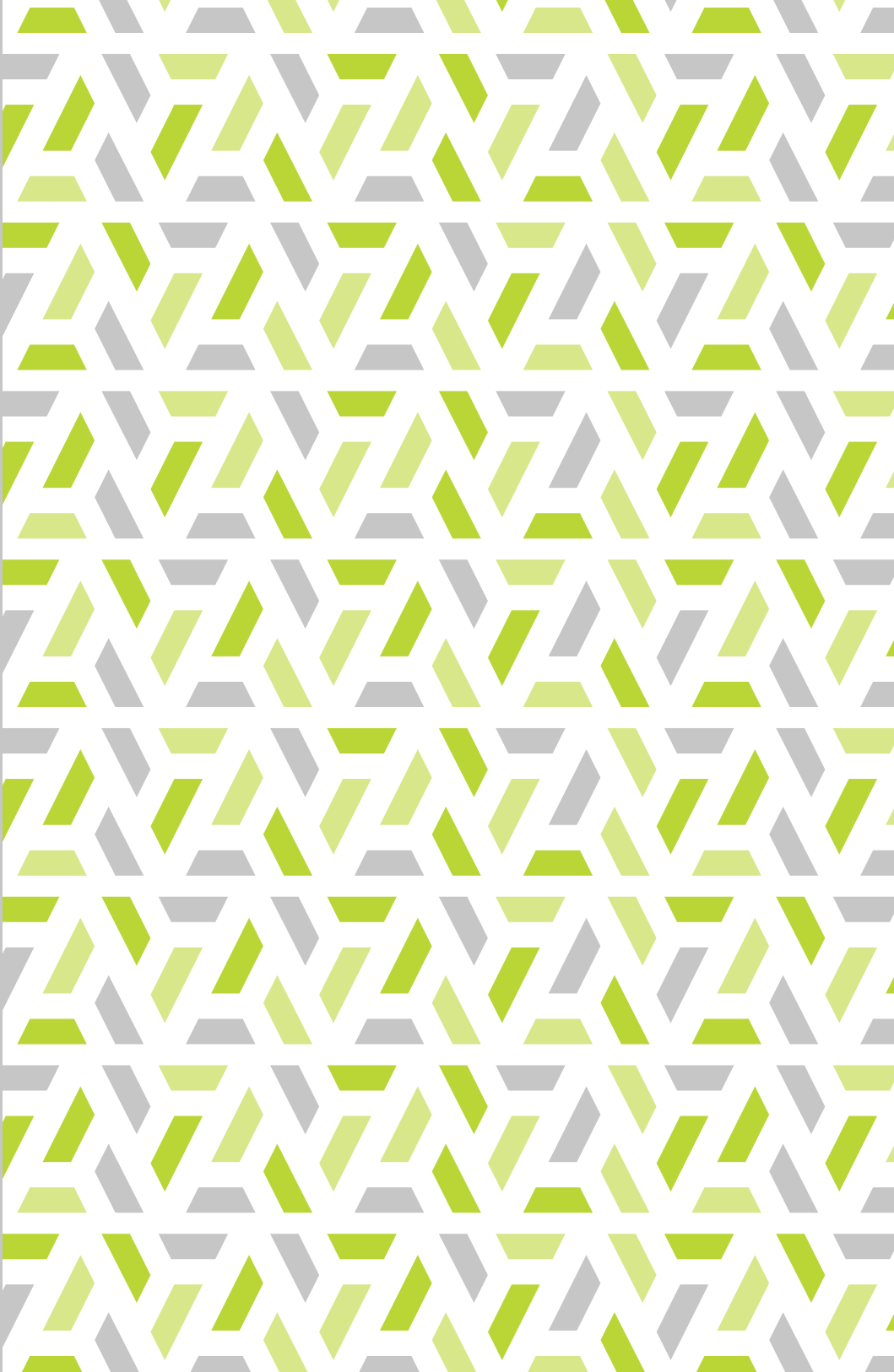


1

“Los que mantenemos abiertos
los ojos podemos leer
volúmenes enteros en lo que
contemplamos a nuestro
alrededor”.

EDWARD T. HALL

¿Por qué
lo que
no habla
grita?



¿Por qué lo que no habla grita?

