



**N**o es fácil saber cuándo callar y cuándo hablar. Por norma, se acierta más callando que hablando. Por paz mental. Ya decía Lou Morinoff en su libro 'Más Platón y menos Prozac', eso de «Prefiero tener paz a tener la razón».

#### VEAMOS ALGUNAS REFLEXIONES:

- ▶ Si alguien lo ha dicho no hace falta repetirlo, podemos reforzarle si es necesario, pero no repetirlo. Cuando dos personas dicen lo mismo, una de ellas sobra.
- ▶ A veces se habla por significatividad personal, por afán de lucirse. Si tu madurez te lo permite aprende a dar un paso lateral.
- ▶ Si puedes decirlo quietamente, claramente dilo, si te vas a alterar, valora si merece la pena, pues llegará más tu rabia que tu mensaje. Y puede que después no te quedes bien. Si el corazón se pone a mil, no lo digas.
- ▶ Intenta «decirlo corto», breve, no ser pesado. No interesan tanto los detalles.
- ▶ Cuando alguien te ataca, muchas veces la mejor defensa es obviarle, mostrarle que no nos hace daño, que le ignoramos. El contestarle reforzaría su ataque.
- ▶ Cuando estamos tan enfadados que sabemos que nada de lo que digamos va a contribuir a mejorar las cosas, es mejor que nos alejemos del escenario del conflicto y tomemos un descanso. No tienes que ganar cada discusión; acepta que no estás de acuerdo y aprende del otro.
- ▶ Otras veces, hay que ser asertivo: decir lo que uno siente desde el respeto y sin herir al que nos escucha. No silencies todas tus emociones.
- ▶ Se elegante en tu discurso, se empático, no respondas con rabia y malas maneras, eso hará que se queden con tu mala educación. Estamos en una sociedad muy gritona. Habla con buen tono.
- ▶ Escucha lo que dice con plena atención, mira su cuerpo, sus ojos, intenta entender su vida, qué le hace pensar así. Aprende a leer el alfabeto facial, el cuerpo nos da mucha información. Habla de tal forma que a los otros les encante escucharte, escucha de tal manera que a los otros les encante hablarte.
- ▶ Hay que saber cuándo no ser pesado, cuando retirarse. La gente huye de los pesados.

**HAY QUE ELEGIR, CUÁNDO HABLAR, DÓNDE HABLAR Y CON QUIÉN HACERLO. RECUERDA, COMO SE DICE EN LA BIBLIA: «NO DES TUS PERLAS A LOS CERDOS»**

No todo se puede hablar con todos, hay cosas íntimas, para hablarlas con un círculo privado y reducido. Aprende a seleccionar qué y con quién. Hay que elegir, cuándo hablar, dónde hablar y con quién hacerlo. Recuerda, como se dice en la Biblia: «no des tus perlas a los cerdos». Hay personas que no nos van a entender, no porque seamos más o menos, sencillamente por estar en distinto momento vital.

Habla con quien te genere confianza, aprende a expresarte, pero cuidado al hacerlo con abrir puertas que no seas capaz luego de cerrar, ve poco a poco. El

# Cuándo hablar y Cuándo callar

desahogo tiene que permitir recuperar la paz y el equilibrio interior.

Las conversaciones privadas no deben hablarse en público. Se nos oye, y el mundo es un pañuelo. ¡Cuidado!

Recuerda: cuando una palabra sale de tu boca ya no es tuya, pierdes su control. Evita decir el «no se lo digas a nadie» pues es fácil que se lo terminen diciendo. Valora las consecuencias de hablar

Si quieres hablar bien, lee mucho. «El lenguaje es el vestido de los pensamientos», nos decía Samuel Jonson. Por lo tanto, viste bien a tus pensamientos y hablarás mejor.

Nos dice Raúl Gracia: «¿Y qué pasa con los compañeros de trabajo? Pues imagínate... Primero, ellos no te han elegido (como se hace con los amigos) y, segundo, no son tu familia. Pero a pesar de todo, tienen que compartir contigo un montón de horas al día. Así que sé amable. Pon un filtro a tu conducta. No te comportes como en tu casa, como te comportas con los que te quieren. Porque tus compañeros de trabajo no te quieren como te quiere tu pareja, así que no tienen por qué aguantarte tanto

como te aguanta él o ella. Sé educado, sonríe, di algo bonito... con un poco de suerte los demás tampoco se comportarán como lo hacen en su casa y podréis tener una relación profesional y adulta».

Lo sé, hay mucha necesidad de hablar, a veces no se tiene con quién, así que lo mejor es tener ese amigo de calidad, que es un bálsamo de vida, que cada conversación se convierte en medicina. Con él sí puedes hablar con la tranquilidad de que nunca usará tus palabras contra ti. Si lo tienes cuidalo, si no lo tienes, búscalo.

#### ¿Y CÓMO HABLAR?

Comienza usando el nombre de la persona a la que te diriges, guarda la distancia en función de la relación que tienes que él o ella, no te acerques demasiado y mantén el contacto físico solo si la relación lo permite. Haz esfuerzo por recordar datos importantes (su nombre, el de sus familiares, situación importante personal), evita juzgar, y dar muchos consejos si no te los piden. Muchas veces cuando nos piden consejo, lo que quieren realmente es que

## Cuando la vida te sacude

Vas caminando con tu taza de café, y de repente alguien pasa, te empuja y hace que se te derrame el café por todas partes...

- ¿Por qué se te derramó el café?
- Porque alguien me empujó

#### RESPUESTA EQUIVOCADA:

Derramaste el café porque tenías café en la taza, si hubiera sido té... hubieras derramado té.

Lo que tengas en la taza... es lo que se va a derramar.

Por lo tanto... cuando la vida te sacude (qué seguro pasará) lo que sea que tengas dentro de ti, vas a derramar.

Puedes ir por la vida fingiendo que tu taza está llena de virtudes, pero cuando la vida te empuje vas a derramar lo que en realidad tengas en tu interior.

Eventualmente sale la verdad a la luz.

Así que habrá que preguntarse a uno mismo:

¿Qué hay en mi taza?

Cuando la vida se ponga difícil ¿qué voy a derramar? ¿Alegría, agradecimiento, paz, bondad, humildad? ¿O amargura, palabras o reacciones duras?

¡Tú eliges!

Ahora... trabaja en llenar tu taza con gratitud, perdón, alegría, palabras positivas y amables, generosidad y amor para los demás.

De lo que esté llena tu taza, tú eres el responsable.

Y mira que la vida sacude, sacude más veces de las que puedes imaginar.

les escuchamos. A veces con decir «me gustaría ayudarte, pero no sé cómo», es suficiente.

No pierdas la educación. Intenta ser amable, es más importante de lo que crees. Si se ha metido la pata, con un perdón vale, no te justifiques mucho.

#### CUÁNDO CALLAR:

▶ Cuando los otros están chismorreando, puede parecer divertido, pero no caigas en la trampa de hablar mal de los demás.

▶ Cuando te pregunten de tu vida amorosa.

▶ Después de un error muy obvio.

▶ No intentes ridiculizar al que se equivocó, quedarías como pedante.

▶ Si no tienes ni idea del tema, y lo dicho, en las discusiones, porque a veces dices cosas de las que luego te arrepientes.

▶ Si no sabes qué decir, calla.

▶ Si ves que lo que dices no interesa calla.

▶ El silencio es higiénico.

Aprende a discrepar: decía Benedetti: «de eso se trata, de coincidir con personas que te hagan ver cosas que tú no ves».

El arte de hablar va unido al arte de callar.

Recuerda que la paz puede estar en el silencio.

