

intro PSICOLOGÍA

# EL VALOR DE LAS Palabras

Claves para mejorar la comunicación: meditar lo que vamos a decir, prestar atención a nuestro interlocutor, atender a los gestos y no regodearnos en mensajes negativos.

Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *Miluca Sanz*



Un letrero al lado de un ciego que mendigaba en la calle decía: "Soy ciego, por favor ayúdame". Una mujer que pasaba cogió el cartel y escribió otra frase y lo dejó en el mismo sitio, pero con la nueva frase visible. Al rato, el ciego recibió varias limosnas. En el letrero se leía: "Hace un día hermoso, pero no lo puedo ver." Con estas palabras, el impacto en los transeúntes fue mayor. Este es un ejemplo de cómo el poder de las palabras puede cambiar radicalmente nuestro mensaje y su efecto en los demás.

Las palabras marcan a las personas

para toda una vida. ¿Somos conscientes de su impacto y alcance? ¿Cuántas palabras decimos al día que son negativas o inútiles, sin sentido o vacías de contenido? ¿Cuántas conversaciones son innecesarias? ¿Cuántas de ellas no son más que un darle vueltas a las cosas para finalmente comprobar que no nos llevan a ningún sitio?

Cuando sienta rabia u otro sentimiento que pueda poner en peligro algún vínculo, es bueno que lo suelte en soledad, por ejemplo escribiéndolo. Aligerará su emocionalidad y disminuirá el impacto que puede transmitir al otro.

Escribir es curativo y transformador. Nos ayuda a ordenar nuestras ideas, a preparar conversaciones y discursos, a poner en claro lo que sentimos. Prestando atención a nuestros pensamientos y emociones, aprendemos a gestionarlos mejor. Meditando nos calmamos. En el silencio llenamos nuestros pensamientos de sentido y podemos después trasladarlo a nuestras palabras.

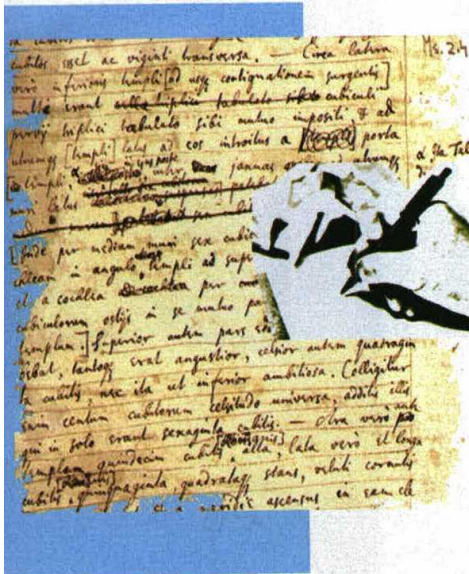
**GESTIONAR LAS EMOCIONES**  
"Las palabras no tienen manos ni pies; sin embargo, son muy poderosas: una palabra puede curar y otra herir" (San Kabir Das)

Lo que ocurre a menudo es que corremos tanto que, cuando hablamos, lo hacemos de forma rutinaria carente de todo interés. No somos comunicadores creativos. Una persona dispersa y distraída carece de poder interior y sus palabras estarán a menudo vacías de contenido. No inspirará confianza. Se va fácilmente por las ramas. Entra en un monólogo de pensamientos y palabras. Se queja, critica, habla mucho, pero no aporta soluciones. Le falta tolerancia. Uno se regocija con sus propias palabras y habla más para sí mismo que para el otro. Actuando así, deja de sentir y de reconocer la presencia del otro.

Cuando uno está frente a alguien, pero su mente está en el pasado o en el futuro, en lo que tiene que hacer luego o en lo que pasó antes, no está presente, no escucha y su comunicación es mecánica o incluso pésima. Se habla, pero no se comunica. Se pierde la oportunidad de un encuentro enriquecedor.

Para evitar la comunicación rutinaria conviene regresar a lo básico, que es estar en el presente; ser creativos al co- >

*"Cuando uno está frente a alguien, pero su mente está en el pasado o en el futuro, se habla, pero no se comunica"*



## BUSCAR OTROS CAMINOS

Libros que nos ayudan a darle poder a nuestras palabras:

- 'El silencio habla', de Eckhart Tolle (Gaia Ediciones, Debolsillo, 2007).
  - 'Como pan que se parte', de Piet van Breemen (Sal Terrae, 1992).
  - 'Las voces del desierto', de Mario Morgan (Ediciones B, 2009).
  - 'El camino del artista', de Julia Cameron (editorial Troquel, 7ª reimpresión, 2011).
- Un método para superar los obstáculos que nos separan de nuestro ser creativo.

