

ROBERTO GARCÍA CARBONELL

EL PODER DE LO SIMPLE EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

SÍNTESIS DE LO QUE HAY QUE *SABER*
Y *HACER* PARA CONVIVIR EN PAZ Y
ENTENDER NOS MEJOR



Madrid • Buenos Aires • México • Bogotá

© Roberto García Carbonell, 2021

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos
Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>
E-mail: ediciones@editdiazdesantos.com

ISBN: 978-84-9052-343-8
Depósito Legal: M-18853-2021

Diseño de cubierta y Fotocomposición: P55 Servicios Culturales

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

Reconocimiento	IX
Prólogo.....	XI
Introducción.....	XIII
1. Posibilidades y límites de la comunicación.....	1
Hablando claro nos entendemos.....	1
Somos tan diferentes.....	3
Lo que se nos ha dado	6
Transparencia y contacto.....	9
No mentir	14
Orden en el lenguaje no verbal.....	18
Tolerancia y paciencia	22
2. Sé lo que quieres	29
Conozco tus intenciones.....	29
Tienes que cambiar.....	34
Lo nuestro es imposible.....	36
Controlar lo controlable.....	39
Mal vamos	40
Atrévete a decirlo.....	43
3. No te me acerques	47
El entorno y las tensiones	47
Controlando las “salidas”.....	50
Yo no soy así	54
Atiende a los cambios	57
Todo puede ser mejor	61
Tú eres así, yo soy <i>asá</i>	65
Las similitudes de las diferencias	68

4. Las palabras nos reúnen y nos separan	73
Las palabras como “mapas”	73
Renunciar a los juicios	77
Las deducciones y los informes	80
Prepararnos para hablar de lo que nos separa.....	84
Paciencia, comprensión y tolerancia	89
Lo que pienso y lo que creo	93
Ideas, conceptos y acciones	97
5. Sí, ya sé lo que me vas a decir	103
Escuchar con interés	103
No adivinar el pensamiento	107
Te conozco muy bien	111
Intercambiar información para relacionarnos mejor	113
Confiar y perseverar para generar un clima de soporte	117
Cómo lograr que la gente haga cosas	121
6. He visto la cara que has puesto	127
El poder del lenguaje no verbal.....	127
Interrelación consistente	129
Expresarnos sin violencia	131
Calma para resolver malentendidos y licuar conflictos.....	135
Revelaciones inequívocas	137
Orden en el empleo de la mente	145
Higiene emocional.....	148
7. Cómo utilizamos lo que se nos ha dado	153
El Universo y la comunicación humana.....	153
Diferentes para lograr lo mejor con la cooperación.....	158
Edificando el futuro de cada uno	161
El amor y la libertad	164
El mayor de los extravíos	167
Es hora de entendernos para convivir en paz	170
Bibliografía	175
Sobre el autor	177

Prólogo

Hoy estamos conectados en tiempo real como no podíamos haberlo soñado jamás. La tecnología punta de los sistemas informáticos, el desarrollo de los servicios y la capacidad de respuesta de la telefonía móvil se potencian y perfeccionan cada día y no paran de surgir las novedades dispuestas para su empleo por parte de los más exigentes usuarios. La radio y la televisión transmiten noticias locales, nacionales y del mundo entero, en muchos casos –emitidas desde el mismo lugar de los sucesos y de los acontecimientos–, con todo su poder de interesar y de conmover al común de las gentes. Internet con su portentosa capacidad de recoger y almacenar datos de todo tipo, proporciona información puntual y fiable –en una buena mayoría de los casos–, disponiéndola de manera que con el más fácil acceso, presta sus servicios y ayudas a quienes las solicitan.

Las denominadas redes sociales han pasado a ser las más efectivas formas de movilizar amplios sectores de la población en favor de las más diversas consignas, inquietudes e intereses, que destacan y promueven los líderes y dirigentes responsables de las respectivas convocatorias.

Todo este portentoso desarrollo de la más alta tecnología contrasta con nuestras limitadas posibilidades de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás. A cada paso, en nuestras relaciones personales, sociales y profesionales, se suceden los conflictos que generan los intereses encontrados, y las mil y una maneras de ver las cosas y de actuar en consecuencia, en un entorno fuertemente competitivo en el que pretendemos sacar el mayor partido.

Al mismo tiempo la radio, los telediarios y los periódicos, suministran un cúmulo de noticias alarmantes. Tenemos que admitir que toda la información sobre los conflictos, el dolor y la muerte que lastima a los individuos pacíficos y mesurados de este mundo, genera no pocas dudas acerca de lo que la especie humana tiene ganado. En particular sobre la violencia salvaje que hubo de primar para sobrevivir en los primeros tiempos de su existencia.

Los cálculos sobre la población del planeta confirman que en 1950, la cifra total de habitantes era equivalente a la suma de los seres humanos que nos precedieron desde sus orígenes hasta ese año. El incremento de la población ha tomado tal intensidad, que vive en el mundo más del doble de la población de 1950. O sea, unos seis mil setecientos millones. Estos datos nos presentan una humanidad menos violenta, que convive bastante bien, a pesar de lo que refieren las crónicas. La gente conflictiva, los inmorales, los delincuentes, los faltos de toda ética y no pocos mandamases y dirigentes irresponsables y corruptos, vienen siendo cada vez menos numerosos en las diversas sociedades, y conforman de un tres a un cinco por ciento de la población total.

A la vista está que a la gran mayoría de los individuos de nuestra especie no le gusta matar, engañar, robar o maltratar a sus semejantes. Lo que sucede es que los actores del mal, que conforman el tres o el cinco por ciento de la población del planeta, convenientemente distribuidos, están detrás de las noticias deleznable que nos llegan cada día por los diversos medios. De todas formas, los referidos datos tienen que resultar alentadores y mover a pensar que ya es hora de que las cosas se encaminen hacia una más perfecta manera de vivir y de comunicarnos. Para lograrlo, tenemos por delante una dura tarea de formación e información.

El título de la obra: *El poder de lo simple en la comunicación personal efectiva* pone al descubierto un ambicioso proyecto. Para concretarlo, he decidido hacer llegar al gran público lector una serie de recursos y de técnicas difundidas en obras excelentes y lo que mi propia reflexión y experiencia me han permitido agregar a eso.

Deposito mi mayor confianza en lo que presento y propongo a mis lectores, para el éxito de sus relaciones personales, profesionales y de negocios.

