

# EN CONTACTO INTIMO

como relacionarse con uno mismo  
y con los demás

VIRGINIA SATIR



## EN CONTACTO ÍNTIMO

*Creo  
que el mejor regalo  
que puedo recibir  
de alguien  
es  
el ser vista por ellos,  
escuchada por ellos,  
y tocada por ellos.*

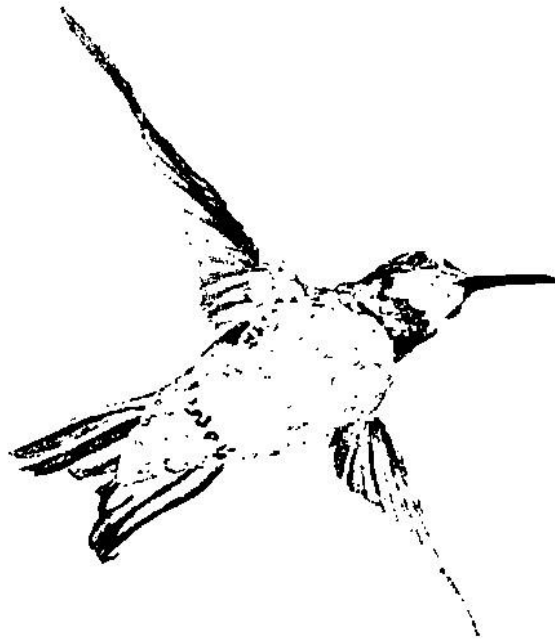
*El mejor regalo  
que puedo dar  
es  
el ver, escuchar, comprender  
y tocar  
a otra persona.*

*Cuando esto se ha hecho  
siento  
que el contacto se ha realizado.*

*Virginia Satir*

# En contacto íntimo

(cómo relacionarte contigo mismo y con los demás)



EDITORIAL CONCEPTO S.A.  
Presidente Carranza 52-4 México D.F. 04000

Titulo de la obra en ingles: MAKING CONTACT  
Publicado por Celestial Arts, Millbrae, California  
Copyright © .1976 por Virginia Satir  
Primera edición en español: 1978  
Traducido por Concepción Navarro  
Tiraje de le edición. 3,000 ejemplares  
Reservados todos los derechos para la edición en español:  
Editorial Concepto, S. A.  
Primera Reimpresión: Diciembre, 1979

Segunda reimpresión: Agosto 1980  
Tercera reimpresión: Mayo 1981

Distribuidores exclusivos:  
EDITORIAL PAX-MEXICO. LIBRERIA CARLOS CESARMAN. B.A.  
Av. Cuauhtémoc 1434 México D.F., 03310

IBSN.968-405-009-7

*Señor dame serenidad para aceptar  
las cosas que no puedo cambiar.*

*El valor para cambiar  
las cosas que sí puedo cambiar.*

*Y la sabiduría  
para distinguir la diferencia.*

*Anónimo*

## *Introducción*

He viajado alrededor del mundo durante cuarenta años. Este tiempo me ha dado la oportunidad de estar en contacto con miles de personas de distintas ocupaciones. Muchas de estas personas vinieron a mí porque querían resolver los problemas que se les presentaban en la vida, o porque querían aprender como ayudar mejor a las personas que tenían esos problemas.

Con bastante frecuencia he escuchado: “Virginia, me has ayudado a encontrar tantas cosas buenas, por que no escribes como lo haces?” La he escuchado tanto que no puedo seguir ignorando esta petición.

Agradezco mucho las expresiones de reconocimiento. Me siento también terriblemente asustada por la importancia de esta tarea. Se agolpan en mi mente los recuerdos de las horas y los días que he pasado con las personas, preparándolas para los muchos pequeños pasos que tenían que dar para poder así tomar los riesgos que darían como resultado los cambios deseados.

Recordé el cuidado y la paciencia con la que necesitaba proceder para que, mientras ellos enfrentaban el dolor y la incertidumbre, que siempre van ligados a los cambios que se van realizando, no lesionaran su auto-estima.

Se que los libros no substituyen a las personas; no obstante recordé, las muchas veces en que yo estaba con la mente receptiva y, en ese momento, un libro en particular me descubría las posibilidades de nuevos rumbos a seguir.

Si yo escribí este libro en forma simple y directa, es por la posibilidad de que tenga resultados similares para otras personas.

Esto es lo que yo he hecho. El contenido de este libro es la esencia de lo posible, que creo aplicable a todos los seres humanos.

Tú, lector, puedes analizar el contenido de este libro y aplicarlo a ti mismo.

*Virginia Satir*

*Lo que yo presento aquí  
Es todo lo contrario al antecedente  
De la experiencia humana Universal.*

*Todos nacemos pequeños,  
Y de un hombre y una mujer específicos.  
Entre el nacimiento y el presente,  
Cada uno ha acumulado  
Una gran experiencia  
Que conocemos como el pasado.*

*En cierto modo,  
Todas las cosas que has hecho  
Hasta la fecha,  
Si aun las vives,  
Han resultado.*

*Una vez mas la pregunta es,  
¿Cual es el precio?  
y  
¿Podría este ser mas bajo?*

## *EN CONTACTO ÍNTIMO*

Estar en contacto no significa abusar de los demás y vivir feliz eternamente. Es comportarse honestamente y compartir tus éxitos y problemas humanamente. Es mantener tu integridad, alimentar tu creciente auto-estima y, a la larga, fortalecer las relaciones tanto contigo mismo como con las personas que te rodean.

El desarrollo de esta clase de sabiduría es una búsqueda de toda la vida, donde se requiere mucha paciencia con nosotros mismos. La clave de esta búsqueda es el conocimiento de nuestro interior y el estar en contacto con las personas.

Para resolver mejor nuestros problemas, para estar sanos, es necesario que hagamos el contacto lo mas completo posible con nosotros mismos y con cada una de las personas que se encuentran a nuestro alrededor, es decir, lo posible para sentirse amado y valorado.

En mi poema, Mis Metas, expreso la forma de lograr todo esto.



## *Mis Metas*

*Quiero amarte sin absorberte,  
apreciarte sin juzgarte.  
unirme a ti sin esclavizarte,  
invitarte sin exigirte,  
dejarte sin sentirme culpable,  
criticarte sin herirte,  
y ayudarte sin menospreciarte,*

*Si puedes hacer lo mismo por mí  
entonces nos habremos conocido  
verdaderamente y  
podremos beneficiarnos mutuamente.*

El estar en contacto incluye dos personas simultáneamente y tres partes. Cada persona en contacto con el o ella misma y cada una con el otro.

Veamos una imagen que nos es familiar:



**Diálogo externo**

*Bueno. ¿Qué te pasa? . . .*

**Diálogo interno**

*¡Dios mío! Parece tan malhumorada que debo haber cometido algún error. Pero si ella realmente me amara, no estaría así. . .*

**Diálogo externo**

*Nada...*

**Diálogo interno**

*¡Me siento terriblemente mal! Y a él no le importa. Si realmente me amara leería mi mente y no preguntaría. . .*

*¿Como supone usted que estarán dentro de una hora?*

El dialogo externo es lo que entendemos por contacto la mayoría de las veces.

He visto este mismo dialogo en todas las culturas, niveles económicos y países durante mis viajes. Esto me hace suponer que es el patrón acostumbrado universalmente.

Esto no estaba en nuestros genes cuando nacimos, solo refleja nuestro aprendizaje al correr los años.

Entonces, puesto que esto ya se ha asimilado no podemos cambiarlo en ningún aspecto de nuestras vidas; pero habrá una diferencia si estamos dispuestos a aprender algo nuevo.

En la primera ilustración, las palabras nos brindan muy poca información útil y parece ser mas agresión que un contacto positivo.

La experiencia interior de cada persona parece ser muy diferente a la expresión exterior. Cada uno, en su interior, parece sentir soledad, rechazo y desamparo, sin mucha esperanza de cambiar esa condición.

¿Como podrían dos personas que se interesan una en la otra expresar lo que realmente esta sucediendo?

La forma en que ellos están colocados, dándose la espalda el uno al otro, el de pie y ella sentada los ayuda a seguir sintiendo lo que ya sienten.

Además, probablemente ninguno de los dos tiene una idea muy acertada de si se escuchan bien uno al otro. Tienen que adivinar, y a menudo esto los inclina a ser negativos.

Lo único que estas personas están conociendo realmente son las caretas de cada uno.

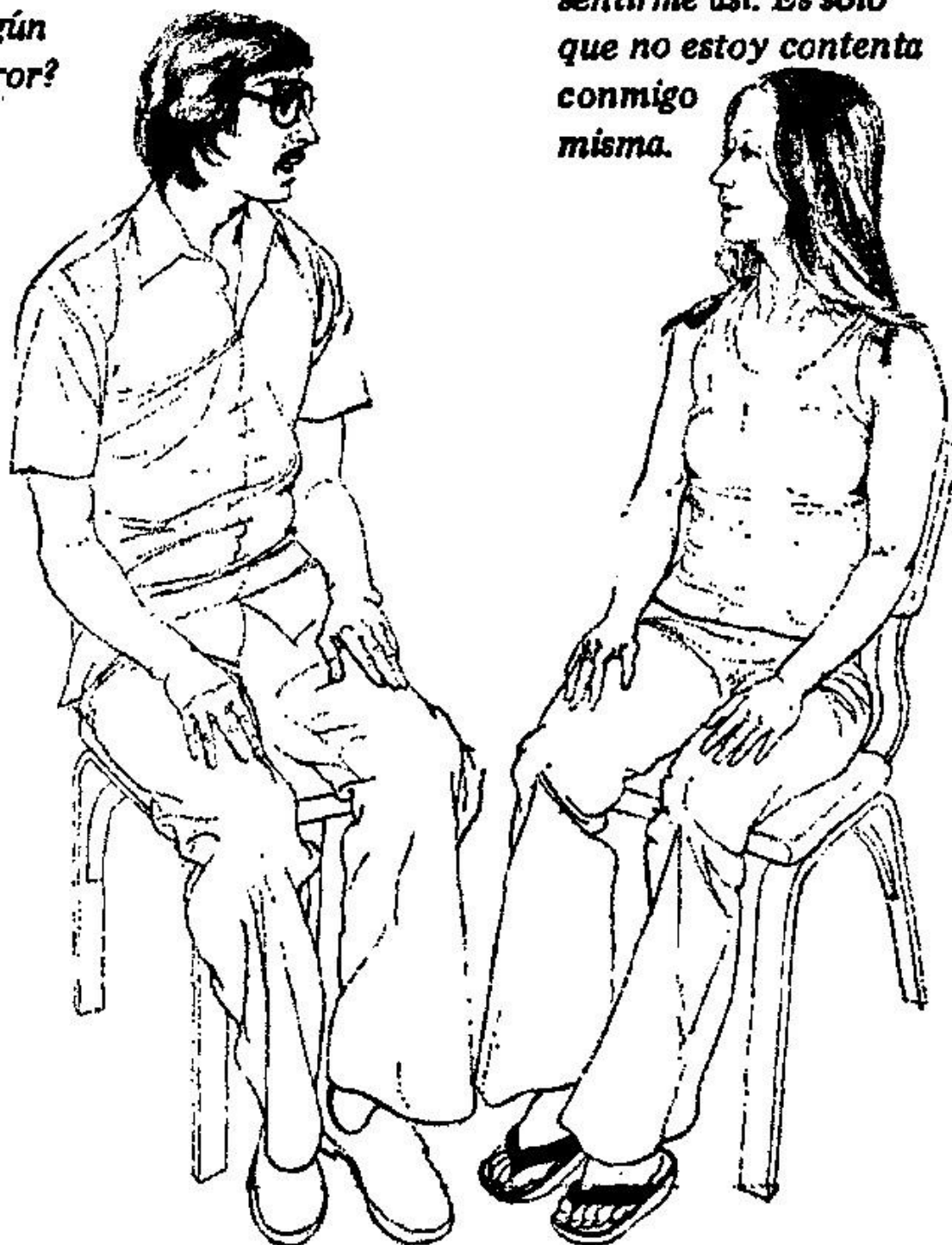
Esto es como si las personas creyeran que no merecen ser escuchadas y se sienten también demasiado indignas para encontrarse. A lo que a menudo se llega es a "A quien la intereso". Lo que es una carga muy pesada para llevar a cuestas.

*El contacto tiene más oportunidades de establecerse mirándose a los ojos, los brazos sueltos y hablando de una manera congruente.*

**Cuando te sientas y te pones así, me siento muy mal y me gustaría saber cuál es el problema.**

**¿Cometí algún error?**

**¡Me siento terriblemente mal! No es tu culpa. Quisiera que pudieras leer mi mente y no me preguntaras porque me siento muy incómoda al sentirme así. Es sólo que no estoy contenta conmigo misma.**



En la segunda ilustración se maneja la misma situación pero en diferente forma.

Primero, las dos personas están colocadas frente a frente, mirándose a los ojos y con los brazos sueltos, así tienen una mejor oportunidad de verse y escucharse realmente uno al otro.

Y dicen lo que está sucediendo en su interior. Se funden los sentimientos interiores con las expresiones exteriores.

No se necesitan las máscaras. La honestidad mostrada refleja el amor que existe entre la pareja; el sentimiento de "¿A quien le intereso?" no está presente. No se está lesionando la auto-estima de cada uno. Esta situación solo podría ser un poco incómoda. Ahora ellos pueden utilizar sus energías para hacer un contacto positivo y empezar a construir juntos.

