Día 7 – Lectura

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Hoy damos un paso más en la ampliación de la atención en nuestro día a día: nuestro foco será la comunicación consciente, indagando en tu manera de comunicarte con los otros y también, de escuchar a los demás.

Para que la comunicación sea efectiva, no sólo es necesario oír a la otra persona, sino **también escucharla**.

Oír consiste en percibir vibraciones del sonido, es algo fisiológico que realiza tu cuerpo, seas consciente o no.

Escuchar es algo muy distinto ya que supone entender y comprender lo que se oye, incluye un componente atencional clave y fundamental: **estar presentes**. Recuerda alguna vez en que estabas hablando con alguien y notabas que no estaba presente. ¿Que sentías? ¿Cómo lo gestionabas? O al revés, ¿cuántas veces te ha tocado ponerte en el papel de “escuchante” de otro y no te resultó fácil?

Como ya hemos podido observar, nuestra comunicación se encuentra contaminada por nuestro propio ruido interno, pensamientos, juicios, creencias, expectativas, deseos, experiencias pasadas y emociones estancadas que pueden condicionan lo que escuchamos y lo que expresamos.

Con la **práctica continuada** del mindfulness o atención plena, conseguimos poco a poco, apaciguar el flujo continuo de nuestro pensamiento que, por ocupar todo el espacio de percepción, nos está impidiendo acceder a la información contenida en

otras fuentes de nuestro interior. Activamos desde un lugar compasivo y sereno, una escucha consciente que nos permite ver donde antes no podíamos.
Con entrenamiento, la comunicación consciente es transformadora simplemente por estar en atención plena.

¿Qué hacer para tener una comunicación más limpia?

La respuesta es clara: estando presentes en la comunicación. Volviendo una y otra vez al momento presente, tal como sucede cuando meditas.

La meditación formal se puede extrapolar a través de esta observación: volver al cuerpo, volver a la respiración, darte cuenta de tu clima emocional.

Se trata volver al otro y a la vez a nosotros mismos, usando una **doble atención**; un estar fuera y dentro a la vez, sin abandonarnos, observando lo que va aconteciendo también en nuestro interior, eligiendo con consciencia y determinación el mantener la atención plena en la comunicación con el otro.
En la comunicación consciente, además de la atención, incluye dejar a un lado los juicios críticos que vayan surgiendo, para ello la atención que mantenemos dentro es fundamental ya que elijo y decido dejarlos pasar y continuar en atención abierta al interlocutor, sin interrumpir ni buscar una respuesta o consejo.

Estar presentes significa mantener una escucha interna, al tiempo que escuchamos de manera consciente a la otra persona, una escucha que va más allá de comprender el significado de sus palabras y que nos permita percibir su estado emocional y a la vez, qué emociones se mueven en nosotros al recibir el mensaje.

La comunicación consciente brota desde lo profundo; es una comunicación de corazón a corazón, crea vínculos fuertes, y es auténtica, es decir, nos expresamos desde lo que somos, por lo que **crea un puente con los demás y con nosotros mismos**, dando paso a la comprensión y la transformación.
En la comunicación consciente **incluimos los silencios,**respetamos las pausas de silencio que contiene una comunicación profunda, desde donde nace la verdadera escucha y expresión.
A medida que vayas ahondando en la meditación sentirás mayor comodidad en la comunicación. Es normal tener la costumbre de rellenar los huecos de silencio, de llenar todo de ruido, tanto, que dejar espacio al silencio nos resulta incluso amenazador. Sin embargo, **el silencio es el suelo fértil donde puede brotar una nueva comprensión.**

¿Qué nos regala un espacio de comunicación consciente?

En primer lugar, ayuda a clarificar nuestro mundo interior. De hecho, cuando plasmamos nuestra realidad interna fuera, a través de la palabra, solemos acceder

a comprensiones nuevas que no se dan mientras nuestra realidad permanezca oculta en nuestro interior.

Resulta muy evocador la siguiente idea, reflexiona un momento tras leerla:

La comunicación consciente es el arte de comprender al otro para después ser comprendido.
«…Así que, por favor, aprendan el arte de escuchar, no solo a quien les habla, sino a la esposa, al marido, a sus hijos, escuchen los pájaros, el viento, la brisa, de modo tal que se vuelvan extraordinariamente sensibles en el escuchar.
Cuando uno escucha, capta las cosas rápidamente, no necesita un montón de explicaciones, descripciones y análisis; uno fluye junto con el otro.
Nosotros estamos departiendo como dos amigos que están tranquilamente sentados en un parque, o en un bosque; cantan los pájaros, hay mucha luz que llega por entre las hojas y se proyecta sobre el suelo.
Existe un sentimiento de aprecio por la belleza. Cuando uno escucha así, ocurre el milagro.
Escuchar de este modo es como plantar una semilla.
Si la semilla es vital, fuerte, sana, y el terreno ha sido adecuadamente preparado, es inevitable que la semilla germine. Por lo tanto, uno ha de aprender el arte de escuchar.
Si escuchan con sumo cuidado, captan muy rápidamente el significado de lo que el otro está diciendo».
La mente que no mide
– J. Krishnamurti

AUDIO DE INTERNALIZACION:

PRESENCIA CONSCIENTE

Día 7 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Repasa algunas de tus experiencias de escucha, por ejemplo, en los últimos 3 días:
¿A cuántas personas y durante cuánto tiempo tienes conciencia de haber realmente escuchado?
¿Por quiénes te has sentido realmente escuchado?
2. Detecta tus principales dificultades en la escucha: ¿Cuáles son tus principales “distractores”? ¿Cómo podrías mejorar en este aspecto?

3. ¿Cómo te llevas con los silencios y las pausas en la escucha? ¿Te incomodan, los respetas, tiendes a interrumpirlos? Observa y comparte tu relación con el silencio en la comunicación.

Día 7 – Claves

1. La comunicación consciente es transformadora simplemente por estar en atención plena

2. La comunicación consciente brota desde lo profundo dando paso a la comprensión y la transformación.

3. La comunicación consciente es el arte de comprender al otro. Más tarde podemos sentir si hemos sido comprendidos.

Día 7 – Propuesta de acción consciente

Oreja dentro, oreja fuera

La escucha es mucho más que una habilidad; es un arte. Nos resulta relativamente fácil oír, pero no es tan sencillo escuchar.

La propuesta de hoy es que te propongas experimentar el arte de escuchar con "una oreja hacia fuera y otra hacia dentro": escucha bien lo que el otro dice con su palabra, su gesto, su emoción…

Es decir, se trata que puedas afinar bien tu "oreja hacia fuera". Y, al mismo tiempo, no pierdas de vista lo que todo eso mueve en tu interior: con qué cosas tuyas resuena lo que estás escuchando, qué emociones surgen en ti, si te traen algún recuerdo o si tu mente relaciona este momento con otros vividos. Es decir, afina bien tu "oreja dentro".

En el día de hoy, puedes recordarlo poniendo una alarma en el móvil, quizás cada 3 horas, de forma que entrenes tu autoconsciencia del momento y escuches con ambas orejas en presencia plena.

Tu comprensión entonces se puede abrir, permitiéndote una escucha más profunda que enriquece a ambos.


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti