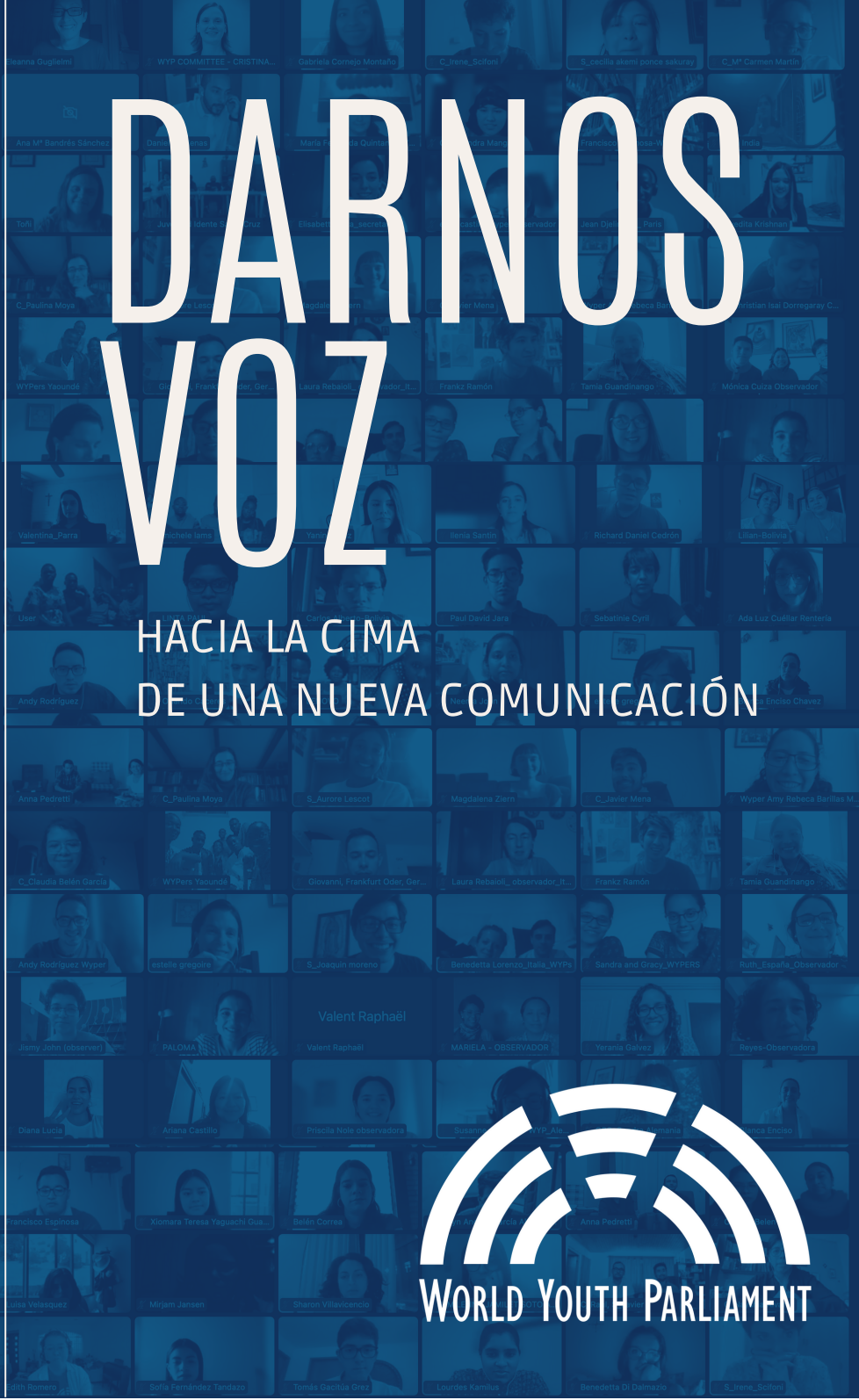
MANIFIESTO PUJ 2022

DARNOS VOZ

HACIA LA CIMA DE UNA NUEVA COMUNICACIÓN



Idente Youth

WORLD YOUTH PARLIAMENT

SOMOS NUESTRA VOZ:
CADA PALABRA, PENSAMIENTO,
TODO DESEO. SOMOS CADA COSA
QUE CALLAMOS.

