

## Actitudes para no destruir una relación

*“Quienes tienen dominio sobre la palabra adecuada, no ofenden a nadie. Y no obstante, dicen la verdad. Sus palabras son claras, pero nunca violentas... Nunca se dejan humillar, y nunca humillan a nadie”*

**EL BUDA**

Antes de hablar de las actitudes y formas destructivas de la comunicación humana, vamos a realizar algunos comentarios sobre nuestro cerebro y su estructura, pues de alguna forma es el que controla y dirige nuestra conducta, aunque muchas veces no nos demos cuenta de cómo ocurre esto.

Todos sabemos que el cerebro es un complejo órgano formado por miles de millones de neuronas interconectadas que se aloja en el cráneo, las que nos permiten sentir, movernos, controlar procesos metabólicos y hacer que todo el organismo funcione “orquestradamente”. En su permanente investigación, las neurociencias descubrieron que el cerebro, aparte de tener ambos hemisferios con especializaciones diferentes, además observaron que tenemos tres cerebros en vez de uno, y esta trilogía de estructuras, sí tienen que ver con la comunicación humana y su devenir. Me explico: En nuestro desarrollo como especie, durante los últimos cinco millones de años, nuestro cerebro ha ido haciendo cambios y adaptándose a las demandas del entorno, y como todas las especies nacemos de un tronco común, en nuestro desarrollo cerebral tenemos herencias y retazos de antepasados, por ejemplo, las estructuras más antiguas del encéfalo que se encuentran más al interior, ligadas al tallo cerebral y las estructuras de la base, que se le denomina complejo R o cerebro reptil (1), pues lo compartimos con los actuales reptiles y los desaparecidos dinosaurios. Este complejo, que no ha cambiado nada en los últimos 180 millones de años, controla procesos neurovegetativos básicos como la respiración, los pulsos cardiacos y otros muchos relés de coordinación metabólica, también está relacionado con conductas de defensa, de atacar, huir, de la reproducción y la territorialidad. Cosa muy necesaria y adaptativa en los reptiles y otros animales, pero que crea grandes conflictos en la comunicación humana dentro del marco de la cultura y la civilización, pues estas conductas gravadas en el complejo R, se imponen con facilidad sobre los otros dos cerebros.

Los otros dos, son el cerebro mamífero o emocional, que se encuentra al centro del cerebro, en torno al cuerpo calloso y que incluye el sistema límbico, el hipocampo y otros núcleos, este cerebro controla las conductas sociales básicas, los procesos de crianza, conductas gregarias, entre otras. Y el tercero es el que nos hace auténticamente humanos, la estructura de aparición evolutiva más nueva, la que está en la superficie del cerebro, que conocemos como neocórtex o simplemente corteza cerebral, un cerebro más cognitivo. Es el que tiene las neuronas más complejas y especializadas, que gobiernan los procesos del pensar, la lógica, la creatividad y que nos permite el acceso a niveles de vigilia y conciencia superior. Tener acceso a este cerebro, a través del autocontrol y la educación, sin que nos domine el complejo R o cerebro reptil, puede ser la diferencia entre una comunicación nutricia con nuestros seres queridos o una crisis insuperable que traiga dolor y separación.

Ahora bien, integremos esto que hemos dicho sobre el cerebro, con lo último que se ha estudiado y descubierto en comunicación personal, para esto nos referiremos al Dr. J. Gottman (2) de la Universidad de Seattle, que dirige el complejo “Love Lab”, un gran laboratorio con la más avanzada tecnología para estudiar todos los procesos psicofisiológicos y sociales que se ven implicados en la comunicación humana, en todos sus niveles.