Cualquier cosa que lesione la auto-estima, disminuye la oportunidad de lograr un buen contacto.

Tanto para mí, como para otras personas que me rodean, la meta es conservar y acrecentar la auto-estima. Entonces podremos lograr un lugar firme con los demás.

Las personas que lesionan la auto-estima de otro ser humano, lo hacen sin darse cuenta e inconscientemente. La mayoría de las veces, no es intencional.

La auto-estima es el centro de todo nuestro ser y es indispensable para vivir libremente.

Necesitamos medios para acrecentar la auto-estima y para hacer contacto en una forma más satisfactoria.

Mi idea de como se puede lograr esto, principia con la filosofía expresada en el siguiente poema.

## ***Yo soy yo***

***En todo el mundo, no hay nadie exactamente como yo. Hay personas que tienen algunas partes en que se parecen a mí, pero nadie es idéntico a mí.***

***Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.***

***Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, incluyendo todo lo que este hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que estos puedan ser: coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación; mi boca, y todas las palabras que salgan de ella; agradables, dulces o bruscas, justas o injustas; y todos mis actos, sean estos para otros o para mí misma.***

*Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.  
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores.  
Porque todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme íntimamente  
conmigo misma.*

*Al hacer esto puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo, y  
entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece, trabaje para lograr lo  
mejor para mí.*

*Se que hay aspectos de mi misma que me confunden, y otros que no conozco, pero  
mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza la  
solución a mis confusiones y la forma de conocerme mas.*

*La forma como luzca o como suene para los demás, lo que diga o haga, lo que piense  
y sienta en un momento determinado, soy yo. Esto es autentico y representa donde  
estoy en este momento.*

*Cuando mas adelante analice como lucía y sonaba, lo que dije e hice y como pensé y  
sentí, algo parecerá no encajar. Puedo descartar lo que parece no encajar, conservar  
lo que si encaja, e idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.*

*Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar. Tengo los instrumentos para  
sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo, para darle sentido a lo  
que veo y para sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí.*

*Me pertenezco y por lo tanto puedo manejarme.  
Yo soy yo, y yo estoy bien.*

Este poema refleja todo lo relacionado con lo que yo llamo auto-estima. "Esto parece ser tan simple. ¿Por que es tan difícil de hacer?" dice la gente.

Recordemos que lo que ahora estamos haciendo, probablemente lo hemos hecho por mucho tiempo. Nos es familiar y es muy factible que se haya convertido en un hábito.

Como sucede con todos los hábitos, sale automáticamente y dejamos de notarlo.

A menudo escucho "Así soy yo", "¿Como podría cambiar?"

Cualquier cosa que nos es familiar, es difícil de reconocer, y aún mas difícil de cambiar cuando el hacerlo es doloroso o nos causa algún problema.

¿Escuchaste alguna vez del hombre que salio de prisión después de veinte años de encierro? El, después de algunas semanas de libertad pidió que lo encerraran otra vez. El exterior le resulto totalmente desconocido. La familiaridad de la prisión parecía ser preferible. Por supuesto, este es un ejemplo exagerado.

"Después de todo, ¿cómo se que algo nuevo será diferente?" La respuesta es "No lo sabrás si no lo intentas".

Aunque muchas personas anhelan algo mejor, y tienen la oportunidad de obtenerlo, siempre tienen que librar una batalla contra la "comodidad" de la familiaridad. Una vez que se deja lo familiar, obviamente se entra en lo desconocido, esto es lo que a la mayoría de nosotros nos asusta.

Aquí es donde el dolor del cambio significa renunciar a lo familiar para ahondar en lo desconocido.

Este dolor se conoce como ansiedad o inseguridad.

Un factor muy importante relacionado con el aumento de la auto-estima es que no tenemos que hacer crecer otra pierna, cambiar nuestro color, ganar un millón de dólares, cambiar nuestra edad o sexo, o conseguirnos padres diferentes.

Solo necesitamos cambiar nuestra actitud y aprender nuevas habilidades personales. Todos podemos lograrlo.

Las partes que necesitamos ya las tenemos, solo es cosa de llegar a familiarizarse con ellas y comprender y expandir su uso.

Lo que hace posible acrecentar nuestro sentimiento de auto-estima es el estar dispuesto a abrirse a nuevas posibilidades para probarlas, y entonces, si encajan, practicarlas utilizándolas hasta que sean verdaderamente nuestras.

Para empezar el proceso he descubierto lo que llamo...

## ***Las Cinco Libertades***

***La libertad de ser y escuchar lo que esta aquí, en lugar de lo que debería ser, fue o será.***

***La libertad de decir lo que siento y pienso, en lugar de lo que debería sentir y pensar.***

***La libertad de sentir lo que siento, en lugar de lo que debería sentir,***

***La libertad de pedir lo que quiero, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.***

***La libertad de correr riesgos por mi propia cuenta, en lugar de elegir solo lo que es "seguro" y no arriesgarme.***

## *Congruencia*

El cambio es, primero, el hecho de llegar a ser sincero con tus sentimientos. El ser emocionalmente sincero es lo esencial para hacer contacto. A esta situación de ser sincero emocionalmente la llamo congruencia.

Lo triste de esto es que la mayoría de las personas dan por sentado el engaño emocional y no se dan cuenta que hay la posibilidad de que exista otra cosa. Piensan que hacen lo que tienen que hacer y entonces, como resultado, sufren innecesariamente.

La congruencia esta al alcance de todos los seres humanos. Tú eres tu más importante recurso. Tu siempre llevas tu yo interno contigo.

La congruencia es también el hecho de correr riesgos. La definición sencilla de correr un riesgo es el hacer algo que nunca has hecho antes o hacer lo mismo en forma diferente.

Alguna vez habrás oído la historia de la recién casada que preparaba rosbif. Cuando ella corto el asado cuidadosamente a la mitad y lo coloco en dos recipientes, su esposo exclamo altamente sorprendido: "¿Por que haces eso?"

Ella, con gran seguridad respondió: "Es la forma en que se hace, mi madre siempre lo hacia así."

El esposo, consciente de que no era un experto en cocina, pero dudando aun de este razonamiento, decidió investigar. Corrió a la casa de su suegra y se encontró con que ella, en efecto también preparaba el rosbif de la misma forma, afirmando: "Esa es la forma en que se hace. Mi madre siempre lo preparaba así." Por fortuna para nosotros, la abuela aun vivía así que el corrió a su casa y le contó la historia. Ella escucho atentamente y después, sumamente sorprendida y divertida dijo: "¡Ay Dios mío! siempre tuve que alimentar a tantas personas, y solo tenia dos recipientes pequeños, por eso tenia que cortar la carne en pedazos pequeños para que así cupiera en los recipientes."

¿Cuanto tiempo lo seguirás cortando a la mitad y lo pondrás en recipientes pequeños aunque tengas recipientes más grandes?

A primera vista podría parecer que el hacer los cambios que deseas va a ser un trabajo enorme. De alguna forma lo es, si piensas hacerlo inmediatamente, o si deseas hacerlo en forma especial.

Si piensas hacerlo poco a poco y en la forma que más te convenga, entonces será mas fácil.

Cuando me refiero al hecho de hacer cambios, miro en cuatro direcciones:



1. ¿Como me siento con respecto a mi misma? (Auto-estima)

2. ¿Como me doy a entender con los demás? (Comunicación)

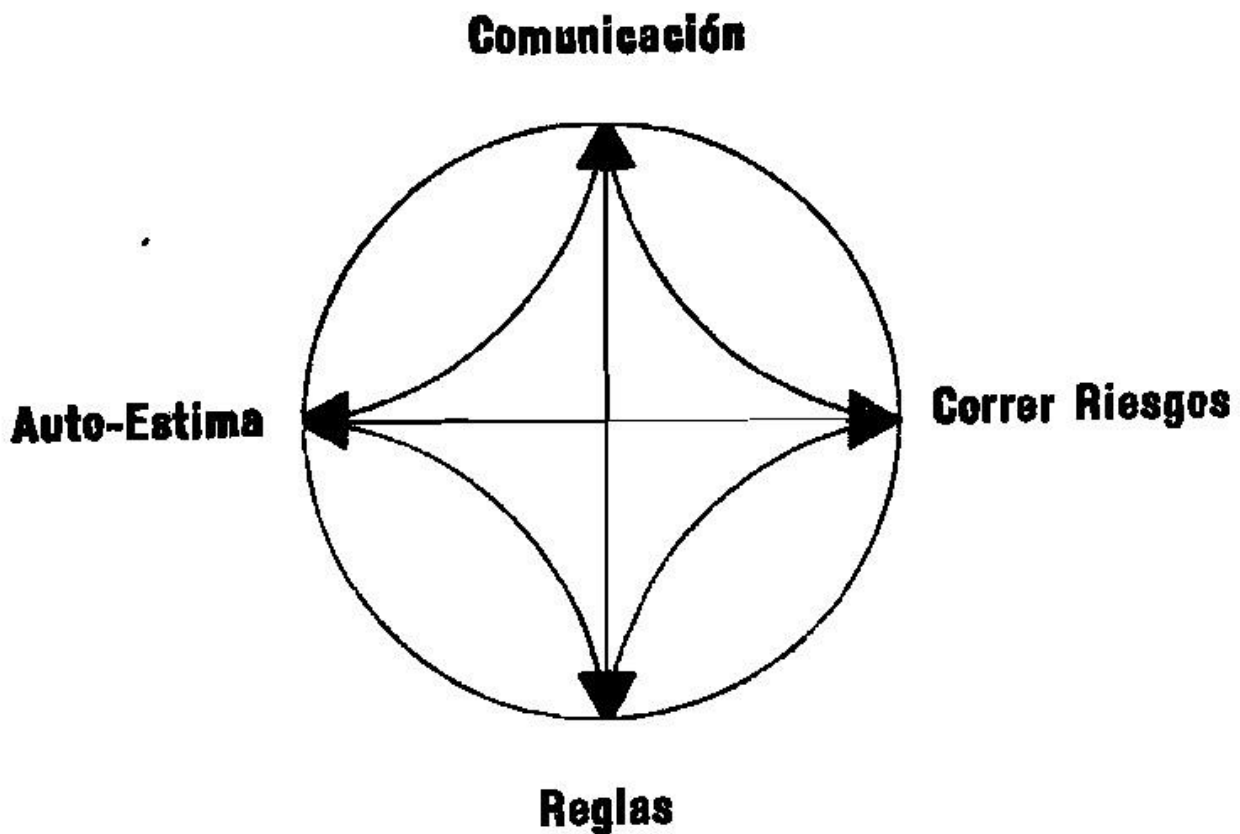
3. ¿Que es lo que hago con mis sentimientos?

¿Me pertenecen estos o los pongo en alguien? ¿Actúo como si tuviera sentimientos que no tengo o como que tengo sentimientos que en realidad no existen? (Reglas)

4. ¿Como reacciono al hacer cosas que son nuevas y diferentes? (Corriendo riesgos)

*Un solo cambio  
influencia las otras partes.  
Lo que significa que  
podemos empezar  
por cualquier parte...*

Aquí esta mi dibujo de como las distintas partes se relacionan. Todas están conectadas entre si:



***Haz un cambio en tus Reglas y con eso influencias tu Auto-estima, tu Comunicación y tu Responsabilidad.***

***Haz un cambio en tu Comunicación y así influencias tu Responsabilidad, tus Reglas y tu Auto-estima.***

***Haz un cambio a tu Auto-estima y así influencias tu Comunicación, tu Responsabilidad y tus Reglas.***

***Haz un cambio en tu Responsabilidad y así influencias tus Reglas, tu Auto-estima y tu Comunicación.***

Puedes empezar por cualquier parte y algo cambiara. Cada cambio afecta otras partes.

Algunas veces esto trabaja un poco como un móvil. Cambia una parte y una o dos de las otras se desequilibran. A veces las personas se sienten temerosas cuando sucede esto. Lo que esto significa es que has alterado el antiguo equilibrio y tienes que hacer uno nuevo.

Cada parte' tiene posibilidades infinitas. Una vez que empezamos el proceso del cambio, si seguimos alimentándolo, llegamos a armonizar más y más sutilmente con las personas que pueden hacer un verdadero contacto creativo y afectivo con nosotros mismos y con los otros.

Los seres humanos no mueren fácilmente, el deseo de vivir es fuerte. Cada comunicación tiene el poder de supervivencia personal en el. Utilizo la palabra supervivencia en el sentido de lo que uno hace para interesar y figurar.

La pregunta que surge es: ¿Existe una forma mejor de sobrevivir sin dañarnos nuestros cuerpos, nuestras relaciones y nuestras almas? Pienso que si la hay.

Cuando las personas -no se sienten congruentes en sus relaciones se llega a una serie de juegos de poder y operaciones de ganancia/perdida, dándoles así muy poca oportunidad de tener buenas relaciones con los demás.

Cuando las relaciones se componen principalmente de juegos de poder, entonces el poder se ha desperdiciado.

Que tan a menudo escuchamos...

***"El tiene el valor que le dan sus convicciones,"***

***"El tiene el valor de decir su opinión."***

***"El tiene el valor de correr riesgos."***

Este poder es atemorizante pero no es destructivo...

