

Psicología y desarrollo humano

Educarnos en la comunicación

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y psicoterapeuta

De la dispersión a la unidad

«El hombre bueno, del tesoro de su corazón saca lo bueno, y el malo, del malo saca lo malo. Porque de lo que rebosa el corazón, habla su boca», afirma San Lucas (4, 45). Cualquier camino para crecer en la auténtica capacidad de comunicar, pasa inevitablemente por el ser de cada uno de nosotros, por el corazón, como gusta de llamarlo la Biblia; un corazón que se agita entre aspiraciones diversas, en ocasiones inconscientes o en lucha entre sí. No siempre lo que decimos corresponde a lo que pensamos o sentimos.

Muchas luchas y conflictos interpersonales se ocasionan precisamente porque nos expresamos por medio de lenguajes distintos, con la dificultad, cuando no imposibilidad, de comprender el lenguaje que la otra persona habla.

Este conflicto, que con mucha frecuencia se vive y expresa en la relación con los demás, no es más que la pantalla gigante de una dificultad experimentada dentro de nosotros mismos. No es raro ver personas muy controladas, ordenadas y aficionadas a las reglas, que se lanzan contra aquellos que ellos juzgan demasiado volubles, rebeldes, instintivos... No se explicaría este encarnizamiento si no fuera porque ellos no aceptan aquella parte de sí mismos más «infantil», amante del juego o tal vez del desorden.

Todos hemos tenido la experiencia de no lograr comunicar de veras lo que pensamos, mucho menos lo que sentimos. Si conocer lo que pensamos es relativamente sencillo, no pasa lo mismo con lo que sentimos profundamente. Sólo quien se posee, puede entregarse plenamente y amar a los demás tal cuales son, como son, no en partes o como prolongación de uno mismo. Llegar a ser personas significa convertirse en individuos, únicos e irrepetibles, pero al mismo tiempo significa insertarse progresivamente en un mundo de relaciones; significa llegar a ser capaces de relacionarse.

Un 'yo' disperso, fragmentado o en lucha perenne contra alguna parte de sí, percibida como ajena, difícilmente será capaz de un 'nosotros'. Mayor es la contradicción entre las diferentes dimensiones de nuestra persona, y mayor será la dificultad para comunicar y entablar relaciones auténticas. Nuestro corazón puede ser una Babel donde hay confusión de lenguas, incomprensiones y luchas entre aspectos y dimensiones distintas.

¿Aclarar o no aclarar? ¿Decir o no decir?

Vivimos en un tiempo que da mucha importancia a la autenticidad, entendida a menudo como una exaltación de la subjetividad; una subjetividad que, sin embargo, a veces no se posee en toda su plenitud, que se identifica tal cual con lo que se siente o piensa en el momento. Si no aceptamos hacer pasar nuestro mundo interior por el crisol de la verdad objetiva, muy pronto se transformara en un ídolo. Timothy Radcliffe habla de una «espiritualidad de la veracidad» y sostiene que se trata de un «ascetismo lento y doloroso, al que se llega estando atento al propio uso de las palabras, prestando atención a lo que dicen los otros, tomando conciencia de todas las formas en las que utilizamos las palabras para dominar, trastocar, manipular, en vez de revelar o descubrir».

a) Ser claros

Para aclarar hay que ser claros; tratar, en la medida de lo posible, de manifestar con precisión cuál es nuestro punto de vista y nuestro sentir.

Nadie es dueño de la verdad, pero cada uno contribuye al bien común con su verdad parcial. Debemos también aceptar la cruz de la aproximación, de no tener la última y absoluta palabra sobre nosotros mismos y sobre los demás. ‘Aproximación’ no significa necesariamente mentira o equivocación. Hay que hacer todo el esfuerzo para acercarse honesta y sinceramente a la objetividad.

