

Jorge Waxemberg

El Valor de las Palabras

Ejercicios de Autoconocimiento

y

Convivencia

Jorge Waxemberg

El Valor de las Palabras

Ejercicios de Autoconocimiento

y

Convivencia

© 2012 Cafh
Todos los derechos reservados

Indice

Introducción	3
Defensas verbales	10
Ponderar lo que decimos	20
Escuchar	21
Queja fructífera	30
Explicación necesaria	38
Salir del centro	46
Distancia del pasado	56
Discernir lo que decimos	61
Callar en paz	62
Transmutar el disgusto	68
Juicio ponderado	74
Crítica constructiva	78
Discusión fecunda	84
Defensa útil	90
Habla mesurada	98
Más sobre escuchar	99
Opinión discriminada	105
Consejo debido	111
Habla mesurada	123

Introducción

A primera vista, la serie de ejercicios descritos en este trabajo podría parecer una propuesta utópica. Frente a la violencia generalizada y las tensiones internacionales que amenazan la precaria paz que tenemos, hacer hincapié en el uso de nuestras palabras aparece como una digresión tan apartada de los problemas que sufrimos que no valdría la pena considerarla.

Sin embargo, considero que el enfoque de este trabajo es realista; apunta a reconsiderar el valor que damos a lo que decimos y a comprender el efecto que producimos con nuestra manera de hablar.

No siempre tenemos presente que el lenguaje es la base de la comunicación entre nosotros, y que la manera en que lo usamos no solo establece el carácter de nuestras relaciones sino también la calidad de lo que sentimos y generamos al vivir unos con otros.

Por esto, a mi entender, el manejo de nuestras palabras tiene gran importancia tanto en nuestro desenvolvimiento individual como en el de la sociedad. Con palabras formamos o destruimos vínculos; con palabras aprendemos y enseñamos; con palabras creamos en gran medida el mundo en que vivimos y la forma de vivir en él.

Si consideramos el proceso que conduce a problemas de relación interpersonal, de pareja, y aun de conflicto entre sectores y colectividades, frecuentemente encontramos que todo comienza en palabras: qué decimos, cómo lo decimos, por qué lo decimos y cómo otros interpretan lo que decimos; qué declaramos y qué proclamamos —y qué no decimos de lo que pensamos y haremos—.

Si decimos palabras imprudentes o inoportunas no las podemos borrar ni evitar sus consecuencias; tampoco un silencio cargado con pasión se puede olvidar y su efecto perdura a veces toda la vida.

Quienes anhelamos estimular nuestro desenvolvimiento buscamos expandir nuestras ideas y contribuir al adelanto humano, pero no siempre prestamos atención a cómo el lenguaje que usamos y la forma en que nos expresamos afecta nuestra relación con los demás. Por eso, vale la pena que prestemos atención a nuestras palabras.

Por otra parte, al atender a lo que decimos al hablar y a cómo lo decimos, descubrimos que en el lenguaje tenemos una herramienta valiosa para adquirir dominio sobre nuestras emociones y, especialmente, sobre nuestros estados de ánimo. Comprendemos, entonces, que nuestras palabras son las riendas con las que podemos adquirir dominio sobre lo que sentimos y, a través de ese dominio, sobre lo que hacemos.

Además, la forma en que nos expresamos puede mostrarnos aspectos nuestros que no siempre estamos dispuestos a explorar. Por ejemplo, podemos descubrir que cuando decimos lo

que sentimos y pensamos, y hasta cuando nar-
ramos cosas intrascendentes, muchas veces
hablamos como si tuviéramos que guarecernos
de ataques que ponen en peligro lo que senti-
mos que somos y valemos. En otras palabras,
descubrimos nuestras defensas verbales auto-
máticas. Como éstas pueden influir fuertemen-
te en nuestro estado de ánimo y en nuestras
relaciones, les dedicamos espacio en este tra-
bajo.

Quizá al leer este texto reconozcamos algunas
de nuestras defensas verbales y tendamos a
desalentarnos al imaginar que ellas son defec-
tos que no tendríamos que tener. Por cierto
que no es así; nuestras defensas son respues-
tas naturales que nos permiten mantener un
cierto equilibrio interior y, seguramente, segui-
remos teniéndolas aunque practiquemos con
asiduidad los ejercicios que sugerimos. Pero
cuando usamos esas defensas en forma exage-
rada, inadecuada o inoportuna, se vuelven con-
tra nosotros porque afectan nuestro ánimo,

turban nuestro discernimiento y dañan nuestras relaciones.

Para trabajar sobre esas defensas, en este trabajo proponemos ejercicios de detención.

Llamamos *de autoconocimiento* a estos ejercicios, porque cuando detenemos en forma deliberada nuestros impulsos automáticos hacemos aflorar a nuestra conciencia fuerzas y motivaciones hasta entonces ignoradas o rechazadas por nosotros. Si aprendemos a sacarlas a la luz, podemos ver no sólo qué hay en ellas sino también qué hay detrás de ellas y de la noción de ser que hemos adquirido.

También llamamos *de convivencia* a estos ejercicios, porque nos enseñan a tener en cuenta y apreciar a quienes tienen que escucharnos, con gran beneficio de la relación con quienes convivimos.

Estos ejercicios también nos ayudan a detener los arranques que nos inducen a hablar sin haber antes discernido qué vamos a decir ni las consecuencias de lo que digamos.

Por supuesto, los ejercicios que proponemos no remplazan nuestras conversaciones, pero sí pueden ayudarnos a conversar.

Conversar es un arte que pocas veces usamos o intentamos aprender. Más bien, transmitimos información: hablamos para contar cosas que nos pasan o pasan a otros, para narrar recuerdos, proyectos, o para expresar nuestros problemas y dolores. O bien, hablamos para reforzar nuestras opiniones con quienes piensan como nosotros, o para discutir sin cesar con quienes no las comparten. A veces aprendemos algo de las palabras que intercambiamos; otras, muy poco.

El ejercicio de reflexionar sobre lo que decimos nos ayuda a conversar de manera interesante, entretenida y también instructiva. Descubrimos así que la conversación es como la trama de un tejido en el cual se arman y articulan nuestras relaciones. De la forma en que ponderemos y discernamos nuestras palabras, y de la inten-

ción y la actitud con que las digamos, depende el valor de ese tejido.

Los ejercicios de introspección, como los de reflexión y de meditación, nos permiten tomar distancia de nuestro actuar, para conocernos y decidir cómo orientar los esfuerzos de manera que nuestra vida siga la dirección que anhelamos. Nuestras palabras, en cambio, nos colocan en el instante de la acción, el momento en el que marcamos nuestro rumbo en forma concreta. Según las usemos podemos serenar nuestro ánimo o exacerbarlo, lograr discernimiento o perderlo. Podríamos decir, entonces, que con palabras manejamos buena parte de nuestro desenvolvimiento y, con él, de nuestro futuro.

Resaltar la importancia de nuestras palabras y ofrecer alguna herramienta para trabajar sobre ellas es uno de los propósitos de este trabajo.

Jorge Waxemberg
Septiembre de 2012

Defensas verbales

Son muchas las maneras en que nos defendemos, no sólo de lo que atenta contra nuestra vida, nuestra salud y nuestro bienestar, sino también de lo que percibimos como ataques a lo que sentimos que somos, pensamos y hacemos. En este trabajo nos limitamos a considerar sólo algunas de las defensas verbales que solemos usar para protegernos en situaciones que nos generan tensión o amenazan nuestra autoimagen.

Estimamos que es importante, especialmente desde el punto de vista de nuestro desenvolvimiento, sacar a la luz ante nosotros mismos nuestras defensas verbales. Si bien, por un lado, esas defensas nos ayudan a enfrentar las circunstancias de la vida, por otro traban

nuestro adelanto y también la posibilidad de conocernos mejor.

Estamos tan identificados con nuestras defensas verbales que, a pesar de ser conscientes de ellas, no percibimos que nos ciegan respecto de cómo somos, por qué somos así, y también sobre lo que producimos en otros y en el medio al usarlas. Como pensamos que la forma en que hablamos es propia de nuestra manera de ser, sentimos que somos libres para hablar como nos salgan las palabras. Creemos que somos espontáneos, sin percibir que obedecemos a impulsos que no sólo disparan por sí mismos nuestras palabras, sino que también establecen la calidad de todo el sistema de nuestras relaciones. El lenguaje, en suma, se nos muestra como un medio, siempre a nuestro alcance, para trabajar en nuestro desenvolvimiento y en la relación con quienes convivimos.

Cuando una situación pone de manifiesto nuestros problemas o cuando toca puntos neurálgicos íntimos nuestros reaccionamos de muchas formas, desde la agresión física hasta el mutismo, desde la burla hasta la enunciación de una teoría sobre la realidad; pero siempre nuestra reacción expresa una manera de defendernos de aquello que pone de relieve algo que no aceptamos en otros o en nosotros, o situaciones que no podemos resolver o que no queremos conocer.

Por otra parte, a pesar de la precariedad de nuestras certezas, sentimos la necesidad de estar totalmente seguros de lo que pensamos y creemos no sólo sobre la vida y el mundo sino, especialmente, acerca de lo que pensamos sobre nosotros mismos. Cualquier cosa que ataque o ponga en duda esas certezas activa en nosotros, en forma automática, defensas que generan emociones y reacciones que, generalmente, expresamos en palabras.

Buena parte de nuestras conversaciones sirven más para aliviar nuestras tensiones y reforzar la imagen que tenemos de nosotros mismos que para establecer una comunicación provechosa con nuestros interlocutores.

Dar escape vocal a la tensión nerviosa es una manera de defendernos de nosotros mismos o de los demás. Si algo nos perturba demasiado usamos el lenguaje para canalizar la fuerza de una reacción que no podemos dominar. Como nos resulta difícil reconocer nuestras debilidades, acostumbramos a señalar fuera de nosotros, con palabras, las causas de nuestros desbordes.

En la relación interpersonal, muchas de nuestras conversaciones también son válvulas de escape más que medios de participación real. Por ejemplo, cuando sufrimos una situación difícil buscamos con quien hablar sobre ella. Al contar a otro lo que nos pasa nos sentimos aliviados, sin reparar o importarnos si esa persona tiene tiempo para escucharnos, ni si tiene

una disposición propicia y suficiente fortaleza para recibir nuestra descarga. Tampoco se nos ocurre pensar cuánto turbaremos su día —o su vida— con lo que vamos a decirle.

Las defensas verbales son también de autojustificación. Expresar nuestro enojo cuando nos critican es una forma de afirmarnos en lo que hacemos y pensamos. Al criticar a otros nos sentimos superiores a ellos, justificamos lo que somos y consolidamos nuestra creencia de estar en lo cierto.

En el contexto del uso de las palabras, podemos distinguir dos tipos de defensa automática.

Al primero lo llamamos *Defensas Limitantes*, porque turban nuestra percepción y nuestro entendimiento. Por ejemplo, cuando nos negamos a escuchar, o nos justificamos, o nos quejamos. Describimos algunas de estas defensas en la sección *Ponderar lo que decimos*.

Al segundo lo llamamos *Defensas Agresivas*, porque las usamos como armas de ataque. Por ejemplo, palabras cortantes, juicios condenato-

rios. Describimos algunas de estas defensas en la sección *Discernir lo que decimos*.

¿De qué manera nos conviene proceder con nuestras defensas verbales para que no obstaculicen nuestro desenvolvimiento ni deterioren nuestras relaciones? Una forma sencilla de trabajar sobre ellas es ponerlas en evidencia. Al verlas tal como son, se nos hace obvia su futilidad y el bajo nivel de conciencia que ellas implican. Los ejercicios de detención que describimos en este trabajo tienen ese propósito.

Los ejercicios de detención también pueden ser muy valiosos para aprender sobre nosotros mismos. Si los hacemos no sólo cuando descubrimos nuestras defensas verbales sino también en otros momentos de nuestra vida, podemos abrir campos en la conciencia que tenemos de nosotros mismos y de nuestra circunstancia.

Cuando detenemos lo que pensamos, sentimos o hacemos, ocurre en nosotros algo similar a lo que acontece cuando un vehículo con carga se

detiene súbitamente. Lo que está suelto es arrojado hacia adelante, lo que está sujeto tensa los medios que lo aseguran.

De la misma manera, cuando nos detenemos interiormente, lo que está “suelto” en nosotros se proyecta en nuestra mente como si ésta fuera una pantalla: pensamientos y sentimientos habituales, asociaciones, recuerdos, rencores; lo que está “asegurado” —ideas hechas, prejuicios— posiblemente queda más ajustado. Con la práctica, y quizá de manera espontánea, comenzamos a comprender por qué pensamos como pensamos y actuamos como lo hacemos.

El hábito de observar imparcialmente lo que está en nosotros nos ayuda a comprender por qué está en nosotros. Esto nos impulsa a ampliar nuestra visión de las cosas, a profundizar en nuestra noción de ser y a armonizar nuestras relaciones.

Para practicar los ejercicios descritos en este texto conviene que hagamos un plan: qué ejercicios hacer, durante cuánto tiempo y con qué

frecuencia. O bien, en qué oportunidad hacerlos, de acuerdo con las características de cada ejercicio.

Por otra parte, es bueno que complementemos esos ejercicios con otros de reflexión.

