



Introducción

*No intentes usar lo que has aprendido
del budismo para ser un budista; úsalo para ser
mejor persona de la que ya eres.*

DALAI LAMA

Durante muchos años estuve dependiendo de otras personas en mi forma de comunicarme. Lo que quiero decir es que raras veces expresaba cualquiera de mis necesidades o deseos: creía que los demás me leerían el pensamiento. Fingía que todo iba bien, respondía que sí cuando en realidad quería decir no, o decía lo que los demás querían oír. No expresarme nunca de verdad significaba que por dentro estaba hirviendo con ocurrencias pasivo-agresivas, sintiéndome frustrada a todas horas por mis necesidades insatisfechas. Siempre le achacaba mi malestar a alguien. Ahora sé que no comprendía lo que es la verdadera comunicación y cómo en aquel tiempo fijarme en mis palabras, ser consciente de lo que decía mientras lo decía y observarme sin juzgarme habría cambiado la relación que mantenía conmigo misma y con los demás.

Yo era producto de mi entorno. Mis maestros en la infancia fueron ante todo mis padres y otros miembros de la familia, pero no lo digo para echarles la culpa, simplemente hacían lo que habían aprendido de sus familias, y estas hacían lo mismo de sus propias familias, y así sucesivamente. Los otros educadores en mi vida fueron mis amigos y mis novios, y de ellos adquirí hábitos que procedían a su vez de cómo se habían estado comunicando sus familias a lo largo de generaciones. Cuando por fin me di cuenta de mi forma de comunicarme, ¡vi que no había una sola cosa que fuera mía!

Piensa por un momento en tu estilo predeterminado de comunicarte. Tal vez alguno de tus hábitos sea escuchar solo lo que te apetece, hablar más alto que los demás para ser oído, creer que sabes más que el resto, interrumpir, quejarte, cerrarte en banda y largarte, o asumir el papel de víctima. O tal vez no te has parado a pensar en cómo te comunicas. Si esto te describe, no te preocupes, no eres el único. Muchas personas van por la vida sin ser conscientes de cómo se comunican. Lo han hecho tantas veces que forma parte de su día a día sin que se den cuenta y sin ver cómo es. A veces las palabras nos salen de la boca sin estar seguros de lo que estamos diciendo, o torcemos el gesto y solo lo advertimos porque la persona con la que estamos hablando nos lo comenta. Pero como ocurre con cualquier aspecto de la personalidad, podemos cambiar nuestra forma de comunicarnos si vemos que ya no nos es útil.

Este libro surgió de mi necesidad de volver a definir mi modo de comunicarme. Para volver a trabajar en cómo interactuaba con el mundo de mi alrededor y me comunicaba conmigo misma y con los demás. Al observarlo aten-

tamente, vi que mis métodos equivocados a la hora de comunicarme me impedían relacionarme con los demás como yo verdaderamente quería.

Aunque quería ser una persona abierta, comprensiva y compasiva, y alegrarme por el bien ajeno, lo único que podía hacer era reaccionar desde mi estado de inseguridad porque creía que la buena suerte de los demás me quitaría la mía, o que su éxito haría de algún modo que el mío me costara más de alcanzar. Compararme con los demás me hacía reaccionar incluso con mayor viveza, empujándome a una conducta pasivo-agresiva y a culpar a la gente por lo que yo no sentía o hacía. Si una chica que conocía era guapa, eso significaba que yo era fea. Si a un amigo le publicaban un artículo en el *New York Times*, significaba que yo estaba más lejos aún de conseguir algo parecido. Si una amiga se comprometía con su novio, significaba que yo nunca iba a encontrar a nadie a quien amar.

¿Qué fue entonces lo que cambió? Uno de mis mejores amigos falleció trágicamente y su muerte hizo que cambiara mi visión del mundo. Me di cuenta de que la vida era demasiado hermosa para estar siempre enojada, comparándome, compitiendo, pensando que esto está bien y aquello está mal constantemente. La vida era demasiado imprevisible como para ofender a los demás y ofenderme a mí misma con mis diálogos. La vida era para disfrutarla y no para sufrir. Deseaba con toda mi alma vivir el presente, gozar de mi tiempo en este mundo. Leí libros, asistí a cursos, y me apunté a talleres, y lo hice para ocuparme de mí, para descubrir cómo podía sentirme bien en la vida cotidiana. Y fuera cual fuera la clase, el profesor o el mentor, me daba cuenta una y otra vez de que la causa de mi infe-

licidad e inseguridad era mi modo de comunicarme. La forma de hablarme a mí misma y de conversar con los demás condicionaba hasta tal punto mi estado emocional, que para disfrutar realmente de cada momento, para vivir el presente, tuve que aprender una nueva manera de interactuar.

Mi búsqueda me llevó al centro de meditación Shambhala de Nueva York, donde aprendí los cuatro elementos de la recta palabra del budismo. Cuando oí hablar por primera vez de ellos fue como si el temporizador de mi horno interior se hubiera apagado, y supe que podía basarme en estos principios para comunicarme. Recuerda que no es necesario ser budista para comunicarte como tal, porque los beneficios que reporta están al alcance de cualquiera.

Los cuatro elementos son unas reglas de comunicación, que he estado modernizando y fusionando con otras formas de comunicación mindful y no violenta a lo largo de los últimos cinco años, y también con lo que yo llamo «comunicación autorresponsable», para crear una práctica cotidiana. Cambiar la manera en que me comunicaba conmigo misma y con los demás me ha ayudado a muchos niveles: ha aumentado mi autoestima, ha disminuido mi estrés y mi ansiedad e incluso ha mejorado mi rutina del sueño. También me ha ayudado a entender mis propios sentimientos y los de los demás, ha aumentado mis ganas de vivir, ha reducido mi conducta reactiva y compulsiva, y me ha ayudado a reconocer mis deseos y a esclarecer mis metas. Cambiar mi forma de comunicarme me ha ayudado a crear una vida más serena, equilibrada y vital. Mi nueva forma de comunicarme me ha permitido convertirme en una mejor amiga, hija, hermana, esposa, tía, empleada y

compañera de trabajo sin necesidad de renunciar a mi propia felicidad. Espero que al cambiar tu modo de comunicarte tu vida y la vida de tu gente también cambien.

Qué te enseña este libro

Al principio explico los elementos tradicionales budistas de la recta palabra, puesto que son fundamentales. El resto del libro trata de la práctica que he ido desarrollando a lo largo de los últimos cinco años. Como verás en las páginas siguientes, empecé a comunicarme de una nueva forma haciendo pequeños cambios en mi vida. Muchos de los ejemplos tratan de pequeños temas de comunicación, porque he descubierto que si haces pequeños cambios en las conversaciones cotidianas, estarás más preparado para comunicarte mejor cuando surjan temas más importantes en tu vida. Si aprendes a desenvolverte en los diálogos del día a día, evitarás caer incluso en algunos errores que pueden darse en conversaciones más largas.

La primera parte te muestra qué clase de comunicador eres en la actualidad, en qué necesitas trabajar exactamente y cómo este libro te ayudará a cambiar tu forma de comunicarte. Y, además, te describe los elementos de la recta palabra.

A continuación te sumergirás en la práctica de cinco pasos que he creado para cambiar tu manera de comunicarte. Como los cambios siempre deben empezar por dentro, antes que nada te pediré que te escuches con más atención. Después te dedicarás a escuchar a los demás. Cuando domines la herramienta de escucharte a ti y a los demás, aprenderás

a ser consciente, conciso y claro al hablar. También aplicarás los principios budistas del mindfulness y de la espacio-sidad en tus conversaciones, viendo el silencio como parte del lenguaje. Y, por último, te presentaré el último elemento necesario para comunicarte como un budista: la meditación. En cuanto conozcas estos cinco pasos, compartiré contigo el proceso mental de comunicarte de esta nueva forma y de qué manera, al hacerte varias preguntas, tus conversaciones se volverán afectuosas, sinceras y provechosas.

