
Las palabras

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 11 - 26 de julio de 2015.

“Cambia tus palabras y cambiarás tu vida.”



El ser humano es el único habitante del planeta que con palabras puede construir realidades, inspirar sentimientos, influir positivamente en otros de su misma especie e inclusive —cuando utiliza palabras venenosas, cargadas de odio o maldad— puede destruirse a sí mismo o a los seres que impacta con ellas.

Nuestro lenguaje, las frases y palabras que emitimos tienen un peso específico en sí mismas pero adquieren un mayor peso al combinarlas, al expresarlas con otra entonación e inclusive en la forma en que son interpretadas por los otros.

En esta búsqueda de recuperar la ternura no pretendemos meternos al campo de la programación neuro-lingüística ni de las especialidades filológicas. Nos interesa manejar de una forma simple el sentido de las palabras y su importancia para la generación de lazos afectivos, desde simpatía, empatía, hasta amor y por supuesto, ternura.

Una palabra aislada tiene un significado. Al combinarla con otras palabras se potencializa, es decir, adquiere un poder mayor de lo que por ella en solitario pudiese tener. Los significados de las palabras, ya todos lo sabemos, pueden ser de lo más variado, dependiendo de la persona que lo interpreta, su educación, nivel socioeconómico, región geográfica, país o cultura en la que se desenvuelve. De ahí que se dan situaciones en ocasiones cómicas y en otras ofensivas dependiendo de cómo es interpretada dicha palabra.

Muchos casos conocemos de lo que una palabra signifique en un país o región difiere completamente en otra latitud. Pero también del significado, tenemos el sentido con lo que una palabra se enfrenta al ser interpretada por el receptor.

No es lo mismo decir “tu madre” en un tono respetuoso que decirlo en un tono ofensivo. Asimismo el sentido de las palabras va cambiando con el tiempo, los distintos núcleos sociales e inclusive con las distintas ideologías.

Por ello debemos comprender que las palabras tienen varias formas de ser utilizadas:

1. Para una expresión simple y objetiva.
2. Para una descripción sin carga emotiva.
3. Para expresar una emoción
4. Para persuadir o lograr una intención que afecte a la persona a quien nos dirigimos.

En el primer caso: Acaba de morir mi madre. (expresión simple y objetiva)

El segundo caso, descriptivo sin emoción: Murió mi madre en el hospital. Estaba en terapia intensiva, tardó un día entero en agonizar y tuvieron que entubarla.

En cambio, cuando expresamos emoción: ¡Me ha sucedido lo más triste de mi vida: Murió mi mamá, pobrecita cómo sufrió!

Para persuadir o lograr afectar al otro: Con la muerte de mi madre me di cuenta de que yo no te importo. Me la pasé en el hospital, entre médicos, terapia intensiva, en lo que la entubaban...y tu, ni una llamada. No te interesó mi madre ni saber cómo estaba yo.

Lamentablemente a veces utilizamos las palabras sin racionalizar el impacto que podemos generar en la persona que nos escucha. Otras veces usamos las palabras de una forma automática y después, cuando vemos el daño que hemos ocasionado con ellas, pedimos disculpas y mostramos arrepentimiento.

Un alto porcentaje de los seres humanos, no expresamos claramente nuestros sentimientos y después nos arrepentimos cuando ya no es posible hacerlo. Basados en el ejemplo anterior podríamos decir:

“¡Cómo me hubiera gustado decirle a mi madre lo mucho que la quería y el agradecimiento que le guardo por todo el cariño que me dio! Sin embargo, no supe decirle —en vida—, eso que yo sentía”.

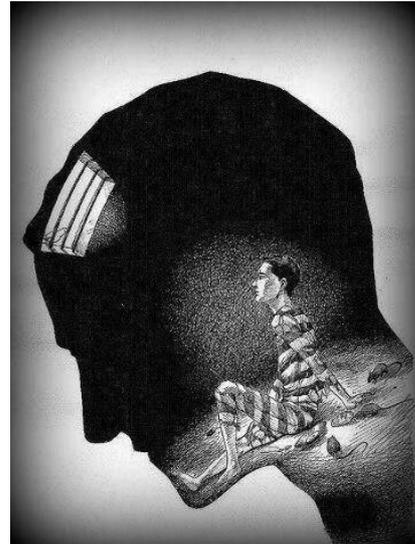
En las situaciones donde se dan afectividad intensas es muy común el que no expresemos claramente lo que deberíamos hacer. Por ello debemos mediar entre la espontaneidad torpe y la reserva discreta que a nada conduce. En la vida, hay caminos invisibles por los que se cruzan situaciones. En el momento en que se da esa aproximación de caminos, la oportunidad de expresar con palabras es fundamental. Si dejamos pasar la ocasión, difícilmente se habrá de repetir.

Eso lo vemos más dramáticamente cuando perdimos a la persona amada o ya no está cerca de nosotros a la persona que debimos haberle expresado nuestros sentimientos. Después nos invade el remordimiento, la pena y desesperación de no haberlo hecho.

El “hubiera” es el veneno más tóxico en las relaciones humanas. Evitemos el “hubiera dicho”, “no me hubiera llamado”, etc.

La ausencia de palabras en determinada situación es darle oportunidad a los malos entendidos. ¿Cuántas veces no te quedaste callado en el momento preciso en que debiste de haberte expresado? ¿Cuántas situaciones que deseabas se dieran, de súbito, te quedaste sin palabras?”