Un ejercicio de reflexión consiste en tomar distancia de nuestras reacciones. Como éstas son espontáneas y habituales, normalmente las identificamos con nuestra forma de ser en vez de verlas como aspectos de conducta que podemos analizar si reflexionamos sobre ellos.

Por ejemplo, en un momento en el que podemos estar en silencio y tranquilos, repasamos las diversas formas en que hemos reaccionado ante hechos del día. No calificamos esas reacciones; sólo las observamos y tratamos de descubrir qué motivaciones a veces nos impulsan a reaccionar de maneras que hieren a personas que nos importan —reacciones que también nos hieren a nosotros, quizá sin que percibamos el daño que nos causamos—.

Otro ejercicio consiste en reflexionar sobre lo que experimentamos al efectuar los ejercicios. Al igual que el ejercicio anterior, elegimos un momento de silencio y tranquilidad para repasar lo que ha ocurrido durante nuestros ejercicios. Observamos las reacciones interiores que experimentamos y también la forma en que reaccionan quienes nos rodean cuando los practicamos. Por ejemplo, reflexionamos sobre lo que pasa en nosotros cuando no decimos algo que tenemos el impulso de decir. También observamos qué pasa en otros cuando les brindamos el espacio creado por nuestra moderación al hablar. Y sacamos conclusiones.

En los capítulos siguientes se encuentran algunos ejercicios que pueden hacernos evidentes nuestras defensas verbales; en la última parte de este trabajo hemos incluido algunas pautas que pueden ayudarnos a organizar los pensamientos, sintetizar los conceptos, amenizar la conversación y, especialmente, a desarrollar empatía y participación con los demás.

Todos los ejercicios van unidos. Cada uno de ellos es un aspecto de un único ejercicio que podríamos resumir en una actitud de libertad interior y respeto a quienes nos rodean.

Ponderar lo que decimos

Escuchar

Ponderar lo que decimos es prestar atención a lo que implican tanto nuestras palabras como nuestra intención y nuestra actitud al decirlas.

“¡No escucha!” ¿Cuántas veces hemos dicho — y nos dicen— estas palabras? Lo cierto es que con gran frecuencia no nos sentimos escuchados al hablar. Nuestro interlocutor pretende atender a lo que decimos, pero es evidente que nuestras palabras no causan ningún efecto en él. Mantiene sus juicios, apreciaciones y explicaciones como si lo que hemos dicho no tuviera valor ni fuera digno de alguna consideración.

El hábito de no escuchar es una forma de defendernos de lo que nos disgusta o nos hiera. Por ejemplo, si nos dicen algo que es cierto pero no queremos admitir abiertamente que lo es, una forma en la que nos defendemos es

continuar la conversación como si no hubiéramos oído lo que nos dijeron.

Otra forma de no escuchar es dar explicaciones cuando nos dicen algo que no queremos oír. Por ejemplo, si alguien nos dice que hemos tenido una conducta torpe solemos responder, para congraciarnos, diciendo que no fue nuestra intención, que hicimos lo que creíamos mejor, etc. Es evidente que, además de no escuchar, no percibimos lo que esa persona sintió por nuestra conducta. Hubiera sido mucho más sencillo y útil que hubiéramos reconocido con sinceridad sus sentimientos y nos disculpáramos con pocas palabras. De no hacer así, tendríamos vivo un desacuerdo —o una disputa— que deterioraría progresivamente nuestra relación con ella.

En algunas ocasiones no escuchamos porque lo que se dice nos aburre o no nos interesa. Hacemos asociaciones, pensamos en otras cosas o en decidir qué haremos cuando nuestro interlocutor termine de hablar. No nos damos cuen-

ta de que, para quien nos habla, tiene importancia lo que dice, aunque sea algo ya sabido por nosotros. Por ejemplo, cuando cuenta una película que hemos visto juntos, quizá lo hace para mostrarnos aspectos de la película a los cuales piensa que no prestamos atención. En vez de distraernos de su narración podríamos hacer algún comentario que oriente hacia una conversación interesante sobre un aspecto de esa película o sobre un tema derivado de ella.

Cuando alguien nos dice algo que en el momento no nos interesa es bueno percibir que, con sus palabras, esa persona nos extiende su mano para que la estrechemos. Nos está hablando de lo que a ella sí le interesa, para que la comprendamos y acompañemos. Si no estrechamos esa mano a través de nuestro interés y atención a lo que nos dice, quebramos el puente por el que podríamos haber establecido o consolidado nuestra relación. Evadirnos de esa conversación podría implicar falta de empatía e indiferencia hacia quien no comulga con nuestras preferencias.

No sólo el escape mental es una forma de no escuchar lo que alguien dice; mantenerse sin hablar y a veces sin mirar a quien está hablando es una manera agresiva de retirarse de una conversación o de apartarse del grupo.

Puede ocurrir que, aunque una persona piense que no la escuchamos, no nos lo diga porque otras veces sí nos lo dijo —en esas palabras o en otras— sin que nosotros mostremos que la hemos escuchado. Si prestamos atención, seguramente notaremos que algo entorpeció la relación que tenemos con esa persona.

Sería bueno, entonces, que le preguntemos con sencillez qué pasó y, cuando nos responda, no justifiquemos con explicaciones el desencuentro que produjimos.

En pocas palabras: oímos pero no siempre escuchamos.

De igual manera, vemos y no siempre hablamos como si hubiéramos visto.

Permanecer en silencio ante un hecho reprochable, como si uno fuera indiferente a lo que ocurre, es una manera implícita de expresar que uno está de acuerdo con lo que ha pasado, y así lo interpretan quienes perciben ese silencio.

Pero no siempre es oportuno expresar lo que sentimos o pensamos respecto de lo que está ocurriendo. Conviene que nos mantengamos atentos para medir con prudencia nuestros comentarios.

De acuerdo con la situación, criticar y condenar abiertamente todo lo que nos parece reprochable puede no ser la mejor manera de expresar nuestra opinión, especialmente si nadie la pide ni espera que hablemos porque no es el momento o el lugar de hacerlo, o no somos la persona indicada para juzgar en ese momento esas situaciones.

Para saber cuándo hablar y qué es lo mejor para decir, conviene aprender a escuchar.

Escuchar no se limita a prestar atención sólo a lo que otros dicen, sino también a lo que dice la

situación, el momento, el ambiente y la actitud de las personas con quienes estamos.

Escuchar es dejar que entre en nosotros lo que vemos y oímos, y así comprender que nuestra mejor respuesta es aquélla que evidencia que hemos escuchado. De no hacer así, podríamos hacer una crítica inoportuna que agrave una circunstancia ya difícil; o hacer críticas sin fundamentos que no agreguen luz a los juicios de otros y que, además, muestren nuestra falta de criterio; o continuar con una argumentación que exprese nuestro rechazo a lo que nos dicen.

Escuchar es también percibir si quienes están con nosotros podrían recibir con agrado lo que se nos ocurra decir en el momento. A veces nos embarcamos en contar largamente alguna anécdota que nos parece interesante pero que no lo es para los demás, o no sea el mejor momento para narrarla.

Escuchar es prestar atención cuando alguien introduce un tema que parece interesar a los

presentes. Lo que esa persona dice al iniciar el tema puede despertar en nosotros asociaciones que nos muevan a interrumpirla para contar algo intrascendente que nos pasó y, a partir de allí, seguir nosotros con asociaciones en una charla que haría imposible volver al tema que alguien inició y que importaba a los demás.

Escuchar es, además, escucharnos nosotros mismos cuando hablamos; percibir si somos rígidos en nuestros juicios, condenatorios en nuestras opiniones o si nos vamos por las ramas de tal manera que resulta difícil que alguien recuerde —o nosotros mismos recordemos— lo que hemos dicho. Si esto ocurriera, mostraría que tampoco supimos escuchar el elocuente silencio de quienes obligamos a acompañar nuestras divagaciones.

Escucharnos a nosotros mismos es particularmente difícil cuando tenemos el hábito de hablar en todo momento, se nos invite a hacerlo o no. No nos damos tiempo ni para pensar lo que vamos a decir ni para reflexionar sobre lo

que hemos dicho, y es improbable que nuestra conversación pueda ser interesante o instructiva para alguien.

En un contexto más amplio escuchar es, al menos, tratar de comprender el mensaje que nos dan las experiencias que vivimos y las circunstancias del medio en el que actuamos, como también las que la humanidad vive día a día. Recibir noticias sin responder a ellas, en muchos casos implica bloquear toda novedad que pueda perturbarnos, o ser indiferente e insensible a lo que ocurre mientras no nos ataña directamente. En estos casos, responder a noticias va más allá de decir palabras; es actuar en forma solidaria y participativa, de acuerdo con las circunstancias. Y cuando no podamos colaborar o asistir en forma directa, ya sea porque no estamos capacitados o porque se trata de hechos que no nos conciernen en forma particular, tratemos de incluir en nuestra conciencia todas las vicisitudes de la vida humana, hasta que nos sea espontáneo sentir que lo que pasa

en cualquier lugar del mundo nos pasa a nosotros.

Bien podríamos llamar *cerrazón* a la actitud de no escuchar, porque deliberadamente oscurecemos nuestro entendimiento al negarnos a reconocer lo que significan las palabras que nos dicen.

El ejercicio de escuchar consiste en:

- Detener las reacciones que nos inducen a rechazar lo que oímos o a interrumpir a quien habla
- Reflexionar sobre lo que nos han dicho
- Validar lo que escuchamos
- Responder y actuar en consecuencia con esa validación

Espontáneamente oímos y espontáneamente hablamos. Pero escuchar no es espontáneo en nosotros; es un arte que es bueno aprender. El ejercicio que hemos propuesto y los descritos más adelante son medios que nos ayudan a lograr ese arte.

Queja fructífera

Detener la queja nos enseña a contemplar los hechos como son en vez de rechazarlos cuando nos disgustan. Esto nos permite discernir qué podemos hacer respecto de lo que nos hace sufrir y diseñar un plan de acción para solucionarlo.

Al quejarnos expresamos un dolor o una pena, o bien resentimiento o disconformidad con alguien o con algo. Según la razón de la queja y el resultado que obtenemos al expresarla, podemos dividir las quejas en:

- Reclamo
- Queja justificada
- Queja infructuosa

El reclamo es un derecho que tenemos para que, por ejemplo, se nos dé un servicio que hemos contratado y no estamos recibiendo. Cuando nuestro reclamo es atendido y recibiendo

mos ese servicio, decimos que ha sido fructífero.

Nuestra queja es justificada en varias situaciones. Algunas de ellas son, por ejemplo:

- Cuando expresa nuestra pena por el fallecimiento de un ser querido o por la quiebra de una relación importante para nosotros
- Cuando nos quejamos al médico por dolores que sufrimos, en busca de una curación. Esta queja es fructífera porque brinda al profesional los datos que necesita para aconsejar un tratamiento
- Cuando expresa nuestro sufrimiento porque alguien nos inflige un dolor en forma arbitraria. En estos casos, si bien nuestra queja puede no ser fructífera, al menos nuestra intención es que sí lo sea, ya que reclamamos para que quien nos hace sufrir deje de hacerlo

Pero no siempre nos quejarnos en forma fructífera. Si nuestro duelo se extiende hasta con-

vertirse en patológico ya no es fructífero sino un trastorno que puede ser tratado. Si nos mantenemos pendientes de qué nos duele o podría dolernos, nuestras quejas al médico no siempre serán fructíferas. Si reaccionamos desmedidamente y nos enojamos cuando alguien, en forma inadvertida, nos produce algún dolor, nuestra queja enojosa no es necesaria. Quien nos hirió sin querer no necesita nuestra recriminación para lamentarlo.

No nos quejamos sólo por dolores; cuando algo no ocurre como nos hubiera gustado o habíamos esperado, nos disgustamos y expresamos esta reacción con quejas sin analizar qué conseguimos o producimos con nuestras protestas. En estos casos, lo sensato hubiera sido investigar qué podemos hacer para remediar lo que nos molesta, y hacerlo.

Incluso hacemos quejas que de antemano sabemos serán infructuosas.

Cuando seguimos quejándonos a pesar de saber que no conseguiremos nada al hacerlo,

bien podríamos llamar *lamentos autocompasivos* a nuestras quejas. Esos lamentos, además de inútiles, son molestos y perjudiciales.

Son molestos porque es difícil que alguien quiera mantenerse cerca nuestro si lo que escucha de nosotros son letanías de lamentos. Son perjudiciales porque ponen tensión en el ambiente y añaden malestar a una situación que ya nos lo está produciendo. Además, el hábito de lamentarnos nos genera un estado de ánimo de mal humor, amarga la vida nuestra y la de quienes conviven con nosotros.

La queja infructuosa nos produce profunda desazón. Quizá imaginamos que al quejarnos hacemos algo para cambiar una situación que nos molesta, a pesar de saber muy bien que esos lamentos no producirán ningún cambio.

Por ejemplo, nos quejamos porque no llega alguien que dijo que iba a venir a vernos, o porque llega una persona que no deseamos encontrar. O nos quejamos de alguien que no está presente, o que quizá ya no está vivo, y ex-

presamos nuestra queja a quien quiera escucharnos —que no hará o no podrá hacer nada para aliviar nuestra pena—. Hasta podemos quejarnos del clima, del paso del tiempo y de situaciones de la vida que nadie puede evitar, al menos hasta ahora. En fin, nos quejamos de situaciones que no cambiaremos con lamentos.

