



Virginia

SATiR

**EN  
CONTACTO  
INTIMO**

Cómo relacionarse con uno  
mismo y con los demás



Título de la obra en inglés:  
*Making Contact.*

Publicado por Celestial Arts, Millbrae, Ca.  
© Copyright 1976 by Virginia Satir.

Traducción: Humberto Sotomayor.

© 1994 ÁRBOL EDITORIAL, S.A.  
Av. Cuauhtémoc 1430.  
Tel.: 688/6458.  
Fax: 605/7600.  
Col. Sta. Cruz Atoyac.  
03310, México, D.F.

PRIMERA REIMPRESIÓN  
ISBN 968-461-165-X  
RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.  
IMPRESO EN MÉXICO / PRINTED IN MEXICO.

Creo  
*que el mejor regalo  
que puedo recibir  
de alguien  
es  
que me vea,  
que me escuche,  
que me entienda  
y  
que me toque.  
El mejor regalo  
que puedo dar  
es  
ver, escuchar, entender  
y tocar  
a otra persona.  
Cuando se ha hecho esto,  
siento  
que se ha establecido contacto.*

*Señor, concédeme la serenidad de aceptar  
que hay cosas que no puedo cambiar,  
el valor de cambiar lo que puede cambiarse  
y la sabiduría para distinguir la diferencia.*

Anónimo

## *Introducción*

Llevo ya unos cuarenta años viajando por el mundo. Este tiempo me ha dado la posibilidad de establecer contacto con miles de personas de diferentes ocupaciones. Muchas de estas personas acudieron a mí porque deseaban ayuda para los problemas que enfrentaban en la vida, o porque querían aprender cómo ayudar mejor a quienes tenían estos problemas.

Frecuentemente he escuchado: «Virginia, usted me ayudó a encontrar tantas cosas buenas para mí. ¿Por qué no escribe cómo hace para que eso ocurra?» Hasta ahora he escuchado esto con tanta frecuencia que me parece que ya no puedo seguir ignorando esta petición.

Ante la expresión de afecto, siento una profunda humildad. También me impone un terrible respeto la magnitud de la tarea. Se agolparon en mi mente los recuerdos de todas las horas, durante días y noches, que me pasé preparando a la gente para los muchos pasos pequeños que debía realizar con el fin de asumir los riesgos que darían como resultado los cambios que deseaba. Recordé el cuidado y la paciencia con las que debía proceder para que, mientras esa gente enfrentaba el dolor y la incertidumbre

frecuentemente vienen aparejados con los cambios, su autoestima no saliera dañada.

Sé que los libros no son substitutos de la gente, sin embargo recordé todas las veces en que un determinado libro, leído mientras me encontraba en una actitud receptiva, me había planteado nuevas posibilidades que dieron como resultado que emprendiera nuevas direcciones en mi vida.

Si escribiera este libro de una manera sencilla y directa. es posible que tuviera resultados similares para otros.

Lo que aquí se presenta constituye el *Esqueleto* de lo posible, el cual, en mi opinión, se aplica a *todos* los seres humanos.

Ustedes, lectores, podrán adaptar el contenido de acuerdo con sus necesidades.

*Virginia Satir*

*Todo lo que presento  
tiene como trasfondo  
la experiencia humana universal.*

*Todos nacemos pequeños  
y de un hombre y una mujer específicos.  
Entre el nacimiento y el día de hoy,  
todos hemos acumulado  
una vasta experiencia  
que denominamos pasado.*

*En cierta forma,  
todo lo que uno ha hecho  
hasta el momento actual,  
si uno todavía anda por aquí,  
ha funcionado.*

*Nuevamente la pregunta es:  
¿cuál es el precio?  
y  
¿podría ser menor?*

El establecer contacto no es un juego que consista en que uno gane su tanto y viva feliz para siempre, sino que es un medio para hacer las cosas con honestidad y para compartir fraternalmente los temas y preocupaciones humanas. Es una forma de mantener la integridad y de alimentar la autoestima en crecimiento y, a la larga, de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás.

Para llegar a tener este tipo de sabiduría se requiere de toda una vida de búsqueda que exige mucha paciencia consigo mismo. La clave de esta búsqueda es el conocimiento de sí mismo y el entrar en contacto con los demás.

En la medida en que sea más completo el contacto que podamos establecer con nosotros mismos y con los demás, mayor posibilidad habrá de que nos sintamos amados y valorados, de que estemos sanos y aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

En mi poema *Mis metas*, expreso de qué manera intento lograr lo anterior.

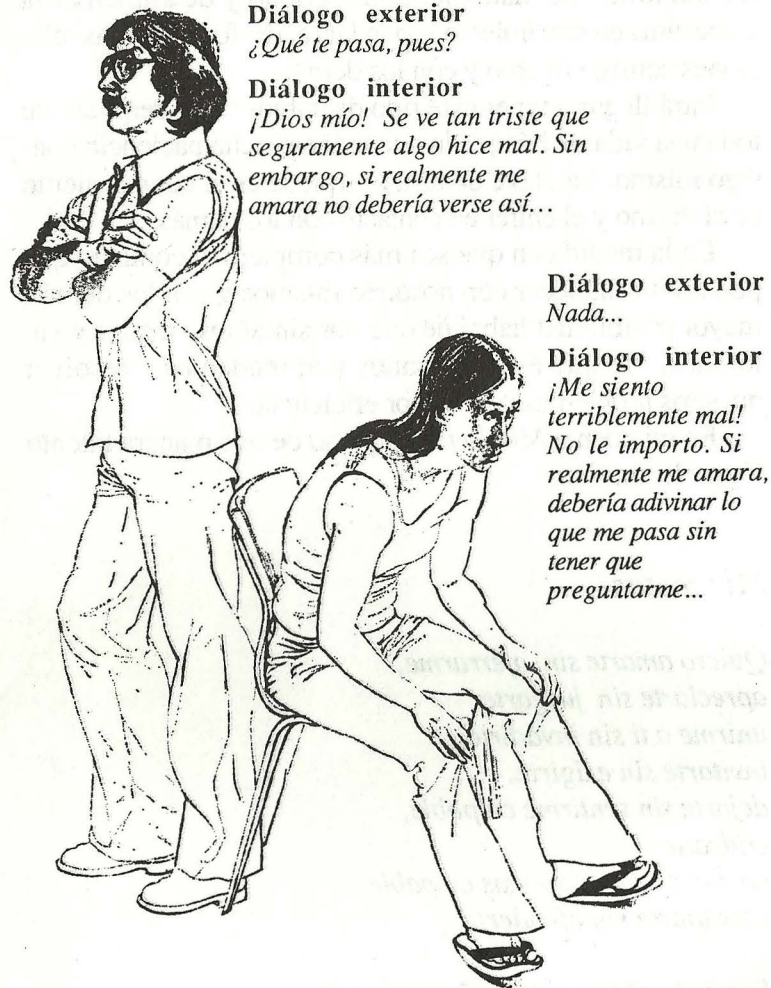
### *Mis metas*

*Quiero amarte sin aferrarme,  
apreciarte sin juzgarte,  
unirme a ti sin invadirte,  
invitarte sin exigirte,  
dejarte sin sentirme culpable,  
criticarte  
sin hacer que te sientas culpable  
y ayudarte sin ofenderte.*

*Si puedo obtener de ti el mismo trato,  
podremos conocernos verdaderamente  
y enriquecernos mutuamente.*

Para establecer contacto se requieren dos personas a la vez y tres partes. Cada quien en contacto consigo mismo y cada persona en contacto con la otra.

Veamos ahora una imagen que todos conocemos:



**Diálogo exterior**  
*¿Qué te pasa, pues?*

**Diálogo interior**  
*¡Dios mío! Se ve tan triste que seguramente algo hice mal. Sin embargo, si realmente me amara no debería verse así...*

**Diálogo exterior**  
*Nada...*

**Diálogo interior**  
*¡Me siento terriblemente mal! No le importo. Si realmente me amara, debería adivinar lo que me pasa sin tener que preguntarme...*

*¿Cómo cree usted, lector, que estarán dentro de una hora?*

Este diálogo exterior es lo que casi siempre se entiende como contacto.

He visto este mismo diálogo en todas las culturas, en todas las categorías socioeconómicas y en todos los países durante mis viajes. Esto me hace sospechar que se trata de un patrón de conducta generalizado.

**Eso no quiere decir que estuviera en nuestros genes al momento de nacer; únicamente es un reflejo de nuestro aprendizaje en el transcurso del tiempo.**

**Como se trata de algo aprendido, podemos cambiarlo en cualquier momento de nuestras vidas. Lo importante es que estemos dispuestos a aprender algo nuevo.**

En la primera ilustración, las palabras aportan muy poca información útil y parecen más un ataque que un contacto útil.

La experiencia interna de cada persona parece muy diferente de su expresión externa. **En su interior, cada quien parece sentirse solitario, rechazado y desvalido, sin demasiadas esperanzas de llegar a cambiar esa condición.**

¿De qué manera podrían dos personas que se tienen afecto entender lo que está sucediendo?

La forma en que están colocadas, de espaldas entre sí, uno de pie y la otra sentada, contribuye a que sigan sintiendo lo que ya están sintiendo.

Además, es probable que ninguno de los dos tenga una idea muy precisa de la forma en que la otra persona lo está interpretando. Tienen que adivinar y a menudo se inclinan por lo negativo.

**Lo que realmente ocurre es que estas personas conocen únicamente la máscara que cada quien lleva puesta.**

Es como si ambas personas creyeran que no son dignas de que se les escuche y se sintieran demasiado indignas para averiguarlo. **Frecuentemente su conclusión llega a ser «¿A quién le importo?»** Esto es una carga muy pesada para llevar sobre sí mismo.

En la segunda ilustración, la misma situación se maneja de una manera bastante diferente.

En primer lugar, las dos personas se colocan de tal manera que están cara a cara, con los ojos a la misma altura y su separación está al alcance de sus brazos, por lo que tienen una mejor oportunidad de verse y escucharse.

Además, están diciendo lo que ocurre en su interior. Los sentimientos internos son acordes con la expresión externa de esos sentimientos.

**No necesitan las máscaras. La franqueza que demuestran refleja el afecto mutuo de la pareja; no está presente el sentimiento de «¿A quién le importo?» No hay daño para la autoestima de cada quien.** Probablemente sólo haya un poco de incomodidad. Ahora pueden usar sus energías para establecer un contacto útil y para comenzar a construir juntos.

Todo lo que daña la autoestima reduce la posibilidad de establecer un buen contacto.

El objetivo para mí misma y para quienes me rodean es la preservación y acrecentamiento de la autoestima. Entonces podemos abandonar la posición defensiva y enfrentarnos uno al otro.

La gente que puede herir la autoestima de otro lo hace por descuido e inconsciencia. La mayoría de las veces se trata de una conducta no deliberada.

*Hay más posibilidad de establecer contacto si se está cara a cara, con los ojos a la misma altura y al alcance de los brazos, y se habla con franqueza (coherentemente)*

*Cuando estás sentada así, con esa expresión, me siento muy mal y me gustaría saber qué pasa. ¿Hice algo mal?*

*¡Me siento terriblemente mal! No tiene nada que ver contigo. Me gustaría que pudieras leerme el pensamiento y que no me preguntaras, porque me avergüenza sentirme así. Simplemente me desagrado a mí misma.*



La autoestima es el centro de todo nuestro ser y es esencial para vivir la vida en libertad.

Para hacer más posible la autoestima y más satisfactorio el contacto, necesitamos formas de acrecentar ambas cosas.

Mi idea de cómo puede ocurrir esto comienza con la filosofía expresada en el siguiente poema.

