



¿SOMOS LO QUE HABLAMOS O SOMOS LO QUE PENSAMOS?

“Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder cambiarlo ahora mismo” (Emperador Marco Aurelio)

Hoy en día es indiscutible la estrecha relación y, además, independiente que existe entre nuestra psique (emociones, conductas) y la salud física.

Usted es en gran parte el responsable de lo que siente. No es el entorno el que le genera ansiedad, sino la interpretación que Ud. hace del entorno.

Las personas suelen culpar y maldecir al entorno, a lo que ocurre a su alrededor. Lo identifican como el causante de su malestar y sufrimiento.

“Estoy harto, no puedo más”. ¿Le suena esta frase? El dolor crónico, la falta de trabajo, una ruptura sentimental, hacer cola en el súper, incluso el tráfico, generan en nosotros pensamientos negativos.

No cabe duda, nuestros pensamientos influyen en nosotros (comportamientos y emociones).

Y es posible que si Ud. acude a algún tipo de terapia el profesional tache todo de “pensamientos negativos”, catastróficos, limitantes, destructivos e incluso inútiles.

¿Se le acentúa o se mitiga algo de esto, según la hora del día?

Veamos.

¿Se encuentra Ud. peor a medida que va faltando la luz del día?

¿Quién maneja el timón de su vida?

Un experto en neurociencia nos dirá que nos gobiernan el inconsciente y las neuronas. Pero otro nos dirá que son las hormonas quienes llevan las riendas en lo que hacemos y en nuestro estado de ánimo.

EL PUNTO DE VISTA BUDISTA

Según el maestro **Thich Nhat Hanh**, las percepciones, las formaciones mentales y los hábitos determinan nuestra felicidad y nuestro sufrimiento.

Pero... ¿CÓMO CONECTAR CON NUESTRA VITALIDAD Y FUERZA INTERIOR?

“Cambia la forma de mirar las cosas y las cosas a las que miras cambiarán” (Wayne Dyer)

(Wayne Dyer. Psicólogo. 10.05.40 Detroit, Michigan USA//29.08.15 Hawái)

Nuestro modo de auto-percibirnos y de percibir al otro determina nuestra actitud y gobierna nuestro pensamiento.

¿Cómo veo al otro? ¿Cómo me veo a mí mismo?

Se puede llegar a estar de acuerdo en que todo es relativo según el punto de mira.

Elijamos miradas que nos den esperanza, fortaleza y que nos ayuden a avanzar.

Enfoquemos la atención hacia lo que nos abre, hacia una cascada de oportunidades, en lugar de quedarnos enrocados en lo que **NO funciona**.

PENSEMOS EN POSITIVO.

“La máxima victoria es la que se gana sobre uno mismo” (BUDA)

EL PAPEL DE LA VOLUNTAD

El primer paso para lograr el dominio sobre uno mismo, es tener la VOLUNTAD de conseguirlo.

Siempre podremos cuestionar nuestras CREENCIAS Y PERCEPCIONES y lograremos aliviar los sentimientos de agobio y presión.

EN CUANTO A LA

PERCEPCIÓN

La percepción es un proceso por el cual la persona interpreta los estímulos sensoriales.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE LA SENSACIÓN?

Pues en que la percepción implica interpretación. La sensación no.

¿CÓMO PERCIBIMOS HABITUALMENTE?

Cuenta el Sr. Rojas Marcos (Psiquiatra. En su libro “Somos lo que hablamos”), que en un viaje entre New York y Madrid, mantuvo una conversación con su compañera de asiento. Al decirle el Sr. Rojas que iba a Madrid a impartir una charla sobre la Felicidad, la buena Sra., sin vacilar, exclamó: “Vivimos rodeados de maltratadores y terroristas”. El Sr. Rojas le respondió: “Qué horror. O sea, en su círculo familiar, en el trabajo, en su barrio abundan los maltratadores”. La Sra. reflexionó y dijo: “Ahora que ME PARO A PENSAR, la verdad es que a mi alrededor NO”.

