

HACIA UNA COMUNICACIÓN CON SENTIDO

Para ir hacia una comunicación con sentido, podemos tener en cuenta lo que Viktor Frankl llama “la voluntad de sentido” al reflexionar sobre la comunicación. En el fondo, estamos diciendo que también en nuestro deseo de comunicarnos podemos encontrar el anhelo de sentido.

Para seguir esta pista y aprender a comunicarnos considerando el sentido, tenemos distintas posibilidades:

- **RECONOCIMIENTO DEL OTRO. LA COMUNICACIÓN SE ESTABLECE ENTRE DOS SERES HUMANOS:** Aunque a veces olvidamos que los demás son seres humanos y los cosificamos, los utilizamos, les quitamos su capacidad humana y establecemos relaciones FUNCIONALES.

Para que exista comunicación me ha de importar el otro y debo partir de un deseo de conocer lo que siente y piensa cada uno, sin menospreciar opiniones ni juzgar. Desde la logoterapia, recordamos que los dos intervinientes en la relación somos seres humanos, individuales, personales, irrepetibles y dignos del máximo respeto.

- **INDIVIDUALIDAD:** Siguiendo la idea anterior, es necesario recuperar la individualidad, volver al ser humano auténtico, único, genuino. Potenciar las vetas de cada tronco para que no se conviertan en un conglomerado. Necesitamos respetar los espacios privados, que nos definen.

- **RECUPERAR LA ESCUCHA:** *“La escucha activa es un acto de autotrascendencia (...) estar interiormente con la otra persona, demostrando un interés bienintencionado mudo por ella y por la situación que describe” (Lukas, Logoterapia, p. 253).* Requiere: silencio exterior, sosiego interior, aceptar el silencio y no hablar de sí mismo, sino centrarse en el otro. Dejar a un lado los reproches y centrarse en el momento presente, sin mirar con lupa lo negativo.

Hablar para comprender, no para responder.

La escucha activa atiende tanto a lo que se dice como al sentimiento que hay en lo que se dice. Escuchar los sentimientos, sin juzgar, aceptando, entendiendo, siendo empáticos. Escuchamos porque nos importa el otro. Y escuchamos porque no somos adivinos y necesitamos que el otro nos explique las cosas. Por eso el tiempo de hablar ha de igualar, por lo menos, al de escuchar. Recordemos el clásico: *“Tenemos dos orejas y una sola boca, justamente para escuchar más y hablar menos.” (Zenon De Citión).*

- **VOLUNTAD DE COMUNICACIÓN:** Sin ella, no hay nada que hacer. Si no tenemos, por lo menos, voluntad de comunicarnos, no vamos a dar pasos adelante. La voluntad implica MOTIVACION. Porque, en la mayoría de las ocasiones, lo que falta no es tiempo, sino un motivo para dedicar a ello el tiempo. En palabras de E. Lukas, *“La voluntad de convivir y de vivir para otros determina de cuánto tiempo nuestro pueden disponer otras personas, nuestros allegados” (Lukas, Tu familia necesita sentido, p. 202).*
- **SILENCIO FRENTE A PALABRERÍA:** Llenamos el espacio de ruido y de palabras, palabras que no siempre son significativas, sino que es un mero parloteo. Recuperar el silencio me permite estar en actitud de escucha y acercarme al otro, *“pues sólo si me vacío de mí, puedo hacer hueco al otro. El silencio no aísla, sino que predispone a*

acoger al otro (...) El silencio crea receptividad a la palabra y da densidad a la palabra preferida... toda palabra fecunda brota del silencio y conduce el umbral del silencio. La palabra permite entrar en contacto con el otro y participar de la historia. Pero el silencio es lo que permite esta palabra presencial y fecunda” (X.Manuel Dominguez; Nous, n. 12. otoño 2008, 95-96).

