

Sintonía del alma.

Crónica de un cursillo-convivencia.

Siempre me ha interesado de un modo particular todo aquello que ayuda al crecimiento y al desarrollo pleno de la persona en el sentido teórico (“La mejor práctica es una buena teoría”, solía decir, muy acertadamente, el P. Ángel M^a Plaza; porque, para hacer algo, hay que saber primero cómo se hace) y sobre todo en EL PRÁCTICO, la aplicación cotidiana en nuestra relación con las cosas, con nosotros mismos, con la hermana y las hermanas que tenemos al lado y con Dios, dispensador de toda norma práctica, pues con su gracia nos orienta. A este respecto Juan Ignacio Villar, pasionista, -Vily-para los amigos-nos ha trazado unas líneas de conocimiento sobre la realidad humana (cuerpo, psique [= alma] y espíritu) nada desdeñables y unos hitos de actuación notablemente estratégicos.

De este modo, partiendo de la programación neurolingüística y de los avances sobre el conocimiento de la inteligencia emocional, nos ha descrito los diferentes estratos del psiquismo humano:

- a) El diálogo interno.
- b) El mapa de la realidad y las formas de percibir el mundo.
- c) El propio estado psico-físico.
- d) Los pensamientos.
- e) Sentidos.
- f) Tipos de cerebro.
- g) Comportamientos.
- h) Energías.
- i) Creencias y valores.
- j) Conflictos.
- k) Pertenencia a un sistema.
- l) Emociones naturales.

En cuanto al diálogo sucede que la comunicación es un proceso social que presenta múltiples formas:

- Palabras y comportamientos.
- Signos.
- Elementos paralingüísticos (entonación, ritmo, volumen).
- Sonidos corporales (risa, llanto, carraspeo).
- Movimientos del sistema neurovegetativo (coloración de la piel, dilatación de la pupila).
- Elementos estáticos (aspecto físico, indumentaria, objetos).
- Grafía o dibujos (tipo de letra, distribución del papel) y
- Otros componentes menos obvios como la energía humana.

O sea que solamente un 7% de lo que comunicamos es transmitido a través de palabras. El resto es comunicación no verbal, esto quiere decir que una persona no puede no comunicarse.

Y sucede también que procesamos la información que recibimos a través de los cinco sentidos y, según lo que comprendamos de lo que percibimos, damos un significado u otro a lo que ocurre. Por lo tanto no existen fracasos en la comunicación: sólo hay resultados.

Tenemos igualmente dos niveles de comunicación: CONSCIENTE e INCONSCIENTE.

En cuanto al significado de tu comunicación es la respuesta que recibes, no lo que tú esperabas que el otro comprendiera sobre lo que intentabas comunicarle. Para reconocer, pues, la respuesta es necesario tener los canales sensoriales limpios y abiertos.

Pero ¿qué es la comunicación? Es la habilidad de transmitir mensajes tanto internos como externos. Y ésta puede ser interna y externa. La primera está constituida por las cosas que representamos, decimos o sentimos en nuestro interior. La segunda se realiza con el mundo exterior mediante palabras, entonaciones, posturas corporales y acciones físicas.

Así pues, no es el contexto ni la situación lo que condiciona nuestros resultados, sino más bien la representación que nos hacemos de ellos. Esto hace que nuestros comportamientos dependan de estas representaciones y de los esquemas que nos hacemos. Por ejemplo, si tenemos miedo a hablar en público, todo lo que nos digamos en nuestra comunicación interna (diálogo interno) va a influir en el resultado de nuestra comunicación externa.

En este sentido hay que partir del hecho de que los consagrados somos comunicadores, mensajeros y transmisores todo el tiempo y habría que ver, por tanto, qué clase de mensajeros somos:

- a) Alentadores, positivos y de calidad.
- b) Derrotistas, negativos y deprimentes.
- c) Si dejamos espacio para la reflexión.
- d) Si nuestra escucha es activa.
- e) Y preguntarnos cómo es nuestro diálogo interno:
 - Con juicio.
 - Sin juicio.
 - Potenciador.
 - Limitador.

