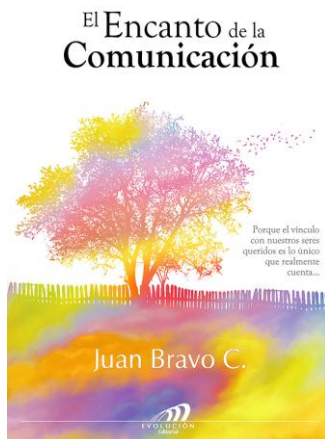


EL ENCANTO DE LA COMUNICACIÓN

Segunda Edición

Versión resumida
(Extractos de la versión original)



Juan Bravo Carrasco

© JUAN BRAVO CARRASCO, 1998

Inscripción N° 106.395, noviembre de 1998

Derechos reservados. I.S.B.N.: 956-7604-06-1

jbravo@vtr.net. Segunda Edición: Junio de 2007

(2007, 2ª edición 230 páginas, 18,5 x 13 cm., 1ª edición de 1998)

Puede adquirir la versión completa en formato papel o digital desde la página www.evolucion.cl.

EDITORIAL EVOLUCIÓN S.A.

www.evolucion.cl, info@evolucion.cl

Santiago de Chile

Contenido

Contenido 3

Introducción 4

Capítulo 1. Somos Comunicación 12

Capítulo 2. Comunicación es Transformación 15

Capítulo 3. La Transformación Comienza por Uno Mismo 18

Capítulo 4. En la Dirección de los Sueños 21

Capítulo 5. Cultivar Relaciones de Confianza 25

Capítulo 6. Escuchar con Todo, a las Personas y a la Vida 28

Capítulo 7. El Amor 33

Introducción

Este es un libro orientado a las personas.

Está dirigido a todas las personas que quieren comunicarse mejor con quienes les rodean, personas que intuyen el cambio personal como relevante para incrementar la calidad de vida.

Me desempeño como consultor de empresas desde hace doce años, orientándome cada vez más hacia sus componentes más vitales... las personas.

Comencé trabajando en el área informática y llegué a ser gerente del área en una empresa. Descubrí que la sola aplicación de la tecnología no es suficiente para lograr el cambio en las empresas... ni en las personas. Después de mucho conversarlo con mi esposa y, no obstante tentadoras ofertas de mayor renta, me independicé el día de mi cumpleaños número treinta, fue mi principal regalo, la idea era armonizar la calidad de vida personal y familiar con mi apoyo a las empresas.

Así, poco a poco, fui experimentando y preguntándome ¿qué *realmente* funciona para elevar la productividad dentro de las empresas? Además debía ser fácil de aprender y estar claramente alineado con el bien común. Con el tiempo, quedó claro que el camino principal es a través de las personas.

Así surgieron las orientaciones sobre comunicación contenidas en este libro, las que no pretenden ser verdades ni palabras finales, sino que tan solo muestran las mejores respuestas que hasta ahora encontré.

Algo que también influyó en mi decisión de hacer este libro, fue apreciar que la mejora de las comunicaciones en la empresa tiene un inmediato efecto en la vida familiar y social. Es más, en asesorías y cursos a empresas, muchas personas se han acercado a comentar que los mensajes y vivencias han tenido un impacto profundo en sus familias, trayendo una mejor calidad de vida. Nada mejor que compartir algunos de esos testimonios:

—Bernarda: *“Este curso me ha servido mucho, me siento un poco distinta a como era antes, tanto en mi hogar con mi familia y también en mi trabajo, me ha servido para crecer y aprender”.*

—José: *“El curso me ha permitido ordenar mi forma de actuar con mis subalternos. Es decir, he entendido que lo estaba haciendo bien y que ahora con seguridad lo haré mejor. Reconozco que no lo he hecho bien con mi esposa, pero me comprometo a manejar un mejor trato con ella”.*

—Graciela: *“Lo que más me gustó del curso es la manera de explicar, la entrega entre profesor y nosotros”.*

—Roberto: *“Una motivación muy rica en sabiduría. Le doy mis sinceros agradecimientos por esta enseñanza que me motiva a superarme cada día más. Los temas*

expuestos son muy bien recibidos ya que con esto me honra mi fe y espíritu de grandeza en mi familia”.

—Catherina: *“Para mi, el curso ha sido una experiencia realmente positiva, he podido aprender a conocer valores importantísimos que estaban dentro de mi, los cuales he podido aplicar tanto dentro de mi trabajo como en mi hogar con mis familiares”.*

—Adolfo: *“El curso me pareció estupendo, muy claro con respecto al objetivo deseado. Personalmente esto me ayuda mucho en mi vida familiar (esposa e hijos). En mi vida laboral me abre nuevas expectativas ya que deseo seguir avanzando en mis metas que me he propuesto”.*

—Evelyn: *“El curso me ha servido mucho para entender a las demás personas y ponerme en el lugar de ellas. Lo que más me gustó es que me sirvió para entender a mi hijo Brian”.*

—Luis: *“Don Juan, le doy las gracias por usar un lenguaje simple que es muy bueno. Es una cosa que debiera ser lo primero, muy provechoso en lo que a uno en lo personal respecta. Esto me ha ayudado a hacer un alto en el camino y meditar unas cositas que descuidadamente estaba pasando por alto”.*

Tampoco se trata de apurar, el cambio tiene su propio ritmo y es diferente para cada persona. En esto debemos ser comprensivos con nosotros mismos, moldeados por muchos años de una “educación” fría y mecanicista, con poco espacio para la buena comunicación. El viejo dicho que usa mi esposa es muy aplicable *No temas ir despacio, solo teme no avanzar*, esas palabras han guiado mi propio avance.

Mi propio avance

Escribir este libro fue para mí una oportunidad de cuestionamiento. Reconozco que no he llegado a ninguna parte, aunque noto con mucha satisfacción que tengo una vida más plena y aprendo a dar mejores respuestas a los desafíos habituales del medio, son pequeñas señales, como mis éxitos del día a día en controlar mis reacciones, tener más claridad en lo que quiero hacer, el reencuentro con mi familia, los grandes amigos que me rodean, las palabras de personas que “me encuentran cambiado” o más sereno, aunque también hay personas que esperan que yo esté aplicando *siempre* todo lo dicho en este libro.

Por otro lado, el libro no tiene la pretensión ni la rigurosidad de una investigación científica que refleje el *estado del arte* en el tema de la comunicación, tampoco es la intención presentar una revisión bibliográfica acabada, comparativa o siquiera representativa. Es un testimonio de mi vida, familiar, profesional o social, si fuera posible hacer esas distinciones.

Incluyo en el libro referencias a las palabras de quienes considero destacados maestros, porque la lectura o exposición resonó en mi interior, tuvo un significado que me ayudó en mi transformación. La lectura de un buen libro es un privilegio, porque es una forma de comunicación con un autor que tal vez dedicó su vida a profundizar en el tema. Esas citas, y otras observaciones, van en párrafos con margen izquierdo más amplio y letra más pequeña. Son comentarios que pueden ser omitidos en una primera lectura sin

perjudicar la comprensión del tema. ¿Por qué los incluyo en forma aparentemente caótica? Porque siguen el orden natural como tratamos los temas en la vida diaria. ¿Ha visto como salta el hilo de la conversación en una reunión? Es lo más parecido a la vida.

En fin, yo me encuentro viviendo mi propio sueño. Alguna vez fue para mi una loca fantasía escribir un libro, hablar en público o asesorar a una gran empresa, y más lejano aun considerando una timidez muy arraigada o la pobreza de mi familia. Igual he cumplido esos sueños y muchos más, por ejemplo, la acogida que me brinda mi esposa o las largas caminatas con mis hijos son también sueños realizados.

¿Quién soy? Es una pregunta recurrente sin respuesta definitiva porque me considero un ser humano en construcción más que un producto terminado. Busco una vida plena y en armonía con los demás, me gusta la tranquilidad y la vida doméstica, de ahí que trabajo principalmente en casa. Me gusta compartir con personas colaborativas. Disfruto de comenzar a trabajar temprano y luego hacer algo de ejercicio, ojalá cerca del mar. Cooperar en el desarrollo de las empresas que atiendo es una labor social sumamente útil, por la repercusión en el empleo y en la calidad de vida de toda la comunidad.

Me siento tranquilo, realizado y he llegado a disfrutar la incertidumbre de la vida, porque la naturaleza es así, impredecible y llena de sorpresas. Al comenzar un nuevo año, me veo con una sonrisa pensando en qué me deparará la vida, ¿qué clientes?, ¿qué proyectos

abordaré? Es un sabor dulce, que genera un cosquilleo de satisfacción, como en la víspera de un paseo.

