

Psicología y desarrollo humano

Escuchar para acoger, acoger para integrar

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y psicoterapeuta

Las palabras pueden revelar peticiones silenciosas muy distintas en cada uno de los que dialogan. Si no se captan estos lenguajes ocultos, es grande el riesgo de quedarse en la superficie no sólo de los acuerdos o conflictos, sino sobre todo de una auténtica comunicación. Son tres, por lo tanto, los momentos fundamentales de este camino hacia el encuentro y la comunión: captar, acoger, integrar.

Captar

En la normalidad de los temas cotidianos las personas hablan de su manera de sentir la vida, de sus valores, de lo que es o no importante. No lo hacen con filosofías, sino a través de hechos concretos y sencillos.

Se necesita una larga y paciente escucha, tanto de nosotros mismos como de los otros, para captar la respectiva manera de entender la situación, tan peculiar para cada uno; tan reveladora de una profundidad que frecuentemente es desconocida aun para quien la posee.

Se trata, como siempre, de saber escuchar más allá de las notas, de las palabras o actitudes externas (mensajes verbales y no verbales) la música de fondo, es decir, las exigencias afectivas, el tipo de relación que se quiere establecer, la propia visión de la vida, de Dios. Basta fijarse en las miríadas de hechos y palabras, en apariencias banales, que llenan nuestros días y la vida de toda comunidad.

Captar para acoger

Una manera de captar podría ser así: «Me di cuenta de que tú manera de ver las cosas es distinta a la mía, por lo tanto no tienes la razón», «no es adecuada tu manera de sentir», «estás muy equivocado si piensas así». Se comprende lo que está pasando, pero para refutarlo. Podría también convertirse en una forma de dominio, ya que nos permite entrar en el mundo del otro. De alguna manera se conoce su “debilidad”, su talón de Aquiles y se le explota a nuestro favor.

Toda diversidad es fuente de riqueza, pero también de limitación. Una limitación que toca nuestra omnipotencia; sentirnos dueños de las situaciones, mejores que los demás. Y si no llegamos al rechazo abierto de la amenaza que representa el otro, nos contentamos con reconocer simplemente la desemejanza: «Yo soy así y tú eres así». El mensaje sutil que mandamos es antiguo como el mundo: «Vive y deja vivir»; en otros términos, que cada cual haga lo que pueda, sin molestar ni ser molestado. No hay guerra, pero tampoco hay amor.

Aunque sea indispensable, no basta aceptar al otro como es. Es preciso integrar su desemejanza «en mi propio mundo afectivo, usarla como un segundo lápiz para escribir el diario de la vida según una trama que mi sola cabeza nunca jamás hubiera imaginado », como afirma un experto de los problemas de la comunicación.

Acoger para integrar

Se trata de apropiarse de aquel aspecto del otro que a primera vista parecía algo inservible o amenazador. La dependencia debe dialogar con la autonomía y viceversa. Si nos molesta tanto que alguien nos dé cariño, debe haber algo en nuestro corazón que todavía no ha integrado esa posibilidad tan humana. Es muy fácil decir que el otro es empalagoso y rechazarlo, como si alejándolo de nosotros, consiguiéramos solucionar el problema. El otro nos amenaza porque toca una debilidad nuestra, algo que rehusamos ante todo en nosotros mismos y que no sabemos cómo enfrentar. Quien deseara vivir solo en la autonomía por miedo a ser aniquilado o manipulado por el otro, acabaría por ser una torre de marfil, bella, resplandeciente, pero inatacable y vacía. De igual manera, quien quisiera sorber únicamente el dulce néctar del cariño ajeno, confundiendo con la persona querida, terminaría amando solo un reflejo de sí mismo, negando al otro el derecho a ser diferente. Y, como dice Lewis, sería algo más parecido al odio que al amor.

Lo mismo podríamos decir de dominar y ser dominado. Hay una aceptación de la voluntad del otro que no sólo no nos humilla, sino que nos hace más humanos, más personas. Si la alternativa es únicamente de ese tipo: «si me dominas yo no domino» siempre habrá contraposición o componendas momentáneas. El riesgo es la oscilación entre los dos polos, sin llegar nunca a una verdadera integración. En ocasiones damos órdenes o aceptamos que nos manden, pero con la impresión dolorosa de haber prevalecido sobre el otro, o de haber sido derrotados. En ocasiones abrimos las puertas a los demás, luego al darnos cuenta que “pretenden” algo de nuestro cariño, volvemos a cerrar defensivamente las mismas puertas. Pero, al encontrarnos solos, sin su apoyo, las volvemos a abrir...