El silencio descubre nuestra fragilidad.
Pensamientos que inundan nuestra mente
y ahogan caridad, atención, esperanza.
El mundo grita que no hay nadie más,
nadie más que nosotros mismos.

Sin embargo, allí
en lo más íntimo hemos escuchado
una voz delicada
que anhela paz y libertad,
que nunca grita
sino que escucha un corazón amigo
y abraza sus heridas.
Una voz que nos lava, nos vuelve transparentes,
nos lleva a ser auténticamente
quienes somos.

World Youth Parliament
Idente Youth

II

CONSTATACIÓN DE HECHOS; CAUSAS Y CONSECUENCIAS
Analizando expediciones fallidas

En nuestra forma de expresarnos y comunicarnos con los demás observamos los siguientes fallos.

El miedo limita nuestra libertad de expresión: tenemos miedo a que nos juzguen, a equivocarnos y que se burlen de nuestros errores, a sentirnos extraños y rechazados, a confrontar ideas, a que nos ridiculicen por ser ignorantes de un tema sobre el cual se habla. En definitiva, tenemos miedo al fracaso. Puede ocurrir, además, que usemos este sentimiento para herir al otro; que nos escudemos en el bullying para sentirnos mejores, diferentes, o superiores a los demás.

Nuestra libertad de expresión está herida por el egoísmo. Anteponemos el "yo" a los demás: 'mis' pensamientos, sentimientos, deseos y necesidades. Esta actitud no nos permite prestar una real atención a lo que la otra persona desea comunicar, conduciéndonos a la falta de entendimiento. El egoísmo nos imposibilita ayudar a nuestros semejantes, puesto que emitimos juicios subjetivos con falta de tacto, buscando manipular las ideas de la otra persona en función a nosotros mismos. Nos centramos en nuestro bien y no en el del otro.

Nuestra libertad de expresión también está viciada por el ruido interno de nuestros pensamientos inútiles y/o negativos. No guardamos silencio cuando es necesario. Esta incapacidad de estar en silencio provoca que no tengamos una actitud de escucha activa. No saber callar los ruidos internos nos puede llevar a expresarnos de forma intempestiva o errónea.

Algunas veces nuestra libertad de expresión ofende y hiere a los demás cuando está alimentada por la ira y el resentimiento. No medimos nuestras palabras y tomamos decisiones de las cuales luego nos arrepentimos, tomamos las cosas de forma muy personal y guardamos sentimientos negativos. Por tanto, se daña la confianza y el respeto a la otra persona y terminamos sintiéndonos mal y culpables, construyendo una muralla que impide el diálogo y los vínculos saludables.

Nuestra libertad de expresión está bajo presión. En la mayoría de casos, cuando queremos encajar en grupos o prototipos sociales, no somos verdaderamente auténticos, mentimos o manipulamos la verdad y no nos comunicamos con todos de la misma manera. Cuando no nos atrevemos a dar nuestros puntos de vista para no decepcionar a los demás, nos censuramos a nosotros mismos y tomamos decisiones sobre cualquier tema basándonos en lo que dice la mayoría y no el mayor bien. Como consecuencia, se genera superficialidad en nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Nuestra libertad de expresión está influenciada por las redes sociales. El mal uso de estas nos aísla e interrumpe una comunicación cercana. Nos separamos de nosotros mismos y no somos fieles a nuestros valores cuando a través de las redes sociales hacemos creer que somos felices todo el tiempo, creando falsas expectativas en los demás y queriendo impresionar mostrando “vidas perfectas”. Todo esto tiene como trasfondo el hedonismo. Este entorno virtual, por su naturaleza y configuración en cuanto al manejo de la información, limita nuestra perspectiva, es decir, se presta para tergiversar información, teniendo como consecuencia que nuestra visión de la realidad y del otro sea sesgada.