Este camino no ha sido fácil, igual he perseverado en trabajar la calidad de mi hacer y de mis interacciones, hasta ir descubriendo *el encanto de la comunicación*.

El encanto de la comunicación

La comunicación es encanto, porque hay magia y seducción. Es *magia* porque al comunicarnos nos transformamos, nosotros mismos y los demás. Es magia que se muestra en todo su esplendor cuando al menos *una persona* cree en nosotros, y entonces nos ponemos al nivel de esa fe. Es *seducción* porque hay atracción, misterio y mucho agrado en hacer feliz a los demás y por ende a nosotros mismos.

En esencia, comunicación es amor, más bien, la buena comunicación es la principal manifestación del amor, sino ¿de qué otra manera tendríamos la motivación para tratar de comunicarnos cada vez mejor con nuestra pareja, hijos o compañeros de trabajo?.

Somos comunicación, es decir, el resultado de todas nuestras interacciones. Nada hay de relevancia que no haya sucedido en el espacio relacional, así aprendemos y cambiamos, por eso *la comunicación es transformación. Transformación que comienza por... uno mismo*, en la medida que nos abrimos al cambio y permitimos que la fluidez de la vida se manifieste en nosotros. Por otro lado, podemos influir en el cambio y

orientarnos hacia donde sea nuestro genuino interés, es decir, *en la dirección de los sueños*.

En este camino de vida, vamos acompañados de muchas personas con quienes nos comunicamos una y otra vez, incluso, hasta las relaciones que creemos ocasionales influyen y a veces vuelven. Por lo tanto, el asunto es *cultivar relaciones de confianza*, donde tengan un lugar destacado el respeto, la cortesía, el reconocimiento y, por supuesto, *escuchar con todo, a las personas y a la vida*. En el fondo, cultivar *el amor*.

El espíritu de este libro es que *nos sirva de guía práctica* en esta tarea de toda la vida destinada a comunicarnos mejor. ¿Por qué? Porque nos conduce a una mejor calidad de vida personal y social. Porque estamos vivos, y lo más característico de la vida es la transformación. Y porque el vínculo con nuestros seres queridos es lo único que realmente cuenta, lo demás es ilusión, falsas seguridades que nuestra inesperada muerte, un terremoto o una crisis pueden demoler. A propósito, en la dura crisis económica de 1982 presencié varias crisis matrimoniales que terminaron en separaciones. Evidentemente esas relaciones no estaban construidas sobre la roca de la buena comunicación sino sobre la arena de lo material.

Harold S. Kushner es un destacado escritor y rabino judío, en su libro *Cuando nada te basta, cómo dar sentido a tu vida*, dice estas bellas palabras: "Todas las cosas de nuestra vida, las complicadas estructuras en las que volcamos tanto tiempo y energías, se alzan sobre cimientos de arena. Lo único perdurable es el

vínculo con nuestros semejantes. Tarde o temprano vendrá una ola y echará por tierra todo lo que tanto nos costó construir. Cuando eso ocurra, sólo el que pueda tomar a otra persona de la mano será capaz de sonreír". Son palabras que han calado hondo en mí y quise que fueran la primera cita.

Capítulo 1. Somos Comunicación

“Cuando amas a una persona de verdad, ese amor despierta el amor a tu alrededor. Te sensibiliza para amar y comienzas a descubrir belleza y amor a tu alrededor”.

Anthony de Mello

Crecemos y aprendemos en la comunicación.

En la comunicación nos realizamos como personas, es donde realmente podemos darnos y disfrutar del amor, ¿dar que? Lo que somos y tenemos, porque, aunque parezca una obviedad, no podemos dar lo que no tenemos. Todo comienza por tener dentro de nosotros muchas cosas para dar. Eso es cultivarnos, eso es superación personal.

LA PERSONA QUE AMA, SE AMA A SÍ MISMA

Leo Buscaglia fue un reconocido educador, escritor y orador internacional. Se le llamaba cariñosamente doctor Amor, desde cuando creara una cátedra universitaria sobre el amor. En su primer y más conocido libro, *Vivir, amar y aprender*, dice: "creo que lo más importante en la persona que ama, es que se ama a sí misma... una persona que se quiere a sí misma porque comprende que sólo se puede dar lo que uno tiene, y más vale que nos propongamos tener algo. Si deseamos ser los individuos más educados, brillantes, versátiles y creativos del mundo es porque así podemos entregar todo eso".