Antes de mencionar unas claves de conductas o actitudes que activan funestamente el complejo R en la comunicación, vamos a revisar algunos hallazgos de este laboratorio -en miles

de horas de trabajo, con individuos, parejas y grupos algunas de estas observaciones parecen bastante paradójicas, veamos:

- a) No existe relación afectiva duradera sin conflicto crónico.
- b) Las parejas que no tienen conflicto crónico deben ir con cuidado, pues estadísticamente pueden tener un conflicto súbito, explosivo e inmanejable.
- c) La ausencia de conflictos es señal de una distancia emocional tal, que excluye toda verdadera relación.
- d) La presencia de ironías y críticas sutiles en la comunicación, aunque no provoquen conflicto explícito, determinan una distancia insuperable en el tiempo.

En su laboratorio, el Dr. J. Gottman, estudia los males y vicios de las discusiones de parejas, todas ellas conectadas a complejos aparatos de detección eléctrica de sus fisiologías (llamados multipolígrafos), para detectar sus respuestas emocionales más sutiles. Con este aparataje este investigador, ha descubierto lo que él define como “Los cuatro jinetes del Apocalipsis de la comunicación de pareja”, es decir, de cuatro actitudes, a veces totalmente inconscientes - complejo R-que destruyen todas las relaciones a su paso. Estas actitudes en las relaciones de parejas, o de cualquier relación personal, activan las zonas más primitivas del cerebro, de tal manera que es muy difícil recuperar la lógica y los aspectos estabilizadores del cerebro cognitivo (neo-córtex) para encauzar una conversación constructivamente. Y es muy lamentable, que la mayoría de las veces, cuando nos activamos emocionalmente, llamamos a estos cuatro jinetes en nuestras batallas afectivas, con resultados devastadores en el tiempo. Describamos brevemente estas actitudes funestas, para identificarlas correctamente y evitar movilizarlas en nuestras discusiones o conflictos personales, de pareja o no, para así mantener el diálogo y el crecimiento de la dinámica de la unión entre las personas:

**1.-El primer Jinete es la Crítica:** Muchas veces no nos damos cuenta, es una reacción automática, instalada en lo profundo del cerebro, como explicamos, que en presencia de un conflicto o discusión con alguien, nuestro primer recurso es la crítica al otro, a nuestra pareja por ejemplo, y rápidamente agregamos adjetivos duros a su conducta o forma de ser, en vez de ser mas imparciales u objetivos y sólo expresar nuestra molestia o queja, diciendo lo que sentimos. En general las parejas no toleran bien la crítica, y según el Dr. Gottman, por sus estadísticas (3) del “Love Lab”, la diferencia es, 71% en contra de la mujer, contra 29% contra el hombre. Por lo general las críticas nunca se perdonan y menos se olvidan, por mínimas que sean. En este primer jinete se recomienda cambiar la crítica por la expresión de nuestros sentimientos o una petición directa, que cumplen el mismo objetivo de liberación de frustración o de sentido catártico.

Ejemplo: La crítica es: “Llegas tarde, como siempre, no piensas más que en ti, eres un egoísta de m...”. Mal sin duda. La queja es: “Son las 2 am., y me dijiste que volverías a las 23:30 pm. No me gusta que me digas una cosa y te excuses haciendo otras”. La expresión de sentimientos es: “Me siento muy decepcionado/da cuando dices una cosa y haces otra. Esto me aleja de ti, yo quería...”.

Algo muy curioso que se ha descubierto en estas investigaciones, es que después de una crítica, lo más incendiario y destructivo que se puede decir es: ¿Cuál es tu problema?

**2.-El segundo Jinete es el Menosprecio:** Tal vez el más violento o destructivo de los cuatro. Y esto corresponde con la realidad, en el sentido que un niño pequeño prefiere ser golpeado o criticado, a ser ignorado por completo. La descalificación o el menosprecio se manifiestan en la comunicación interpersonal desde una sutil ironía como: “Tu comportamiento es desastroso, ¿dónde dices que te educaron?”, a los más violentos: “Lamento haberte conocido, has sido una desgracia para mí”. Los sarcasmos son también parte del arsenal de este jinete del Apocalipsis como decir: “Si fueses mi empleada, la casa si estaría en orden”.