Si bien las quejas infructuosas nos permiten descargar la tensión que nos producen los disgustos, lo cierto es que con este tipo de quejas tapamos la realidad; no queremos aceptar lo obvio de la vida, de nuestras relaciones y de nuestra situación en el mundo. Y mientras no aceptemos la realidad vivimos a ciegas, a tientas y con temor por lo que pueda ocurrir.

La autocompasión implícita en la mayoría de nuestras quejas atenta contra nuestra capacidad de reaccionar en forma positiva ante las contrariedades propias de la vida y las dificultades que encontramos para realizar nuestros objetivos.

Imaginemos que un atleta, mientras corre la maratón, se queja de los dolores que sufre al correr. Es improbable que esa actitud le ayude a llegar a la meta. De la misma manera, al quejarnos en forma infructuosa generamos sentimientos y actitudes que van contra la posibilidad de realizar lo que deseamos, de disfrutar de la vida y de nuestros logros.

Detener la queja nos enseña a contemplar los hechos como son en vez de rechazarlos cuando nos disgustan. Esto nos permite discernir qué podemos hacer respecto de lo que nos hace sufrir y diseñar un plan de acción para solucionarlo.

En consecuencia, el ejercicio sobre la queja es el siguiente:

- Ante un contratiempo, detener el impulso a quejarnos
- Discernir qué hacer para solucionar o aliviar lo que nos aqueja
- Si podemos hacer algo, efectuarlo

- Una vez hecho lo que podíamos hacer, no quejarnos por lo que nos contrarió
- Si no podemos hacer nada, no verbalizar quejas
- No quejarnos mentalmente al recordar lo ocurrido
- Dejar atrás el incidente; no volver mentalmente a él

Sin embargo, aunque entendamos la futilidad de algunas de nuestras quejas y practiquemos este ejercicio, si tenemos ese hábito muy arraigado puede ocurrir que continuemos quejándonos. Si así fuera, tratemos de darnos cuenta de que si bien podemos sentirnos mejor al quejarnos, como si estuviéramos desquitándonos de algo que nos hace sufrir, al quejarnos atendemos sólo a lo que en el momento nos duele, sin ver todo lo que podría hacernos felices si lo tuviéramos en cuenta.

Vale la pena, entonces, que cuando comenzamos a quejarnos por algo tratemos de ampliar

el contexto y percibir todo lo bueno que tenemos y nos ocurre, y también todas las cosas dolorosas que podrían pasarnos y no nos pasan. O, al menos, pensemos en algo diferente de lo que motiva nuestra queja, para detener la mortificación que nos estamos produciendo y la que también producimos a quienes nos escuchan.

Por más desesperada que nos parezca una situación, si logramos no dramatizarla y reflexionar con calma sobre ella, lo más probable es que encontremos maneras de superarla o, al menos, de aliviarla. De esta manera podremos relacionarnos en forma más clara con lo que ocurre, comprender mejor lo que pasa a nuestro alrededor y qué nos pasa en nuestra interacción con el devenir.

Explicación necesaria

Cuando logramos vulnerabilidad, en vez de ofendernos o enojarnos cuando alguien nos dice algo que no condice con la opinión que tenemos de nosotros mismos, nos abrimos a aprender la impresión que causamos en otros con nuestras actitudes y acciones. Esa impresión define lo que somos para otros en el medio en que vivimos.

Las explicaciones son una de las formas más comunes con las que defendemos lo que pensamos, sentimos o hacemos. Si bien no siempre son necesarias, sentimos que tenemos que dar explicaciones cuando un comentario o una situación pone de relieve algún error o falencia nuestra, o que tenemos que pedir las cuando creemos percibir faltas de otros.

Es obvio que tenemos que dar explicaciones cuando es justo que nos las pidan o cuando te-

nemos la obligación de darlas. Por ejemplo, porque lo exige nuestro trabajo o porque hayamos hecho cambios en tareas que afectan las de otros. Pero cuando no es así y damos explicaciones, conviene que reflexionemos por qué las damos —y también por qué las pedimos, cuando así lo hacemos—.

Cuando alguien hace algo diferente de lo que esperábamos que hiciera solemos reaccionar con enojo y, en vez de expresar con claridad nuestro disgusto, le pedimos una explicación que no queremos recibir. Por ejemplo decimos “¿por qué hizo eso?”. Cuando nos responde con razones las rechazamos y comenzamos a discutir. Mejor hubiera sido expresarle, en forma escueta, lo que sentimos por lo que hizo.

Asimismo, cuando pedimos explicaciones a alguien porque algo no nos gusta en su conducta —en vez de decirle lo que sentimos o pensamos sobre su comportamiento— es común que esa persona se irrite más que si le señaláramos algún error o un olvido, y comience a dar justi-

ficaciones para no hacerse cargo de su forma de actuar. Por un lado, expresamos un reproche; por otro, sentimos que no se nos escucha porque nos responden con excusas. Este sistema de reacciones en nuestras relaciones es triste y resulta en tensión y malos entendidos.

Hasta puede ocurrir que, cuando alguien nos llama la atención sobre tareas que efectuamos, también nosotros demos explicaciones para disimular nuestras faltas y evadir así juicios que no nos gusta escuchar.

Estos tipos de explicaciones son justificaciones, una de las formas más comunes de autodefensa. Esas justificaciones van en contra de nuestra lucidez porque con ellas cubrimos ante nosotros mismos nuestras fallas y debilidades. También van en contra de nuestra capacidad para trabajar sobre aspectos nuestros que podríamos —o tendríamos— que mejorar. Pero lo más importante es que, si quien nos llama la atención está en lo cierto cuando juzga desacertada una decisión o un comportamiento

nuestro, lo que hacemos con nuestras justificaciones es negarnos a aceptar el acierto de lo que nos dice.

Es decir, nos negamos a reflexionar y a revisar nuestra conducta o nuestras decisiones. Éste es uno de los casos en los que generamos la exclamación “¡no escucha!” en quien nos está hablando.

Además, si damos lugar a que nos den justificaciones, o si exigimos a alguien explicaciones cuando éstas no son necesarias, estimulamos sus defensas impulsivas y debilitamos su posibilidad de comprender su manera de actuar.

Por esta razón, el ejercicio de no dar explicaciones implica también el de no pedir las cuando éstas no son necesarias.

Por otra parte, las explicaciones son uno de los medios por los que volvemos a gustar nuestros aciertos y apartamos de nuestra mente nuestros errores.

Es común que cuando hacemos algo bien tengamos el deseo de comentarlo y explicar lo que hicimos. Cada vez que lo explicamos volvemos a gustar nuestro éxito.

También es común que cuando, por desidia o falta de hábitos adecuados, no podemos cumplir con algo que tenemos que hacer sintamos la necesidad de explicar por qué no podemos. Cada vez que lo explicamos nos convencemos de que causas ajenas nos impidieron hacer lo que teníamos que hacer.

Esos comentarios deterioran la conversación y también nuestra relación con los demás. Es poco probable que quienes nos escuchan sientan agrado por nuestros intentos de inspirarles admiración hacia nosotros o lástima por nosotros.

El ejercicio sobre las explicaciones necesarias consiste en:

- No hacer comentarios sobre nuestros hechos, ni para ponderarlos ni para validarlos

- No dar justificaciones cuando alguien nos expresa su crítica por algo que hemos hecho
- Detener en nuestra mente los movimientos de disgusto que no manifestamos en ese momento, si es que los tenemos
- Expresar con claridad que reconocemos las torpezas o los errores que hemos cometido

La primera consecuencia de este ejercicio es que los hechos quedan en nuestra memoria tal como son; esto nos ayuda a no repetir errores.

La segunda consecuencia de este ejercicio es que ganamos un gran espacio mental porque no lo llenamos con una continua argumentación para justificarnos o para condenar la conducta de otros.

Además, ganamos tiempo concreto porque no lo perdemos dando largas explicaciones que no cambian lo ya acontecido.

La tercera consecuencia de este ejercicio es que nos acostumbramos a ver y entender las

cosas como son y no como quisiéramos que fuesen.

Lo ideal sería no sentir la necesidad de dar explicaciones innecesarias; para lograrlo podemos comenzar por aceptar nuestras limitaciones y las de los demás, y habituarnos a no gastar inútilmente nuestro tiempo ni el de otros con explicaciones que no son necesarias.

Otro objetivo de este ejercicio es hacernos vulnerables para poder aprender.

Ser vulnerable es reconocer nuestra ignorancia no sólo respecto de los aspectos todavía desconocidos de la realidad, sino también respecto de quiénes somos para otros, especialmente para aquéllos con quienes convivimos. Cuando logramos vulnerabilidad, en vez de ofendernos o enojarnos cuando alguien nos dice algo que no condice con la opinión que tenemos de nosotros mismos, nos abrimos a aprender la impresión que causamos en otros con nuestras actitudes y acciones. Esa impresión define lo

que somos para otros en el medio en que vivimos.

Para quien lee un libro, lo que éste dice no es lo escrito en él sino lo que entiende al leerlo. Quizá lo que entiende no es exactamente lo que quiso decir el autor, pero ese entendimiento es la base sobre la que el lector juzga al libro. De la misma manera, si queremos conocernos, no es lo que pensamos sobre nosotros lo que tiene que importarnos sino la manera en que los demás perciben e interpretan nuestras palabras y actos. Quienes nos rodean son el espejo en el que tenemos que observarnos para aprender sobre nosotros mismos.

Salir del centro

Cuando dejamos de ser el centro, nuestras decisiones, juicios, deseos y acciones dejan de estar teñidos con la intención subyacente de defendernos, de justificarnos, de lograr algo que apoye la visión que tenemos del mundo y de la vida.

En el contexto de este trabajo, salir del centro significa dejar de sentirnos el centro de todo lo que ocurre. Para lograr una visión más amplia sobre nosotros mismos y lo que sucede, proponemos un ejercicio que abra una salida a ese centro imaginario. Por ejemplo, el de no hablar de nosotros mismos.

Cuando se nos propone este ejercicio, quizá preguntemos “¿si no hablo de mí, de qué voy a hablar?” Estamos acostumbrados a centrar las conversaciones en lo que hacemos o hicimos, lo que nos pasa o nos pasó, lo que quisiéramos

mos, lo que nos complace, lo que nos hace sufrir. Hasta hacemos reuniones sólo para decir y escuchar lo que cada uno quiera decir de sí mismo y de su vida, y sentimos que esa participación nos hace bien.

Por cierto que ese tipo de conversación no sólo es válida sino también recomendable cuando estamos muy estresados o algo confundidos por no saber con claridad cómo reaccionar o conducirnos en ciertas situaciones. Pero tenemos que admitir que restringir la conversación a sólo hablar de uno mismo, especialmente si lo hacemos en forma habitual y repetitiva, o cada vez que nos reunimos volvemos sobre los mismos problemas, las mismas quejas, los mismos alardes o las mismas críticas, esa forma de hablar no nos hace bien ni a nosotros ni a quienes nos escuchan. Y si nos entretenemos en darnos malas noticias sin hacer nada para remediarlas, sólo sembramos tristeza y malestar.

Además, insistir en hablar de uno mismo o de lo que a uno le afecta mostraría cuánta importancia nos damos y también cuán restringido es el ámbito de nuestros intereses, nuestras preocupaciones e, inclusive, nuestras aspiraciones.

Pero lo cierto es que somos el centro de la mayoría de nuestras conversaciones. Incluso cuando nos quejamos de otros o los criticamos, o no escuchamos, estamos expresando algo de nosotros que creemos es muy importante manifestar.

El ejercicio que proponemos se basa en cortar el hábito de volver continuamente la atención sobre nosotros mismos para referirnos a lo que sentimos, pensamos, hacemos o nos ocurrió.

Más adelante el ejercicio se extiende a otro hábito más profundo que podríamos tener: el de poner en nosotros el punto de partida de todas las consideraciones, evaluaciones, intereses y decisiones, sin tener en cuenta más que nuestra satisfacción o nuestro beneficio particular — y, a veces, el de nuestros allegados—. En sín-

tesis, en transformarnos en el centro de la vida y el mundo, a pesar de que nos es obvio que no es así.

Cuando nos habituamos a practicar este aspecto del ejercicio cambia nuestra manera de ser y de expresarnos y, lo que es importante desde el punto de vista de nuestro desenvolvimiento, adquirimos gran facilidad para expandir nuestras ideas y sentimientos. Nuestra forma de pensar, de considerar a los eventos y a los seres abarca cada vez mayores ámbitos.

Este cambio nos impulsa a expandir también el área de nuestros intereses; éstos ya no se limitan a nuestros intereses particulares y poco a poco incluyen áreas más generales y universales, hasta que nuestros problemas dejan de tener tanta importancia para nosotros y adquieren relevancia los problemas de otros y también los de la sociedad.

Esto no implica que desconozcamos nuestros problemas y dejemos de trabajar sobre los mismos, sino que ellos dejan de constituir el

centro desde el cual evaluamos todo lo que es y ocurre.

