

EN EL BUEN SENTIDO DE LA PALABRA

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

NUESTRO LENGUAJE AFECTA A LOS DEMÁS Y A NUESTRA PROPIA VIDA.
UNA SOLA PALABRA PUEDE TENER EL EFECTO DE UNA CARICIA O DEJAR UNA CICATRIZ.

A pesar del *progreso en las comunicaciones* resulta difícil dialogar tranquila y sencillamente con las personas de nuestro entorno. El avance tecnológico contrasta con cierto retroceso en nuestra habilidad social y en la forma de comunicarnos.

En busca de **claridad**, relegamos a un segundo plano el otro gran objetivo de la comunicación: la **armonía**. Para potenciarla podemos *seleccionar*, *dosificar* o *matizar* algunas palabras, y *eliminar* o *sustituir* ciertos términos y expresiones.

El lenguaje refleja nuestra peculiar forma de pensar y de vivir. Dirigir el pensamiento hacia lo positivo conduce de forma natural a un cambio en nuestro discurso. Podemos optar entre hablar de **oportunidades** o de **peligros**, de **soluciones** o de **problemas**, de **premios** o de **castigos**. Casi todos los temas serios pueden tratarse con amabilidad y simpatía.

En general, abusamos de la palabra *no*, de la oposición sistemática, del *no exactamente*. Decir *sí*, más allá de una simple afirmación incondicional, es una valiosa manifestación de respeto hacia el interlocutor y a sus motivos para pensar y expresarse así.

Es más positivo hablar **a favor** que *en contra*, centrados en el **presente** y el **futuro** mejor que en el *pasado*, empezar por los **elogios** y no enredar tanto con los *reproches*. La *generosidad en la alabanza pública* y la *privacidad y tacañería en la crítica* ayudan a fortalecer las relaciones humanas.

En el lenguaje cotidiano resulta a veces preferible el pronombre **nosotros** al egocéntrico *yo*, la afirmación **podemos** al imperativo *tengo que* o *debes de*, el verbo **estar**, con su posibilidad de cambio, al reparto de etiquetas del verbo *ser*. Transmite más un sencillo **gracias** o **te lo agradezco**, que el impersonal *se agradece*. Es más eficaz manifestar claramente **nuestra opinión** antes que afirmar eso de *podría decirse...*

Sobredimensionamos algunos acontecimientos utilizando expresiones del tipo *es terrible*, *es horrible*. Las *valoraciones subjetivas* contribuyen más a dramatizar y a enturbiar el ánimo que a encontrar soluciones, y restan al mensaje el rigor y la objetividad de un lenguaje más **descriptivo**. Algunas generalizaciones, implícitas en el uso de términos del tipo *siempre*, *nunca*, *todo* o *nada*, invalidan también la certeza de **casi todas** las frases en las que aparecen, y **casi siempre** es necesario matizarlas.

Bajo ese personal enfoque del lenguaje subyace una especial filosofía, una forma de vivir que invita a reemplazar *culpa* por **responsabilidad**, *queja* por **sugerencia**, *obligación* por **posibilidad** o **alternativa**, lo *urgente* por lo **importante**, *un día de estos* por **hoy**, *igualdad* por **equidad**, *compasión* por **admiración**, *tolerancia* por **respeto**, *resignación* por **aceptación**...

Sin embargo, puliendo y midiendo tanto las palabras, ¿dónde quedan la naturalidad y la espontaneidad? Nuestro lenguaje afecta a los demás y a nuestra propia vida. Una sola palabra puede tener el efecto de una *caricia* o dejar una *cicatriz*. Merece la pena pensar y decidir antes de hablar, y dar también al **silencio** y a la **escucha** el gran valor que tienen.

El *don de la palabra* es un privilegio. Tenemos la posibilidad de aprovecharlo para expresarnos con **respeto**, **humildad** y **oportunidad**. Como artesanos de las palabras, podemos utilizarlas en el buen sentido y esculpir con ellas un lenguaje *cuidado* y *brillante*, creando así una realidad mejor, una vida más sencilla y positiva, y unas relaciones más sanas y equilibradas.

