

## ¿Qué decimos con el cuerpo?

Marifé Ramos González



Hace años, en una cárcel, ofrecieron a los reclusos más peligrosos la posibilidad de hacer meditación zen. Uno de ellos, violento y con varios crímenes en su haber, participó activamente. Tras varios meses meditando, su comportamiento cambió totalmente. El director de la cárcel quiso saber el motivo de su transformación. Le preguntó cuál era la causa del cambio y el preso le dijo:

? Antes no me había tocado nadie con amor.

Explicó el impacto que había tenido en todo su ser el hecho de que la profesora le tocara con delicadeza para ayudarle a colocar su cuerpo y conseguir la postura adecuada para la meditación.

Creo que este hecho es mucho más que una anécdota. La vida misma nos ofrece su sabiduría para recordarnos la importancia del lenguaje corporal. En este caso ayudó a una persona a sacar lo mejor de sí misma.

Vamos a ver otro caso, tan real como el anterior, en el que ocurrió lo contrario.

En un Instituto de Enseñanza Media, un adolescente se cruzó con otro por el pasillo y, sin mediar palabra, le dio un bofetón. ¿Cómo explicó el motivo de la agresión al equipo directivo?

? Le pegué porque no me gustó cómo había mirado a mi chica.

El adolescente creyó que había comprendido con claridad el mensaje contenido en una mirada y ese mensaje desató su violencia. Algo semejante ocurre a menudo entre conductores de automóviles. Con las manos en el volante y una simple mirada nos podemos decir muchas cosas.

¿Hemos tomado conciencia de la fuerza expresiva de nuestro cuerpo?

¿Cómo nos miramos en la familia? O, mejor dicho ¿no estaremos perdiendo la capacidad de cuidarnos mutuamente con la mirada? ¿Qué nos decimos, sin palabras, cuando llegamos a casa, tras pasar fuera todo el día? ¿Qué perciben nuestros hijos e hijas: acogida, ilusión, cansancio, estrés, amargura?? ¿Cómo miramos a quien nos habla, cuando tenemos el móvil en la mano? ¿En qué podemos mejorar, para expresar el amor a través de nuestro lenguaje corporal?

¿Cómo miramos a las personas que piden limosna en el Metro? ¿Y a las personas sin techo, especialmente cuando atravesamos los pasos subterráneos en los que viven? ¿Qué perciben en nuestra forma de caminar? ¿Saludamos o pasamos de largo, como si no les viéramos? ¿Tenemos miedo? ¿Cómo lo expresamos?

¿Por qué levantamos el tono de voz al hablar con algunas personas? ¿Porque nos han tocado una herida emocional, de la que no éramos conscientes? ¿Nos despiertan inseguridad? ¿Nos sentimos amenazados por lo que nos dicen, por el tono que emplean o los gestos que hacen? Cuidar nuestra comunicación es una tarea apasionante. Y es, sin duda, una dimensión del compromiso cristiano. ¿Dedicamos tiempo a revisar y reconocer los errores que cometemos en este ámbito? Sugerimos algunos caminos de crecimiento

para que aumente la capacidad que tenemos de comunicarnos con todo nuestro cuerpo:

- La primera sugerencia es sonreír. No tiene por qué ser una falsa sonrisa. Basta con comparar cada mañana nuestra calidad de vida, con la que tiene la mayor parte de la humanidad. Si vivimos añorando lo que no tenemos o envidiando a otras personas, es normal que se nos hiele la sonrisa. Si reconocemos que el Abba ha puesto su tienda en lo más profundo de nuestro ser, nada ni nadie nos borrará la sonrisa. Al contrario, nos impulsará a salir cada mañana a echar una mano a quienes por motivos reales y graves viven en los márgenes de la sociedad. Sonreír es como bajar el puente levadizo de nuestro castillo para mostrar que estamos abiertos a la comunicación, que no estamos a la defensiva. Así lo experimentamos a diario quienes vivimos en las grandes ciudades. ¡Qué pronto se solucionan los mini-conflictos que surgen en los medios de transporte abarrotados (pisotones, codazos y empujones) cuando descubrimos en la otra persona una sonrisa que nos desarma! Al contrario, las miradas amenazadoras y los reproches despiertan lo peor que hay en nosotros y nosotras. El mini-conflicto se transforma en mini-violencia y a veces en tragedia.
- Cuidemos las formas que necesita nuestro interlocutor. A veces faltan caricias y achuchones en el diálogo y otras veces sobra todo contacto físico. Depende de cómo gestiona cada persona la afectividad. Conocer y respetar esta clave, facilita mucho la comunicación.
- Cuidemos también las preguntas que hacemos, sobre todo respecto al estado emocional. Hay un modo de acercarnos, casi de puntillas, para saber si alguien necesita nuestra ayuda; puede que nos respondan con palabras o con gestos. La más mínima insinuación es suficiente. El respeto es sagrado. Hay otro modo de acercarnos y de pedir datos que herirá a la persona, porque sentirá nuestra presencia como injerencia y cotilleo. Si añadimos un consejo que no nos han pedido? ¡hemos perdido una gran ocasión!
- Revisemos a menudo nuestra forma de escuchar. Escuchamos con los oídos, con los ojos, con los brazos y podríamos decir que con cada célula. Porque cada parte de nuestro cuerpo refleja acogida o nerviosismo, escucha atenta o deseo de acabar la conversación, comprensión o enjuiciamiento. ¿Qué sentiríamos si nos grabaran cuando escuchamos de mala gana y luego viéramos la grabación?
- Pidamos a otras personas, queridas y cercanas, que nos ayuden a comunicarnos mejor, corrigiéndonos, haciéndonos ver esos defectos que tenemos y no vemos. Y aprendamos con sencillez y humildad de las personas cercanas que saben comunicarse.
- Observemos el lenguaje corporal de la mayoría de los políticos en sus intervenciones públicas. ¿Qué indican con su dedo índice? ¿Cómo gestionan los silencios y las pausas para recibir aplausos? ¿Por qué alzan la voz, para denunciar a voces lo que hacen sus adversarios políticos, como si el chapapote no hubiera pringado a todos? Saquemos consecuencias y dediquemos tiempo a esta observación, que nos sirve de sencillo máster en comunicación.
- Recordemos las grandes experiencias, positivas y negativas, que hemos tenido en nuestra vida en este ámbito. ¿Por qué se desencadenaron conflictos en reuniones familiares? ¿Qué malentendidos hubo? ¿Cómo podíamos haber gestionado mejor el encuentro familiar? ¿Qué hemos aprendido con nuestros logros y errores? Este ejercicio nos ayudará a no repetir los errores que hemos cometido en familia y con las personas del entorno.
- No olvidemos que la comunicación más profunda nace en el silencio y en contacto con el Silencio. Se está perdiendo esta dimensión y es urgente que la recuperemos en la familia, centros de enseñanza, en las iglesias, comunidades, etc.

Y llegamos al final de la reflexión. No hay conclusiones. Si echamos una mirada al mundo vemos que uno de los grandes desafíos es la comunicación. A lo largo del año, enviamos y recibimos cientos o miles de mensajes; tenemos en nuestras manos los últimos avances tecnológicos, pero quizá nuestro corazón flota a la deriva en el mar de la incomunicación. Como flota el de colectivos marginados que sienten que ya ni siquiera se les mira a la cara cuando caminan o piden lo que necesitan.

Por eso, acabamos esta reflexión con las mismas palabras que empezamos: cuidar nuestra comunicación corporal es un medio para mejorar el mundo.

Un medio gratuito, sencillo y eficaz.

Sobre Marifé Ramos González

Nace en Madrid el 1 de Junio de 1953. Es Doctora en Teología Dogmática y Fundamental por la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, Licenciada en Teología Pastoral por la Universidad Pontificia de Salamanca y Licenciada en Ciencias Religiosas por la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica). Fue profesora de Religión del Colegio Nuestra Señora del Loreto de Madrid de 1975 a

1985 y del Colegio Santa María hasta 1986. Profesora de Religión en Secundaria y tutora del Instituto Felipe II de Madrid de 1985 a 2012. Profesora invitada de Teología del Instituto Teológico de Vida Religiosa de Madrid y profesora de Teología del Ces Don Bosco en Madrid de 2013 a 2016.

Le entregaron el Premio Alandar 2016 por su trayectoria como creyente y teóloga feminista y por su compromiso con las mujeres y su dignidad en la sociedad y en la Iglesia. Tiene diversas publicaciones: coautora de 16 libros de texto de Religión, desde 1º de Primaria a 1º de Bachillerato y sus correspondientes guías (un total de 32 libros); Teresa de Jesús nos cuenta su vida, coautora con Guadalupe Labrador, Ed. Edelvives, 2014; San Vicente y Santa Luisa nos cuentan su vida, coautora con Guadalupe Labrador, Ed. Edelvives, 2015, etc. Ha escrito numerosos artículos en las revistas 'Religión y Escuela' y 'Aldebarán' dedicadas a la formación del profesorado y de Teología en revistas como 'Sal Terrae', 'Crítica', 'Alandar', etc. En su blog personal especifica que es 'Madre, doctora, teóloga, profesora, amiga y creyente'.