- **APERTURA:** Si todos vivimos para nosotros mismos, si sólo importamos nosotros y nuestras necesidades y no somos capaces de estar atentos a la situación o necesidades de los demás...estamos rompiendo algo muy importante en la sociedad y creamos grupos, más o menos humanos, pero sin mayor trascendencia. Manejamos desde la Logoterapia el término Auto-transcendencia para referirnos a la capacidad propia del ser humano de salir de sí mismo y tener presentes a los demás. Necesitamos grupos sociales y personas que ayuden a sus miembros a autotranscenderse.
- **BUSCANDO UNA COMUNICACIÓN EXISTENCIAL:** La comunicación existencial se establece siempre entre dos existencias, entre dos seres que se ponen en contacto y actúa como un principio integrador del ser. Es una comunicación directa, personal e interrelativa en la que se tiene en cuenta y valora la presencia del otro. En la comunicación existencial no existen los temas prohibidos, sino que es posible comunicarse acerca de todo. De lo verdaderamente importante.

Necesitamos hacer un esfuerzo porque en nuestro entorno se encuentre un lugar para este tipo de comunicación, aprovechar los resquicios que ofrece la vida para comentar sobre ellos, hablar, pensar juntos,... sin dejar que nada de la vida se nos escape. Comunicación con verdadera sensibilidad frente a la comunicación con indiferencia, en palabras de Gadamer.

Necesitamos aumentar la comunicación existencial y disminuir la

instrumental, es decir hablar y expresar sentimientos, dialogar sobre el amor, sobre el dolor, sobre la muerte, sobre las alegrías, sobre valores.

- **FAMILIAS DERREFLEXIVAS:** La derreflexión es la capacidad de sentir y pensar más allá de si mismo, entregarse a objetos y sujetos y dejar de auto-contemplarse. Por la derreflexión dejamos de centrar la atención en nosotros mismos y dejamos de “darnos importancia”, evitando que todo gire en torno al propio yo. No es sencillo, porque va contra la norma actual que impone al individuo por encima de todo, pero es posible encontrar motivos para descentrarse.
- **VOLVER A CONECTAR:** *“El individuo no vive solo, sino que normalmente pertenece a una unidad familiar, que se ve afectada por el desarrollo del individuo” (E.Lukas, Tu familia necesita sentido, p. 55).* Según esta misma autora, el primer lugar de todos los problemas de las familias lo ocupan las dificultades de contacto entre sus miembros. Necesitamos volver a conectar, volver a sentir que el otro está ahí no sólo para satisfacer mis necesidades, sino para completarme y ayudarme en el encuentro del sentido.
- **EL SENTIDO DEL HUMOR:** El sentido del humor es la demostración de la superioridad del ser humano sobre lo que le sucede. Somos más grandes que las cosas que nos pasan, estamos o podemos estar por encima de ellas y esta es una de las cualidades que nos diferencia de los animales. Nosotros somos capaces de sobreponernos a lo que nos ocurre y trascenderlo, estableciendo distancia entre lo que ocurre y cómo lo vivimos. *“El humor es una forma del ‘poder desafiante’ y puede mitigar el sufrimiento causado por nuestras propias debilidades” (Lukas, También tu sufrimiento tiene sentido, p. 35).*

- **DESDE LA LIBERTAD Y LA RESPONSABILIDAD:** Las dos caras de la misma moneda. La libertad, intrínseca al ser humano, es libertad para elaborar un proyecto siempre con la capacidad de redecidir el rumbo. Si nos planteamos que la comunicación sea clave en nuestro entorno, y lo decidimos desde la libertad, haremos lo posible para conseguirlo. Junto a ello, aplicamos la responsabilidad.
- **CAMBIO DE ACTITUD:** Tradicionalmente, se habla de varias actitudes en la comunicación: valorar, interpretar, explorar, consolar, identificación con el otro... nosotros queremos tender a la actitud comprensiva o empática, que consiste en comprender correctamente al otro, comunicar la comprensión en un lenguaje apropiado para él. El cambio de actitud pasa por el análisis y conocimiento y por una decisión de cambio.

Seguramente no he dicho nada nuevo, ni pretendía hacerlo, sino que he recordado cosas que logoterapéuticamente tienen coherencia, esta vez vistas desde el contexto de quien desea que en su comunicación pueda haber una luz hacia el sentido. En el fondo... poner sentido común logoterapéutico.