



## **El poder de las palabras**

Las palabras son el vehículo de contacto de nuestra alma con la realidad. Gracias a ellas tomamos conciencia y simbolizamos lo vivido. Las palabras nos brindan además la posibilidad de significar toda experiencia, desde lo aparentemente banal hasta lo trascendente: las palabras nos ayudan a dar un sentido a la vida.

Gracias a las palabras percibimos las diferencias, los contrastes y nos acercamos al mundo. Con ellas creamos y exploramos universos reales e imaginarios. Son puente y camino para conocer y reconocer al ser próximo, descubrir sus matices, su humanidad y, cómo no, son también el vehículo para llegar hasta nosotros mismos. Paradójicamente también las palabras nos ayudan a tomar distancia, a ganar perspectiva, a desahogarnos. Nos permiten acercarnos y alejarnos, gestionar distancias, entregarnos o partir. “La palabra es mitad de quien la pronuncia, mitad de quien la escucha”, dejó escrito Michel de Montaigne. Las palabras nos pertenecen a ambas partes en dialogo cuando éste es sincero, cuando la escucha es atenta, cuando hay voluntad de encuentro. En ellas nos encontramos y por eso nos unen, nos llevan al intercambio, a la relación, al encuentro y así es como nos hacen ver, sentir y crecer.

Existen palabras que condensan experiencias, sentimientos, anhelos, incluso una vida: el nombre de la persona amada, el de los lugares de nuestra infancia, la canción que evoca el recuerdo, la poesía que siempre nos acompaña, la voz de nuestros afectos. En ocasiones, al escuchar palabras como hijo, amigo, padre, madre o el nombre propio del ser amado, se evoca y recrea un universo de recuerdos y emociones a veces más rico e intenso que la propia realidad cotidiana. Hay palabras sencillas, inmediatas, adecuadas, amables, que son un regalo. Expresadas desde la espontaneidad, un “adiós”, un “gracias”, un “por favor”, un “te quiero”, pueden iluminar un momento y, en según que circunstancias, ser el recuerdo que da también sentido a una vida.

A menudo una voz amable y sincera es mucho más terapéutica que cualquier medicamento. Un gesto y una voz adecuada pueden cambiarnos el humor en un instante. La palabra nos lleva a la risa, a la alegría, a la ternura y al humor desde lo más inesperado. La palabra sorprende, conmueve, enternece y emociona. Pero lo más milagroso que sucede con las palabras, es que nos pueden curar. Con la palabra podemos hacer nuestra alquimia interior: aliviar dolores, lidiar con nuestras dudas, rabias y culpas, concluir duelos, sanar heridas, convencer miedos, soltar yugos, terminar quizás con esclavitudes interiores y exteriores: liberar y liberarnos.

*Álex Rovira*



**VIDAS EN POSITIVO**

By Ana Asensio



Podemos elegir en cada instante nuestras palabras para relacionarlos con los demás, incluso para relacionarnos con nosotros mismos, para construir la realidad con el otro y para crear nuestra propia realidad. Elegir las palabras adecuadas en cada momento es un ejercicio que puede transformarnos y abrir la puerta a escenarios interiores y exteriores que jamás hubiéramos imaginado. La palabra crea realidad y, al mismo tiempo, la expresa. Nuestras palabras tienen el poder de generar lo que expresan y, al mismo tiempo, a través de ellas codificamos lo que creemos percibir alrededor nuestro. La palabra justa es el manantial de donde brota la justicia, la palabra hiriente es el arma que desencadena la ira...

A través de las palabras nos revelamos, manifestamos lo que realmente sentimos y queremos. Pero también podemos utilizarlas como el disfraz que oculta nuestras verdaderas intenciones, nuestro sentir y nuestro propósito. Podemos alinearnos con ellas, vivirlas en coherencia, o pueden ser una estrategia que vehicule la incoherencia. Cuando somos coherentes entramos en resonancia con nosotros mismos, nos damos el espacio para "decir la verdad" en el más profundo sentido del concepto, para reconocer lo que estamos experimentando en los diferentes niveles, para actuar y manifestarnos en consonancia con ello, más allá de lo paradójico, "socialmente inaceptable", hermoso, horrible o múltiple que pueda ser aquello que estamos viviendo.

### **La palabra es el arma más poderosa.**

**Ramón Llull**

*Permanece hoy atento a tus palabras... ¿Qué dices realmente cuando dices? ¿Estás comunicando sólo lo que tus palabras dicen, o hay otros niveles que transmiten otras cosas? Mira a ver si hay cierto grado de desencuentro entre lo que dices que sientes y lo que sientes, o lo que dices que crees y lo que crees... Darte cuenta te permitirá abrir espacio a la coherencia, a que todos los niveles de tu experiencia se alineen en un mismo sentido: que aquello que te sucede en el cuerpo, lo que piensas y lo que sientes, resuene con lo que expresas.*

*¿Qué sensaciones surgen cuando te expresas coherentemente? ¿Puedes observar cómo hay otros niveles de presencia antes desconocidos para ti que comienzan a aparecer en la medida en que practicas la coherencia? ¿Puedes percibir alguna diferencia en tu entorno o en tus relaciones cuando hablas desde la coherencia y cuando no?*

*Sin juzgarte y con mucha amabilidad, observa cuándo percibes una disociación entre lo que estás diciendo y lo que estás sintiendo... Respira conscientemente y deja que surja la coherencia en ti...*



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio