Si el dolor compartido se reduce y el gozo compartido se acrecienta ¿por qué somos tan parcos en escuchar? ¿Es falta de tiempo o de cariño?

La sociedad, el ámbito laboral, la familia,...-todo grupo humano cualquiera que sea- necesita de la atenta escucha para conseguir equilibrio, paz y gozosa satisfacción. Es más –y esto es grave- el amor interpersonal debe ser expresado y percibido en momentos de escucha que abarcan las manifestaciones propias de todos nuestros sentidos: saber mirar y dejarse mirar, sonreír, acariciar, iestar! ... También escuchar es fina y clara manifestación de la tan precisa y preciosa ternura.

¡Cuánto valor encierra la buena escucha! Qué bien lo expresa un texto que encontré en "Retahilas", de Carmen Martín Gaité citando a Fray Martín Sarmiento: *"La elocuencia no está en el que habla, sino en el que oye; si no precede esa afición en el que oye, no hay retórica que alcance, y si precede, todo es retórica del que habla"*.

¡No pierdas las oportunidades de bien escuchar!

OLVIDAR PUEDE SER SALUDABLE

Tratando sobre el resentimiento un amigo me comentó que "la felicidad se fundamenta sobre dos pilares: buena salud y mala memoria". En un principio me chocó la afirmación pero enseguida capté lo que de cierto aportaba: Hay que saber olvidar. Y olvidar de un modo selectivo y correcto.

Profundicemos. La vida es relación entre personas. ¡Y nada fácil, por cierto! Basta constatarlo incluso dentro de entidades sociales tan entrañables como la familia, el lugar de trabajo, la vivienda, el colegio, los amigos, etc. ¡Qué fácil resulta caer en el agravio o la ofensa! Es inevitable, forma parte del vivir, de la relación entre los hombres.

Por otro lado sabemos que existe el amor, ese lazo benefactor que une a las personas, con mayor o menor fuerza y extensión. Y en este espléndido contexto se libran las batallas de nuestro corazón. Y nos preguntamos: ¿Perdono?, ¿Olvido?, ¿Es justo?, ¿Se lo merece?, ¿Ha querido rectificar?, ¿Repetirá "la faena"?, etc.

Siempre es buen momento para mejorar nuestra salud psicosomática. Después de hacer balance es muy conveniente disponerse a perdonar y a olvidar. El perdón nos dignifica, nos engrandece y nos asemeja, aún más, a Dios. El olvido nos aportará paz y felicidad. Pero tengamos en cuenta que el olvido es una tarea pasiva, no se procura sino que se recibe, no se activa sino que nos llega cuando no nos dedicamos a "regrabar", de un modo voluntario, y consciente o no, aquello que merece ser olvidado.

Buena cosa es saber otorgar perdones y recomenzar buenos amores. Quizás al considerar cuánto se nos ha concedido y perdonado a nosotros, emanen de nuestra cabeza y nuestro corazón esos perdones que aguardan en dolorosa lista de espera, incluso para con nuestros seres queridos. ¡Olvidemos, y seremos los primeros en recibir ese gozoso regalo capaz de esponjar nuestras almas y llenar de gozo nuestro vivir!