Algunas veces el orgullo y la soberbia se manifiestan en nuestra forma de expresarnos, llevándonos a excluir al otro. El apego excesivo a nuestros juicios e ideas "fanatiza" nuestro pensamiento y nos volvemos excluyentes y rígidos con los que no piensan como nosotros. Por ejemplo: nos comunicamos con un tono duro, no amable, que genera incomodidad y pone a la otra persona a la defensiva, etc.

Nuestra libertad de expresión está condicionada por una brecha generacional. Como jóvenes, nuestras ideas y criterios no siempre son acogidos por las personas adultas; en ocasiones, no nos permiten hablar ni nos escuchan, o, incluso, pueden llegar a ser agresivos y violentos y piensan que tienen la razón. En el ámbito familiar esto genera una mala comunicación. Esta dificultad de comunicación también se da de forma contraria, es decir, de jóvenes hacia adultos cuando frente a un consejo nos cerramos en nuestra forma de pensar. En ambas situaciones, hay un temor por comunicar lo que uno siente, por el riesgo de no ser acogido con lo que uno quiere decir.

Nuestra libertad de expresión se deteriora también cuando olvidamos nuestro nivel espiritual. Hay un cambio en nuestro comportamiento cuando no sabemos “trabajar” nuestra vida interior. El no tener un acompañamiento espiritual, no pedir ayuda, ni hablar con las personas adecuadas sobre nuestras dificultades, afecta nuestras relaciones interpersonales.

El mal uso de nuestra libertad de expresión nos lleva a generar juicios en contra de los demás. Tenemos la tendencia a juzgar, etiquetar a las personas por estereotipos, por su forma de hablar o pensar, por malas experiencias pasadas. Es decir, nos dejamos llevar por nuestros prejuicios, y esto, a su vez, nos lleva a excluir a quien piensa diferente a nosotros.

III

PROPUESTAS

1. EL RETO DE ESCALAR

La libertad de expresión es un derecho intrínseco, sin embargo, se construye tanto de manera interna como externa. Este proceso de construcción supone un reto porque requiere el esfuerzo de conquistar el silencio y la atención. A su vez, implica enfrentarnos a obstáculos internos, como la inseguridad, el miedo, la ignorancia y el orgullo; y obstáculos externos que pueden ser las censuras y los constantes ruidos que rodean nuestro entorno, y nos hacen perder de vista lo esencial.

La libertad de expresión es un reto y una conquista porque debemos ser conscientes de la responsabilidad que conlleva nuestra forma de comunicarnos. Es importante conocer los límites de nuestra libertad de expresión, porque nuestras palabras, gestos, silencios y las diversas formas de expresión pueden construir o destruir la comunicación. Por ello, debemos ser conscientes de lo que hacemos y decimos para no herir al otro. Es necesario responsabilizarnos de las consecuencias que pueden causar nuestras palabras y forma de expresarnos.

La libertad de expresión es una conquista personal y comunitaria porque es necesario el esfuerzo personal para que la ganancia sea comunitaria. Esta conquista debe estar basada en la libertad y no en el libertinaje, porque la libertad no es individualista y vela por el equilibrio y el sentido de comunidad: no se puede ser libre solo.

La libertad de expresión es una conquista porque hay que superar algunos obstáculos. Tengamos como meta aprender a comunicarnos con nosotros mismos; aprender a comunicarnos con amor y verdad, teniendo siempre presente como objetivo la unidad; y aprender a hablar sin herir a los demás, en lugar de callar por miedo a herir a la otra persona.

La libertad de expresión requiere superar nuestras propias inclinaciones negativas (orgullo, prejuicio, juicio) para comunicar la verdad sin miedo ni manipulación, abiertos a las ideas de los demás. Creemos que los prejuicios son la principal limitante en una buena comunicación, y uno de los aspectos más difíciles de superar. Frente a esta limitación es necesario vivir la virtud de la sencillez para poder tener esa escucha atenta y ser claros al expresarnos.

Es un reto porque supone ayudarse mutuamente. Tenemos que ayudarnos unos a otros a ser perseverantes y pacientes con nosotros mismos, siendo conscientes de nuestras propias limitaciones, y dispuestos a elevar y sacar lo mejor de nuestros compañeros. La ayuda mutua, por tanto, será una fortaleza para vivir la auténtica libertad de expresión.

