

LOS SIGNOS DE UNA BUENA COMUNICACIÓN EN UNA COMUNIDAD¹

Christophe Bettwy, OSB²

Siempre se vuelve a lo que es fundamental: prepararnos para lo que viviremos en el Cielo en Cristo, pero también para lo que podemos vivir en Paz a lo largo de los días, y eso pasa irremediablemente por la comunicación de unos con otros.

No es bueno que el hombre esté solo (Gn 2,18); esto parece evidente, pero ¿no tienden acaso los humanos, un poco en casi todo el mundo... a vivir solos? *Solos nada pueden hacer*, nos dice Jesús en Jn 15,5. Y esto es verdad, el ser humano es, en sí, un ser de relación, llamado a la comunicación con su entorno; a lo largo de toda su vida va a tener que ajustarse al otro, a lo que lo rodea, a él mismo. Es por eso que es esencial conocer los fundamentos de la relación y de la comunicación. Una comunidad, sea cual sea, monástica, familiar, de amigos, profesional, vive de intercambios, y las reglas de comunicación tienen una base común y universal. El fin es encontrar una manera de vivir con el entorno de forma apacible y constructiva, y conservar lazos duraderos y sólidos para la vida, para la eternidad que se nos abre.

1 Texto compuesto a partir de notas tomadas de una conferencia de Mme. Pascale CARRERE dada con ocasión de una sesión de formación de superiores mayores en la Gran Cartuja, otoño de 2017. Publicado en "Lettre de Ligugé", octubre 2019. Traducción al español de la Hna. Laura Kassabchi, osb (Abadía Gaudium Mariae – San Antonio de Arredondo – Córdoba, Argentina).

2 Abad de la Abbaye Saint-Martin, Ligugé (Francia).

Los fundamentos de una buena comunicación

Una buena comunicación, sea ella social, familiar, comunitaria, laboral u otra, dual, tripartita o en grupo, necesita una condición previa ineludible: para poder comunicar hay que saber, primeramente, escuchar.

Pero ¿qué es la escucha?

Ante todo, el respeto del otro, basado en la confianza, en un clima de benevolencia, que implica la tolerancia y la apertura del corazón. En nuestras vidas en comunidad tenemos la usanza de tener un confesor, un Padre espiritual; en el noviciado, un Maestro de novicios, un celador, un Abad, un Prior, un Vice-prior, Decanos, tantas personas a quienes podemos confiarnos, con quien podemos compartir... Eso que quizás les falta a tantos de nuestros contemporáneos: escuchar y saberse escuchados con respeto.

El respeto y la escucha son actitudes esenciales, teóricamente transmitidas desde temprana edad, sea en la familia, en la escuela, etc... para que cada uno tenga su lugar y cada uno esté en su lugar, sobre todo, naturalmente, para los más “pequeños” de entre nuestros hermanos, el recién llegado a nuestras comunidades o aquél a quien vamos a recibir.

Dar a cada uno su lugar es reconocer su lado único, su existencia propia y entonces incluso cuando es indispensable una búsqueda de unidad entre nosotros si queremos vivir en Paz, la unidad pasará inevitablemente por la comunicación de las diferencias pues, afortunadamente, somos diferentes. Entonces hay que dar prueba de estar atentos a cada uno, es decir, tomar en consideración a los miembros presentes. Eso incumbe por supuesto al Superior de la comunidad, pero afortunadamente no sólo a él. Es cierto que la actitud de apertura al otro que podría tener el Abad no puede sino repercutir sobre la actitud de los hermanos respecto a los demás y sobre todo respecto a todo nuevo miembro de la comunidad. Me gusta pensar que los discípulos de Jesús aprovechaban plenamente el carisma de apertura a los demás de su Maestro, incluso Judas...

Sea quien fuere, hay que respetar absolutamente al otro en sus opiniones, su pensamiento, incluso si son diferentes a los nuestros... Y eso pasa por el lenguaje, luego por la confianza, ese “don” recíproco sin el cual el diálogo es

artificial por no decir inexistente. Poder hablar, atreverse a hablar, por cierto, demanda no tener miedo, no temer ser juzgados, ni despreciados, ni condenados.

Cuando juzgo, desprecio o condeno a alguien o a sus palabras, estoy fuera del campo de la relación; los Evangelios dan muestra de una profunda pedagogía en este sentido. Hacia el pecador, Jesús no es más que misericordia, él condena los actos, pero nunca a la persona. Allí está el fundamento de toda gestión educativa, familiar en primer lugar, relacional. No calificar a alguien en relación con sus actos que no lo definen, porque sabemos que somos lo que hemos recibido; Dios ama eso que somos; sabemos que no somos perfectos, que no somos sino pecadores perdonados.

