



Las palabras tienen magia. Necesitamos palabras fáciles para tiempos difíciles.

Pueden levantar el ánimo, inspirar y fortalecer, pero también pueden dañar profundamente. Cuidado con algunas que nos pueden hacer «mercaderes de humo».

Son frases que no entendemos y no son verdad, pero utilizamos como un mantra. A menudo subestimamos el impacto que nuestras palabras pueden tener en los demás y en nosotros mismos. Una frase insensible o hiriente puede dejar cicatrices emocionales que perdurarán en el tiempo después de que se haya olvidado el contexto en el que se pronunciaron.

Veamos algunas:

«No pasa nada». Pues sí, hay veces que sí pasa y tenemos que permitir al que sufre dejar que saque su sufrimiento, y no taponar su dolor con esta frase que le puede hacer sentir «flojito».

Algunas variantes son: «No deberías sentirte así», «Estás exagerando», «Eso no es para tanto», «Eres demasiado sensible»... Al negar la validez de las emociones de otra persona, se le hace sentir incomprendida y sola en su sufrimiento, lo que puede llevar a un distanciamiento emocional y a una mayor angustia.

La burla y el sarcasmo también pueden ser armas dolorosas en manos de quienes las utilizan sin pensar en las consecuencias. «¡Qué tonto eres!», «Con ese cuerpo ¿dónde piensas llegar?». Estas palabras hieren el orgullo y la dignidad de la persona objeto de la burla, dejando cicatrices invisibles pero profundas en su autoestima.

Son las 'frases chicle en la infancia' de las que nos habla Teresa Arias. Esas que se nos pegan en nuestro cuerpo, porque es lo que nos han dicho toda nuestra vida. Son difíciles de quitar, de despegárnoslas: ¡Que torpe eres!, nunca serás nada, eres un vago, mira tu hermano o tu vecino, con lo que me he sacrificado por ti, que mal me tratas... La culpa no educa, daña.

«Tranquilo que todo llega a su tiempo», pues no. Como no te pongas en movimiento y busques, y hagas de palanca, no todo llega. Y a lo mejor ya ha llegado, pero tu estabas a uvas y no lo viste pasar.

## PALABRAS QUE HACEN DAÑO

«Todos podemos hacer todo», pues tampoco. Sí, es cierto que el esfuerzo puede compensar otras carencias. Pero no es verdad, el «si quieres, puedes». Cada uno tenemos unas cualidades, unas limitaciones, y es bueno reconocerlas para no frustrarnos. Por eso las redes sociales y la distorsión de la realidad de éstas están haciendo mucho daño.

«Porque lo digo yo y punto». Ojo, con mostrar impotencia de argumentos, o carencia de razones. Que nos la devolverán.

«El tiempo lo cura todo», pues no, como no pongas de tu parte el tiempo no te curará. El tiempo te hará madurar, entender mejor, siempre y cuando tú pongas lo tuyo y a veces con un poco de ayudita.

«El que calla otorga», no es cierto, el que calla, calla, a veces por educación, o por timidez, o porque prefiere tener paz a tener la razón, pero no quiere decir que otorgue.

«Polos opuestos se atraen», pues tampoco. Puede tener cierto encanto al principio la diferencia, pero como se opongan mucho será inviable su convivencia.

«Brindar con agua trae mala suerte», pues tampoco, pero lo que está claro que el alcohol si te dañará el cuerpo.

En cambio, hay otras que si son verdad y nos hace bien.

«Con el puño cerrado, no se puede intercambiar un apretón de manos».

«Las manos que ayudan son más nobles que los labios que rezan».

«Sé que me queda menos por vivir de lo que he vivido. Me siento como un niño al que le han regalado una caja de bombones. Disfruta comiéndolos, y cuando ve que no quedan ya muchos, empieza a comerlos con un sabor especial»

No tengo tiempo para interminables conferencias sobre leyes públicas, nada cambiará. Y no hay deseo de discutir con los tontos que no actúan de acuerdo con su edad. Y no hay tiempo para pelear con grises. No asisto a reuniones donde se inflan los egos y no soporto a los manipuladores.

Me molestan las personas envidiosas que intentan calumniar a quienes son más capaces de arrebatarles sus puestos, talentos y logros.

Tengo muy poco tiempo para discutir títulos: mi alma tiene prisa. Quedan muy pocos dulces en la caja.

Estoy interesado en la gente humana. Las personas que se ríen de sus errores son las que tienen éxito, las que entienden su vocación y no se esconden de la responsabilidad. Que defienden la dignidad humana y quieren estar del lado de la verdad, de la justicia. Para eso es la vida.

Quiero rodearme de personas que sepan tocar el corazón de los demás. De aquellos que, a través de los golpes del destino, supieron levantarse y mantener la suavidad del alma.

Sí, tengo prisa, tengo prisa por vivir con la intensidad que sólo la madurez puede dar. Me comeré todos los dulces que me quedan, sabrán mejor que los que ya me he comido.

Mi objetivo es llegar al final en armonía conmigo mismo, mis seres queridos y mi conciencia.

Pensé que tenía dos vidas, pero resultó ser solo una, y hay que vivirla con dignidad».

Anthony Hopkins



«La verdadera libertad tiene como precio no gustar a todo el mundo».

«La diferencia entre mi mejor versión y mi peor versión es la actitud que yo tengo ante la vida.»

Es importante recordar que las palabras tienen consecuencias, y que debemos ser conscientes del impacto que pueden tener en los demás. Antes de hablar, debemos reflexionar sobre el poder de nuestras palabras y elegir las con cuidado, buscando siempre construir en lugar de destruir, apoyar en lugar de derribar, y fomentar la empatía y la comprensión en lugar de la división y el odio.

Las palabras que duelen no se desvanecen con el paso del tiempo; su eco persiste, recordándonos que el poder de nuestras palabras puede construir o destruir. Elegir bien qué decimos es elegir bien qué tipo de mundo queremos crear.