

Fernando Sarráis

EL DIÁLOGO



EL DIÁLOGO

Primera edición: Septiembre de 2018

© Fernando Sarráis, 2018
© Epalsa, 2018
Paseo de la Castellana 210 – 28046 Madrid
teconte@epalsa.com

ISBN: 978-84-8469-346-8
Depósito legal: M- 21.552-2018

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de esta obra sin contar con autorización escrita de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Artículos 270 y ss. del Código Penal).

Diseño de cubierta: Raúl Ostos
Fotografía de portada: © IStockphoto
Impresión: GOHEGRAF S.L.
Printed in Spain – Impreso en España

FERNANDO SARRÁIS

EL DIÁLOGO



1. Introducción	11
2. El diálogo con uno mismo	17
3. El diálogo en la familia	35
3.1. Diálogo entre los esposos	49
3.2. Diálogo entre padres e hijos	62
3.3. Diálogo entre hermanos	152
4. El diálogo con los amigos	163
5. El diálogo con los compañeros	169
6. El diálogo con los demás	175
7. Epílogo	185
8. Bibliografía	189

Introducción

En mi comunidad de vecinos, a una vecina le hemos puesto el apelativo de «la meteoróloga», no porque tenga esa profesión, sino porque siempre que coincide con otro vecino en el ascensor habla sobre el tiempo atmosférico del momento y el que se espera en los días siguientes.

Esta vecina es un caso típico de persona que recurre al aséptico tema del tiempo meteorológico para el breve diálogo que se puede tener mientras se sube o baja en el ascensor. Es un tema impersonal que puede interesar a todo el mundo y no es susceptible de molestar o comprometer a los dialogantes. Con él, se evita el desagradable «silencio acompañado» en un recinto reducido como son el ascensor, el interior de un taxi o la peluquería. No es un mal tema para iniciar un diálogo entre extraños, convecinos o clientes fugaces; pero puede

ser un problema cuando es el tema habitual entre personas que tienen una convivencia íntima o cercana.

Parece que, en nuestra sociedad tecnológica, está disminuyendo la habilidad para el diálogo profundo, personal y auténtico entre las personas con vínculos afectivos. Es frecuente ver cómo los esposos, los padres, hermanos, amigos y conocidos hablan de política, deporte, moda, comida, sexualidad y otros temas sociales de interés general, pero es raro que hablen de lo que sienten, imaginan, desean, anhelan, disfrutan, piensan; o de lo que les hace sufrir, les preocupa o temen.

Hoy, es más fácil desnudarse físicamente, y mostrar con detalle las formas del propio cuerpo, que desnudarse psicológicamente, y mostrar la persona que somos, que es la verdad de nosotros mismos, lo que nos hace ser auténticos.

Da pena ver que, en muchas familias, el diálogo entre sus miembros se reduce a comunicar trivialidades: se ha fundido una bombilla, se ha roto algo, no se encuentra una prenda de ropa, se han perdido unas llaves, hay que pagar una factura, toca llevar el coche a revisión o hay que recoger a un hijo a una hora determinada.

Es probable que la causa más frecuente para evitar el diálogo personal sea el temor de ser herido por un comentario negativo o de percibir la

falta de interés y afecto de la persona que debería querernos y hacernos felices.

Este empobrecimiento del diálogo está produciendo un malestar psicológico generalizado en forma de sentimientos de soledad y frustración, de insatisfacción afectiva o vacío existencial.

En este libro se intenta resaltar la importancia que el diálogo profundo, personal y auténtico, en especial con las personas queridas, tiene para el desarrollo de una personalidad equilibrada, sana y feliz. Algo parecido afirma John Powel (1997): *«Del diálogo nunca podemos salir con menos de lo que éramos, sino siempre con más. Vivir en diálogo con otra persona es vivir dos veces. Las alegrías se duplican gracias al intercambio, y las cargas se dividen por la mitad al compartirlas»*.

Se expondrán, a continuación y brevemente, algunas características positivas, que se han de adquirir y mantener, y otras negativas, que se deben evitar, en el diálogo entre las personas, en especial, por la gran relevancia para la felicidad de los implicados, el que mantiene entre sí las personas unidas con fuertes vínculos afectivos, como son los familiares y los amigos.

2

El diálogo con uno mismo

2. El diálogo con uno mismo

Toda persona necesita, para ser feliz, el amor de los demás y también el amor de sí mismo. Todo ser humano está naturalmente dispuesto a amar lo bueno y rechazar lo malo. Para eso, estamos dotados de la capacidad de captar lo bueno en el aspecto externo, que es la belleza; y en el aspecto interno, que es la bondad y la autenticidad (verdad).

Mientras que la belleza se capta con los ojos, la bondad y la autenticidad se descubren en el diálogo interpersonal. Es muy difícil conocer la persona interior si el interesado no nos la enseña con sus palabras y sus gestos comunicativos.

El ser humano es el ser más complejo de la creación y su personalidad tiene múltiples niveles de profundidad. El nivel superficial es fácil de conocer por el propio sujeto y por los que conviven con él,

pero los niveles intermedio y profundo son difíciles de captar y requieren un diálogo frecuente con uno mismo y un diálogo íntimo con los demás.

En el diálogo, las dos personas hablan. Si solo hablara una de ellas, estaríamos ante un monólogo. En el diálogo con uno mismo, los dos sujetos que suelen dialogar son la razón, que es lógica, y la afectividad, que es emocional. Las ideas de la razón se van adquiriendo durante la infancia y la adolescencia, se mantienen relativamente estables en el tiempo y son fáciles de conocer. En cambio, los sentimientos de la afectividad son muy variados, cambiantes y reactivos a los contenidos de la conciencia y a los estados fisiológicos del cuerpo; por eso, son más difíciles de conocer; al menos, en lo que se refiere a su origen y a su relación con el comportamiento.

Es más fácil conocer la idea que tenemos sobre las cosas, que el conocimiento de lo que sentimos sobre esas mismas cosas. Ambos aspectos, conocer y sentir, se pueden determinar pensando sobre ellos, pero para poder hacerlo tiene que haber primero un interés por conocerlos, es decir, un interés por uno mismo, por el Yo interior. Cualquier interés por conocer deriva del aprecio o amor que se tiene por el objeto o sujeto que interesa. Hay personas que tienen tan poco interés y amor por su Yo real que no se preguntan cómo son y, por lo tanto, tampoco tienen una respuesta a esa pregunta. Preguntar y responder

es la esencia del diálogo humano con las cosas y las personas, y también del diálogo con uno mismo.

Muchas personas tienen de sí mismos un conocimiento superficial, porque solo dialogan en su interior con aquellas cosas que les hacen sentirse bien o les evitan sentirse mal en el momento presente, y rehúsan hacerlo sobre los anhelos más profundos y sus causas, que son la necesidad de amar y ser amados; el deseo de seguridad, paz, alegría, confianza, compañía; en el fondo, el deseo de poseer la verdad, la bondad y la belleza.

* * *

Se comentan, a continuación, algunas razones por las que resulta difícil el diálogo profundo con uno mismo, con el fin de hacerlas más conscientes y tratar de superarlas en el día a día y lograr un autoconocimiento profundo.

**RAZONES DE LA DIFICULTAD
PARA EL DIÁLOGO PROFUNDO CON UNO MISMO**

1. El escaso interés por conocer el Yo real
 2. Miedo a sufrir al ver que no somos lo que deseamos ser
 3. El activismo
 4. El conflicto entre cabeza y corazón
-

1. El escaso interés por conocer el Yo real

Es muy frecuente observar que a la mayoría de las personas les interesa más lo que los demás piensan de ellas que lo que ellas piensan de sí mismas, pues su interés en que los demás las amen es mayor que el que ellas tienen en amarse a sí mismas.

Este hecho les lleva a decir y a aparentar lo que no son, pero sí lo que les gustaría ser (seres ideales), una conducta que, con la repetición, va configurando una apariencia externa muy distinta a la que tienen internamente, que no les interesa conocer ni mostrar, pues tienen la impresión de que no va a gustar a los demás ni a ellas mismas. Esta manera de actuar ha dado lugar al dicho: «dime de qué presumes y te diré de qué careces».

Por esta razón, cuando se pregunta a alguien cómo es, suele contestar, bien describiendo al personaje ideal que quiere ser y parecer, bien describiéndose como le describen los demás por su modo de actuar. El resultado puede ser que uno aparezca como un actor deseable y agradable, pero en realidad muy distinto al sujeto interior.

Esta actitud, muy generalizada, ha provocado, en los últimos años, una reacción opuesta en el mundo de la psicología, sobre todo en la

psicología positiva, que se ha concretado en la apreciación de la llamada «asertividad», entendiéndose por tal la actitud de ser auténtico, es decir, ser uno mismo, de afirmar el propio Yo en el entorno social.