Una tal aproximación al prójimo (subrayemos lo que hay de común en la raíz de las dos palabras), implica la benevolencia con todos sus componentes, comenzando por la tolerancia. No poner obstáculos al diálogo, atreverse a afrontar serenamente las diferencias de puntos de vista y aceptar el tratamiento de todos los temas, incluso los más difíciles: ¿cómo abordar un problema candente? ¿cómo hacer para que las opiniones contrarias puedan expresarse sin conflictos tolerando las ideas de cada uno? Es necesario que todos encuentren un espacio para poder decirse con respeto (con el Padre espiritual, el Padre Abad o en comunidad) y sin temas tabúes (decir todo a su Abad, dirá san Benito) que falseen desde el comienzo la posibilidad de una relación sana. Pero la benevolencia no tendría que ser una simple actitud “exterior”, pues ella moviliza a todo el ser e implica una verdadera apertura del corazón que acoge al otro como a Cristo mismo, como yo desearía ser acogido por él.

Hay que considerar la riqueza de la diversidad como un tesoro, teniendo en cuenta las diferencias, y ponerse a tono con el más débil para entenderlo sin aplastarlo, pues ¿quién es el más débil? Lo somos todos en diferentes niveles; entonces hay que tener la humildad de reconocerlo y poder hablarlo necesariamente con el Abad, lo que sería una buena cosa, o al menos con su confesor o su Padre espiritual. Es como una larga caminata, como en la montaña: el grupo hace pausas para esperar a los que avanzan menos rápido, y uno más fuerte cierra la caminata para acompañar a los que tienen dificultades.

Cuando todo esto se logra, la escucha mejora su calidad y el amor, que todo lo puede (cf. 1 Co 13,1-13), circula. La fluidez en los intercambios es un signo. Esto pide vigilancia, pues la voluntad en nosotros deja de querer parecerse a la de

Cristo. Entonces es necesario que haya en comunidad, regularmente, momentos en que todos puedan hablar y que esto se inscriba en el tiempo.

Escuchar a Dios, a los otros, a uno mismo

Siendo función esencial del responsable de la comunidad, la escucha puede estar de pronto caracterizada por varios puntos:

- Respetar a sus hermanos, sus colaboradores.
- Estar atentos a su estrés y favorecer su bienestar.
- Desarrollar una disciplina que no obstaculice el intercambio e ir al fondo de las cosas.
- Rodearse de personas competentes para hacer diagnósticos y evaluaciones confiables.
- Dar prueba de discernimiento para poner en acto los objetivos del grupo.
- Desarrollar la creatividad de su equipo.
- Cultivar el volver a discutir.

Si bien este cuadro es necesario, no siempre es suficiente ante las dificultades de la escucha. Ciertas discusiones a menudo parecen ser un diálogo de sordos. No se escucha verdaderamente, todo el mundo habla al mismo tiempo, no se presta realmente atención a lo que dicen los otros. Esto es aún más complicado cuando el debate es difícil, con puntos de vista divergentes, a tal punto que en ese momento el cerebro está desatento, con ideas preconcebidas. Entonces ¿cómo se puede estar más atento a los demás cuando se expresan? ¿Cómo estar más abierto a las diferencias? ¿Cómo mostrar un real interés por opiniones que difieren de las propias?

En lo cotidiano, todos somos víctimas y culpables de la no escucha: malentendidos, incomprensiones, desprecios, agresividad, diferencias de puntos de vista, de objetivos, estrés, relaciones forzadas. Las dificultades son numerosas.

El mismo san Benito ha estado también confrontado con estas cuestiones, mucho más en su tiempo en el que había niños en las comunidades: se sabe que a veces a los niños les cuesta escuchar. Ése es el primer tema que él aborda en la *Regla* buscando a través de eso, crear un ambiente encuadrado, a la vez que calmo

y familiar, en desmedro de las dificultades inevitables de la vida comunitaria, quizás mucho más en el siglo VI. *Escucha, hijo, los preceptos del maestro e inclina el oído de tu corazón*, es la primera frase del *Prólogo* de la Regla. Antes que nada, antes de comenzar una discusión, antes de obrar o hablar, lo mejor es comenzar por guardar silencio y escuchar. Se trata en definitiva de escuchar a Dios, de dejar de lado las distracciones, de analizar la situación interiormente, de tomarse un tiempo: de impregnarse de la presencia de Dios.

Parafraseando el proverbio, se podría decir de la escucha: “la escucha bien ordenada comienza por la escucha de uno mismo, en un justo amor de sí mismo”. Además, escuchar lo que los otros tienen que decir demanda consejo, recibir palabras difíciles de oír, pero sin embargo importantes. Escuchar es tomar el tiempo de oír las cosas de una cierta manera, en una actitud de apertura, comprometiéndose con todo su ser, “inclinando el oído de su corazón”. Este consejo tiene verdaderamente sentido pues las distracciones son numerosas, están, a menudo presentes, y cuando se llega a alejarlas es posible que lo que escuchamos no nos guste. En una conversación se pueden tratar puntos de vista divergentes. Es por eso que san Benito nos incita a escuchar, teniendo en cuenta la obediencia a Dios de quien el Superior es el representante. Pero san Benito enseña también a sus monjes que, cuando debe tomarse una decisión importante, el Abad no evitará reunir a toda la comunidad y se escuchará también a los más jóvenes porque Dios inspira a menudo el mejor consejo a los más jóvenes. Incluso llega a recomendar escuchar la opinión de los forasteros. En efecto “si este monje (forastero) encontrara algo que corregir o señalar alguna cosa con razón y con humilde caridad, el abad examinará el asunto con prudencia” (RB 61). Vemos aquí la importancia, para san Benito, de escuchar al mayor número de personas para tomar la mejor decisión posible.

Es bueno tomar todos estos consejos a fin de escuchar a los demás con mayor atención y poner de lado las múltiples distracciones que nos focalizan sobre nuestra propia experiencia en detrimento de la acogida de la experiencia de otros. Quién sabe el número de consensos que se podrían obtener, el número de opiniones a las que se podría dar curso; aun cuando los resultados concretos no fuesen inmediatos, se tendría al menos la seguridad de que verdaderamente unos y otros han sido escuchados. Todo esto es para evitar a todo precio la *murmuración*, esta verdadera “tara” del diálogo que san Benito denuncia y condena severamente³.

3 ... Ante todo que no se vea aparecer el vicio de la murmuración por ningún motivo, con

Los signos de las desviaciones en una sana comunicación

Cuando la comunicación pierde su fluidez, debido a uno o varios miembros del grupo, y esto repercute en el conjunto, aparecen pequeños signos, y luego algunos más importantes. Todo eso exige una gran vigilancia. No poder más comunicar –no atreverse a existir ni a tomar la palabra– tiene incidencias en todas las esferas de nuestro ser y la repercusión puede ser muy profunda para uno mismo como para la comunidad. Enumeremos en primer lugar las “señales de alerta” que pueden manifestarse en la persona afectada por una ruptura en la comunicación, precisando, por supuesto, que no todas aparecen al mismo tiempo ni forzosamente de modo muy visible o completo. Físicamente, hay signos en los que hay que reparar:

- El silencio cerrado e inhabitual de una persona.
- Los estados enfermizos (insomnio, inapetencia, anorexia, bulimia, cefaleas).
- Los signos físicos (falta de sonrisa, rostro sombrío, mirada huidiza).
- Tics y tocs (trastornos obsesivos compulsivos, que sirven para crear barreras de seguridad cuando el entorno deja de ser seguro).

Lo mismo a nivel del comportamiento general:

- Ausentismo, más particularmente de los momentos comunitarios (recreos, reuniones e incluso conferencias), cerrazones y renuncia interior.
- Desmotivación en las tareas de la casa, en el trabajo, en los oficios.
- Actos de desobediencia, egocentrismo, arrogancia, crítica estéril, infantilismo.
- Rechazo de la Regla común o al sistema en el que se vive.

Psicológicamente también:

- Pérdida del libre arbitrio, pérdida del pensamiento y del razonamiento, pérdida de autonomía.
- Sentimiento de abandono, cerrazón, repliegue, pérdida de confianza.

cualquier palabra o con la señal más insignificante. Y si alguien fuere sorprendido, sométasele a un más riguroso castigo (RB 34,6-7).

- Agresividad, tristeza, agitación interior, desconfianza.
- Disminución o pérdida de la dinámica personal y de la dinámica de grupo.

Y, por supuesto, espiritualmente:

- Entrar en la duda (de vocación o del camino a seguir).
- Olvido de los días felices.
- Sequedad espiritual, angustia, desierto interior.
- Sentimiento de no correspondencia al llamado de Dios.
- Tibieza o ausencia en la oración, ociosidad y, lo peor para nosotros monjes, la acedia tan lamentable.

Todos estos sentimientos pueden engendrar turbaciones somáticas y problemas comunitarios: el clima espeso, la multiplicación de rumores y murmuraciones, el sentimiento de malestar, la división del cuerpo comunitario, la falta de circulación del amor, la pérdida de la benevolencia, el silencio comunitario ante una dificultad, el aislamiento en la comunidad o de la Comunidad. Todos estos signos revelan disfuncionamientos. Ciertamente siempre existen en nuestras vidas, en la vida de todo religioso, momentos de desasosiego, de malestar, que son muchas de las tantas etapas para crecer en la fe y a menudo son saludables. A cada uno de nosotros y al superior en particular, nos toca estar atentos y no cortar jamás, en lo posible, la comunicación –incluso cuando el hermano “herido” en su carne, en su espíritu, no dé nunca el primer paso– a fin de que el hermano que atraviesa pruebas que pudieran alejarlo del grupo no se hunda en la acedia que podría hacerlo salir del monasterio.

Algunos ejemplos de disfuncionamientos:

Los problemas pueden igualmente subvenirnos tanto de parte de la comunidad como de los responsables. Es interesante tratar de definir los principales:

De parte de la comunidad

- Reprobación sistemática de los miembros del grupo hacia la autoridad.