Seguro a ti también te ha pasado estar en una comida o reunión con amigos y de repente sentir miradas desorbitadas con un mensaje fuerte y claro de "¡cállate!". Es una mezcla interesante de ojos saltones, con cabeza torcida y una tensión en boca y cuello conteniendo el grito desesperado para "salvarte la vida".

Lo que es increíble es que solo con una expresión empezamos a sentir una emoción. Y, es más, a partir de este momento, me gustaría que tuvieras un espejo cerca de ti al leer este libro. De esta manera, cuando vaya describiendo algunos movimientos, sobre todo faciales, sería bueno que los reproduzcas y así los logres sentir tú también.

Pero regresando a la historia de las miradas desorbitadas, mientras intentaban callarme me di cuenta de que mi boca, la que a veces llegué a pensar que era más veloz que mi cabeza, estaba cometiendo una completa indiscreción. Y lo único que buscaban mis

amigas era mantener la armonía en la reunión, más cuando sabíamos que justo hablaba de la que podría tomar represalias.

Fue mucho tiempo después de ese episodio cuando comprendí que mi boca nunca podría ser más rápida que mi cabeza. Incluso he aprendido a controlarla. El cuerpo, ¡ay, el cuerpo!, ¡ese sí se manda solo!, a veces hasta habla más rápido y fuerte que *Fernanda*, esa voz que todo el tiempo habla en mi cabeza y que nunca para. Ella es la conciencia. La decidí bautizar con un nombre largo para que cuando la regañara, sonara mucho más dramático.

Te preguntarás: ¿por qué tendría que regañar a *Fernanda*? Y antes de darte las razones, creo que es importante que sepas que únicamente nos damos cuenta del 5% de información de todo lo que procesa nuestro cerebro. Sí, el consciente solo está alerta de esa mínima parte. De cualquier manera, ese porcentaje hace que sea posible la construcción de un promedio de 60 000 pensamientos diarios. ¡Una locura si haces el cálculo tomando en cuenta que durante el día hay 86 400 segundos! Si le quitamos las horas de sueño, es casi un pensamiento por segundo. ¡Así de veloz es la mente!

Percepción

El poder del consciente es increíble. Es el que recibe el resumen ejecutivo de todo el procesamiento que hizo el inconsciente en un lapso menor a diez segundos. Además, **a través del consciente podemos llegar a transformar el inconsciente cuando somos constantes y le sumamos todo lo que sucede con nuestras emociones.** Esta es la razón por la que a veces tengo que regañar a *Fernanda*. Pero imagínate todo lo que ocurre tras bambalinas y que constituye el 95 % del procesamiento automático para tomar decisiones. ¡Es fascinante este proceso!

Para que lo entiendas mejor, quiero que eches a andar tu memoria y traigas al presente a alguna mujer que te haya hecho la vida imposible. Sí, puede ser una exjefa que te hizo ver tu suerte, alguna compañera de la escuela que te destrozó tu secundaria, tu suegra (y no como cliché, en serio hay suegras muy mala onda) o la ex de tu pareja, que le sigue hablando y te aprieta el hígado cada vez que eso ocurre. ¡Uf! Solo con recordarla estoy segura de que estás sintiendo cómo se te hace un hueco en el estómago y hasta cómo la mandíbula se te empieza a tensar.

Muy bien. La primera parte ya la logramos: recreamos una emoción a partir de un recuerdo que sacamos de nuestro archivero de experiencias. Ahora, quiero que me cambies el nombre. No soy Renata, me llamo como esa persona que

trajiste a tu memoria y, si vieras mi foto, me gustaría que me cambiaras algunos rasgos faciales, tal como los de esa persona. ¿Cambia la manera en cómo te sientes leyendo este libro? ¿Cambia la manera en cómo me *percibes*?

Así es, este proceso se llama percepción. Lo hace nuestro inconsciente y el reporte que le manda al consciente tarda en llegar entre cinco y ocho segundos, aunque en situaciones donde ve peligro es mucho más rápido: se dice que en un segundo tiene la conclusión. Por eso, como mujeres, cuando llegamos a alguna boda donde hay alguna señorita despampanante con un cuerpazo, un vestido muy pegado y le sonrío a nuestra pareja, nuestro cerebro activa la zona de peligro. Es cuando nos podemos volver unas arpías. ¡Y eso que ni siquiera lo hacemos consciente! Y ojo, no por eso estoy diciendo que se valga serlo y hacerlo, solo quiero que entendamos que estos procesos son automáticos, nos ayudan a sobrevivir y protegernos del peligro.