No olvidemos que elegimos inconscientemente el tipo de comunicación o lenguaje y que podemos mejorar la comunicación en beneficio propio y de los que nos rodean.

En cuanto al arte de escuchar habría que decir que no vemos el mundo como es sino como somos nosotros es decir: según lo que nos ha condicionado.

Tenemos tendencia a precipitarnos y a arreglar las cosas con un consejo.

No nos tomamos tiempo para reflexionar, para comprender profunda y realmente el problema.

Pero sólo podremos comprender un problema si realmente escuchamos al otro con la intención de comprender y haciéndolo desde el marco de referencia del otro.

Escuchar es...un proceso mental.

Es escuchar más allá de las palabras y exige un esfuerzo deliberado para conectar con el otro SER.

Cuando estoy absorto en mi propia realidad se da una escucha superficial.

Así se levanta un muro en nuestra comunicación, una especie de pantalla de resistencia formada por nuestros prejuicios sean religiosos, espirituales o científicos como también por nuestras preocupaciones, deseos, expectativas, miedos, etc. y con esto como pantalla...¡escuchamos!.

Por lo cual, lo que realmente escuchamos son nuestros ruidos internos, no lo que nos están diciendo.

La mayoría de las veces no escuchamos para comprender sino para contestar. Lo filtramos todo a través de nuestras percepciones y de ese modo le decimos a nuestro interlocutor cosas por este estilo: “Sé lo que me vas a decir...” “Permite que te cuente...”, “He pasado por lo mismo...”.

Se da pues, una escucha autobiográfica en la que tendemos a responder con una evaluación (estamos de acuerdo o disentimos), con un sondeo (preguntamos desde nuestro propio marco de referencia), con un consejo (desde la base de nuestra experiencia) o con una interpretación (desciframos al otro desde nuestra conducta). Es aquí en donde, muy palpable, aparece nuestro diálogo interno o sea el parloteo interior que nos impide estar plenamente atentos al otro. Se trata de pensamientos a veces absurdos por ejemplo: “Qué voy a hacer de comer”. Otras son enjuiciadores o verdaderos prejuicios, por ejemplo: “Es una tontería”. “Estás equivocado”.

Una pregunta interesante sería: ¿SÉ ESCUCHAR?

A esto se une que cada uno tenemos nuestro mapa de la realidad o sea nuestra manera de percibir el mundo; y es desde estos mapas o modelos desde donde parten muchos problemas humanos pues nos hacen creer que todo el mundo ve la realidad como nosotros y que todos comparten nuestra misma forma de pensar. Según la programación neurolingüística, existirían tres formas de percibir el mundo, es lo que denomina sistemas representacionales que responden al predominio de un sentido sobre los demás a la hora de percibir lo que nos rodea, estas serían:

- **La visual** Imágenes (vista)
- **La auditiva** Palabras (oído)
- **La kinestésica** Sensaciones(gusto, olfato, tacto)

Y darían lugar a tres tipos de personas respectivamente: personas visuales, auditivas y kinestésicas.

A continuación Juan Ignacio nos propuso un trabajo en grupo, había que contestar a estas preguntas:

1ª) ¿Qué voy a poner de mi parte para que las relaciones humanas sean más amables? Sin tanto desgaste.

2ª) ¿Qué necesitamos cambiar para que la comunidad sea más humana?

Itinerario:- Creación de pequeños objetivos.

Para generar nuevos aprendizajes en nosotros y en los demás (acompañamiento) tenemos que abrir el mapa y ver nuestra mesa de mezclas.

Comenzaremos por la AUTOOBSERVACIÓN para ver nuestros patrones y ataduras:

Pasado

Otros

Aquí y ahora (Presente)

Yo

Futuro

Podemos estar dando vueltas en círculo: pasado, yo, otros, futuro y nunca o muy rara vez plantarnos en el presente (ver quién soy, qué estoy haciendo y qué quiero hacer) que sería lo realmente eficaz y adecuado para una vida plena.