- El cuestionamiento permanente de las orientaciones comunitarias.
- Surgimiento consciente de los favoritos, de los preferidos para obtener de aquel que tiene autoridad un asentimiento fácil y adquirido. (San Benito es muy claro en la *Regla*... el Abad, a imitación de Cristo, no debe hacer acepción de personas salvo con aquellos que él juzgue mejores a causa de la santidad de sus vidas).
- No saber descubrir los disfuncionamientos.
- Montar un contra-poder, o clanes...
- El no respeto a las reglas establecidas.
- Falta de dinamismo para llevar a cabo los proyectos existentes.
- Establecer un líder (formal o informal) que movilizará al grupo por su dinámica o su seducción y que impondrá sutilmente sus objetivos.
- Exclusión de algunos miembros del grupo.

De parte de los responsables

- Reprobación pública, por parte del que tiene poder, hacia ciertos miembros del grupo, eventualmente hasta la exclusión.
- Tener una escucha selectiva en función de lo que nos interesa directamente o que nos puede ser útil inmediatamente.
- Aparentar escuchar, recibir pasivamente los mensajes diciendo: “Te comprendo, sí, sí, por supuesto” y mantenerse en su punto de vista tipo: habla, siempre me interesas. Pero yo tengo el poder y haré lo que yo quiera.
- Llevar todo hacia sí y a sus objetivos, no escuchar sino lo que se quiere escuchar en el discurso del otro.
- Privilegiar una lógica del “o” que opone: mi opinión o la tuya.
- No saber captar los medios de ver los disfuncionamientos.
- Ausencia de proyectos.
- Vuelco de la autoridad hacia el autoritarismo porque es necesario que aquella funcione.
- Establecer un pensamiento único que no deje ninguna alternativa.

En una comunidad –y esto es igual en una familia e incluso en una empresa– los signos alarmantes se leen en los indicadores de salud del grupo y en los resultados. De ahí la importancia a veces de un auditor externo independiente: de observadores externos que vengan a aportar una iluminación nueva a través de

una mirada más objetiva. Es el rol de las visitas canónicas en nuestra Congregación donde, en casos de dificultad importantes, la necesidad de un discernimiento externo parece deseable e incluso indispensable pues el discernimiento interno no puede ser suficiente para determinar si hay una pérdida de rumbo de la autoridad.

Lo que revelan nuestras dificultades de relación

Estas dificultades revelan muchas cosas en nosotros y de nosotros, y forman parte del conocernos de verdad. Ante todo, el movimiento que consiste en acusar al otro, en tirarle al otro el problema, no hace sino recordar Gn 3,12-13. Querer cargar sobre un tercero es buscar desresponsabilizarse, es querer cargar al otro para colocarnos a nosotros mismos como víctimas. Y esto es muy frecuente en nuestras vidas. Al contrario, es bueno mirar cuál es nuestra parte de responsabilidad en las dificultades de relación. ¿Qué es lo que puede cambiar en mí? El otro puede ser el revelador de lo que yo vivo interiormente y que no siempre conozco o no puedo (¿no quiero?) conocer o reconocer: a menudo se acusa o se juzga al otro de aquello que uno mismo es. Y sin embargo: *el que obra la verdad, va a la Luz, para que quede de manifiesto que sus obras están hechas según Dios* (Jn 3,21); *La Verdad los hará libres* (Jn 8,32). ¿Qué es la Verdad, quién es la Verdad? *Yo soy el camino, la verdad y la vida* (Jn 14,6). Nuestras vidas de monjes deberían siempre conducirnos a obrar, a vivir en la verdad, pero sabemos bien que cuando incluso tenemos el deseo intenso y puro de practicar la verdad, a menudo no llegamos a ser plenamente libres.

¿En qué, entonces, podemos reconocer una buena relación en esta Libertad que es diferente a las libertades? En el hecho de que allí circula el amor y en que yo soy feliz, feliz por mí y por los demás. En las relaciones falsas, tergiversadas, por no decir retorcidas, se resalta demasiado que uno se regocija porque el otro está por el piso y sufre, y siempre por cuestiones de poder.

Este amor (siempre en crecimiento) sólo es posible si está guiado por la búsqueda de la verdad pues, así es como lo enuncia el Salmo: *El Amor y la Verdad se encuentran, la justicia y la paz se besan* (Sal 84,11). *Amor y libertad* suponen la libertad interior: no se puede amar a la fuerza. Cuando somos amados, cuando amamos, estamos felices interiormente, incluso cuando las condiciones exteriores son difíciles (cf. las *Bienaventuranzas*). A este amor se asocian la paz y el gozo,

pero también la paciencia, la bondad, la benevolencia, la humildad y el dominio de sí, frutos del Espíritu (cf. Ga 5,22).