Esto puede conducirnos a pensar que evaluamos los acontecimientos de forma global. **Hablamos** en términos genéricos o por lo que cuentan las personas que nos encontramos, con las que sostenemos una charla o de los noticiarios.

¿Hablamos por estereotipos establecidos? ¿Por fórmulas culturales? Y... ¿Nos paramos a pensar lo que vamos a decir, sin antes percatarnos de lo que vamos a soltar?

¿CÓMO ACTÚA EL CEREBRO?

(Luis Rojas Marcos. Su libro “Somos lo que hablamos”)

En el cerebro las neuronas del LENGUAJE no están aisladas, sino que funcionan conectadas con muchas otras neuronas especializadas en diversas tareas:

Las de la memoria.

Las que regulan las emociones y la conducta.

Y las que se ocupan de los centros ejecutivos responsables de razonar.

Por ello las palabras que vocalizamos facilitan la grabación de conceptos en la memoria, nos ayudan a gestionar nuestras decisiones y comportamientos y definen nuestro estado de ánimo.

FORMAS DE LENGUAJE

Existen 2 formas de LENGUAJE HABLADO:

El Lenguaje social.

Y el Lenguaje privado.

El primero lo utilizamos para conversar, describir situaciones, comunicar ideas y expresar deseos o sentimientos.

Es recomendable y saludable ser conscientes de nuestro lenguaje social no sólo para evitar situaciones embarazosas que dañen nuestra imagen, sino también para conectarnos mejor con nuestros interlocutores y disfrutar de la conversación.

El segundo es el que nos permite hablarnos y mantener soliloquios, tanto en voz alta como en voz baja.

Ambos favorecen la buena salud, la vitalidad y la longevidad.

Y es que a través de las conversaciones con nosotros mismos programamos nuestros planes y guiamos nuestros actos con el fin de alcanzar nuestras metas.

De todas maneras, nunca debemos olvidar que para que nuestros diálogos internos ejerzan el poder de alimentar nuestra AUTOESTIMA, es necesario ELIMINAR términos NEGATIVOS irreflexivos, como el “**DEBERÍA**” y otras generalizaciones pesimistas que minan la valoración de nosotros mismos y fomentan el autodesprecio.

EL PODER DE LA PALABRA

Proponernos un cambio para sentirnos mejor implica reconocer nuestras frustraciones y localizar en el tiempo la fuente de donde provienen.

En muchos casos el factor paralizante ha sido el miedo. En otros, la falta de recursos. O la falta de confianza en nosotros mismos, cuyo origen más lejano se remonta a **comentarios escuchados en nuestra infancia** que han socavado nuestra autoestima.

Comentarios como:

Parece mentira, nada te entra en la cabeza.

No toques nada, que tú todo lo rompes.

Deja, deja, mejor lo hago yo.

Qué pena con lo mona que es la mayor y ella tan feuchita.

Frases como éstas hacen un daño casi irreparable a una de las fuentes de felicidad con que contamos, **LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS**, en **NUESTRAS CAPACIDADES** y **NUESTRA APARIENCIA**.

El lenguaje que utilizamos para referirnos a nosotros mismos asume una importancia tremenda.

Los Psicólogos infantiles han advertido que a los niños les influyen más profundamente los juicios formulados por sus padres que indicaciones como: "no olvides lavarte los dientes" o "lávate las manos antes de sentarte a la mesa".

En otras palabras, decirle a un niño lo que uno piensa de él tiene un impacto mucho mayor que decirle lo que debe hacer.

RELACIONES INTER-PERSONALES

Para nosotros, habitantes del Sur de Europa, entablar un diálogo ocasional-no importa el lugar-es de lo más habitual.

Si bien, también es cierto, que nuestra sociedad está en un imperioso cambio (a mi modo de ver tan innecesario como degradante y altamente peligroso). Y, además, corremos el peligro de echar a perder esa maravillosa fuente de vida emocional.

¿Le resulta familiar que vecinos de una misma planta del inmueble, no se saluden o lo hagan de forma somera, algo así como para no caer de maleducado? Pues en esta sociedad de la comunicación (alta tecnología), ocurre.

Los Psicólogos ya recomiendan que la Educación Emocional se implante en los sistemas educativos.

Por la educación recibida, por costumbre muchas personas no hablan de sus problemas y se los guardan.

Muchos padres suplen el hablar con sus hijos con el hecho de colocarles un "artilugio electrónico" en sus manos. Eso se ve.

No es infrecuente ver a padres o madres, arrastrando el carrito del bebé, con un hijo que ya camina sujeto al carrito, mientras su progenitor/a, sostiene la bolsa de la compra, el cigarrillo, la correa del perro y encima mantiene una conversación por el móvil.

Y, como siempre prima la prisa, se aventuran a cruzar fuera del paso de cebra, o se saltan el semáforo rojo. Con actitudes como éstas, ni se priman el esfuerzo, el fortalecimiento de la voluntad, el cultivo de la paciencia.... etc.

Esto, quíerose o no, se traslada a los hijos que van creciendo en un ámbito del "**todo vale**" y las consecuencias, las malas consecuencias que ello les acarrearán para el futuro.

¿QUÉ SUBYACE DETRÁS?

Tras las posibilidades afectivas mencionadas, pudiera haber un denominador común: El miedo, cierto grado de arrogancia, frialdad, auténticas barreras de defensa frente al sufrimiento.

En la Filosofía Budista, se sostiene el principio de que Buda, denominó al Sufrimiento como la “Santa Verdad”. Asimismo, pudieran tener razón o parte de ella, porque el Sufrimiento apunta a la posibilidad de un cambio.

Y los cambios son siempre personales. Implican el hecho de “darse cuenta”. Los budistas lo llaman “el despertar”. Tampoco al sufrimiento hay que obviarlo, sí hacerle frente y ponerle solución. Todos nosotros estamos dotados de recursos personales. Sólo hay que ponerlos en marcha, impulsarlos.

¿POR QUÉ?

Porque la vida, la vida de verdad, es emoción, riesgo y aventura.

Díganme, si no, ¿Por qué las Consultas de Psicoterapeutas, Psiquiatras y Psicólogos, están colapsadas?

LA FASE DEL RECUERDO

A veces, las más de las veces, hace falta más valor para entregar el corazón que para internarse en una complicada y difícil aventura, ya que las aventuras cotidianas, esas que van construyendo nuestro día a día, con las que vamos fabricando nuestros RECUERDOS, son las más difíciles de asumir.

SAQUE A FLOTE SUS SENTIMIENTOS

Sea cual sea la fase de la vida, no mantengamos una enorme caja repleta de frases de afecto nunca dichas.

Tal vez todos tengamos o pequemos de un exceso de timidez, porque:

No intercambiamos abrazos.

Nos avergüence demostrar ternura.

Mostráramos debilidad.

Algo así como si al hacerlo demostráramos algún tipo de flaqueza. Porque con estos gestos estamos reconociendo no sólo la importancia que los demás tienen para nosotros, sino también nuestra esperanza abrigada de que nos quieran y además nos lo demuestren.

EDUCAR: EXTRAORDINARIA BELLEZA DEL ORDEN

... ¿Qué piensa Ud. de estas nuevas máquinas que educan?

Se utilizan en Estados Unidos.

Los niños aprenden de las máquinas mientras el Profesor los supervisa. Parecen aprender “más rápido”.

Es extraño cómo todo está siendo automatizado. Este aprendizaje hace que la mente sea más mecánica. Uno no puede conversar con una máquina...

Puede preguntarle y ésta responderá, pero esto puede que haga mecánica a una mente que ya lo es.

¿No creen, Señores, que un niño, un alumno, ¿necesita una relación humana más directa?, ¿no una máquina?

Necesita a un Profesor a quien le importe, que no solamente esté dando información, pero que sea un ser humano con quien se pueda hablar de las muchas cosas y problemas de la vida. Y por medio de la discusión pueda contactar con un estudiante y ayudarlo a descubrir una inteligencia total, y no únicamente el conocimiento fragmentario de un tema particular, por más necesario que éste pueda ser.

EN VEZ DE IMPARTIR CONOCIMIENTO, ENSEÑE A TRAVÉS DEL DIÁLOGO

¿Ha notado que cuando los niños son bien atendidos por sus madres, con mucho amor y cuidado, existe una relación entre ellos, una comunicación sutil sin palabras, en la cual el niño está completamente feliz?

Ellos saben que están seguros, saben que realmente se los cuida y se los ama.

Esta clase de cuidado y de amor no produce en el niño ningún tipo de resistencia de la cual pudieran surgir expresiones de violencia mientras van creciendo.

Esa inexplicable relación entre la madre y el niño, la calidez, el delicado contacto a través de las palabras, de las caricias, de la ternura, no puede existir fuera de este ámbito.

Es esta cualidad de ternura entre la madre y el niño la que genera un clima en donde el niño se desarrolla y aprende, porque confía, porque no tiene miedo.

Este aprender es la esencia del orden.

FRACASO DE UNA SOCIEDAD

¿Cómo sabemos que fracasa una sociedad?

La sociedad, con sus ventajas y exigencias, con sus complejidades y riesgos, ha ido modelando, ampliando, cultivando el cerebro y el corazón humanos.

El lenguaje y la libertad son creaciones sociales.

No es lo mismo una comunidad DIALOGANTE que una comunidad perpetuamente en gresca.

A los ciudadanos les interesa sobremanera que la ciudad disfrute de un gran capital intelectual, que tenga la inteligencia necesaria para resolver los problemas que afectan a todos.

La Historia de la Humanidad puede contarse como un esfuerzo por crear formas de convivencia más inteligentes.

Los estilos afectivos sociales condicionan la vida del individuo, ampliándola o disminuyéndola.

El odio, la agresividad, la envidia, la impotencia, la soberbia, extravían a las sociedades.

El triunfo de la inteligencia personal es la felicidad. El triunfo de la inteligencia social es la justicia.

COMUNICARSE

Nacemos con ansias de aprender a hablar.

El lenguaje es un fenómeno social.

Ha sido perfeccionado y transmitido a lo largo de miles de años por la especie humana.

Lo cierto es que la comunicación es un fenómeno de interacción que funda la sociedad. Entiéndase como “sociedad”, conjunto de seres que viven unos cerca de otros.

Cada miembro transmite y recibe información de los demás. Y es gracias a esos mensajes **continuos e incesantes** se constituyen las redes de la colaboración o de la discordia.

Y por el simple hecho de existir como seres, podemos ser vistos, oídos, olidos o tocados. Es decir estamos emitiendo continuamente información.

También nacemos con algunos sistemas expresivos dispuestos para actuar.

El más importante es la expresión afectiva.

Pero el gran sistema de comunicación humana es el **LENGUAJE**.

Gracias a él podemos argumentar y planificar. Nos permite transmitir información muy variada, de distintos matices de abstracción.

La actividad semiótica de la inteligencia humana se encarga de esa peculiar tarea de crear códigos, sistemas estables de correspondencias entre significantes y significados.

Un signo preferido es, ante todo, un instrumento para influir psicológicamente en la conducta, tanto si se trata de la conducta del otro, como de la propia.

El lenguaje nació en el mundo de la vida, atareado y práctico. Comenzó siendo usado para fines sociales: la colaboración, la advertencia, también la amenaza, la enseñanza. Únicamente más tarde, se convirtió en un instrumento para influir en uno mismo.

El lenguaje, tanto en la historia como en la biografía, experimenta un proceso continuo de alejamiento de la práctica. Un bebé entiende las frases de manera distinta si está sentado o si está echado. La palabra se va haciendo cada vez más autónoma. Es decir, se aleja del estímulo inmediato, superpone al mundo perceptivo un mundo hablado.