Ese es el sentido del libro, la comunicación como transformación, como amor, no como a veces se entiende: una exposición llena de mecanismos tecnológicos que aleja al auditorio. Es cierto que ocasionalmente son una buena ayuda, sin embargo, lo importante no está ahí, sino en la entrega del expositor,

en su coherencia, su integridad, sus valores. Tengo el privilegio de haber participado en muchas conferencias y seminarios, y, haciendo un recuento con toda honestidad, puedo decir que las exposiciones que más me llegaron, y ayudaron en mi propio cambio, han sido las de grandes maestros que han cautivado al auditorio solamente con su palabra, sin apuntes, sin ayudas audiovisuales, sin escenografía, solo ellos mismos y su palabra, tal como lo hicieran grandes maestros de la antigüedad: Jesús, Confucio, Aristóteles, Mahoma, Buda o Salomón, solo por nombrar algunos, con el debido respeto.

Por eso y mucho más es que *la comunicación tiene encanto*, porque es magia y seducción.

La comunicación es magia

Es *magia* porque la comunicación es el crisol donde se transforma nuestro espíritu y luego la conducta. Todo lo que decimos, pensamos y creemos acerca de los demás, condiciona nuestra acción y la reacción de ellos. ¡Los pensamientos no son neutros! Ellos ayudan a formar nuestro entorno. Lo mismo es válido para cualquier proyecto, si usted cree, se puede. Por eso Henry Ford decía “*si usted cree que se puede o que no se puede, siempre tiene razón*”.

...

Capítulo 2. Comunicación es Transformación

“El ser hombre propiamente comienza por tanto allí donde deja de existir el ser impulsado, para a su vez cesar cuando cesa el ser responsable. Se da allí donde el hombre no es impulsado por un ello, sino que hay un yo que decide”.

Viktor E. Frankl

La transformación se da en la comunicación.

Los seres humanos aprendemos de toda forma de comunicación, y al aprender nos transformamos. No existe la comunicación neutra. Puede ser una transformación dañina para la sociedad, como cuando el niño ve demasiadas películas violentas y asume la agresión a otros como una conducta válida. O puede ser una transformación social, en la misma dirección del bien común, al vivir en una familia armoniosa, a este tipo de transformación le llamamos *avanzar*.

Avanzar, en línea con el bien común

Significa que avanzar como personas no es neutro en lo valórico. Hay un compromiso con el comportamiento ético y el fomento de las virtudes. Es decir, la superación personal siempre sigue la dirección general del bien común —si no, no sería superación. Igual hay infinitas posibilidades avanzando en esa dirección y la forma de identificarlas es a través de los sueños, hasta formar una visión, o un ideal. Por eso el filósofo y catedrático español Alfonso López Quintás, dice: “La vida del hombre adquiere sentido cuando se orienta a la realización de un ideal auténtico. Mi ideal es auténtico cuando responde a mi vocación profunda de hombre”.

Avanzar es cumplir el mandato espiritual y biológico de ser cada día un poco mejores.

No se trata de estresarse acelerando el paso, sí es indispensable la percepción de *ir avanzando*. ¿Avanzar con la cabeza inclinada y la sensación de obligatoriedad? ¡No! Mejor no lo haga. Necesitamos ánimo, pasión, perseverancia y alegría, como el niño que aprende a caminar, porque ¡siempre estamos aprendiendo a caminar!

¿Por qué avanzar? Porque en la transformación personal está la vida, así como en el estancamiento se encuentra la muerte.

La forma más representativa del avance son los cambios logrados ahí “donde las papas queman”, como cuando en una relación un contacto típico ha sido hiriente y ahora *decidimos* responder diferente. Es el momento de la verdad.

El momento de la verdad

El momento de la verdad es todo contacto con otros seres humanos, personal o a través del ambiente, como cuando llega una visita a la casa y observa. Ese es un momento de la verdad para la dueña de casa aunque no esté presente.