Roberto García Carbonell

Introducción

El estrés, la ansiedad y la depresión se han instalado en buena parte de la población de las grandes y medianas ciudades de las sociedades tecnológicamente más avanzadas. El fenómeno radica en que la *mente* rompió el equilibrio necesario entre las funciones de los tres grandes componentes del universo pequeño que se recoge en cada ser humano, compuesto de *cuerpo*, de *mente* y de *espíritu*; trilogía llamada a funcionar en *equilibrio* y al *mismo nivel*. Pero la *mente*, alentada por el desarrollo de la primitiva ambición humana, ha roto el nivel en paridad que requiere la óptima coordinación de los tres componentes referidos y se ha instalado como dueña y señora de la conducta humana.

Sin el freno que impone la misión reguladora que el *espíritu* está llamado a ejercer en el cerebro y en la vida de cada uno, el *cuerpo* queda predispuerto para el disfrute de todos los placeres, caprichos y nuevas formas de pasarlo bien que la mente le propone. Naturalmente que todo este desorden pasa a reflejarse en la velocidad del habla, en las prisas y, en la anatomía, destacando los vientres de los artos. El fenómeno ha traído como consecuencia el permanente deterioro de los sistemas inmunológicos y las defensas orgánicas y fisiológicas que se corresponden con el disfrute de la salud natural.

En cuanto a la salud mental, la demanda de asistencia es mucho mayor y su atención, punto menos que imposible. Por un lado, se derivan los enfermos a los cuidados de sus respectivas familias. Por otro, se ignora la enfermedad y los lamentables comportamientos de ciertos seres, se atribuyen a la personalidad de cada uno, a su manera de ser, a su carácter, a su mal genio o a sus lamentables reacciones por los motivos más baladíes.

Debo destacar que mi interés por informar y formar, como parte esencial de la misión de este libro, consistirá en hacer llegar a la gran mayoría de los lectores las soluciones que les lleven a disfrutar de la verdadera Paz. No de la paz de la no guerra, sino de la que proviene de *poner las cosas en su lugar*.

Cuanto vengo atribuyendo a las responsabilidades de la *mente*, tiene que haber generado la natural alarma de mis lectores. Hasta podría parecer que desprecio los indudables beneficios que la mente nos ha dado y nos sigue dando con el estudio y el posterior aprovechamiento de las experiencias que la práctica profesional haya permitido ganar a cada uno; en todos los casos, con las satisfacciones que viene conllevando la realización del trabajo bien hecho. De ahí que me vea precisado de significar mi respeto por el papel de la *mente*, dado que nos ha llevado a incrementar nuestro vocabulario y a disfrutar del cúmulo de conocimientos adquiridos en las diversas etapas de nuestra formación básica, media y superior; todo lo cual ha redundado en la más segura vía para ensanchar nuestro cerebro.

En otro orden de cosas, los servicios de la *mente racional* con el concurso del espíritu nos permite *crear e innovar*. Sus servicios combinados en la planificación y organización del trabajo y de un sinnúmero de actividades es indudable y no requiere ningún tipo de justificación.

El problema ha surgido con la organización de las primeras comunidades en las que las ansias de poder y el desarrollo de unas ambiciones sin medida, persiguiendo el interés personal, hicieron necesaria la *mentira* y toda suerte de recursos para destacar, de alguna manera, entre los demás. Es así como el *ego*, que se aprecia en los seres humanos desde la más remota antigüedad, vino a complicarlo todo de la mano del miedo.

Debo señalar que, el miedo, surge como una lamentable deformación de la técnica de la fe que con su formidable poder permite convertir los sueños en realidad con el concurso de la imaginación. Para los espíritus más positivos, me veo precisado a aclarar que la fe está en el cuerpo. Dado que para éste, todo lo que pueda mostrar la *imaginación* es tan objetivo y positivo, como la misma realidad. La *mente* distingue claramente la imaginación de la realidad palpable, hecho este que, para el cuerpo, es imposible. Pues bien, en esta singular disposición –inscrita de manera exclusiva en la misma naturaleza de los seres humanos–, se basa el *ego* para manipularnos con el más poderoso de sus recursos: el miedo.

Basta imaginar y, por esta vía, creer que un individuo, durante uno de nuestros paseos por el parque, pueda venir a nosotros con malévolas intenciones, para que nuestro cuerpo reaccione como si el hecho futuro que puede acaecer o no sea real. De manera que inmediatamente declara el estado de alerta, saca sangre de los órganos y la manda a los músculos. Así se forjan los primeros síntomas de la ansiedad mala, en donde opera el miedo de la mano del *ego*. Se trata, en definitiva, de un virus que torna precarios

nuestros esfuerzos de controlarnos y de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.

Confío a los temas de los capítulos que siguen la labor de poner a buen recaudo al *ego*. De manera que sus contenidos ayuden a liberar a la *mente* de tamaña lacra, que torna intransitable el camino hacia la felicidad y que nos impide elevarnos sobre nuestras limitaciones, para ganar la paz y la unión universal fraterna.

Madrid, 2021

Sé lo que quieres

1. Conozco tus intenciones
2. Tienes que cambiar
3. Lo nuestro es imposible
4. Controlar lo controlable
5. Mal vamos
6. Atrévete a decirlo

1. Conozco tus intenciones

Un buen número de pequeños o de grandes conflictos en las relaciones de pareja o de familia provienen de lo que los estudiosos de la Semántica General denominan: “patrones fijos de reacción”. Con base en ellos se forjan las predicciones que se traducen en expresiones como: “conozco tus intenciones” o “tú solo quieres”... Como suele suceder con la mayoría de nuestros problemas a la hora de comunicarnos, la raíz del mal está en nuestra ignorancia de cómo funciona nuestro cerebro para responder a la enorme complejidad del entorno social en el que tenemos que interactuar y desenvolvernos.

El problema que hay que resolver compromete al estudio del lenguaje, en relación con sus efectos sobre el pensamiento y la acción de quienes lo utilizamos y a las más recientes aportaciones de la neurociencia sobre la forma en que el cerebro procesa la información y trata el bombardeo de estímulos que recibe. A la vista de estos dos grandes temas, pienso que lo mejor es comenzar por referir lo que la neurociencia nos dice sobre nuestro cerebro y de cómo se las arregla para salir adelante con temas como el que ahora nos ocupa.