El ejercicio de no hablar de nosotros mismos se puede practicar de esta manera:

- Cuando estamos con una persona o en una reunión, no hablar de nosotros mismos —lo que nos pasa, sentimos, hacemos o deseamos— durante un tiempo determinado, de acuerdo con lo dure la reunión
- Dedicar más tiempo a escuchar que a hablar
- Prestar atención a lo que otros dicen y hablar de los temas que les interesan
- Detener el hábito —si lo tenemos— de estar pendientes de lo que nos ocurre
- Detener el hábito —si lo tenemos— de defender en forma obstinada y caprichosa nuestros puntos de vista

Ampliar el ámbito de nuestro interés:

- Antes de proponer o hacer algo, reflexionar sobre la forma en que esa propuesta o esa acción puede afectar a otros
- Prestar atención a lo que ocurre fuera de nosotros e involucrarnos, ya sea en forma directa —si se trata de algo que nos concierne en forma particular— como participando interiormente de las penas que hoy aquejan a tantos seres que no siempre están presentes en nuestra mente

Por supuesto que no hay que caer en la modalidad de seguir hablando de uno mismo mientras cambiamos sólo la forma de hacerlo.

A veces uno cree que no habla de sí mismo ni piensa en sí mismo por el hecho de haberse embarcado en un plan de acción que involucra a un grupo de personas o a un sector humano, o porque tiene por finalidad solucionar problemas sociales o mundiales.

Es cierto que es bueno preocuparse y trabajar para solucionar problemas generales, pero el hecho de incorporarse a un grupo que lo haga o el de portar una bandera que proclame una obra beneficiosa no implica que uno haya dejado de sentirse el centro del mundo.

Otras veces uno cree que no habla de sí mismo cuando habla de otros, no para aprender de sus cualidades, experiencias y realizaciones, sino para hacer juicios sobre esas personas, sus conductas, sus decisiones. No nos damos cuenta de que, de esa manera, nos asentamos con gran firmeza en el centro desde el cual juzgamos la vida y el mundo. Tampoco nos damos cuenta de que al criticar a otros a sus espaldas mostramos aspectos nuestros que desearíamos no tener o, al menos, que no sean tan evidentes.

No hablar de uno mismo lleva espontáneamente a no pensar continuamente en uno mismo y a dejar de verlo todo desde un punto de vista tan estrecho por lo particular y limi-

tado. Como consecuencia, nuestros movimientos interiores, nuestros objetivos, deseos, relaciones, evaluaciones, pierden gran parte de la pasión con que los animábamos. Llamamos aquí pasión a la fuerza con que cargamos lo que sentimos, decimos, hacemos y pensamos, y que nos genera deseos de poseer o alcanzar algo en particular, exclusivamente nuestro, ya sean bienes, privilegios, notoriedad o triunfos.

Cuando dejamos de ser el centro, nuestras decisiones, juicios, deseos y acciones dejan de estar teñidos con la intención subyacente de defendernos, de justificarnos, de lograr algo que apoye la visión que tenemos del mundo y de la vida.

Los demás ejercicios contenidos en este trabajo son en cierta manera una preparación para este ejercicio, ya que cada uno de ellos se centra en una de las tantas formas en que hablamos de nosotros mismos.

Este ejercicio, como los anteriores, estimula la expansión de nuestro estado de conciencia. Si

bien quizá en un comienzo no percibamos esa expansión, ésta es real por la forma en que se expresa: se expanden nuestro interés, nuestro amor y los límites que ponemos a nuestra vida. Se expanden también nuestras posibilidades. Realizamos no sólo lo que queremos para nosotros sino también lo que otros necesitan que hagamos para su bien y el de la sociedad.

Por otra parte, practicar este ejercicio nos ayuda a que, cuando sí hablamos de nosotros mismos, discernamos por qué lo estamos haciendo. Por ejemplo, cuando decimos a otros lo que nos pasa, vemos con claridad si lo hacemos para que nuestras experiencias puedan ayudar a quienes las escuchan, o las narramos para despertar compasión, o admiración, o por sentirnos tan importantes que necesitamos que nos presten atención y nos tengan muy en cuenta.

Cuando logramos este discernimiento el ejercicio queda atrás, ya que nos mantenemos conscientes de por qué y para qué hablamos, y

orientamos nuestras palabras de manera que redunden en un bien para quienes nos escuchan.

Distancia del pasado

Al dejar de fijarnos en lo anecdótico se nos van haciendo relevantes las enseñanzas contenidas en los acontecimientos que hemos vivido.

El pasado que recordamos es un conjunto de vivencias que hemos de tener muy en cuenta para no repetir errores y mejorar el rumbo de nuestra vida.

Por otra parte, el pasado suele ser fuente de sufrimientos, remordimientos, complejos y trabas interiores. El pasado se introduce en nuestro presente y, a veces, lo cubre de tal manera que no alcanzamos a distinguir y evaluar con claridad lo que está ocurriendo. Aún más, experiencias pasadas pueden ocasionarnos trastornos que necesitan tratamiento especializado.

Pero sea como sea nuestro pasado, solemos hablar de él —con el correr de los años vamos

mirando menos hacia adelante y más hacia atrás—. Cuando lo hacemos, nos referimos principalmente a acontecimientos, triunfos, fracasos, alegrías, dolores, sorpresas. Es decir, narramos hechos. Nos detenemos en lo circunstancial, en la serie de impresiones que quedaron en nuestra memoria. Cuando esas impresiones son fuertes quedan muy grabadas no sólo como hechos sino también como emociones y juicios. Pero esto no significa que hayamos comprendido las experiencias y los mensajes que siempre contienen los acontecimientos que recordamos.

En relación con el pasado, el ejercicio que proponemos tiene como objetivo poner a distancia la propia historia. Para lograr esa distancia nos ejercitamos en no hacer referencia a nuestro pasado.

El hábito de no hablar de nuestro pasado nos ayuda a desacostumbrarnos de mirarnos a nosotros mismos como punto de referencia de to-

das las cosas. Al mismo tiempo, resalta en nuestra mente lo fundamental de ese pasado.

Además, no hablar del pasado nos ayuda a quitar valor subjetivo a los eventos que ocurrieron y a las consecuencias ocasionales que ellos nos produjeron: emociones, reacciones, decisiones, juicios. Especialmente, nos ayuda a no revivir y avivar resentimientos que podamos tener y necesitamos superar. Al dejar de fijarnos en lo anecdótico se nos van haciendo relevantes las enseñanzas contenidas en los acontecimientos que hemos vivido.

¿Por qué incluimos este ejercicio en el tema de defensas limitantes?

Porque en muchos casos nos refugiamos en el pasado para huir del presente, como también para justificar nuestro presente.

Por ejemplo, si estamos pasando un momento difícil, en el que las cosas que hacemos no nos salen bien, tendemos a consolarnos recordando —y hablando— de nuestros éxitos pasados. O nos justificamos ante otros narrando hechos

pasados que hicieron inevitables nuestras tribulaciones —o nuestras reacciones— del presente.

En suma, cuando nos refugiamos en el pasado nos aislamos del presente. Mientras hablamos de lo que ya ocurrió no sólo perdemos lo que está ocurriendo, sino que también lo pierden quienes nos escuchan, ya que reducimos su presente a nuestra historia sobre un pasado ajeno a ellos.

Como el presente continuamente se transforma en pasado, al hábito de no hablar del pasado se le suma el hábito de no hablar siempre de lo que nos está pasando. Esto produce un efecto similar al anterior. Logramos ser observadores, en lo posible imparciales, de lo que hemos vivido y también de lo que nos está ocurriendo. De esa manera dejamos de dar tanta importancia al anecdotario del momento y podemos comenzar a descubrir el mensaje y la enseñanza que continuamente nos da la vida.

El ejercicio de poner distancia del pasado es una extensión del ejercicio de salir del centro y consiste en:

- No hablar de nuestro pasado en forma habitual, sino cuando es necesario o conveniente referirnos a él
- Detener el hábito —si lo tenemos— de hablar siempre sobre lo que nos está ocurriendo

El ejercicio de distanciarnos de nuestro pasado nos ayuda, por un lado, a contener los escapes de nuestra mente; por otro, a percibir lo que ocurre aquí y ahora en un contexto mayor del limitado a nuestra persona. Especialmente, nos ayuda a estar realmente con quienes estamos hablando, a escucharlos y a comprender sus mensajes.

Discernir lo que decimos

Callar en paz

Nuestras palabras nos colocan en el instante de la acción, el momento en el que marcamos nuestro rumbo en forma concreta. Según las usemos podemos serenar nuestro ánimo o exacerbarlo, lograr discernimiento o perderlo. Podríamos decir, entonces, que con palabras manejamos buena parte de nuestro desenvolvimiento y, con él, de nuestro futuro.

Una característica bastante común en el temperamento de las personas y que en muchos casos deteriora las relaciones es la facilidad con que pueden sentirse agraviadas u ofendidas por causas intrascendentes; en otras palabras, su excesiva susceptibilidad.

Todos somos susceptibles y reaccionamos cuando somos estimulados o atacados. Sin embargo, no todos somos igualmente susceptibles. Algunos reaccionamos en forma desme-

dida y nos mantenemos a la defensiva a pesar de que esa actitud nos impide ver aspectos nuestros sobre los que podemos o necesitamos trabajar.

Es bien sabido que quienes desean mejorar su desempeño acostumbran a contratar expertos para que les muestren lo que tendrían que corregir o cambiar en lo que hacen, pero olvidamos ese saber con suma facilidad. Cuando nos señalan una falta o torpeza en nuestra conducta solemos responder con justificaciones o, quizá, nos irritamos y criticamos a quien quizá desea ayudarnos con su comentario —o señalamos faltas de otros— como si fallas ajenas pudieran justificar las nuestras.

Además, quien es muy susceptible no necesita estímulos concretos para reaccionar; basta que los imagine.

Por ejemplo, cuando en una conversación alguien dice que vio a una persona caminar sin cuidado y arrastrando los pies, uno de los presentes, muy susceptible, imagina que lo dice

por su forma de caminar y comienza a decir cuánta atención pone al moverse.

Por otra parte, si somos muy susceptibles, necesitamos recibir reconocimiento de los demás y damos mucha importancia a lo que dicen o puedan opinar sobre nosotros.

Por ejemplo, en una reunión alguien comenta, al pasar, que llegó tarde al trabajo por causa de la lluvia. Uno de los asistentes, muy susceptible, rápidamente dice que nunca llegó tarde a ningún compromiso, aun en caso de muy mal tiempo. Piensa que, con lo que dijo, mejora su imagen ante los demás.

Quien es muy susceptible asigna, a veces, segundas intenciones e interpreta comentarios anodinos como críticas veladas. Como le cuesta reconocer su gran susceptibilidad, se ofende con facilidad y sus respuestas suelen ser agresivas. Tiende a ser ácido en sus comentarios y crítico en sus apreciaciones. Sin darse cuenta, al reaccionar copia lo que le ofende o lastima.

Esto hace que, si en una reunión uno de los presentes es muy susceptible, con frecuencia las conversaciones no terminen bien o generen en el ambiente una tensión que induce a los demás a mantenerse a la defensiva de lo que esa persona pueda decir.

Por excesiva susceptibilidad podemos transformar conversaciones corrientes en críticas personales y agresivas. Por ejemplo, a una pregunta inocente, como puede ser "¿qué hora es?", en vez de dar la hora, quizá preguntamos "¿por qué, está apurado? ¿Usted cree que pierdo el tiempo?" O bien, a la pregunta "¿qué está haciendo?" podríamos llegar a responder en forma provocadora "¿le parece que lo estoy haciendo mal? Usted siempre cree que sabe más que los demás".

¿Cómo liberarnos de la aguda susceptibilidad que entristece nuestra vida y deteriora nuestras relaciones? Conviene ensayar algún ejercicio; por ejemplo el siguiente:

- Mantenernos alerta cuando conversamos. Cuando escuchamos un comentario que nos hace reaccionar, no responder de inmediato
- Detener nuestros labios y reflexionar sobre las respuestas que se agolpan en nuestra mente: ¿Qué nos molesta? ¿Qué defendemos?
- ¿Por qué reaccionamos? ¿Para qué?

Las reacciones susceptibles nos impiden percibir en nosotros dos conflictos opuestos: uno con nosotros mismos, porque nuestra baja autoestima nos mantiene en autocrítica, y otro con los demás, para que reconozcan nuestra valía.

Démonos cuenta de que nada de lo que alguien diga sobre nosotros cambia ni lo que somos, ni lo que podemos, ni lo que valemos. Démonos cuenta también de que defendiéndonos de lo que nos parece un comentario injusto no aumentamos nuestro valor ni la estima de los demás. Al contrario, es muy posible que nues-

tras respuestas deterioren la imagen que otros tienen de nosotros. Entonces ¿qué sentido tiene comenzar una diatriba que siempre va a perjudicarnos? ¿Es tan grande la satisfacción que sentiremos al hacerla que compensará el bajo concepto que otros tendrán de nosotros? ¿No es acaso mejorar ese concepto lo que buscamos?

Si logramos efectuar alguna vez el ejercicio de contener nuestras defensas automáticas veremos que cada vez nos será más fácil hacerlo. Al callar y dejar fluir la conversación se apaga el torbellino mental y emocional de nuestra primera reacción y poco a poco descubrimos el gozo de callar a tiempo y mantenernos interiormente en paz.

