



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN HUMANA

ETAPA III

EL ARTE DE CONVERSAR

ITER PARA EL ESTUDIO DEL TEMA

- I. ORACIÓN**
- II. DESARROLLO DEL TEMA**
- III. PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPO**

I. ORACIÓN

Una reflexión.

Kierkegaard decía que **al hombre que encuentra a Dios en su vida, le ocurre como al beduino en el desierto que, cavando dentro de su tienda, descubre una fuente**. De ella recoge el agua y se la ofrece a su prójimo para saciar la sed: nunca se la arroja contra el rostro. Cada hombre tiene que cavar en la tienda de su propia interioridad para allí encontrar a Dios. El creyente le ofrecerá a su prójimo como agua viva.

II. DESARROLLO DEL TEMA

Es la familia, con las amistades, el ámbito en el que se escenifica principalmente este propósito de enmienda. Porque casi todos, sin excepciones, sabemos que en materia de relaciones humanas tenemos mucho que aprender y mejorar.

Nos hacen falta unas líneas de reflexión para comunicarnos de forma más eficaz y satisfactoria y para saber escuchar a nuestro interlocutor y ponernos en su lugar.

No es un tema trivial: las consultas de psicólogos y psiquiatras están llenas de personas que acuden a ellas en busca de alguien que les escuche. Según los expertos en relaciones humanas, la soledad será uno de los problemas sociales más acuciantes del próximo milenio en los países más desarrollados.

Comunicarse, un acto creativo

Nuestra forma de vivir aumenta el riesgo de quedar aislados de los demás. Por eso es tan necesario mejorar nuestra comunicación en general, reivindicar el placer de la conversación y aumentar el interés por confrontar con los demás nuestras vivencias, opiniones y sentimientos.

Partiendo desde el principio, la comunicación es un acto creativo cuyo éxito no se mide sólo por el hecho de que el otro entienda lo que decimos, sino también porque aporte su propio mensaje. La interacción humana, la comunicación, es la base en la que se forja la convivencia, y una necesidad humana tan esencial como el descanso o la comida. ***Es en la comunicación donde la persona se construye como el ser complejo que es y donde se produce la socialización.*** Es un camino, una vía desde la que nos encontramos a nosotros mismos mediante el diálogo con los otros.

Las palabras, sin duda, son fascinantes y nos conviene disponer de un amplio léxico y usarlo con precisión y con toda la libertad posible. Ahora bien, las palabras no pueden aspirar a constituir la totalidad del mensaje, **"son sólo el comienzo, detrás de ellas está el cimiento sobre el cual se construyen las relaciones humanas. El cuerpo es el mensaje"**. ***Los expertos hablan también de la comunicación no verbal (apariencia física, postura, gestos, contacto corporal y expresión facial,***

especialmente la mirada y la boca), y del para lenguaje (tono, volumen y timbre de voz, cadencia, inflexiones y silencios).

Algunos especialistas aseguran que del total de la percepción de los interlocutores con los que nos comunicamos, **el 55% depende de nuestro lenguaje corporal, el 38% del para lenguaje y sólo el 7% de las palabras que utilizamos**. En realidad, esta aseveración no es tan radical: nuestras experiencias más iniciáticas son necesariamente no verbales. Los bebés no hablan, pero aprenden sin parar. La verbalidad, viene después. Pero no nos engañemos, la palabra es insustituible. Palabra, voz y gestos forman, pues, un conjunto indisoluble en cualquier conversación y, por extensión, en las relaciones humanas. Birdwhistell¹ sostiene "**que el lenguaje corporal y el hablado dependen uno del otro. Cualquiera de ellos aisladamente no nos dará el sentido completo de lo que una persona dice**". Por eso nos parece tan importante ver a quien habla con nosotros, y no nos gusta abordar ciertos temas por teléfono.

Libertad de expresión

Nuestra Constitución reconoce la libertad de expresión como derecho de los ciudadanos. Pero, ¿nos comunicamos con entera libertad? No sólo renunciamos al tacto (*cada día nos tocamos menos*), restringimos los gestos o controlamos la expresión de nuestra mirada ante algunos interlocutores: lo hacemos también con la información verbal. Pensamos, quizá inconscientemente, que lo que perdemos en expresividad lo ganamos en protección. El resultado de este planteamiento es lamentable, además de paradigmático de nuestra época: normalmente, hablamos mucho y decimos bien poco. Y así, sin darnos cuenta, llegamos a unos paupérrimos niveles de expresividad y a una comunicación tan elemental que cuando necesitamos elaborar y transmitir mensajes con contenidos problemáticos, densos o complejos, caemos víctimas del temor y la duda: ¿sabré decir con precisión lo que quiero?

¹ °Teoría Kinestésica°

* (1918 - 1994)

*Nacido en Ohio, Estados Unidos.

Estudió antropología, doctorándose en la Universidad de Chicago.