Las personas necesitan sentirse poderosas porque esto calma la presión de nuestro instinto de supervivencia. La mayor parte de nuestra comunicación responde a esta necesidad:

Para sentir que podemos sobrevivir necesitamos, sentimos poderosos. Esto significa que necesitamos sentirnos fuertes. El sentirnos fuertes es primordial para tener auto-estima. Por lo tanto, para tener auto-estimación, necesitamos sentirnos fuertes y esto significa sentirnos poderosos. Necesitamos sentir que contamos. Para hacerlo necesitamos desarrollar responsabilidad personal y crear las formas para hacer que esto suceda con las demás personas.

Muchas personas le temen al poder porque para ellas sólo significa fuerza. Pienso que el poder es como la energía, algo que se puede usar, canalizar y dirigir hacia fines destructivos o constructivos.

Podemos elegir y, elegir responsablemente. Poseer mi poder es el principio para llegar a ser el autor de mis elecciones y el llegar a ser un ser humano responsable.

El vivir las Cinco Libertades es, en mi opinión, la posición mas fuerte del poder personal que uno pueda alcanzar.

## ***Poder/Energía toman muchas formas***

Se requiere de poder/energía para mantener erguido nuestro cuerpo y también para moverlo. La mayoría de las personas lo comprenden. Se requiere de poder/energía para protegernos a nosotros mismos. La mayoría de las personas lo aceptan.

También se requiere de energía para conectarse con otra persona. La mayoría de las personas lo anhelan, pero muchas personas se alejan de esto haciendo responsables a las otras personas de ello.

Tenemos por lo menos dos caminos principales por los que podemos ir. Uno es el hacer responsable a otra persona por la forma en que usamos nuestro poder y la otra es el hacernos responsables nosotros mismos. El hacer un verdadero contacto significa que nos responsabilizamos a nosotros de lo que sale de nosotros. Esto es el resultado de la congruencia. Si creemos o actuamos como si la otra persona fuera responsable de nosotros, entonces ponemos nuestro poder en las manos de la otra persona. "Tú me haces posible la vida", es usar nuestro poder igual que cuando decimos: "Tu eres el responsable de mi muerte".

Uno suena positivo, el otro negativo, pero significan lo mismo. "Te he dado mi poder a ti." En este caso, una persona tiene que estar arriba y la otra abajo y, por lo tanto, no puede tener lugar ningún contacto verdadero.

Analicemos específicamente la comunicación, una de las partes clave para determinar que clase de contacto se ha hecho. Una definición sencilla de comunicación es el sentido que se esta dando y recibiendo entre dos personas, cualesquiera que estas sean. Las preguntas que aquí surgen son:

***¿Que sentido conlleva?***

***¿Como se da este?***

***¿Como se recibe?***

***Como resultado,***

***¿que le sucede a cada persona y que pasa con la relación?***

Recuerdo un viejo dicho:

***La comunicación es para la relación, lo que la respiración es para mantenerte con vida.***

Dentro de este contexto, es más fácil comprender por que hay tanto dolor en las relaciones humanas. Todos respiramos y todos nos comunicarnos. La pregunta es, ¿como y que sucede como resultado?

Existen cuatro tipos de comunicación que siempre manifiestan las personas que tienen una pobre opinión de ellas mismas, quienes aun no han aprendido a vivir sus Cinco Libertades.

Estos tipos de comunicación tienen una influencia negativa en el cuerpo y por tanto afectan la salud física. Además, encierran las relaciones, por lo cual, estas llegan a ser destructivas, muertas, distantes y frustrantes.

Esos tipos de comunicación limitan el uso de los recursos individuales y la capacidad para construir con otras personas. Frustran los sueños que uno tiene para si mismo e incrementan la cantidad de miedo y dependencia. Yo las llamo:

*Minusvalía*

*Agresividad*

*Súper Razonable*

*Irrelevante*

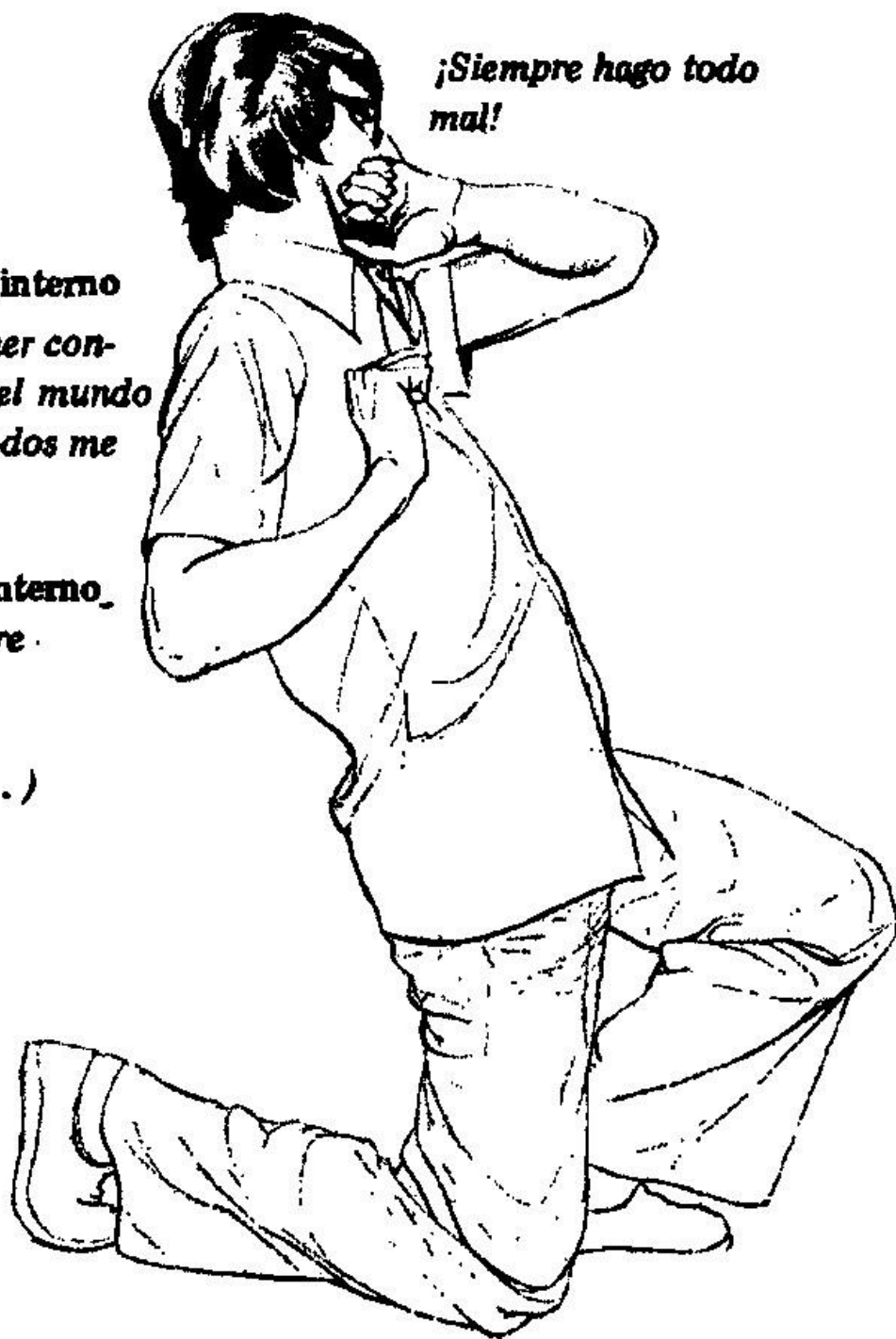
# Minusvalía

*¡Siempre hago todo mal!*

**Nivel máximo interno**  
*¡Debo mantener contento a todo el mundo para que así todos me quieran!*

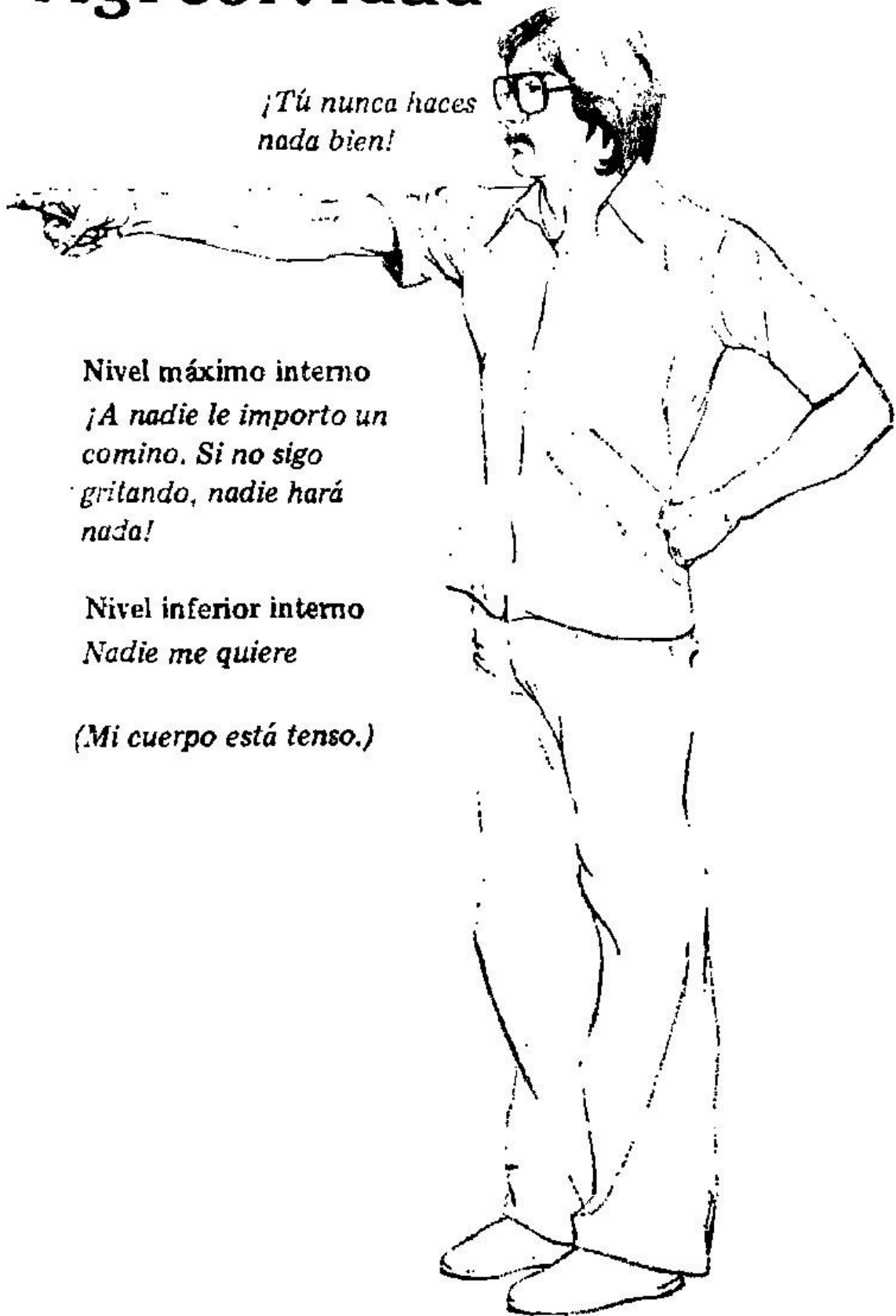
**Nivel inferior interno.**  
*Nadie me quiere.*

*(Me duele el estómago . . .)*



# Agresividad

*¡Tú nunca haces nada bien!*



**Nivel máximo interno**  
*¡A nadie le importo un comino. Si no sigo gritando, nadie hará nada!*

**Nivel inferior interno**  
*Nadie me quiere*

*(Mi cuerpo está tenso.)*

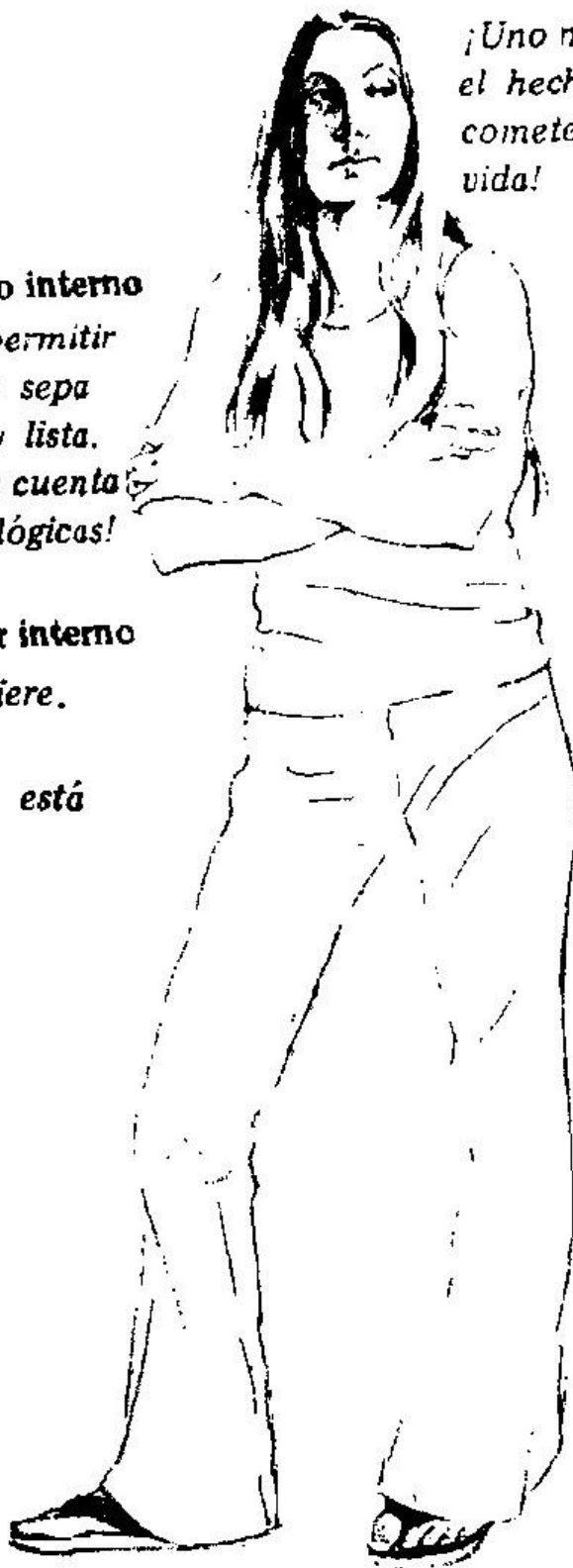
# Super Razonable

*¡Uno necesita enfrentar el hecho de que se cometen errores en la vida!*

**Nivel máximo interno**  
*¡Tengo que permitir que la gente sepa que soy muy lista. Lo único que cuenta son las ideas lógicas!*

**Nivel inferior interno**  
*Nadie me quiere.*

*(Mi cuerpo está seco . . .)*





# Irrelevante

¡Ja! ¡Ja! ¡Ja!  
¡Equilibrio!  
¡Errores, errores!  
¿Quién me regala  
un pan? ...