Callar en paz es, entonces, el ejercicio que puede ayudarnos a moderar los excesos de nuestro temperamento y, especialmente, a generar paz dondequiera que estemos y en aquellos con quienes hablemos.

Transmutar el disgusto

El simple ejercicio de trocar una expresión negativa por otra positiva mejora rápidamente no sólo la relación que establecemos con otros sino especialmente nuestro estado de ánimo.

Cuando las cosas no son como deseamos que fuesen no nos sentimos bien. Cuando ese pesar continúa se transforma en disgusto y, finalmente, puede llegar a generar un mal humor que perdure en nosotros.

Sin embargo, no siempre tenemos mal humor porque algo nos contraría; podemos estar de mal humor sin saber por qué nos sentimos así.

Por ejemplo, temprano por la mañana, usted va a hacer un trabajo voluntario para un señor que necesita ayuda. Apenas abre la puerta, el señor le dice "¿Éstas son horas de llegar? ¡Se ve que no le gusta trabajar!" Y hasta puede

continuar diciendo “¡Preste mucha atención a lo que hace; aquí vino a ayudar, no a crear problemas!” Usted no había dado motivos para que le dijeran algo así; era evidente que ese señor se había levantado con mal humor.

El mal humor nos hace ver especialmente el lado negativo de las cosas. Nada nos satisface, nos irritamos por nimiedades y hacemos difícil la relación con nosotros. Esto influye tanto en el ámbito familiar como en el trabajo y, lo más serio, es que el mal humor es contagioso. Aunque nuestro mal humor sea porque sí, el mal humor que producimos en quienes nos rodean tiene el nuestro como causa.

Para no llegar al mal humor es bueno aprender a transmutar nuestros disgustos. Lograrlo es importante porque cuando estamos disgustados perdemos eficiencia tanto en lo que hacemos como en lo que pensamos; nuestro discernimiento está teñido con nuestro estado de ánimo y nuestros razonamientos tienden a ser tendenciosos.

Si analizamos el proceso del disgusto podemos entender mejor qué podemos hacer para superarlo.

En el momento en que ocurre algo que nos contraría sentimos pena. Luego, si bien tal hecho quedó atrás, recordar nuestra contradicción nos produce disgusto.

Puede ocurrir que el motivo del disgusto sea una pena que ocurrió mucho tiempo atrás; luego la vida ha seguido y las situaciones han cambiado. Sin embargo, el recuerdo de lo que ocurrió sigue ocasionándonos disgusto: estamos resentidos.

No nos damos cuenta de que mantenemos viva la pena que no quisimos tener, que sufrimos por algo que no está ocurriendo. Este resentimiento nos aleja de lo que sí está ocurriendo y merma nuestra capacidad de reaccionar con provecho ante los hechos actuales que vivimos. Además, deterioramos nuestra relación con los demás, porque en vez de responderles de acuerdo con lo que ocurre en el momento, al

expresar nuestro resentimiento los obligamos a retrotraerse a una situación nuestra del pasado, que no está relacionada ni con ellos ni con lo que están haciendo.

Si bien entender todo esto nos ayuda a comprender la sinrazón de nuestros disgustos y resentimientos, no nos basta para superarlos. Cuando nos hallamos resentidos o varados en antiguos enojos, podemos ayudarnos a transmutarlos haciendo un ejercicio como el siguiente:

- Cuando nuestra mente retrocede hacia un hecho que nos disgustó y revivimos ese disgusto, detenemos nuestro pensamiento para tomar conciencia del daño que nos ocasionamos con lo que en ese momento sentimos y hacemos
- Observamos los aspectos luminosos de nuestra existencia. Por ejemplo, nos fijamos en nuestro presente, no sólo en lo que tenemos y nos ocurre ahora, sino en todos los contratiempos y penurias que

ahora no sufrimos, y nos sentimos agradecidos por ello. Por poco que tengamos, todos tenemos algo que podría darnos felicidad si lo tuviéramos en cuenta

Cuando sentimos un arranque de impaciencia ante lo que dice o hace alguien, tratamos de hacer este ejercicio:

- Contener el gesto torpe y la palabra condenatoria
- Tener un gesto y una palabra amables

Una nena de 4 años dijo una vez a sus padres "hoy estoy brava". Era consciente de su estado de ánimo y, al expresarlo, dio lugar a un diálogo que terminó con su mal humor y con ella riéndose de sí misma. Si una criatura puede hacer ese cambio, seguramente los adultos también podemos hacerlo si superamos las defensas que hemos ido creando a lo largo de nuestra historia.

El simple ejercicio de trocar una expresión negativa por otra positiva mejora rápidamente no

sólo la relación que establecemos con otros sino especialmente nuestro estado de ánimo. Así como reír nos alegra, mostrarnos amables y cordiales nos hace amables y cordiales. Una práctica se transmuta en una actitud y un estado de ánimo que rápidamente se hacen espontáneos.

Quizá al principio no nos resulte fácil cambiar una reacción negativa inconsciente por una acción positiva deliberada, pero a poco de practicar este ejercicio se hace cada vez más fácil lograr ese cambio. Basta comenzar con reemplazar el gesto adusto por una sonrisa para que la senda se haga más clara y fácil de seguir.

Juicio ponderado

El ejercicio de no juzgar porque sí nos muestra que la visión que tenemos dentro de nuestro sistema particular es tan limitada como puede serlo la visión que criticamos en los demás.

Hacer un juicio ponderado es analizar con detenimiento el asunto a tratar, comparar y evaluar diversas interpretaciones del mismo y llegar a una conclusión exenta de prejuicios y preferencias.

Los juicios ponderados no ocurren en forma espontánea. Al contrario, solemos tener el hábito de transformar nuestras opiniones en juicios que distan mucho de ser ponderados. En otras palabras, estamos habituados a juzgar porque sí.

Al juzgar porque sí aplicamos fuera de nosotros las pautas que empleamos para establecer

nuestra manera de vivir, nuestras ideas y nuestros objetivos sin discernir tiempo, lugar, costumbres, situaciones, en lo que estamos juzgando.

Para lograr juzgar en forma ponderada nos ayuda practicar el ejercicio de no juzgar porque sí. Este ejercicio consiste en:

- No hacer juicios, especialmente sobre personas, sin otra razón de porque se nos ocurre hacerlos

Este ejercicio pone en evidencia el hábito que tenemos de extrapolar nuestro sistema de valores particular: lo que es bueno o malo para mí es bueno o malo fuera de mí.

Cuántas veces oímos decir "¡qué barbaridad, yo nunca hubiera hecho eso!" Sin embargo es evidente que, para otra persona, es natural o intrascendente hacer lo que uno no hubiera hecho.

Esto no implica que no tengamos nuestro propio juicio o que no lo apliquemos. Pero sí signi-

fica que es prácticamente imposible que podamos comprender lo que no cae dentro de nuestro propio sistema si no dejamos de extrapolar nuestra visión personal y proyectarla sobre toda la realidad.

El ejercicio de no juzgar porque sí nos muestra que la visión que tenemos dentro de nuestro sistema particular es tan limitada como puede serlo la visión que criticamos en los demás.

Por otra parte, al juzgar a otros nos colocamos por encima de ellos; sentimos que nuestro criterio y nuestro juicio son superiores. Al no reconocer que nadie nos dio el poder de juzgar y que somos nosotros —quizá los únicos— quienes hacemos tan buen juicio sobre nosotros mismos, no percibimos que la imagen que damos al juzgar porque sí es de ignorancia y soberbia, una conjunción de caracteres de la que nos conviene tomar distancia.

Hacer juicios porque sí sobre otros es no reconocer la libertad de todo ser humano de sentir, pensar y actuar a su manera, siempre que no

afecte la libertad, los derechos y el bienestar de los demás.

Para poder practicar el ejercicio de no juzgar porque sí es indispensable apartar la tendencia a apreciarlo todo con una visión crítica. Por eso, este ejercicio se continúa con el de no criticar en forma agresiva.

Crítica constructiva

Las críticas constructivas estimulan el debate fructífero y crean un ambiente de camaradería y optimismo no sólo en reuniones de trabajo sino incluso en reuniones que realizamos sólo para disfrutar de amable compañía.

La crítica, en su acepción original, consiste en la aplicación de nuestro juicio en forma discernida y ponderada en la consideración de las cosas. Sin embargo, es común transformar la crítica en censura y reprobación.

En ciertos casos atacamos en los demás el defecto que no reconocemos o el problema que no queremos o no podemos resolver en nosotros mismos. Por ejemplo, que quien tiene el hábito de justificarse critique a otro porque se justifica. O que se queje porque alguien se queja, o lo critique porque critica.

Hasta puede ocurrir que, cuando en la conversación alguien da una opinión, expone una idea o presenta un proyecto, uno de los oyentes se ponga inmediatamente en contra de lo que dijo y de cualquier otra cosa que diga luego esa persona o cualquier otra. Incluso hasta puede sentir cierto placer en ser el opositor clásico en cualquier intercambio de ideas.

La crítica malsana es una de las primeras manifestaciones de la agresión. Si el movimiento agresivo se detiene allí, puede no dañar demasiado las relaciones. Pero si se canaliza en el hábito de criticar agresivamente tiende a hacerse cada vez más fuerte y mueve a querer suprimir lo que se critica, como ocurre cuando llega al extremo de ser crítica condenatoria.

La crítica condenatoria es terminal y no hay manera de salvarla. Al criticar a alguien, a sus opiniones o a sus actos en forma condenatoria se quiebra la relación con esa persona. Por un lado, quien critica de esa manera hace evidente que tiene un concepto tan alto de sí mismo que

se arroga la capacidad de hacer juicios inapelables. Por otro, muestra un desprecio tan profundo por el otro que no hay buenas maneras con las que pueda ocultarlo.

Por ejemplo, responder a un comentario con "¡No diga tonterías; usted *nunca* entiende *nada!*" descalifica de tal manera a quien habló que sería difícil que desee continuar interviniendo en la conversación.

Otra forma de crítica condenatoria ocurre cuando quien habla subestima la opinión que otro enuncia y continúa su discurso o cambia de tema como si no la hubiera escuchado.

Hay un tipo de crítica agresiva que, como no se dice con palabras, la podemos llamar "crítica por omisión".

Si cuando estamos reunidos no nos dirigimos nunca a alguno de los presentes, expresamos de manera obvia que esa persona no existe para nosotros, al menos en ese momento.

Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando en la reunión de un grupo algunas personas hablan con mucha frecuencia mientras otras permanecen calladas. Si quienes hablan no les dirigen la palabra y continúan sus discursos como si ellas no existieran, muestran que les es indiferente que tales personas formen parte o no del grupo, ya que las conversaciones no hubieran cambiado si quienes no hablaron no hubieran estado presentes.

Por otra parte, se puede dar una situación inversa a la anterior. Por ejemplo, se hace crítica por omisión cuando en una reunión alguien no habla aunque se lo invite a hacerlo, porque decide mostrar su desacuerdo con lo que se dice —o su disgusto con alguno de los presentes— a través de su mutismo y adustez.

Otro caso de crítica agresiva por omisión se da, por ejemplo, cuando después de llevar a su grupo de trabajo un proyecto sobre el cual usted ha trabajado largo tiempo, no recibe ninguna opinión sobre lo que ha hecho. En este

caso, seguramente usted se siente excluido del grupo; hubiera preferido incluso una mala crítica que no haber recibido comentario alguno, como si usted y lo que ha hecho para el grupo no existieran.

El ejercicio de no criticar en forma agresiva nos mantiene atentos para no encerrarnos dentro de los límites formados por nuestros prejuicios e ideas hechas. La práctica de este ejercicio amplía nuestra percepción de las personas y de lo que ocurre más allá de esos límites y hace más integral nuestra interpretación de los hechos, las opiniones y las ideas. Esta percepción nos induce a hacer críticas constructivas.

El ejercicio de crítica constructiva comienza con la validación de la opinión o la propuesta que recibimos.

Validar es:

- Reconocer en forma explícita los puntos de vista diferentes del nuestro
- Valorar esos puntos de vista

- Incluir tales puntos de vista en el análisis del tema que tratamos

A partir de tal validación, hacemos una crítica constructiva cuando:

- Apoyados en las opiniones que recibimos, aportamos ideas u opciones que las enriquecen, las mejoran o las completan

El ejercicio de criticar en forma constructiva es uno de los más sanos en el sistema de nuestras relaciones. Mantiene la salud mental en los demás y también la conserva en nosotros. Hace agradables las relaciones y favorece el desarrollo del compañerismo y de la comprensión mutua. Además, suaviza nuestro carácter y mantiene las buenas costumbres.

Las críticas constructivas estimulan el debate fructífero y crean un ambiente de camaradería y optimismo no sólo en reuniones de trabajo sino incluso en reuniones que realizamos sólo para disfrutar de amable compañía.

Discusión fecunda

Cuando adquirimos el hábito de escuchar aprendemos a considerar las situaciones con otros puntos de vista, recibimos otras experiencias y descubrimos aspectos que trascienden los límites del tema que discutimos.