He aquí los dos sentimientos que aparecen cada vez que el amor es satisfecho: la paz y el gozo. ¿Ustedes ven o inhalan la Paz y el Gozo? Ustedes dirán que eso es bello y bueno, pero ¿cómo voy a reconocer de pronto una dificultad de relación?

Ante todo, con la pérdida de la felicidad y de la plenitud a la cual yo aspiro en la relación: el amor comienza a faltar, yo sufro interiormente y este sufrimiento traduce una falta dolorosa de plenitud, de amor, una sed de ser amado, comprendido, reconocido. Este sufrimiento puede bloquearme, replegarme sobre mí mismo, aislarme. Sin embargo, éste es también un llamado a cambiar, a adaptarme a una nueva situación, a comprender, a dar un sentido a lo que vivo conmigo mismo y con los demás. Nuestra vida monástica es una sucesión de pérdidas y ganancias, de vida y de muerte, de resurrección también. Nunca más allá de nuestras fuerzas. Este sufrimiento en la relación está acompañado de otras emociones. Ellas traducen también esta falta, e invitan a un cambio, una adaptación de manera que la relación sea restablecida, que el amor circule de nuevo normalmente, factor de paz y de gozo.

De hecho, podemos reconocer la dificultad relacional en los sentimientos que se experimentan; muchas emociones traducen, cada una, una necesidad particular y tienen una significación particular.

Ante todo, el miedo (angustia, ansiedad, temor, turbación...) significa que hay un peligro, una amenaza, un peligro de sufrir, de ser responsable y culpable, un peligro frente a lo desconocido. El miedo subraya una necesidad de seguridad, de protección (a través de la palabra, la necesidad de encontrar ayuda, coraje). Quizás haya que buscar la seguridad por fuera de esta relación, a fin de afrontar este miedo al otro y crecer en la confianza.

De igual modo la agresividad (violencia, cólera, irritación, odio), que pone de manifiesto un rechazo, un “no” (rechazo a la injusticia, a la pérdida, a atravesar el sufrimiento, rechazo a la verdad, a lo real, a la responsabilidad, rechazo a lo desconocido, a imagen del miedo que pueden probar, experimentar los niños...). La agresividad es la primera puerta de salida de la angustia; entonces ante alguien agresivo hay que preguntarse primero qué es lo que lo angustia. Y si tú eres

agresivo, qué es lo que te angustia; el nivel de emoción en ti bajará algunos puntos, para tu salud y la salud de tus hermanos. La agresividad pone de manifiesto una necesidad de ser escuchado y comprendido. Necesidad de justicia, (hacer respetar su identidad, su territorio, su misión, su función). Hay que buscar quizás cerca alguien al que yo pueda hablar de esto (a Dios, a un Padre espiritual, a un amigo, a un especialista) para ser escuchado, comprendido. Si es necesario, se propondrá un diálogo con la persona implicada en esta relación difícil, con la presencia de un Tercero, para llegar hasta la conciliación e incluso la reconciliación.

La tristeza (pena, desaliento, desesperación) señala la confrontación con una pérdida, un duelo, un dejar bienes (cf. el *joven rico* del Evangelio, Mc 10,17-22), una separación, una ruptura, un despojo, una renuncia a algo. La tristeza es demanda de presencia, de consuelo, de estar en relación (con Dios y con los demás) y de crear lazos (amistad). Habrá que luchar para no replegarse sobre sí mismo y acoger el afecto de quienes nos desean el bien.

Finalmente, la culpabilidad (sentimiento de indignidad, de inferioridad o culpabilidad real ante mis actos) traduce la vergüenza de lo que soy, ese sentimiento que toma su fuente en la falta de amor recibido y en la representación imaginaria que tengo de mí. El sentimiento de culpabilidad es “contaminante” para nosotros mismos porque no se fundamenta en la realidad. Si proviniera de la vergüenza de lo que hice, del amor en el que no supe permanecer, entonces sería portador de frutos como fundado sobre lo real, y por tanto sobre hechos concretos que puedo trabajar. La culpabilidad necesita de un discernimiento entre el sentimiento de culpabilidad y la consciencia de culpabilidad; manifiesta una necesidad de aliento y de aceptación en el amor de lo que yo soy y la necesidad de perdón de mis actos.

Estas cuatro emociones (miedo, agresividad, tristeza, culpabilidad) expresan la falta de una necesidad fundamental de amor.

Aquellos con quienes puedo vivir una dificultad de relación

En primerísimo lugar, en nuestro medio comunitario, estos son a veces los hermanos que están bajo nuestra responsabilidad. No sólo el Abad frente a sus hermanos, sino también cada responsable en su puesto y aquellos que están a su cargo. Del otro lado, cada uno de entre nosotros, los unos hacia los otros,

los ancianos hacia los jóvenes y recíprocamente, como dice la *Regla*. Tenemos, todos, una responsabilidad de los unos hacia los otros como en una familia: *¿Qué hiciste de tu hermano* (cf. Gn 4,10) hoy?, ¿podría ser una pregunta que debiéramos hacernos cada noche? Quizás éste no sería tanto el caso para nosotros, monjes, pero podemos interrogarnos igualmente sobre los lazos que nos unen con nuestros prójimos, con nuestras familias (padres, hermanos y hermanas). En general, la relación, aunque nos veamos poco, permanece intensa. Sea lo que fuere, ella se enraíza siempre en el pasado familiar.