- > municarnos; ir a lo esencial; comunicar generando experiencias, pronunciando palabras transformadoras que sanen, eleven y conecten a las personas. Para ello debemos estar atentos, escuchar activamente todas las señales: las que los otros emiten aunque no lo expresen claramente, lo que el entorno señala y lo que sentimos. Desde esta escucha íntegra, nuestra respuesta es sabia. Solo así se da el diálogo en el que uno construye sobre lo que el otro ha dicho, se comparte sin necesidad de instruir ni imponer.
- ¿Qué le da fuerza a la palabra? Lo

que se comunica es contradictorio cuando se transmite un mensaje con las palabras y otro diferente con el cuerpo. Esta disociación hace que su poder presencial disminuya y confunda, lo cual a su vez provoca desconfianza o rechazo en el otro. Asegúrese de que escucha a su cuerpo y alinea las palabras que dice con su conciencia. Corporalmente transmite lo que su alma siente. Aunque intente disimularlo con una oratoria bien preparada, el cuerpo no engaña. Está estudiado que el poder de lo que comunicamos se reparte de la siguiente manera: un 7% en nuestras palabras, un 38% en lo paraverbal (intensidad, tono, volumen, calidad, velocidad y timbre) y un 55% en el cuerpo (movimiento de los ojos, la respiración, los gestos, la postura, los movimientos corporales, los movimientos faciales).

Conecte con la intención que quiere que acompañe sus palabras para ser capaz de transmitirla. Lo que diga tendrá más efecto. Cambiando la forma de expresarse, cambia su destino.

**PALABRAS QUE CURAN**  
"Todo ser humano desea ser valorado y aceptado"  
(Piet van Breemen)

Hay palabras que sanan. El mundo necesita presencias consoladoras. Si siente algo positivo por la persona que tiene delante, expréselo, no lo dé por supuesto. Unas palabras amables, que expresen aprecio y agradecimiento, son un regalo que puede dar varias veces al día.

Cultive la serenidad. Tenga pensamientos pacíficos. Le ayudará el observar sin implicarse en las historias que no son asunto suyo o por las que no puede hacer nada. Si hay serenidad en su interior, con su presencia y sus palabras infunde serenidad a los demás y les ayuda.

Pero también seamos conscientes de cómo nos hablamos a nosotros mismos. Hay frases que preestablecen límites no formulados y que responden a reglas de conducta más allá de las cuales creemos que no debemos ir. Suelen contener las palabras "no se puede" o

## Cambiar el discurso para evitar la desmotivación

Fortalecemos y ampliamos los problemas al hablar más de ellos. Si nuestro discurso da vueltas en torno a lo que no funciona, nos anclamos en las carencias. Si en una relación nos centramos en lo que no funciona y nos lamentamos, nuestra atención y energía se focalizan en el problema y lo amplían. Cuando pensamos mucho sobre lo que no funciona, nos agotamos mentalmente y acumulamos malestar. Cuando uno se agota mental y emocionalmente, no puede decidir con claridad y se deja influir por todo y sus palabras no aportan bienestar a su entorno. Si además la persona se ancla en preguntas como "¿por qué sigues cometiendo los mismos errores?", se siente más dolor, pena y rabia. Podemos cambiar el rumbo de una relación si nos focalizamos en lo que vale la pena y conversamos sobre qué solución nos beneficiaría a los dos, qué hace que las relaciones se movilizan y avancen, qué queremos conservar, cuál es nuestra visión, adónde nos gustaría llegar. Así construimos juntos una realidad más positiva para ambos. Para crear un entorno entusiasta y motivador es necesario cambiar el discurso basado solo en lo que no funciona. Las palabras crean mundos. Cada vez que nos quejamos provocamos desmotivación. Compartiendo nuestras ilusiones creamos esperanza.

"no se debe". Solo si realmente no podemos hacer algo al respecto, la frase es adecuada.

Todo aquello a lo que uno se resiste persiste porque todavía llama nuestra atención. Esta es la razón por la cual anunciar mensajes positivamente produce mejoras importantes en nuestra comunicación. Por ejemplo, en vez de "quiero dejar de fumar", afirme "quiero vivir sano". Lo que nos decimos y repetimos se traslada a nuestra conducta y acción. Cuando cambiamos el lenguaje limitante y negativo e introducimos palabras en positivo, nuestro comportamiento mejora ostensiblemente. ●