Una primera aproximación a nuestro cerebro nos lo muestra compuesto por dos grandes hemisferios: el izquierdo y el derecho, unidos por el llamado cuerpo caloso. El izquierdo, despliega su actividad racional con la

posibilidad de hacer *inferencias* acerca de todo lo que reconoce. El derecho, se concreta a percibir lo que ve de forma literal. Por ejemplo: el regalo de una caja de bombones, para él es una caja de bombones. Mientras que, el izquierdo, puede inferir un buen número de cosas a propósito del regalo. Este proceder nos está diciendo que los hemisferios cerebrales trabajan con diferentes niveles de consciencia. Por lo tanto, no son conscientes de las mismas cosas, ni tienen la misma capacidad de trabajo. A su vez, lo que entendemos por *consciencia* o por *experiencia consciente*, es el producto de la intervención de un buen número de módulos especializados que interactúan y comprometen sus capacidades en el procesamiento de la información o del suceso que se trate.

Con este panorama es fácil deducir que la consciencia requiere tiempo. De ahí que para resolver el problema que se le plantea a la *actividad mental*, con el consecuente consumo de energía y de memoria, el *espíritu* tenga que intervenir. En el proceso correspondiente, requerirá los servicios del inconsciente, a fin de activar los automatismos y los sistemas reflejos, capaces de generar las respuestas esperadas a la vista de lo que se tiene delante: un hecho, una forma o un problema más o menos complicado.

Para apreciar este complejo procesamiento, *las ilusiones ópticas* representan inequívocamente el ejemplo más útil y directo. En estos casos, el sistema visual recibe la información y opera en consecuencia. Hay que decir que la rapidez en concluir con este sistema, se debe al conjunto de *normas* que rigen la participación inconsciente que, a su vez, se vale de las emociones cuando la tarea o el asunto en cuestión haga necesario su concurso.

En el ejemplo de las “mesas giradas” de Roger Shepard que nos presenta Michael S. Gazzaniga en su obra *Quién manda aquí*, se puede apreciar que el cerebro añade correcciones para ajustarse a las señales visuales que recibe de la orientación de las mesas, *construyendo una ilusión*. Como la tarea corresponde al *espíritu* y no a la *mente consciente*, *la ilusión se mantiene siempre*, pese a que las mediciones que se practiquen demuestren, inequívocamente, que son exactamente iguales. Más aún, hechas todas las comprobaciones, nadie puede cambiar la imagen visual para que parezcan iguales. De suerte que la parte visual que produce la ilusión permanece inmune a la comprobación basada en el conocimiento consciente (Figura 2.1)⁹.

9 GAZZANIGA, Michael, S. *¿Quién manda aquí?* Págs. 103/104. Editorial Paidós. Barcelona, 2012.

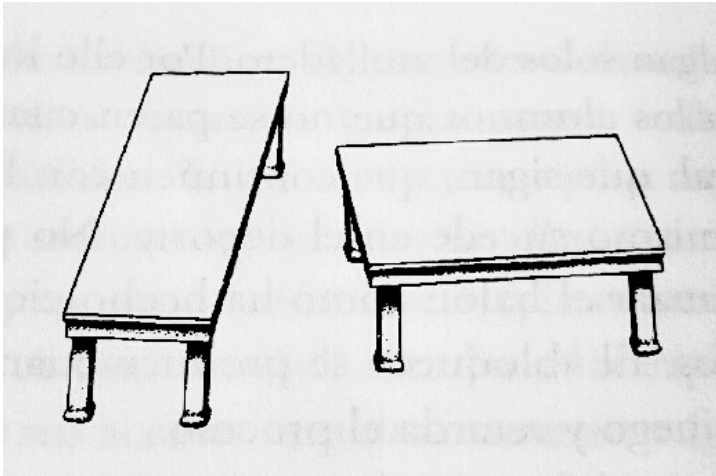


Figura 2.1. Mesas giradas, de Roger Shepard.

Algunas ilusiones convincentes están impedidas de influir en la conducta, dado que los procesos que intervienen para determinar la conducta manifiesta están separados de los que intervienen en la percepción. Este fenómeno pone de relieve que una buena parte del sistema cerebral opera al margen del control y del plano consciente.

La automaticidad se adquiere. Está presente en el aprendizaje de un gran número de tareas. Sus resultados pueden lograrse con mayor rapidez, cuando a la práctica se le agrega un fuerte componente emocional. El siguiente caso vale para comprobar que los estímulos emocionales logran resultados sorprendentes, en el dominio de las habilidades que se requieren para resolver problemas complicados:

“En una empresa de servicios, un alto directivo, economista, a la sazón extranjero, padre de cinco hijos, contratado en España con motivo de una visita turística con su mujer, abandona su patria, parientes amigos y su estudio profesional y acepta la responsabilidad de coordinar los departamentos de obras, de compras y suministros de la organización que lo ha incorporado al equipo de sus directivos. En adelante será el responsable de intervenir, mediante expedientes de gastos, en la realización de todo tipo de contrataciones. Su misión, le obliga a la realización de la apertura de los expedientes respectivos; controlar los registros de entrada de la

documentación obrante y atender a su trámite de pago, en función de las directrices y normas de la Dirección General. La tarea incluye dejar reflejada la síntesis de las incidencias que se puedan producir, en el lugar previsto de los referidos expedientes, durante su tramitación, hasta quedar en condiciones de emitir la Orden de Pago. De manera que una vez cumplimentados debidamente, los expedientes (del orden de treinta o cuarenta) intervenidos con su propio visto bueno y firma, los presentará (el primer viernes de cada mes, a primera hora), al Director General, quien, a su vez, si encuentra todo en orden, dispondrá el pago por Caja o firmará el cheque respectivo.

La tarea entrañaba el seguimiento de una gran cantidad de datos y de controles debidamente registrados, que requerían una particular habilidad para que no se escape nada de lo exigido por las normas e instrucciones de la Dirección General. Así las cosas, el primer mes se presenta el responsable con los expedientes al Director General, quien al mirar uno por uno, va separando los que aprecia que no están bien y se los devuelve al responsable sin decir en dónde se localiza el fallo o los fallos que ha detectado. De modo que unos expedientes pasan con su aprobación y su firma, y otros los devuelve para que se reinicie su trámite.

Un buen día, al cabo de tres meses, el Director General, a la vista de dos expedientes que ve incompletos, devuelve todos al responsable, sin mirar, el resto en que podrían estar los que estén bien. Tamaña decisión significaría que al día siguiente no se pague a nadie. El responsable vuelve a su despacho con todos los expedientes para controlarlos escrupulosamente con su colaborador inmediato, a fin de dejarlos dispuestos para su aprobación. Sobre el medio día, regresa con los expedientes al despacho del Director General y su secretaria le comunica que se ha retirado y que no regresará hasta la próxima semana. Entretanto los contratistas y proveedores permanecían en recepción esperando el pago. De más está decir que la desesperación del responsable estaba a la altura de algún contratista que lloraba porque no podría pagar la quinceña a sus obreros y no tenía de dónde sacar dinero para hacerlo.”

De cómo se libró el responsable de que lo ajusticiara aquella gente, nadie lo sabe. Lo cierto es que al mes siguiente todos los expedientes iban perfectos. El propio Director General le comunicó dos meses después que no pensaba, ni llegó a creer en ningún momento, que los expedientes pasa-

rían a estar tan completos, documentados y exentos de todo error, como se le venían presentando después de aquel señalado día.

Este caso deja ver claramente la forma en que operan los automatismos. Requieren los conocimientos y las prácticas del caso y, en función del grado de dificultad de la habilidad que se persigue y de la capacidad del interesado, este tiempo se prolonga hasta lograr los resultados esperados. Pero, si interviene la emoción, los logros pueden ser muy rápidos; casi diría de un día para otro, como en el caso que acabo de presentar.

Llegar a escribir en el ordenador sin mirar el teclado es una clara muestra de cómo se adquieren los automatismos. Dígase otro tanto de las habilidades que requiere la conducción de un coche, de una máquina excavadora, de una moto niveladora, o de andar en bicicleta; dicho esto por no caer en una cita interminable. Lo cierto es que los seres humanos les debemos a los automatismos y a los actos reflejos de la fisiología, el desempeño favorable de una buena parte de las actividades en el transcurso de nuestras vidas; comenzando por andar sobre nuestros dos pies, hablar el idioma de nuestros mayores o leer bien.

El tema tiene particular importancia a la hora de perseguir comunicarnos mejor. Interviene cuando una persona le dice a otra alguna de las expresiones que ahora nos ocupan: “conozco tus intenciones” o “tú solo quieres”... En estos casos interviene el hemisferio derecho del cerebro que *abstrae* una serie de cualidades diferenciadoras y las reúne en una de las expresiones que acabo de repetir. Este proceso nos pone ante la necesidad de recurrir a los estudios de la Semántica General. Sus enseñanzas nos señalan la forma en que operan los usos del lenguaje. Los que se traducen muchas veces en *valoraciones* equivocadas, como las que nos revelan las referidas expresiones; por cierto, bastante frecuentes en la relaciones de amistad o de pareja.

Por todo esto, podemos concluir que tales expresiones resultan tan impropias como erróneas en todos los casos. Si por la causa que sea o en determinadas circunstancias nos las dijeran, lo mejor es no decir nada. Pero si el tono de la voz con que nos las dicen deja ver la posibilidad de ensayar un diálogo, bueno será que con calma, de manera serena y, eminentemente racional, intentemos poner las cosas en su lugar. Porque:

En la mayoría de los casos, no respondemos al suceso o problema que tenemos delante, sino a las *valoraciones* que nos propone nuestro cerebro

2. Tienes que cambiar

Nuestro destino es la muerte, decía A. Carrel, y agregaba: comenzamos a morir desde el mismo momento de nacer. Esta suerte de viaje hacia la muerte genera todo tipo de cambios que operan de forma permanente. Los más veloces se suceden en el plano psicológico-mental que se agita en nuestro cerebro y en nuestro corazón estimulado por: el contacto con las nuevas cosas; las propuestas de nuestros formadores; las admoniciones paternas; los nuevos conocimientos; la información; la propaganda; la publicidad que nos propone un buen número de nuevas necesidades y, finalmente, pero no menos importante, la presión del entorno sociocultural en que nos movemos.

La forma y las maneras verbales que usamos para informar y comunicarnos en función del grado de relación con los demás también cambian. Se amoldan, imparablemente, pero a un ritmo más lento que el que opera en nuestra mente, influido por los factores apuntados.

El cambio del que tenemos menos consciencia es, posiblemente, el *corporal*. Dejo a salvo las manifestaciones evidentes en que se advierten los cambios hormonales de la adolescencia hasta la entrada de la juventud. De ahí en más, la mudanza corporal fluye sin que apenas acertemos a percibirla. Salvo la aparición de las primeras canas, algunas incipientes arrugas o la caída del cabello, el resto se mueve sin dejarnos ver la forma en que cambiamos. No obstante, se radicaliza con las experiencias que generan un fuerte contraste al observarlo en los demás, cuando se dan determinadas circunstancias.

Recuerdo que al cabo de ocho años de haber emigrado con mi familia a España, pudimos dejar los hijos con personas de nuestra absoluta confianza y regresar con mi mujer a la Argentina, concretamente a la ciudad de Salta en donde se encontraba el grueso de la familia: mis suegros, mi madre y un buen número de amigos. Luego de las obligadas reuniones familiares, que se sucedieron durante los tres o cuatro primeros días, salimos a dar una vuelta por el centro de la capital.

“Caminando bajo los soportales que rodean a la plaza 9 de Julio, nos cruzamos con un amigo de la infancia. Nos miramos y, al cabo de unos diez metros, nos dimos vuelta uno y otro, intentando salir de dudas y reconocernos. Efectivamente, aquel señor era Bernardo. Pero cuando lo dejé entre otros tantos buenos amigos con motivo de mi traslado a España, era calvo. No tenía ni un solo pelo en su buen

tamaño de cabeza. Después de darnos cuenta de quienes éramos, estrechados en un fuerte, largo y afectuoso abrazo; a la vista de su poblada peluca entrecana, le dije: “¿De dónde has sacado estas ‘mechitas?’”. Me respondió: “Mira”, hace unos meses llegó de Buenos Aires un peluquero que nos reunió a los empresarios y profesionales más conocidos en la Cámara de Comercio. Aquel hombre nos convenció y nos vendió pelucas y bisoñés a todos. De manera que calvos o gente con tus importantes entradas en la cabeza, como las que luces, no vas a ver a nadie por aquí.”

Los encuentros se sucedieron y en todos los casos mirándonos con los que se cruzaban a nuestro paso, deteniéndonos, dándonos vuelta y exclamando: “¿Roberto?” “¿Fulano?” “Sí”. “¡Qué gusto verte!” Lo decíamos, entre otras tantas formas de saludarnos, mientras nos fundíamos en un fuerte abrazo.

Esa noche le dije a mi mujer: “Como lo habrás podido comprobar, están todos viejos. Ya viste lo que me costó reconocerlos”. Al día siguiente me desperté sin poder reprimir la idea de que a mí tampoco me reconocieron. Ante semejante jugada con la contundente prueba del cambio corporal, en un primer momento, me dije: “No vuelvo más”. “Estas experiencias deprimen a cualquiera”. “De manera que no hay otra salida que la de volver con una cierta frecuencia o dejar de ir a visitar a parientes y amigos”.

Estas situaciones nos hacen ver los inevitables *cambios corporales*; nos obligan a aceptarlos y a tomar conciencia de la transformación permanente que, por lo general, nos suele pasar inadvertida. De manera que no hace falta que nos digan: “tienes que cambiar”; pues, mal que nos pese, ya lo creo que cambiamos.

El problema del cambio no está en el hecho de que este se opere, ya que no tiene remedio. Está en que la conducta del “otro” parece que ha dejado de caernos bien. Es decir, ya no se ciñe al ideal de persona o de personalidad para que nuestra amistad o relación discurra feliz y sin los tropiezos que amenazan con llegar a destruirla.

Las demandas de cambio, que no siempre se nos revelan directamente, nacen al abrigo de la pretensión de que el “otro” o los “otros” se adapten al modelo que les tenemos asignado para llevarnos bien. Vana pretensión es esta de que uno, que ha cambiado, se adapte al cambio del “otro” o de los “otros”. De suerte que, la única salida consiste en las revisiones periódicas de la conducta y de la evolución en la manera de pensar del “otro” y de nosotros mismos, para adaptarnos a nuevas formas de verlo todo.

A propósito de todo esto, nos salen al encuentro las palabras de T. de Chardin en lo que denomina: “La Pena de Diferenciación” y agrega:

“En la excitación de la persecución y la alegría de la conquista, no prestamos casi atención a este carácter fundamental de la acción. Olvidamos la pena para no pensar más que en la alegría de crecer. Y, sin embargo, esta pena no falta jamás. *Para unificarse en sí o para unirse a los otros, hay que cambiar, renunciarse, darse; y este desgajamiento es como una especie de dolor. ¿No se expresa siempre en el lenguaje vulgar, el resumen más sincero de la experiencia humana? Cada progreso en la personalización, debe pagarse: tanto de unión, tanto de sufrimiento. Esta relación de equivalencia, rige las transformaciones del Espíritu-Materia. Y nada puede permitir escapar a ella*”¹⁰.

Ante tal estado de cosas, lo que se nos muestra bastante claro es lo que tenemos que hacer, tanto el uno como el otro y los otros con los demás. En primer lugar, respetar y valorar a nuestros semejantes. En segundo lugar, y no por ello menos importante, perseguir la unión consigo mismo, con el otro y con los demás, desde la profundidad del amor más libre y sincero; manifiesto en la conducta y en las obras de cada día; para bien de todos.

3. Lo nuestro es imposible

En nuestros días, gracias a los progresos de las ciencias y de las profesiones, los problemas de comunicación en todas las situaciones posibles se deben a la ignorancia de los recursos, de las técnicas, de las actitudes y de las conductas más idóneas para resolverlos. Naturalmente que para todos los casos, tiene que ir por delante la decidida voluntad de superar los escollos que tornan imposible una comunicación valedera y suficiente. Hoy tenemos a nuestro alcance las mejores formas de proceder para entendernos, siempre que estemos en situación de querer hacerlo.

La expresión del título es extrapolable a multitud de situaciones posibles y resulta habitual en boca de uno de los miembros en las relaciones de pareja. De allí que las separaciones y los divorcios sean harto frecuentes en las sociedades más evolucionadas.

10 CHARDIN, Teilhard de. *La energía humana*. Pág. 94. Taurus Ediciones, S.A. Segunda edición española, Marzo de 1967.

En el origen de no pocas desinteligencias están los llamados: *filtros a la información*. Se deben a que estamos equipados con unos sistemas que intervienen sobre las informaciones que recibimos del mundo exterior, de forma que algunas cosas nos interesen y otras no. El fenómeno determina que tengamos una visión parcial del mundo que nos rodea y nos predispone a llevarnos bien y a sentirnos afines con la gente que ve la realidad con los mismos filtros que usamos habitualmente. Asimismo, también hace que nos separe un abismo con los que utilicen filtros distintos a los nuestros. Esto se debe a que nos valemos de seis categorías de filtros: *lugares, actividades, gente, sucesos, información y objetos*, entre los cuales están los dos o tres de nuestra predilección¹¹.

El éxito de los cruceros y de que mucha gente quiera repetir estas formas de viajar, se debe a que ofrecen las mejores soluciones para dar satisfacción a los seis filtros referidos; incluyen la visita a una serie de *lugares* interesantes durante las escalas en los diversos puertos; disponen de tiendas para satisfacer a todos los gustos, incluso los *objetos* más sugestivos e interesantes para los amantes del coleccionismo; brindan la oportunidad de relacionarse con los más diversos tipos de *gente* con la que pueda resultar un verdadero placer coincidir; los gimnasios, el submarinismo, el *windsurf* y toda clase de juegos; están dispuestos para realizar las más variadas *actividades*; los *acontecimientos* más sorprendentes giran en torno al teatro y a las fiestas en colaboración con actores y músicos de reconocido prestigio y, por último, la *información* de cuanto pasa en el mundo satisface a los que no “desconectan” ni en sus vacaciones o viajes de recreo.

La presentación de estos temas me lleva a recordar con amargura lo que durante muchos años ha venido ocurriendo en mi entorno familiar:

“Mi mujer disfruta haciendo contacto con diversas fuentes de *información*. No tengo memoria del sinnúmero de veces en que me abordara con el periódico del día, dispuesta a leerme un artículo o una noticia que entendía me vendría bien conocer. Mi respuesta cortés sí, pero reveladora de un manifiesto desinterés, la llevaba a “dejarlo para otro momento”. Cuando por exigencias profesionales hube de estudiar estos temas, *no pude menos que pensar en lo poco que me habría costado darle el placer de leerme aquellas cosas*. Desde entonces dejo lo que estoy haciendo para escuchar lo que me va a

11 HOUEL, A. y GODEFROY, C. *Cómo tratar con gente difícil*. Pág. 48. Editorial Iberia, S.A. Barcelona, 1995.

leer, aunque la noticia o el asunto lo haya conocido por otro conducto ese mismo día.”

¡Qué de oportunidades nos perdemos de dar satisfacción a los seres más queridos! En no pocas ocasiones por ignorancia, pura y simple, les privamos de disfrutar de nuestra decidida disposición de complacerles, aceptando lo que viene de la mano de sus espontáneas propuestas.