Dado que tu vida es una larga conversación, en la sección «Cultiva la comunicación» de cada capítulo encontrarás ejercicios para poner en práctica algunas de las ideas que te ofrezco. Te animo a llevar un diario, si es que aún no lo haces, ya que en este libro tendrás muchas oportunidades para reflexionar sobre situaciones del presente y del pasado, y en cómo te comunicarás de distinta forma en el futuro. También he descubierto que llevar un diario me permite comunicarme mejor no solo porque hace que reflexione sobre el pasado, sino también porque a veces me ayuda a expresar con palabras emociones complejas o difíciles. Si puedo expresar cómo me siento en una página, me resultará más fácil hacerlo en mis conversaciones. Cada capítulo concluye con un apartado titulado «Recuerda», en el que resumo los puntos más importantes.

Tal vez has elegido este libro porque quieres aprender a decir lo que piensas con más precisión y a expresar cómo te sientes, o quizá deseas arreglar antiguas relaciones, empezar otras nuevas o te interesa aprender a manejar conversaciones difíciles. A lo mejor te has dado cuenta de que necesitas cambiar tu forma de relacionarte con los demás y quieres un manual de principiante con unos pasos básicos

para comunicarte de distinta manera. La buena noticia es que este libro cumplirá todos estos deseos. Lo que aprenderás en él te ayudará a comunicarte en casa, en el trabajo, con los amigos y con la familia, y también en tu relación de pareja. Yo puedo enseñártelo porque he intentado aprender a expresarme para ser escuchada y a escuchar a los demás sin juzgarlos, estando presente en las conversaciones, y en este libro te describo cómo puedes conseguirlo tú también.

Antes de empezar me gustaría aclarar una cosa: como cualquier deporte, actividad o forma de arte, ser un buen comunicador lleva su tiempo. Es algo en lo que siempre podemos mejorar sea cual sea nuestro nivel. Nunca he conocido a un comunicador «perfecto», incluyéndome a mí, porque incluso después de llevar años trabajando en este proceso siempre encuentro áreas en las que mejorar.

Me entusiasma que hayas elegido este libro y estés listo para intentar una nueva forma de comunicarte. Al dar este paso te estás abriendo a un nuevo modo de verte y de percibir a los demás y al mundo. No es una tarea fácil, pero si yo lo he conseguido, tú también lo conseguirás.



¿Cuál es tu forma de comunicarte?

Alza tus palabras, no tu voz. Es la lluvia la que hace crecer las flores, no los truenos.

RUMI

Para dejar atrás tus hábitos y empezar a comunicarte de otro modo, lo primero que tienes que averiguar es qué clase de comunicador eres. Como muchas tradiciones espirituales, el budismo recomienda que te veas tal como eres, que seas consciente de tus virtudes y defectos y evalúes adónde quieres ir. Es importante saber cuál es tu forma de comunicarte actual para ver cómo vas evolucionando a lo largo de las próximas semanas y meses. El siguiente test te ayudará a definir cuál es tu estilo comunicativo y a ver de qué manera te guiará este libro en tu viaje hacia una comunicación sana.

Me gustaría empezar con unas pocas sugerencias: es posible que al hacer este test descubras que ya eres un gran comunicador. Si es así, intenta leer el libro con una mente curiosa; seguro que descubrirás algo nuevo en sus páginas. Haz el test sin apresurarte. Tómate tu tiempo y considera

hasta qué punto te identificas con cada pregunta. Es una oportunidad para ser franco y sincero sobre cómo te comunicabas antes. Y, por último, anota las respuestas en el margen de las páginas o en tu diario para calcular la puntuación obtenida. Contesta cada pregunta con un «Nunca», «Casi nunca», «A veces», «A menudo» o «Siempre».

1. Cuando te sientes atacado verbalmente o criticado, ¿respondes criticando a tu vez?
2. ¿Crees saber lo que los demás están pensando?
3. ¿Pones los ojos en blanco o haces algún otro gesto físico para demostrar que no estás de acuerdo con algo?
4. ¿Te comparas con los demás?
5. ¿Cuando alguien comparte un problema contigo le sugieres enseguida cómo resolverlo o le das consejos?
6. ¿Te sientes responsable de los sentimientos de los demás?
7. ¿Respondes sí cuando quieres decir no?
8. ¿Te tomas lo que dice la gente como algo personal?
9. ¿Mientes?
10. ¿Exageras?
11. ¿Chismorreas o hablas mal de los demás a sus espaldas?
12. ¿Le hablas despectivamente a la gente?
13. ¿Finges que no te pasa nada cuando no es así?