La comunicación se convierte en un reto cuando no reconocemos lo positivo que aportan los demás y el esfuerzo que ponen en ello. Cada persona tiene una personalidad única, por lo que su manera de estar y expresarse está marcada por sus experiencias y vivencias. El “otro” es un misterio que debemos conocer para acceder a la riqueza de su forma de ver el mundo.

Es un reto, porque a menudo esquivamos las confrontaciones, no queremos vernos vulnerables, ni comprometernos para dar una solución a un determinado problema. Por ello, supone valentía para enfrentar los conflictos que pueden existir, en vez de elegir la opción aparentemente más cómoda, es decir, huir de los problemas de comunicación.

2. POR QUÉ JUNTOS

Tras reflexionar acerca de nuestras dificultades en la comunicación nos hemos dado cuenta de que no se trata de un proceso que depende solo de nosotros mismos, ni que es responsabilidad exclusiva de los demás. La comunicación es, en definitiva, un proceso recíproco. Esta reciprocidad se explica por la necesidad de ofrecer algunas condiciones, desde ambas partes, que aseguren el éxito de una auténtica comunicación.

Por otro lado, dado que somos seres sociales y relacionales, uno de los principales objetivos de la comunicación es, precisamente, encontrar en el otro esta fuente de enriquecimiento personal desde la complementariedad, la riqueza de ser distintos y el asombro ante el valor único e inagotable de cada ser humano.

La clave para que se aseguren estas condiciones ideales se podría resumir en crear un ambiente de confianza. No puede existir una verdadera libertad de expresión si no se crea el ambiente adecuado para que la comunicación se produzca, respondiendo a las altas aspiraciones del corazón humano.

La creación de este ambiente es responsabilidad de todas las personas involucradas en la comunicación. Si una de las partes no pone de su parte, el resultado no es el esperado: se rompe la confianza y no se produce el enriquecimiento mutuo.

Para que haya confianza entre las personas, es necesario ofrecer lo mejor de nosotros mismos y ayudar a los demás a salir de sí mismos, sin temores, tanto a la hora de escuchar como de dar nuestro punto de vista. Al comunicarnos, siempre debemos ofrecer algo valioso de nosotros mismos -quizás compartir experiencias personales que tengan un significado profundo-, e interesarnos por la realidad profunda del otro: su situación personal, familiar, anímica, cultural, etc.

Profundizar en el conocimiento mutuo pasa también por analizar, no solo lo que la persona nos está expresando, sino lo que hay detrás. Por ejemplo, cuando escuchamos una crítica, siempre hay una afectación personal, es decir, algo que puede ser comprendido desde su vida personal, desde su historia.
Para ayudar al otro a abrirse también es positivo reconocer sus virtudes y dárselas a conocer. Muchas veces esta complementariedad y reciprocidad se basan, precisamente, en la capacidad de reconocer virtudes ocultas los unos en los otros. Cuando vemos el potencial del otro, aunque él no lo vea, esto le permite lanzarse y arriesgarse a dar lo mejor de sí.

Cuando nos comunicamos, alguien debe tomar la iniciativa, pero siempre debe haber una respuesta de la otra parte. El silencio también tiene un valor en la comunicación, y debemos romperlo solo cuando valga la pena; es decir, cuando estemos seguros de que el resultado de la comunicación será un enriquecimiento mutuo o nos lleve a un bien mayor.

3. CHEQUEANDO LAS HERRAMIENTAS

Para llegar a una nueva libertad de expresión es importante tener en cuenta que la comunicación es integral, pues incluye diferentes tipos de lenguaje, como el verbal (lo que decimos), paraverbal (cómo lo decimos), no verbal (la expresión corporal, nuestra manera de vestir, nuestros gestos, etc.), el lenguaje escrito, musical, poético, entre otros.

Asimismo, es importante analizar qué medios o canales debemos utilizar para expresar mejor lo que deseamos transmitir, teniendo en cuenta la circunstancia y la realidad de la otra persona. De esta manera, podemos decidir el medio correcto para comunicarnos: uso del chat, una videollamada, el correo electrónico, el cara a cara y más.

