



EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN LA PRACTICA DE EMPEZAR DE NUEVO

PRIMER PASO: LA ESCUCHA PROFUNDA (introducción general)

La atención plena es la base de la escucha y esta, es la base de la palabra amorosa y consciente. En el proceso de la escucha también nos incluimos a nosotros mismos. Al escuchar empezamos a entender y a participar activamente en el proceso de la comunicación consciente. Esto permite que la otra persona, al hablar, se sienta realmente escuchada. Esta forma de escuchar crea la posibilidad de que esa persona abra su corazón, de modo que sus sentimientos puedan llegar a la superficie de su consciencia y los pueda sentir y expresar más plenamente. A raíz de ese proceso, percepciones, opiniones, sufrimiento, cualidades positivas, etc. de esa persona pueden ser también reconocidas, recibidas y abrazadas mutuamente. La escucha profunda cura, abre nuestro corazón, y genera la compasión y la comprensión.

La atención plena crea espacio para la escucha

La atención plena crea un espacio dentro de nosotros que nos permite estar realmente disponibles, abiertos y receptivos.

Al escuchar de verdad y al crear este espacio dentro de nosotros, permite que podamos recibir las palabras o las emociones de la otra persona, y nutre la capacidad de no sentirnos abrumados por sus palabras. Genera un espacio en nuestra mente, alrededor de cada palabra, cada sentimiento, cada emoción, o cada percepción y ser más consciente de ellos. Al permitir que la persona pueda compartir plenamente sin nosotros reaccionar, le ofrecemos el espacio para que él o ella puede ser reconocido(a), recibido(a), sentirse reconocida y notada, ser amada y aceptada por lo que él o ella es. No hay juicios, análisis, comparación, etc.

Escuchar nutriendo la compasión

Es crucial escuchar compasivamente. Escuchamos con el deseo de aliviar el sufrimiento de la otra persona, no para juzgarla ni discutir con ella. Lo hacemos con toda nuestra atención. Incluso en el caso de oír algo que no es verdad, continuamos escuchando profundamente para que la otra persona pueda expresar su dolor y liberar su tensión

interna. Si le contestásemos o le corriésemos la práctica no produciría ningún fruto. Por lo tanto, simplemente escuchamos.

Si necesitamos decir a la otra persona que la impresión que ha recibido no era correcta, lo hacemos unos días más tarde, en privado y con serenidad.

La compasión es la capacidad de estar completamente presentes para aliviar y transformar nuestro sufrimiento, el sufrimiento de los demás y en el mundo. La compasión proviene de un profundo conocimiento de nosotros mismos y los demás. Esta comprensión trae la aceptación y la capacidad de aceptar la situación. Desde la compasión nace una preocupación genuina. No hay separación entre nosotros y los demás, o entre nosotros y nuestro dolor y sufrimiento. La compasión es por naturaleza activa. Es una respuesta profunda frente al sufrimiento (nuestro o de la otra persona) que crea un efecto tangible y verdaderamente transformador.

Paciencia

La prueba de nuestra capacidad de escuchar profundamente es nuestra capacidad de ser pacientes. Si no somos pacientes, nuestra escucha disminuye drásticamente. La paciencia extiende ampliamente el campo de la presencia. Nos permite crear un espacio donde podamos permitirnos cada vez más realidad: la realidad de uno mismo y la del otro, incluidas las situaciones de conflicto, las dificultades de comunicación o la diferencia de necesidades.

Confianza

Fomentamos la confianza cuando, al escuchar, tenemos la capacidad genuina de aceptar a la otra persona. Esta aceptación no tiene como base un acuerdo intelectual, o por conveniencia, o normas culturales, cortesía o el miedo, sino por nuestra capacidad de comprensión y el abandono de prejuicios, o la discriminación. Sobre la base de la sabiduría y el reconocimiento de la verdad de nuestra experiencia interrelacionada que puede surgir a través de la escucha profunda. Esto puede traer una profunda sensación de conexión mutua. A raíz de esto el otro se siente más seguro en nuestra presencia y puede confiar en nuestra capacidad para aceptar cómo se siente y así comunicarse hábilmente con nosotros. Con el tiempo hay una creciente experiencia de amistad, reconocimiento de las cualidades saludables en la otra persona, y también de su dolor y sufrimiento. Las expectativas se abandonan y hay una creciente sensación de descubrimiento y apreciación.

La aceptación

Es poder observar, ver lo que está sucediendo en la otra persona, sin juzgar, comparar, analizar o criticar. Creando un espacio, primero en nuestro interior y luego en el exterior que nos permite aceptar a la otra persona, aunque tenga características

difíciles. Hay generosidad, bondad, sabiduría, compasión, ecuanimidad, paciencia. Nuestra capacidad de establecer la escucha crece en acorde con lo seguros-as que nos sentimos, en ese contexto. Si hay aceptación, nos sentimos lo suficientemente seguros para abrirnos, para abordar realidades interiores y exteriores con mas coraje y dedicación; de esa forma comunicamos mas plenamente con el otro.