Cada momento de la verdad es una oportunidad de comunicación que debe ser bien aprovechada en hacerlo bien y dejar una excelente impresión. De ahí el antiguo dicho: *la esposa del Rey debe ser y parecer virtuosa*.

...

Capítulo 3. La Transformación Comienza por Uno Mismo

“Para transformar el mundo debemos empezar por nosotros mismos; y lo importante al empezar por nosotros mismos es la intención. La intención tiene que consistir en comprendernos a nosotros mismos”.

Jiddu Krishnamurti

Actuar.

El aspecto más reiterativo en mis cursos y asesorías es que nuestras conversaciones están dirigidas solamente a quienes ahí participan. Es decir, el cambio está orientado a nosotros mismos y la principal recomendación es *actuar, no hablar* —lo mismo sería válido para este libro. Eso sí, a sabiendas de que un cambio personal siempre generará un cambio en el grupo completo, en esto aplicamos un principio sistémico: *cualquier cambio que haga una persona cambiará a quienes le rodean*.

Le ruego reflexionar al respecto, este libro está solamente destinado a usted, no sirve para ayudar a salvar otras personas, porque si usted cambia, cambia el mundo. En el fondo, cada uno debe probar por su cuenta, cada uno aprende por sí mismo. En esto coinciden plenamente los grandes autores que escriben acerca de lo humano, Carl Rogers indica que “yo no creo que nadie haya enseñado jamás a otra persona”, Russell Ackoff agrega: “sólo se aprende por sí mismo y aunque nadie puede desarrollar a otro, se le puede ayudar si él quiere”. Leo Buscaglia aporta: “El hombre aprende solo. Si tomamos la palabra *educador*, veremos que viene del latín *educare*, que significa guiar, conducir”.

El reconocido sacerdote jesuita Anthony de Mello cuenta esta historia en su libro *El canto del pájaro*: “El sufi

Byasid dice acerca de sí mismo: De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: 'Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo'. A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: 'Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque solo sea a mi familia y mis amigos. Con eso me doy por satisfecho'. Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que he sido. Mi única oración es la siguiente: 'Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo'. Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida”.

Una manera en que yo mismo me relajo en cuanto a intentar cambiar a los demás, y concentrarme en mi propio avance, es darme cuenta que el mundo continuará igual sin mí, seguirá girando. Las personas seguirán comunicándose y amando, y lo harán cada vez mejor, porque hay un avance natural hacia la mayor complejidad, escrito en las entrañas mismas de la naturaleza, es un avance a formas cada vez mejores de organización, tal como ha venido sucediendo.

En fin, reconozco haber sido muy sobreprotector en mis relaciones con personas cercanas y aprecio con mucha satisfacción los avances de esas personas desde que “las solté” y les permití evolucionar por su cuenta.

Entonces, ¿cuál es la primera relación que debemos trabajar? La relación con nosotros mismos, buscando la transformación personal permanente.

...

Capítulo 4. En la Dirección de los Sueños

“Una idea puede movilizar a los individuos para que participen en una cruzada social en búsqueda de un ideal. Les puede inducir a deshacer y rehacer lo que ya han hecho consciente o inconscientemente, y a volver a obtener el control del todo del cual son parte, y lo que es más importante, el control de ellos mismos”.

Russell L. Ackoff

Darnos una visión.

Las personas o grupos debemos darnos una visión de futuro. Una definición con cierta dosis de ambición que nos indique *dónde o en qué* nos gustaría estar en algún futuro. Es un sueño más elaborado, aunque siempre difuso y un poco incierto.

La visión es pura emoción, es repetir incesantemente un sueño, hasta un punto que el visionario se siente allí. Su cuerpo aun está aquí, aunque su alma ya está viviendo el sueño. De ahí a la realización concreta hay sólo un pequeño paso.

LAS IMÁGENES MENTALES PRECEDEN A LA ACCIÓN

Robert Kriegel (Si no está roto, rómpalo) describe una investigación realizada por el neurofisiólogo Karl Pribram, dice: "La investigación de Pribram demostró que una imagen en la mente pone en actividad en el sistema nervioso autónomo las mismas conexiones neuronales que se activan en el acto real de hacer algo. De modo que en lo concerniente al sistema nervioso autónomo ¡no hay diferencia entre pensar y hacer!". Sugiere Kriegel *que pensemos en lo que nos gustaría, en lugar de lo que no queremos que suceda.*

Joel Arthur Barker, en su video *Paradigmas*, indica que una visión es formulada por líderes, compartida y apoyada por el equipo, es suficientemente amplia y detallada como para ser entendida por todo el grupo humano al cual se quiere llegar y, por último, es positiva

y alentadora. No olvidemos que la mayoría de las empresas —una organización comercial o una familia— nacen de una visión concebida por una o varias personas, a partir de un anhelo largamente acariciado.

