

Comunicación que sana

April 26, 2021

Alfredo Ballesta

Creo que todos estaríamos de acuerdo en que la comunicación es algo importante para nosotros, ¿verdad?

¿Tú también reconoces lo importante que es para ti la comunicación?

¡Vaya! ¿Qué estoy preguntando? ¡Si vivimos en la época de la comunicación! Cada día me entero con bastante detalle de lo que están haciendo mis familiares a muchos kilómetros de distancia, ¡porque nos comunicamos!

Casi todos nosotros andamos por ahí llevando en nuestras manos, bolsillos o carteras esos aparatos de alta tecnología que nos permiten estar en contacto, en tiempo real, con miles de personas al mismo tiempo.

Claro que nos comunicamos.

Pero ¿eso quiere decir que tengamos una buena comunicación?

No. No siempre.

Hay muchos consejos y buenas palabras que podríamos considerar en cuanto a este tema, pero conformémonos hoy con considerar y meditar en estas sabias palabras:

Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere. (Santiago 1:19, 20)

Te propongo que mejores tu comunicación, en especial con los más

allegados a ti. Cuando mejora la comunicación, mejoran las relaciones – y mejora la vida.

¿Qué es lo que tenemos que tener presente? Vayamos por partes:

1. Todos deben estar listos para escuchar.

Te aseguro que esto puede resultar ser un desafío interesante. Sucede con demasiada frecuencia que estamos más listos para dar a conocer nuestros pensamientos, nuestras opiniones, nuestros conceptos, que para escuchar y verdaderamente atender lo que los demás nos comparten.

Es algo extraño cuando consideramos la anatomía de nuestros cuerpos. Todos podemos cerrar nuestros ojos cuando no queremos ver algo, pero no somos capaces de cerrar nuestros oídos. Nuestra capacidad auditiva permanece “abierta” el cien por ciento del tiempo. No puedes cerrar tus oídos.

Eso, sin embargo, no quiere decir que realmente “escuchemos” todo el tiempo. Sí, podemos decir que los sonidos llegan adonde tienen que llegar, pero hay ocasiones en las que nuestro cerebro está ocupado en otra cosa.

¿Alguna vez te ha sucedido que estés diciéndole algo a una persona que tal vez permanece junto a ti con su cabeza inclinada y su mirada fija en la pantalla de su teléfono celular y te empiezas a cuestionar si está entendiendo lo que le estás diciendo?

Es interesante que siendo, como dijimos, que no podemos cerrar nuestros oídos, a veces tengamos que formular la pregunta: “¿Me estás escuchando?”. Y reconoczcamos que esa pregunta no se refiere a si la persona está teniendo un problema de salud que limita su audición.

Creo que este consejo es muy adecuado, y algo a lo que necesitamos ponerle atención. Tenemos que estar listos para escuchar. Tiene que ser algo deliberado: necesitamos proponernos escuchar realmente, prestar atención a lo que nos están diciendo, mostrarnos sensibles a la realidad de las personas que nos rodean.

Porque a su vez nosotros también necesitamos ser escuchados, atendidos, comprendidos.

2. ..lentos para hablar...

Es que a veces somos rápidos para hablar.

Ser rápidos para hablar es síntoma de que no reconocemos el poder que tienen las palabras. Las palabras son poderosas. Tienen la capacidad de animar, fortalecer, cambiar el ánimo de los oyentes, y también pueden lastimar, quebrantar y producir daños permanentes en quienes nos rodean.

Además, una vez que las palabras “salen” de nuestra boca es muy difícil “retirarlas”. Un “Retiro lo dicho” no suele reparar un corazón herido. A veces ni siquiera un “Lo siento” o un “Perdóname” logran sanar la herida que produjeron las palabras pronunciadas.

Por eso es mejor postergar nuestro derecho al habla.

Vuelve a pensarlo, antes de decirlo. Acostúmbrate a pensar en las posibles consecuencias de lo que dirás, o en cómo lo recibirán quienes te escuchan. Esta es una de las áreas de tu vida en las que tienes que evitar pensar solamente en ti. Elige mejor tus palabras y piensa en sus resultados.

Edifica. No lastimes.

3. ...lentos... ...para enojarse.

Nadie puede decir que nunca se haya enojado. Algunos pueden tener la dicha de afirmar que no se enojan con frecuencia, pero todos, en determinados momentos de nuestras vidas, nos enojamos.

Este consejo es algo especial. Nos propone que seamos lentos para enojarnos, y creo que todos entendemos a lo que se refiere. Pero vale la pena pensarla con detenimiento.

Uno no se propone enojarse. No es algo que decidamos hacer. Tú no estás en un momento de calma y tranquilidad y te dices a ti mismo: "Bueno, estoy aburrido, así que voy a enojarme!". ¡No!

El enojo es algo que se produce espontáneamente. ¿Por qué? Generalmente es porque sucedió algo que nos dolió. Escondida detrás del enojo se encuentra la tristeza. Es nuestra reacción ante la injusticia.

Creo que este consejo no se refiere a que decidamos no enojarnos, porque eso es algo que a veces no podemos evitar. Pero lo que sí podemos hacer es decidir qué hacer (o qué no hacer) cuando nos enojamos.

Supongo que entiendes a qué me refiero. Cuando sientes ese fuego que te empieza a consumir interiormente, decide no dejarlo salir. Contrólalo. Evita que se asome por medio de tus miradas, tus palabras, tus acciones.

¿Sabes por qué?

...pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.

No. Las acciones promovidas por tu enojo no van a hacer lo bueno, no van a honrar a Dios ni van a edificar.

Dios quiere producir otros frutos en ti, acciones, actitudes y palabras que

sanen en lugar de herir. Aunque hayas sido herido.

Vuelve a pensarlo. Dale tu atención a este consejo de la Palabra de Dios y deja que su Espíritu te ayude a escuchar más, postergar tus palabras y tu enojo.

Alfredo Ballesta es pastor de ministerios Hispanos en la iglesia bautista First Groves en Groves, Texas.