### Yo soy yo

*En todo el mundo, no hay nadie  
exactamente como yo.  
Hay personas que tienen algunas  
partes en que se parecen a mí,  
pero nadie es idéntico a mí,  
por lo tanto, todo lo que sale de  
mí es auténticamente mío porque yo sola  
lo elegí.*

*Todo lo mío me pertenece – cuerpo,  
incluyendo todo lo que éste hace;  
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e  
ideas;  
mis ojos, incluyendo las imágenes que  
perciben;  
mis sentimientos, cualesquiera que éstos  
puedan ser—  
coraje, alegría, frustración, amor, desilusión,  
exitación;  
mi boca, y todas las palabras que salgan  
de ella, agradables, dulces o bruscas, justas  
o injustas;  
mi voz, fuerte o suave;  
y todos mis actos, sean éstos para  
otros o para mí misma.*

*Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis  
esperanzas, mis temores.*

*Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos  
mis fracasos y errores.*

*Porque todo lo mío me pertenece,*

*puedo llegar a*

*familiarizarme íntimamente conmigo misma.*

*Y al hacer esto puedo amarme*

*y aceptarme, y aceptar todas las partes*

*de mi cuerpo.*

*Entonces puedo hacer posible que todo lo*

*que me pertenece*

*trabaje para lograr lo mejor para mí.*

*Sé que hay aspectos de mí misma*

*que me confunden, y otros que*

*no conozco.*

*Pero mientras me conozca y me ame,*

*puedo buscar valerosamente y con esperanza*

*la solución a mis confusiones y la forma*

*de conocerme más.*

*La forma como luzca, como suene para los*

*demás, lo que*

*diga o haga, lo que piense*

*y sienta en un momento determinado, soy yo.*

*Esto es auténtico y representa dónde*

*estoy en ese momento.*

*Cuando más adelante analice cómo lucía y*

*sonaba, lo que dije e hice, y cómo*

*pensé y sentí, algo parecerá no encajar.*

*Puedo descartar lo que parece no encajar, y*

*conservar lo que sí encajó, e idear*

*algo nuevo para reemplazar lo que descarté.*

*Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar.*

*Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para hacer*

*sentido y sacar del mundo a las personas y cosas ajenas a mí.*

*Me pertenezco*

*y por lo tanto puedo manejarme.*

*Yo soy yo*

*y yo estoy bien.*

El tema de este poema es lo que yo llamo autoestima. «Parece tan sencillo. ¿Por qué resulta tan difícil de hacer?» dice la gente.

**Hay que recordar que lo que ahora estamos haciendo probablemente llevábamos mucho tiempo haciéndolo. Es algo muy común y es muy probable que se haya vuelto un hábito.**

**Al igual que todos los hábitos, se volvió una conducta automática y dejamos de darnos cuenta de ella.**

«Así soy yo» escucho con demasiada frecuencia. «¿Cómo podría ser de otra manera?» La respuesta es: «No lo sabrás si no lo intentas.»

Hay una anécdota de un hombre que obtuvo la libertad después de purgar una condena de veinte años de prisión. Apenas llevaba unas cuantas semanas fuera de la cárcel, cuando este hombre pidió que lo volvieran a encarcelar. El ambiente externo a la prisión le era demasiado desconocido. Le parecía preferible la prisión porque le era familiar. Claro que se trata de un caso extremo.

**«Después de todo, ¿cómo puedo saber si lo nuevo será diferente?» La respuesta es: «Si no se hace el intento, no puede saberse».**

Aunque mucha gente anhela algo mejor, si se le da la oportunidad de conseguirlo, frecuentemente tiene que luchar contra la «comodidad» de la familiaridad. Una vez que se abandona lo familiar, es obvio que se entra en lo desconocido, algo que produce temor a la mayoría de nosotros.

**En esto radica lo doloroso del cambio, en abandonar lo que nos es familiar para lanzarse a lo desconocido. A menudo este dolor se denomina ansiedad o inseguridad.**

Un hecho muy importante respecto del acrecentamiento de la autoestima es que no tenemos que desarrollar otra piedad, ni cambiar de color, ni conseguir un millón de dólares, ni cambiar de edad o sexo, ni conseguir otros padres.

**Lo único que necesitamos es cambiar nuestras actitudes y aprender nuevos conocimientos personales. Es algo que puede hacer cualquiera.**

Las partes que necesitamos ya las tenemos. Se trata de familiarizarse con ellas, entenderlas y ampliar el uso que de ellas hacemos.

Lo que posibilita que incrementemos nuestros sentimientos de autoestima es nuestra disposición de aceptar nuevas posibilidades, de probarlas para ver si nos van y luego, si es así, ponerlas en práctica mientras llegamos a apropiárnoslas.

Para iniciar el proceso, he desarrollado algo que denomino:

### ***Las cinco libertades***

*La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.*

*La libertad de decir lo que se siente y se piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar.*

*La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que debería sentirse. La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de tener siempre que pedir permiso.*

*La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en lugar de optar únicamente por estar «seguro» y no perturbar la tranquilidad.*

## **Coherencia**

**Cambiar consiste, en primer lugar, en aceptar con franqueza los sentimientos. El aceptar con franqueza los sentimientos es esencial para establecer contacto. A esta condición de ser franco con los sentimientos la denomino coherencia.**

Lo triste es que la mayoría de la gente da por sentada la deshonestidad emocional y no se da cuenta de que es posible otra cosa. Estas personas piensan realmente que están haciendo lo que deberían hacer y luego sufren innecesariamente a consecuencia de ello.

La coherencia es posible para todos los seres humanos. Uno mismo es su recurso más importante. Siempre se carga consigo mismo.

La coherencia se refiere también a arriesgarse. Una definición sencilla de arriesgarse consiste en hacer algo que nunca antes se ha hecho, o en hacer lo mismo de una manera diferente.

Hay una curiosa anécdota sobre una recién casada que se puso a preparar *rosbif*. Cuando cortaba con todo cuidado la carne en dos trozos y los colocaba en sendos recipientes, el marido exclamó, bastante sorprendido: «¿Por qué haces eso?»

Ella respondió, con mucha seguridad: «Así se prepara, mi mamá siempre lo preparaba así».

El marido, a sabiendas de que él no era un experto en cocina, aunque esa explicación no lo convencía, decidió investigar un poco. Acudió rápidamente con su suegra y descubrió que ésa era la forma en que preparaba el *rosbif*. Ella le dijo: «Así se prepara. Mi madre siempre lo preparó así». Afortunadamente para esta anécdota, la madre de la suegra aún vivía, así que el marido acudió presuroso a

casa de ésta y le contó lo que pasaba. Lo escuchó atentamente y luego, muy divertida y sorprendida, le dijo: «¡Válgame Dios! Como todo el tiempo tenía que alimentar a tanta gente y sólo tenía recipientes pequeños, tenía que cortar la carne en trozos pequeños que cupieran en los recipientes.»

¿Cuánto tiempo seguirá uno cortando la carne en dos para colocarla en los recipientes pequeños, aunque ahora tenga recipientes de mayor tamaño?

A primera vista, pareciera que la realización del tipo de cambios que uno quiere será una tarea de gran envergadura. En cierta forma así es —si uno piensa hacerlos de inmediato o de una manera especial.

**Cuando enfoco el tema de realizar un cambio, considero cuatro aspectos:**

1. **¿Cómo me siento conmigo misma?**  
(Autoestima)
2. **¿Cómo hago que los demás me entiendan?**  
(Comunicación)
3. **¿Qué hago con mis sentimientos?**  
¿Me pertenecen o los atribuyo a otra persona?  
¿Actúo como si sintiera algo que no siento o como si mis sentimientos fueran lo que no son? (Reglas)
4. **Cómo reacciono al hacer cosas nuevas y diferentes?** (Arriesgarse)

**Cualquier cambio**

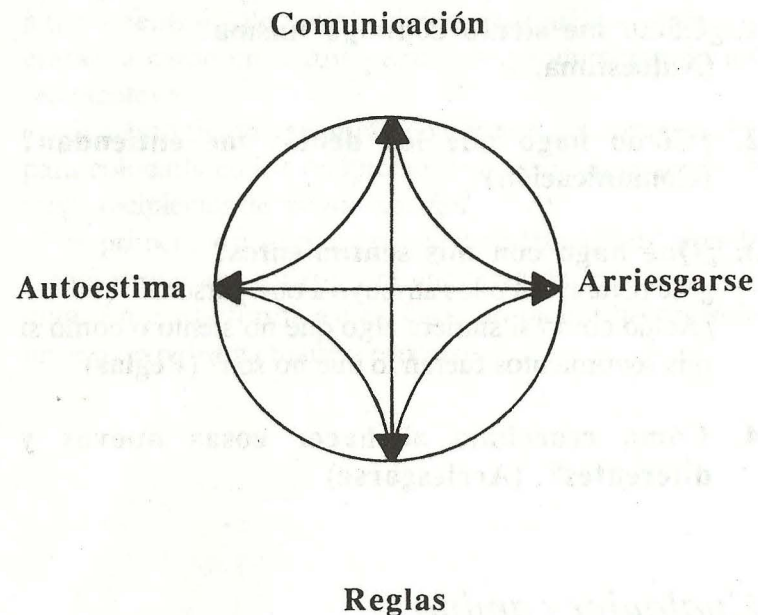
**influye en las demás**

**partes.**

**Esto significa que**

**puede empezarse por cualquiera...**

He aquí mi representación gráfica de la interrelación de estas partes. De hecho, todas están interrelacionadas.



Si uno hace un cambio en las Reglas, influye en la Autoestima, en la Comunicación y en el Arriesgarse.

Si uno hace un cambio en la Comunicación, influye en el Arriesgarse, en las Reglas y en la Autoestima.

Si uno hace un cambio en la Autoestima, influye en la Comunicación, en el Arriesgarse y en las Reglas.

Si uno hace un cambio en el Arriesgarse, influye en las Reglas, en la Autoestima y en la Comunicación.

Puede comenzarse en cualquier parte, y algo va a cambiar. Cada cambio afecta las demás partes.

A veces funciona como una especie de móvil. Se cambia una parte y otra u otras dos se desequilibran. A veces,

la gente siente miedo cuando esto ocurre. **Todo lo que esto significa es que se ha perturbado el antiguo equilibrio y que se necesita uno nuevo.**

Cada parte tiene una infinidad de posibilidades. Una vez comenzado el proceso de cambio, si seguimos fomentándolo, nos aproximaremos más a ser personas que pueden establecer un contacto real, creativo y afectuoso consigo mismas y con los demás.

**Los seres humanos no mueren con facilidad, el deseo de vivir es fuerte.** Cada comunicación lleva consigo la fuerza de la supervivencia personal. Estoy usando supervivencia en el sentido de lo que uno hace para que *importe y cuente*.

Ahora la pregunta es: ¿Hay una mejor forma de sobrevivir que no constituya una amenaza para nuestros cuerpos, nuestras relaciones y nuestros espíritus? Creo que sí.

**Cuando las personas no se sienten coherentes, sus relaciones se vuelven una serie de juegos de poder y de operaciones de ganar o perder, lo que les da muy poca oportunidad de tener buenas relaciones recíprocas.**

Cuando las relaciones consisten principalmente en juegos de poder, necesariamente se hace un mal uso del poder.

Con cuánta frecuencia hemos escuchado...

«Tiene el valor de sus convicciones.»

«Tiene el valor de decir cuál es su posición.»

«Tiene el valor de arriesgarse.»

Esta fuerza es atemorizante, pero no es destructiva...

**La gente necesita sentirse fuerte porque eso asegura la necesidad de supervivencia.** La mayor parte de nuestra comunicación va de acuerdo con esa necesidad.

Para sentir que podemos sobrevivir es necesario que nos sintamos poderosos. Esto significa que necesitamos sentirnos fuertes. Sentirse fuerte es esencial para la autoestima. En consecuencia, para tener autoestima necesitamos sentirnos fuertes y esto significa que nos sintamos poderosos. Necesitamos sentir que contamos. Para ello, necesitamos desarrollar la responsabilidad personal y crear formas para ayudar a que ocurra esto con los demás.

Mucha gente teme al poder porque para ella éste únicamente significa la fuerza. Pienso en el poder como una forma de energía, algo que puede utilizarse, canalizarse y dirigirse tanto hacia fines destructivos como constructivos.

Podemos escoger y hacerlo con responsabilidad. La posesión de mi poder es el punto de partida para llegar a escoger por mí misma y para llegar a ser un ser humano responsable.

En mi opinión, vivir las *Cinco libertades* es la posición más fuerte de poder personal que uno puede tener.

## *El poder y la energía adoptan muchas formas...*

Se necesita poder y energía para mantener erecto nuestro cuerpo y para moverlo. La mayoría de la gente entiende esto. Se requiere poder y energía para protegernos a nosotros mismos. La mayoría de la gente acepta esto.

Igualmente se necesita energía para conectarse con otra persona. La mayoría de la gente anhela esto, pero muchas personas lo descartan atribuyendo la responsabilidad a la otra persona.