ESTRUCTURA PSICOLÓGICA DEL LENGUAJE

La Psicología moderna considera el habla como un medio de comunicación especial que utiliza el código del lenguaje para transmitir información.

Considera al habla como una forma compleja y específicamente organizada de actividad consciente que incluye la participación del sujeto que formula la expresión hablada y la del sujeto que la recibe.

MECANISMOS DE ACTIVIDAD HABLADA

Primero: El habla **EXPRESIVA** que comienza con el motivo o idea general de la expresión, que es codificado en un esquema hablado y puesto en acción con la ayuda del lenguaje interno. Finalmente estos esquemas se convierten en habla narrativa.

Segundo: El habla **IMPRESIVA** que sigue el curso opuesto desde la percepción de un flujo de palabras recibidas desde otra fuente y seguido por intentos de decodificarlo. Esto se hace por el análisis de la expresión hablada percibida, la identificación de sus elementos significantes y su reducción a un cierto esquema del lenguaje.

Esta actividad del lenguaje (tanto expresivo como inexpressivo) es una estructura psicológica muy compleja que incorpora varios componentes distintos.

El habla, basada en la palabra, la unidad básica del lenguaje y en la frase, como la unidad básica de la expresión narrativa.

Por esto el habla, que es un medio de **COMUNICACIÓN** se ha convertido al mismo tiempo en un mecanismo de **ACTIVIDAD INTELECTUAL**.

EL ENTUSIASMO Y LA VOLUNTAD

El entusiasmo y la tenacidad tienen mucho que ver con esta capacidad, porque en toda trayectoria de trabajo o de estudio surgen OBSTÁCULOS, retrasos, pequeños fracasos: En estos momentos es la confianza en nosotros mismos la que nos permite superar las dificultades y continuar con el plan que nos habíamos fijado.

En el campo de la Inteligencia Emocional, las personas esperanzadas no suelen caer en estados depresivos, crisis de derrotismo o autoestima, ataques de ansiedad.... Porque están persuadidas de que los **problemas pueden resolverse**, como de hecho así sucede.

¿Nunca le ha ocurrido, al planificar algo, que tiende a magnificar los inconvenientes? ¿No ha caído en la cuenta de que, en la práctica, después todo resultó más sencillo y rápido de hacer?

Si pertenece a este grupo es hora de que se plantee las ventajas de los estados de ánimo positivos no sólo le ahorrarán tensiones, sino que le permitirán encontrar soluciones mejores.

SABER ESCUCHAR

Si sabe prestar atención a una conversación en una reunión social, observará que son pocas las personas que escuchan atentamente a su interlocutor.

En gran parte de las situaciones, no bien alguien acaba de hablar cuando los otros ya intervienen para hacer un comentario., en la que siempre son protagonistas.

Nadie escucha a nadie.

Se ocupa el tiempo en escucharnos a nosotros mismos.

La mente racional se COMUNICA a través de la palabra, hablada o escrita.

La emocional – en términos generales- lo hace a través de un lenguaje que es preciso interpretar, porque se compone de gestos, tonos de voz y expresiones faciales que nos indican qué siente la otra persona y de qué manera podemos **SINTONIZAR** con ella.

No olvidemos que la **EMPATÍA** es todo un don.

Pero también una **DESTREZA** que se inculca y se aprende.

Valga como ejemplo el hecho de que si un niño ve que a su alrededor los adultos reaccionan ante el sufrimiento ajeno (cuidado de las personas mayores), acabarán incorporando estas pautas a su futura conducta.

* * *

LA DISEMIA

Los Psicólogos han acuñado el término “disemia” (1), para referirse a la incapacidad para captar mensajes NO VERBALES, un aspecto en el que un niño de cada diez suele tener problemas.

Este problema puede radicar en ignorar la existencia de un espacio personal, en interpretar o utilizar inadecuadamente la expresividad facial (no mirar a quien se habla) o una prosodia (la cualidad emocional del habla) ciertamente deficiente que les lleva a hablar en un tono demasiado estridente o demasiado monótono.