*Interesado en estudiar el lenguaje de los gestos, kinésica, se encuentra más tarde con Bateson y juntos producen "la historia natural de una entrevista" secuencia de una entrevista realizada por Bateson con una madre y su hijo. Durante 10 años, Birdwhistell se dedica a hacer un análisis psicológico, lingüístico y kinésico de la famosa "escena del cigarrillo", secuencia de 9" donde Bateson enciende el cigarrillo de la madre. Desarrolla una teoría en la que la gestualidad y el lenguaje configuran en un sistema constituido por múltiples modos de comunicación: tacto, olfato, espacio y tiempo. Birdwhistell considera "el comportamiento interindividual como una 'corriente de comunicación'...". En la que la persona no se comunica con, sino que participa en una comunicación.

Sistematiza las pautas y expresiones del lenguaje no verbal ('kinesis' o 'cinesis'), advirtiendo su plenitud constructiva, con la distinción de los planos semánticos, sintácticos y pragmáticos del mismo. Formas paralingüísticas y sincronías intencionales en la expresión, que despliegan un modelo que define como orquestal, en el que el cuerpo también transmite instancia de memoria.

Este miedo no es casual. **Proporcionar información sobre sentimientos, emociones, complejos o querencias lo asociamos con desnudarnos psicológicamente.** Tememos abrirnos a los demás, pensamos que si se nos conoce a fondo nos convertiremos en más vulnerables. Todos somos, a nuestro modo, débiles, pero flaquezas y limitaciones forman parte indisoluble de nuestra personalidad y hemos de convivir con ellas sin ocultarlas a toda costa de la percepción ajena. No se trata de airear nuestros problemas o miedos, sino de afrontarlos con madurez, incluso hablando de ellos. Quien se expresa con libertad y sin temor al "qué dirán" o "qué pensarán" es quien mejor se conoce y se acepta como es. Y nadie transmite mejor idea de sí mismo ni es más fuerte ante posibles agresiones del exterior que quien se conoce y se acepta como es.

Conversar: una necesidad y un arte

III. PARA EL DIALOGO EN GRUPO

- Seamos conscientes de que nuestra forma de ser y estar en el mundo, el tipo de convivencia que creamos a nuestro alrededor, es entera responsabilidad nuestra.
- Hablemos de nosotros y desde nosotros.
- Huyamos de los estereotipos y de las conversaciones exclusivamente banales.
- Gestionemos positivamente nuestras limitaciones y miedos. A casi todos nos gusta la gente natural y sincera. Aunque no sea perfectos ni admirables.
- Compartamos opiniones, sentimientos y emociones con quienes nos rodean. No seamos tan reservados, y hagamos saber a los demás lo que pensamos, necesitamos y queremos.
- Attendamos a nuestra respiración, tono y modulación de voz: nos informan de nuestras emociones y ayudan a que transmitamos bien el mensaje. Tengamos en cuenta también nuestro movimiento corporal y expresión facial.
- *Miremos a la cara de la persona que tenemos enfrente*, tanto cuando nos toca hablar como cuando escuchamos. *Utilicemos la sonrisa* como señal de aceptación y acercamiento, no como disimulo o para caer bien.
- *Escuchemos de verdad.* Hagamos sentir a la otra persona que es importante para nosotros. Quien sabe escuchar y se interesa por los sentimientos de sus interlocutores, es más querido por los demás. Y sus mensajes son escuchados con más atención y cariño.
- Aceptemos opiniones diferentes a las nuestras, aunque no las compartamos. Y reflexionemos sobre ellas.
- Eliminemos los obstáculos que frenan la comunicación: acusaciones, exigencias, juicios de valor, prejuicios, generalizaciones o estereotipos, negatividades y silencios tortuosos.
- Sepamos del espacio vital y de los límites que cada persona quiere mantener ante nosotros, para que no se sienta invadida en terreno que entiende exclusivo.
- Reivindiquemos la ternura y la afabilidad en la charla. El riesgo de resultar empalagosos no debe desanimarnos: pecamos, casi siempre, de lo contrario.

ORACIÓN FINAL

RESPUESTA AL AMOR

Toda la grandeza de María, arranca de su "Sí"...

Pero Dios tuvo que esperar ...
¡tan respetuoso es con sus criaturas!

Jamás Dios nos hará santos sin nuestro propio querer.

El "Sí" es la respuesta mas definitiva y terminada del amor...
La faena más hermosa del amor es donarse.
Y los arranques de nuestro "Yo",
¡Lo más bonito que tiene nuestra existencia!
Quien vive todas las exigencias de un Sí,
ha franqueado ya la puerta grande de la amistad con Dios.

A medida que el alma se va purificando su subida se va
volviendo más blanca y diáfana,
como el anuncio de un blando y suave amanecer.

El "Sí" llevado a su plenitud,
es el puente tendido entre lo bueno y lo heroico.
Es el enlace entre lo imperfecto con lo santo.
Santos...
¡Porque no vale la pena ser otra cosa!

María Auxiliadora de los cristianos, ¡Ruega por nosotros!