Podemos proceder de dos maneras, por lo menos. Una consiste en responsabilizar a la otra persona de nuestro uso del poder; la otra consiste en asumir nosotros mismos la responsabilidad. **El establecer un contacto real significa que nos responsabilizamos de lo que surge de nosotros. Esto es consecuencia de la coherencia.** El pensar o actuar como si la otra persona fuera responsable de nosotros, equivale a poner nuestro poder en manos de la otra persona. **«Gracias a ti puedo vivir» constituye el mismo uso del poder que «Eres responsable de mi muerte».**

Una de las expresiones parece positiva y la otra negativa, pero de todas maneras significan lo mismo: **«Te he cedido mi poder.»** En este caso, una persona tiene que estar arriba y la otra abajo, por lo que no puede haber un verdadero contacto.

A continuación examinaremos específicamente la *comunicación*, una de las partes claves para determinar qué tipo de contacto se ha hecho.

Una definición sencilla de la comunicación es la aportación y recepción de significado entre dos personas cualesquiera. Las interrogantes se vuelven:

*¿Cuál es el sentido?*

*¿Cómo se aporta?*

*¿Como se recibe?*

*¿Qué pasa con cada persona en consecuencia, y qué ocurre con la relación?*

**Se me ocurre una comparación:**

***La comunicación es a la relación como la respiración es al mantenimiento de la vida...***

En este contexto, es más fácil entender por qué hay tanto dolor en las relaciones humanas.

Todo el mundo respira y todo el mundo se comunica. Lo que habría que saber es cómo y qué ocurre como consecuencia.

Hay cuatro tipos de comunicación que a menudo realizan las personas que tienen una pobre opinión de sí mismas, las que no han aprendido a vivir sus *Cinco libertades*.

Estos tipos de comunicación tienen una influencia negativa en el cuerpo y, por lo tanto, afectan la salud física. Encasillan las relaciones de tal manera que éstas se vuelven destructivas, inertes, distantes y frustrantes.

Limitan el uso de los recursos del individuo y su capacidad para construirse con ayuda de los demás. Frustran los sueños que uno tiene para sí mismo e incrementan el miedo y la dependencia. Los denominé:

*Conciliador*

*Culpabilizador*

*Hiperracional*

*Irrelevante*

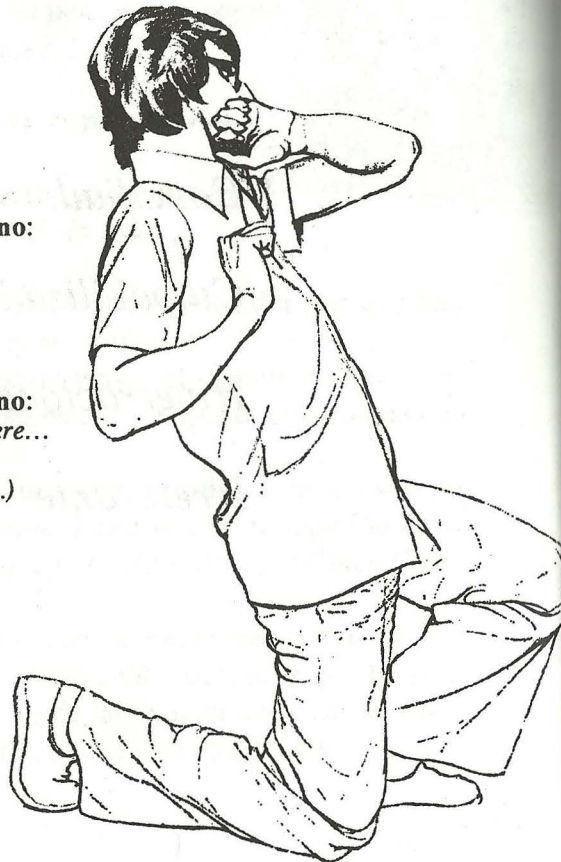
## Conciliador

*¡Siempre hago todo mal!*

**Nivel máximo interno:**  
*¡Debo mantener contentos a todos para que me quieran!*

**Nivel mínimo interno:**  
*Realmente nadie me quiere...*

*(Me duele el estómago...)*



## Culpabilizador

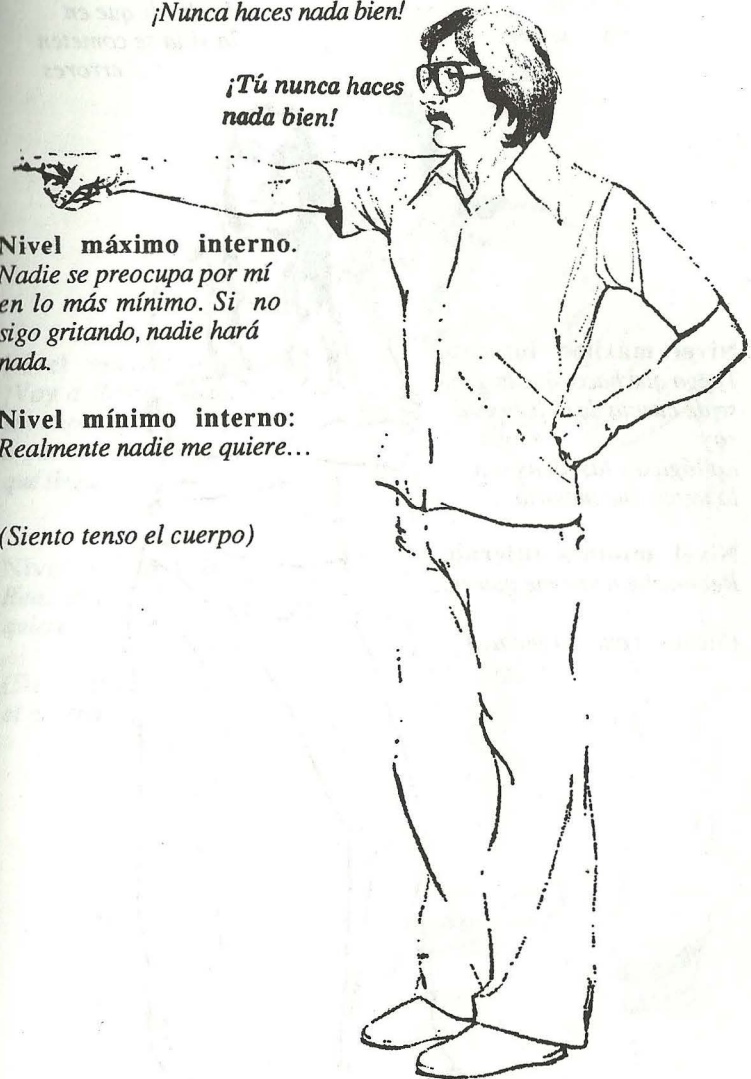
*¡Nunca haces nada bien!*

*¡Tú nunca haces nada bien!*

**Nivel máximo interno:**  
*Nadie se preocupa por mí en lo más mínimo. Si no sigo gritando, nadie hará nada.*

**Nivel mínimo interno:**  
*Realmente nadie me quiere...*

*(Siento tenso el cuerpo)*



## Hiperracional

*Es necesario enfrentar  
el hecho de que en  
la vida se cometen  
errores*

**Nivel máximo interno:**  
*Tengo que hacer que la gente  
se dé cuenta de lo lista que  
soy.  
La lógica y las ideas son  
lo único que importa.*

**Nivel mínimo interno:**  
*Realmente nadie me quiere...*

*(Siento el cuerpo seco...)*



## Irrelevante

*¡Equilibrio, ja, ja, ja!  
¡Errores, errores!  
¿Alguien tiene  
una moneda?*

**Nivel máximo interno:**  
*¡Voy a llamar la atención,  
sin importar  
a qué extremos tenga  
que llegar!*

**Nivel mínimo interno:**  
*Realmente nadie me  
quiere...*

*(Siento desequilibrado  
el cuerpo...)*



En mi opinión, estas formas de comunicación son las que aprendimos a medida que crecíamos para sobrevivir física y emocionalmente.

En la medida en que representan nuestra supervivencia, constituyen también el medio por el cual manejamos nuestro poder y tratamos de incrementar nuestra autoestima.

**Todos necesitamos Poder y todos lo tenemos, aunque tal vez no lo reconozcamos.** Las interrogantes son cómo lo manifestamos, cómo lo utilizamos y qué nos ocurre como consecuencia de ello.

¿Lo hacemos mediante la conciliación? ¿Complacemos a los demás lo suficiente para que nos dejen vivir, por lo menos?

¿Lo hacemos mediante la culpabilización? ¿Obligamos a los demás a obedecernos con el fin de sentirnos seguros, por lo menos momentáneamente?

¿Lo hacemos mediante la hiperracionalidad? ¿Apabullamos con palabras a la gente, la aburrimos con explicaciones interminables y la frustramos al manifestarnos insensibles?

¿Lo hacemos mediante la irrelevancia? ¿Mantenemos tan ocupada a la gente al introducir demasiadas cosas incoherentes, al grado de que la hacemos sentirse mareada e impotente?

O bien:

¿Lo hacemos mediante la congruencia? ¿Hacemos que la gente sepa dónde estamos, que puede confiar en nosotros y que nuestro significado es claro?

*Ahora, viendo estas formas con «ojos» de poder...*

### *El poder en la conciliación*

Uno sabe en qué consiste ese poder... Cualquiera que haya encarado el poder que encierra una expresión como «Sólo quiero complacerte, querido,» probablemente haya experimentado culpa, lástima y desprecio.

La gente que siente culpa, lástima y desprecio no puede establecer un contacto afectivo.

No es probable que la gente que siente culpa o lástima por alguien quiera acercársele.

La complacencia verdadera forma parte del amor a la otra persona. Conviene distinguir entre la verdadera complacencia y el simple hecho de tratar de ganar su favor.

### *El poder en la culpabilización*

Tal vez, ante este poder, uno haya sentido temor, a menudo impotencia y resentimiento... e incluso sentimientos asesinos.

«¿Por qué diablos siempre tienes que meter la pata?»

Las parejas con miedo, impotencia y resentimiento no pueden establecer un contacto afectivo. La gente que tiene miedo no va a acercarse a la persona que se lo provoca.

Es necesario que podamos criticar, pero no debe hacerse culpabilizando a los demás.

La crítica no necesariamente es agradable, pero sí *humana* y esencial.

## *El poder en la hiperracionalidad*

Cualquiera que enfrenta este poder puede sentirse inferior y estúpido.

«Lo importante es mantener el equilibrio. La pérdida de éste resulta costosa. Según la investigación más reciente...»

Apabullado y abrumado por muchas palabras altisonantes, interminables explicaciones detalladas y la continua referencia a fuentes externas, es muy fácil que uno se sienta inferior, estúpido y que se aburra. Es probable que la gente que se siente así evite acercarse.

Nuevamente hay que señalar que nuestras capacidades intelectuales nos son esenciales. Es necesario que la gente pueda distinguir entre usar las palabras como información y el hecho de que los «listos» las empleen en representación de su valor como personas.

## *El poder en la irrelevancia*

«Errores, errores; qué palabras tan interesantes. Todos los pájaros mantienen secas las plumas.» ¿Qué dijo?

Este tipo de comunicación aparentemente no tiene nada que ver con nada. Su poder radica en su capacidad para distraer e interrumpir.

A menudo hace que la otra persona se sienta inestable y prevenida. Al principio, podría parecer divertida, pero pronto se acaba y en su lugar aparecen el miedo, la ira y el rechazo.

Necesitamos tener la capacidad de ser alegres y divertidos y también ser capaces de cambiar nuestra orientación. La irrelevancia no es divertida y es evidente que no se entiende el significado.

## *Creo...*

que la gente que utiliza estas formas de comunicación las aprendió a medida que crecía, y que éstas son las mejores formas de supervivencia que conoce, por lo cual merece mis respetos. Espero que también usted, lector, respete cualquier cosa que descubra sobre su comunicación.

Según mi experiencia, a menudo la gente no escucha lo que ella misma dice, por lo que ni siquiera se da cuenta de que está utilizando estas formas de comunicación. Igualmente, he descubierto que la mayoría de la gente no quiere abandonarlas una vez que las reconoce. Lo que la gente intenta por dentro no siempre se manifiesta externamente. Es frecuente que el descubrir esto sobre nosotros mismos sea una gran conmoción. Una forma muy adecuada de descubrirlo es mediante una grabadora o una filmadora. Por otra parte, tal vez tengamos que sufrir algunas conmociones de este tipo para que podamos apoyarnos en terreno firme.

Para ambas personas, los resultados de las interacciones basadas en estas formas de comunicación consisten en que cada persona, por diferentes razones, se siente desamada, indeseada, sola y rechazada.

Son resultados caros para cualquier ser humano en cualquier parte. La forma en que mantenemos nuestra supervivencia se refleja en nuestra comunicación y se vuelve el marco para el establecimiento de contacto. Aunque resulten ser ineficaces, estas posiciones son esfuerzos para crear la *autoestima*.

