



# A propósito de nuestra intracomunicación

About our intracommunication

Luis Cibanal Juan

Fecha de recepción: 16 de septiembre de 2019 / Fecha de aceptación: 23 de septiembre de 2019

EDITORIAL

A menudo solemos hablar sobre la comunicación y relación de ayuda hacia el otro. Hoy quisiera que nos preguntemos: ¿Cómo nos comunicamos con nosotros mismos? ¿Qué paradigmas son los que nos guían? ¿Qué conocemos sobre cómo es nuestro mundo interior? ¿Cómo nos sentimos cuando nos estamos comunicando con un tú?

Decía Albert Einstein que la pregunta más importante que cada uno de nosotros hemos de responder es: “¿Estoy en un Universo amigable o en un Universo hostil?”. Si la respuesta que damos es que nuestro Universo no es amigable, entonces lo lógico es que nos sintamos pequeños y permanentemente amenazados, y con miedo ante sus juicios, valoraciones, interpretaciones sobre nosotros. Sin embargo, si pensamos que sí lo es, que el Universo es amigable, viviremos más tranquilos y más serenos, con una mayor confianza, respeto y admiración ante la riqueza del tú y que se convierte en la alegría del encuentro.

Hoy ya sabemos, por los estudios científicos realizados sobre neuroplasticidad, que vivir en un estado de tensión permanente ofusca nuestras capacidades mentales y daña severamente nuestro cuerpo y por consiguiente nuestra forma de relacionarnos con el otro. Al sentirnos pequeños y a merced de las circunstancias, nos obsesionamos con convertirnos en personas importantes y con poder. Sin embargo, cuando uno se fía más de la vida porque reconoce en ella una Inteligencia y un Amor inigualables, ya no vive más con angustia, sino con calma, serenidad, confianza, sabiendo que nunca está solo. Cuando sentimos que alguien no nos juzga, sino que nos mira cómo se mira aquello que se ve como precioso, algo empieza a despertar dentro de nosotros.

A medida que nuestra vida interior se enriquece, también se transforma nuestra percepción, nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Ya no vemos las cosas y las personas como las veíamos antes. Ya no vemos a las personas como distantes, sino como distintas. Es como si el enriquecimiento de nuestra vida interior nos permitiera ahora ver en las cosas y sobre todo en las personas las dimensiones de comprensión, compasión, empatía, aceptación..., que antes se nos escapaban.

Quienes han alcanzado una madurez espiritual no están permanentemente a la defensiva, porque se han dado cuenta de algo importante: que la protección que les ofrece su ego no es sino una dañina ficción. Nuestro ego, que no es más que nuestra ficción de una separación con la Vida, es incapaz de mantener el mundo del espíritu. Resulta sorprendente que toda nuestra forma de percibir, de pensar, de sentir y de actuar pueda tener lugar a través de nuestro ego y no de nuestro espíritu, de aquí que continuamente estemos preocupados por el qué dirán por la imagen. Por eso, esta inautenticidad se refleja en casi todas nuestras manifestaciones. Si queremos a alguien, lo hacemos para obtener algo a cambio, sea seguridad o reconocimiento. Si contribuimos a una labor social, lo hacemos para ganar relevancia ante otros o para sentirnos valiosos e importantes. Quien sabe en lo más profundo de su ser que es valioso, no necesita sentirse valioso a cada instante. Al no ser el ego más que una creencia de que estamos separados de resto del mundo y que nos hallamos solos y en peligro, está permanentemente comparándose y a la defensiva. Al no fiarse de la Vida, ve peligros en todas partes y, cuando no los hay, se los inventa.

“Cuanto más identificados estemos con nuestro ego, más asustados viviremos y más agresivos nos volveremos”. Haremos todo lo que haga falta y nos pondremos todas las caretas que podamos fabricar para ocultar nuestra inseguridad y nuestro miedo. Lo opuesto al miedo siempre es el amor. Quien ama de verdad a los demás no se siente amenazado, y por eso no tiene miedo.

Recordemos que toda persona que es agresiva en su comportamiento lo es porque sufre. Su conducta no refleja otra cosa que sus sentimientos de confusión, desconfianza y soledad, que son con frecuencia el resultado de experiencias pasadas no resueltas. Estas experiencias le hacen sentir que está en un mundo al que no pertenece y al que jamás se podrá adaptar. Por eso la compasión es una virtud tan importante, tanto para nosotros mismos como para los demás, porque implica, por una parte, una comprensión de que esa persona sufre y, por otra, un deseo de ayudarla a eliminar ese sufrimiento. Vemos que cuando media la compasión, llegamos a un planteamiento ante el conflicto interpersonal, completamente distinto. Ahora, hemos sustituido el deseo de vengarnos de esa persona que nos ha ofendido por el deseo de ayudarla. No cabe duda de que el desarrollo de la virtud de la compasión implica un trabajo exigente con uno mismo para abrir poco a poco ese espacio de libertad que es el que nos va a permitir responder voluntariamente en lugar de reaccionar de manera automática.

Hay algo profundo que sorprende a la otra persona cuando nuestros ojos, nuestro tono de voz, nuestros gestos y nuestras acciones están expresando interés y cercanía. Es cuando esta conexión se debilita, cuando más distantes vemos a los demás, cuando más solos nos sentimos y cuando más miedo tenemos. Recordemos que no puede existir felicidad sin el otro, no puede haber transcendencia sin tener presente al otro. La felicidad es el gozo interior, fruto del encuentro. Intentemos ver más allá de lo que las personas expresan con sus palabras y sus conductas. Se trata de entender lo que hay detrás de las apariencias. No buscamos estar de acuerdo con lo que hace alguien, sino simplemente escuchar, comprender y conectar. No hay manera de establecer puentes si solo nos fijamos en la distancia que nos separa. Hay personas que no nos lo van a poner fácil, pero esas personas se convierten por ello en nuestros maestros. Son ellos los que nos van a obligar a esforzarnos, a ayudarnos a crecer en nuestra capacidad de empatizar, conectar e influir y amar.

Si reflexionamos un poco, nos daremos cuenta de que, cuando intentamos cambiar a alguien porque tiene una forma de ser que no nos gusta, lejos de obtener lo que queremos, conseguimos el efecto contrario. Sin embargo, cuando, independientemente de la forma de ser de alguien, le seguimos tratando con respeto, benevolencia, compasión y firmeza sin dureza, esa persona puede darse cuenta por ella misma de hasta qué punto necesita cambiar ciertos aspectos de su forma de ser.