Algunas formas para mejorar el uso de los lenguajes y canales, pasan por conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás; ya que nuestra forma de comunicar es también fruto de nuestra personalidad y de nuestra historia personal. Por ejemplo, si soy una persona muy tímida, algunos gestos u otras formas de expresión corporal pueden favorecer la conexión con la otra persona; de la misma manera, la actitud de acogida del otro puede facilitar nuestro desenvolvimiento.

Por lo tanto, para asegurar una buena comunicación, debemos estar atentos a nuestras expresiones y a nuestra manera de escuchar para adecuarlos a la conversación. Para ello, es bueno reconocer y gestionar lo que podemos expresar de manera involuntaria con nuestros gestos, tono de voz o actitudes.
La libertad de expresión a nivel corporal está relacionada con ser sinceros con nosotros mismos y romper barreras para poder ser lo que somos; y así no basarnos en lo que los demás quieren que seamos o expresemos con nuestro cuerpo. Existe el peligro de que confundamos nuestro lenguaje corporal con el exhibicionismo y que busquemos siempre alcanzar algunos estándares impuestos por la cultura actual.

Somos conscientes de que la forma del mensaje puede ser tan importante como su contenido, por lo tanto, nos comprometemos a:

- Ser conscientes y esforzarnos por identificar qué estamos comunicando con nuestro lenguaje corporal y verbal, reflexionando acerca del porqué estamos comunicando cada cosa.
- Conocer y trabajar en nosotros mismos y en el efecto comunicativo que tiene nuestra expresión corporal, a fin de mejorar nuestra comunicación.
- Mirarnos, hacer silencio y prestar atención a la situación y las necesidades del otro.
- Apoyar con el lenguaje corporal lo que queremos comunicar, es decir, sosteniendo la mirada y atendiendo nuestra expresión facial. Y para aquello que nos cueste comunicar con palabras, utilizar el lenguaje corporal.
- Elegir siempre el canal más oportuno para cada circunstancia y persona, a fin de asegurar una comunicación efectiva.

4. PASO A PASO

Reconocemos que nuestra expresión y comunicación van por buen camino cuando observamos que se cumplen los siguientes pasos:

Predisposición

- Al conocer a una nueva persona evitamos hacer prejuicios. Intentamos dejarnos sorprender por el otro.
- Estamos dispuestos a aceptar otros puntos de vista.
- Confiamos en la otra persona, y confiamos en que entre nosotros es posible una auténtica comunicación.
- El autocontrol, que nos ayuda a no atacar o herir a la otra persona, es un elemento sin el cual la comunicación puede ser febril; si está presente, es un buen comienzo.
- Damos confianza al otro no solo con palabras, sino también con gestos o con detalles. La confianza es importantísima para una buena comunicación.
- Se respetan los pensamientos de todos dentro de una conversación.
- Para aceptar el punto de vista del otro, escuchar auténticamente, comprender a los demás, reconocer que nosotros también nos equivocamos y que nuestra opinión no es más importante que la de los demás, se requiere la virtud que se contrapone al orgullo y la soberbia: la humildad.

Forma

- Cuando hablamos con otra persona, lo hacemos con sinceridad, naturalidad y transparencia.
- Dedicamos el tiempo necesario a la comunicación con la otra persona, conversando con calma, sin prisas.
- Tenemos sincero interés por el otro, y por lo que quiere comunicarnos.
- Se crea una interacción adecuada, sin interrupciones bruscas. La conversación es fluida, con un intercambio constructivo, que lleva a la unidad.
- Nos esmeramos por ser asertivos y prudentes con las palabras que usamos, considerando si podemos hacer daño al otro o no.
- Mantenemos la calma incluso cuando se presentan situaciones problemáticas, sin perder de vista el bien mayor: la comunión entre nosotros.
- Aceptamos nuestros errores, y aprendemos de ellos.