Sin embargo, al igual que algunos medicamentos, aunque curan la enfermedad, matan al paciente. Es decir, hacen que uno se mantenga con vida, pero no vivo. En todas estas formas de comunicación entregamos nuestro poder a otros a cambio de que nos proporcionen un medio de supervivencia.

No puede darse un verdadero contacto humano de esta manera. En esencia, esto da como resultado el desarrollo de relaciones personales en las cuales *ambas personas* son destructivas, se decepcionan mutuamente y no se muestran afecto. La autoestima sigue resultando lastimada.

Relativamente son muy pocas las personas que REALMENTE se conocen, por lo que son muy pocas las cosas que pueden lograrse creativamente y muy pocas las personas que se sienten seguras de sí mismas o de los demás. Podría ser de otra manera.

Hay una comunicación que crea la autoestima propia y la del otro. He denominado *congruente* a esa forma de comunicación.

Recomiendo al lector que considere seriamente su propia comunicación. ¿En qué medida puede describirse como conciliadora, culpabilizadora, hiperrracional o irrelevante?

¿Le dice esto algo sobre el tipo de resultados que ha estado obteniendo?

Si el lector descubre que sí tiene estos tipos de comunicación, no debe preocuparse... ¡está usted en buena compañía! Hasta donde sé, el noventa y cinco por ciento de la gente las utiliza. Esto no quiere decir que sean positivas; sólo quiere decir que son comunes.

### ***El poder en la congruencia***

«Claro que estoy enojado en este momento».

**El poder en la congruencia proviene de que las palabras reflejan los sentimientos; es decir, que las expresiones corporales y faciales van de acuerdo con las palabras y que las acciones van de acuerdo con todo eso.** La fuerza proviene del hecho de que las partes fluyen con otras partes. No se está impidiendo el paso a nada.

**Le pueden creer a uno con facilidad. La energía de uno se dedica al desarrollo de la confianza. Uno no provoca sospechas. Lo entienden con facilidad porque uno es claro. Los demás se sienten predispuestos en favor de uno.**

Uno se siente libre y puede, por tanto, sentir alegría en vez de temor.

Uno puede vivir las *Cinco libertades*.

Uno sabe que puede escoger, que tiene muchas opciones entre las cuales decidir.

Éste es el poder que está en la semilla, el poder que da origen a ideas y a formas de hacer que las cosas funcionen mejor, el poder de unirse positivamente con los demás, de elaborar juicios válidos, de enfrentar constructivamente la destrucción.

A su vez, **este poder posibilita que uno tenga un cuerpo sano**, unas relaciones positivas, que disfrute las cosas que le rodean, **que se sienta feliz por considerar que uno vive una vida con pleno sentido**

## Quitar los obstáculos del camino

A simple vista, pareciera que el marchar en la dirección adecuada es realmente fácil y que podríamos decir: «Por supuesto que es fácil».

Sin embargo, si es tan fácil, ¿cómo es que no lo practicamos más? Lo cierto es que hay varias cosas que interfieren y que tienen que ver con nuestro interior...

La señora Pérez, la tercera en discordia, es una de esas cosas. ¿Sabe el lector a quién me refiero?

Es la tercera en discordia en la vida de la mayoría de la gente. A través de los años, a menudo ha sido una visita indeseable en mi vida. Podría llamarse de cualquier manera... todos la conocemos. A la mayoría de nosotros se nos enseñó a complacer a toda costa a esa señora, con la justificación de que podría enojarse o sentirse herida.

«Yo soy el único que mete la pata, que se preocupa, que tiene malos sentimientos, que tiene ideas descabelladas...» y por supuesto que mencionar estas cosas me mataría o mataría a otros, o bien, mínimamente, me expulsaría para siempre de la sociedad... y además, eso no le gustaría a la señora Pérez.

Lo que a uno no se le ocurre pensar es que también la señora Pérez tiene su señora Pérez... y así ocurre para todos.

## Para descubrir las antiguas reglas

La mayoría de nosotros aprendió en su infancia toda una serie de reglas que todavía utiliza en la actualidad, a menos que haya tenido una experiencia diferente que le haya hecho cambiarlas.

Estas reglas son amos incansables que exigen una obediencia estricta. El problema es la imposibilidad de que estas reglas puedan aplicarse en todas las situaciones por las que pasamos. Necesitamos guías, no reglas.

Lo interesante es que, de hecho, la mayoría de nosotros intenta vivir de acuerdo con reglas imposibles e inhumanas y luego se siente culpable o se enoja porque dichas reglas existen.

*Hay que* comerse todo lo que nos sirven.

*No hay que* perturbar la armonía.

*No hay que* hablar a menos que se tenga algo interesante que decir.

*No hay que* discutir con los mayores.

*Hay que* sacar la basura a las seis y media de la tarde.

*Hay que* sonreír.

En un principio, generalmente se aprendían estas reglas en respuesta a una situación especial y luego se generalizaban.

Uno puede descubrir sus reglas si pone atención a todas las veces que dice *hay que*, *no hay que*, *habría que* y

**tengo que.** Si el lector tratara de vivir según estas reglas, puedo garantizarle que tendrá muchos fracasos y muchos sentimientos de culpa por sí mismo y muchos sentimientos de ira hacia los demás.

A manera de ejercicio, le recomiendo al lector que anote todas sus reglas. Al igual que casi todo, incluso las alucinaciones, puede encontrarse algo de buena semilla entre la cizaña. Ahora, qué tal si transformamos estas reglas en guías útiles para usted mediante la adición de un contexto humano. Por ejemplo, en el caso de una regla muy difundida:

*No hay que* discutir con los mayores.

Primera expresión:

*No debo* discutir con mis mayores; esto puede cambiar a:

*Nunca puedo* discutir con mis mayores, lo cual puede cambiar a:

*A veces puedo* discutir con mis mayores, *cuando difiero de opinión*; esto puede cambiar a:

Puedo discutir con mis mayores cuando difiero de opinión y cuando así lo decido.

Cada cambio representa una etapa de riesgo y un nuevo aprendizaje. Es algo de acuerdo con lo cual realmente puede vivirse.

La última transformación proporciona una guía humana que ayuda en las situaciones humanas por las que se atraviesa y confiere libertad para que uno tome las decisiones

adecuadas. Se ha preservado lo esencial pero se han agregado las partes necesarias para poder usar la regla de manera adecuada. Es conveniente tener una *guía* referente a las discusiones.

Si el lector tratara de vivir de acuerdo con su regla, fácilmente podría llegar a tener úlcera u otro tipo de padecimientos psicosomáticos y se le consideraría una persona rígida y hosca. Todo porque uno no quiso decepcionar a sus padres. Después de todo, de ellos las obtuvo. La mayoría de nosotros no quiere actuar así, aunque exteriormente exprese en voz alta que bien merecido se lo tienen.

Le tengo una noticia: tampoco sus padres deseaban eso.

Probablemente lo que ocurrió fue que su padre o su madre se sentían muy inseguros respecto de las indicaciones que le hacían, o bien estaban en desacuerdo; en consecuencia, el hecho de que usted discutiera con ellos hacía que se sintieran inseguros por dentro. Se sentían incompetentes como padres. Para comenzar, así se sentían, aunque el hecho de que usted discutiera con ellos únicamente hacía que se evidenciara más, o no se sentían bien por estar en desacuerdo. De esta manera, si usted se callaba, muchas cosas podían evitarse. Uno no podía dejar de considerar que esa regla era vital, cuando de hecho se trataba más bien de la forma en que sus padres manejaban la situación cuando se sentían mal en aquel tiempo.

## Vivir la expectativa catastrófica

La mayoría de nosotros tiene una gran imaginación, especialmente para pensar en las cosas terribles que podrían suceder. A menudo nos ocupamos tanto en imaginar esto, que no percibimos la realidad circundante.

Uno no llegó a tiempo a la cita que tenía a las seis... Llegó con media hora de retraso...

El diálogo interno durante esa media hora podría ponerlo a punto de divorciarse, de que lo despidan o del ingreso al hospital.

«Estoy retrasado...»

«¿Qué va a pensar?»

«Me va a odiar...»

«Probablemente me despida, me abandone, me insulte...»

Sin embargo, luego uno podría pensar: «¿Cómo es posible que esa persona me haga eso si me he esforzado tanto?» Y luego uno podría recordar todas las ocasiones en que lo trató mal esa persona... o incluso el resto del mundo.

«Y todavía tiene el descaro de enojarse conmigo.»

Mientras, uno se pasó dos semáforos en rojo, casi atropella a un peatón y de pronto se da cuenta de que olvidó la billetera en casa, sobre la mesa... El estacionamiento más cercano, por supuesto, parece lleno. Uno está tan molesto que no se da cuenta del letrero que dice que hay cupo... Y cuando finalmente uno llega a donde tenía

que ir, la otra persona todavía no llega... y tardará otra hora en hacerlo. Todo resulta un fiasco, pero hay que ver las consecuencias internas que ha provocado.

Llegar a tiempo a las citas no es una prueba de amor, es una cuestión de conveniencia. A veces no podemos lograrlo y provocamos un poco de inconveniencia. Nadie se muere por ello. Simplemente resulta un tanto desagradable. ¿Alguna vez el lector ha considerado qué costo tiene esa tontería para su cuerpo, su mente y su vida?

El lector puede ver de qué manera esto podría dificultar el contacto.



## **Mi pasado**

Luego, está mi pasado...

¿Verdad que mi pasado es un buen indicador de mí misma y una magnífica brújula de cómo deben ser para mí las cosas? ¿Por siempre?

Después de todo...

«Siempre fui débil»

«Nunca pude triunfar»

Es verdad que nuestro pasado constituye los cimientos a partir de los cuales funcionamos en el presente. **La experiencia del pasado es una fuerza poderosa.** Sin embargo, no es cierto que no podamos modificar nuestro presente o nuestro futuro. Parece que muchos creemos que si durante los últimos treinta años hemos estado golpeando la cabeza contra la pared, así será el resto de nuestra vida —que ése es nuestro destino, por así decir.

Es natural que hagamos lo que hemos aprendido y que sigamos haciéndolo si no aprendimos nada más aparte de golpear la cabeza contra la pared. **La repetición de determinada conducta sólo significa que no hemos aprendido nada nuevo.** En algunos casos, lo que hemos aprendido funciona bien. No hay necesidad de cambiar. En otros, funciona muy mal, por lo que se necesita el cambio.

El hecho es que podemos aprender algo nuevo cada vez que creamos tener la capacidad de hacerlo. Nuestro cuerpo y nuestra mente están equipados para hacer exactamente eso si los utilizamos de esta manera.

Si cambiamos nuestra manera de ver las cosas y nuestra manera de actuar, los resultados serán diferentes.

Recomiendo al lector que alguna vez lo intente.  
Se me ocurre otro adagio...

*¿Mi pasado está iluminando o contaminando mi presente?*

Por ejemplo: ¿En este momento, ahora que tengo cuarenta años, estoy experimentando algo como si tuviera únicamente cinco, y estoy en esa época en vez de estar *aquí y ahora*?

## Llegar a familiarizarse con las palabras que nos hieren...

Todos sabemos que hay algunas palabras que nos hieren. Se trata de palabras que hacen que «la sangre se nos suba a la cabeza» cuando las escuchamos porque hacen que rememoremos toda una serie de imágenes y sentimientos del pasado, asociados con el dolor, la humillación o la vergüenza, y ante las cuales reaccionamos como si esa situación estuviera repitiéndose.

No nos damos cuenta de que esa misma palabra puede tener significados muy diferentes para las distintas personas. A menudo ocurre que, a consecuencia de esto, uno resulte lastimado en su integridad física y en su autoestima.

Es frecuente que la posibilidad de contacto se ponga o se destruya a consecuencia de eso. Nadie puede llegar a saber tanto que conozca las palabras que hieren a cada quien.

Al establecer un buen contacto, las personas afectuosas aprenden cuáles son estas palabras y las evitan, las aclaran o, eventualmente, las descartan. Si hay suficiente buena voluntad, más adelante la situación se corrige sola. Cuando hay rupturas, este tipo de palabras empeoran la situación.

## Hacer suposiciones

Probablemente es difícil no hacer suposiciones. Un amigo me demostró el potencial negativo del término «suposición,» ya que fácilmente se confunde con *supositorio*. Perdón por la vulgaridad. Creo que mucha gente no se da cuenta de sus suposiciones.

No podemos ser absolutamente claros todo el tiempo; sin embargo, ante la duda y la desconfianza, indagar cuáles son las suposiciones es una forma de comenzar a modificar el ambiente.

Aparentemente, mucha gente no se da cuenta de que gran parte de nuestros pensamientos proceden de suposiciones que a menudo se dieron por hechos.

Si tomamos en cuenta esto, es más fácil que uno pueda decir cuáles son sus suposiciones y que pregunte a los demás cuáles son las suyas.

«Yo supongo...»

«¿Es correcto...?»

«¿En qué se basan tus conclusiones?»

Estas expresiones son formas de preguntar a alguien cuáles son sus suposiciones o de investigar cuáles son las propias.

Cuando se ponen en claro las suposiciones, es frecuente que puedan aclararse los malos entendidos y los consecuentes resentimientos. Aparentemente, muchos suponemos que el simple hecho de decir algo equivale a que *el otro oiga —y entienda*. Muchas posibilidades de relación han fracasado por esa suposición. Tal vez al principio

sea tedioso, pero es muy importante corroborar qué escuchó la otra persona, principalmente cuando uno está dudoso. La misma palabra puede tener significados completamente diferentes para dos personas.

A menudo es difícil que la gente entienda a otras personas porque sus voces son demasiado suaves o sus palabras no son claras. A veces parece que la gente siente que la considerarán ignorante si dice que no entiende. En ese caso, lo único que esa gente puede hacer es inventar algo. Lo que se inventa va a considerarse un hecho de parte de la otra persona, y de eso procederán las cosas. Preferiría que me consideraran ignorante y no tonta; por eso me arriesgo ahora.

Cuando me ocurre algo así, le pido a la gente que repita; generalmente le digo que no la escuché con claridad y que eso es lo que quiero. Algunas personas no oyen bien y por eso entienden mal. Gran parte de los malos entendidos entre la gente ocurren debido a estas sencillas conductas humanas.

«Lo que no oigo, lo invento y te responsabilizo de ello.»

La diferenciación respecto de otros seres humanos puede evitarse porque cada ser humano es único en el aspecto biológico. Sencillamente esto significa que nadie tiene un doble de sí mismo.

Invito al lector a que considere que sus huellas digitales pueden identificarlo únicamente a él entre todos los millones de personas que hay en el mundo. Pueden clasificarse todos los verticilos de las huellas, pero la disposición que tienen en sus dedos es exclusiva de usted, lector. Si eso es válido para los dedos, con más razón para el resto del cuerpo.

También es cierto que cualquier cirujano que haya aprendido bien su profesión puede operar de cualquier cosa a cualquiera debido a que es muy probable que nuestros órganos tengan una ubicación similar.

Lo anterior significa que cada vez que nos topemos con un ser humano podemos estar seguros de que encontraremos semejanza con nosotros mismos y también diferencia, por razones de la naturaleza humana.

El reconocer que eso es una condición de la naturaleza humana y no el resultado del odio o del amor («Ella se parece a mí. La amo. Ella es diferente a mí. La odio o me atemoriza.») proporciona la posibilidad de ser un explorador con cada persona que conocemos, lo cual incluye a los parientes y a los amigos, principalmente.

Desde este punto de vista, el descubrimiento de la semejanza puede aportarnos alegría y nuevas oportunidades de aprender y de responder creativamente a las situaciones. Si sólo consideramos valiosa la semejanza, reduciremos grandemente las posibilidades de crecimiento y aumentará el potencial de aburrimiento y destrucción.

Se me ocurre un adagio que viene al caso:

***Por naturaleza, nos conocemos con base en nuestra semejanza, pero crecemos a partir de nuestra diferencia.***

En presencia de la semejanza y la diferencia, la clave es la apreciación, y el medio para lograr que ambas cosas armonicen en la vida real es la comunicación congruente.

## Comprobar mi percepción

Es muy fácil que nos malinterpreten. Uno está allí, sentado, se siente todo lleno por dentro, y la otra persona actúa como si uno no estuviera allí. Frecuentemente lo que ocurre es que mientras uno percibe que se siente lleno por dentro, el rostro muestra una expresión de serenidad. Como uno no ha aprendido a *percibir* lo que los rasgos externos están manifestando, siente que lo están malinterpretando. Es frecuente que el rechazo sea la consecuencia de eso.

¿Sabe usted, lector, qué expresión tiene su rostro en este momento? ¿Sabe qué está expresando su voz en este momento? Probablemente no, pero cualquiera que lo esté viendo u oyendo sí. Esa persona se orienta, le lee la mente, a partir de sus rasgos externos. Uno juzga a partir de lo que siente por dentro.

Si usted, lector, dispone alguna vez de una grabadora, le recomiendo que grabe su conversación con alguien y luego la escuche. Si de casualidad tiene una filmadora o una cámara de video, úsela y luego vea y oiga lo que filmó. Entonces podrá saber qué ven y oyen los demás cuando están con usted. Tendrá la oportunidad de darse cuenta de la diferencia entre cómo se ve y cómo creía que se veía. A veces resulta una experiencia muy desconcertante. El desconcierto constituye un precio muy pequeño que hay que pagar por resultados más satisfactorios para uno mismo.

Al igual que muchos, es muy probable que usted, lector, tenga una gran capacidad de sentir ira por dentro mientras su cara es una máscara de felicidad. Cuando alguien realmente lo mira, usted no puede arrancársela, excepto en muy raras circunstancias, cuando uno ha tenido

largos años de práctica y una gran discriminación de su percepción. En consecuencia, cuando la otra persona dice «¿Qué pasa?», como si algo anduviera mal, uno se siente anonadado, traicionado o malinterpretado. Uno esperaba una sonrisa afectuosa que fuera de acuerdo con lo que internamente sentía. Lo que obtuvo se debió a su expresión externa.

Si el lector no tiene una grabadora, una buena ayuda cuando ocurre algo así es preguntar a la otra persona qué vio o escuchó que la hizo decir lo que dijo. De esa manera, usted obtendrá información y podrá decir qué está sintiendo realmente. Esto sería un gran avance para lograr equilibrar lo interno con su expresión externa. Ahora, cada vez que me topo con un malentendido, lo primero que pido a la otra persona es que me diga lo que vio y escuchó de mi parte, y de esa manera tengo la posibilidad de agregar lo que faltó.

## Uno posee todas las herramientas que necesita

Afortunadamente, todos poseemos las herramientas que necesitamos para establecer un buen contacto humano, aunque tal vez todavía no las hemos encontrado todas.

En pocas palabras, esas herramientas humanas universales son la respiración, el cuerpo, las expresiones faciales, los sentidos, la voz, los gestos, las palabras, los sentimientos, la experiencia, la locomoción, el tiempo y el espacio, y los demás. Para que haya un contacto completo es necesario utilizarlas todas de tal manera que armonicen entre sí (**congruencia**).

Es necesario que sepamos en qué condición está cada una de estas herramientas, cómo las utilizamos —darnos cuenta de cuál usamos, cuándo y para qué la usamos; cómo mantenerlas en buenas condiciones y cómo ampliar sus usos.

Lo anterior depende de *saber* cómo funcionan, *darse cuenta* de cómo y cuándo las utilizamos, *tener paciencia* mientras se aprenden y *practicar* para adquirir habilidad en su uso. Lo anterior sugiere que hay más conocimientos de los que ya tenemos y más posibilidades de percepción de las que estamos utilizando. Aprender a establecer contacto tiene algo de semejanza con aprender un deporte. Generalmente nos interesamos en un deporte porque consideramos que nos beneficiará en cierta forma —nos hará más sanos, más felices o nos servirá para hacer amistades. Es frecuente que otra persona nos haya planteado la posibilidad. Comenzamos con la idea de lo divertido que será ese deporte. Luego, empezamos a educarnos leyendo sobre lo que deseamos aprender, mediante un instructor o

asociándonos con personas que ya tienen experiencia en el deporte que deseamos aprender. A menudo combinamos todo lo anterior, según lo que mejor nos sirva para aprender. Buscamos la posibilidad de asistir a demostraciones, de escuchar descripciones sobre lo que se requiere para saber jugar. Independientemente de cómo tratemos de aprender, sabemos que necesitamos *practicar* para llegar a tener la habilidad que deseamos.

Aprender a establecer contacto tiene requisitos similares. Con este libro espero lograr que los lectores se hagan a la idea de que realmente pueden aprender a establecer contacto y proporcionarles una idea de cómo lograr ese objetivo.

Al igual que ocurre en cualquier aprendizaje, las primeras etapas parecen extrañas y a menudo irreales. Esta fase de inicio es necesaria porque todas las cosas nuevas que nos exigimos al principio le parecen extrañas a nuestro cuerpo. ¿Recuerda el lector cuando estaba aprendiendo a conducir autos? ¿Recuerda toda la *paciencia* que debía tener consigo mismo cuando lo que quería hacer no iba muy de acuerdo con lo que estaba intentando hacer?

La imagen de lo deseado no se parecía mucho a la imagen de lo que realmente estaba usted haciendo.

En su infancia, a muy pocas personas se les hizo hincapié en que aprendieran a utilizar sus herramientas humanas para establecer contacto con los demás y consigo mismas. Por el contrario, a la mayoría de nosotros se le enseñó una y otra vez a obedecer y a realizar con eficiencia el trabajo. Si bien estos conocimientos son útiles en muchas situaciones, de ninguna manera abarcan todas las necesidades humanas. Ninguna de esas enseñanzas requieren de un gran contacto sincero consigo mismo o con los demás. La mayoría de la gente tiene mucho nuevo por aprender y mucho viejo por sustituir en lo que se refiere al

uso de las herramientas humanas para establecer un contacto satisfactorio.

Ninguno de nosotros viene al mundo con una bolsita de instrucciones sobre cómo establecer contacto. Hacemos lo más que podemos con lo que hemos aprendido, al igual que hicieron nuestros padres, que estaban en la misma situación.

Si el lector puede considerar el sitio donde ahora se encuentra como lo mejor que podría haber hecho, puede congratularse por haber llegado tan lejos y también por haber cambiado tanto.

El cambio es fácil de entender, lo difícil es llevarlo a cabo. Hay muchas trampas ocultas en esta idea aparentemente tan sencilla y tan obvia.

Con cuánta frecuencia he visto gente que...

*miraba sin ver*

*escuchaba sin oír*

*hablaba sin decir nada*

*se movía sin darse cuenta*

*tocaba sin sentir*

Casi todos hemos pagado muy caro esa actitud. El precio consiste en no sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, sentirnos desamados, no llevar a cabo las cosas y no tener esperanza.

Es frecuente que nos sintamos incapaces de hacer algo al respecto.

Creo que hay cosas que *podemos* aprender y que pueden ayudarnos a hacer algo al respecto. Hay justificación para que haya mucha **esperanza**.

Fundamentalmente, toda cabeza funciona bastante bien. Lo agradable del aprendizaje es que cuando lo vemos y nuestra mente dice que es algo que tiene sentido, con paciencia y práctica, al igual que la fuerza de gravedad, se incorpora a nuestro cuerpo y a nuestros sentimientos y se vuelve un aprendizaje nuevo —a menos que nos esforcemos por impedirle el paso, por ejemplo cuando pensamos: «no me lo merezco».

## Usar los sentidos

Los sentidos, localizados en los ojos, los oídos, la piel y la boca, constituyen los principales medios para captar la información que proviene de fuentes externas a nosotros.

Pocos son los que recibieron suficientes indicaciones sobre cómo utilizar al máximo los sentidos.

### La vista

Una vez oí a una mujer de sesenta años, con un hijo de cuarenta, referirse a él como su bebé. Lo mismo podría ocurrir en el caso de una madre de cuarenta y su hijo de dieciséis. «Mamá, veme como soy y no como era.» Es muy posible que si la madre tiene una imagen de su hijo como bebé lo esté considerando en función de esa imagen **ahora**. Uno puede ver los problemas que eso acarrea.

Así de divertidos somos. Tomamos en cuenta las imágenes mentales que creamos, las cuales a menudo responden a nuestras experiencias pasadas, en vez de considerar la presencia actual de la persona **ahora**, en este momento.

Además, la vista puede hacernos jugarretas porque en la infancia aprendimos todo tipo de tabúes, por ejemplo... no hay que ver los objetos sexuales... las cosas malas... y a veces tampoco las cosas buenas (si las hacía la persona que no debía ser).

Acaso no es cierto que si uno mira fijamente a alguien lo desnuda con la mirada o de alguna manera está invadiendo su privacidad. En estas circunstancias, la decisión es no mirar; si no miramos, inventamos. Por mi parte, preferiría ser la receptora de lo que usted, lector, realmente vio, y no de lo que inventó.

### El tacto

De manera semejante, lo mismo es válido para el tacto. Ashley Mountagu habla del hambre de contacto físico, la cual todos sentimos principalmente porque hay demasiados tabúes referentes a tocar a otros. El cuerpo, el sistema nervioso, las satisfacciones con los demás y la creatividad podrían incrementarse en gran medida si tan sólo tocáramos más. Especialmente las manos pueden ser portadoras de una energía vital cuando esas manos han aprendido a ser sensibles. Las manos no sólo son para el trabajo, el castigo y el sexo. También constituyen en gran medida un medio humano muy confiable para establecer contacto.

Lector, le recomiendo que investigue cuáles son las palabras que provocan este tipo de respuestas en usted y en sus seres queridos, y que luego vea qué ocurre.

### El oído

El sentido del oído tiene que ver con el hecho de escuchar.

¿Se da usted cuenta, lector, de que muchas veces, cuando uno está en presencia de alguien que está hablando, podría estar demasiado ocupado con lo que va a decir a continuación, o está revisando lo correcto o incorrecto de lo que el otro está diciendo, o uno está pensando en otra persona o en otra cosa... que sólo oye fragmentos? En muchas situaciones especiales, estos fragmentos desencadenan algunos temores o esperanzas vinculados con experiencias del pasado, de tal manera que podría ocurrir lo siguiente:

*Interlocutor: Quiero ir de compras. ¿Necesitas algo?*

*Uno: ¿Por qué me lo preguntas?*

*Interlocutor: Nada de lo que hago te complace.*

Uno escuchó *ir de compras* –lo cual le recordó que hace dos días uno fue a comprar todo lo que necesitaba. Uno recuerda que apenas ayer se lo dijo a la otra persona. Ahora uno se siente irritado porque esa persona no se acordó. «Además, de todas formas nunca se acuerda, así que no tiene caso...»

Si uno hubiera escuchado todo lo que la otra persona decía y hubiera respondido a lo que le pedía y luego hubiera proporcionado la información que uno tenía, probablemente el diálogo hubiera sido de la siguiente manera:

*Interlocutor: Quiero ir de compras. ¿Necesitas algo?*

*Uno: No. Hace dos días fui a comprar y ya tengo todo lo que necesito. ¿Qué quieres ir a comprar?*

*Interlocutor: Bueno, hay una barata de zapatos en el centro comercial y quiero comprarme un par.*

*Uno: Me gustaría ir...*

### *La respiración*

Mucha gente no se da cuenta de que su respiración es superficial y desigual. Quisiera proponerle al lector que considere atentamente su forma de respirar.

Cierre los ojos por un momento y simplemente entre en contacto con su respiración. La respiración es el sustento vital que oxigena al cuerpo. El acto mismo de considerarla atentamente hace que todo el cuerpo y la mente sean más receptivos.

Le recomiendo que repita durante el día este ejercicio todas las veces que recuerde hacerlo. Sólo se requiere un momento cada vez. Usted se lo merece.

*Vea qué pasa.*

## *Tomar en cuenta las palabras*

Las palabras son herramientas importantes para el contacto. Se emplean de una manera más consciente que cualquier otra forma de contacto. Considero que es importante aprender a usar bien las palabras en provecho de nuestra comunicación.

Las palabras no pueden separarse de los suspiros, los sonidos, los movimientos y el contacto de la persona que las emplea. Todo eso constituye un paquete.

Sin embargo, por el momento vamos a tomar en cuenta sólo las palabras. El acto del lenguaje es, literalmente, el resultado de todo un conjunto de procesos que el cuerpo lleva a cabo. Participan en ello todos los sentidos, el sistema nervioso, el cerebro, las cuerdas vocales, la tráquea, los pulmones y todas las partes de la boca. Esto significa que, fisiológicamente, hablar es un proceso muy complicado.

El acto del lenguaje proviene de dos tipos de estímulos: lo que ocurre en nuestro interior y la respuesta a algo que ocurre fuera de nosotros.

A continuación se presenta un modelo muy sencillo de la forma en que esto funciona:

*Sucede algo...*

Esto ocurre primordialmente a través de nuestros sentidos.

*Oímos algo*

*vemos algo*

*tocamos algo*

*olemos algo*

*percibimos algo*

*o nos movemos*

*sea a partir de algo interno o de algo externo.*

Luego, nuestro cerebro se ocupa en tratar de encontrar sentido a eso.

*Ese sentido genera un sentimiento.*

*Ese sentimiento pone en actividad el detonador del gozo o del pánico.*

*Luego, recurrimos a las reglas o guías para que nos orienten respecto de la acción que hay que realizar.*

Aprender el funcionamiento de esto y saber cómo funciona específicamente en uno mismo puede representar una gran diferencia en la vida y puede ayudar a que uno se acerque más al dominio de sí mismo.

## *Más sobre las palabras*

Si uno se imagina que el cerebro es una computadora que almacena en cintas todas las experiencias, las palabras que uno selecciona tendrán que provenir de esas cintas. Estas cintas representan todas nuestras experiencias, conocimientos acumulados, reglas y guías. No hay nada más a menos que se agreguen cintas nuevas. Espero que lo que está usted leyendo le sirva para agregar cintas nuevas a partir de las experiencias nuevas que está teniendo.

**Las palabras que usamos tienen consecuencias en nuestra salud. Definitivamente, influyen en las relaciones afectivas entre las personas y en la forma en que la gente puede funcionar entre sí.**

## *Las palabras tienen poder*

Recomiendo al lector que escuche lo que dice y que vea si realmente está diciendo lo que quiere decir. Nueve de cada diez personas no pueden recordar lo que dijeron hace un minuto; la otra sí.

Cuando hablamos con otra persona, hay diez formas de expresión que habría que tomar muy en cuenta, usar con precaución y benevolencia.

*Hablar en primera persona, atribuir todo al interlocutor, recurrir al impersonal (singular o plural), usar el término «eso» (sin especificar), uso del «pero», del «sí», del «no», del «siempre» y del «nunca», o de una forma del potencial del verbo deber.*

Si el lector pudiera utilizar cuidadosamente esas formas de expresión, ya tendría resueltos muchos problemas de contacto originados por la malinterpretación.

## *Hablar en primera persona*

Muchas personas evitan hablar en primera persona porque consideran que, si lo hicieran, estarían tratando de llamar la atención. Piensan que estarían siendo egoístas. Reminiscencias de la infancia, cuando uno no debía presumir; además, ¿quién querría ser egoísta? Lo más importante es que hablar en primera persona significa claramente que uno se responsabiliza de lo que dice. Mucha gente enreda más esto porque comienza atribuyendo todo al interlocutor. He escuchado que la gente dice: «No puedes hacer eso».

A menudo eso se entiende como una humillación, en tanto que «me parece que no puedes hacer eso» establece una relación más equitativa entre los dos interlocutores. Proporciona la misma información sin la carga de humillación para la otra persona.

El hablar en primera persona enuncia con toda claridad que soy «yo» el que esta hablando, y por lo tanto conviene usar esta manera de expresión. Si uno quiere ser claro cuando está hablando, independientemente de lo que esté diciendo, es importante que uno proclame con claridad que se responsabiliza por lo que dice.

«Digo que la luna está hecha de queso»  
(Evidentemente, esta representación mental es mía.)

En vez de decir:

«La luna está hecha de queso.»  
(Lo que sería una nueva ley.)

Estar consciente del empleo claro de la primera persona al hablar es particularmente crucial cuando la gente ya está en una situación crítica. Resulta más claro decir «mi idea de la situación es...» (lo cual constituye una expresión en la cual uno asume su responsabilidad). Cualquiera que tenga la presencia de ánimo para hacer esto puede comenzar a modificar una situación que amenaza con empeorar. Cuando no queda muy claro si lo que se dice corresponde a la *primera persona*, es fácil que el interlocutor entienda que el mensaje se le atribuye, lo que a menudo se interpreta como una humillación.

### *Atribuir todo al interlocutor*

También esta manera de expresarse tiene sus riesgos. Puede interpretarse como una acusación, cuando la única intención es informar o comunicar.

«Estás empeorando las cosas» podría sonar muy diferente si se le agrega «me parece que»: «Me parece que estás empeorando las cosas...»

Cuando esta manera de expresarse se emplea en órdenes o instrucciones claras, no se malinterpreta tan fácilmente. Por ejemplo: «Quiero que vayas...» o «Quiero hablar contigo.»

### *Recurrir al impersonal (en singular o plural)*

A menudo esta manera de expresarse constituye una forma indirecta de atribuir todo al interlocutor. A menudo

también es una forma encubierta de difundir un chisme, o de referirse encubiertamente a una opinión personal (de primera persona).

### *«Dicen que...», «se dice que...»*

Esta manera de expresarse puede ser también un recurso para manifestar nuestras fantasías negativas. Esto es especialmente válido cuando la gente está buscando quién tiene la culpa. Si sabemos a quién se refiere esa tercera persona del singular o del plural, podemos decirlo.

Cuántas veces hemos oído decir: «No me darán permiso,» «se va a enojar,» «no les parece lo que estoy haciendo,» «se dice que...»

Si nuestro interlocutor utiliza este tipo de expresiones, podemos preguntarle: «¿A quién o quiénes te refieres?»

Lo importante de esto es tener en claro de «quién o quiénes» se trata, de tal manera que no se pase una información imprecisa y que quede claro de quién o quiénes se está hablando. Esta claridad parece contribuir a que ambos interlocutores se sientan seguros. La información se vuelve algo concreto en lo cual uno puede apoyarse, en vez de que sea algo nebuloso y tal vez amenazante, en cierta medida.

Otra manera de entender mejor las expresiones impersonales en singular consiste en sustituirlas por expresiones en primera persona. Por ejemplo: «no queda claro,» cambiada por «no *me* queda claro,» podría precisar más las cosas y, en consecuencia, sería más fácil responder a ese mensaje.

### Usar el término «eso» (sin especificar)

*Eso* es un término que puede fácilmente malinterpretarse, porque es frecuente que no quede claro a qué se refiere «eso».

En la medida en que sea más claro a qué nos referimos con «eso», menos necesario será que nuestro interlocutor le asigne el sentido que a él le parezca.

«Es frecuente que a la gente le pase *eso*»; si este mensaje se expresa directamente, podría ser un mensaje reconfortador que dijera: «Lo que dices a mí también me ha sucedido. Yo sé lo que se siente cuando alguien nos humilla».

Para asegurarnos de que nos entiendan, convendría especificar a qué nos referimos cuando decimos *eso*.

### Uso del «pero»

Luego viene el uso de la conjunción *pero*.

El uso de esta conjunción adversativa es, a menudo, una manera de decir «sí» y «no» en la misma oración.

«Te amo, *pero* me gustaría que te cambiaras más seguido de ropa interior.»

Este tipo de empleo fácilmente puede hacer que la otra persona se sienta muy incómoda, inquieta y a menudo confundida.

Recomiendo al lector que ensaye a sustituir el «pero» con la conjunción copulativa «y», lo cual aclararía la situación. Incluso sentirá corporalmente la diferencia.

Con el empleo del «pero», el hablante frecuentemente está relacionando entre sí dos ideas diferentes, lo cual provoca la dificultad.

De esta manera, el enunciado anterior, «te amo, pero me gustaría que te cambiaras más seguido de ropa interior», serían los dos enunciados siguientes:

«Te amo» y «me gustaría que te cambiaras más seguido de ropa interior.»

También podría representar que alguien, con su mejor intención, aunque con cierto miedo, trata de plantear una exigencia incómoda escudándose en lo afectivo, con la esperanza de que la otra persona no se sienta lastimada.

Si éste es el caso, qué tal si uno dijera: «Quiero pedirte algo que me da mucha vergüenza. Quisiera que te cambiaras más seguido de ropa interior.»

### Uso del sí y del no

Un «sí» y un «no» claros son importantes. Es demasiada la gente que dice: «sí, pero...» o «tal vez sí» o «no» simplemente por salir del apuro, principalmente cuando se ocupa una posición de poder.

Cuando el «sí» y el «no» se dicen con toda claridad y significan *ahora* y no *siempre*, y además queda claro que el «sí» o el «no» se refieren a un tema y no al valor de alguien como persona, son términos muy útiles para establecer contacto.

