

Vivir Esperanzados



Comunicación edificante

(Efesios 4,29)

Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Estimado lector

Durante un seminario de una semana para familias, recibieron los matrimonios, luego de unos impulsos introductorios, el trabajo, en conversación de parejas expresarse mutuamente 15 buenos atributos, los cuales habrían observado en el/la compañero/a y que valoraban en él/ella. Las parejas se buscaron un lugar tranquilo en la casa y otros eligieron la linda naturaleza alrededor de la casa como un lugar adecuado para un clima de conversación. No demoró mucho, cuando vino una mujer a mi llorando. Cuando le pregunté qué es lo había acontecido, me contó entre sollozos: "Yo he citado a mi esposo ocho atributos buenos de él y luego pensé, ahora le toca a él." Y él dijo efectivamente: "No se me ocurre nada." "¿Cómo puede ser él tan bruto?"

Luego de haber consolado en algo a la mujer, buscamos a su marido. Estaba en mi interés, que entre los tres habláramos sobre el incidente. El hombre justificó su expresión con su alusión, que tenía que ser bien realista y no adulador. Me insumió mucho tiempo aclararle al hombre que entre autenticidad y crueldad había una diferencia. Para que se le filtrara realmente agregué: "Si se aplicara el mismo castigo de una agresión corporal a una agresión espiritual, entonces corresponderían cinco años de privación de libertad."

¡Importante!, siempre, volver a centrar lo bueno como tema.

Durante el seminario de 6 días ambos han aprendido, como se pueden tratar conflictos hábilmente y cuán importante es hacer lo bueno como tema. Hoy, luego de años, ambos constituyen una pareja satisfecha. Pueden reírse, cuando recuerdan su primer contacto con el movimiento Schönstatt. Incluso han dicho ambos conscientemente el sí a un hijo más. El comentario, en aquel entonces, cuando me manifestaron, que ellos esperaban nuevamente un hijo: "Ahora hemos arrancado toda la lana de vidrio del nido. Ahora puede crecer sin peligro dentro de él un pichón." El punto de la lana de vidrio merecía una acotación para mí: Hubo otrora un experimento, en el cual se protegían las puntas de los abetos jóvenes con lana de vidrio, para protegerlos de las mordidas de los animales silvestres. Los abetos sobrevivían realmente bien el invierno, pero en el verano subsiguiente la cantidad de aves cantoras estaba reducida sensiblemente. Al final se pudo constatar, que estas aves valoraban la lana de vidrio como material ideal para construir sus nidos. Pero los pichones recién nacidos y desnudos se clavaban con la lana de vidrio. El hombre quiso expresar con esta comparación, que ellos habían aprendido realmente, no

Vivir Esperanzados



agredirse con toda fuerza ante cualquier situación desilusionante o ante tensiones, sino tratarse razonablemente el uno al otro. Sólo en muy raras ocasiones caen nuevamente en sus viejos irredentos esquemas de comunicación.

Para mí es el desarrollo de esta pareja una señal de esperanza, y yo narro sobre esta pareja, cuando a mí llegan otras que opinan que deberían separarse, porque todo intento de despeje recaería en nuevas agresiones. Sobre la base de este fondo se aclara, cuan útil es el consejo de Pablo, al cual nosotros, en nuestra meditación del día queremos llegar, mediante un intercambio de experiencias: ***“Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.”***

Pablo nombra dos características de calidad de una buena palabra:

- Fortalece. – Trae utilidad.

Hace años, al inicio del tiempo de Cuaresma. Mantuve una disertación sobre el “ayuno persistente”. Cómo podemos prescindir conscientemente del mismo, de dar mensajes negativos de nosotros. Yo quiero arrancar desde esta instancia de aquel entonces, porque me doy cuenta que el tema no ha perdido en absoluto actualidad. Entre tanto hay muchos libros y consejeros, referente a este tema, *comunicación edificante*, pero al final es un círculo pequeño, el cual quiere sobrellevar sus déficits de esta manera. Yo deseo que nuestra parroquia y todos los grupos en Uds. se conviertan en lugares de aprendizaje de comunicación lograda. Si de las primeras iglesias cristianas se dijo: “¡Ved como se aman los unos a los otros!”, entonces yo deseo, que los de afuera digan sobre las parroquias de hoy día: “¡Escuchad como hablan entre ellos!” Hablar bien entre todos es la condición básica, para amarse mutuamente.

Muy acertadamente lo ha expresado una mujer durante uno de los seminarios de comunicación, cuando las parejas se contaban entre ellas, sobre el cómo se habían conocido y porque se habían decidido el uno para el otro: “Él no quería ir conmigo a la cama ya luego del segundo baile, sino que quería conversar conmigo, primeramente. Yo ya no creía más, que hubiera muchachos todavía, que hablaran sobre sentimientos – y ahora tenía a alguien sentado delante de mí, quien aguante, mirarme largo lapso a los ojos, quien tomara el hilo de la conversación, que yo le propusiera, quien pudiera identificarse y que pudiera contar libre-, soberana- y abiertamente sobre su propio vivir intrínseco. Era como si me tomara de la mano y me guiara por el parque de su alma.” – En los próximos días, cuando conocí mejor al hombre, podía subrayar afirmativamente el juicio de la señora.

Es posible que, en este punto, estimados lectores, crezca en alguno de Uds. una resistencia: “Él puede hablar ligeramente. A él se lo colocaron en la cuna. Pero yo no soy un talento natural tal. A mí me cuesta encontrar las palabras correctas, para

Vivir Esperanzados



expresar eso, lo que en mi interior sucede. A menudo prefiero callar, que avergonzarme o lastimar al otro.

Que una estrategia tal tenga su razón de ser, quisiera yo poner en duda, pero agranda innecesariamente también la distancia entre las personas y aumenta el sentimiento de la soledad. Por ello quiero animarle a conversar más entre ambos – pero dentro del estilo que dice Pablo.

En una canción de Manfred Siebald dice:

“Dame las palabras correctas, dame el tono correcto. Palabras, que para todos hablen claramente de ti, dame suficiente de eso. Palabras, que aclaran, palabras que molestan, donde la vida pasa de largo a tu lado; para encontrar heridas y vendarlas – Dame las palabras para ello.”

Si es que se nos hace difícil, entonces podemos pues pedir muy fervientemente al Espíritu Santo nos regale las palabras correctas. Pero aquí es donde se reduce a que nosotros también lo probemos. Hablar se aprende solamente hablando. Cuando Padre Kentenich, el que más tarde

Hablar se aprende solamente hablando.

fundara del movimiento Schönstatt, asumía en 1912 su nueva tarea como Espiritual en el pequeño seminario de los Palatinos, dijo a los estudiantes en su primera disertación:

“No debe suceder más que nosotros estemos aplicando diferentes idiomas de acuerdo con los objetivos de las clases, pero somos, en el conocimiento, en el entendimiento del idioma de nuestros corazones los más puros chapuceros. ... El grado del avance en nuestras ciencias debe ser el grado de nuestra profundización interna, nuestro crecimiento espiritual. Por sobre todo debemos aprender a conocernos y acostumbrarnos a una libre expresión mutua, correspondiente a nuestra formación.”

Más tarde, al haber acumulado más experiencia en la consejería, habló del arte del desbloqueo iluminado del alma y del arte del entendimiento constructivo. A quien esto le suene demasiado teórico, le puedo presentar un testimonio de un participante de retiro, quien luego de una conversación opinaba: “¿Ese Kentenich? Él me entiende simplemente. Y al mismo tiempo hace tanto bien.”

Quizás se ponga Ud. Ahora algo impaciente y se pregunte: Sí, pero, ¿qué es lo debo hacer yo ahora? ¿Cómo debo hablar pues? Yo no quiero untarle al otro, miel alrededor de su boca. Y quiero sencillamente esbozar algunas posiciones, que pueden ayudar a acercarnos al ideal paulino de comunicación.

Vivir Esperanzados



Consejos para una comunicación edificante

1. Téngase constantemente presente la pregunta: ¿Qué es lo que puedo observar de bueno en las personas, con las que estoy diariamente? Un alabo sincero exige, que yo perciba a priori, algo digno de alabar. Y sin ofender a alguien, quiero afirmar, que en este campo todos podemos mejorar. Las características negativas nos saltan más rápidamente a los ojos. Una excepción son las personas, que sufren bajo un fuerte complejo de inferioridad, y sólo, admiran a todos a su alrededor. Este tipo de personas deben comenzar buscando primeramente lo bueno en sí mismos, verlo y decírselo a sí mismos en un diálogo intrínseco.

2. Lo bueno, que yo he percibido, decirlo entonces al otro, o a sí mismo – eso sería el segundo paso. Me llama la atención, que parejas felices son muy activas en este campo. Recurrentemente hay una retroalimentación – o como se expresa ahora en inglés: feed back – sobre lo bueno, sobre los logros, sobre las pequeñas demostraciones de amor, que la pareja le haya regalado. En Suabia hay un dicho, que se podría traducir con: No criticar es alabo suficiente. – Detrás se esconde una mentalidad, que sólo se suscita a un comentario, cuando este resulta negativo. Es posible que este dicho haya nacido en un tiempo, en el cual la altivez y el orgullo eran vistos como posiciones muy pecaminosas. Y para resistirse a los inicios, no se alababa per se. Además, hay una forma de alabo, que al destinatario nada bien le hace.