Cuando una persona no se quiere a sí misma, tiende a admirar a otras personas y las imita para parecerse a ellas; o trata de ser perfecta o ideal, porque entonces será admirada y querida por los demás, y así será feliz. Esta persona tiende a distorsionar la percepción que tiene de sí misma, en el sentido de ver exclusivamente los defectos y errores que le impiden ser perfecta, a los que da una importancia desmedida, aunque para los demás no son tan importantes en el conjunto de su manera de ser. Incluso tiende a obsesionarse con esos defectos y a tenerlos en la cabeza todo el tiempo, lamentándose de ellos, lo que le provoca emociones y sentimientos negativos que, a su vez, harán más negativa la visión de sí misma. Se crea, así, un círculo vicioso de pensamientos y sentimientos negativos, que le hacen sufrir y le llevan a evitar profundizar en el conocimiento personal para no seguir sufriendo, a actuar con la denominada táctica del avestruz de «meter la cabeza debajo del ala, para no enterarse y no sufrir».

A consecuencia de esa conducta, una persona así es incapaz de ver sus virtudes y talentos, que

los demás sí ven y son la causa de su aprecio. La imposibilidad de ver sus cualidades positivas y de tener siempre presente las negativas le impide quererse, confiar en sí misma, sentir seguridad y ser optimista en sus proyectos y objetivos vitales.

Para evitar y combatir tal distorsión negativa de la realidad personal, conviene dialogar frecuentemente con uno mismo, sin prejuicios y sin temor a ver y aceptar la propia realidad. Algo similar se recomienda para eliminar los prejuicios, rencores y odios a otras personas, que suelen desaparecer cuando se dialoga con ellas con sinceridad.

Como toda habilidad, aprender a dialogar sinceramente con uno mismo requiere un fuerte convencimiento de su necesidad, que impulsará a realizarlo con asiduidad y a superar las normales torpezas de los comienzos. Es decir, requiere esfuerzo de voluntad y tiempo de dedicación. Ese diálogo es el único camino para conocerse bien y quererse, y así vivir en paz y alegría con uno mismo.

2. Miedo a sufrir al ver que no somos lo que deseamos ser

El miedo a sufrir las consecuencias negativas de lo que se ha hecho o dicho lleva a muchas personas



a mentir y a negar la autoría. En nuestra sociedad, calificada de hedonista porque ha establecido el placer, con su cortejo de sensaciones agradables, como el principal objetivo de la vida, el sufrimiento es el gran enemigo que hay que evitar y, por esta razón, la mentira se ha generalizado mucho, de tal manera que se empieza a considerar a nuestro tiempo como la época de la posverdad.

El hábito de mentir para no sufrir no solo falsea el diálogo entre las personas, sino, y sobre todo, el diálogo con uno mismo. La tendencia al autoengaño, para no sentirse culpable, responsable, fracasado, inferior o carente de talento, es, hoy en día, muy fuerte en muchas personas. El autoengaño impide conocer la realidad de sí mismo y darse a conocer adecuadamente a los seres queridos.

Vivir en el engaño tiene grandes peligros pues dificulta la adecuada adaptación a la realidad, ya que una persona imaginaria y falsa no puede adaptarse bien a una realidad auténtica; es, a medio plazo, causa de conflictos y choques con los demás y aboca al derrumbe de la imagen falseada de uno mismo, como ya anuncia el dicho «se coge antes a un mentiroso que a un cojo».

Educar a los niños y a los jóvenes en valentía, sinceridad y tolerancia a la frustración es la mejor manera de prevenir el autoengaño y de poder mantener un diálogo sincero con uno mismo para

conocerse en profundidad y darse a conocer con autenticidad (asertividad), lo cual produce admiración y amor por parte de los demás, y es una fuente de felicidad.

3. El activismo

Otra dificultad para el diálogo con uno mismo es el activismo, que produce la sensación agradable de ser eficaz, útil e importante, pues la sociedad actual valora a la persona más por lo que hace y cómo lo hace, que por lo que ella es en sí.

Cuando no se puede desarrollar una actividad, como ocurre en los traslados de un sitio a otro en los medios de transporte o caminando, se prefiere oír música, idiomas o las noticias, o leer alguna cosa entretenida, para no tener que pensar. Y si no se puede evitar pensar, se prefiere pensar en las cosas que vamos a hacer o hemos hecho, pero no en los motivos profundos que están detrás de esas actuaciones.