Si nuestras discusiones fueran un juego de análisis contrapuestos para evaluar los pro y contra de una decisión, o lo cierto y lo errado de una proposición, serían valiosas para nuestra comprensión y nuestras relaciones. En esos casos nuestras discusiones serían fecundas; al hacer un análisis no tomaríamos partido, lo único que buscaríamos sería descubrir lo más acertado o lo más cierto en el tema que tratamos.

Pero no siempre ocurre así, generalmente discutimos para que prevalezcan nuestra opinión y

nuestras razones. En estos casos, la discusión es vana e inútil, porque ni conseguimos convencer ni tampoco callar a quien no concuerda con nosotros, a menos que ejerzamos algún poder para impedir que exprese su desacuerdo.

La discusión común no es otra cosa que la contraposición de razones contrarias y la insistencia en que se atiendan las propias razones o explicaciones.

Incluso la conversación corriente parece ser muchas veces la arena donde se enfrentan las personalidades; el curso de las palabras se asemeja a una lucha en la que cada personalidad trata de imponerse, sin lograrlo casi nunca. Imponerse sería conseguir que se reconozcan las propias razones como las más valederas, o lograr que el interlocutor las admita aun sin reconocerlas. Pero lo cierto es que la discusión parece más fortalecer nuestras razones que predisponernos a aceptar las contrarias.

Para evitar discusiones inútiles y ponderar nuestros juicios, nos ayudamos con el ejercicio

de no discutir en vano. Este ejercicio es una extensión del de no dar explicaciones innecesarias.

Cuando hay opiniones contrapuestas, el ejercicio de no discutir en vano consiste en:

- No entrar en el juego de insistir en que se atiendan nuestras razones
- No dejarnos atrapar por el juego similar que puede comenzar nuestro interlocutor

Para efectuar este ejercicio necesitamos mantenernos atentos, porque puede ser que tengamos la costumbre de querer convencer a toda costa a quienes no concuerdan con nosotros. Para descubrir cuál es nuestra tendencia en ese sentido prestemos atención a nuestras conversaciones para advertir cuántas de ellas son sólo discusiones.

Por otra parte, una persona puede iniciar una discusión porque no se siente bien en su relación con nosotros, y no porque no esté de acuerdo con lo que estamos diciendo. La res-

puesta necesaria en este caso sería tener una actitud más amigable hacia ella. Pero si en vez de responder con una mejor actitud nos empeñamos en discutir, en vez de mejorar la relación le agregamos nuevos elementos de fricción.

Otras veces es a la inversa; uno cree que quienes le discuten están en contra de uno, sin darse cuenta de que es uno quien tiene el hábito de discutir. Entonces le parece que las demás personas están siempre en contra de uno porque "siempre me discuten".

No siempre es fácil de practicar el ejercicio de no discutir en vano; al principio, quizá sólo consista en interrumpir el debate verbal, pero no el imaginario.

La discusión verbal genera automáticamente otra más seria en el área mental. Por ese motivo, una conversación que pudo haber comenzado en forma inocente y amable puede, por una discusión, transformarse rápidamente en una serie de reacciones que hacen muy difícil

mantener la relación en un nivel aceptable. Y, aun cuando logramos pacificar el diálogo, ya se ha introducido en la relación una tensión que luego tiende a incrementarse. Cuando en una relación se introducen discusiones, poco a poco esa relación se puede transformar en choques de opiniones, juicios condenatorios y agresiones verbales que generan conflictos de no fácil retorno.

Si al ejercicio de no discutir en vano le sumamos el de escuchar, enfocamos las situaciones de una manera más amplia e inclusiva.

Lo corriente en las discusiones es que no escuchemos realmente las razones contrarias porque ponemos todo el énfasis en lograr que se atiendan las nuestras. Pero cuando adquirimos el hábito de escuchar, además de aprender a considerar las situaciones con otros puntos de vista, recibimos otras experiencias y descubrimos aspectos que trascienden los límites del tema que discutimos. Especialmente descubrimos los deseos y las motivaciones de las otras

personas, esas fuerzas que alientan las discusiones. Esto nos facilita responder en forma efectiva a sus necesidades en vez de gastar nuestra energía contestando sus argumentaciones.

Nuestro hábito de no discutir en vano tiene gran influencia en los demás. Al no dar elementos con los cuales se pueda iniciar una lucha, la relación se desarrolla en paz, quienes nos rodean están más predispuestos a entender mejor las diferentes razones y a mantener la relación en un nivel más apropiado al desenvolvimiento del grupo. Esto da lugar a comenzar discusiones serenas, razonadas y fecundas que, con seguridad, crean patrones de intercambio de ideas que luego todos podemos usar con provecho.

Defensa útil

Una buena manera de liberarnos de nuestros enojos es prevenirlos y desarrollar una estrategia para detener a tiempo esos arranques de descontrol.

Necesitamos defendernos cuando peligran nuestra seguridad, nuestra salud, nuestro bienestar, nuestros derechos. Para eso contamos con la protección que nos brindan la sociedad, los adelantos médicos, los recursos jurídicos.

No sólo nos defendemos en forma útil de lo que sentimos como un ataque directo, como puede serlo una enfermedad o una lesión a nuestros derechos; nos defendemos en forma automática —y no siempre útil— de todo lo que implica sufrir algún contratiempo o una contrariedad. Estos sufrimientos pueden ser producidos por personas o por acontecimientos que afectan a un grupo humano.

También hay situaciones en las que nos empeñamos en defendernos en forma no sólo inútil sino a veces perjudicial para nuestra autoestima y la estima de otros hacia nosotros.

Son muchas las formas en las que podemos defendernos inútilmente. Por ejemplo, con protestas, mal humor, enojo, discusiones, explicaciones, evasivas, aislamiento,

Lo primero que nos conviene identificar es el hábito de defendernos. Luego, evidenciar qué tipo de defensa es el más común en nosotros. A partir de allí ya contamos con elementos para no defendernos inútilmente.

Cuando ocurre algo que nos molesta o alguien tiene expresiones que nos hieren, si nuestra defensa habitual es la de enojarnos, expresamos nuestro enojo en palabras, con mayor o menor violencia. Como el enojo no nos permite discernir con claridad lo que decimos, puede ocurrir que nuestras palabras no expresen lo que normalmente sentimos —por ejemplo, que amamos a quienes nos están enojando— y que,

al serenarnos, deseemos no haberlas dicho. Pero los que nos escucharon no las olvidan, y ese episodio permanecerá enturbiando nuestra relación con ellos.

El enojo, entonces, no es sólo inútil, sino realmente dañino para nosotros y los demás; hasta puede engendrar un curso de violencia que a veces es muy difícil de parar.

Una buena manera de liberarnos de nuestros enojos es prevenirlos y desarrollar una estrategia para detener a tiempo esos arranques de descontrol.

Para prevenir enojos —o mal humor, o discusiones, o cualquier otra forma en la que nos defendemos— conviene detenernos un tiempo para considerar una situación conflictiva antes de responder a ella. Si en una conversación nos sentimos mal por lo que alguien dice, no reaccionemos de inmediato. Tomémonos un tiempo para ganar serenidad y discernir si ese es el mejor momento para responder. Si así fuera,

discernamos también de qué manera hablar para lograr un mejor entendimiento.

Muchas veces conviene esperar otra oportunidad en la cual, en vez de reprochar a quien nos perturbó, le expresemos con serenidad lo que sentimos por sus palabras. De esa manera podremos comenzar un diálogo más amable que si le echáramos en cara su agravio.

Sin embargo, no defendernos inútilmente no siempre nos resulta fácil. A veces nos gusta estar enojados porque es una manera de afirmarnos; además, sentimos que nos desquitamos de lo que se nos ha dicho o hecho que, a nuestro juicio, es injusto. No nos damos cuenta de cuánto nos dañamos: mientras dura nuestro enojo se empañan nuestros días, se afecta nuestra salud y también nuestras relaciones. ¿Quién querría estar con alguien enojado? Prestemos atención a que no se llegue a decir de nosotros "no se le puede decir nada porque enseguida se enoja".

Démonos cuenta de que, en muchos casos, quien tiene el problema es quien provoca nuestro enojo y no nosotros. De no lograr ese discernimiento, nos herimos a nosotros mismos más de lo que nos hiere quien nos enoja. Quizá esa persona, a los pocos momentos, se olvida totalmente de la situación que creó; en cambio, nosotros podemos seguir enojados por mucho tiempo y, quizá, resentidos toda nuestra vida.

Como el enojo produce emociones fuertes, además del ejercicio de no defendernos podemos trabajar sobre nuestros enojos tomándolos como momentos de estupidez nuestra; ponernos en ridículo a nosotros mismos es muchas veces más efectivo que disgustarnos por no poder no enojarnos, o deprimirnos porque nos enojamos. Lo importante es mantenernos conscientes de lo que nos pasa cada vez que reaccionamos en forma impulsiva, ya que si no tenemos esa conciencia estamos indefensos ante esas reacciones.

El ejercicio de no defendernos inútilmente comienza, entonces, con:

- Crear el hábito de no defendernos verbalmente
- Descubrir las maneras en que la ausencia de defensa exterior se transforma en una defensa interior. Los argumentos que no verbalizamos se suelen multiplicar imaginariamente, y las explicaciones que no damos con palabras se hacen innumerables en nuestra mente
- Detener esa discusión imaginaria

Más adelante el ejercicio continúa con el hábito de detener las otras formas en que nos defendemos cuando damos o nos damos explicaciones.

Por ejemplo, si observamos que nuestro compañero de trabajo termina su tarea en menos tiempo que nosotros la nuestra explicamos, ya sea a los demás como a nosotros mismos, por qué tal cosa no implica que ese compañero tra-

baje mejor que nosotros. O, si en una conversación alguien señala una manera de trabajar diferente de la nuestra, aunque nadie haya pensado en nosotros al hablar nos sentimos impelidos a explicar por qué trabajamos a nuestra manera.

El hábito de defendernos inútilmente puede dañar nuestras relaciones. Por ejemplo, si reaccionamos con discusiones y explicaciones cuando alguien nos contradice y no detenemos pronto esa defensa inútil, nos enemistamos con quienes apreciamos. Si nos defendemos con evasivas inútiles para eludir una dificultad generamos desconfianza en quienes no se engañan con lo que decimos. Si nos aislamos para no ser molestados, nuestro aislamiento también es inútil porque no nos evita los contratiempos y dolores de la vida y, además, nos separa de los demás.

Cuando nos defendemos inútilmente deterioramos nuestra vida y también la de quienes conviven con nosotros. Defendernos en forma

útil, en cambio, afirma nuestro bienestar, nuestros derechos y un estado de justicia.

Habla medida

Más sobre escuchar

Cuando atendemos sin interferencias desarrollamos la capacidad de penetrar más allá de lo que escuchamos.

Así como tienen gran valor las palabras que enunciamos, también lo tienen las que no decimos ni con los labios ni con la mente. Las palabras no dichas son la clave del arte de escuchar.

Para poder escuchar necesitamos contar con suficiente atención como para no distraernos mientras nos hablan. Además, necesitamos no interponer barreras entre lo que escuchamos y lo que entendemos.

El ejercicio de escuchar, entonces, consiste en:

- Desarrollar la atención
- Desarrollar la capacidad de dejar de lado la propia intención

En este ejercicio hay varias etapas.

La *primera etapa* es la del desarrollo de la capacidad de atender sin distraernos.

Desarrollar la atención va más allá de poner cuidado en lo que vamos a hacer o decir, o en mejorar nuestra concentración. Además de darnos cuenta de lo que ocurre, lo importante es comprender el mensaje que nos transmite lo que ocurre.

Desarrollamos esta atención al aplacar la inquietud mental que solemos tener. Cuando nuestra mente está inquieta no podemos percibir el mensaje que otros nos transmiten. Oímos palabras pero no percibimos todo lo que dicen; lo que oímos solo implica lo que podemos repetir. De la misma manera, percibimos acontecimientos pero no lo que ellos significan.

¿Cómo aquietar la mente? Los ejercicios de contener nuestras defensas verbales son muy valiosos para lograr quietud mental, ya que nos habitúan a no dejarnos llevar por impulsos, arrebatos u ocurrencias. También los ejercicios

de reflexión nos aportan quietud mental, porque al efectuarlos tomamos distancia de nuestras reacciones y, de esa manera, desarrollamos la capacidad de contenerlas y orientarlas.

Sin embargo, cuando logramos atender sin grandes distracciones, percibimos que nuestra mente sigue un discurso paralelo, en forma independiente.

Por eso, la *segunda etapa* es la de lograr contener el discurrir de la mente. Si no lo podemos serenar, podemos conseguir con relativa facilidad que nuestro continuo discurrir mental se traslade a un plano más profundo, de manera que no moleste a la atención y a la capacidad de entender lo que escuchamos.

Por ejemplo, cuando algo capta toda nuestra atención, como cuando miramos una película interesante, no percibimos que otros pensamientos perturben nuestra capacidad de atender y retener.

Este ejemplo nos muestra que lo importante para escuchar es interesarnos realmente por

percibir todo lo que nos dicen. Si menospreciáramos lo que nos puedan decir o sólo nos importara lo que nosotros queremos decir, seguramente no escucharemos aunque hayamos logrado gran capacidad para atender.

El escuchar alcanza toda su amplitud cuando aprendemos a dejar de lado nuestra intención. Decimos "dejar de lado" porque siempre tenemos alguna intención: algo que deseamos, algo que esperamos, algo que tememos.