Procesamientos y respuestas como estos ocurren todo el tiempo, no solo en las bodas y entre mujeres. De manera constante, nuestro cerebro hace uso de sus archivos almacenados que ha guardado por el número de años que tienes de vida y que ha clasificado para hacer más fácil la búsqueda. Por eso, cada persona interpreta una situación de un modo muy particular y esta interpretación tiene que ver con las experiencias previas que traiga. De esta manera es como la percepción se convierte en la realidad de la persona. Así como lo lees: **lo que tú piensas de un lugar o**

persona, para ti será una gran verdad. Por eso se dice que percepción es realidad y, por más argumentos racionales que te dé para que cambies de opinión, te tomará 20 experiencias nuevas, con información diferente, para lograr modificar esa percepción. Si amas cierto olor porque te recuerda a tu infancia, cuando lo huelas, se activará una emoción positiva en ti y hará que concluyas algo positivo. Siempre será así, infinitamente.

Por eso, muchos científicos dicen que tomamos decisiones basadas en nuestras emociones y no en la razón. Tu *Fernanda* lo único que hará será buscar la justificación racional de la decisión que ya tomó en su proceso inconsciente y emocional, que está asociado a experiencias previas o a información que le has metido a través de la exposición a medios, lo cultural, factores externos, etc. Todo esto se almacena de una manera muy silenciosa, pero siempre está presente.

La vista, el sentido más poderoso

Ahora, ¿qué tiene que ver todo esto con nuestro cuerpo y lo que comunicamos a través de él? Imagínate que nuestro cerebro tiene diferentes zonas cerebrales diseñadas para hacer múltiples actividades. Si divides tu cerebro en tres, una de esas partes está enfocada en la parte visual:

interpretación y reconocimiento facial, detección de movimiento, colores, distancias, ¡todo lo que tus ojos pueden ver! Esto con el único fin de sobrevivir y comunicarnos.

El cerebro humano se ha tardado muchos años en evolucionar y, antes de que existiera nuestro lenguaje articulado, las señas y los sonidos guturales eran la forma en la que hablábamos. Mucho se ha investigado del tema y, **si sacáramos un promedio de los diferentes estudios de percepción que hay, podríamos decir que más del 80% de un mensaje es no verbal.** Y eso que no he promediado el estudio más famoso que existe, el de Albert Mehrabian, un sociolingüista y profesor de psicología de la Universidad de California que se ha distinguido por sus investigaciones y publicaciones en temas vinculados a los mensajes verbales y no verbales, quien propone que el 93% de nuestro mensaje es no verbal, una cifra que se puede dividir en 55% de la parte visual y el 38% restante de la parte vocal, o sea los tonos, ritmos, pausas, actitud anímica que pudieras imprimir en el mensaje, etc. Sí, únicamente el 7% es el mensaje que dices. ¡Verdaderamente el cuerpo grita!

Lo más interesante del estudio de Mehrabian no son los porcentajes que sacó para entender la influencia que tiene lo no verbal en un mensaje. Más bien, lo fascinante es que entendió que existe una luz roja que se puede encender cuando hablamos y decimos mensajes contradictorios a través de los canales verbales y no verbales. Es decir,

estamos siendo incongruentes cuando decimos una cosa con nuestras palabras, pero gritamos otra con los movimientos corporales o nuestro tono de voz. Mi hermano lo explica de una manera sencilla: “Es cuando no coincide el audio con el video”; y es en estos casos cuando el cerebro elige ver el video.

Te pongo un ejemplo muy cotidiano que estoy segura de que todos hemos vivido, o bien, hemos sido testigos de él. Vamos saliendo de una fiesta con nuestra pareja y nos subimos al coche. Por lo general, si eres hombre, juegas el rol del piloto; si eres mujer, el del copiloto. De pronto, existe un silencio incómodo y tenso. El hombre, con la mirada al frente viendo el tráfico, voltea de reojo. Trata de leer y entender lo que está ocurriendo. En su cabeza, lo único que puede recordar de la fiesta es que pasó un momento agradable con amigos y buena música. La mujer, en cambio, evita hacer contacto visual con él. Trae una clara tensión en el cuerpo, brazos cruzados, boca un poco apretada y una revolución en su pensamiento porque su pareja saludó a una amiga de manera afectuosa. De pronto, la inevitable pregunta llega por parte del hombre: “¿Qué te pasa? ¿Todo bien?”. Y así como la pregunta fue muy predecible, llega la respuesta de la mujer, igual de predecible que la pregunta: “¡Nada!”.