14. ¿Te descubres interrumpiendo a los demás cuando están hablando?
15. ¿Te burlas de la gente?
16. ¿Usas las palabras para dominar a los demás o demostrarles tu superioridad?
17. ¿Abordas las conversaciones con un sentido de lo correcto y lo incorrecto?
18. ¿Esperas obtener lo que quieres controlando las situaciones?
19. ¿Cuando escuchas a los demás estás pensando en otras cosas?
20. ¿Te cuesta expresar tus sentimientos y necesidades?

Suma tus respuestas: Siempre = 1 punto; A menudo = 2 puntos; A veces = 3 puntos; Casi nunca = 4 puntos; Nunca = 5 puntos.

Siempre _____

A menudo _____

A veces _____

Casi nunca _____

Nunca _____

Total _____

Resultados

78 o más puntos: te comunicas con claridad

Sabes que para comunicarte con claridad tienes que ser empático y comprensivo. Que la comunicación consiste en dar y recibir y además no te tomas las críticas a pecho. Crees que para ser un buen comunicador debes ser sincero, emplear un lenguaje provechoso y no chismorrear. Eres consciente del valor de tus palabras y al mismo tiempo sabes que cualquier persona con la que hablas es tu igual, ya que quiere lo mismo que tú: ser escuchada, vista, comprendida y tenida en cuenta.

Usa este libro para pulir y perfeccionar tu habilidad para comunicarte. Aplica estas técnicas en tu vida cotidiana, así cultivarás y sustentarás tu estilo comunicativo ayudando al mismo tiempo a los demás a comunicarse mejor.

63-77 puntos: no te comunicas con demasiada claridad

Aunque vayas por buen camino, todavía hay algunos obstáculos que hacen que sientas que avanzas dos pasos y retrocedes otros dos. Estás deseando aprender a ser un gran comunicador, pero ahora tienes que llevarlo a la práctica. Cuanto más te acostumbres a fijarte en tus palabras, más capaz serás de expresar cómo te sientes, de pedir lo que quieres, de escuchar a los demás y de responder a las situaciones en lugar de reaccionar a ellas.

Este libro te ayudará en todos los aspectos que acabo de mencionar. He descubierto que las personas que obtienen esta puntuación en el test se benefician enormemente de la primera parte del libro, en la que aprenderás a abandonar las viejas historias de carencias que te has estado con-

tando y a verte con afecto. Si has obtenido esta puntuación también te será de gran ayuda la parte que trata de escuchar a los demás, ya que al poner en práctica esta parte en tu día a día cambiará tu modo de interpretar la información. Y, además, al aprender a elegir tus palabras y a expresarte con claridad tu habilidad para comunicarte mejorará, alcanzando el siguiente nivel.

62 o menos puntos: no te comunicas con claridad

Este era mi estado cuando yo empecé: me encerraba en mí misma en lugar de compartir cómo me sentía, reaccionaba a las palabras de los demás en vez de responder a ellas y me comunicaba de manera pasivo-agresiva en lugar de ser asertiva y clara. Como juzgaba a la gente y comparaba mis interioridades con sus exterioridades, siempre acababa diciéndome con acritud un montón de cosas negativas en mi mente. Aunque como comunicadora dejara mucho que desear, esto también significaba que cambiando mi forma de comunicarme iba a progresar enormemente en ello. El hecho de haber elegido este libro significa que tú también estás preparado para cambiar. Quieres aprender a comunicarte de un modo que te haga sentir bien contigo mismo, y que te deje satisfecho y tranquilo al interactuar con la gente. Y además quieres aprender a expresarte, sabiendo que eres capaz de satisfacer tus propias necesidades.

Este libro será un gran reto para ti, pues puede que te saque de tu zona de comodidad. Lo único que te pido es que seas paciente contigo mismo mientras lo pones en práctica. Tómalo con calma y ve adquiriendo estos hábitos poco a poco. Espero que hagas todos los ejercicios y te reserves un tiempo para dar estos pasos en tu vida cotidiana.

na. Sé que no es agradable sentirte incómodo en la vida, pero te prometo que esta incomodidad te llevará a adquirir una nueva visión de ti y de tu capacidad para comunicarte.