EN EL BUEN SENTIDO DE LA PALABRA

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

NUESTRO LENGUAJE AFECTA A LOS DEMÁS Y A NUESTRA PROPIA VIDA. UNA SOLA PALABRA PUEDE TENER EL EFECTO DE UNA CARICIA O DEJAR UNA CICATRIZ.

A pesar del progreso en las comunicaciones resulta difícil dialogar tranquila y sencillamente con las personas de nuestro entorno. El avance tecnológico contrasta con cierto retroceso en nuestra habilidad social y en la forma de comunicarnos.

En busca de claridad, relegamos a un segundo plano el otro gran objetivo de la comunicación: la armonía. Para potenciarla podemos seleccionar, dosificar o matizar algunas palabras, y eliminar o sustituir ciertos términos y expresiones.

El lenguaje refleja nuestra peculiar forma de pensar y de vivir. Dirigir el pensamiento hacia lo positivo conduce de forma natural a un cambio en nuestro discurso. Podemos optar entre hablar de oportunidades o de peligros, de soluciones o de problemas, de premios o de castigos. Casi todos los temas serios pueden tratarse con amabilidad y simpatía.

En general, abusamos de la palabra no, de la oposición sistemática, del “no exactamente”. Decir sí, más allá de una simple afirmación incondicional, es una valiosa manifestación de respeto hacia el interlocutor y a sus motivos para pensar y expresarse así.

Es más positivo hablar a favor que en contra, centrados en el presente y el futuro mejor que en el pasado, empezar por los elogios y no enredar tanto con los reproches. La generosidad en la alabanza pública y la privacidad y tacañería en la crítica ayudan a fortalecer las relaciones humanas.

En el lenguaje cotidiano resulta a veces preferible el pronombre nosotros al egocéntrico yo, la afirmación “podemos” al imperativo “tengo que” o “debes de”, el verbo estar, con su posibilidad de cambio, al reparto de etiquetas del verbo ser. Transmite más un sencillo “gracias” o “te lo agradezco”, que el impersonal “se agradece”. Es más eficaz manifestar claramente nuestra opinión antes que afirmar eso de “podría decirse...”

Sobredimensionamos algunos acontecimientos utilizando expresiones del tipo “es terrible, es horrible”. Las valoraciones subjetivas contribuyen más a dramatizar y a enturbiar el ánimo que a encontrar soluciones, y restan al mensaje el rigor y la objetividad de un lenguaje más descriptivo. Algunas generalizaciones, implícitas en el uso de términos del tipo “siempre, nunca, todo o nada”, invalidan también la certeza de “casi todas” las frases en las que aparecen, y “casi siempre” es necesario matizarlas.

Bajo ese personal enfoque del lenguaje subyace una especial filosofía, una forma de vivir que invita a reemplazar culpa por responsabilidad, queja por sugerencia, obligación por posibilidad o alternativa, lo urgente por lo importante, un día de estos por hoy, igualdad por equidad, compasión por admiración, tolerancia por respeto, resignación por aceptación...

Sin embargo, puliendo y midiendo tanto las palabras, ¿dónde quedan la naturalidad y la espontaneidad? Nuestro lenguaje afecta a los demás y a nuestra propia vida. Una sola palabra puede tener el efecto de una caricia o dejar una cicatriz. Merece la pena pensar y decidir antes de hablar, y dar también al silencio y a la escucha el gran valor que tienen.

El don de la palabra es un privilegio. Tenemos la posibilidad de aprovecharlo para expresarnos con respeto, humildad y oportunidad. Como artesanos de las palabras, podemos utilizarlas en el buen sentido y esculpir con ellas un lenguaje cuidado y brillante, creando así una realidad mejor, una vida más sencilla y positiva, y unas relaciones más sanas y equilibradas.