La gente puede resolver gran parte de los problemas originados por el mal empleo de las palabras cuando se ha establecido la confianza y la buena voluntad y cuando existe la libertad de comentar. Sin embargo, con mucha frecuencia la gente se siente tan insegura que la falta de claridad deja campo para la malinterpretación y los subsecuentes sentimientos negativos. Es fácil que crezcan los sentimientos negativos una vez que han aparecido.

El «no» es un término que todos necesitamos y también necesitamos poder usarlo cuando es adecuado para

una situación. Es muy frecuente que la gente diga «tal vez» o «sí» cuando realmente quiere decir «no», con el fin de no encarar la situación. Esto se justifica como respeto por los sentimientos de la otra persona. Esto viene a ser una forma de mentir y generalmente invita a la desconfianza, lo cual, evidentemente, destruye la posibilidad de establecer contacto.

Cuando el «no» no queda claro, también el «sí» podría despertar sospechas. Todos hemos oído decir: «dijo sí, pero realmente no es eso lo que quiso decir».

### *Uso del siempre y del nunca*

*Siempre* es la forma positiva de una generalización.

*Nunca* es la forma negativa. Por ejemplo:

*Siempre* hay que dejar limpio el plato.

*Nunca* hay que dejar nada en el plato.

El sentido natural de estos términos muy pocas veces es preciso y raras veces las instrucciones son aplicables en situaciones de la vida real. Pocas veces se encuentran en la vida situaciones donde el siempre y el nunca sean adecuados. Por lo tanto, si tratamos de cumplir estas exigencias en todas las situaciones, con toda seguridad fracasaremos, como ocurre en el ejemplo antes mencionado.

Con frecuencia, estos términos se usan como una forma de poner un énfasis emocional, por ejemplo:

«*Siempre* me haces enojar», lo que realmente quiere decir:

«*En este momento* estoy muy enojado contigo.»

Si la situación fuera como se dice en el primer ejemplo, esa persona ya no tendría adrenalina.

A veces, los términos *siempre* y *nunca* ocultan la ignorancia. Por ejemplo, alguien que apenas lleva cinco minutos de conocer a una persona y anuncia: «Siempre es así de brillante».

En la mayor parte de los casos, no podría cumplirse con el sentido literal de estos dos términos en todas las ocasiones, en todos los sitios ni en todas las situaciones. Además, frecuentemente resultan falsos. Generalmente se vuelven términos con una gran carga emocional y son nocivos para la situación, en vez de favorecerla o aclararla.

En mi opinión, frecuentemente estos términos se utilizan de una manera que no tiene nada que ver con su sentido literal.

Estos términos se relacionan con las reglas inhumanas que antes mencioné, y por lo tanto poseen el potencial de la misma culpa y los mismos sentimientos negativos innecesarios porque son casi imposibles de cumplir.

### *Uso de una forma del potencial del verbo deber*

Este verbo y el sinónimo *tener que* constituyen otras trampas con las cuales es fácil denotar que hay algo mal en la otra persona —que en cierta forma no pudo estar a la altura de lo que de ella se esperaba.

Es frecuente que estas expresiones se empleen para denotar estupidez de parte de la otra persona:

«Deberías haber sabido que no era así.»

A menudo esto se entiende como una acusación. A veces se trata tan sólo de una advertencia amistosa. Cuando la gente recurre a estas expresiones, a menudo está tratando de indicar un dilema en el cual dispone de más de

una dirección que puede tomar simultáneamente, y posiblemente una dirección esté presionando con más fuerza que las demás, aunque las otras sean igualmente importantes...

«Me gusta esto, pero debería obtener aquello.»

Cuando uno emplea estos términos, frecuentemente siente el cuerpo tenso. No es fácil responder a las presiones que los «debería» o «tendría que» representan. En el plano biológico, realmente sólo podemos avanzar en una dirección a la vez.

Cuando se siente tenso el cuerpo, a menudo la mente se paraliza junto con el cuerpo y, por lo tanto, el pensamiento también se limita.

Si nos damos cuenta de que usamos estos términos, podríamos tener un indicio de que estamos enfrascados en una lucha. Tal vez en lugar de intentar enfrentar estas presiones contradictorias como si fuera una sola, uno podría separarlas y hacerlas dos.

«Me gusta esto...» (una parte).

«Pero debería obtener aquello.» Lo cual podría traducirse a:

«También necesito aquello...» (la segunda parte).

Una separación de este tipo podría ser útil para considerar cada parte por separado y luego en conjunto.

Cuando uno hace esto, tiene la oportunidad de relajar un poco más el cuerpo y de esta manera liberar un poco de energía para poder negociar un poco mejor.

Cuando me encuentro en una situación así, puedo ayudarme a mí misma preguntándome si corro literalmente peligro de muerte en cualquiera de las dos opciones. Si la respuesta es *no*, dispongo de una perspectiva diferente y puedo intentar con más facilidad otras opciones, ya que

ahora no estoy atrapada en la sensación de ganar o perder. No me voy a morir. Cuando mucho, tal vez sienta que algo me falta o que eso me provocó una cierta molestia.

Hay que empezar a tomar en cuenta la forma en que uno se expresa.

*¿A quién o quiénes nos referimos cuando usamos el impersonal?*

*¿A qué nos referimos cuando usamos el término eso?*

*¿Qué queremos decir cuando decimos no?*

*¿Qué queremos decir cuando decimos sí?*

*¿Se entiende que asumimos la responsabilidad de lo que decimos?*

*¿Estamos empleando los términos siempre y nunca en el sentido de a veces y cuando deseamos poner énfasis emocional?*

*¿De qué manera estamos usando las expresiones debería y tendría que?*

## *Para mucha gente, hablar es sólo un hábito...*

y, en consecuencia, a menudo no presta atención a lo que dice. Si no prestamos atención a lo que decimos, podríamos decir todo tipo de cosas que realmente no queremos decir y comunicar mensajes que no tenemos intención de comunicar. A veces resulta embarazoso enfrentar la evidencia de este hecho si no nos dimos cuenta de lo que hicimos.

Cuando algo se vuelve un hábito, dejamos de prestarle atención. Lo que decimos tiene tal importancia que quiero pedir al lector que comience a prestar atención a lo que dice —que adquiera conciencia de lo que realmente está diciendo.

El establecer contacto con nosotros mismos equivale a descubrir de qué manera podemos darnos cuenta de lo que estamos haciendo, de lo que estamos diciendo, de cómo estamos moviéndonos y qué estamos pensando y sintiendo. Todos aprendimos a ser a medida que crecíamos, porque resultaba más fácil aprender esto en la infancia. Fue un aprendizaje muy intenso. Gran parte de ese aprendizaje se ha vuelto un hábito, de tal manera que entrar en contacto con lo que realmente estamos haciendo ahora equivale a volver consciente lo habitual. Esto nos da la oportunidad de descartar lo que ya no conviene.

Una vez que algo se reconoce...

«sí, lo veo»,

y que uno se apropia de ello...

«sí, es mío»,

uno tiene la idea de una posibilidad nueva...

«ya veo cómo podría mejorar esto»  
y entonces puede iniciarse el cambio.

No es necesario que el cambio sea severo. El lector debe volverse un explorador que utilice este libro como una especie de mapa de sí mismo y de las formas en que puede establecer contacto para que vea qué tipo de tesoro, oculto o no, puede encontrar.

*El mundo personal podría verse muy diferente.*



## *La mayoría de nosotros habla en taquigrafía...*

la cual nosotros mismos entendemos completamente y nos preguntamos por qué «Ustedes, estúpidos, no me entienden». Nuestra taquigrafía frecuentemente va acompañada de mensajes corporales que expresan precisamente lo contrario. Por ejemplo, cuando alguien dice «sí» con palabras mientras que con movimientos de cabeza dice «no».

Lo que realmente queremos comunicar mediante todo el significado de nuestra expresión es: «yo te entiendo y siento que tú me entiendes».

A primera vista, esto parecería difícil —especialmente porque se trata de un aprendizaje nuevo— para mucha gente. Al igual que sucede con todo nuevo aprendizaje, al principio produce una trepidación, una sensación de torpeza y preocupación por el resultado. Aprender a hacer esto con las personas que uno estima proporciona una base firme de confianza y libertad. En ese caso, uno puede saber literalmente siempre en qué opinión lo tiene alguien y confiar en ello. Uno puede decir con más facilidad cuál es su posición y manifestarla con claridad.

Me causa sorpresa haber conocido a tantas personas que se consideran indignas de que las escuchen o que tienen miedo de que las vean. Conozco a algunas que ni siquiera prestan atención a lo que ellas mismas dicen. Le recomiendo al lector que haga una prueba de esto: grabe una conversación suya y escúchela; se dará cuenta de este hecho tan sorprendente.

Como ayuda, recomiendo al lector que considere su vida desde una perspectiva humana en la cual:

*lo que ayer nos hizo sentir avergonzados, hoy nos hace reír,*

y también:

*lo que ayer creíamos que nos costaría la vida se ha vuelto hoy una nueva oportunidad,*

igualmente:

*el error de ayer se vuelve hoy un aprendizaje, aunque un tanto doloroso,*

y en el cual, finalmente:

*lo que ayer era un enigma, hoy se ha vuelto la solución.*

Lo anterior tiene el único propósito de recordar al lector que, con un poco de tiempo, de esperanza, de un nuevo enfoque, de un nuevo esfuerzo y algunos conocimientos nuevos, muchas cosas pueden evolucionar.

El problema radica en considerar eterno el momento actual.

***Uno tiene más influencia de la que se imagina para hacer que las cosas cambien, en el momento en que decide responsabilizarse de sus decisiones.***

Uno tiene esta influencia porque puede:

*ver, oír, sentir, pensar, decir, hacer, moverse y aprender.*

## Canales

He mencionado cuál es la posición física más recomendable para lograr la congruencia —estar al alcance de los brazos, con los ojos a la misma altura, ya sea sentados o de pie.

Esta posición posibilita que todos los canales de la comunicación humana se conecten fácilmente. Al hablar de canales me refiero a:

*los ojos – verse mutuamente*

*los oídos – escucharse mutuamente*

*la boca – hablar*

*la piel – tocar*

*la nariz – oler*

Si yo te veo y tú me ves, podemos vernos mutuamente. Si así no fuera, tendríamos que suplirlo. Podemos considerar estos canales como conductos por los cuales se mueven las cosas entre las personas.

Si todos mis canales están funcionando, mi vista, mi oído, mi tacto, mi olfato, mi cerebro y mis entrañas están conectadas. Todos estos canales están abiertos y escucho algo completo y cabal. La imagen turbia se presenta cuando alguien está hablando aquí y mirando a otra parte, o cuando alguien está hablando con otra persona pero está pensando en otra cosa. Es el equivalente a tener dos audífonos, cada uno de los cuales sintoniza una estación diferente.

Lo anterior plantea la posibilidad de que la gente se sienta mal escuchada, mal vista, mal entendida y mal tocada, todo lo cual da origen a un mal contacto.

Muchas personas utilizan la mala comunicación como una ocasión para culparse a sí mismas o a los demás. Mi sugerencia es que se emplee esto como una señal de que los canales no están conectados y se emprenda una investigación para llegar a entender lo que está sucediendo, en vez de culparse, lo cual seguramente impediría cualquier otro descubrimiento.

Cuando se realice esta búsqueda, hay que plantearse la siguiente pregunta: «¿Qué vi y qué oí y qué pensé y sentí luego?»

Hay que compartir esto con la otra persona y pedirle que ella también lo comparta con uno.

El simple hecho de que aparentemente estoy viendo y escuchando a la otra persona no es una garantía de que realmente lo esté haciendo. Puede estar ocurriendo todo tipo de cosas diferentes. Hay muchas barreras para que uno escuche realmente a la otra persona.

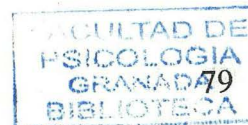
*«Estoy sentado aquí porque no quiero herir tus sentimientos, o porque temo al castigo si no lo hago.»*

*«Allá hay algo muy interesante que atrae mi atención y que, por lo tanto, me distrae de lo que tú me dices.»*

*«Como ya sé lo que vas a decirme, no te prestaré atención.»*

*«Temo que vayas a criticarme y me pongo a la defensiva.»*

*«Como estoy muy preocupado por cuestiones personales, no te pongo atención.»*



*«Tengo asuntos pendientes contigo, y por eso no puedo escucharte. Todavía estoy oyendo lo que me dijiste ayer.»*

*«En lugar de verte a ti, estoy viendo a alguien que tú me recuerdas y, en consecuencia, en vez de tu voz escucho la de esa persona.»*

A estas partes que no se dicen pero que internamente conocemos, las denomino barreras del contacto.

