

## El primer contacto

Dos personas coinciden en un lugar. Son unas perfectas desconocidas la una para la otra. Detrás de cada una hay una historia personal única, una visión del mundo que la distingue del resto, unas características personales que la hacen irrepetible. Y entre ambas, la apariencia de no haber nada, de reinar el vacío. Pero esto sólo es eso, una apariencia. Porque queriéndolo o no, sin tener o no conciencia de ello, ya han intercambiado parte de su mundo, ya se han comunicado.

- *¿Estás de acuerdo con esta afirmación?*
- *¿Cómo crees que puedes comunicarte sin mediar palabra?*
- *¿Eres consciente de que ahora mismo, en este instante, estás transmitiendo información de cómo eres, de quién eres?*

Constantemente, y sin necesidad de palabras, nos estamos comunicando. Es imposible no comunicar. En la forma en que nos sentamos, en la ropa que elegimos para vestir, en cómo hablamos, en cómo callamos, en cómo miramos... dejamos el rastro de lo que somos, de lo que nos habita por dentro. Sólo hace falta interés y tiempo para que un observador medianamente sagaz nos lea entre las líneas que vamos dejando.

- *Piensa en algún detalle tuyo – un gesto, una postura, una prenda de vestir, la forma de peinarte, cómo estás sentada, cómo es el cruce de tus piernas o de tus manos... ¿qué crees que puedes estar transmitiendo en este momento?*

Por suerte o por desgracia, la mayoría de las veces no tenemos ni el tiempo, ni el interés, ni la calma necesaria para mirar, y la persona que parece observarnos se confunde, porque, aun creyendo que nos mira, lo único que está viendo son sus propios prejuicios.

- *¿A qué me estoy refiriendo con esta afirmación?*
- *¿Crees que hay diferencia entre una y otra forma de ver?*
- *¿Qué crees que nos lleva a mirar (mirar de verdad) a una persona?*

Tenemos una mente poderosa, capaz de albergar miles de datos, pero para ello necesita economizar el espacio al máximo, y una forma de economizar es ordenando y clasificando la información que nos llega. Y así es como suele funcionar cuando conocemos a una persona: necesitamos encasillarla, ordenarla en unos parámetros. El problema surge cuando no tenemos ni tiempo ni interés para confirmar si realmente esa persona pertenece a los parámetros bajo los que la hemos clasificado, porque una vez encasillada por nuestra mente, nos será difícil verla de otra manera. De hecho, lo más normal es que no la veamos de otra manera. Y si alguna vez esa persona se comporta con otros parámetros, con criterios que no teníamos pensados para ella, no dudaremos en manifestarle nuestra sorpresa y hasta nuestro desagrado.

- *¿Expresas a menudo frases del tipo: “no me esperaba esto de ti”, “nunca hubiera pensado eso de ti”, “cómo has cambiado”?*
- *¿Cómo te sientes cuando te las expresan?*

Pero volvamos al primer contacto. Pasado ese primera toma de contacto aparentemente inexistente, alguna de las dos, o las dos, decidirán si van más allá intercambiando alguna palabra o algún gesto. Estos dos momentos –el previo al contacto y el primer contacto- son decisivos para determinar el cauce de una relación. En esos pocos segundo se decide todo.

En el primero, nos llenamos de sensaciones a través de las pistas que nos deja ver la persona desconocida y a partir de nuestra propia historia personal. Y además, si disponemos del tiempo y la curiosidad suficientes, nuestra mente se pondrá a fabricar hipótesis sobre ella: le supondrá un pasado, una cierta posición social, un nivel educativo, un status económico, un estado de ánimo, o incluso un estado civil. Y también, por supuesto, fantasearemos, basándonos en nuestros miedos y en nuestro nivel de autoestima, sobre su disposición a contactar con nosotros, sobre cómo vamos a ser recibidas.

En el segundo momento, en aquel en que intercambiamos el primer gesto, la primera palabra... confirmamos la mayoría de esas hipótesis. Y a partir de ahí, decidimos si continuamos el contacto o lo abandonamos.

- *Cuando contactas con alguien la primera vez, ¿eres consciente de estos dos momentos?*
- *¿Crees que el nivel de autoestima puede influir a la hora de plantearte iniciar un contacto con una persona desconocida?*
- *¿Cuáles son los miedos que te surgen al fantasear sobre el primer contacto?*

Hoy comienza un nuevo curso para todas nosotras. Y este es un momento único, porque seguro que entre nosotras hay personas nuevas, personas que no conocemos. Aprovechemos la riqueza de este momento para saber más de nosotras.

Por favor, mira a tu alrededor, a tus compañeras, fíjate en las que todavía no conoces, en aquellas con las que todavía no has intercambiado una palabra, y de entre estas desconocidas elige a una. Permítete mirarla.

Y ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo siguiente:

- *¿Cuáles son los motivos que me han llevado a escoger de entre todas las personas que no conozco? ¿Qué sensación o pensamiento me ha llevado a ello?*
- *¿Qué me ha llamado la atención de ella? ¿Qué estoy viendo en ella?*
- *Ahora, dejemos suelta a la loca de la casa, la imaginación:*
  - *¿cómo crees que es?*
  - *¿cuál es su estado de ánimo actual? ¿está triste, alegre, se la ve asustada, tranquila...?*

- *imagina algo sobre su pasado.*
- *imagina algo sobre su presente.*
  
- *Ahora, imagínate delante de esa persona y obsérvate:*
  - *¿Qué sientes?*
  - *¿Cómo crees que responderá a tu invitación a hablar? ¿Qué crees que pensará de ti?*
  - *¿Sientes algún tipo de temor?*

*Si te apetece, comparte este ejercicio con la compañera elegida, y mira lo acertado o lo alejado de tus previsiones.*

Y para terminar, por favor, nos ayudaría mucho el que nos dijeras:

- *¿Qué expectativas te han traído hoy aquí? ¿Qué esperabas viniendo aquí?*
- *¿Se han cumplido esas expectativas?*
- *¿Qué esperas de los siguientes encuentros?*
- *¿Qué temas te gustaría tratar?*

Muchas gracias.