De otra parte conviene que tengamos clara conciencia de que hoy por hoy todo es posible; salvo vencer a la muerte, que llega cuando tiene que llegar. Los encontrones, las incomprensiones, los conflictos y los problemas de todo tipo, ya surjan entre amigos, parejas, familias, comunidades, partidos políticos o que afecten a las relaciones internacionales, *tienen la solución a la que se puede llegar sin violencias de ninguna clase.*

A la vista de lo que acabo de afirmar, habrá quien piense que soy un iluso o un optimista sin remedio, porque ignoro los más elementales recursos para ver la “realidad en su punto”, ya que las noticias que nos llegan cada día por los más diversos canales, contradicen contundentemente semejante afirmación.

A propósito de “la realidad en su punto”, Paul Watzlawick nos advierte de que lo que llamamos *realidad* es el resultado de la comunicación. Proceso éste que nos mueve a creer que *la propia visión de la realidad es la realidad misma*; que el desvencijado andamiaje de nuestras cotidianas percepciones de la realidad es ilusorio; que no hacemos sino repararlo y apuntalarlo de continuo, incluso al alto precio de distorsionar los hechos, para que no contradigan nuestro *concepto* de la realidad, en vez de hacer lo contrario. Estas percepciones lamentables se hacen más peligrosas si se las vincula con los que se sienten obligados a explicar y a organizar el mundo de acuerdo con ella, sin que importe que el mundo lo quiera o no. Tamañas afirmaciones convendría que nos muevan a agudizar la mirada sobre ciertas formas de violencia psicológica y para dificultar la tarea de los modernos cultivadores del lavado de cerebro y de los sedicentes salvadores del mundo¹².

Así las cosas, sobre la base de lo experimentado en múltiples ocasiones de mi larga vida, y junto con los aportes de los estudiosos de todos los tiempos, confío que los temas que iré tratando a lo largo de la obra sean particularmente útiles a mis lectores. De esta forma, espero que contribuyan a respetar y valorar a nuestros semejantes, y que, armados de una

12 WATZLAWICK, P. *¿Es real la realidad?* Págs. 7 a 10. Editorial Herder. Barcelona, 1994.

buena dosis de paciencia y de conocimientos, superen los “imposibles” (que no son tales), y ganen el entendimiento y la cooperación que requiere el disfrute de una convivencia en paz y felicidad.

4. Controlar lo controlable

De una forma o de otra, los seres humanos, en general, nos empeñamos en buscar consciente o inconscientemente el sentido de los acontecimientos y de las cosas que nos rodean. Nos movemos inclinados a ver detrás de cuanto sucede en la vida de cada día, incluso en los asuntos más insignificantes, la actuación de un ser superior o de un hado que los mueve de alguna manera. No obstante, una minoría dotada de una buena dosis de ecuanimidad, procede como el rey de *“licia en el país de las maravillas”* y da por liquidado el asunto de la insensata poesía del conejo blanco, con aquella filosófica observación: “Si no tienen sentido, nos ahorra una buena cantidad de trabajo, porque así no tenemos que buscarlo”¹³.

Un buen ejemplo, como muchos más que se les pueden asemejar, es el del elevado número de personas que tienen su mitología particular sobre los semáforos. Saben que están regulados de modo que cambian del verde al rojo a ritmos fijos, y que se encienden y apagan según las instrucciones de los circuitos sensibles instalados en los cruces de las calles. Más, en otro nivel de su forma de percibir la realidad, están convencidos de que han sido puestos para fastidiarlos. Es decir, que cambian del verde al rojo cuando se acercan al cruce. Bien podría calificarse esta suerte de creencias de minipsicosis, pero sus efectos son lo bastante fuertes como para generar el sentimiento irritante de que la vida, el destino o la propia naturaleza, están contra ellos. Estos cambios del verde al rojo se suman a los de otras experiencias “sufridas”, mientras que cuando la luz permanece verde, no se suma a nada y pasa prácticamente desapercibida.

El tema que acabo de comentar puede parecer insignificante, *pero no lo es el mecanismo en que se fundamenta*. Esto es así porque los seres humanos tendemos a buscar un orden en el curso de los hechos, y una vez que hemos insertado en ellos este orden, la visión de la realidad que de aquí se deriva se va autoconfirmando por medio de una atención selectiva. De modo que una vez que se ha formado y consolidado una premisa, el resto del creciente delirio se produce de forma casi inevitable, a base de conclusiones, al parecer lógicas, extraídas de aquella única y absurda premisa.

13 CARROLL, L. *Alicia en el país de las maravillas*. Pág. 91. Edimat Libros. Madrid, 1998.

Con base en las premisas que se autoafirman, y que es una suposición que se consolida tanto con las pruebas a favor como con las pruebas en contra, actúan puntuando los paranoicos en sus relaciones con las personas de su entorno. “Saben” que maquinan contra ellos y cuando los demás se esfuerzan por mostrarles sentimientos de amistad, lo que hacen es “confirmar” que tienen en su interior algún propósito hostil, pues en caso contrario, ¿por qué pondrían tanto interés en convencerles de que sus sentimientos son amistosos?¹⁴

Las observaciones apuntadas nos dejan ver que lo que llamamos *realidad* se puede constatar ya sea por la acción directa de nuestros sentidos o por los sistemas científicos de comprobación. Asimismo, también llamamos *realidad* a la que nos consta por las informaciones o las ideas que se organizan en nuestra mente por medio de los usos verbales. Por lo tanto, la *realidad* pertenece al mundo físico o de *forma abstracta* al mundo verbal. La primera no tiene que generar ningún problema. La segunda, nos puede precipitar en un desorden, grande o pequeño, de tipo mental.

A la vez, creo oportuno destacar aquí que, en virtud del proceso de selección y abstracción que nos imponen nuestras preferencias y nuestra situación, la experiencia nos llega a todos con un “prejuicio”. Quien no tenga prejuicios, levantará buenos mapas del territorio de la experiencia. Los individuos llenos de prejuicios no pueden dibujar buenos mapas, porque solo ven al enemigo como enemigo o al amigo como amigo y no de otra manera. En cambio, los seres dotados de imaginación e intuición pueden enfocar el mismo asunto desde muchos puntos de vista con lo que terminan haciéndose un gran bien a sí mismos y a los demás.

Como el lector podrá fácilmente intuir, no será penosa la tarea de “controlar lo controlable” para todos aquellos que se capaciten convenientemente a fin de relevar buenos “mapas” de la realidad que les rodea.

