



Isabel Frías
 Periodista U.C.

Charlas triviales son clave para el estado anímico

La vida social no son fiestas ni tenida de gala. Se trata de hablar con gente desconocida, de manera casual y amistosa, sin afán competitivo ni menos a modo de interrogatorio. De por medio estaría la salud mental de las especies mamíferas que son, por esencia, "sociales".

Durante la pandemia algunas prácticas como la conversación "trivial" se perdieron y no ha sido fácil retomarlas ni para la gente de muy avanzada edad ni (curiosamente) para los adolescentes, aunque por motivos muy diferentes.

Se ha establecido que, en la etapa juvenil, la inseguridad corporal ofrece problemas para la socialización y luego, con el paso de los años, se da el fenómeno que mucha gente mayor rehúye el contacto social porque se han deteriorado habilidades como entablar hasta una sencilla conversación.

La espontaneidad frente a desconocidos sería un campo minado, sobretudo para gente adulta mayor de sexo masculino que "desaprende" u olvida aquello de hablar "sin asunto" y que en realidad representan tareas claves en la vida en comunidad: La idea es conversar con la persona que se sentó al lado en la plaza,

en el transporte público, en la fila del banco, en la tienda o en el supermercado.

En todas estas situaciones se suele hablar de nada en particular y abordar aspectos tan generales como lo cara que está la vida, el frío reinante o el precio de las lechugas del almacén de la esquina.

El secreto parece estar en dar con el tono de total intrascendencia, porque —se sabe científicamente— que este sencillo intercambio (entre desconocidos o conocidos ocasionales) requiere cierta predisposición personal ya que aumenta el buen estado psicológico y afectivo personal.

El asunto es una materia de la salud mental cotidiana.

"PARTE DE UN TODO"

Durante la pandemia del coronavirus y con los aislamientos prolongados, crecieron los estudios científicos sobre el peso de estas charlas triviales, su impacto directo en el buen

humor y qué efecto genera sobre el ánimo, y éste a su vez sobre todo el sistema inmune a cargo de las defensas del organismo: Los datos recogidos hasta ahora son categóricos para concluir que esos diálogos llenos de obviedades y lugares comunes hace que las personas sentirse conectada con otros seres humanos y de ahí la importancia que la especie humana (una especie de mamíferos) cultive adecuadamente los aspectos sociales: no existe mamífero que se desarrolle sano en soledad.

Es más: limitar el contacto con la gente no solo nos vuelve tremendamente hostiles, sino que nos aísla por partida doble, psicológica y literalmente: "Necesitamos sentir que somos parte de un grupo y parte de algo más grande", es buen resumen de la fórmula del bienestar social básico. Dentro de las bondades de las

charlas espontáneas con extraños se encuentran dos aportes mayores: Departir sin mayores desafíos en el contenido de una charla o diálogo promueve la cohesión y la confianza en otras personas, instalando una sensación de certeza y seguridad.

Asimismo, conversar con personas que no son de nuestro círculo habitual nos permite abrirnos a nuevos temas y ayuda al aprendizaje y la actividad neuronal.

De nuevo: parece fácil decirlo y escribirlo, pero está lejos de serlo, prueba de ello es que —en todos los estudios— los adictos a la pornografía manejan mucha información verbal y visual, pero encuentran tremendas dificultades para replicar cuando se está al frente de una personal concreta y de carne y hueso.

De hecho, exceso de pornografía demostraría aún más falencias que las evidentes, ya que la

primera señal del deterioro es la imposibilidad de comenzar una charla trivial con un desconocido o desconocida, sin que haya más que la simple vinculación social o comunitaria del momento.

CÓMO HACERLO BIEN

A pesar que resulta complejo para algunos, existen técnicas no tan obvias que pueden aprenderse o reaprenderse para retomar la calidad de vida. Lo primero es no hacer preguntas cuya respuesta se sepa de antemano: La conversación debe ser un intercambio no un interrogatorio y está desaconsejado recabar datos muy personales.

Dónde se estudió, si se es casado o (por el contrario) se vive solo son temas que no deberían conversarse entre extraños o conocidos esporádicos: Uno porque no procede y, lo segundo, porque no es una medida muy segura, sino que introduce estrés en la conversación.

Otra recomendación es empezar el diálogo con una afirmación muy subjetiva y personal, no esperando tener la razón sino solo como punto de partida: "Ha hecho más calor del normal", "pensé la playa hoy día estaría repleta", "no sé por qué razón me gusta tanto el pan con mantequilla... es mi perdición" son formas exitosas de iniciar un diálogo y permiten "contestarse" con cualquier respuesta exitosamente.

En tercer término, el consejo dice: "Comience usted mismo una conversación a partir de nada, con cualquier persona y pregunte cosas sin trascendencia como la hora exacta".

Con una sonrisa de por medio, es muy difícil que alguien no responda de manera amable ante temas como la hora o el clima.

¿Religión, finanzas y política? Éstos son temas prohibidos para cultivar una buena vida social y existen muchas familias que hasta prohíben que esos temas lleguen a la mesa familiar.

Lo relevante es compartir un momento, señalan los especialistas, no ganar ni imponer una conversación.