¿Cuántas personas en el ámbito laboral o académico han logrado opacarte solo porque ellos tenían más labia y tu te quedaste ensimismado, sin palabras?



Aprendamos a usar las palabras

Nuestra mente es muy rápida, nuestra lengua a veces la supera en velocidad. Por ello, debemos ser:

Racionales en el uso de las palabras

Sutiles en la construcción de nuestras frases

Respetuosos en el tono con lo que las expresamos

Amorosos en la forma de cobijarlas

Oportunos en saber cuando hablar, saber cuando callar.

Demos el sentido adecuado a las palabras

Hablar por hablar es no tener sentido. Dar la carga emotiva a las palabras al construir frases certeras, con la dosis de emoción adecuada es tener sentido.

Por ejemplo, cuando damos un pésame, es mejor no decir muchas palabras pero dar un abrazo o un beso con mucha carga emocional.

Cuando se da el momento oportuno de expresar tu interés por la otra persona, debes usar las palabras exactas para no romper el encanto del momento.

Cuando se está en desacuerdo con algo, a veces es mejor decir un “No”, o un “no estoy de acuerdo” o un: “Disiento de ti pero te respeto”. en lugar de soltarse con una interminable perorata que confunda y complique aún más la situación.

Debemos saber cuándo disculparnos, cuando decir perdón y darle el verdadero sentido a esa acción.

Hay muchas personas que todo el tiempo están pidiendo disculpas o perdón sin ton ni son. Es absurdo, porque desgastan la palabra y el sentido de la misma. El receptor —o sea, la otra persona que nos escucha—, difícilmente le dará valor a lo que decimos o a la disculpa que pedimos. En cambio, si esa palabra la usamos con honestidad y en el momento en que realmente se precisa, sabremos de avanzar muchísimo en nuestra credibilidad.

Los adjetivos empalagan, ayudan cuando los aplicamos correctamente.

“Uy, que bonita te ves, estás preciosa, me encantas primorosa, etc.” Son frases adjetivadas que trastocan el verdadero sentido de lo que decimos.

Seamos más creativos en expresar:

Si fueras ángel, me encantaría cubrirme con tus alas.

El día lo veo más hermoso cuando estoy junto a ti.

El tiempo se me escapa como agua entre las manos. Cómo quisiera detenerlo para disfrutar más este momento.

Nunca guardes un sentimiento positivo cuando lo justo es expresarlo. Desde dar las gracias, decir que le quieres, proyectar una alegría, comentar lo que más te gusta, usar las palabras con un toque de ternura, siempre será recompensado con mayor afecto por parte de la persona que lo recibe.

Gracias, me hiciste muy feliz hoy.

Sabes, yo he tratado de darte lo mejor de mí...espero que lo hayas disfrutado.

Nunca me voy a cansar de repetirlo: ¡Te amo!

¡Cuánto podemos darle a los demás con solo usar las palabras adecuadas en el momento acertado!

Procura nunca usar la violencia en la forma de expresarte

Las palabras se potencialidad con las emociones. Las emociones pueden ser positivas o negativas. El estrés, la angustia, desesperación y otros estados de ánimo similares pueden producirnos un estado anímico violento que aunado a las palabras pueden ser crueles, hacer daño y dejar heridas emocionales en los otros. Sean tus seres queridos, compañeros de trabajo o personas eventuales, nadie debe de recibir —al menos de tu parte—una palabra con violencia. El mundo se ha tornado violento y a través de los medios de comunicación diariamente nos dosifican una enorme carga de violencia. Debemos de aprender a ser residentes y no asimilar esa violencia o repercutirla a nuestros semejantes.

La disciplina en el uso de las palabras es una experiencia gratificante. Te recomendamos lo practiques con frecuencia. Por ejemplo, cuando yo dejo mi auto en el “valet parking” el conductor por lo general, tiene el estribillo de preguntar: “Algún objeto de valor que desee declarar” Comprendo que lo dicen porque hay muchas personas abusivas que luego reclaman absurdamente el haber extraviado un disco compacto, un ordenador o agenda, etc. y no lo declararon o dejaron encargado al “valet”.

Yo disfruto diciendo: ¡Sí!

El conductor se sorprende y me mira a los ojos.

Entonces reafirmo: “¡Sí! Usted es lo más valioso que va a tener mi auto. Ud. es un ser humano. El auto se repara o con el tiempo se oxida, pero ¿Quién puede reparar o recuperar la vida de un ser humano?

100% de los choferes a los que les digo esta u otra frase similar, sonrían, asienten con su cabeza y ponen tanto esmero en cuidar mi auto que nunca he tenido reclamación alguna.

La palabra positiva que callamos produce un irremediable dolor en quien no la recibe



En esta ocasión tu tarea es usar bien las palabras.

Ejercicio 13

1. Descubre cuáles son las palabras **más tuyas** que te sirven para expresar lo positivo.
2. Detecta las muletillas y frases hechas que ensucian tu manera de hablar.
3. Dedicar algunos minutos de tu día para hablarle a aquellas personas a las que no les has dicho cosas bellas y que sientes la necesidad de decírselas.
4. Procura tener una palabra amable para todas las personas con las que interactúas. Aún cuando sean personas que ocasionalmente te encuentras y que posiblemente nunca más volverás a ver.