Propongo acabar con todas estas barreras mediante la comunicación franca de todo lo que se lleva por dentro; sólo así pueden aclararse las cosas.

No siempre resulta fácil esto, pero es muy útil si uno puede perseverar en ello.

Cuando me exijo hablar de una manera que no va de acuerdo con mi manera de sentir, enturbio mi capacidad de ver y oír y, en consecuencia, mi contacto se llena de dificultades.

También es cierto que, cuando tengo que mover la cabeza hacia arriba o hacia abajo para mirar o escuchar a alguien, mi cuerpo se tensa y, por tanto, se entorpece mi capacidad de escuchar y ver.

Los humanos estamos hechos de tal manera que el cuerpo fluye cuando está en una posición de equilibrio y relajado. Cualquier distorsión del equilibrio nos hace enviar y recibir mensajes incongruentes. Cuando sabemos que éste es el tipo de cosas que puede ocurrir, en lugar de culparnos a nosotros mismos, buscamos otros factores.

Si tomamos en cuenta que en la infancia aprendimos lo más importante sobre cómo ser nosotros mismos y cómo relacionarnos con los demás (nuestros padres), resulta fácil entender por qué tantos de nosotros sentimos que nuestra supervivencia depende de otros y por qué cedemos tan fácilmente nuestro poder a otra persona.

La posibilidad de que nos vean y nos escuchen aumenta cuando nos responsabilizamos de estar al alcance de los brazos frente a cualquiera, *incluyendo los niños*, con quien estamos tratando de establecer contacto.

Si no lo hacemos, aumenta la posibilidad de que nos sintamos pequeños, débiles, tontos e incluso locos. Si no se tiene a la mano un taburete o un peldaño, hay que pedir a la otra persona que se siente frente a uno. Esto sirve para crear un marco en el cual puede haber más autoestima e igualdad y en el cual pueden tratarse las cosas con más claridad.

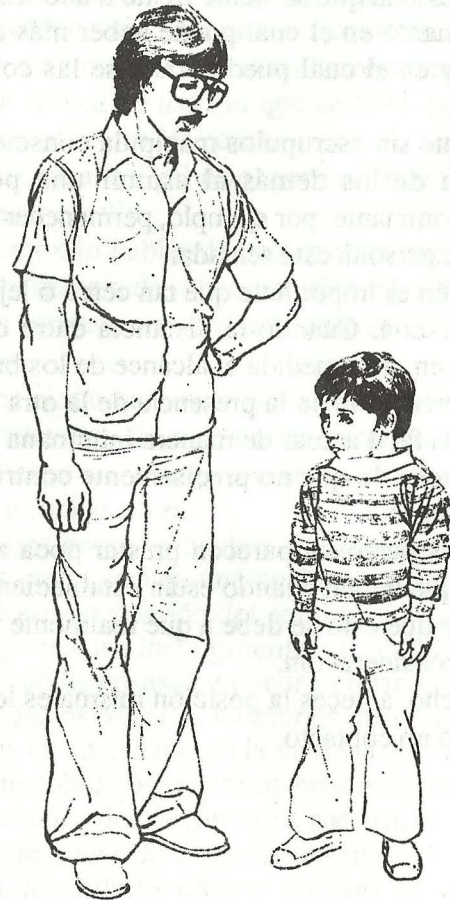
La gente sin escrúpulos manipula conscientemente la psicología de los demás al asumir una posición físicamente dominante, por ejemplo, permanecer de pie mientras la otra persona está sentada.

También es importante qué tan cerca o lejos se esté de la otra persona. Cuando la distancia entre dos personas sobrepasa en gran medida el alcance de los brazos, disminuye la percepción de la presencia de la otra persona y se vuelve más fácil actuar de manera inhumana y ocultar los sentimientos... lo que no precisamente contribuye a establecer contacto.

Muchas personas parecen prestar poca atención a la posición que tienen cuando están estableciendo contacto. Me parece que esto se debe a que realmente no lo han tomado en consideración.

De hecho, a veces la posición misma es lo que explica que haya o no contacto.

Por cierto, el lector seguramente ha visto que es muy común que los niños pequeños gusten de subirse a las sillas y a las mesas. Me parece que esto se debe a que, de esa manera, pueden establecer contacto visual al parejo con sus padres. No es lo mismo cuando la mirada está al nivel del ombligo.



Imagine el lector que habla con alguien treinta o cincuenta centímetros más alto. Probablemente, como adulto, uno no experimente una situación así con mucha frecuencia, principalmente si se es alto. Sin embargo, en la infancia, uno enfrentó esto a diario. Los padres eran más altos y tenían por lo menos unos catorce años más que uno.

Es frecuente que alguien de gran tamaño haga que las personas de corta estatura se sientan amenazadas. (Es tan grande... y yo tan pequeño.) **A menudo esto despierta sentimientos de dependencia. (Puede hacer todo. Puede cuidarme.)**

Las diferencias de tamaño entre los adultos frecuentemente hacen que recordemos subliminalmente el cuerpo que teníamos cuando éramos verdaderamente pequeños y débiles, y el cuerpo responde de acuerdo con lo que en ese tiempo aprendió, lo cual con gran frecuencia nos entaña dolor.

Por ejemplo, si el lector es más alto o más bajo que su pareja o que alguno de sus hijos o sus padres, le recomiendo que se coloque de tal manera que iguale el tamaño para que vea si siente alguna diferencia.

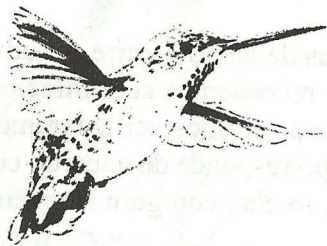
Cuando he puesto a todos los miembros de una familia en taburetes para que puedan establecer contacto visual y estén al alcance de los brazos, a menudo los padres ya no parecían tan apabullantes y los hijos se veían más como personas.

La posición física en relación con otro es una parte importante que posibilita el establecimiento de contacto. La posición ya mencionada –contacto visual, al alcance de los brazos– hace más posible el contacto.

Ahora viene la cuestión de la sinceridad –la primera vez puede ser muy atemorizante. De hecho es un riesgo. El hecho de estar preparado para asumir este riesgo representa la oportunidad de escoger las palabras que

manifiesten claramente que nos responsabilizamos por nosotros mismos y, en consecuencia, permite que el interlocutor nos escuche.

La aceptación de las *Cinco libertades* puede ayudarnos a tener el valor de asumir los riesgos. El empleo de las palabras que manifiesten claramente nuestra responsabilidad disminuirá al mínimo las consecuencias de esos riesgos.



## *Un pequeño resumen...*

*Si hubiera un mapa para el establecimiento de contacto, debería incluir las siguientes partes:*

**Invitar**, antes que nada, a alguien a que establezca contacto con uno. «Debo decirte algo, ¿estás dispuesto a escucharme? ¿Puedes hacerlo ahora? Me gustaría conversar contigo.»

«¿Tienes tiempo ahora? Necesito comunicarte algo.»

«Tengo que hablar contigo. ¿Estás dispuesto a escucharme?»

**Colocarse** en una posición tal que permita el contacto visual y estar al alcance de los brazos; por lo general, esto quiere significar estar sentado, ya que hay una gran variabilidad de estatura entre las personas.

**Estar preparado** para asumir el riesgo que significa traer al exterior lo que se lleva por dentro.

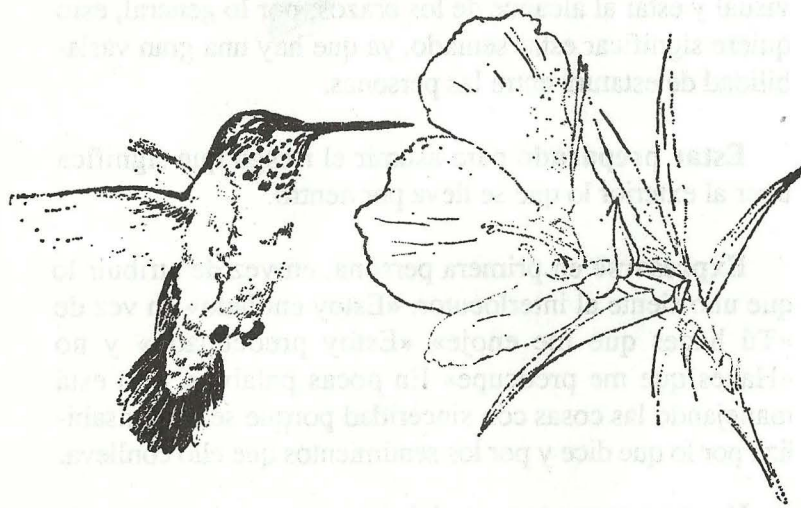
**Expresarse** en primera persona, en vez de atribuir lo que uno siente al interlocutor: «Estoy enojado» en vez de «Tú haces que me enoje» «Estoy preocupado» y no «Haces que me preocupe» En pocas palabras, uno está manejando las cosas con sinceridad porque se responsabiliza por lo que dice y por los sentimientos que ello conlleva.

**Hacer preguntas**, no del tipo que uno hace cuando descubre a su hijo con las manos en la masa y le dice:

«¿Estás cogiendo galletas?»

En este caso, por supuesto que uno va a obtener una mentira como respuesta. Uno no está buscando información ni va a obtenerla. Las preguntas son la forma de obtener una información que no se tiene.

**Considerar** todas las dificultades como oportunidades para crear algo nuevo, y no como el inicio del tañido de las campanas fúnebres. Cada quien puede aprender y crecer a partir de la forma creativa en que responde ante las dificultades, cada vez que se le presenten. Esto podría incluir tanto el desembarazarse de una carga como la creación de una posibilidad nueva.



## Vivir de acuerdo con las Cinco libertades

Vivimos momento a momento. Cada momento conlleva la posibilidad de nuevas experiencias, de oportunidades de acrecentar nuestra autoestima, emplear la comunicación congruente, cambiar nuestras reglas y correr más riesgos.

Por ejemplo, si uno tuviera una computadora que funcionara las veinticuatro horas del día y pudiera disponer todo el tiempo de ella, esa computadora podría registrar todo lo que ocurre en la vida de uno, tanto el pasado como el presente, y todas las respuestas de uno ante dichos acontecimientos, incluyendo todas las formas en que uno toma las decisiones, todas sus esperanzas, temores y sueños. Esa computadora podría entregar, cuando así se le ordenara, todo tipo de información intelectual, física, emocional, social y espiritual que uno deseara sobre sí mismo. Además esa máquina podría pedir cualquier tipo de ayuda que uno quisiera. La computadora podría tener sentimientos y pensamientos humanos y realizar acciones humanas.

Si el lector tuviera una máquina como ésta, ¿no se sentiría *abrumado*?

¿Acaso no se sentiría *excitado* por las posibilidades que ahora estarían en sus manos? ¿No tendría *miedo* del poder que esa computadora representaría?

Pues bien, me parece que el lector posee precisamente este tipo de instrumento. Yo sé que poseo uno y quizá, al igual que usted, a veces me siento abrumada, admirada y temerosa y también tan excitada como usted.

A veces la siento como una carga, aunque con más frecuencia es un recurso fantástico para mí. Tanto usted, lector, como yo somos milagros humanos capaces de un crecimiento infinito. Considero importante recordar que,

independientemente de la situación en la que nos encontremos, esa situación merece nuestro amor, honor y respeto. Eso aportaría el suficiente alimento para desarrollar el valor de seguir avanzando.

Lo que en esta obra he presentado son los medios que yo y otras personas hemos encontrado útiles para avanzar por el laberinto y resolver los enigmas de nuestras vidas, al aprender a ver lo que allí está y a comprender el hermoso milagro que son nuestras vidas, para ver con ojos nuevos, para diferenciar, descartar y sumar a lo que ya sabemos.

Espero que esto vuelva más fácil el que usted, lector, haga las cosas a plena conciencia y no «a sus espaldas». para que pueda decidir por su cuenta en vez de verse obligado a algo.

*Deseo al lector que tenga  
buena suerte  
y, sobre todo,  
que se ame a sí mismo.*

EN CONTACTO ÍNTIMO  
JULIO 20, 1994.  
PRIMERA REIMPRESIÓN:  
3 000 EJEMPLARES.  
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN:  
MULTIDISEÑO GRÁFICO, S.A.  
OAXACA NO. 1 ESQ. PERIFÉRICO SUR.