



## **Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris**

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

### **EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN PACÍFICA**

**Valeriane Bernard**

*Las palabras están cargadas de sentido. Los silencios, las miradas y los gestos también.*

*Somos responsables de lo que transmitimos pero muy a menudo estamos tan involucrados en nuestra propia vida que no nos damos cuenta ni del contenido emocional ni de qué es lo que transmitimos.*

*Debo pues, con el fin de asegurarme de transmitir algo positivo, hacer que mi estado de ánimo y mi actitud sean positivos, abiertos y no preocupados, indecisos o asustados.*

*Una comunicación responsable y pacífica sería por lo tanto una comunicación reflexionada, intencionada y consciente de la parte emisora y activa de la parte receptora. Donde tanto el emisor como el receptor incluyen y asumen sus propias necesidades, proyecciones, deseos y revisan a la luz de esta realidad lo que se quiere realmente comunicar.*

Las palabras están cargadas de sentido. Los silencios, las miradas y los gestos también.

Una de las particularidades más maravillosas de la raza humana, es su capacidad para comunicar, cosa que los seres humanos pueden hacer de manera muy refinada y también de manera muy violenta.

La comunicación en nuestro mundo es una extensa tela donde la variedad y la calidad se entremezclan en matices donde las tonalidades y colores pueden ser muy motivadores, emocionantes y desgraciadamente a veces incluso tristes de contemplar.

Si es cierto que el arte en toda su sutileza es comunicación, ¿los puños de un agresor sobre la cara de su víctima, será comunicación también?

Nuestro mundo sufre ciertamente de dificultades para comunicar.

La calidad en la comunicación, no quiere decir, como se tiene a veces tendencia a creer de manera muy simplista en nuestro tiempo, una superabundancia de información y tecnología.

Con el fin de ser la fuente de una comunicación realmente positiva, pacífica y creativa, debemos reflexionar sobre distintos parámetros de la comunicación.

Una de las preguntas que entonces lleva a plantearse es: ¿Qué es lo que lo que quiero verdaderamente comunicar y cuál es el contenido de lo que comunico realmente?



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Usualmente medimos la importancia de la comunicación en cuanto a la impresión que damos, por lo que culturalmente le ponemos mayor atención a nuestra forma de vestir y a nuestra apariencia física. En cambio, dejamos por fuera cuál es el impacto emocional que nosotros ejercemos sobre otros y cuál es el que los otros tienen sobre nosotros.

Si una persona enojada transmite un mensaje, lo más esencial y sutil de éste no podrá percibirse en su sutileza y despertará en el receptor una reacción negativa, no frente al contenido sino a la experiencia en su conjunto. Por causa del estado emocional del transmisor, en la mayor parte de los casos, la persona no será capaz de oír ni comprender el mensaje.

¿Si no somos siempre dueños de lo que vivimos internamente ni de las reacciones emocionales que tenemos, cómo podríamos pretender transmitir y comunicar de manera positiva?

En la actualidad no sabemos como especie humana, de manera general, purificar nuestra comunicación de las influencias que pueden ser nocivas como el miedo, la cólera o la angustia, puesto que no sabemos cómo canalizar o administrar el nivel interno.

¿Qué impacto tienen mis preocupaciones sobre mi universo familiar o en el trabajo?

Se dice comúnmente que es necesario dejar los problemas del trabajo en el trabajo, o no llevar los problemas de sus relaciones personales al trabajo, sin embargo se sabe que para un ser humano normal es muy difícil disociarse de esa manera.

Somos responsables de lo que transmitimos pero muy a menudo estamos tan involucrados en nuestra propia vida que no nos damos cuenta ni del contenido emocional ni de qué es lo que transmitimos.

Puesto que no somos siempre plenamente conscientes, en el momento en que perdemos de vista la relación que yo la emisora mantengo conmigo misma, en cuanto mis ojos se cierran a este segmento tan importante de la realidad, me dejo decir y hacer lo que sea que me pasa por la mente, y eso no garantiza que mis intervenciones tengan un efecto positivo.

Debo pues, con el fin de asegurarme de transmitir algo positivo, hacer que mi estado de ánimo y mi actitud sean positivos, abiertos y no preocupados, indecisos o asustados.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Cuando uno es el receptor de la suma de mensajes y de información, debe preguntarse así mismo qué quiere percibir, qué es lo que se busca y qué es lo que se encuentra.