**Nivel máximo interno**  
*Voy a llamar la atención, no importan los extremos a los que tenga que llegar.*

**Nivel inferior interno**  
*Nadie me quiere.*

*(Mi cuerpo está desequilibrado. ...)*



Considere estas formas de comunicación como los medios que aprendimos, durante nuestro crecimiento, para sobrevivir física y emocionalmente.

Puesto que ellas representan nuestra súper vivencia, también son las formas por medio de las cuales manejamos nuestro poder y tratamos de acrecentar nuestra auto-estima.

Todos nosotros necesitamos el poder y todos lo tenemos aunque es probable que no lo reconozcamos. Las preguntas son: ¿como lo demostramos?, ¿como lo utilizamos? y, como resultado, ¿que nos sucede?

¿Lo hacemos por medio de la minusvalía? ¿Complaciendo a la gente para que por lo menos se nos permita vivir?

¿Lo hacemos por medio de la agresividad? ¿Forzando a la gente a que nos obedezca para sentirnos así seguros, al menos por el momento?

¿Lo hacemos siendo súper razonables? ¿Asfixiando a la gente con palabras, aburriéndola con explicaciones interminables y, frustrándola al no mostrar ningún sentimiento?

¿Lo hacemos siendo irrelevantes? ¿Manteniendo a la gente demasiado ocupada con la introducción de tantas cosas incoherentes que se sienta atarantada e inútil?

O

¿Lo hacemos siendo congruentes, de forma que la gente sepa en que posición estamos, que se puede confiar en nosotros y que nuestro significado es claro?

Ahora observemos esas formas a través de los "ojos" del poder...

## ***El poder en la Minusvalía***

Tu sabes lo que es ese poder... cualquiera que haya enfrentado el poder de "yo solo quiero complacerte, querido", probablemente ha experimentado culpabilidad, lastima y menosprecio.

Las personas que se sienten culpables, que sienten lastima y menosprecio por ellas mismas, no pueden hacer un contacto afectuoso.

Las personas que experimentan culpa, lastima y menosprecio hacia otra persona, parecen no desear un acercamiento.

La verdadera satisfacción es una parte del amor que se le da a otra persona. Es importante el distinguir entre la verdadera satisfacción y el solo tratar de armonizar con su lado bueno.

## ***El poder en la Agresividad***

Tal vez lo has experimentado este poder cuando te has enfrentado a alguien sintiéndote atemorizado, a menudo inútil y resentido... algunas veces cruel.

"¿Por que demonios siempre eres tan ridículo?"

Teniendo al miedo, la inutilidad y el resentimiento como compañeros, no se puede hacer un contacto afectuoso. Las personas que se sienten temerosas no van a ir hacia la persona que las atemoriza.

Necesitamos estar capacitados para criticar pero no esto debe poder hacerse sin herir al otro.

La critica no es necesariamente placentera pero si es humana y es esencial.

## ***El poder en ser Súper Razonable***

Cualquiera que enfrente este poder se puede sentir inferior y estúpido.

"Lo importante es que uno mantenga su equilibrio. De acuerdo con la última investigación... el perder el equilibrio es muy costoso."

Al abrumar y golpear con muchas palabras de más, con interminables explicaciones detalladas y con referencias continuas a las fuentes exteriores, es fácil hacer al otro sentirse inferior, estúpido y aburrido. Las personas que hacen eso, parecen querer evitar un acercamiento.

Una vez más, nuestras habilidades intelectuales son primordiales para nosotros. Necesitamos poder distinguir entre el usar las palabras para dar una información relevante, o el reemplazar nuestro valor personal por nuestras "poses externas".

## ***El poder en la Irrelevancia***

"Errores, errores, que palabras tan interesantes. Todos los pájaros tienen secas las plumas." ¿Que dijiste?

Esta clase de comunicación no parece relacionarse. Su poder se encuentra en su habilidad para perturbar y confundir.

Siempre hace sentir a la otra persona desequilibrada y a la defensiva. Al principio podría ser graciosa, pero tan pronto como se desvanece toman su lugar el miedo, la rabia y el rechazo.

Necesitamos tener la capacidad para estar alegres y contentos, y necesitamos ser capaces para cambiar nuestro rumbo. En la irrelevancia, el carácter no es alegre y el significado no se comprende claramente.

## *Creo...*

Que las personas que utilizan esas formas de comunicación, las aprendieron durante su crecimiento, y que esas son las mejores formas de sobrevivir que ellas conocen, por lo que merecen mi respeto.

Espero que tú también te respetes a ti mismo por lo que puedas descubrir con respecto a tu comunicación,

En mi experiencia, encuentro que la gente a menudo no escucha lo que ella misma dice, por lo tanto aun no esta consciente de que usa esas formas de comunicación. Encuentro que la mayoría de las personas no quieren dejar estas formas una vez que las han reconocido. Lo que las personas tienen en su interior no siempre se muestra en el exterior. Siempre es un gran choque el descubrimiento de este hecho. La mejor forma de descubrir esto seria utilizando una grabadora o una cámara de video. No obstante es probable que tengamos que pasar por varios choques como este para poder poner los pies en la tierra.

Los resultados de las interacciones basadas en esas formas de comunicación para ambas personas es que, cada persona, por diferentes razones se siente incapaz de ser amada y deseada, y se siente sola y rechazada.

Estos son sucesos bastante caros para cualquier ser humano. La forma en que mantenemos nuestra supervivencia se refleja en nuestra comunicación y se convierte en la base para poder hacer contacto. Ineficaces, como pueden resultar ser, todas estas posiciones son esfuerzos para crear la auto-estima.

Como algunas medicinas que aunque curan la enfermedad, matan al paciente, es decir, lo mantienen con vida, pero no vivo, en todas esas formas de comunicación estamos dándole nuestro poder a alguien para que en cambio nos de los medios para sobrevivir.

De esta forma, no pueden tener lugar ningún contacto humano. Este es esencialmente el resultado cuando se desarrollan relaciones entre personas donde ambas son destructivas, decepcionantes e incapaces de amar. La auto-estima continua siendo lesionada.

Relativamente pocas personas se conocen VERDADERAMENTE, por lo tanto, pocas cosas se pueden lograr de forma creativa, y es por esto que pocas personas se sienten seguras de si mismas o de las otras. Pero esto podría ser muy diferente.

Existe la comunicación que construye la auto-estima de si mismo y a la vez la de la otra persona. He dado el nombre de *Congruente* a dicha forma de comunicación.

Analícemos seriamente tu propia comunicación. ¿Que tanto de ella cae dentro de las descripciones de Minusvalía, Agresividad, de ser Súper Razonable, o irrelevante?

¿Te dice esto algo de la clase de resultados que has ido obteniendo?

Si encontraste que tienes alguno de esos patrones en tu comunicación, no te lamentes... ¡tienes buena compañía! Hasta donde yo se, el 95% de todo el mundo las utiliza. Esto no significa que sean buenas, solo que son muy comunes.

## *El poder de la Congruencia*

"Si, en este momento estoy enojada."

El poder en la congruencia viene de la unión de tus palabras que relacionan tus sentimientos, tu cuerpo y tus expresiones faciales, con tus palabras. Todas tus acciones están interrelacionadas. Tu logras un estado de poder porque todas las partes de ti son congruentes entre si. No estas cerrado a nada.

Se te puede creer fácilmente. Tu energía genera confianza. No inspira recelo. Se te puede entender fácilmente porque tú eres franco. Las otras personas sienten inclinación hacia ti.

Te sientes abierto y, por lo tanto, sientes alegría en vez de miedo.

Puedes vivir las *Cinco Libertades*.

Sabes que puedes elegir, que tienes muchas opciones que puedes tomar.

Este es el poder que se encuentra en una semilla, el poder que crea ideas y formas de hacer que las cosas trabajen mejor, el poder de unirse positivamente con los otros, el poder de hacer juicios validos, y el poder de conocer constructivamente la destrucción.

Este poder, en cambio, hace posible que tú tengas un cuerpo saludable, relaciones constructivas, alegría en las cosas externas y un alma feliz, sintiendo que estas viviendo una vida llena de significado.

## *Quitando los obstáculos del camino*

A primera vista, el ir en la dirección correcta suena realmente fácil y podríamos decir...

"Por supuesto -es fácil."

Pero si es tan fácil, ¿por que no lo practicamos más? La verdad del caso es que hay algunos obstáculos que se encuentran en el camino y que se relacionan con nuestro interior...

La señora García, la tercera en discordia, es una de ellas... ¿La conoces?

Ella es la tercera en discordia en la vida de la mayoría de las personas. Al correr los años ella siempre ha sido un visitante no deseado en mi vida. Ella se podría llamar la señora Schwartz, o la señora Sánchez o cualquier otro nombre... todos la conocemos. A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado a complacerla, a cualquier precio sobre la teoría de que la señora García se molestaría o podría sentirse herida.

"Soy la única que se equivoca, se aburre, tiene malos sentimientos o malos pensamientos..."

y el mencionarlos por supuesto me mataría a mi o a ti o, por lo menos, me desterraría para siempre de la sociedad... y además eso no le gustaría a la señora García.

Lo que tu no piensas con respecto a la señora García es que también ella tiene una señora García... y así es siempre.

## *Descubriendo antiguas reglas*

La mayoría de nosotros aprendimos, cuando éramos niños, todo un juego de reglas que en la actualidad aun utilizamos, a menos que hayamos tenido alguna otra experiencia que cambiara esas reglas.

Esas reglas son jefes inflexibles y exigen estricta obediencia. El problema es que esas reglas no pueden encajar en todas las situaciones en las que nos encontramos. Necesitamos guías, no reglas.

Lo interesante del caso es que muchos de nosotros realmente tratamos de vivir por medio de reglas inhumanas e imposibles, y después nos sentimos culpables o molestos porque estas existen.

Comete siempre toda la comida que hay en tu plato.  
Nunca balancees el la barca.  
Nunca hables a menos que tengas algo interesante que decir.  
Nunca discutas con tus mayores,  
Saca siempre la basura a las 6.30 pm.  
Sonríe siempre.

Al principio aprendimos reglas en alguna situación en general y después se las generalizamos.

Puedes encontrar tus reglas al poner atención a todas las veces en que dices “siempre”, “nunca”, “deberías” y “tienes que”. Si tratas de vivir en conformidad con ellas, te puedo garantizar que tendrás muchos fracasos y una gran cantidad de sentimientos de culpa con respecto a ti mismo y sentimientos de rabia hacia tus semejantes.

Solo como ejercicio, escribe todas tus reglas. Incluye tus alucinaciones. Recuerda que siempre puede haber flores en el pantano. Ahora transformemos tus reglas en guías humanas útiles para ti añadiéndoles un contexto humano. Por ejemplo, tomemos una regla muy popular:

*Nunca discutas con tus mayores.*

Primera expresión:

Nunca debo discutir con mis mayores.  
se puede cambiar por: \_ \_ \_ \_ \_

Nunca puedo discutir con mis mayores.  
se puede cambiar por: \_ \_ \_ \_ \_

Algunas veces puedo discutir con mis mayores.

se puede cambiar por: \_ \_ \_ \_ \_

Algunas veces puedo discutir con mis mayores cuando tengo una opinión diferente.  
se puede cambiar por: \_ \_ \_ \_ \_

Puedo discutir con mis mayores cuando tengo una opinión diferente y cuando yo lo decida así.

Cada uno de esos complementos representa una opinión diferente y la frase “cuando yo lo decida así”, es algo con lo que realmente se puede convivir.

La última transformación te da una guía humana para ayudarte en las situaciones en las que te encuentras y te da la libertad para hacer las elecciones adecuadas. Has conservado el sujeto central pero has añadido las partes necesarias para emplearlo apropiadamente. Es muy útil tener una guía relacionada con las discusiones.