Si dejamos de lado a los fanfarrones, los niños suelen evitar a aquellos otros que ignoran los rudimentos de la interacción cara a cara, especialmente de las reglas implícitas que gobiernan el encuentro interpersonal.

Si un niño tiene dificultades en el lenguaje, las personas asumen que no es muy brillante o que está poco educado, pero si tiene dificultades en lo que respecta a las reglas no verbales de la interacción, se les suele considerar entre sus compañeros principalmente, como “niños raros”, niños a los que **hay que evitar**.

Stephen Nowicky, psicólogo (Universidad de Emory, Atlanta, Georgia USA) que se ha dedicado al estudio de las habilidades no verbales de los niños, sostiene que: “Los niños que no pueden expresar sus emociones o leer adecuadamente las de los demás, se sienten continuamente frustrados.

Son niños que no comprenden lo que está ocurriendo porque no llegan a acceder al subtexto constante que encuadra todo TIPO DE COMUNICACIÓN.

Si Ud. comete errores en los mensajes emocionales que emite de continuo, sentirá que las personas reaccionan de manera extraña y se sentirá desairado sin saber por qué.

El aula es simultáneamente una situación social y una situación académica, de modo que es muy probable que el niño socialmente incompetente comprenda y responda tan inadecuadamente a un maestro como a otro niño.

La ansiedad y confusión resultantes pueden a la vez, entorpecer la capacidad de aprendizaje.

De facto, los test de sensibilidad no verbal infantil, han demostrado que el rendimiento académico de los niños -que no tienen en cuenta los indicadores emocionales- es inferior al que sería de esperar en función de su CI (Coeficiente Intelectual).

(1) Del Griego:

Dys, dificultad.

Semes, señal.

REFLEXIÓN FINAL

Esto sólo ha pretendido ser o resultar un breve recorrido sobre lo “que hablamos o lo que pensamos”.

Creo que somos algo más.

La pretensión de encasillarnos en algo determinado resultaría inexacta.

Puede que seamos una profesión. Al menos la ejercemos.

Paralelamente a ello también somos algo más: padres, madres, hijos,

Quiero referirme a que, de igual manera, somos seres emocionales, afectivos. Eso asimismo forma parte de esta naturaleza que nos reviste, nos adorna. Somos, al menos para los demás, lo que los demás ven en nosotros y lo que nosotros vemos en los demás.

Mantengo que hoy ya no somos los de ayer. Ha transcurrido 1 día más en nuestro reloj biológico.

Esa situación nos predispone.

Hoy hemos vivido de una manera –la que fuere-, que en cierta manera nos ha cambiado, o mejor dicho nos ha transformado.

El entorno nos ha influido.

Ayer pensábamos A y hoy pensamos B.

Sigue siendo cierto.

¿Qué deberíamos mantener?

En cuanto naturaleza humana, somos Biología y Memoria. Pero también Neurología y Cultura.

“Conócete a ti mismo”, decían los Filósofos Griegos.

Y mantén tu vida, cuando menos sobre 2 pilares:

- Ten un objetivo, una meta, un fin en tu vida.
- Y una fé inquebrantable.

La Filosofía Budista mantiene un postulado: “La eterna impermanencia de todo”.

Y, al final, hay únicamente 1 sola cosa permanente: ESA ETERNA IMPERMANENCIA.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

Una mente serena.

John Selby.

Somos lo que hablamos.

Luis Rojas Marcos.

Somos lo que pensamos.

Patricia Ramírez. Intro. de Psicología.

¿Quién manda en nuestra vida?

Miriam Subirana. Intro. de Psicología.

La arquitectura de los recuerdos.

Costanza Papagno.

La Felicidad está en ti.

Octavio Aceves.

Mente en silencio.

J. Krishnamurti.

La inteligencia fracasada.

José Antonio Marina

La Selva del Lenguaje.

José Antonio Marina.

El cerebro en acción.

A.R. Luria.

Inteligencia Emocional.

Daniel Goleman.

Carlos Lloréns Fernández

Universidad de Vigo.