



# Si nos callásemos un poco...

“Me gustas cuando callas”, suspiraba en uno de sus poemas Pablo Neruda, “déjame que me calle en el silencio tuyo... déjame que te hable también con tu silencio...”. Shhhh, se ruega silencio, nos adentramos en un mundo sin palabras vacías, en un mundo donde se halla la verdadera esencia de las personas.

En uno de sus monólogos, Gila recordaba que de joven su padre le decía “con ternura” que si llegaba tarde a casa, le rompería la cabeza. “¡Le entendía perfectamente! ¡Entonces sí que había diálogo! ¡Qué pena que se esté perdiendo la comunicación en la familia!”, concluía ante las risas del público. Efectivamente, para comunicarnos, la claridad es fundamental. Pero, como recuerda Guillermo Ballenato, psicólogo, docente de la Universidad Carlos III de Madrid y escritor, “a veces buscando la claridad olvidamos la armonía en las relaciones. Con frecuencia somos demasiado impulsivos al hablar o damos

demasiada información superflua que resta fuerza a las ideas principales. Deberíamos acostumbrarnos a preparar la comunicación. Eso implica reflexionar sobre el objetivo de la misma, ajustar el mensaje a la persona y al contexto y decidir qué queremos decir y cómo vamos a hacerlo”.

### Más allá de las palabras

Humor aparte, Gila también tenía razón cuando decía que en la actualidad nuestra capacidad para comunicarnos está muy mermada. Se suma, además, la moda de la transparencia, que impone contar todo, en un alarde de sinceridad; la de la libertad, amparados por el anonimato que facilita Internet, o la cul-



tura de la confesión, de las revelaciones, en los reality show.

Tenemos un error de base: entender las palabras como sinónimo de comunicación. Según comenta Ballenato, “éstas descubren emociones y pensamientos; revelan el carácter. Pero el lenguaje a veces limita. Si nos quedamos sólo ahí podemos perder parte del fondo. Lo que dicen las personas y cómo

lo dicen no debe impedirnos llegar a conocer su verdadera esencia”.

La comunicación tiene mucho más valor que el hecho de intercambiar palabras con una persona. Así lo considera Eva Bach, maestra, especialista en inteligencia emocional y desarrollo personal y autora de diversos libros, para quien lo más importante es “legitimizar a la otra persona ●●●

**CREEMOS, ERRÓNEAMENTE, QUE LA PALABRA ES NUESTRA ÚNICA VÍA PARA RELACIONARNOS Y COMUNICARNOS**

## Callar, mucho más que quedarse mudo

**CALLAR SUPONE RECONOCER LA EXISTENCIA DEL OTRO Y ABRIR UN ESPACIO A AQUELLO QUE SÓLO ESCUCHA EL CORAZÓN**

El silencio puede tener muchos significados, depende del contexto y de las intenciones que pongamos en ello, pero no siempre tiene, ni mucho menos, ese significado que le queremos asignar de reproche, desinterés o el famoso “quien calla, otorga”. Callar no es tampoco enmudecer. El silencio es también una forma de invitar a nuestro interlocutor a hablar. “Escuchar al otro es dejarle ser, darle la posibilidad de recrear aquello que para él es importante –comenta el psicólogo Guillermo Ballenato–. Lo más habitual en la mayoría de las conversaciones suele ser intervenir, interrumpir, hablar y hablar. Sin embargo, el silencio ayuda a nuestro interlocutor a pensar, a terminar de construir su razonamiento, a decidir”. Eva Bach, especialista en inteligencia emocional y desarrollo personal, comparte la misma opinión: “Los

silencios también comunican, pueden ser además muy necesarios y reparadores en determinados momentos y estar tan llenos de belleza y significado como las palabras. Callar para mí es mucho más que quedarse mudo. Supone dos cosas fundamentales: reconocer la existencia de la otra persona, respetar su espacio, su tiempo y su mundo en lugar de invadirlos; y abrir un espacio a aquello que es profundo e invisible a los ojos, que sólo se puede escuchar con el corazón, como decía el Principito”. En definitiva, debemos aprender a escuchar y estar atentos a nuestro interlocutor para saber hablar cuando hay que hablar y también callar cuando hay que callar. Ya lo decía el matemático griego Arquímedes en el siglo III antes de Cristo “El hombre que sabe hablar, sabe también cuándo hacerlo”.

●●● como ser humano y como interlocutor. Para eso, también hace falta tiempo por delante (es muy difícil que haya verdadera calidad sin cantidad), calma interior (cuando se está lleno de ruidos emocionales no es posible una verdadera escucha), conectar con los propios sentimientos y los del otro y una actitud generosa”.

En este proceso, una de las claves es practicar un concepto cada vez más olvidado en la sociedad actual: el silencio, el idioma más universal; algo a lo que invitaban

constantemente a “Tambor”, el personaje de “Bambi”, con un “sí al hablar no has de agradar será mejor callar”. “Tenemos que aprender a comunicarnos mejor y a practicar el silencio –recomienda Bach– hacia el interior de uno mismo y hacia el exterior, dedicando ratos a la pura contemplación, a escucharse uno mismo, a mirarnos sin hablar, a disfrutar del tacto y el contacto... Y en cuanto a los otros se refiere, debemos tener también el don de la oportunidad, saber hablar cuando sea oportuno. A veces conviene callar, disimular o incluso mentir levemente. Las tres cosas pueden ser gestos de madurez y de afecto importantes en determinadas situaciones”.

### Respetar, entender, aceptar

Como señala Ballenato, “la escucha es un elemento esencial de la comunicación que a menudo no valoramos lo suficiente. Necesitamos hablar, pero debemos ejercitarnos en el arte de la escucha activa. Escuchar es aceptar y respetar a la otra persona, interpretar sus palabras en su contexto vital y valorar sus razones. A veces, estamos tan ocupados pensando en lo nuestro que no escuchamos. O escuchamos sólo lo que queremos”. Eva Bach comparte la idea: “Hay mucho afán de protagonismo, queremos sobresalir, hacer nos ver y oír donde vayamos y nos

interesamos poco por el otro. Deberíamos de aprender a escuchar con el corazón, a centrar nuestra atención en el otro en lugar de en uno mismo y tratar de percibir a la persona con sus múltiples circunstancias. También es estar dispuesto a brindar apoyo”.

### Un poco de sentido común

Sin duda, no hay que hablar por hablar. En nuestras relaciones con los demás tenemos que aplicarnos una pizca de paciencia, otra de control y un poco de sentido común para mostrar a nuestro interlocutor que le estamos dando un valor. No debemos olvidar, como afirma Ballenato, que “en la comunicación es tan importante el componente racional como el emocional. Recuerdo aquel anuncio en el que una hija habla con su madre por teléfono y le da varias explica-

ciones para justificar que se queda a estudiar en la biblioteca. Al colgar la llamada, la madre comenta al padre: ‘Es la niña, que se ha enamorado’. Para comprender, hay que ir más allá de las palabras, entender las emociones y tener empatía para aproximarnos al mundo interior de la otra persona”.

Dedicamos el 75 por ciento del tiempo que estamos despiertos a la comunicación, a hablar, escuchar, leer o escribir, ¿no merece la pena intentar hacerlo bien? Para aquellos que piensan que la autenticidad pasa por decirlo todo, una reflexión: ¿qué ganan? ¿resuelven o complican? ¿motivan o derrotan? ¿No sería mejor reflexionar antes de hablar? Como dice un viejo aforismo, “no hables si no estás seguro de que lo que vas a decir es mejor que tu silencio”.

Rosario Rey



La carreta

## RELATO

Caminaba con mi padre cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

–¿Además del cantar de los pájaros escuchas algún otro sonido? Agudicé mis oídos y, algunos segundos después, respondí: –Estoy escuchando el ruido de una carreta.

–Eso es –dijo mi padre–. Es una carreta vacía.

Yo le pregunté entonces:

–¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?

Y mi padre respondió:

–Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía por el ruido. Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace.

Ha pasado mucho tiempo de aquello. Yo me convertí en adulto y, todavía hoy, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de los demás, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, mostrándose prepotente y menospreciando a la gente, tengo la impresión de escuchar la voz de mi padre diciendo:

–Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace. (Anónimo)

Relato extraído del libro “Comunicación eficaz”, de Guillermo Ballenato



### PARA LEER

#### Comunicación eficaz

G. Ballenato. Pirámide. 750 €. Con un estilo sencillo y muy ameno, teoría y práctica para aprender a hablar y a callar. El psicólogo también ha publicado con la misma editorial “Hablar en público”.

#### Ni me explico ni me entiendo

Xavier Guix. Granica. 12 €. El autor se adentra en los laberintos de la comunicación.