Como la comunicación humana es un asunto muy complejo y todo comunica, este segundo jinete del menosprecio se puede proyectar en miradas, actitudes y expresiones del rostro, las cuales podemos identificar con facilidad en muchas parejas que conocemos. Cuando recibimos este tipo de señales de alguien con el cual trabajamos o convivimos, esto activa actitudes y emociones muy profundas que nos alteran profundamente, y vemos que es imposible buscar soluciones de consenso o razonar con alguien en el cual no evocamos más que desagrado.

**3.-El tercer jinete es el Contraataque:** Tenemos grabado en nuestros genes y en el cerebro reptil, a través de millones de años de evolución, como hemos dicho, que cuando somos o nos sentimos atacados o en peligro de alguna manera, sólo tenemos dos opciones condicionadas en este programa: atacar o huir (programa que es la base del estrés). Estas dos opciones están justificadas plenamente para un insecto o animal cualquiera, pero para un ser humano, con algo de desarrollo interior, es perfectamente posible liberarse de la tiranía del condicionamiento evolutivo y actuar con su cerebro nuevo, el neocórtex, y buscar otras soluciones que no estén en el repertorio de este jinete. Pues si contraatacamos caeremos en el círculo más nefasto de la humanidad, del cual se alimenta la historia de la especie, pues un ataque o una injuria cualquiera, producen, al nivel básico del que estamos hablando, otro ataque equivalente y así sucesivamente, como lo vemos en parejas, familias y países, que son esclavos de este jinete. Esto conlleva a la destrucción de las relaciones, el divorcio, un asesinato o una guerra más para la historia. La otra opción, es que nuestra agresión aplaque y humille en la retirada a nuestro oponente, satisfaciendo plenamente al reptil que llevamos dentro, pero alejando totalmente la posibilidad de una relación que lleve a la felicidad. Jamás un ataque violento, en cualquiera de sus formas, va a hacer que la otra parte se deshaga en disculpas y nos abrace para una reconciliación.

**4.-El cuarto Jinete del Apocalipsis de la Comunicación es la Retirada Total:** desaparecer de la escena, una conducta que en las relaciones de pareja, curiosamente es más frecuente en los hombres, y que tiene la facultad de exasperar a las mujeres. Este cuarto jinete suele ser la antesala a la disolución final de la pareja o de cualquier relación afectiva. Ésta es la etapa final de un proceso mecánico, donde se activaron primitivos circuitos cerebrales, que comenzaron con descalificaciones, ironías, críticas, ataques y contraataques. De ahí la importancia de estar alerta y no activar estos mecanismos del complejo R, implementando con constancia y esfuerzo, una actitud empática y reflexiva con nuestro entorno afectivo. En esta etapa, si una de las partes busca el contacto y quiere dialogar, el otro se enoja, hace el retiro, se esconde detrás del periódico o simplemente se niega a hablar. A veces la violencia física es una forma desesperada de restablecer la comunicación, pero ya sabemos cómo termina eso.

La única solución para liberarnos de la tragedia de estos jinetes, es aprender a mantenernos alertas cuando existen situaciones emotivas, que pueden activar la mecánica del complejo R, y mantener una actitud más reflexiva y empática con nuestros seres queridos, que nos permita conectarnos a niveles superiores, para hacer observaciones más objetivas, sin juicios de valor o críticas hirientes, comunicando nuestros sentimientos, sin descalificar o adjetivar a nadie. Es curioso o tal vez paradójico, como dice el Dr. Gottman, que donde existen más posibilidades de que se activen estos jinetes es con personas cercanas, con las que tenemos lazos afectivos intensos. Por eso mismo es urgente tener consciencia de estas actitudes destructivas, que con una práctica adecuada, las podemos identificar en nuestra forma de comportarnos con nuestro entorno afectivo, y así evitar la desintegración de nuestros vínculos más valiosos.