Cuando se está actuando, solo se puede pensar en lo que se está haciendo, si se quiere hacer bien. Así, el pensamiento se mantiene en un nivel pragmático y superficial que tiene que ver con las obligaciones y preferencias en la manera de vivir, pero tiene poco que ver con la manera de ser.

Esta se puede conocer preguntándonos por qué hacemos lo que hacemos (causas o motivos), para qué lo hacemos (objetivos) y cómo nos sentimos cuando lo hacemos o lo omitimos (consecuencias internas).

Para el diálogo sereno con uno mismo, se debe abandonar toda actividad, y así detener el pensamiento pragmático y poder pasar al pensamiento especulativo o abstracto, que busca conocer el ser de las cosas y de las personas.

La necesidad de este diálogo profundo con uno mismo, por la generalización actual del activismo, se refleja en la amplia difusión de las terapias de relajación, meditación, yoga y *mindfulness*, que tratan de facilitar el encuentro sincero con uno mismo y lograr un conocimiento propio más profundo y un amor incondicional a sí mismo.

4. El conflicto entre cabeza y corazón

Solemos decir que «debemos oír la voz de nuestra conciencia» para referirnos a la voz interior de la razón, que juzga sobre la bondad y maldad de lo que hacemos, pensamos o decimos. Sigmund Freud llamó «Superego» a esa voz de la conciencia

y dijo que era consecuencia del influjo educativo de los padres y educadores.

Por otra parte, también se dice que hay personas que hablan con el corazón, refiriéndose a que en esas personas el pensamiento y el lenguaje están determinados, principalmente, por sus emociones y sentimientos. Se da a entender con esta expresión que la afectividad tiene también una potente voz interior que nos revela qué cosas nos hacen sentirnos bien o mal y qué nos impulsa a actuar de modo que promovamos los sentimientos positivos y evitemos los negativos. A esta segunda voz, Freud le dio el nombre de «Ello» y puso su origen en las necesidades biológicas.

La experiencia personal permite afirmar que es frecuente que surjan conflictos en el diálogo interior entre la voz de la conciencia y la voz de la afectividad. Por ejemplo, cuando estamos disfrutando de algo agradable y pasa mucho tiempo, la voz de la conciencia nos dice que tenemos que cortar porque debemos atender a las obligaciones. Por el contrario, cuando estamos cansados de cumplir con las obligaciones, oímos la voz de la afectividad que nos dice que ya está bien, que tenemos que descansar y nos sugiere hacer algo agradable. También, cuando estamos enfadados con alguien, oímos la voz de la afectividad que nos incita a decirle algo desagradable o que le maltratemos para castigarle;



pero la voz de la conciencia nos dice que aguante-
mos, que no vale la pena ser violento y hacer daño
porque luego nos sentiremos culpables. Otras ve-
ces, cuando hemos castigado a un ser querido y
le vemos sufrir, sentimos pena y oímos la voz de
la afectividad, que nos dice que le levantemos el
castigo, pero la voz de la conciencia arguye que se
debe ser fuerte y mantener el castigo para el bien
del otro.

En fin, es una realidad que los conflictos en
el diálogo entre la voz de la conciencia, que nos
dice lo que conviene hacer, y la voz de la afec-
tividad, que nos dice lo que nos hace sentirnos
bien, son frecuentes. Pero se puede aprender a
resolverlos con prontitud y a evitarlos si se pre-
sta más atención al diálogo interno, es decir, si se
tiene más autoconciencia. Así, se evitarán las ten-
siones o ansiedades internas que provocan y las
incertidumbres y las dudas en el comportamiento
diario que originan. Además, se mejorará el co-
nocimiento de uno mismo y se logrará un mayor
autocontrol y, por tanto, una mayor libertad inte-
rior y una menor reactividad emocional frente al
entorno.

Una expresión del conflicto entre la voz de la
conciencia y la voz de la afectividad es el fenó-
meno llamado «comerse el coco», que consiste
en repetir mentalmente algo que debemos hacer,

porque es bueno que lo hagamos; o que debemos dejar de hacer, porque es malo: cosas como «tengo que estudiar», «tengo que dejar de fumar», «tengo que madrugar». En este fenómeno, la razón y la voluntad quieren hacer algo bueno o dejar de hacer algo malo, pero la afectividad impide hacerlo porque no desea sentirse mal; entonces la razón (conciencia) repite una y otra vez lo que juzga que se debe hacer, para tratar de convencer a la afectividad de que también lo «quiera», y, de esta manera, toda la persona –cabeza y corazón– quiera y pueda hacerlo.

Por otra parte, aunque no existe el dicho «comerse el corazón», para referirse a la insistencia de la afectividad para convencer a la razón de la conveniencia de actuar según las emociones y sentimientos, sí es frecuente ver este fenómeno en las obsesiones. Estas son ideas que aparecen repetidamente en la conciencia por influjo de los sentimientos sobre el pensamiento, y que pueden considerarse como voces de la afectividad.

Este fenómeno se comprueba al ver cómo la afectividad inicia y dirige el diálogo interno cuando desea algo que va a producir sentimientos agradables, como, por ejemplo, apetecer cambiar de coche, de móvil o de otro aparato electrónico, aunque se tenga ya uno en buen estado. El deseo de sentirse bien con esa adquisición hace que aparezca

en la conciencia la voz de la afectividad planteando los beneficios del nuevo producto y los defectos del que ya se posee, aunque la voz de la razón argumente que es muy caro, que no se necesitan las nuevas prestaciones del deseado, etc. Muchas veces, la tensión que produce el permanente acoso de la afectividad, con sus demandas de la nueva adquisición, lleva a la razón a ceder por puro agotamiento.

Algo similar, pero de signo opuesto, ocurre con los sentimientos negativos, como el miedo, la ira, la tristeza, la vergüenza, la envidia o el odio. Por influjo de estas intensas emociones, no se puede dejar oír en la conciencia la voz de la afectividad, que insiste en que hay que evitar el peligro que se teme; que hay que hacer sufrir al que nos ha causado un daño que nos ha enfadado; que hay que pensar en la pérdida del ser querido o en el objetivo fracasado que nos ha producido la tristeza; que hay que suspirar por poseer el talento o valor que tiene el conocido que envidiamos a fin de sentirnos valiosos, admirados y queridos por los demás; que hay que vengarse de la persona que odiamos porque nos ha producido mucho sufrimiento; o que hay que pensar en cómo evitar la situación que nos avergüenza porque vamos a ser juzgados negativamente y rechazados.

Este diálogo interno, impulsado por la afectividad con el fin de sentirse bien o evitar sentirse mal, se parece mucho al diálogo de un niño con sus padres cuando quiere algo que le ilusiona o quiere evitar algo que le da miedo o desagrada. Esta semejanza se basa en que ambos diálogos están dirigidos por la afectividad, pues en los niños, por ser psicológicamente inmaduros, la fuerza dominante de su psiquismo es la afectividad.

Como corolario de lo que antecede, se puede definir la inmadurez psíquica como el dominio habitual de la afectividad sobre la razón y la voluntad. Hay personas adultas en las que su diálogo interior es iniciado, impulsado y dominado por los sentimientos, porque son psicológicamente inmaduras y son consideradas por los demás como niños y, también, como neuróticas. Además, por esta manera de ser, tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades psíquicas, que antiguamente se denominaban «neuróticas».

Estando atentos a nuestro diálogo interno, podemos conocer lo que pensamos y sentimos por los seres de nuestro entorno y por uno mismo, pero también podemos analizar cómo es la relación de fuerzas entre nuestra cabeza y nuestro corazón, es decir, entre la razón y la voluntad,



por una parte, y la afectividad, por otra, y llegar a saber si hay una adecuada armonía o equilibrio interior, necesaria para la salud psíquica y la felicidad personal.



La calidad humana de una persona se puede medir por el valor de su diálogo con los demás. Las personas que aman necesitan dialogar para poseer con el conocimiento al ser querido, y también conocer las cosas buenas de los demás que encenderán el amor por ellas.

Con el diálogo, las personas comparten y aceptan mutuamente sus vivencias interiores, pues dialogar supone hablar y escuchar. Con la entrega recíproca se enriquecen y se hacen felices.

El buen diálogo se aprende desde pequeño en la familia, y para lograrlo los padres han de ser buenos modelos.

Este libro profundiza en las características positivas a desarrollar y las negativas que se deben evitar, **en el diálogo con uno mismo, entre los esposos, de los padres con sus hijos, entre los hermanos, con los amigos y con los demás.**