Si decides tratar de vivir de acuerdo con tus reglas aprendidas, fácilmente vas a tener úlceras y gastritis y se te va a considerar como rígido y no amoroso. Todo porque no quisiste decepcionar a tus padres. Después de todo, fue de ellos de quien lo aprendiste. La mayoría de nosotros tampoco queremos vivir según esas reglas, por eso hacemos grandes aspavientos creyendo que con eso debería ser más que suficiente.

Te tengo una noticia: Tus padres tampoco querían vivir así.

Lo que probablemente sucedió es que tu madre o tu padre se sentían muy inseguros de las ordenes que te daban, o no estaban de acuerdo el uno con el otro, por lo tanto, si tu discutías con ellos, en su interior, se sentían inseguros. Ellos se sentían como padres incompetentes. Sentían que, para empezar, si tú discutías descorrerías más el velo, o se sentirían incómodos por el desacuerdo que existía entre ellos. Por eso, si tú te callabas se podían evitar muchas cosas.

Por tu parte, no podías evitar pensar que esa debía ser tu regla de por vida, cuando en vez decirte lo que les pasaba, tus padres te manipulaban de esa y otras formas cada vez que ellos se sentían mal.



## *Viviendo la Expectativa Catastrófica*

La mayoría de nosotros tenemos una gran imaginación, sobre todo en lo que se refiere a las cosas horribles que pueden suceder. A menudo estamos tan ocupados con nuestra imaginación que quedamos fuera de la realidad que nos rodea.

No llegaste a tu cita de las seis.

Vas a llegar a las seis y media.

Tu dialogo interior durante esa media hora, podría tenerte listo para el divorcio, para enfurecerte, o para internarte en el hospital.

"Voy a llegar tarde..."

"¿Que va a pensar el/ella?"

"El/ella me va a odiar..."

"El/ella nunca llega tarde..."

"El/ella probablemente se enfurecerá conmigo, me va a dejar, me va a insultar."

Pero después pensarás a:

"¿Como puede, el/ella hacerme esto si yo he puesto todo de mi parte?"

Y entonces recordarás todas las veces que esa persona te ha tratado mal... y no solo esa persona, sino todo el mundo.

"El/ella es capaz de molestarse conmigo."

Mientras tanto te han pasado dos cosas lo bastante fuertes para desmoronar un pedestal. Repentinamente te das cuenta que tu cartera se quedo en tu casa, sobre la mesa. El estacionamiento mas cercano parece estar lleno, por supuesto. Te encuentras demasiado trastornado para darte cuenta que sí hay lugar en el estacionamiento.. Y cuando finalmente llegas ahí, te das cuenta de que aún no ha llegado la otra persona... y todavía va a tardar una hora más. Todo ha sido inútil y mira lo que esto ha generado dentro de ti.

El llegar puntual a una cita, no es una prueba de amor, es solo cosa de conveniencia. Algunas veces no podemos manejarla, por eso creamos algún inconveniente. Nadie muere de eso. Solo que es un poco incomodo. ¿Alguna vez has valorado lo que esta tontería le cuesta a tu cuerpo, a tu psique y a tu vida?

Puedes ver como podría esto funcionar para hacer difícil el contacto.

## ***Mi Pasado***

He aquí mi pasado...

¿No es verdad que mi pasado es un buen indicador de como tienen que ser las cosas para mi? ¿Para siempre?

Después de todo...

*"Siempre fui débil"*

*"Nunca pude tener éxito"*

Es verdad que nuestro pasado forma la base desde la cual operamos en el presente. La experiencia del pasado es una fuerza muy poderosa. Sin embargo, no es verdad que no podemos cambiar nuestro presente o nuestro futuro. Muchos de nosotros parecemos creer que si nos hemos golpeado la cabeza contra la pared durante los pasados treinta años, lo tendremos que hacer por el resto de nuestras vidas; por decirlo así, es nuestro destino.

Naturalmente, hacemos lo que hemos aprendido, y si no hemos aprendido otra cosa que golpearnos la cabeza, lo seguiremos haciendo. El repetir estas cosas solo significa que no hemos aprendido nada nuevo. En algunos casos, lo que hemos aprendido funciona bien. No necesita cambiarse. En otros esto funciona tan mal que el cambio es necesario.

El hecho es que podemos aprender algo nuevo en el momento que creamos que podemos. Nuestros cuerpos y nuestros cerebros están equipados para hacer justamente esto si los usamos para este propósito.

Cambia la forma en que miras las cosas, y la forma en que actúas, y los sucesos serán diferentes. Trata alguna vez de hacer eso...

Otro antiguo dicho mío es:

¿Está mi pasado iluminando mi presente o lo está contaminando?

Por ejemplo: En este momento estoy aquí, a los 40 años de edad, experimentando algo que continúa siendo como si yo tuviera solo cinco años, y ¿es que me encuentro en el pasado y no en el presente?

## *El llegar a familiarizarse con palabras hirientes*

Todos nosotros tenemos algunas palabras hirientes. Estas son las palabras que nos "ciegan" cuando las escuchamos porque ellas nos traen a la mente todo un fuego de imágenes y sentimientos del pasado que estaban asociados con el dolor, la humillación o la venganza, y entonces reaccionamos automáticamente como si se repitiera la situación otra vez.

No nos damos cuenta que la misma palabra puede significar cosas totalmente diferentes para otras personas. A menudo, y como resultado, tiene lugar un daño físico y a la autoestima, completamente innecesario.

Con esto frecuentemente retrasamos o destruimos la oportunidad de un contacto. Nadie puede estar muy seguro de conocer las palabras hirientes de todas las personas.

Al hacer un buen contacto, las personas afectuosas aprenden a conocer estas palabras y a evitarlas, a aclararlas o finalmente descartarlas. Cuando abunda la buena voluntad, la situación se compone con el tiempo. Cuando las rupturas se hacen presentes, las palabras hirientes empeoran la situación.

Averigua lo que significan esas palabras para ti y para aquellos que amas y mira lo que pasa.

## *El hacer suposiciones*

Probablemente es difícil evitar las suposiciones. Un amigo me mostró el potencial negativo de la palabra "asumes". El dijo: cuando asumes LA CAGAS. Perdón por la vulgaridad. Pienso que muchas personas no están conscientes de sus suposiciones.

No podemos estar completamente seguros todo el tiempo, pero cuando se presentan las dudas y la desconfianza, el revisar las suposiciones es una buena forma de empezar a cambiar la atmosfera.

Muchas personas no parecen darse cuenta de que mucho de su manera de pensar proviene de suposiciones que a menudo, se experimentan como un hecho.

Si mantenemos esto en mente, es más fácil compartir lo que nos pertenece y pedir lo mismo a los demás.

"Supongo que..."

"¿Es esto correcto?"

"¿En que basas tus conclusiones?"

son formas de preguntarle a alguien mas de sus suposiciones o de verificar las propias.

A menudo, cuando se comparten las suposiciones se pueden aclarar los malos entendidos y los sentimientos dolorosos. Muchos de nosotros parecemos suponer que porque "Yo digo" – *tú escuchas* – *y tú comprendes*. Mucho de la relación potencial ha tropezado con esto. Al principio puede ser tedioso, pero el verificar lo que escucha la otra persona es muy importante, especialmente cuando tu tienes alguna duda. La misma palabra puede significar dos cosas completamente diferentes para dos personas.

A menudo es muy difícil para las personas comprender a los demás porque sus voces son demasiado suaves o sus palabras no son claras. Las personas algunas veces parecen sentirse ignorantes si no entienden. En ese caso, su único camino abierto es el inventar algo. Lo que se ha inventarlo llegara a ser la realidad de esa persona y las cosas se derivaran de ahí. Yo preferiría parecer ignorante y no tonta, por eso ahora corro el riesgo.

Cuando me sucede esto le pido a la persona que lo repita, y por lo general le digo que no he escuchado bien y que me gustaría hacerlo. Algunas personas no pueden oír bien y por lo tanto hay malos entendidos. Muchos malos entendidos entre las personas, tiene lugar a causa de estos simples comportamientos humanos.

***"Lo que yo no oigo, lo invento,  
y te hago responsable a ti por ello."***

No se pueden evitar las diferencias entre un ser humano y otro porque todos los seres humanos son biológicamente únicos. Esto significa simplemente que no hay duplicado de las personas.

Reflexiona sobre el hecho de que tus huellas digitales pueden identificarte y te diferencian de todos los millones de personas que están en el mundo. Se pueden categorizar las líneas individuales, pero la forma en que dichas líneas están colocadas en tus dedos es solo tuya. Si esto es válido para tus dedos, entonces es válido también para el resto de ti.

Es verdad también que cualquier cirujano que haya aprendido cirugía puede operar a cualquier ser humano en cualquier parte porque nuestras partes físicas parecen estar relativamente en el mismo lugar.

Esto significa que con cada ser humano que nos encontramos, es seguro que encontraremos tantos parecidos como diferencias con nosotros mismos, esto es una realidad humana.

El reconocer esto como una realidad humana en vez del resultado del amor o el odio ("Ella se parece a mí. La quiero. Ella es diferente de mí. La odio o le temo.") da la oportunidad de ser un explorador con cada persona que conocemos, lo cual incluye a los miembros de la familia y a los amigos especialmente.

Desde este punto de vista, el descubrimiento de las semejanzas nos puede proporcionar la seguridad de lo conocido, y descubrir las diferencias nos puede regalar emoción y nuevas oportunidades para aprender y compartir creativamente. El limitarnos a nosotros mismos para evaluar la semejanza solo reduce de gran manera nuestras posibilidades para aumentar nuestro crecimiento y desarrollar el potencial de aburrimiento y destrucción.

Recuerdo un viejo dicho relacionado con esto:

***Nos conocemos sobre la base de nuestras semejanzas y crecemos sobre la base de nuestras diferencias.***

La clave de la presencia de las semejanzas y las diferencias es la apreciación, y el medio para hacerlo una sinfonía de vida-verdadera es la comunicación congruente.

## *Verificando Mi Consciente*

Es muy fácil ser mal entendido. Te sientas en un sitio, te sientes completamente vigoroso en tu interior y alguien actúa como si tu no estuvieras ahí. La mayor parte de las veces lo que sucede es que mientras tu estas consciente de que te sientes "vigoroso" en tu interior, tu cara esta calmada y sosegada. No has aprendido como llegar a estar consciente de lo que esta haciendo tu exterior, por lo tanto no te sientes comprendido. A menudo, lo que sigue a esto es el rechazo.

¿Sabes como luce tu cara en este momento? ¿Sabes como suena tu voz en este momento? Probablemente no, pero cada persona que te ve y te escucha lo sabe. Ellas construyen sus impresiones, adivinan tus pensamientos en base a tu exterior. Se juzga así lo que hay en tu interior.

Si alguna vez tienes una grabadora manual, graba tu conversación con alguien y después escúchala. Si de casualidad tienes una cámara de video, utilízala y observa la grabación. Entonces veras lo que otras personas ven o escuchan. Tendrás la oportunidad de ver que tan diferente te muestras comparado con la forma en que te sientes. A veces, esta experiencia es como una sacudida. Esta sacudida es un precio bajo a cambio de los sucesos mas beneficiosos para ti mismo que puedes observar.

Tú, como muchos otros, eres probablemente muy capaz de sentirte enojado en tu interior y de poner, en tu exterior, cara de felicidad. Pero no puedes deshacerte u ocultar tu emoción realmente, si alguien te mira, excepto en circunstancias excepcionales donde tu has tenido muchos años de práctica y una comprensión altamente definida de tu consciencia. Es por eso que, cuando una persona dice, "¿Cual es el problema?" como si hubiera algo mal, te sientes abrumado, descubierto o como que no te comprendieron.

Esperabas una sonrisa afectuosa que hubiera igualado tu exterior. Pero lo que obtuviste vino de tu estado interior. Si no tienes una grabadora, cuando esto pase, te ayudará en gran manera el preguntar a las otras personas lo que vieron y escucharon y que les hizo decir lo que dijeron. Entonces obtendrás la información y podrás decir lo que realmente estas sintiendo.

Este será un largo camino por recorrer para mantener las cosas equilibradas. Ahora, cuando me sucede algún malentendido, lo primero que hago es pedir a la otra persona que me diga como lucia o lo que escuchó, así tengo la oportunidad de añadir lo que faltaba.

## *Tu Posees Todos Los Instrumentos Que Necesitas*

Afortunadamente todos nosotros tenemos todos los instrumentos que necesitamos para hacer un buen contacto, aunque es probable que aun no los hayamos *encontrado* a todos.

En pocas palabras, esos instrumentos humanos universales son tu respiración, tu cuerpo, tus expresiones faciales, tus sentidos, tu voz, tus gestos, tus palabras, tus sentimientos, tu experiencia pasada, tu habilidad para moverte, el tiempo y el espacio, y las otras personas. Un contacto completo incluye el uso de todos ellos para que se compaginen en una forma armoniosa (*congruencia*).

Necesitamos comprender la condición en que se encuentra cada uno de estos instrumentos, el uso que hacemos de ellos –el saber cuando usamos cada uno de ellos y para que; como mantener los instrumentos en buen estado y como extender sus usos.

Esto depende del *conocimiento* de como trabajan los instrumentos, de la *conciencia* de como y cuando los utilizamos, de la *paciencia* que se necesita mientras aprendemos y *practicamos* para obtener una mayor habilidad. Esto indica que hay un mayor conocimiento del que ya teníamos y una mayor consciencia cuando los usamos.