Con todo, cualquier paso hacia ella, aunque se la posea solo parcialmente, es digno de estima y, por ende, de ser compartido con los demás. Por ello, es preciso tener la humildad y la valentía de escucharnos con calma antes de hablar. Debemos escucharnos para apropiarnos de lo que pensamos y sentimos, hacerlo nuestro, antes de que se manifieste como palabra. Se trata de un proceso que nos hace más responsables, que nos ayuda a escudriñar nuestros límites y riquezas, a llevarlos con mayor precisión a la luz de nuestra conciencia. Es un ejercicio de libertad porque nos impone una elección entre lo que queremos o no queremos expresar, entre lo que es correcto o no manifestar.

Pero no basta la claridad en el contenido. Debe quedar claro también a quién está dirigido. Todos conocemos los efectos dañinos de las frases sin destinatarios precisos, de ciertas críticas u observaciones lanzadas al aire, con la esperanza que sean recogidas por determinadas personas. Con frecuencia los destinatarios ocultos de estos mensajes son los que menos se sienten aludidos, mientras los demás, que en teoría no están implicados, padecen las consecuencias de estas generalizaciones.

b) Prever las consecuencias

Antes de decir algo importante, sería bueno averiguar, en la medida de lo posible, las consecuencias de nuestras palabras sobre nuestro prójimo. Esto vale sobre todo cuando el contenido de nuestras comunicaciones se refiere a la manera de ser de los demás, a aspectos o comportamientos que no aceptamos, o que se nos hacen incongruentes, equivocados y que deseamos <<corregir>>. Sin la costumbre de discernir nuestras propias motivaciones, es muy fuerte la tentación de identificar tal cual lo que se piensa con el bien y la verdad absoluta.

Aun cuando nuestras motivaciones fueran las más santas, siempre quedaría abierta la pregunta si exteriorizarlo constituye o no un bien para el otro. El criterio último siempre debe ser la caridad. Hay verdades que a veces aplastan porque el otro no ha llegado todavía a comprenderlas, a verlas con sus propio ojos, especialmente si se trata de verdades que atañen a su forma de ser. La experiencia demuestra que muchas de las así llamadas <<aclaraciones>>, si no respetan los criterios antes enunciados, acaban volviendo las relaciones todavía más conflictivas de lo que eran.

c) El valor del silencio

Sin embargo, ha llegado el tiempo de detenernos un poco más en el silencio. De muchas maneras hemos intentado demostrar tanto la belleza como la ambigüedad de la palabra. Tampoco el silencio escapa de estas posibilidades.

Algunos autores hablan de un ‘silencio relacional’, es decir, aquel humus indispensable para que nazca y crezca cualquier relación. Por esa razón, el silencio atrae, fascina, y al

mismo tiempo asusta; precisamente porque nos pone frente al misterio de nosotros mismos, de los demás y finalmente de Dios.

Tomarse el tiempo de recogerse, de alejarse un rato del ruido tanto interno como externo, es hacer espacio a aquel 'silencio reflexivo' que parece haber desaparecido de nuestro mundo. Nos permite tomar distancia de los acontecimientos, nos ayuda a no caer en el círculo de las respuestas reactivas e impulsivas. Es el silencio de la reflexión, del hombre interior el que literalmente se repliega sobre sí mismo, re-flexionando sobre su realidad y verdad, para abrirse luego a la relación y a la comunicación.

Sin embargo, la simple ausencia de palabras no garantiza este tipo de silencio. Puede, por el contrario, volverse miedo a la comunicación, al encuentro con el otro, repliegue estéril sobre uno mismo o inclusive ruptura de toda relación. El silencio puede también ser protesta, agresión y sutil venganza contra los demás. El silencio puede, entonces, convertirse en una manera de dominar, devaluar, agredir, huir de la relación, llamar la atención.

Tanto hablar como callar requieren una ascesis, un ir en contra de nuestras tendencias instintivas cuando ellas quieren encerrarnos, alejarnos de una relación auténtica, de un encuentro con el 'otro' profundo.