Luego pues, si a la par de un alabo se siente: el que me alaba se permite, expresar sobre la calidad de mi trabajo, un juicio, y se pone con ello por encima de mí. Reinhard Sprenger expresa en este contexto de alabo como dominio cínico. A pesar de este peligro, de un alabo envenenado, quiero animarles, a alabar más a las personas de su entorno, o a quienes todavía les parece demasiado peligroso, puede formularlo para sí de esta manera: yo quiero, lo bueno que percibo, reconocerlo y expresar este reconocimiento.

3. Un tercer punto se refiere a la crítica. Naturalmente que entre los pecadores no sólo hay loables para tematizar. La crítica debe ser posible. Pero ya ayuda mucho, si yo al criticar evito las generalizaciones inútiles: las palabras “siempre”, “nunca”, u “otra vez típico”, son veneno. Si al criticar nos mantenemos concretos, es decir, describimos el comportamiento pecaminoso concretamente y transmitimos al otro, cómo su comportamiento ha impactado en mí, entonces él todavía siempre tiene la chance, de justificarse, que él ese impacto no lo había deseado. De muchas conversaciones en las consejerías sé, que la mayoría de las heridas en el matrimonio – y en el día a día de la familia suceden por imprudencia y torpeza, pero no por maldad, o no se tiene suficientemente en cuenta la sensibilidad diaria correspondiente del otro. Porque casi todos nosotros tenemos manchas ciegas, es decir, no recibimos suficiente retroalimentación, sobre el cómo impactamos en otros, dependemos entonces, que otros en mayor o menor cuantía nos lo indiquen claramente.

Vivir Esperanzados



Para los avanzados vale el siguiente nivel de calidad: Yo procuro, formular lo que tenga que criticar como un deseo positivo: ¿En qué dirección deseo que mi pareja crezca? ¿Qué paso pequeño, concreto, práctico y realizable aceptaría yo como señal de una buena voluntad?

Con esto llegamos al segundo criterio, que Pablo nombra: La palabra debe serle útil al otro. Ayuda poco lloriquear al otro: “¡Si no fueras tan impuntual!” Eso no ayuda. Pero es útil, acordar con el otro: Tú, nosotros queremos ir mañana al teatro. ¿Puedes estar realmente listo para las 19:00 horas y no querer gestionar esto o aquello rápidamente todavía?

4. Una palabra, que abra el futuro, es una palabra del perdón: “Tú, está todo bien nuevamente.” O, “¡Borrón y cuenta nueva! ¡Comencemos otra vez desde el principio!” Puede perjudicar terriblemente un relacionamiento, si uno de los dos o ambos son rencorosos y quizás hayan copiado este jueguito ya en sus familias primarias, como el uno deja sufriendo al otro y aprovechar ganancia desde el rol de víctima. Como víctima soy siempre el bueno y el otro es el malo. Yo vivencio también parejas, que se han puesto conscientemente la tarea, no permanecer sentado en la esquina de la propia herida, sino simplemente ser más rápido en otorgar el perdón. Una pareja opinó radiante, cuando nos encontramos luego de un año para un nuevo seminario: qué hemos ganado mientras tanto, en cuanto a tiempo y energía, porque no necesitábamos más tanto tiempo como antes, para reconciliarnos. Ya no tomamos las heridas tan trágicamente como antes, cuando casi cada semana había una noche de tragedias, pero sin aplausos, sólo con férreo silencio.

5. Otro grupo de palabras útiles, son las que expresan deseos claros. Dios no nos ha creado como adivinadores, y por ello no es cierto, cuando pensamos: “Si el otro nos amara realmente, entonces debería él sentir lo que yo necesito.” Observo esta falacia más a menudo en mujeres que en hombres. Y entonces comienzan algunas mujeres enseguida a dudar del amor de su marido, y de la duda se forma muy pronto una entristecida seguridad: él no me ama. Y el marido incauto se pregunta preocupado: ¿qué es lo que pasa ahora? Si todo está en orden.

¡No callar los deseos, sino expresarlos!

Al desear hay empero una trampa – más recurrente que lo que creía: son los deseos contradictorios según el patrón: “¡Lávame, pero no me mojes!” Es decir, se formula un objetivo, pero se rechaza el camino, o los medios para el alcance del objetivo.

O deseos ambiguos, que a primera vista dan a la pareja mucha libertad e independencia en el cumplimiento, pero luego resulta ser que no era lo correcto: “No, realmente, así no me lo había imaginado yo. Justamente personas, que se sienten en casa estando infelices, prefieren este tipo de deseos vagos. No necesitan entonces modificar su estado sentimental, es decir no necesitan estar satisfechos o

Vivir Esperanzados



incluso felices, si el otro ha cumplido su deseo según sus ideas. Con el tiempo la pareja se cansa en su ambición de hacer feliz al otro.

