



Columna

¿Cómo te sientes?

No, no te adelantes! ¡No es necesario que respondas ya! Por lo pronto, no es muy habitual interpelarnos así, mediante esta fórmula, que no tiene mayor valor inquisitivo, debiera ser simple, corriente, habitual, pero bien intencionada.

Lo más frecuente es interpelarnos con un breve, sencillo ¿cómo te fue? Y esto, como expresión verbal, a propósito de un reencuentro, quizás fugaz, quizás no. Esta pregunta tan socorrida, tan común, poniendo algo de distancia con ella, nos deja la impresión de que el apartarnos, a lo mejor, solo por un momento, o por unas horas, o por una jornada diaria, ya al volver a vernos, es demasiado común interrogarnos con el mentado ¿cómo te fue? Someramente, parece petición de cuentas, solicitud de explicaciones, o requerimiento de resultados. No nos damos cuenta, pero pensándolo un poco, no deja buena sensación. Pareciera que todo lo que realizamos debe ser con resultados, respuestas, satisfacción, provecho, y que sea bueno, por supuesto. Preguntas tipo: ¿cómo te fue hoy?, ¿cómo te fue en la escuela, en el liceo, en la universidad?, ¿cómo te fue en el trabajo?, ¿cómo te fue en la oficina?, ¿cómo te fue en la reunión? La respuesta común, es ¡bien!, o quizás el socorrido ¡más o menos!, aunque no debemos soslayar la opción, ¡mal!

A este escenario, bien puede sustituirle, y lo prefiero de manera sostenida, la pregunta ¿cómo estás?, creo que esta es la que debe imperar. Ciertamente, en este caso, ponemos el foco en la persona, en cómo está. Ya no en el cómo te fue resultadista. El ¿cómo estás?, o ¿cómo está? tiene otro sentido.

Y la respuesta verbal invariablemente es un ¡bien!, breve, parco,



Raúl Caamaño Matamala

Profesor de la Universidad Católica de Temuco

simple, y así ya se sale del paso. A veces, solo a veces, es un dubitativo ¡bi-bi-bien! Y ya menos, mucho menos, un sincero y grave ¡mal! Y lo curioso es lo que sigue en ese intercambio de "saludos", la respuesta a estas tres variantes expresivas es, diría, frecuentemente similar, un ¡ah!, ¡qué bueno! Incluso se alcanza a agregar un "me alegro". ¡Plop!

¿Qué pasó! ¿Qué pasa? ¿Qué ha operado en esta práctica o respuesta? O ensimismamiento, conducta robotizada, algorítmica o ninguneo, quizás. Lo último, ¡mal!, ¡muy mal!, en especial, si es un modus operandi, una conducta ya instalada y desarrollada en un individuo, y utilizo esta palabra, porque es muy posible que se trate de alguien que cree (lo cree), que es único, especial, que todo gira en torno suyo.

Es preciso cambiar. Nuestra interacción ha de experimentar cambios. Somos seres sociales, no somos seres individuales, únicos, solitarios; la conducta del yo es en consonancia con el otro, con el prójimo, el yo se construye con el tú, nos complementamos, nos completamos uno y otro. Vamos por un tercer grado en nuestras interacciones verbales. ¿Cuál? Sumaremos a ¿cómo te fue?, a ¿cómo estás?, un sentido e intencionado ¿cómo te sientes? ya anunciado en el título de esta columna. Este ¿cómo te sientes? se instala en un sincero requerimiento de saber qué sentimiento embarga a la persona interpelada, quizás como resultado de la constatación de cambios de conducta observados, porque se evidencian vacilaciones en el comportamiento verbal y no verbal. O bien, porque de un estado de mal estar evidente, queremos saber si hay cambios que se puedan verbalizar. En suma, ¿cómo te fue?, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes? debemos practicarlas, así evitaremos el reconcentrado individualismo que daña, que afecta la nostridad.