

MÁS QUE PALABRAS

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

Los seres humanos mostramos con frecuencia una acusada tendencia a hablar de forma impulsiva. A veces utilizamos el lenguaje y las palabras sin detenernos a pensar en su auténtico significado, o sin tener en cuenta el efecto que las mismas pueden provocar en las personas que nos escuchan. Después, cuando a veces ya es tarde, nos preguntamos asombrados cómo pudo empezar aquella discusión sin sentido, o qué pudo dar lugar a esa reacción tan inesperada de la otra persona.

La manera en que utilizamos el lenguaje puede determinar el curso de una relación, e incluso marcar el rumbo de nuestras vidas. Puede afectar a la evolución y el resultado de una entrevista, una reunión, una venta, una presentación, una discusión o una simple conversación. Las palabras pueden tener el efecto de un bálsamo o de un veneno. Pueden herir o curar, motivar o desanimar, alegrar o entristecer, resolver o complicar.

El análisis de la comunicación interpersonal y de la conducta, vistas desde la óptica de la psicología y de la reflexión personal a partir de la experiencia clínica, me ha permitido ir seleccionando algunos términos que se han ido convirtiendo poco a poco en un referente. Mientras algunas palabras o expresiones iban prácticamente desapareciendo de mi diccionario personal, otras han ido ocupando los primeros puestos para pasar a convertirse en algo más que simples palabras: son valiosas herramientas para la reflexión y para avanzar en nuestro equilibrio personal y emocional. Algunas de ellas merecen una consideración especial:

- **Respeto**: la consideración y el respeto hacia los demás hace posible la convivencia. El respeto va más allá del término tolerancia, que podría tener cierta connotación de desacuerdo, rechazo o de superioridad de una persona hacia la otra. El respeto implica aceptación incondicional, sin necesidad de justificación.

- **Tal vez**: quizás, puede ser. La expresión abre nuestra mente a puntos de vista, motivos, razones o causas que podemos no haber contemplado. Nos ayuda a ver más allá de las simples apariencias y convencionalismos. Un acontecimiento que en principio puede parecer muy negativo probablemente nos ofrece después una oportunidad de superación que no habíamos llegado a imaginar.

- **Nosotros**: por oposición al pronombre “yo” del que tanto se abusa, “nosotros” nos habla de pertenencia, unidad y cohesión, de colaboración y cooperación. El egocentrismo causa gran parte de los problemas humanos; nos miramos mucho a nosotros mismos, ajenos a que nuestra vida cobra sentido junto a la de los demás.

- **Sí**: mientras la negación cierra, la afirmación suele abrir la mente del interlocutor. La palabra sí es un verdadero regalo. Es una demostración de respeto, aun cuando no se esté total o parcialmente de acuerdo. De niños escuchamos con tanta frecuencia el “no” que nos habituamos a utilizarlo de forma casi automática e injustificada. ¿Qué pasaría si probamos a decir sí la próxima vez que alguien nos pregunte o nos proponga algo?

- **Atención**: el ser humano reclama y necesita atención. Prestar atención es premiar; y la retirada de atención puede llegar a ser uno de los peores castigos. Aquello a lo que atendemos pasa a formar parte de nuestra vida, y crece en nuestro interior. El ser humano tiene libertad para decidir qué merece su atención, qué cosas desea que pasen a formar parte de su vida. Así, atender a lo positivo es vivir en positivo.

- **Creatividad**: vivir es crear y compartir. La creatividad contribuye al descubrimiento, la expansión y el crecimiento personal. Es ver la esencia en la semilla, usar la imaginación para ver el mundo de un modo especial, innovar y romper con lo convencional, y descubrir oportunidades en lo que parecían problemas.

- **Gracias**: es una expresión de reconocimiento y agradecimiento por un favor o atención especial que hemos recibido. Nos permite manifestar gratitud y compensación hacia el otro, y evidencia nuestra alegría y satisfacción, proporcionando una sensación interior de bienestar tanto al que las da como al que las recibe.

- **Equidad**: más allá de la igualdad, equidad implica un cierto sentido de la ponderación y la justicia, a partir del reconocimiento de las diferencias entre los seres humanos, y de las peculiaridades individuales.