No se trata, por consiguiente, de exaltar o negar un polo contra el otro, sino de integrarlos a la luz de nuestros valores. Se trata de llegar a una autonomía que sabe recibir cuando es justo hacerlo, y de un amor que sabe retirarse cuando el respeto por el otro lo exige. No habría verdadero ejercicio de la autoridad si no se supiera también obedecer. No habría verdadera seguridad si no se supiera dudar de sí mismo y de los propios puntos de vista. Así como no habría una relación profunda si no se supiera estar solo.

Providencialmente los demás, con su inagotable desemejanza, nos desafían a diario para salir de nuestros parámetros absolutos.

Hablar en “yo” y no en “tú”

No se trata simplemente de una estrategia para “manejar” conflictos, como se acostumbra enseñar en algunas dinámicas de grupo actuales. Se trata de un cambio en nuestra manera de considerar al otro. Lo cual es mucho más comprometedor que una simple técnica, pero a la vez, mucho más respetuoso de nuestra vocación de personas. Pablo, escribiendo a los Filipenses, les pide que tengan los unos hacia los otros, los mismos sentimientos que fueron de Cristo Jesús, el cual se anonadó a sí mismo, llegando hasta la muerte de cruz, con tal de hacerse en todo semejante a nosotros (2, 5-11). El anonadamiento de Jesús es un modelo para las relaciones interpersonales. Por eso, un cambio en el lenguaje busca ser expresión de una conversión más profunda y radical.

En efecto, una afirmación en “tú” es siempre una afirmación indirecta de nuestros sentimientos y puede ser percibida como un ataque explícito contra el otro. Mientras que una afirmación en “yo” es una expresión franca de lo que se siente, sin por ello acometer contra el otro.

Por ejemplo, Pedro había pedido a Juan que pasando por el centro le comprara algunos libros que le urgían. Juan, sin embargo, regresa sin los libros porque se olvidó del encargo. Obviamente, Pedro está muy enojado. Veamos en concreto la diferencia entre una afirmación en “tú” y en “yo”. «Siempre estás distraído. Cuando yo te pido un favor siempre se te olvida»: el tono es de acusación y obstaculiza la comunicación. «Me enojé por tu olvido. Para mí es importante contar contigo. La próxima vez procura no olvidarte»: se expresa la misma pena, pero sin acusar y la comunicación puede mejorar.

Como podemos constatar, una afirmación en “yo” contiene tres partes: una descripción del error del otro sin dar juicios (Juan se olvidó de hacer aquel favor); su reflejo sobre Pedro (me enojé por tu olvido, contaba contigo); una petición positiva y directa de cambio (procura no olvidarte). Nunca es cómodo admitir sencillamente lo que se siente porque nos expone al juicio ajeno, pero es el primer paso hacia la responsabilidad y la libertad. En ese caso, Pedro no pasa por alto el olvido de Juan, pero sabe admitir su enojo. No dice que el olvido de Juan lo hizo enojar, sino que fue él quien reaccionó así ante su descuido. Si hubiese dicho «tú me hiciste enojar», hubiera caído de otra forma en un tono acusatorio, remitiendo a Juan la responsabilidad de sus reacciones y sentimientos.

Esta táctica proyectiva, muy común entre todos, nos obtiene un alivio momentáneo ya que atribuye a los demás la culpa de cuanto nos acontece, de cuanto somos y sentimos. Pero a la larga nos aleja de la verdad de nuestro ser, y no construye relaciones profundas. Es muy difícil, por ejemplo, que admitamos que nuestras fuerzas están declinando; que no oímos bien como antes, que no aguantamos ciertos ritmos de trabajo o que nuestra vista está disminuyendo. Decimos, entonces, que los demás no hablan fuerte; que no nos dejan hacer las cosas, que nos han cargado de trabajo o que la luz del cuarto no es suficiente...

Una afirmación en “tú” suena siempre como una acusación, un reproche o rechazo de la forma de ser del otro. Es muy fácil caer en una cadena de respuestas reactivas donde, por ejemplo, Juan responde con el mismo tono a Pedro acusándolo de ser poco precavido y de pedir las cosas en el último momento. Se atiza así una serie de acusaciones mutuas que rebasan los simples confines del hecho que las generó. Se empieza a recordar cosas del pasado que nunca se había tenido el valor de sacar a la luz, inconformidades o conflictos de otro género y que a veces ni vienen al caso. Un olvido, un favor no cumplido, se transforman en un banquillo de tribunal desde donde se juzga a la persona en su totalidad. No es difícil imaginar el sufrimiento que todo esto desencadena. Volver a subir de nuevo la cuenta del entendimiento, puede convertirse en una ardua tarea para ambos.