El aprendizaje para hacer contacto tiene algunas similitudes con el aprendizaje de un deporte. Por lo general nos interesamos en un nuevo deporte porque sentimos que este nos beneficiará de alguna forma, nos hará más saludables, felices o nos ayudara a conseguir amigos.

A menudo alguien más nos ha planteado la posibilidad de practicarlo. Empezamos emocionados. Después empezamos a educarnos a nosotros mismos con lecturas sobre lo que queremos aprender, consiguiendo un maestro o relacionándonos con personas quienes ya tienen la habilidad que nosotros queremos obtener.

Muchas veces usamos una combinación de todo esto, dependiendo de como aprendamos mejor. Buscamos oportunidades para observar demostraciones, para escuchar descripciones de lo que esto implica. Sin embargo, aunque tratamos de educarnos a nosotros mismos, sabemos que necesitamos práctica para desarrollar la habilidad que queremos desarrollar.

El aprender a hacer contacto tiene exigencias similares. Lo que yo espero lograr en este libro es que tu tengas el sentimiento de que en verdad puedes aprender como hacer contacto, así como mostrarte una forma de como hacerlo posible.

Como en el aprendizaje de todas las demás habilidades, los principios parecen ser difíciles, y a menudo irreales. Esta es una fase inicial necesaria porque todas las cosas nuevas que nos proponemos hacer, al principio, parecen ser extrañas a nuestro cuerpo. ¿Recuerdas la primera vez que manejaste un automóvil? ¿Recuerdas la paciencia que tuviste que tener contigo mismo cuando lo que tú querías hacer no era igual a lo que estabas haciendo?

La imagen de lo que tú deseabas no se parecía a lo que en realidad estabas haciendo.

A muy pocas personas se les han enseñado en su niñez, la forma de usar sus instrumentos humanos para hacer contacto con los demás y consigo mismos, Por el contrario, a la mayoría de nosotros se nos dio una enseñanza repetitiva de como obedecer y como hacer un trabajo competente. Estas habilidades son útiles en muchas situaciones, pero, de ninguna manera cubren todas nuestras necesidades humanas.

Como tampoco ninguna de esas enseñanzas requiere de un contacto sincero con uno mismo ni con los demás, la mayoría de las personas tienen que aprender mucho de lo nuevo, así como renovar mucho de lo viejo cuando se llega a usar los instrumentos humanos para poder hacer un contacto satisfactorio.

Ninguno de nosotros llega con una pequeña bolsa de instrucciones sobre como hacer contacto. Hacemos lo mejor que podemos con lo que hemos aprendido, como nuestros padres, quienes estuvieron en el mismo barco. Si puedes ver donde te encuentras ahora y como lo podrías hacer mejor, entonces en verdad puedes felicitarte por haber llegado tan lejos, así como también para continuar el cambio y seguir adelante.

El cambio que hay que dar, se comprende fácilmente, pero no es tan fácil de lograr. Hay muchas trampas en esta idea aparentemente tan obvia y simple.

¿Qué tan a menudo hemos observado gente que?:

*Mira sin ver.*

*Oye sin escuchar.*

*Habla sin sentido.*

*Se mueve sin prestar atención.*

*Toca sin sentir.*

Muchos de nosotros hemos pagado un elevado precio por esto. El precio es el no sentirnos bien con nosotros mismos ni con los demás, no sentirnos amados, no reconocer lo hecho y no tener esperanzas.

A menudo nos sentimos incapaces de poder hacer algo al respecto.

Creo que hay muchas cosas que podemos aprender y que nos pueden ayudar a hacer algo al respecto. He aquí la razón para tener mucha esperanza.

La cabeza de cada uno esta fundamentalmente bien. Lo agradable del aprendizaje es que cuando tus ojos lo ven y tu cerebro dice que tiene sentido, entonces, con paciencia y practica, igual que la gravedad hace caer las cosas, nos vamos adentrando en nuestros sentimientos y empezamos un nuevo aprendizaje, a menos que hagamos lo imposible por detenerlo pensando: "No soy digno de esto."



## *Utilizando Nuestros Sentidos*

Nuestros sentidos, los cuales son principalmente nuestros ojos, nuestros oídos, nuestra nariz, nuestra piel y nuestra boca, son los medios principales que tenemos para recibir información de nuestras fuentes exteriores.

Pocas personas han recibido la suficiente instrucción sobre como usar completamente sus sentidos.

### *La vista*

He escuchado a una mujer de 60 años, madre de un hombre que en la actualidad tiene cuarenta años, hacer referencia a el como su bebe. Lo mismo podría suceder con una mujer de 40 años y su hijo adulto de 16 años. "Mi madre me ve como era en lugar de como soy." Hay ocasiones en que si ella tiene una fotografía de su hijo cuando este era un bebe, lo seguirá viendo como cuando estaba en la fotografía *en la actualidad*.  
¿Puedes ver los problemas que esto ocasiona?

Nosotros las personas somos raros en estas circunstancias. Dejamos las imágenes que formamos en nuestras mentes, las cuales a menudo están mas conformadas por nuestras experiencias pasadas, que por la imagen presente que *en este momento* nos muestra la persona.

Además nuestros ojos pueden hacernos jugadas porque en nuestra niñez aprendimos toda clase de tabúes, como... *no deberás ver cosas de sexo... cosas malas...* y algunas veces cosas buenas (si estas las hacia la persona menos indicada).

No es verdad que si miras a alguien lo desvistas, o de alguna manera te estés entrometiendo. Bajo estas circunstancias, la decisión es no mirar, y si no miras lo inventas. Por una vez me gustaría ser la receptora de lo que lo que en realidad viste y no de lo que inventaste.

### *El tacto*

En forma similar se aplica lo mismo al tacto. Ashley Mountagu habla del hambre de la piel, la cual todos conocemos porque existen muchos tabúes contra el tacto. Nuestros cuerpos, nuestro sistema nervioso, nuestras satisfacciones con las personas y nuestra creatividad pueden ser acrecentadas grandemente si simplemente tocamos mas. Las manos, en particular, pueden llevar energía vivificante, cuando esas manos han aprendido como ser sensitivas. Las manos no son solo para el trabajo, el castigo y el sexo, Son mucho más que un medio humano realmente creíble de hacer contacto.

## ***El oído***

El oído esta relacionado con la acción de escuchar.

¿Sabes que muchas veces, cuando estas en presencia de alguien que está hablando, podrías estar muy ocupado con lo que tu vas a decir en seguida o te encuentras revisando lo bueno y lo malo del interlocutor, o que estas preocupado con alguien o algo ... Y solo escuchas fragmentos? En situaciones muy especiales este fragmento pone de relieve algunos antiguos miedos o esperanzas vinculados con experiencias pasadas que pudieran suceder después...

***Interlocutor:*** Quiero ir de compras. ¿Se te ofrece algo?

***Tu:*** ¿Para que quieres hacer eso?

***Interlocutor:*** Nunca puedo complacerte.

Escuchaste “***compras***” lo que puso al relieve en tu memoria que hace dos días compraste todo lo que necesitabas. Recuerdas que apenas ayer se lo dijiste a la otra persona. Ahora te irrita que el o ella no lo recordara. "Además el o ella nunca recuerda nada, así que ¿que caso tiene...?"

Si tú hubieras escuchado toda la conversación y proporcionaras la información que se te pedía y después dieras la información que tenias, las cosas podrían haber sido así:

***Interlocutor:*** Quiero ir de compras. ¿Se te ofrece algo?

***Tu:*** No. Fui de compras hace dos días y compré todo lo que necesito.  
¿Que es lo que quieres comprar?

***Interlocutor:*** ¡Ah! Hay una barata de zapatos en el centro comercial y quiero comprar un par.

***Tu:*** Me gustaría ir.

## ***La respiración***

Muchas personas no están conscientes de que respiran superficial e irregularmente. Me gustaría sugerirte que pusieras una verdadera atención en tu respiración.

Tómate un momento para cerrar tus ojos, y quédate solo en contacto con tu respiración. Tu respiración te mantiene con vida y proporciona el oxígeno para tu cuerpo. Solo el acto de poner atención a esto hace mas receptiva tu mente y todo tu cuerpo.

Repite este ejercicio las más veces al día que puedas recordar para tenerte en mente a ti mismo. Solo requiere un momento de tu tiempo. Lo mereces.

Ve lo que sucede.

## ***Pon atención a las palabras***

Las palabras son instrumentos importantes para lograr el contacto. Ellas se usan mas conscientemente que cualquier otra forma de contacto. Creo que es importante aprender como usar las palabras bien poniéndolas al servicio de nuestra comunicación.

Las palabras no pueden separarse de las imágenes, sonidos, movimientos ni del tacto de la persona que las utiliza. Ellas son un envase.

No obstante, por el momento, consideremos solo las palabras. El uso de las palabras es literalmente el suceso de todo un proceso que continúa en el cerebro, las cuerdas vocales, la garganta, los pulmones y donde todas las parte, de la boca están involucradas. Esto significa que, psicologicamente, el habla es un proceso muy complicado.

Nuestro estímulo para usar las palabras viene de dos lugares: de nuestro interior y de una respuesta a algo que pasa en el exterior.

He aquí un modelo simple de como funciona esto:

***Algo sucede...***

Al principio esto sucede a través de los sentidos.

***Escuchamos algo***

***Vemos algo***

***Tocamos algo***

***Olemos algo***

***Sentimos algo***

***O nos movemos***

***desde el interior o desde el exterior***

Entonces nuestro cerebro se ocupa de tratar de encontrar sentido.

***El sentido crea el sentimiento.***

***El sentido activa el botón de Alegría / Pánico.***

***Entonces es cuando se evocan las reglas o guías para dar la orden de la acción que se va a seguir.***

El aprender como trabaja esto y el conocer como funciona contigo específicamente, puede hacer la gran diferencia en tu vida y ayudarte a llegar a hacerte cargo de ti mismo.

## ***Más con respecto a las palabras***

Si tu piensas que tu cerebro es como una computadora que almacena todas tus experiencias en el disco duro, entonces las palabras que seleccionas tendrán que venir de ese disco duro. Ese disco representa todas tus experiencias pasadas, el conocimiento acumulado, las reglas y guías. No hay nada más ahí a menos que se hayan añadido nuevas grabaciones. Espero que lo que estas leyendo te ayude a añadir nuevas grabaciones que contengan experiencias nuevas.

Las palabras que usamos tienen algún efecto en nuestra salud. Ellas influyen definitivamente las relaciones emocionales entre la gente y en como la gente puede trabajar en conjunto.

## ***Las palabras tienen poder***

Escucha lo que dices y mira si estas diciendo realmente lo que quieres decir. Nueve de cada diez personas no pueden recordar lo que dijeron hace 60 segundos, otras si lo recuerdan.

Existen diez palabras a las que es conveniente prestar mucha atención para poder usarlas con cautela y cuidado.

***Yo, Tu, Ellos, Eso, Pero, Si, No, Siempre, Nunca, Debería.***

Si fueras capaz de usar esas palabras especiales con cuidado, resolverías ya muchos problemas del contacto que surgen de los males entendidos.

## ***Yo***

Muchas personas evitan el uso de la palabra Yo porque sienten que están tratando de llamar la atención hacia ellas mismas. Piensan que están siendo egoístas. Sombras de la niñez, cuando no debías lucirte, y ¿quien quiere ser egoísta? Lo mas importante de esto es que el usar "Yo" significa claramente que te haces responsable de lo que estas diciendo. Muchas personas las confunden al empezar a hablar con "tú". He oído decir a las personas. "Tú no puedes hacer eso." Esto a menudo se comprende como una "humillación", mientras que "Yo creo que tú no puedes hacer eso" hace una relación mas compensada entre las dos personas. Esto da la misma información sin humillar.

"Yo" es el pronombre que expresa claramente "me" cuando yo estoy hablando, por lo tanto es importante decirlo. Si tu quieres ser claro cuando hablas, no importa lo que digas, es importante expresar claramente la responsabilidad de lo que tu expresas.

"Yo digo que la luna es de queso rojo."  
(*Esta es tu imagen*)

en lugar de decir...

"La luna es de queso rojo."  
(*Esta es una nueva ley*)

El estar consciente del uso claro de la palabra "Yo" es particularmente crucial cuando la gente se encuentra ya en crisis. Es más claro decir.

"Esto es lo que yo creo de..." (lo que ya es una declaración de responsabilidad). Sin embargo tiene la entereza para hacer que esto pueda empezar a alterar una situación consciente. Cuando el "Yo" no es claro, es fácil para el interlocutor captar un mensaje de "Tú", lo que a menudo se interpreta como una "humillación."

## ***Tú***

El uso de la palabra Tú es también traicionero. Esta se puede sentir como una acusación cuando solo se informa o se intenta compartir.

"Tú haces las cosas cada vez peor." Esto puede sonar un poco diferente si se añaden las palabras "yo creo". "Yo creo que tú haces las cosas cada vez peor..."

Cuando se usa en órdenes o instrucciones claras, es difícil que haya un mal entendido. Por ejemplo, "quiero que tú..." o "tú eres la persona con la que yo quería hablar".

## ***Ellos***

El uso de "ellos" es frecuentemente una forma indirecta de hacer referencia a la palabra "tú". A menudo es también una forma vaga de difundir una crítica.