5. Mal vamos

En no pocas ocasiones, algunos estudiantes y personas curiosas me han dicho: “Profesor, en dos palabras: ¿Podría decirme qué debo hacer para hablar bien en público?”. Mi respuesta, en todos los casos, encierra el secreto del éxito: “Ponte de parte del Universo”. Lo que no puedo evitar es que mis palabras les dejen desconcertados. Pero en verdad que es por ahí por donde

14 WATZLAWICK, P. *Op.cit.* Pág. 87.

tenemos que introducirnos para llegar a valernos de este arte y para vivir mejor en este mundo.

Como en esta ocasión tengo a mano la posibilidad de explicarme, he de comenzar por aclarar en qué consiste ponerse de parte del Universo. Veamos: que somos seres cósmicos, por haber nacido y vivir en el cosmos al abrigo de nuestro planeta Tierra, nadie nos lo puede discutir. Dígase otro tanto de lo mismo, con el hecho de que pertenecemos a la especie humana. Pues bien, con estas dos evidencias podemos fácilmente concluir en que, para tomar la determinación de estar de parte del Universo, hemos de comenzar por ver la mejor forma de contribuir a la salud del planeta que nos acoge. Por ende, al respetuoso cuidado del ecosistema. Al mismo tiempo, como miembros de la especie humana, nos corresponde respetar y valorar a nuestros semejantes contribuyendo, cada uno en la medida de sus reales posibilidades, a su bienestar y felicidad. Estas son las bases que nos dejan en el punto partida.

Acto seguido toca ver lo que el Universo, por medio de la Naturaleza y esta de la mano del instinto, nos aporta para servirle desde nuestra aparente pequeñez. Comencemos por decir que nos ha enseñado, hacia el primer año de nuestra vida, infantes aún, a estar de pie, a caminar y a sentarnos con la espalda recta y distendida como el mejor y más hábil de los yoguis, contribuyendo, con estas habilidades, a que podamos dar la mejor imagen personal. Este tema es esencial para hablar bien en público, en las relaciones sociales, profesionales y de negocios.

Más tarde, en la niñez, han comenzado a manifestarse en cada uno las aficiones personalísimas y, ya avanzada la adolescencia o en los primeros tiempos de la juventud, ha ido perfilándose la vocación. Dejo a salvo los casos en que, por diversas presiones familiares o circunstanciales, sobrevenga la “vocación tardía” que suele manifestarse entre los 35 y los 40 años de edad.

La vocación cobra todo su sentido porque trae consigo la idea de trabajar en lo que más nos gusta y de lo que nos agradaría hacer con nuestra vida. Es ajena a las ambiciones puramente económicas y dinerarias y se refuerza con el superior interés de servir a los demás realizando los más queridos anhelos.

Con arreglo a la vocación de cada uno, va de suyo la necesidad de definir un Ideal a conquistar. Ideal que tiene que cumplir tres condiciones fundamentales. A saber: *elevado*, *ambicioso* y *lejano*. Tiene que ser *elevado* porque está al servicio de otros seres que se verán beneficiados, directa o indirectamente, con nuestro trabajo y nuestra entrega; *ambicioso* porque

está lleno del mejor interés de servir al mayor número de beneficiarios; *lejano*, a fin de que los trabajos, sufrimientos y desvelos que conlleva realizar el plan para conquistar el sueño perseguido, en su día, resulte favorecido con las ayudas que prodiga el Universo a los que están de su parte.

Con las ayudas referidas para cumplir lo que cada uno está llamado a cumplir, se sucederán los momentos satisfactorios, y también los tiempos ásperos, con las dificultades, que no serán pocas, que vendrán a impedir el cumplimiento del Plan propuesto, y que habrá que superar para seguir adelante. Todo esto sucederá gravitando sobre el logro del Ideal que se persigue y no sobre la persona de su realizador que, con tal motivo, tendrá la mente libre y clara para buscar en los sucesos negativos las salidas más efectivas.

Por el contrario los que por ignorancia o por dejar que la vida transcurra con el trabajo de cada día, con su política de: “dejar hacer, dejar pasar”, y la mirada puesta en la jubilación liberadora que anhelan, sufren en su mente y en su cuerpo el peso de los problemas y de las contrariedades que se les puedan presentar. Estos son los que dicen aquello de: “Mal vamos”. Y así, extrapolan este criterio a su manera de ser y a la familia, al matrimonio, a la amistad y, en general, al mundo que les rodea. Porque para sus visiones de “colillero”¹⁵ todo lo malo les sucede a ellos. En cuanto a los demás, que cada uno se las arregle como pueda. Están de espaldas al Universo. Por eso les pasa lo que les pasa. Su ambición gira en torno a los “ingresos seguros” y en darse a vivir y a disfrutar los cotidianos placeres de todo tipo; placeres que tornan prominente la barriga, que se llevan la salud y el equilibrio en las relaciones de pareja. Por último, cuando los “ingresos seguros” dejan de ser tales, se hunden o se deprimen sin remedio.

Por lo tanto, nuestra condición de seres cósmicos conlleva la obligación de: estar de parte del Universo; de sentirnos reconocidos con lo que nos proporciona de mil maneras; de servirle con lo mejor de nuestras fuerzas, atendiendo, como lo he dejado reflejado, a la salud del planeta y al cuidado del ecosistema; de conducirnos, como miembros de la especie, con el mayor respeto, valoración y amor a nuestros semejantes.

Si decididamente asumimos confiados este nuestro más importante papel, no tendremos miedo a nada ni a nadie. La expresión: “Mal vamos” no podrá salir de nuestros labios, ni admitirla nuestra mente, porque con la realidad objetiva es con la que hay que valerse y trabajar, tanto en los

15 N. del autor: se dice de aquellos que van con la vista al suelo buscando las colillas de los cigarrillos, que otros han tirado, para llevarlas a la boca, encenderlas y fumarse el tabaco que les queda.

sucesos negativos que contrarían nuestros planes e Ideal de vida, como en los positivos, que nos dejan avanzar raudamente hasta que la *contrariedad* nos advierta que haya algo que corregir para seguir adelante.

Con estos pensamientos, dejo confiado, en manos de mis lectores, mis mejores deseos de que comprendan y vivan con arreglo a la primigenia obligación de *estar de parte del Universo y de servirle con la mirada puesta en el bien de todos*.