La *tercera etapa*, entonces, es la de lograr que no haya una intención subyacente que filtre la información que recibimos al escuchar y que habitualmente condiciona lo que entendemos y las respuestas que damos.

Detrás de cada acto, de cada palabra que decimos, de cada instante que dedicamos a escuchar, hay una serie de deseos que se concretan en una intención definida. Es fácil darnos cuenta de que en buena parte de las conversaciones corrientes lo que cada uno dice implica algo que quiere lograr.

Esa misma intención se mantiene en nosotros cuando escuchamos.

Cuando queremos conseguir algo nos cerramos a todo el mensaje que podríamos recibir de quien nos habla; sólo escogemos de ese mensaje lo que pueda servir al propósito que tenemos en ese momento y rechazamos lo que se le oponga. No podemos evitar que al escuchar interpretemos lo que se nos dice en términos de "a favor" o "en contra" de lo que deseamos u opinamos. Por eso mismo, la respuesta que damos está viciada por la intención de justificar lo que pensamos o queremos obtener, o por la de rebatir un argumento que suponemos contrario a nuestros deseos o nuestras ideas. En este caso nuestra conversación suele terminar porque no escuchamos, o se convierte rápidamente en una discusión.

La *cuarta etapa* es la consecuencia de las anteriores.

Cuando atendemos sin interferencias desarrollamos la capacidad de penetrar más allá de lo

que escuchamos. Entendemos no sólo el significado de las frases que nos dicen sino también lo que en realidad se nos dice o se nos quiere decir: las causas que motivan esas palabras.

La *quinta etapa* es la expansión de este ejercicio.

El hábito de escuchar sin colocar interferencias desarrolla la capacidad de percibir sin interferencias.

Todo lo que nos rodea, todo lo que nos ocurre y todo lo que ocurre nos dice algo continuamente. Para escuchar ese mensaje, lo primero que tenemos que lograr es descubrir que existe.

El ejercicio de escuchar puede ayudarnos a alcanzar ese descubrimiento.

Opinión discriminada

Discriminar es discernir lo evidente de lo supuesto; la certeza de la creencia; lo que se opina, de aquello que simplemente es.

Opinar es expresar cómo apreciamos las cosas desde nuestro punto de vista.

Formamos nuestros puntos de vista de acuerdo con nuestras reacciones ante lo que ocurre. Pero lo que entendemos a través de esas reacciones depende de la manera en que nuestra mente las procesa. Por eso, conviene que tengamos presente que las imágenes de las cosas que recordamos no son exactas transcripciones de lo que percibimos con nuestros sentidos. Esa percepción es afectada tanto por experiencias previas como por experiencias posteriores, por nuestros prejuicios y también por la influencia social, ya que el pensamiento grupal

puede influir sobre nuestra memoria —y sobre nuestras decisiones—. Tratamos de concordar los hechos que percibimos con la representación del mundo que tenemos, para que nuestros recuerdos sean coherentes y tengan sentido para nosotros. Luego, a esa información se suma la que recibimos de otras fuentes después de los hechos y, con el tiempo, esas informaciones se integran de tal manera que no podemos discernir de cuál de ellas recordamos los detalles.

En otras palabras: la mente proyecta sus ideas de las cosas en la pantalla que llamamos memoria; pero como ocurre en todas las proyecciones, esas ideas son en realidad transformaciones de las cosas y no las cosas mismas. Por eso no nos sorprenden las diferencias en la descripción de un mismo suceso que hacen sus testigos.

Cuando sabemos cómo funciona nuestra mente sabemos también que nuestros puntos de vista, por más correctos que nos parezcan, son

sólo referencias que necesitan compararse y armonizarse con otros puntos de vista diferentes para, quizá, llegar a una comprensión más cercana de las cosas como son y como ocurren.

Sin embargo, estamos acostumbrados a opinar en forma indiscriminada. En muchos casos hasta damos nuestra opinión en forma continua, sin discernir si se nos pide opinión ni tampoco si nuestra opinión es bien recibida. Además, como cada uno tiene su propio punto de vista, por lo común las diferentes opiniones no coinciden totalmente y esto da origen a discusiones, tensiones y disgustos.

Aprendamos, entonces, a discriminar.

Discriminar es discernir lo evidente de lo supuesto; la certeza de la creencia; lo que se opina, de aquello que simplemente es.

Para opinar en forma discriminada conviene que comencemos por detener el flujo de opiniones automáticas que aparecen en nuestra mente —y en nuestras palabras— ante cualquier cosa que vemos o tratamos. Para lograr

esta detención nos ayuda practicar el ejercicio de no opinar sin necesidad.

La primera parte de este ejercicio consiste en:

- Cortar el hábito de verbalizar en forma automática nuestro punto de vista

La práctica de este aspecto del ejercicio tiene estos efectos inmediatos:

- Enseña a escuchar mejor y a enterarnos así de las visiones de otros puntos de vista
- Enseña a admitir y apreciar diferentes puntos de vista
- Induce a pedir otros puntos de vista y a pedir consejo cuando lo necesitamos
- Induce a universalizar nuestra visión de las cosas; favorece la comprensión entre unos y otros y ayuda a comprender la limitación de las propias apreciaciones

La segunda parte de este ejercicio consiste en:

- Cortar la opinión interior que formamos en forma automática frente a todas las cosas y acontecimientos y que, aunque no la verbalicemos, hace que califiquemos subjetivamente todos los aspectos de los hechos y de la vida

La primera forma en que se manifiesta esa opinión es con la reacción automática “me agrada” o “me desagrada”. Luego continúa con una evaluación más general y definitiva: algo es “bueno” o es “malo”. Y por último se concreta en algo que hay que “tomar” o “rechazar”, “apoyar” o “combatir”.

Por supuesto, no podemos evitar la reacción al estímulo. Pero sí podemos evitar la evaluación subjetiva de esa reacción.

El hábito de no opinar en forma indiscriminada —que para nosotros es un ejercicio— es el procedimiento corriente en toda investigación científica: se observa y se trata de comprender cada reacción de acuerdo con los hechos que

se observan, sin hacer evaluaciones subjetivas. Esta forma de investigar nos permite descubrir lo que no sabíamos y aprender.

La práctica de este ejercicio cambia notablemente la relación habitual entre nosotros y los demás, y también la que tenemos con las diferentes situaciones de la vida. Y, lo que es igualmente importante, tiene influencia profunda y positiva en el proceso de nuestro desenvolvimiento interior.

Consejo debido

Hay muchas maneras de ayudar, y una de las más sabias es la de saber esperar el momento oportuno para brindar lo que otro pueda necesitar.

Consejo debido es el que responde en forma responsable a un pedido de consejo.

El pedido de consejo puede ser formal, como cuando pedimos asesoramiento profesional o hacemos una consulta médica. El pedido de consejo también puede ser informal, como cuando en la conversación corriente pedimos opinión acerca de una decisión que hemos de tomar.

Si no tenemos esto en cuenta podemos caer en el hábito de que, cuando alguien nos narra lo que le pasa, sus problemas, proyectos, indecisiones, respondamos con consejos y hasta con indicaciones como "haga esto", "no haga aque-

llo". En estos casos nuestro consejo sería indebido, porque la narración de alguien que se explaya sobre lo que le ocurre no implica que esa persona nos pide consejo.

Sin embargo, aconsejar en forma indebida es frecuente en las conversaciones corrientes. Sea cual fuere el tema sobre el que conversemos, basta que alguien dé una opinión sobre algo que hizo o piensa hacer para que, quizá movidos por una buena intención, le respondamos de una manera que no solo implica un consejo sino también una indicación y, a veces, hasta da la impresión de que pretendemos dar una enseñanza sobre lo que esa persona tiene que hacer, por el énfasis que ponemos en lo que decimos y la forma en que nos explayamos.

Damos consejo responsable cuando estamos versados en el tema sobre el que se nos consulta.

No siempre tenemos en cuenta que, para dar un consejo, es necesario tener suficiente conocimiento y experiencia sobre el asunto que se

trate. Como ya nos hemos formado una serie bastante completa de opiniones sobre la mayoría de los temas que solemos tratar, cuando nos preguntan algo respondemos en forma automática de acuerdo con nuestro punto de vista ya formado, sin reparar si estamos capacitados para dar una opinión fundamentada.

Por otra parte, opinar o aconsejar sobre cuanto cosa se nos diga implica invadir vidas de otros y entremeternos en sus asuntos, sin asumir la responsabilidad que tenemos por lo que les decimos.

Si tenemos todo esto en cuenta, podemos decir que el consejo requiere:

- Respeto
- Responsabilidad
- Prudencia

Respeto significa, en el consejo, reconocer la privacidad de la vida de las personas.

El hecho de que alguien nos narre algo de su vida no significa que nos abre puertas para que

entremos en esa vida. En el caso de que sí nos pida consejo, respeto significa recordar que aconsejar es sólo sugerir hacer o no hacer algo; no da lugar a criticar lo que ya hizo quien pide consejo.

Respeto también implica reconocer el límite del consejo. Aconsejar es dar un parecer en respuesta a la pregunta sobre una cuestión o una situación, y nada más. El consejo no da derecho a indagar o a criticar lo que hace luego quien recibió el consejo. Esto hace que quien pidió consejo se sienta libre para seguir o no el consejo, o para decidir cómo seguirlo.

Responsabilidad es la que asumimos por intervenir en el curso que, por nuestro consejo, toma la vida de quien aconsejamos.

Prudencia significa, en el consejo, reconocer si tenemos suficiente experiencia y conocimiento como para dar fundamento cierto al consejo que se nos pide. Si no los tuviéramos, no tendríamos derecho a dar tal consejo.

Prudencia también significa reconocer cuánto sabemos de la situación de quien pide consejo.

Cuando el pedido de consejo se refiere a situaciones o problemas de relación, lo que nos dice quien nos consulta refleja sólo su punto de vista sobre ese asunto. Aun si estuviéramos capacitados para dar tal consejo, si no conociéramos las opiniones de los demás involucrados en la situación o en el problema, ni tampoco el contexto de éstos, sería imprudente dar consejo.

Además, es prudente discernir la seriedad de quien pide consejo y la motivación que lo lleva a pedirlo. No siempre quien pide consejo lo pide en realidad, ni tampoco está siempre dispuesto a hacer lo que podamos aconsejarle.

A veces, una persona quiere disimular una decisión que ha tomado y pide consejo sólo para conseguir apoyo en lo que ya está decidida a hacer. Si quien recibe el pedido de consejo no está alerta a situaciones de ese tipo y aconseja algo diferente de lo que esa persona quiere ha-

cer, fácilmente entra a discutir para convencerla de que su consejo es bueno; por supuesto sin éxito. El resultado de tal consejo es el deterioro de la relación entre quien pide y quien da consejo.

Caso que quien no siguió el consejo fracasase en lo que de antemano había decidido emprender, sería un gran error echarle en cara ese fracaso. Tal cosa agregaría trabas a una relación que ya estaba afectada.

Otras veces, quien consulta sólo busca que validemos lo que hizo o dijo; si así fuera, no cabe consejo alguno.

Prudencia también es cuidar la forma en que damos consejos. Decir a cada momento lo que hay que hacer es pocas veces la manera más apropiada de aconsejar, especialmente si no se nos pregunta en forma explícita qué hacer. Sin embargo, algunos tenemos la costumbre de decir a quienes nos rodean, a cada momento, lo que tienen que hacer y, aún más, cómo tienen que hacerlo —y hasta los criticamos si no

hacen lo que les decimos—. Si esas instrucciones no responden a un programa consentido de aprendizaje, lo más probable es que esas personas, cansadas de nuestras continuas indicaciones, busquen alejarse de nosotros y, si no pueden hacerlo, se resientan con nosotros. Triste sería que, por esta razón, cuando tengamos algo valioso para decirles rechacen automáticamente cuanto les digamos.

Incluso, cuando alguien nos pide consejo, prudencia es contener el impulso que nos mueve a darle de inmediato nuestro parecer, porque con mucha frecuencia tendemos a decir lo que nosotros haríamos si estuviéramos en la situación de quien nos consulta. No siempre discernimos que esa persona ni es como nosotros ni en todos los casos podría, sabría o querría hacer lo que se nos ocurre aconsejarle en el momento.

Por consiguiente, prudencia también significa cuidar cuándo responder a un pedido de consejo.

Aunque hayamos meditado sobre el consejo que se nos pide y estemos capacitados para darlo, si aconsejamos en forma inoportuna el consejo cae en el vacío por no haberlo dado en el momento adecuado a quien lo pedía y estaba dispuesto a considerar un consejo. Además, cuando nuestro consejo es inoportuno, quien lo recibe o no lo escucha o no lo sigue, y luego es poco probable que nos pida consejo.

De acuerdo con lo que consideramos consejo debido, el ejercicio de darlo consiste, entonces, en:

- Dar consejo solo cuando en forma inequívoca se nos pide darlo —si tenemos suficiente conocimiento sobre lo que se nos pide—
- Si no tuviéramos ese conocimiento, corresponde que aclaremos por qué no damos consejo

Por supuesto, si alguien nos dice que va a hacer algo que a nuestro juicio, conocimiento o experiencia puede acarrearle perjuicio, corres-

ponde que le advirtamos. Esto no implica decirle lo que tiene que hacer, sino transmitirle lo que pensamos o sabemos sobre lo que nos ha dicho, por si esa persona deseara tenerlo en cuenta.