"Ellos dicen..."

"Ellos" puede ser también una especie de variedad que se refiere a nuestras fantasías negativas. Esto es especialmente evidente en una situación donde la gente impone una culpa. Si sabemos quienes son "ellos" podemos decirlo.

¿Cuántas veces escuchamos: "Ellos no me dejan", "Ellos se van a inquietar", "A ellos no les gusta lo que hago", "Ellos dicen..."?

Si alguien más la utiliza podemos preguntar: "¿Quiénes son tus ellos?"

Lo importante de esto es tener claro quiénes son "ellos" para que así no se transmita una información errónea y quede claro a quien se hace referencia exactamente. El ser claro en esto parece acrecentar la seguridad de cada uno. La información se hace concreta y uno la puede llegar a retener en vez de que esta sea nebulosa y que posiblemente haga sentir una especie de temor.

## ***Eso***

Eso es una palabra que se puede mal interpretar fácilmente puesto que con frecuencia no es claro a lo que "eso" se refiere. "Eso" es una palabra que se tiene que usar con cuidado.

Lo más claro que tu "eso" pueda ser es lo menos que el interlocutor lo sienta en su propio significado. Algunas veces "eso" se relaciona con un mensaje escondido de "yo". Una manera de entender mejor tu "eso" es el sustituirla con "yo" y ver lo que sucede. "Eso no está claro" se puede cambiar por "Yo no lo encuentro claro" lo que podría hacer las cosas más exactas y, por lo tanto, es más fácil responder a ellas.

"Eso siempre le sucede a la gente" es una expresión que cuando se dice sinceramente podría ser un mensaje grato que diría: "Eso de lo que tu estás hablando me ha sucedido a mí. Se lo que se siente por ser humillada."

Para estar más seguros de que se nos ha comprendido, sería prudente abundar en detalles.

## ***Pero***

La siguiente palabra es pero. "Pero es frecuente una forma de decir "sí" y "no" en la misma oración,

"Yo te amo pero me gustaría que te cambiaras más a menudo la ropa interior."

Esta clase de uso puede hacer fácilmente que la otra persona se sienta muy incómoda, molesta y con frecuencia confusa.

Trata de sustituir la palabra "pero" por "y" con lo que aclararas la situación. Aún tu cuerpo se sentirá diferente.

Al usar "pero" la persona que lo dice siempre une dos pensamientos diferentes, lo que causa la dificultad.

En este caso "yo te amo" y "me gustaría que te cambiaras mas a menudo la ropa interior".

Esto también representaría lo mejor de alguien, aun cuando se intente hacer una petición incómoda expresando esta en un contexto de amor, esperando así que la otra persona no se sienta herida.

Si este fuera el caso, que es lo que sucedería si la persona dijera "quiero pedirte algo que me hace sentir muy incomoda. Me gustaría que te cambiaras mas a menudo la ropa interior."

## ***Si, No.***

El decir un claro "si" y "no" es de suma importancia.

Demasiadas personas dicen "si, pero" o "si, podría ser" o "no" solo para estar en posición segura, especialmente si ellas se encuentran en una posición de poder.

Cuando se dice claramente "si" o "no" y dichas palabras significan AHORA y no para siempre, y mas adelante esto significa un claro "si" y "no" relacionadas con un tema mas que con el valor de la persona, entonces "si" y "no" son palabras sumamente útiles para lograr el contacto.

Las personas pueden huir haciendo un mal uso de las palabras cuando se han establecido tanto la confianza como los buenos sentimientos y cuando se presenta la libertad de comentar. No obstante, la gente se encuentra tan a menudo insegura de si misma que la falta de claridad deja una gran oportunidad para los malos entendidos y como consecuencia sentimientos negativos. Es muy fácil acrecentar estos sentimientos negativos una vez que han empezado.

"No" es una palabra que todos necesitamos y que también tenemos que ser capaces de usar cuando viene el caso. Muchas veces, cuando la gente piensa "no" dice "tal vez" o "si" para evitar tocar el tema. Esto se justifica sobre la base de no herir los sentimientos de la otra persona, lo cual, por supuesto es la muerte del contacto.

Cuando el "no" no es claro, también se puede desconfiar del "si", ¿Alguna vez has oído "el dijo que si, pero realmente no era cierto"?

## ***Siempre, Nunca***

Siempre es la forma positiva de una palabra utilizada mundialmente.



Nunca es la forma negativa. Por ejemplo:

Come siempre todo lo que hay en tu plato.

No dejes nunca nada de lo que hay en tu plato.

El significado literal de esas palabras es muy pocas veces acertado así como también las órdenes son raramente aplicables en todas las situaciones de la vida. Existen pocos casos en la vida donde algo puede ser siempre o nunca. Por lo tanto el tratar de seguir estas exigencias en todas las situaciones seguramente resultará en un error, así como las reglas que he descrito anteriormente.

A menudo el uso de estas palabras son formas de hacer un énfasis emocional, como...

"Siempre me haces enojar."

lo que realmente significa...

"EN ESTE MOMENTO estoy muy enojada contigo."

Si la situación fuera realmente como el interlocutor dice, los adrenales se agotarían.

Algunas veces las palabras siempre y nunca esconden ignorancia. Por ejemplo, alguien ha estado tan solo cinco minutos con una persona y dice:

"El, siempre tan agradable."

En la mayoría de los casos el uso literal de esas dos palabras no podría observarse eternamente. Además, con frecuencia son falsas. La mayor parte de las veces se convierte en una carga que hace más daño que alimentar o aclarar la situación.

Encuentro que esas palabras se usan con frecuencia sin ningún significado en ningún sentido verdadero.

Esas palabras se relacionan con las reglas inhumanas a las que hice referencia con anterioridad, por lo mismo tienen el potencial de la misma culpabilidad innecesaria y de sentimientos de insuficiencia porque son casi imposibles de aplicar.

## *Debería*

Tiene que y debería son otras palabras traicioneras con las cuales es fácil querer decir que hay algo malo en ti, -de alguna manera te has equivocado al valorar.

A menudo el uso de esas palabras implica estupidez por parte de alguien...

"Debiste haberlo conocido mejor."

Esto se entiende frecuentemente como una acusación. Algunas veces representa principalmente un consejo amigable. Cuando las personas usan las palabras "tener que" y "debería", con frecuencia tratan de indicar un dilema en el cual tratan de tener mas de un camino por el cual ir en un determinado momento -uno puede estar tirando mas frecuentemente que el otro, no importa que los otros sean igualmente importantes...

"Me gusta este, pero yo debería tener este."

Cuando estas son tus palabras, a menudo tu cuerpo se pone tenso. No hay respuestas fáciles a la influencia que representan "tengo que" y "debería". Biológicamente en realidad podemos ir en una sola dirección en un determinado momento.

Cuando tu cuerpo se pone tenso, con frecuencia tu cerebro se inutiliza junto con lo tenso de tu cuerpo, y es por esto que también se limita nuestro pensamiento.

Escúchate a ti mismo al usar las palabras **“tengo que”** y **“debería”** y seguramente encontraras la advertencia secreta de que tu estas librando una batalla. Tal vez en lugar de tratar de ocuparte de esas partes opuestas como si fueran una, puedes separarlas y hacer dos partes de ellas.

"Me gusta este... (primera parte)

"Pero yo debería tener éste"

se puede cambiar por...

"También necesito este..." (segunda parte)

Dicha separación podría ser útil al considerar cada parte por separado y después al considerarlas juntas.

Cuando haces esto, tu cuerpo tiene la oportunidad de relajarse un poco, liberando así algo de energía para hacer un cambio positivo.

Al llegar a este punto, puedo ayudarme a mi misma preguntándome si verdaderamente voy a morir en cualquiera de estas situaciones. Si la respuesta es **no**, entonces tengo una perspectiva diferente y puedo manejar más fácilmente las alternativas puesto que ahora me encuentro fuera del sentimiento de ganancia-perdida conmigo misma. Cuando mucho puedo sentirme un poco excluida o incómoda.

Empieza a poner atención a las palabras que usas.

**¿Quienes son tus “ellos”?**

**¿Que es tu “eso”?**

¿Que significa tu “no”?

¿Que significa tu “si”?

¿Es claro tu “yo”?

¿Dices “*nunca*” y “*siempre*” cuando quieres decir algunas veces y cuando quieres hacer un énfasis emocional?

¿Como usas las palabras “*tiene que*” y “*debería*”?

## ***Para muchas personas el hablar es solo cuestión de hábito...***

Como resultado, las personas a menudo no escuchan lo que ellas mismas dicen. A menos que escuchemos lo que decimos podremos decir toda clase de cosas que realmente no queremos decir y expresar mensajes que no deseamos dar. Esto algunas veces llega a ser desconcertante sobre todo cuando se nos enfrenta con la evidencia de que no estamos conscientes de lo que hemos hecho.

Cuando algo se convierte en hábito dejamos de ponerle atención. Nuestra conversación es de tal importancia que quiero pedirte que empieces a ponerle atención a ella con el objeto de llevar a tu conciencia las cosas que en verdad estas diciendo.

El hacer contacto con los nosotros mismos es la forma de dejarnos conocer lo que estamos haciendo, lo que estamos diciendo, como nos estamos moviendo y lo que estamos pensando y sintiendo.

A lo largo de nuestro crecimiento, todos nosotros aprendemos cosas con respecto a como ser, y esto sucedió muy fácilmente porque éramos muy pequeños. Era un aprendizaje poderoso. Mucho de ese aprendizaje se ha convertido ahora en un hábito y por lo tanto, en lo que en realidad estamos haciendo ahora, es el hacer lo habitual, consciente. Esto nos da la oportunidad de descartar lo que ya no concuerda.

Una vez que se reconoce algo...

***“si, lo veo”,***

y me pertenece...

***“si, lo hago”,***

uno tiene la imagen de una nueva posibilidad...

***"veo como podría ser mejor"***

entonces puede empezar el cambio.

Este proceso no tiene que ser desagradable. Haz de ti un explorador al usar este libro, como una especie de mapa de tu interior y las formas en que tu haces contacto y ver que clase de tesoro, tal vez enterrado, puedes encontrar.

***Tu mundo podría parecerte completamente diferente.***

## ***La mayoría de nosotros hablamos en taquigrafía...***

La cual nosotros mismos comprendemos perfectamente, y nos preguntamos: "Tonto, tu no me entiendes." A nuestra taquigrafía a menudo la acompañan mensajes corporales que dicen justamente lo contrario. Piensa en alguien diciendo "si" con su boca y "no" agitando su cabeza.

Lo que realmente queremos lograr es que se nos comprenda perfectamente bien lo que da como resultado: ***Yo te comprendo y siento que tu me comprendes.***

A primera 'vista a muchas personas esto les podría parecer difícil especialmente porque es un nuevo aprendizaje. Como cualquier nuevo aprendizaje empieza con ansiedad nerviosa, torpeza y preocupación por lo que pase. El aprender a hacer esto con personas que te interesan, construye una base sólida de confianza y libertad. Entonces siempre puedes encontrar precisamente donde estas situada con alguien y confiar. Puedes decir mas fácilmente tu posición y hacerla clara.

Me ha sorprendido el numero de personas que he encontrado, que piensan que no son dignas de ser escuchadas o que tienen miedo de ser consideradas. Conozco algunas que inclusive no escuchan sus propias palabras. Haz un experimento contigo mismo. Graba una discusión y escúchala para aprender este hecho asombroso.

Para ayudarte en tu camino, pon tu vida en una perspectiva humana donde:

***Las dificultades del pasado son el carácter del presente.***

donde:

***lo que tú pensaste podría matar tu pasado, lo que resultaría ser toda una nueva posibilidad para el presente.***

donde:

***el error del ayer resulta ser el aprendizaje, tal vez con algo de dolor, para el presente***

donde:

***lo que ayer te confundía puede resultar ser la solución del presente.***

Esto es solo para recordarte que cambian muchas cosas cuando inviertes tiempo y dedicación en verlas de diferente manera, cuando haces nuevos esfuerzos y adquieres nuevos conocimientos y habilidades.

El problema es pensar que este momento es eterno.

***Tú tienes mucha mas influencia para hacer que las cosas cambien de la que tú puedas darte cuenta, una vez que hayas decidido ser el responsable de tus decisiones.***

Tú tienes esta influencia porque tú puedes:

***Ver, escuchar, tocar, sentir, pensar, decir, hacer, mover y aprender***

# *Canales*

He hablado de que posición física más deseable para lograr la congruencia, es estando con los brazos sueltos y mirándose a los ojos, bien sea sentados o de pie.

Esta posición hace posible conectar fácilmente todos los canales de la comunicación humana. Cuando hago referencia a los canales quiero decir...

*Ojos / el ver a otro*

*Oídos / el escuchar a otro*

*Boca / el hablar*

*Piel / el tocar*

*Nariz / el oler*

Si tu me miras, y yo te miro, entonces ambos podemos vernos. Es decir los dos tenemos que integramos. Podemos considerar estos canales como tubos que están moviendo las cosas hacia adelante y hacia atrás entre las personas, como hacen los oídos con las ondas sonoras.

Si todos mis canales trabajan, mi vista, mi sonido, mi tacto, mi olor, mi cerebro y mis entrañas están todas relacionadas. Todas ellas están abiertas y yo escucho algo completa y perfectamente. La imagen confusa surge cuando alguien esta hablando aquí y mirando hacia otro lugar, o cuando alguien esta hablando a alguna otra persona y pensando en alguna otra cosa. Este es el equivalente de un receptor de radio en un oído y otro receptor en el otro, y cada uno de ellos sintonizados en diferentes estaciones.