Justamente, cuando se trata de la construcción de la casa o de la ambientación de la misma, deberían tomarse ambos, suficiente tiempo para ponerse de acuerdo, sobre qué es lo que en realidad quieren – desde el tipo de calefacción, pasando por los azulejos en el baño, hasta las griferías de los sanitarios. Justamente, en estas cosas, con las cuales se deberá vivir 10 o 20 años, la inversión de unas horas de aclaración y conversaciones para la toma de decisiones, incluyendo unas pausas para cavilar sobre ello, es valiosa.

6. Otro campo de palabras, el que podríamos poner bajo la lupa, ronda alrededor del tema responsabilidad propia. Entre sobre-responsabilidad e irresponsabilidad puede a menudo llegarse a desequilibrios en una pareja. En un avance, cuando alguien ya no afirma apresuradamente, me haces enojar, sino dice: yo me enojo, y quisiera saber, por qué eso me enoja tanto. Nosotros somos por nuestros sentimientos responsables. Nosotros mismos autorizamos, cuánto poder puede ejercer el otro sobre nosotros. Cuán difícil es eso con la responsabilidad propia, podemos leer ya en la historia de la caída del hombre en pecado. Cuando Dios pregunta a Adán, por qué ha comido de la fruta, repele la responsabilidad de sí: “La mujer, que tú me has dado, ...”- es decir Dios y la mujer son responsables, pero no Adán, y la cadena de repeler responsabilidades sigue: La mujer culpa a la víbora.

Desde los tiempos de Adán, le cuesta al hombre irredento asumir una adecuada responsabilidad propia – y nuestro hablar nos delata. El otro extremo, la irresponsabilidad, se expresa igualmente mediante el habla. Nadie lo puede tan bien como yo. / Yo soy sencillamente imprescindible. / Si no me tuvieran a mí. ... Personas con sobre-responsabilidad se esclavizan a sí mismos y tratan de crear en otros un cargo de consciencia, cuando estos han desarrollado un razonable estilo de trabajar y descansar.

Estimado lector: Nos hemos dejado decir por Pablo:

De vuestros labios no vienen palabras malas, sino solamente una buena, que a quién la necesita fortalece, y a aquel, que la oye, le trae utilidad.

Yo he tratado de esbozar donde podemos escuchar y a que debemos dar atención, para que nos elaboremos un estilo de comunicación, que concuerde con los criterios de calidad, que Pablo ha desarrollado.

1. Ver lo bueno y hacerlo tema. 2. Alabar, pero sólo, si es sinceramente y no sólo método. 3. Formular las críticas positivamente. 4. Perdonarse mutuamente – no solamente hacerlo en silencio, como si nada hubiese pasado, sino registrable claramente. 5. Expresar los deseos claramente y sin ambigüedad. 6. Aclarar los campos de responsabilidad y asumir adecuadamente responsabilidades propias.

Vivir Esperanzados



Sería una visión obtusa, si opináramos, que, en todos estos esfuerzos, nosotros lo tuviéramos que lograr solos. Tal como expresado en la canción mencionada, podemos pedir a Dios, que él nos regale las palabras correctas y que corrija ciertos malos comportamientos en nuestra alma y en nuestro entendimiento, que nos llevan a las palabras equivocadas. Eso opinamos, si hablamos de “ser redimidos”. En el Ángel del Señor oramos: “Y la palabra se hizo carne y ha vivido entre nosotros.” Dios mismo se nos ha manifestado en su hijo, al que Juan llama amorosamente “la palabra”. Y en hebreos leemos ya al principio:

“Dios, habiendo hablado muchas veces y de muchas maneras en otro tiempo a los padres por los profetas, en estos postreros días nos ha hablado por el Hijo, “

Porque Dios mismo nos habla de esta manera, que nos fortalece y da utilidad, podemos dejarnos regalar por Dios recurrentemente. Nosotros podemos registrar, valorar, tal como María, lo que la palabra nos brinda de bueno y luego transmitirla.

Quizás sea este tiempo de ayuno una buena oportunidad, ganarse nuevamente el amor del “Ángel del Señor”, ¿cómo oración? El instituto litúrgico en Trieste ha publicado, a propósito, el texto del “Ángel del Señor”, en el formato de cheques. Se pueden solicitar estos cheques también directamente online. Por lo menos una vez al día internalizarlas, concentrarse, como Dios nos habla, aplicar un examen calidad a nuestro propio hablar, bajo los estándares paulinos y pedir a la Madre de Dios, quedar tan abiertos a la palabra de Dios, que tome en nosotros una nueva forma.

P. Elmar Busse