Cuando uno se comunica con los seres queridos, a menudo se experimenta afecto o al contrario uno se siente irritado y se comunica violentamente, aunque internamente no hayamos decidido conscientemente hacer el mal alrededor de nosotros.

Es por eso que una de las herramientas importantes de la comunicación pacífica es saber admitir y reconocer nuestras propias reacciones emocionales y también la de los otros con el fin de tener luego el poder de elegir estar bajo su influencia o no.

Podemos plantearnos la pregunta siguiente: ¿existe una información realmente objetiva sobre los hechos que suceden?

Y creerlo ¿no nos volvería una presa de la manipulación?

El hecho simple de escoger relatar tal o cual hecho no es tampoco una elección casual.

Hasta una máquina, es de hecho programada, inventada, concebida y pensada por un espíritu humano cuyas intenciones son parciales y que tiene fines que son también parciales.

¿Entonces el receptor, el escucha, será que cuestiona y discrimina el mensaje recibido o lo integra sin más preguntas?

No somos entrenados en descifrar los mensajes recibidos y los asimilamos a veces de modo más o menos primario, sin adaptarlos a nuestra propia percepción de la realidad o a nuestros propios objetivos.

Si se habla de la elección libre como derecho frente a la información, los niños son hoy los primeros blancos de la tecnología publicitaria de ahora pero ¿será que tienen realmente el poder de ejercer una elección?

En la medida en que las capacidades del receptor son bajas, la información se procesa a un nivel ordinario y mediocre. Es relativamente corriente oír por parte de algunos delincuentes que los actos de violencia que perpetraron fueron inspirados por tal o cual película o serie televisada. En consecuencia otra pregunta que se puede plantear uno como receptor consciente: ¿Cuánto de lo que escucho y observo me aporta en términos de positividad o adquisición?



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)

Porque cada uno de nosotros en el papel de receptor es responsable de lo que le aporta lo que observa o escucha.

Por otra parte como responsables de la formación de otros creo que no tenemos realmente un aprendizaje sobre la manera de utilizar la información, razón por la cual puede a menudo deformar o mal formar su público.

Mientras que por las orejas se escucha, es la razón la que oye, mientras que los ojos ven es el espíritu que percibe y la conciencia que experimenta.

Se podría pues en los programas de educación pensar en examinar un poco más el desarrollo de todas estas capacidades.

Acerca de las pruebas de escucha en formaciones sobre el aprendizaje, se dice que se retiene un 10% de lo que se escucha y un 60% de lo que se enseña.

El caso de la violencia doméstica es un ejemplo muy triste de la incapacidad que los individuos tienen de hablarse, de administrar sus percepciones y emociones, y también de escucharse y tener una actitud de desapego.

Cuántas veces al trabajar con personas víctimas de violencia se puede oír este comentario: "no digo nada porque si hablo podría enfadarse". El temor de la persona la lleva en esa relación a detenerse y ajustarse a un papel de víctima, donde ella misma no es ya capaz de verse como un ser que tiene derechos en la relación o en su vida, ni en muchos casos incluso a saber lo que desea realmente.

Una comunicación responsable y pacífica sería por lo tanto una comunicación reflexionada, intencionada y consciente de la parte emisora y activa de la parte receptora. Donde tanto el emisor como el receptor incluyen y asumen sus propias necesidades, proyecciones, deseos y revisan a la luz de esta realidad lo que se quiere realmente comunicar.

Por otra parte la visión que se tiene del otro tiene un enorme papel en la construcción de obstáculos en la comunicación. Entre más aprecie la persona a su interlocutor (sin querer manipularlo egoístamente), más el intercambio será fluido y satisfactorio. Nuestra responsabilidad se ejercita entonces cuando tengo conciencia de que con lo que comunico puedo crear belleza, sufrimiento o vida en otro. Pero lo que comunico sólo puede despertar eso en el otro si realmente dentro de mí mismo sé posicionarme... Es necesario vivir una experiencia para poder transmitirla, transmitir ideas sutiles que pueden dar nacimiento a un intercambio de calidad.



## **Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris**

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)