Sea cual sea la puntuación obtenida, uno de los principios básicos que enseña el budismo es que te encuentras exactamente donde se supone que debes estar. Cuando al principio vi claramente cuál era mi forma de comunicarme, me sentí deprimida y confusa. Recuerdo que me senté en el sofá, diciéndome: ¡Vaya! ¿Y ahora qué hago? Había estado interactuando de la misma manera durante más de treinta años y de pronto me pareció como si todo lo que había estado haciendo, o no diciendo y haciendo, fuera lo que me hubiera impedido progresar. Este hallazgo fue bueno y positivo, pero no tenía idea de cómo empezar a relacionarme conmigo misma y con los demás de otra manera. ¿Cómo iba a conseguirlo?

Por pura casualidad, recibí lo que en aquella época creí que era un correo electrónico fortuito de una amiga sobre un taller de escritura y meditación impartido en el centro de meditación Shambhala de Nueva York. Por alguna razón deseé apuntarme y fue en él donde descubrí los cuatro elementos de la recta palabra. Cuando los oí y me los explicaron supe que había dado con una guía para comunicarme en mi vida cotidiana. Para mí supuso una forma fácil de ver qué era lo que necesitaba abandonar, conservar o añadir a mi modo de comunicarme.

Cada interacción que mantenemos puede verse desde la óptica de estos cuatro elementos. En el siguiente apartado explicaré en qué consisten y analizaré cada uno en detalle.

Los cuatro elementos de la recta palabra

En marzo de 2011, sentada en el suelo de mi apartamento en la ciudad de Nueva York, lloraba inconsolablemente. Mi mejor amigo había muerto de forma inesperada. Mientras navegaba en kayak por un río de Costa Rica, se lo tragaron las aguas. Durante meses no hice más que llorar tumbada o sentada en el suelo y expulsar todo mi dolor en pañuelos de papel o (la mayor parte del tiempo) en papel higiénico. Allí estaba, en el suelo, cuando leí sobre lo que en el budismo Mahayana se conoce como un *bodhisattva*: básicamente una persona iluminada dedicada a aliviar el sufrimiento de todos los seres.

Dejé el libro a un lado, me eché de espaldas y contemplé el techo. ¿Dónde estaba *mi* bodhisattva? ¿Dónde estaba la persona que me ayudaría a aliviar mi sufrimiento? Reflexioné sobre ello un rato, ya que la mayor parte de mi vida había estado esperando que alguien llegara como por arte de magia y me hiciera sentir mejor, o que de algún modo me hiciera sentir valiosa, digna de aprecio y bien. Y aunque toda mi vida hubiera estado esperando que otras personas me hicieran sentir así, sin llevarme más que desengaños, ahora lo estaba volviendo a hacer. Me incorporé de golpe.

Tal vez no necesitara encontrar a un ser iluminado, sino más bien aprender qué era lo que le daba esta cualidad. Si llegaba a entender cómo actuaba un bodhisattva, quizás adquiriría alguna de sus cualidades en mi vida para dejar de sufrir. Así que leí el libro. Y luego leí algunos más. Y al cabo de poco me formé una imagen en mi mente, una especie de mapa mental de lo que un bodhisattva encarnaba. Anoté pa-

labras, acciones..., todo aquello que asociaba con un bodhisattva.

Hay muchas definiciones de un bodhisattva que son más detalladas que la mía, pero lo que concluí fue que un bodhisattva lo ve todo con claridad, habla con sinceridad, entiende el dolor y el sufrimiento, es compasivo, considera a todo el mundo como su igual, y lo que es más importante aún, quiere ayudar a los demás. Es una forma de ser que aspira a eliminar el sufrimiento, y descubrí que el mindfulness y la recta palabra eran las prácticas principales que usaba para alcanzar esta meta.



Mindfulness

Mindfulness significa prestar atención a lo que estamos haciendo mientras lo hacemos, sin juzgar. En el budismo existe lo que se conoce como el lenguaje mindful, que consiste en fijarnos en nuestras palabras. Significa que somos conscientes de lo que estamos diciendo mientras lo decimos. Es una práctica de observar y no de evaluar. Se trata de fijarnos en el propósito, siendo conscientes a cada momento. Empezarás a aplicar el mindfulness cuando llegues a los cinco pasos del libro para cambiar tu modo de comunicarte.