Aquí nos colocó la parábola del Valiente Samaritano que se abre a la realidad presente atendiendo al prójimo herido aquí y ahora, es lo realmente poderoso en él, mientras el sacerdote y el levita, encerrados en su mentalidad, pasan de largo; no son conscientes y, si no hay consciencia, no hay cambio.

En este aprendizaje se pueden dar varias combinaciones de consciencia y competencia:

- No sé que no sé (Inconsciente incompetente)
- Sé que no sé (consciente incompetente)
- Sé que sé (Consciente competente)
- No sé que sé (Inconsciente competente) Sería la zona de confort. Habría que ver qué tanto por ciento tiene nuestra vida de rutina, la cual nos hace actuar de forma inconsciente.

La vida empieza en ti, de ahí la importancia del cuidado de tu estado.

Tú vales mucho más de lo que piensas.

También hay que saber que yo no soy mis pensamientos.

Por tu manera de pensar y comunicar tú creas tus propias oportunidades.

Tú eres tu estado y por lo tanto la única responsable de cómo te encuentras, vives y te relacionas.

Y... etcétera, etcétera.

He intentado con estas pinceladas recoger algo de la idea fundamental(el tema del diálogo) que subyace en lo mucho que nos ha transmitido Juan Ignacio en

este cursillo- convivencia y que serían los puntos básicos para empezar el cambio en el modo de vernos a nosotras mismas y a las demás y desde ese modo adquirir esa capacidad de diálogo que nos permita escuchar, comprender y transmitir a los jóvenes y las gentes, en este cambio epocal y en esta “sociedad líquida”, que estamos viviendo, el mensaje de que “Cristo es nuestro amigo y compañero” y que no hay otra cosa mejor que “su trato de amistad”; si bien es verdad que quedan muchísimas cosas importantes que ya os estarán transmitiendo u os transmitirán las hermanas, y que no puedo recoger aquí pues ya no sería esto una crónica sino un tratado, aunque me quedo con las ganas pues ha resultado muy interesante. Si bien es cierto que no tendría tiempo para ello.

Me he alegrado muchísimo de encontrarme con antiguas compañeras de cursillos anteriores y conocer otras nuevas. Esos días, del 2 al 6 de octubre de este 2017 “tan cambiante”, los he pasado de maravilla con vosotras. Mención especial merece el emotivo y cálido santo y cumpleaños de Paqui de Puzol y el ambiente tan fraterno y cariñoso entre nosotras y las hermanas del Centro y nuestros Padres del Desierto, como también la irradiante simpatía del Padre Juan Ignacio. ¡Ah!, y lo del Castillo de Mont Tornés esas subidas y bajadas estrechas, ásperas, pedregosas, perdidas, serpenteantes, halladas, acercantes, distanciantes, estimulantes, desanimadoras, que parece que está ahí mismo y luego queda allá entre las rocas escarpadas...No, esto no es el castillo, es el torreón. Y el castillo queda perdido no se sabe dónde, allí donde no se percibe ninguna voz y desde donde ninguna voz llega, pero sí se verá cerca, pero está lejos, cuando, después de mil equilibrios buscando un resquicio en donde pisar, quede a nuestra espalda y falten veinte minutos para empezar la clase: ¡Vaya, ya no lo podemos ver!. Pero nos hemos encontrado las tres, ¡gracias a Dios! Nada, una experiencia muy rica en todos los sentidos e inolvidable, muy a propósito con lo tratado en el cursillo-convivencia.

Nada más, un abrazo a todas y
¡Hasta siempre!
María Rosa del Verbo Divino c.d.
Carmelitas Descalzas de Algezares (Murcia)

En la página siguiente hay fotos





Cursillo - convivencia 2017
Desierto de las Palmas