Además, como señalamos más arriba, hemos de tener siempre presente que al dar consejo participamos de la responsabilidad que descargamos sobre quien nos lo pide.

Puede ocurrir que alguien pida nuestro parecer sobre una decisión que necesita tomar con cierta urgencia sobre un asunto para el cual estamos capacitados para responder. Si, apremiados por esa urgencia y sin conocer la situación de esa persona más de lo que nos dice en el momento, le dijéramos de inmediato "haga esto", estaríamos decidiendo con gran liviandad sobre la vida de otra persona, algo que no tenemos derecho a hacer. Si le hubiéramos dado consejo y las consecuencias de hacer lo que le dijimos no fueran de su agrado, esa persona tendría razón en echarnos en cara su mala for-

tuna. En estos casos, como también en muchos otros, lo prudente es invitarla —y ayudarla— a discernir cuáles son sus opciones y a reflexionar sobre las consecuencias que tendría cada una de ellas, de seguirlas.

Esta forma de encarar el consejo es beneficiosa tanto para quien aconseja como para quien recibe consejo. Ambos aprenden y, especialmente, consolidan su relación.

Si una persona viene a nosotros angustiada y nos pregunta qué hacer para resolver su problema, discernamos primero si necesita asistencia profesional; si así fuera, el consejo sería que haga esa consulta. Pero puede ocurrir que lo que esa persona realmente nos pide no es saber qué hacer sino ayudarle a descargar su tensión y su angustia. En este caso, en vez de aconsejar tendríamos que escucharla, abrirnos a su dolor y compartirlo con ella. Recién después podríamos tratar de orientar la conversación de manera que esa persona vaya viendo su problema desde otros ángulos, sin cargarlo

con el peso de su desesperación anterior. Es muy probable que después de un tiempo esa persona nos diga que le conviene hacer lo que le hubiera aconsejado un mentor sabio.

En general, una buena forma de ayudar a quien necesita consejo es lograr que ese consejo le llegue desde su interior, como consecuencia de su comprensión y buena disposición. Recién entonces el consejo que podemos dar tiene terreno fértil donde fructificar, porque el consejo sólo consiste en aclarar lo que esa persona ya ha descubierto por sí misma.

Hay muchas maneras de ayudar, y una de las más sabias es la de saber esperar el momento oportuno para brindar lo que otro pueda necesitar. Imitemos al buen agricultor, que antes de sembrar prepara bien la tierra y espera con paciencia la estación y el tiempo oportunos. Mientras espera no está ocioso: cuida la semilla y está atento para no perder la mejor oportunidad de sembrarla. Si el tiempo no le acompaña no se queja; si no puede sembrar tampoco se

desespera. Sabe que siempre llegará el momento bueno para sembrar y lograr frutos.

Las semillas que plantamos para que eso ocurra en nuestra relación con los demás son nuestra empatía y la prudencia con que medimos lo que decimos.

Habla medida

Mostramos afecto al hablar cuando, además de dar lugar a opiniones diferentes a las nuestras las estimulamos y evidenciamos cuánto nos encantan las vías que se abren a nuestra comprensión cuando somos contradichos.

Hablar es algo tan natural en nosotros que, a menos que respondamos a cuestiones de peso, generalmente no nos detenemos a pensar o medir lo que vamos a decir; dejamos que las palabras surjan de nuestra boca impulsadas por lo que sentimos, deseamos u opinamos en el momento, con variados resultados en cuanto a la claridad de lo que expresamos.

Puede ocurrir que, si bien la persona que nos habla se sienta bien con su manera de hablar, nos resulte difícil entender todo lo que nos dice, y lo mismo les puede pasar a quienes nos

escuchan, ya sea por la manera en que pronunciamos, ya por cierto desorden en la organización de las frases y el desarrollo de los temas. Lo cierto es que ganaríamos mucho si nos ejercitáramos en mejorar nuestro lenguaje y la forma en que organizamos y expresamos lo que pensamos. La práctica de los ejercicios que sugerimos en este capítulo puede sernos valiosa para hablar con claridad y con suficiente precisión como para no necesitar largos discursos para decir algo y, lo que es más, para que sea agradable a otros escucharnos.

En ciertos casos, ya sea porque no tenemos ordenados nuestros pensamientos o porque no estamos seguros de cómo será tomado lo que queremos decir, damos rodeos de palabras para dar a entender algo que hubiéramos podido decir en forma más breve. Estos ambages hacen pesada la conversación; quienes nos escuchan tienen dificultad en mantener la atención y entender lo que decimos.

Otras veces, si bien sabemos lo que deseamos decir apelamos a indirectas para decirlo, ya sea por temor a las réplicas de quienes nos escuchan o para no quedar demasiado en evidencia o descolocados en una reunión. En vez de decir en forma explícita lo que sentimos o pensamos, damos rodeos suficientes como para darlo a entender. Quizá imaginamos que hablando de esa manera nadie dirá que estamos criticando, o que no queremos hacer algo que nos resulta difícil realizar; o bien pensamos que hablando así no se darán cuenta de que no hemos entendido o seguido la conversación. En estos casos nuestras indirectas no caen bien, tanto porque confunden a los oyentes, quienes suelen preguntarse qué hemos querido decir, como porque quienes sí nos entendieron se resienten con nosotros por no ser suficientemente honestos como para hablar sin disimulos.

El ejercicio de hablar con mesura nos ayuda a expresarnos con claridad y a superar la tendencia a hablar con rodeos. Este ejercicio comienza con:

- Decir en forma directa, clara y sencilla lo que queremos decir
 - Hablar en forma directa es hacer preámbulos cortos

El preámbulo es lo que decimos para contextualizar el tema del que vamos a hablar. Cuando el preámbulo se alarga demasiado se transforma en digresiones que cansan a los que nos escuchan, quienes están a la espera de qué cosa significativa vamos a decir.

- Hablar en forma clara es no agregar a nuestro tema información o consideraciones que no sean necesarias para comprender lo que decimos

A veces, al hablar sobre un tema, damos más información que la necesaria para exponer lo que deseamos decir, sin darnos cuenta que de

esa manera nos apartamos del meollo del asunto que deseamos tratar. Otras veces hacemos asociaciones que alejan de la cuestión y toman un tiempo que distrae tanto que, cuando queremos volver al tema, necesitamos hacer una recapitulación para poder continuar con él.

- Hablar en forma sencilla es articular la dicción; pronunciar con claridad

Cuando hablamos en un tono demasiado bajo o no pronunciamos bien las palabras obligamos a algunos a esforzarse por atendernos, o a que nos pregunten qué hemos dicho, o a que disimulen no haber podido saber lo que decimos.

- Hablar en forma sencilla es hablar con cierta parsimonia

Si hablamos demasiado rápido también hacemos difícil ser entendidos.

- Hablar en forma sencilla es usar palabras que todos entiendan

Si usamos palabras fuera del lenguaje corriente o empleamos términos eruditos, por un lado dejamos en ayunas a quienes no entienden lo que decimos y, por otro, nos mostramos demasiado pagados de nosotros mismos.

- Hablar en forma sencilla es hacer frases cortas

Frases demasiado largas hacen difícil seguir el discurso.

- Hablar en forma sencilla es hacer pausas entre las frases

Las pausas dan espacio para pensar lo que escuchamos y también para preguntar sobre lo que nos dicen.

- Hablar con medida es también dejar de hablar cuando ya hemos dicho lo que deseábamos decir

Suele ocurrir que, después de narrar lo que queríamos decir, comenzamos a saltar de un tema a otro, desconectados de la razón de nuestra conversación. A veces nuestro discurso

puede alargarse tanto que quien nos escucha llega a preguntarse cuándo terminaremos de hablar. Al final, hasta puede olvidar por qué nos reunimos para hablar, ya que el tema que interesaba quedó perdido en nuestras numerosas divagaciones.

Al practicar estos ejercicios aprendemos a ordenar nuestros pensamientos y desarrollamos capacidad de síntesis, lo que puede sernos muy valioso si tuviéramos que hablar en público.

Por otra parte, la práctica de hablar con mesura y sin rodeos —ni iniciales ni finales— hace ágil y amable nuestra conversación. Nos sentimos bien después de hablar y se sienten bien quienes nos escuchan, porque quedó en claro lo que dijimos y tenemos tiempo para seguir conversando sobre otros temas que nos interesen.

- Hablar con mesura es también hablar con respeto y cortesía

A veces pensamos que las buenas maneras al hablar implican tener respeto hacia quienes

hablamos, pero no siempre es así. Alguien puede decir, con suavidad y sin alterarse, palabras que son hirientes y ofensivas. O decir palabras corteses, pero con una actitud cínica o agresiva, quizá sin percibir la mortificación de quienes lo escuchan.

- Hablar con respeto muestra que nos importan aquellos que nos escuchan

Mostramos respeto al hablar cuando tenemos en cuenta el tiempo durante el cual hablamos. Tanto cuando dialogamos con una sola persona como cuando conversamos en un grupo, el tiempo en el que hablamos es tiempo que sustraemos a quienes nos escuchan, tiempo en el que no pueden hablar.

Además, si cuando estamos en un grupo tomamos la palabra en forma muy extensa o con excesiva frecuencia, hacemos de los demás una audiencia cautiva durante buena parte de la reunión, de manera que resulta difícil que otros participen de una conversación que satisfaga a todos.

Si aprovechamos el momento en que nos encontramos con alguien para contarle por largo tiempo nuestras cuitas, poco tiempo le dejamos para que pueda decirnos algo. Lo más posible es que esa persona, cansada de escucharnos, espere que termine nuestra charla para saludar y despedirse.

- Hablar con respeto es también no interrumpir a quien está hablando

Al interrumpir cortamos el flujo del tema que alguien está exponiendo, y no resultará fácil que esa persona vuelva a retomarlo en el punto en que lo dejó. La interrupción pueda dar lugar a divagaciones y, a veces, hace imposible volver al tema cuya narración hemos interrumpido. Lo apropiado es permitir que quien habla termine su discurso o haga una pausa que dé lugar a alguna acotación sobre lo que está diciendo.

Tampoco habría que interrumpir una conversación animada y amena; si deseamos introducir otro tema es bueno esperar el momento que sea más adecuado para un cambio de conversación.

- Hablar con cortesía muestra nuestro afecto a quienes nos escuchan

Mostramos cortesía cuando atendemos directamente a quien está hablando. Si, por creernos capaces de atender a más de una cosa al mismo tiempo, leyéramos un texto, ojeáramos una publicación o miráramos a todas partes como si nos interesara lo que ocurre alrededor mientras esa persona habla, le haríamos ver que no nos importa mucho su persona ni tampoco lo que dice.

Mostramos cortesía en una reunión cuando, por ejemplo, hablamos en forma amistosa a un asistente que se mantiene callado y, para estimularlo a participar en la conversación del grupo, le hacemos preguntas sobre un tema que le interese o conozca bien.

Mostramos afecto al hablar cuando, además de dar lugar a opiniones diferentes a las nuestras las estimulamos y evidenciamos cuánto nos encantan las vías que se abren a nuestra comprensión cuando somos contradichos.

En cambio, aunque nuestras palabras sean interesantes e inteligentes, si fuéramos tan categóricos que no diéramos lugar a otros puntos de vista, lo que haríamos sería más un monólogo que una conversación.

Por otra parte, el respeto y la cortesía en la conversación no son temas banales, como lo serían si los reducimos a cumplir sólo las normas convencionales de educación. Esas normas dan lugar a que pretendamos estar complacidos por lo que otros dicen mientras divagamos, criticamos, juzgamos o rechazamos mentalmente lo que expresan. Los ejercicios de atención, de contención de nuestras defensas verbales y de reflexión, en cambio, nos enseñan a atender sin escapes ni juicios. Esto es, a escuchar, comprender, valorar y asimilar palabra

por palabra lo que otros dicen —estemos o no de acuerdo con lo que escuchamos— y también lo que dice la situación del momento.

Tanto el ejercicio de hablar con mesura como las pautas de respeto y cortesía descritas más arriba van, entonces, mucho más allá de las reglas de dicción y de las recomendaciones para mantener un buen ambiente en una reunión y hacer agradable una conversación.

Hablar con mesura hace de la conversación un medio inapreciable de adelanto, tanto en nuestro desenvolvimiento particular como en la interpretación que hacemos de las personas, de los hechos, de la vida.

El respeto y la cortesía que mostramos expresan nuestra participación interior con quienes nos rodean, nuestro genuino interés por lo que trasciende el círculo al que habitualmente restringimos nuestra noción de ser. De esta manera no sólo aprendemos unos de otros, sino que nos abrimos a percibir la realidad que nos circunda y nos contiene. Cala cada vez más hon-

do en nosotros la comprensión de que la realidad no es una extensión de nosotros, sino que quizá somos menos que una partícula en la inmensidad de la vida. Y que en el contexto humano hay innumerables puntos de vista, opiniones y creencias tan válidas —o poco válidas— como las nuestras. Está en nosotros no poner límites a esa expansión de nuestra conciencia.