¿En serio nada? Mujer, ¡te pasa todo! Pero existe este autocontrol de no querer hablar por alguna razón y que, como mujer, aún no termino de entender. El gran punto

que se nos olvida aquí es que por más que digamos “nada”, nuestro cuerpo nos está delatando y está diciendo que nos pasa todo.

Así es como vamos por la vida gritando mensajes, a veces sin querer, pero otras tantas con total conciencia y desfachatez. Lo que nos hace comprobar lo mágico de la comunicación y lo expresivo del silencio. En su libro *La información del silencio*, Álex Grijelmo, periodista español amante del lenguaje, dice: “El silencio, entonces, también habla; el silencio suena. Y el silencio puede manipular lo que decimos”.

Y ahí viene lo peligroso, porque en el momento en que nuestro cerebro lee esa incongruencia, lo puede asociar con deshonestidad, y esto empieza a alejar a las personas. A nadie le gusta estar cerca de gente en la que no puede confiar. Por eso es tan importante entender que todo el tiempo te estás comunicando con los demás, aunque no digas una sola palabra. Los que trabajamos con la imagen solemos decir de manera recurrente: **“Incluso cuando no comunicas, estás comunicando”**.

Mente versus emoción: ¿rivalidad creada o cierta?

Cuando hablo de emociones, siento que mis amigas, a las que casi se les salían los ojos al inicio de este capítulo,

me están diciendo que deje de hablar de ellas porque hay que mantener la armonía, y no es correcto para la mente hablar de las emociones frente a la aludida. Es casi como si estuviera diciendo enfrente de mi amiga que su ex ya encontró un nuevo amor.

No sé si a ti te pasó, pero yo crecí siendo una analfabeta emocional. Sí, de esas que piensan que tristeza es el antónimo de alegría, o que llorar es malo. Y sentía culpa al tomar una decisión basada en lo que sentía, ya que lo importante siempre era basar y sustentar cualquier decisión en hechos, en lo que la mente pensaba y no en lo que el corazón me advertía.

Y vaya que me di de cabeza contra la realidad, porque claramente mi mente decía una cosa, mi corazón otra y lo que hacía era otro cantar (¿te acuerdas que existen situaciones en las que el audio no coincide con el video? ¡Así yo!). Hasta que profundicé en este hermoso lenguaje, entendí que esta rivalidad que me habían vendido, y que yo había comprado, no era más que un complot que estaba ejerciendo en contra de mí misma.

Cuando empecé a conocer el tema, me di cuenta de que hasta los mismos científicos han caído en esta pelea. Y muchos estudios comprueban que el pensamiento es el que genera la emoción. Es decir, se ha descubierto que la mente, al no saber distinguir entre verdad o mentira, pasado, presente o futuro, manda señales para que el cuerpo se prepare.

Un ejemplo muy cotidiano es cuando ves una película de terror. Aunque sepas que es ficción, al momento de ver al personaje principal a punto de ser atacada, tu cuerpo responde con un latido del corazón más fuerte, sudoración y hasta tensión en hombros y cara. Tu cerebro le dice a todo tu sistema que esté listo por si tiene que salir huyendo junto con la protagonista. Hasta aquí queda muy claro que el pensamiento activa la emoción.

Pero el conflicto aparece cuando vemos las emociones desde un lugar más instintivo, ya que se ha comprobado que la emoción se gestiona antes que la conciencia. Es decir, si de pronto ves a una persona atravesar la calle y tú vienes en tu coche a 100 km/h, tu mente no pensará si será o no conveniente frenar para que luego puedas someterlo a votación. Tu cuerpo reaccionará y hará lo que en ese instante sintió que era más adecuado. Entonces, ¿la emoción se construye antes que el pensamiento o es al revés?