Pero también con nuestros amigos (yo los elegí, entonces la relación, en principio, es más fácil, serena y verdadera), o también con nuestro entorno más amplio, aquellos que tienen autoridad sobre mí, los huéspedes que se reciben en la Abadía o en la Comunidad, los que trabajan en los alrededores, los empleados, etc. Pero no nos olvidemos, en el marco de una abadía, que los huéspedes en principio están allí para hacer retiro, encontrar el silencio y la paz, y que no está permitido ir a hablar con ellos, por más gentiles que ellos sean, a menos que se haya recibido licencia del hospedero, incluso del abad.

Nuestras dificultades de relación pueden también concernir a la relación que tenemos con Dios. No hablaremos de esto particularmente aquí, pero estas dificultades pueden existir y frenar nuestro camino en la comunicación, especialmente en lo concerniente a la Paternidad y la Filialidad.

Una dificultad en la relación es siempre penosa de vivir, pero permitirá conocerse mejor si me tomo el tiempo de escucharme, de escuchar mi corazón. Lo que revelan nuestras dificultades supone un descubrimiento, una luz a través del acontecimiento relacional, que pasa por las manos de la Providencia, es evidente. La pregunta que uno debiera hacerse aun cuando no tengamos el reflejo inmediato es:

¿Qué es lo que Dios desea decirme a través de estas eventuales relaciones difíciles?

Vuelvan a mí de todo corazón con ayunos, lágrimas y lamentos; desgarran sus corazones y no sus vestiduras y vuelvan al Señor su Dios porque es bueno y misericordioso, lleno de amor y de ternura, que se arrepiente del castigo (Jl 2,12-13).

Es simplemente un llamado a cambiar, a la conversión, a un crecimiento en el amor, la verdad, la paz, la libertad, la reconciliación. No estamos aquí con una disposición psicológica de introspección sino más bien en un camino espiritual.

Pero, una vez identificada la relación difícil, ¿cómo reaccionamos? Normalmente en tres posibles direcciones:

- No sentir nada: mi cabeza (cerebro, inteligencia) está separada de mi corazón. Sin darme cuenta, pongo una tapa (lugar de la educación o voluntad propia de no cambiar nada). Corro el riesgo de entrar en la indiferencia que es una terrible defensa porque es una toma de distancia con la persona. Y pienso, personalmente, que es lo peor de todo. Se puede amar o no amar a alguien por muchas razones. Nunca nada es todo blanco o todo negro tanto de un lado como del otro, pero ser indiferente al otro, ignorarlo, es bastante mortífero para aquél que no siente nada.

- Sentir sin reconocerlo (*jno, yo no estoy de mal humor!*); el lugar de la educación que hemos recibido tiene igualmente mucho que ver: “un joven no llora”; “está mal ser celoso”, “no hay que enojarse” etc.

-Sentir reconociéndolo y reaccionando negativamente (en lugar de obrar correctamente que sería el siguiente punto): sí, estoy enojado y exploto. Es bueno reconocer e identificar una emoción, en eso la cólera puede existir, pero hay una manera de enojarse, en general contra sí mismo y no contra los otros; en todo caso bajo manto de verdad, aunque no siempre sea necesario expresarlo al otro. No hay que decir forzosamente todo lo que me pasa, ni es bueno decir toda la verdad.

Cuando estoy en este estadio de la gestión de mis emociones, puedo tener reacciones espontáneas y naturales, pero que no están forzosamente adaptadas tales como:

- Ante el miedo, elegir la huida, la negativa, el inmovilismo.
- Ante la agresividad, responder con el mismo tono, tener una mala expresión de ira, sobrepujar en violencia.

- Ante la tristeza, ponerse en retirada, aislarse voluntariamente.
- Ante el sufrimiento, replegarse sobre sí mismo, negarlo o huir de él.
- Ante la culpabilidad, entrar en desesperación, refugiarse en una actitud victimaria.

Al contrario, es sano reconocer, aceptar que nuestras relaciones sean a veces conflictivas, difíciles y que a menudo correspondan con toda humildad a una necesidad muy fundamental, ligada a la falta de amor que sufrimos. Por tanto, es capital pasar de la reacción a una acción adaptada.