Aunque diversos maestros y escuelas budistas traduzcan los cuatro elementos de la recta palabra de formas un tanto distintas, todos coinciden en que la recta palabra es básica para comunicarnos de manera afectuosa, compasi-

va y auténtica. Yo enseño los elementos de la recta palabra de este modo:

- Di la verdad
- No exageres
- No chismorreos
- Usa un lenguaje provechoso

Enseguida te explicaré con más detalle estos elementos.

Otra herramienta que usarás son tres preguntas a modo de prueba de fuego para averiguar si tus palabras siguen o no los principios de la recta palabra. Cuando dudes sobre cualquier cosa que vayas a decir, si puedes responder afirmativamente a las siguientes preguntas lo más probable es que tus palabras sigan los principios de la recta palabra:

- ¿Es verdad lo que voy a decir?
- ¿Es afectuoso lo que voy a decir?
- ¿Es provechoso lo que voy a decir?

A lo largo del libro irán apareciendo una y otra vez los cuatro principios y las tres preguntas que acabo de enunciar, ya que actúan a modo de filtros de lo que dices y escuchas. Si los aplicas en tus interacciones cotidianas, aparte de aprender a hablar y a escuchar de una forma que le ayude a todo el mundo a sufrir menos, incluyéndote a ti, también te servirá para asegurarte de que te comunicas con claridad.

Di la verdad

Si te preguntara si estás leyendo en este momento un libro, responderías que sí. Si te preguntara de qué color es la blusa que llevas, seguramente me dirías lo que yo vería exactamente con mis propios ojos. Estas verdades son fáciles de expresar. Pero hay otras que cuestan más, como cuando una amiga te pregunta si te gusta su pareja y tú le respondes que sí cuando en realidad querías decir que no. O como cuando tu jefe te pide si quieres ocuparte de otro proyecto y a ti no te apetece pero lo haces de todos modos. ¿Cómo puedes expresar estas verdades?

Afrontémoslo. Muchas veces no decimos la verdad. Es decir, mentimos. En algunas ocasiones lo hacemos para no ofender a alguien o por necesidad, crueldad, exigencia o incluso por agresividad. Y en otras por temor a lo que pensarán de nosotros si somos sinceros, a no salirnos con la nuestra o a perder lo que tenemos, tanto si se trata de bienes materiales o de una imagen que hemos creado. Si observas la mayoría de tus mentiras, descubrirás que vienen del deseo y del miedo.

Tal vez te digas que no es más que una mentira sin importancia. Además, tememos revelar lo que realmente sentimos porque no sabemos cómo reaccionarán los demás. Por otro lado, quizás hayas intentado ser sincero en muchas ocasiones, pero como no te han entendido, has decidido decirles lo que quieren oír en lugar de la verdad. Pero al ocultar cómo te sientes realmente, no estás siendo sincero contigo mismo. Si lo ocultas una vez, y luego otra y otra, las cosas se irán complicando y acabarás sintiéndote insatisfecho y resentido en la vida.

Sé que a veces cuesta decir la verdad, sobre todo cuando no quieres hacer daño a alguien. Lo cual plantea la pregunta de si hay una forma de ser sinceros y al mismo tiempo de ser conscientes de cómo serán interpretadas nuestras palabras. ¿Las mentiras piadosas son aceptables si las decimos para evitar un mal mayor? Esta clase de preguntas no son fáciles de responder y según mi experiencia son muy pocas las personas capaces de no mentir. Pero si adviertes cuándo y en qué ocasiones mientes y, sobre todo, por qué lo haces, habrás dado el primer paso para eliminar las mentiras de tu vida o al menos para reducirlas al máximo cuando te comuniques con los demás.

Yo tengo la costumbre de mentir sobre mis deseos y necesidades, en especial en mis relaciones de pareja. Me gusta fingir que todo va bien cuando no es así. ¿Por qué? Porque quiero evitar los conflictos, dejarme llevar por el momento. Pero cuando lo hago no estoy respetando mi propia verdad. Sigo en el mismo estado carencial. Sufro y por tanto hago sufrir a mi pareja. Lo ilustraré con un breve ejemplo.