Concluir qué fue primero, si el huevo o la gallina, sería entrar en un debate infinito. De hecho, hasta donde tengo entendido, los estudiosos aún no se ponen de acuerdo. Pero ¿será importante saber qué fue primero? **¿Qué pasaría si mejor honrásemos la existencia de los dos, la emoción y el pensamiento, y los pusieramos a nuestro servicio?** De hecho, entre más sepamos de ellos y su funcionamiento, más podremos gestionarlos para que jueguen a nuestro favor y no en nuestra contra.

Por eso es muy importante que sepas que la mente y las emociones no son rivales. Deberían volverse mejores amigos, porque juntos son los que potencializan cualquier resultado. Si trabajan por el mismo objetivo, que en este caso sería volverte tu mejor versión, los dos deberían entrar en una sintonía que solo te dé fuerza en tu actuar. Por lo tanto, ¡qué mejor momento para pensar en que firmen una tregua y construyan paz y armonía entre los dos! ¿Te animas?

Reenfocando el ojo

La comunicación es un proceso complejo pero más que interesante, porque tu estado de ánimo hace que interpretes el mensaje de los demás de diferentes maneras. ¿O no has visto cómo un mensaje por WhatsApp no suena igual cuando estás de malas que cuando estás de buenas? El filtro por el que pasan los mensajes cambia dependiendo del estado emocional en el que te encuentres.


Por ello, si has decidido iniciar tu viaje leyendo este libro, lo más importante es empezar a desarrollar el músculo de la observación para ver a los demás, pero sobre todo para verte a ti. Es importante que sepas que, si hoy amaneciste triste, muy probablemente tus pensamientos conectarán con esa emoción por el resto del día. Y todo lo verás gris, aunque esté soleado.

Reenfocar implica saber que podemos cambiar la lente con la que vemos el mundo.

Sí, no todos los días tenemos que llevar los mismos lentes, y ser dueños de esta posibilidad nos hace muy poderosos. Nos hace dueños de nuestra vida. Nos hace creadores de nuestra realidad y, por supuesto, nos vuelve los únicos responsables de nuestros resultados.

No hay nada más atractivo que ver a una persona empoderada y con la total confianza de que puede lograr lo que desea. Eso es lo que provoca conocernos y saber cómo funciona nuestra mente y nuestro cuerpo. Tú eliges cuán lejos quieres llegar. Mientras tanto, te recuerdo que lo que no habla grita, y que los sueños siempre van a ser esos gritos desesperados de tu alma que desean ser conquistados. Así que, ¿qué esperas para conquistarlos y así conquistarte?

Es momento
de llevarlo
a la práctica



El músculo de la observación para interpretar el lenguaje no verbal se desarrolla como cualquier músculo, es decir, a través de la ejercitación. Por ello, te reto a que veas tu película favorita sin audio ni subtítulos. Únicamente dedícate a ver todo lo que ocurre. ¿Cómo se mueven los personajes? ¿Qué expresiones están haciendo? Al ser una película que ya has visto, seguro recordarás el contexto. Hoy solo te quiero pedir que observes.

No olvides que...

- Tenemos 60 000 pensamientos diarios en promedio.
- De toda nuestra actividad cerebral, únicamente somos conscientes del 5%. El otro 95% son procesos inconscientes.
- La percepción es un proceso inconsciente e involuntario que tarda menos de 10 segundos en realizarse. Es el responsable de sacar conclusiones, mejor conocidas como juicios de valor, y que nos facilitan nuestra toma de decisiones.
- Una primera mala impresión toma 20 nuevas experiencias positivas para modificarla.

- Tomamos decisiones basadas en emociones.
- Más del 80% de nuestra comunicación es no verbal, es decir, lo que no habla realmente está gritando.
- Una tercera parte de nuestro cerebro está diseñada para leer estímulos visuales.
- Albert Mehrabian descubrió que, en cada mensaje, el 55% correspondía a los estímulos visuales, el 38% a los vocales y únicamente el 7% a lo que se decía en sí. La importancia del estudio está en entender la congruencia que debe existir entre los tres canales para enviar un mensaje de confianza.
- La mente no distingue entre realidad y fantasía. Al no hacerlo, conecta con las emociones correspondientes a ese pensamiento.
- La mente y las emociones no son enemigas. De hecho, deberían colaborar para potencializar nuestros resultados.
- Podemos elegir con qué lentes ver la vida. ¿Con cuáles lo quieres hacer?