¿Cómo intentarlo? Respondiendo a esta necesidad, comprometiéndome yo mismo sin esperar pasivamente que algo venga del exterior e incluso del Cielo en un abrir y cerrar de ojos. Es un combate que ciertamente no es fácil, pero es saludable. Nosotros lo vivimos cada día y tenemos siempre algunas dificultades en identificar estas necesidades. A menudo reaccionamos más bien que actuamos de una manera sana y reflexiva. ¿Por qué? Porque la dificultad de nuestras relaciones revelan, descubren las profundidades de mi ser.

Es necesario, pues, pasar por el descubrimiento y para ir más lejos, debemos comprender cómo se ha edificado nuestra morada interior, en la relación.

El primer nivel es la relación filial con mis padres. Yo me recibo de mis padres, no soy la fuente de mi vida. Estos son los fundamentos de mi ser y de mi construcción. Sabemos que somos lo que hemos recibido. Y que mucho se hace desde el vientre de la madre, entre 0 y 3-4 años.

El segundo nivel es la relación fraterna y de amistad. Es lo que vivimos habitualmente. Eso construye la identidad personal, permite el descubrimiento y la confrontación en la alteridad (en la escuela, en la universidad, en la empresa, en la familia a menudo extendida hoy día, etc.)

El tercer nivel es nupcial o esponsal, dimensión en la cual uno se compromete de por vida. Es la relación del cara a cara, la más profunda que se pueda dar y es por ende la más difícil de vivir. Si san Pablo propone el celibato (1 Co 7,25-31), es ciertamente porque vivir juntos se puede volver algo complejo si las bases no han sido lo que hubieran debido ser, mucho más sin duda en estos días.

El cuarto y último nivel es el de la paternidad y la maternidad, el lugar de la fecundidad.

Se entiende que los dos últimos niveles descansan sobre los precedentes. Para ser Padre, Madre, Abad, Abadesa, hay que ser esposo, esposa, hay que ser hombre, mujer. Una casa bien construida sobre sus fundamentos, será estable. Una falla en los fundamentos podrá explicar las fisuras en los niveles que acabamos de describir.

Todo descansa entonces sobre la filiación. Por eso en una fe como la nuestra, el Hijo de Dios, el Verbo de Dios vino a reunirnos en su humanidad para mostrarnos el camino a seguir en un vivir juntos lo más posible y maravillosamente. Es la Alianza que Dios trata cada día de recrear con nosotros para que nosotros podamos vivir en paz y en el amor los unos con los otros. Lo que revelan nuestras dificultades de relación procede de ese movimiento de descenso a los fundamentos del yo (cf. la parábola de la casa construida sobre roca o sobre arena, Mt 7,24-27). Las dificultades relacionales contribuyen al descubrimiento de lo que falta en la construcción.

Las diversas emociones que nos habitan, esto es esencial, no vienen solamente de un acontecimiento próximo o inmediato, sino que apelan también a emociones y a acontecimientos del pasado que están ahí, escondidos, inconscientes, no expresados en nosotros y que es importante actualizar. Estas emociones que nos tocan a todos, aparecen de modo diferente según el grado de relación que hemos tenido, desde edad temprana, en el vientre de nuestra madre y más aún con los genes. Hay tanto de desconocido en nosotros que sólo Dios conoce. ¿Es quizás también por eso que tantas personas en búsqueda de sentido tratan hoy de conocer por tests genéticos, entre otros, qué son y de dónde vienen?

Tres tipos de relación: Yo recibo; yo intercambio, yo doy

Yo recibo⁴ (de alguien “mayor que yo”): relación con aquel/aquella que ejerce sobre mí una autoridad, un saber, una capacidad hacia mí: son para nosotros desde la más tierna juventud los equivalentes paternos o maternos. Es

4 Para diferenciar los tres tipos de relación, en cada comienzo de párrafo se hizo uso del formato “**negrita**” (N.d.T.).

ahí donde se descubre el nivel filial (el más importante). La experiencia de la edad adulta, precedida de una buena relación con un padre o con una madre y con los equivalentes paternos/maternos, confirma nuestra buena construcción si las bases son sólidas y reconstruidas allí donde haya habido una o algunas carencias. Pero una o algunas experiencias difíciles con un “representante” paterno o materno que no sea adecuado, que esté ausente, que no exista (casos como separación o muerte), puede entonces develar heridas (carencias de amor o demasiado amor, problemas de costumbres, etc). Y todo lo que, en general ha podido ser enterrado (todas las heridas) resurge inevitablemente, en un momento dado de nuestra existencia, en miedos, tristeza, violencia, sufrimientos, odio...