Esto da oportunidad para que las personas no se sientan escuchadas, vistas, comprendidas, y rechazadas, todo esto da como consecuencia que no se pueda hacer contacto.

Muchas personas se valen de la falta de comunicación como una oportunidad para herir ya sea a sí mismas o a los demás, Lo que yo sugiero es que esto se utilice como la indicación de que los canales no están conectados y se continúe con la búsqueda para entender lo que esta sucediendo en vez de empezar a culpar, lo que seguramente evitara cualquier descubrimiento posterior.

Cuando lledes a cabo esta búsqueda, pregúntate a ti mismo lo siguiente: "¿Que fue lo que ví y escuché, y que pensamientos y sentimientos experimenté en ese momento?"

Comparte esto con la otra persona y pídele que haga lo mismo.

El que yo parezca estar mirándote y escuchándote no garantiza que en verdad lo este haciendo. Podrían estar sucediendo muchas cosas. Hay muchas barreras que nos impiden escuchar.

***“Estoy sentado aquí solo porque no quiero herir tus sentimientos, o porque tengo miedo de que si no lo hago podrías castigarme.”***

***“Algo muy interesante que sucede por ahí me atrae y al distraerme no te pongo atención.”***

***“Como ya se lo que vas a decir, desvíó mi atención”***

***“Estoy muy preocupado con algo que me inquieta y no te escucho:”***

***“Tengo algunos asuntos inconclusos contigo y no puedo escucharte ahora. Es como si continuáramos tocando el tema de ayer.”***

***“No te estoy oyendo, pero tú me recuerdas a otra persona. Me parece escuchar su voz en vez de la tuya.”***

A esto yo le llamo ***partes conocidas internamente pero no dichas***, son las barreras que impiden el contacto.

Sugiero que se eliminen todas las barreras compartiendo abiertamente lo que se guarda en el interior y después podrá tener lugar la aclaración.

Esto no siempre es fácil pero es muy útil si puedes persistir.

Cuando me esfuerzo a mi misma a hablar de una forma que no siento, se nubla mi capacidad de ver y escuchar y por lo tanto tengo problemas en mi contacto.

También es cierto que cuando tengo que mover mi cabeza arriba o hacia abajo para mirar o escuchar a alguien, mi cuerpo hace un esfuerzo y eso anula mi propia capacidad para escuchar y ver.

Los seres humanos están hechos de tal forma que nuestros cuerpos flotan en una posición equilibrada y un estado relajado. Cualquier distorsión en nuestro equilibrio causa tanto el dar como recibir mensajes incongruentes. Cuando nosotros sabemos que esto es lo que puede suceder, entonces en vez de culparnos a nosotros mismos observamos otros factores.

Si considerarnos que hemos aprendido los casos más importantes con respecto a como ser nosotros mismos y como relacionarnos con los demás (nuestros padres) cuando nosotros éramos niños, entonces parece más fácil comprender como muchos de



nosotros sentimos que nuestra supervivencia depende de otros y que tan fácilmente damos nuestro poder a alguien.

Tus oportunidades de ser realmente visto y escuchado, aumentan cuando tu asumes la responsabilidad de poner tus brazos sueltos ante alguien incluyendo a los niños con los que tratas de hacer contacto.

El no hacer esto, aumenta la oportunidad de sentirse pequeño, débil, estúpido o incluso loco. Si tu no tienes un banquillo o una escalera manual, pídele a otra persona que se siente frente a ti. Esto ayuda a crear un ambiente donde se puede experimentar mas auto-estima e igualdad y donde se puede tratar mas claramente cualquier tema.

Hay personas sin escrúpulos que manipulan consciente y psicológicamente a otras personas valiéndose de una posición superior a la de los demás, como por ejemplo permaneciendo de pie mientras la otra persona esta sentada.

El qué tan lejos o cerca te encuentres de otra persona, es también importante. Cuando dos personas están muy lejos de tomar la posición de los brazos sueltos, el sentimiento de la otra persona es de minusvalía y es más fácil actuar inhumanamente y esconderse... esto es exactamente lo que no ayuda a hacer contacto.

Muchas personas parecen poner poca atención a sus verdaderas posturas físicas cuando están haciendo contacto. Piensas que esto es debido a que la gente no ha reflexionado realmente al respecto.

En realidad, algunas veces la posición en sí, es la diferencia entre que uno haga o no haga contacto.

¿Alguna vez has notado que tan a menudo le gusta a los niños pararse sobre sillas o mesas?

Pienso que esto es porque así pueden estar a la altura de sus padres. No es muy agradable el mirar solo el abdomen de alguien.

Piensa en alguien que es veinte o cuarenta centímetros mas alto que tu. Tal vez, como adulto, no experimentes esto a menudo, especialmente si tu eres alto. Sin embargo, de niño tú te encuentras con eso cada día de tu vida. Tus padres eran mas altos y mayores por lo menos hasta los doce o catorce años.

Una estatura mayor frecuentemente inspira miedo a las personas de estatura baja. (El es tan grande... yo soy tan pequeño.) Esto a menudo despierta sentimientos de dependencia. (El puede hacer cualquier cosa. El puede protegerme.)

Las diferencias de estatura entre los adultos muchas veces nos recuerda subconscientemente nuestro cuerpo en la época en que realmente éramos pequeños e

indefensos y nuestro cuerpo responde como lo hacia aquella vez, cosa que siempre nos duele.



Si por ejemplo tú eres mas alto o mas bajo que tu consorte o que cualquiera de tus hijos o padres, busca algo que haga igual la estatura de ambos y fíjate si te sientes diferente.

Cuando yo puse a todos los miembros de una familia sobre banquillos en los que ellos pudieran estar frente a frente, todos con los brazos sueltos, los padres ya no parecían ser tan dominantes y los hijos parecían ser mucho más humanos.

Tu postura física en las relaciones con otra persona es una parte muy importante para hacer posible el contacto. El estar frente a frente, con los brazos sueltos te pone en una posición donde el contacto es más factible.

Ahora llegamos al tema de la sinceridad, la primera vez puede ser atemorizante. Esto es realmente un riesgo. El estar preparado para correr un riesgo es la oportunidad de elegir las palabras que expresan claramente tu responsabilidad y así le das la oportunidad a la otra persona de escucharte.

El aceptar tus Cinco Libertades te puede ayudar a tener el valor de correr un riesgo. El usar palabras que muestren claramente tu responsabilidad reducirán las consecuencias de los riesgos.



## *Un pequeño resumen...*

Si hubiera una guía para hacer contacto contendría lo siguiente:

Primero que nada el INVITAR a alguien a que haga contacto contigo. “¿Tengo algo que decirte, podrías ponerme atención? ¿Puedes hacerlo ahora? Me gustaría hablar contigo”.

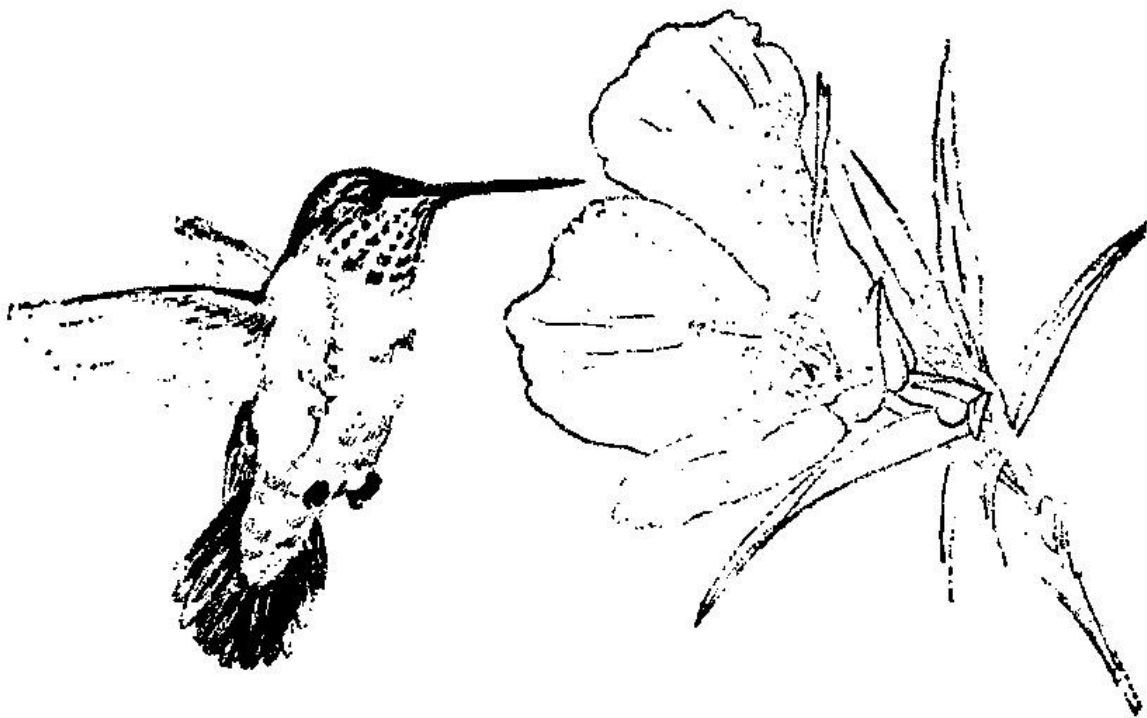
“Tienes un momento ahora; necesito compartir algo contigo.”

“Tengo que aclarar algo contigo. ¿Estás dispuesto o me escucharías?”

COLOCARTE en una postura física tal que puedas estar frente a frente, con los brazos sueltos lo que por lo general significa el estar sellado, puesto que existen muchas diferencias de estatura entre la gente.

EL ESTAR PREPARADO para correr riesgos al mostrar tu interior.

EL HACER TUS ASEVERACIONES empezando con "yo": "yo estoy enojado" en vez de “Tu me haces enojar”; “Yo estoy preocupada” en lugar de “Tu me preocupas”. En resumen, tu estas conduciendo sinceramente la responsabilidad de tus aseveraciones y los sentimientos que los acompañan.



HACIENDO PREGUNTAS, no de la forma que preguntas cuando tu hijo tiene en las manos el galletero justo bajo su nariz y tú dices. ¿Estas tomando galletas? Por supuesto que el te mentará. No estas buscando información, de ser así la obtendrías. Las preguntas son la forma de obtener la información que no tienes.

CONSIDERANDO todas las dificultades como oportunidad de crear algo nuevo en lugar de pensar que son el principio del doblar de campanas de funeral. Cada persona puede aprender y desarrollar de una dificultad el manejo creativo. Esto puede incluir el dejar caer poco a poco una carga mientras se crea una nueva posibilidad.

## *El vivir las cinco libertades*

Vivimos momento por momento. Cada momento contiene la posibilidad de nuevas experiencias, oportunidades de acrecentar nuestra auto-estima, del uso de una comunicación congruente, de cambiar nuestras reglas y correr más riesgos.

Supongamos que tuvieras una computadora que trabajara veinticuatro horas al día y estuviera siempre a tu disposición. Que fuera capaz de registrar todos los sucesos de tu vida, pasado y presente, con todas tus respuestas a dichos sucesos, incluyendo las formas en que tomaste todas tus decisiones, todas tus esperanzas, miedos y sueños. Que ella pudiera retroceder cuando tú lo ordenarás, cualquier información intelectual, física, emocional, social y espiritual, relacionada contigo que hubieras deseado. Además que fuera capaz de darte la clase de ayuda que quisieras. Que pudiera tener sentimientos humanos y desempeñar acciones humanas.

¿Te sentirás abrumada por poseerla? ¿Te podrías sentir *contenta* por las posibilidades que tendrías ahora en tus manos? ¿Te sentirías temerosa del poder que dicha computadora representara?

Bien, pienso que tú posees este instrumento. Se que yo tengo una y probablemente, como tú, a veces me siento abrumada, temerosa y asustada así como también terriblemente contenta por esto.

Algunas veces siento que esto es una carga, pero muchas veces siento que esto es un recurso maravilloso que me pertenece. Tú y yo, ambos somos milagros humanos capaces de un crecimiento infinito. Creo que es importante recordar que en cualquier condición en que nos encontremos, esto merece nuestro amor, honor y respeto. Esto nos dará la fuerza necesaria para tener el valor para seguir adelante.

Lo que yo he presentado en este libro son los medios que algunas otras personas y yo hemos encontrado útiles en nuestro recorrido entre los obstáculos, descifrando los misterios de nuestras vidas, aprendiendo a mirar lo que esta ahí y comprender este hermoso milagro que nosotros llamamos “*nosotros mismos*”, para ver con nuevos ojos, para seleccionar, descartar y añadir lo que ya conocemos.

Espero que esto te haga más fácil hacer cosas “dando la cara” y “no la espalda”, de ser capaz de elegir en vez de sentirte forzado.

*Te deseo buena suerte  
y sobre todo  
ámate a ti mismo.*

Esta obra se termino de Imprimir  
en el mes de noviembre de 1981  
en los talleres de

**IMPRESOS DE ALBA**

Oriente 247 C No. 187  
México D.F.

La edición consta de 3.000 ejemplares  
más sobrantes para reposición