

La comunicación (II)

¿Cuáles son las maneras de mejorar la comunicación?

- *Escuchar con los dos oídos.* Debo ser un oyente activo prestando atención y estando plenamente con la persona y con el momento. Si no lo estoy, escucho por una oreja y por la otra no, o sea solo escucho a medias, lo que inevitablemente crea malentendidos.
- *Comprender de dónde parte la otra persona.* No limitarse a dar por supuesto, imaginar o juzgar; cuando lo hacemos, nuestra visión crítica inhibe a los demás de expresar lo que quieren decir. Entonces, a causa de suposiciones equivocadas o acertadas a medias, los demás no tienen la posibilidad de moverse o expresarse fuera del marco de referencia que nosotros les hemos impuesto. Para dar a los demás de verdad una oportunidad de expresarse, debemos evitar encajarles en nuestro marco de referencia prefabricado.
- *Pensar antes de hablar.* Eso no es nada nuevo, pero aunque lo oigamos con frecuencia nos olvidamos de aplicarlo. Pensar antes de hablar significa mostrar consideración a los otros y entonces decir la palabra acertada, en el momento justo, de la manera justa.
- *Decir lo que queremos decir, siempre.* Cuando hablamos con valentía y con una calmada confianza en nosotros mismos sin violencia, la comunicación es sincera, abierta, transparente y de confianza. La valentía no es decirles a los demás lo que creemos que los demás quieren oír. Si nos falta la valentía debido a la necesidad de aprobación y aceptación, entonces la comunicación y la relación consiguiente se queda en algo superficial y artificial. Nadie se siente satisfecho con una situación así.
- *Aprender el lenguaje del silencio.* Es la base de la intención correcta, de los sentimientos positivos y de las actitudes transparentes. En este lenguaje, sólo hay una gramática: la sinceridad y la bondad. La sinceridad crea claridad y la bondad crea respeto.

Cuando nos tomamos tiempo para reflexionar sobre nuestro nivel de comunicación con todas las personas que conocemos, lo que hemos comprendido en silencio se manifestará en la calidad y facilidad con que interactuaremos con los demás: sea con uno mismo, con los demás o con la Fuente Suprema de Luz.

Copyright © 2007 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org

Web nacional: www.bkwsu.org/spain