Implica templanza y moderación, animándonos a interpretar en conciencia y a adaptar el espíritu de la ley más que a aplicarla rigurosamente ciñéndonos estrictamente a su letra.

- **Por favor:** la petición o la solicitud de ayuda es un reconocimiento de que necesitamos del apoyo de los demás. Lejos de la exigencia autoritaria e imperativa, la expresión “por favor” pronunciada con amabilidad brinda a la otra persona la oportunidad de ayudarnos de forma voluntaria, y también de sentirse necesaria y útil.

- **Amistad:** el sentimiento de amistad nos habla de una relación personal especial, de afecto, de compromiso y de cierta afinidad, conexión y complicidad. Surge del trato, de forma desinteresada, y se alimenta y fortalece con la reciprocidad por ambas partes.

- **Presente:** un presente es un regalo, un obsequio; y eso mismo es el “aquí y ahora”. Con frecuencia, angustiados por la incertidumbre del futuro o anclados en un pasado que ya no podemos cambiar, se nos escapa el maravilloso don del “hoy”. Cada momento es irrepetible y requiere de una especial atención que nos permita vivirlo con la intensidad que merece.

- **Educación:** un pilar fundamental que permite construir la vida en sociedad y contribuir al progreso humano. Educar es posibilitar el desarrollo y perfeccionamiento del potencial del individuo, ayudarle a encontrar lo mejor de sí mismo. Es transmitir conocimientos, habilidades y actitudes, ofrecer alternativas y dar libertad para elegir. El aprendizaje nos hace más libres.

- **Tiempo:** el tiempo es la vida. A menudo no somos conscientes de que nuestra vida tiene un periodo limitado de tiempo. Es una oportunidad única que podemos aprovechar. Cuando alguien nos dedica su tiempo nos está brindando una parte de su vida. Empleamos nuestra vida en aquello a lo que asignamos nuestro tiempo.

- **Paz:** la sensación de quietud, sosiego, tranquilidad y serenidad, es fruto especialmente de nuestra vida interior, a expensas de las naturales turbulencias del entorno. Es difícil firmar la paz con el mundo si estamos en guerra permanente con nosotros mismos. La paz interior puede surgir de la coherencia de nuestra forma de vivir con nuestros valores y principios.

- **Posibilidad:** por oposición a la obligación, al “debes de” o “tienes que”, surge la posibilidad. Es una puerta a la libertad de elección entre alternativas, una ventana a lo posible, a la oportunidad y a la voluntad. Podemos decidir emprender algo aun sin certeza sobre su resultado, pero barajando la idea de que es posible.

- **Bien:** por oposición a “mal”, la palabra “bien” en su sentido más amplio nos habla de razón, acierto, cercanía a la perfección. Nos recalca lo adecuado, nos muestra asentimiento. “Bien hecho, buen trabajo, muy bien”. Y nos habla también de la bondad personal y de la conformidad con valores y principios éticos.

- **Armonía:** es la conjunción precisa y la combinación de elementos variados y diferentes, que aparecen simultáneamente y que guardan entre sí un sentido de la proporción. Vivir en armonía es saber conjugar los diversos elementos presentes en nuestra vida en cada momento. La armonía en las relaciones interpersonales es un elemento que también contribuye a la continuidad de las mismas.

- **Objetivo:** un objetivo es una ilusión personal, una fuerza que nos impulsa y mantiene en movimiento en una dirección precisa que marcamos voluntariamente. Buscamos caminos y ponemos en marcha recursos para conseguir aquello que deseamos, que proyectamos para una fecha futura. Es un proyecto cuya consecución podremos verificar, y que a veces requiere de logros parciales que también nos motivan para seguir avanzando.

- **Calidad:** el orgullo personal sobre los logros conseguidos y la humildad de reconocer que aun podemos mejorarlos nos conducen a la búsqueda de la mejora continua. La calidad surge de aplicar el cerebro, el corazón y la constancia en aquello que se emprende, y que finalmente se traduce en calidad humana y personal.

- **Estar:** por oposición al verbo “ser” que normalmente coloca etiquetas que parecen inmodificables, el verbo estar nos sugiere estados, momentos, situaciones puntuales. La toma de conciencia de nuestro estado nos ayuda a ver qué aspectos son susceptibles de ser cambiados. En realidad no somos; estamos.

- **Flexibilidad:** sus antónimos, rigidez, dureza o intransigencia, causan muchas quiebras personales, de pareja, familiares o empresariales. En la naturaleza sobreviven los organismos capaces de adaptarse a los continuos cambios del entorno. Quién es flexible puede amoldarse y acomodarse sin sufrir fracturas o quebrarse.

- **Opinión:** manifestar una opinión o una impresión implica admitir que se puede desconocer o haber obviado parte de la información. Realizamos estimaciones desde nuestra limitada experiencia. La mayoría de las afirmaciones pueden cuestionarse. Afirmar tajantemente equivale a creerse en posesión de la verdad indiscutible.

- **Creencia:** la creencia origina y determina en cierta medida la realidad. Nuestras convicciones y certezas se manifiestan en nuestra forma de actuar, y al final afectan al resultado que obtenemos. Nuestros logros no dependen tanto de nuestra capacidad como de nuestra creencia en la misma. Y la conducta de los demás también se ve especialmente influenciada por nuestras expectativas.

- **Sonrisa:** merece la pena reivindicar la sonrisa. Es un excelente antídoto frente a la tristeza que enriquece tanto a quién la ofrece como a quien la recibe. Sonreír predispone favorablemente. Puede ser una manifestación de conformidad, de agrado, de satisfacción. Es una declaración de alegría, de gozo y de amistad.

- **Diálogo:** el diálogo permite el intercambio de ideas y afectos. Cuando está basado en la escucha y en el respeto mutuo, el diálogo nos enriquece, nos permite desahogarnos y contrastar ideas, nos ofrece otros puntos de vista diferentes al nuestro. La comunicación está en la base misma de las relaciones humanas.

- **Cambio:** con frecuencia queremos obtener resultados diferentes pero continuamos haciendo lo mismo. El cambio, a veces imperceptible, es continuo y consustancial a la vida. Las personas cambian. Tenemos libertad para pensar, sentir o actuar de otro modo a como lo hicimos ayer; y para cambiar mañana. A veces, haciendo lo contrario de lo que hemos hecho hasta ahora, o de lo que parecía razonable, obtenemos el resultado deseado.

- **Equilibrio:** es la medida, la ecuanimidad y la compensación de fuerzas contrapuestas. La búsqueda del justo medio entre los extremos, de la proporción entre las partes. Aun cuando el ser humano recibe influencias poderosas desde su entorno puede autorregular su sistema para mantener inalterables sus propiedades y su estabilidad personal en los diversos ámbitos de su vida -familia, pareja, amigos, estudio, trabajo, ocio, salud...-.

El análisis de cada una de las palabras anteriores podría ocupar todo un tratado. Y el listado podría ampliarse con otros muchos conceptos especialmente interesantes: perdón, maestro, alabanza, humildad, liderazgo, comunicación, autoestima, asertividad, pensamiento, aprendizaje, valores, responsabilidad, prevención, libertad, motivación, justicia... Cada palabra tiene su peso específico, y su influencia en el modo en que configuramos el mundo.

Nuestra forma de expresarnos habla de nosotros. Puede que las demás personas no analicen tan a fondo el sentido profundo de las palabras. En ese caso también está en nuestra mano evitar darles más importancia que la que nuestro interlocutor les haya otorgado al pronunciarlas. Pero nosotros sí podemos ejercitarnos en ajustar nuestro lenguaje a partir de una reflexión previa profunda y personal sobre el mismo.

La palabra tiene el poder de crear realidades tanto en nuestra mente como en la de nuestro interlocutor, así como en nuestro entorno. Los seres humanos disponemos de ese poder, y tenemos la responsabilidad de saber administrarlo de forma adecuada. Eso nos permitirá construir desde nuestro interior una vida y unas relaciones óptimas, y contribuir más positivamente a una sociedad y a un mundo mejores.