Sabemos igualmente que estas heridas a veces tan dolorosas pueden ser en nosotros el lugar de un apaciguamiento si se participa adecuadamente en esta posibilidad de liberación por la cual Dios está a nuestro lado para salvarnos, curarnos, liberarnos de todos nuestros encerramientos. Los Evangelios desbordan de historias de este tipo. Y es justamente por esto que nuestros monjes, creyentes cristianos, han sido llamados a seguir a Cristo que vino a curar los corazones destrozados. Aquellos que gozan de buena salud no tienen necesidad de médicos sino más bien los que están enfermos. *No vine a llamar a los justos, sino a los pecadores para que se arrepientan* (Mc 2,1). Pero ¿estoy dispuesto a recibir de otro (de Dios seguramente, porque él todo lo puede) que podría ayudarme a sanar? Lamentablemente a veces esto no basta; siempre hay un trabajo de duelo que terminar, siendo el más importante lo que el comportamiento del otro revela de mí, en mí. Es por eso que tenemos esta chance inaudita de vivir entre nosotros, pues el otro es verdaderamente un revelador de lo que yo soy. Colocando a Cristo en el centro de nuestra relación, la curación es casi segura si ponemos en juego la apertura y la verdad.

Hay que hacer, entonces, un trabajo de reconciliación con mi propia filiación (atreverse a recibir, a existir, a ser uno mismo y en relación... quizás, a veces para nosotros en un acto de perdón...)

Yo intercambio, siempre con alguien que es igual, un hermano. En una relación fraterna vivo una similitud (él es “como yo”) y encuentro la alteridad (él es otra persona) y deseo ayudarla, amarla, hacerla crecer, me empeño en esta tarea. Pero en una relación difícil. Esto también sucede. Puedo borrarla delante de él, no atreverme a decir “no”, a expresar mi desacuerdo o sentir emociones

inquietantes (miedo, agresividad), pues temo disgustarle. Mi libertad está alterada, incluso alienada, no soy libre en esta relación, carezco de espíritu crítico.

En una relación fraterna o conyugal, además de lo que ya hemos mencionado, se pueden señalar ciertas particularidades.

La relación con el otro, sobre todo en la conyugalidad, es un recuerdo de la relación con los padres; el varón ha descubierto lo femenino, lo que es una mujer esposa y madre, a través de su relación muy próxima con su madre. La mujer ha descubierto lo masculino, lo que es un hombre, esposo y padre, a través de su relación progresiva con su padre. Hay una diferencia, puesto que el varón no ha sido llevado dentro del cuerpo de su padre sino de su madre. Él deberá entonces llevar a cabo una separación que es vital para él, a fin de acceder a su padre y encontrar su identidad, volverse autónomo y acceder a la alteridad. De igual modo, la mujer deberá separarse de su padre; o más aún reconciliarse con su padre para acceder al esposo.

Yo doy: Yo ejerzo una autoridad (ley, regla, disciplina), yo doy una enseñanza (saber), yo tengo una capacidad que comparto: hijos, alumnos, hijos e hijas espirituales, monjes o monjas bajo mi autoridad...

La relación puede ser difícil con algunos de nuestros hijos. ¿Por qué? ¿Se me parece? ¿Vive lo que yo nunca he podido vivir? Él me pone ante mis límites (paternos, maternos). Él me pide que le dé lo que quizás nunca he recibido...

Conclusión

Una buena comunicación pasa por un camino de pacificación y de reconciliación con uno mismo y con los demás.

Hemos recorrido lo que constituye, en muchos contextos, los signos de una buena comunicación; hemos abordado también los signos de alerta a señalar cuando la comunicación se torna difícil o plantea un problema; luego una proposición de trabajo más interior para comprender lo que dicen de nosotros nuestras dificultades de relación. Eso demandaría por supuesto mayores desarrollos...

Para responder a los puntos clave:

- Escuchar es un estado de espíritu: encontrar y dar sentido al hecho de escuchar.
- Dar prueba de apertura de espíritu, ser curioso y vigilante.
- Ser actor en el intercambio y en la relación, dejar lugar al otro.
- Comprender, tener en cuenta y enriquecerse del punto de vista del otro.
- Centrarse en el otro, comprender su lógica, sus filtros.
- Crear puentes, inscribirse en el “y”, es decir conciliar sus preocupaciones y las de los demás.

Ser y permanecer vigilantes, estar atentos a todos los signos en uno mismo y en los demás, no para controlar sino para no perder ni una migaja de lo que podría ser vivido.

Velar como una madre sobre su hijo, a imagen de María, y ser el guardián de la Comunidad a imagen de san José: como Dios, que nos colma de atenciones a través de la Sagrada Familia.

Tomarse un tiempo para visitar nuestra morada interior con la ayuda del Espíritu Santo, pero pedir sin avergonzarnos un posible esclarecimiento gracias a tantas personas que hoy hacen un trabajo maravilloso en cuanto a las relaciones difíciles que podamos vivir, y que a menudo permiten desatar situaciones delicadas e incluso conflictivas ayudándonos a salir de mecanismos a veces muy afianzados que bloquean tantas situaciones.

Se los reconocerá por el amor que se tengan los unos por los otros (Jn 13,35). Qué hermosa invitación a seguir y con qué alegría nuestros corazones deberían ser transportados en esta misión: ser los testigos de Cristo viviente nada más que irradiando su Amor.

*Abbaye Saint-Martin
F 86240 Ligugé
FRANCIA*