Resultado

- La conversación con otra persona nos deja en un estado de paz, y con el deseo de repetir o continuar aquel diálogo.
- La otra persona no se siente juzgada, y tiene la confianza de abrirse.
- Experimentamos que la relación con la otra persona crece, y que crecemos juntos.
- Experimentamos que un conflicto se convierte en una ocasión "constructiva". Un conflicto nos permite comprender mejor al otro y profundizar en la relación.
- Nos sentimos libres de ser nosotros mismos sin miedo, y sin necesidad de fingir ser algo que no somos y como si nos hubiéramos quitado un peso de encima.
- Nos sentimos en comunión con la otra persona. Esto nos da alegría y libertad.
- Nos sentimos profundamente acogidos y escuchados por la otra persona. Esto nos ayuda a expresarnos con mayor libertad.
- Logramos desprendernos de los juicios y deseos personales.

5. BUENA COMUNICACIÓN, BUENA RELACIÓN

Hoy podemos afirmar que nuestro gran descubrimiento es este: la libertad en sí misma no es ni una meta ni un fin. La cumbre de toda relación es la comunión: una cima que no se conquista una vez para siempre, sino un camino a recorrer diariamente.

Con la mirada en el otro nos abrimos
a una nueva realidad,
a tomar conciencia de nuestro vínculo.
Caminantes en subida.
La caridad marca el paso.
La esperanza invita a confiar.
Cansados, pero alegres,
aceptamos un origen y destino
trascendemos a un nuevo amanecer
iluminado por un nuevo sol.

La comunión es como una **cima** que nos permite ver líneas de conexión. Esta nos da una nueva perspectiva en todo tipo de relaciones. Nos permite tener una mayor conciencia de nuestros sentimientos para poder compartirlos. Aprendiendo sobre el otro, aprendemos quiénes somos, y que estamos hechos para vivir con los demás.

Cada relación para ser de verdad comunicativa conlleva compartir pensamientos y experiencias, contar nuestra historia, con sus momentos de alegría o de tristeza, estar dispuestos a comunicar lo que nos ocurre. Se trata de dar lo poco que tenemos. La belleza de la vida es estar con los demás.

Nos comprometemos a:

- Darnos aún más, con miradas y silencios de amistad, atreviéndonos a ir hacia el otro más allá de nuestros prejuicios, temores y miedos.
- A vivir en actitud de escucha, dejando a un lado nuestros prejuicios, rencores y fanatismos.
- A educar nuestro lenguaje verbal y no verbal para poder crear un ambiente sano, de confianza y empático, en donde siempre prime el respeto.
- A intentar dejar el egoísmo que la sociedad nos impone, buscando perdonar, en un estado de apertura y de acogida.

6. EL NUEVO PAISAJE

A quien nos pregunte si la libertad es posible, nuestra respuesta es clara: **Sí.** Nunca seremos absolutamente libres en nuestras relaciones, y formas de expresarnos y comunicarnos, pero sí **reconocemos que esta libertad existe:** la vemos reflejada en muchas personas que admiramos, que tenemos presentes y que nos están enseñando con su ejemplo y forma de ser.

Frente a estos **testimonios de libertad**, podemos decir que la libertad, antes de ser una capacidad, es un estado de amor y donación, que se refleja en el ejemplo de personas que:

-Comunican sin agredir ni dañar al otro.
-Respetan y saben escuchar en todo momento.
-Vencen sus miedos y comunican lo que tienen en su interior.
-Viven con empatía, intentando comprender la intención de la otra persona y la situación que vive.
-Dicen lo que sienten sinceramente, con cariño y amabilidad, sin tener miedo a la reacción de los demás.

Este actuar genera un ambiente adecuado y sano para comunicarnos.

Son ejemplo de libertad personas que tienen en cuenta a los demás y su derecho a recibir solo lo que es bueno, bello y veraz; que vemos vencer el miedo de hablar y expresar lo que realmente tienen en su interior; que intentan comprender la intención de la otra persona, y cuál es la situación que vive; que preguntan sobre las cosas en las que no están de acuerdo; que se comunican sin vacilar y sin miedo a ser juzgadas; que, a pesar de todo, tienen confianza y fe en sus interlocutores.

Ser libres de expresarnos y comunicarnos con todo lo que somos no es solamente la libertad de opinar, sino que es alcanzar un estado de bienestar como ese aire límpido que respiramos en la cima de una montaña, frente al mar o en un paisaje claro y nítido.

Consiste propiamente en un estado y en una capacidad de:

- Apertura integral para descubrir la verdad. Más allá de las diferencias de opiniones, escuchar y dialogar sin prejuicios cuando alguien comparte sus experiencias.
- Estar atentos para que toda persona pueda sentirse acogida, libre y tranquila, sin temor a ser rechazada.

- Buscar un punto de encuentro, un terreno común en el que se pueda dialogar sin apuros, con claridad y caridad y siempre con la verdad.
- Cultivar una sana inquietud personal y grupal acerca de cómo se puede mejorar en algún aspecto.
- Escucha activa de las explicaciones de la otra persona y consideración de sus sentimientos. Para ello, hay que tener disposición para dialogar, de lo contrario se pueden suscitar malentendidos y/o falsas suposiciones.
- Disposición para conocer más de un tema antes de emitir una opinión, lo que implica apertura frente a opiniones diversas.
- Acoger la iniciativa de los demás y respetar su forma de comunicarse (verbal y no verbal), de esta manera compartir las experiencias y crecer como personas.
- Vencer el "no" que la timidez y el miedo nos llevan a decir muchas veces.
- Admitir si no estamos entendiendo lo que la otra persona trata de decir, pero buscar aclararlo, porque cuando esto se produce nos valoramos y respetamos.
- Responsabilizarnos de nuestras palabras y, al mismo tiempo, del bien que podemos transmitir. Esto supone ser consciente de mis reacciones, querer lo mejor para los demás y, en caso de haber ofendido, reconocerlo y pedir disculpas.
- Reconocer que la libertad de expresión es también saber guardar silencio cuando no tenemos o no encontramos algo constructivo que decir.

Reconocemos entonces que la libertad de expresión y comunicación no es un punto de partida, es más que un derecho, más que una cuestión política. Es un recorrido, un proceso, una lucha diaria que vive en el amor y, por lo tanto, necesita unas condiciones previas que son:

- La caridad como tutela del vínculo de amistad que queremos construir, como ardor continuo en crecer con el otro y saber conectar con mi prójimo.

- La **transparencia**, que implica ser sencillos, sinceros, mostrarnos como somos, sin máscaras; y sobre todo valorar la verdad de lo que queremos transmitir, afrontando el problema desde la raíz, aunque sea incómodo. Transparencia es expresarnos y comunicarnos con todo lo que somos, de forma tal que nuestro cuerpo sea parte de lo que comunicamos, es tener una intención limpia y al mismo tiempo la valentía de decir las cosas "de frente".
- La **humildad**, que es reconocer los errores propios o del otro, sin ofender a las otras personas solo porque no pensamos como ellas; es confesar los errores y las cosas que nos esclavizan. La humildad nos ayuda a vencer el miedo a equivocarnos.
- La **superación** de uno mismo para poder llegar juntos a una conclusión, sabiendo que cada uno de nosotros tiene una forma de comunicarse. Lo que supone, crear siempre un ambiente de diálogo que nos permite compartir nuestras experiencias y reforzar nuestra comunicación. Eso nos ayuda a vencer nuestros propios miedos.

Nos comprometemos a pensar siempre antes de comunicar algo, para identificar los frutos que comportan nuestras acciones y preguntarnos: ¿Qué pasaría si todo el mundo hiciera esto que estoy a punto de hacer? Si nos damos cuenta de que la acción se traduciría en paz, felicidad, alegría, plenitud, entonces tendremos muchas posibilidades de que nuestra acción sea libre y no dañaría la libertad de los demás. De lo contrario sería una falsa libertad, y sus frutos serían la tristeza o desesperación.

Los miembros del PUJ de:
Alemania, Argentina, Bolivia, Brasil, Bulgaria, Camerún,Chad, Chile, China, Colombia, Corea del Sur, Ecuador, El Salvador, Eslovaquia, España, Estados Unidos, Filipinas, Francia, Guatemala,India, Indonesia, Irán, Italia, Japón,Kenia,México, Nicaragua, Panama, Perú, República Centroafricana, República Dominicana, Rumanía, Tailandia.

WORLD YOUTH PARLIAMENT

Idente Youth

Ad Deum propter humanitatem

www.wyparliament.org

@wyparliament