6. Atrévete a decirlo

Los estudios de la neurociencia van poniendo al descubierto la necesidad de lograr un orden mental positivo para poner las cosas en su lugar. De ahí que los modernos estudiosos de la organización empresarial y personal actual, se den a la tarea de proponer diversas medidas para llevar a cabo el proyecto: *cabeza despejada*. Lo que es lo mismo que decir con una *mente libre* de cuanto haya que recordar en cualquier orden de cosas, a fin de trabajar sin agobios y a pleno rendimiento. No hay que olvidar que hoy el tiempo se ha reducido y que, en la misma medida, ha crecido el número de problemas a resolver. Dicho esto sin considerar que, a diario, surgen asuntos de “atención preferente” que alteran la planificación prevista, que fue establecida con arreglo a las prioridades más rigurosas y atinadas¹⁶.

Si nos volvemos para mirar el montante de las relaciones personales, ya sean estas de amistad, de familia o de pareja, nos será fácil advertir que un buen número de asuntos se acomodan a codazos en la mente. Demandan su interés y la mueven a recordarlo todo; mesturando lo importante y lo trivial con la maraña de temas y compromisos propios de la gestión profesional y de trabajo.

Detrás de todo este barullo, hay una tan ignorada como lamentable *operativa mental* que mantiene en “estado de alerta” todos los temas o tareas pendientes y una buena cantidad de asuntos de toda índole y de “obligado cumplimiento”. Cosas que atender y que hacer y diligencias que cumplir, que si se olvidan o postergan, precipitan, en la gran mayoría de los casos, no pocas desinteligencias, situando a los actores en la antesala de nuevos problemas y, lo que es más penoso, de los conflictos.

La mente trabaja de manera que nada se le escapa; su gestión, en paralelo con los trabajos que atender y los problemas a resolver, consiste en no

16 ALLEN, D. *Organízate con eficacia*. Pág. 55. Ediciones Urano, S.A.U. Barcelona, 2015.

dejar de la mano cualquier cosa, “tema o asunto pendiente”. Consecuencia de ello es que, durante la jornada y a cada rato, la mente se activará recordando lo que está siendo postergado por la razón que sea.

En el fondo, la mente es tonta, no sabe de razones acerca de los motivos por los que tal o cual asunto o tarea se postergan indefinidamente y no distingue entre lo trivial y lo importante. Por ende, a la hora de trabajar en los temas profesionales, de obligado cumplimiento, la cabeza responderá muy por debajo de su competencia. Lo hará bajo unas exigencias y presiones provocadas por todo lo que hay que recordar sin priorizar nada. Tal estado de cosas inevitablemente conduce al estrés o, lo que es lo mismo en materia de trabajo, a desenvolverse con una productividad por debajo del cincuenta por ciento del rendimiento satisfactorio.

Con este panorama, ¿qué hacer para salir adelante? El primer paso tiene que consistir en inventariar *todo* lo “pendiente”. Una vez que está todo a la vista, procede, en segundo lugar, registrarlo, respetando un riguroso orden de prioridades y tirando a la papelera lo irrelevante.

Los registros tienen que ser absolutamente fiables y estar provistos de un sistema recordatorio, de absoluta confianza, que garantice su atención en la fecha prefijada. Naturalmente que los aludidos registros tienen que incluir los asuntos propios del trabajo en la gestión profesional de que se trate y todos y cada uno de los que correspondan al orden personal, familiar o privado del titular. Solo así la mente, libre de toda carga, estará en condiciones de trabajar a pleno rendimiento, lo que es lo mismo que decir con un considerable ahorro de tiempo.

A todo lo dicho tengo que agregar que el mundo convulso en el que nos toca desenvolvernos nos ha hecho muy susceptibles. Es más, muchos de los que están convencidos de que su conducta es tan mesurada como pacífica, predispuesta a servir y generosa respecto de los sentimientos fraternales y amorosos, tropiezan con una realidad en la que los comportamientos de sus semejantes, con énfasis en los más próximos, no responden a lo que cabría esperar. Además, piensan que, por el contrario, para interactuar tienen que medir cuidadosamente las palabras, porque se diga lo que se diga, puede interpretarse como una forma velada de manipulación, de mandato o de agresión. Agregó que las cosas más baladías pueden terminar generando reacciones inesperadas y en no pocos casos hasta desagradables.

El fenómeno se produce porque cada uno tiene una manera de ver, de interpretar y de entender todas las cosas. Olvidamos que los comporta-

mientos sociales amables, corteses, respetuosos y presididos por el amor a los demás, y ni que decir a los próximos, es un asunto personalísimo. Por lo tanto, no lleva implícita la exigencia de que los demás obren, entiendan, respondan y se comporten de la misma manera.

En síntesis, que para facilitar las cosas y ganar una convivencia sana y feliz, hay que ganar los entendimientos con el oportuno diálogo. Para ello, es preciso no actuar nunca bajo el impulso de la primera impresión. Ante las salidas de tono, el mejor aliado será el silencio. En otro momento, de otro día, cuando resulte propicio, porque la momentánea presión emocional haya sido superada, cabe iniciar un diálogo que aclare los equívocos o los alcances de lo que se haya dicho. Tarea que tiene que venir presidida de la mayor objetividad y sin el menor ánimo reivindicativo, ni de pretender justificar algún aspecto de lo sucedido. Si en la ocasión primera se ha dicho algo fuera de tono, de lugar, o sin medir los alcances de las palabras empleadas, corresponde pedir perdón y comprometerse con el firme propósito de que tales situaciones no se volverán a repetir.

Con las bases apuntadas, atreverse a decir lo que corresponda para licuar el entredicho. Actuar con la mejor buena fe, con verdad y con el sentimiento amoroso tan válido como imprescindible para licuar el malentendido y reforzar la relación en las más variadas situaciones.

Por último, y para impedir que la tensión se mueva hacia niveles negativos para el desarrollo de las actividades, las relaciones personales, profesionales y familiares habrán de fluir, cuidando de observar a diario los siguientes:

Recursos estabilizadores

- Hacer ejercicio no competitivo o caminar media hora por día sin detenerse.
- Realizar prácticas de distensión física y mental.
- Meditar diez o veinte minutos por día.
- Cultivar la calma y observarla en el cumplimiento de todas las acciones.
- En el hogar dejar fuera los temas y las experiencias del trabajo.
- Proponerse cada día estar felices y sonrientes.
- Ser amables y corteses con todo el mundo.
- Ser moderados con los alimentos y respetar las horas de las comidas.

- Reducir el consumo de carnes rojas, azúcar blanco y alcohol.
- En una palabra, asociarse a la realidad objetiva y mantener firme la idea de:

Estar siempre bien