Por ejemplo, formar una familia es *la materialización de un sueño*. No es asunto de dinero y conocimientos, es una empresa que surgió de una visión. Es pura *emoción*.

Mientras exponía acerca de este tema, invitado por mi amigo Robinson Ormazabal, a las autoridades municipales de la comuna de Quillota, en la Quinta Región, el Alcalde, Dr. Luis Mella, dijo: yo tengo un ejemplo, y comentó el caso de un proyecto que languidecía año a año. En cada ejercicio anual se pedían unos 200 millones para su realización, siendo sistemáticamente rechazado. Cuenta el Alcalde que: “decidimos hacer algo creativo, replanteamos el proyecto, lo hicimos más amplio e incorporamos a la comunidad y esta vez pedimos más de ochocientos millones que fueron aprobados”. Dice el Dr. Mella: “no es cuestión de recursos, sino de pensar en grande”.

Lo curioso es que las personas trabajan, se afanan, alegran y sufren lo mismo para llegar hasta una meta cercana que a una lejana. Entonces, ¿qué limitaciones impiden pensar en grande? En un ambiente típico donde se inventan todo tipo de objeciones para evitar realizar un sueño y liberar las energías, la pregunta debiera ser: *¿por qué no?*

...

Capítulo 5. Cultivar Relaciones de Confianza

“La amistad es el vivir en la aceptación del otro, en la legitimidad del otro en la convivencia, sin exigencia, sin peticiones y sin juicios, como un espacio en el cual todo es posible y legítimo en la conversación incluso el desacuerdo y la discrepancia. Cada vez que uno le exige al amigo o amiga que sea de una cierta manera, se acaba la amistad”.

Humberto Maturana Romecín

Al cultivar la confianza se anula el temor.

Porque el enemigo del amor no es el odio, sino el miedo. En las relaciones de confianza las energías se orientan al fortalecimiento mutuo. Significa buscar la amistad, destacar lo positivo, respetar, ser cortés, reconocer, agradecer o señalar un camino equivocado.

Humberto Maturana y Sima Nisis, en su libro *Formación humana y capacitación*, dicen respecto al proceso educativo: “Un niño o niña que crece en respeto por sí mismo puede aprender cualquier cosa si lo desea. Todos los seres humanos, por el solo hecho de existir en el lenguaje somos igualmente inteligentes”.

Agregan algunas sabias reflexiones: “El profesor debe saber que los niños aprenden (se transforman) en coherencia con su emocionar. El amor es el dominio de conductas relacionales a través de las cuales el otro surge como un legítimo otro en convivencia con uno. No hay que enseñar valores, hay que vivirlos desde el vivir en la biología del amor. Lo central en la formación del profesor debe consistir en tratarlos del mismo modo como se espera que ellos traten a sus alumnos. Hay que respetar las distintas dinámicas temporales en el aprendizaje de los niños, permitiéndoles tomar todo el tiempo que necesiten sin que sus aparentes demoras sean vistas como faltas en su ser, sino sólo como insuficiencias circunstanciales en el hacer que se corrigen con más dedicación en él”.

LAS PERSONAS PERCIBIMOS LA INTENCIÓN

Dice Susan Campbell (Del caos a la confianza): “Todo tipo de comunicación genera confianza o la debilita. Detrás de todo lo que decimos, hacemos o sentimos con respecto a otro hay una intención. Las personas siempre perciben si nuestra intención es entender o controlar. Cuando la intención es controlar, se sienten usadas, no respetadas y anuladas. La relación se limita. Perdemos la capacidad de resolver problemas de forma conjunta o de contribuir al aprendizaje mutuo”.

A propósito, mi estimado amigo Rolf Achterberg revisó un borrador de este libro, tal como lo ha hecho con todos los otros. Al lado de la cita a Susan Campbell me escribió: “no pienso controlar a nadie, ni criticar, es así como es, pues yo no critico a cualquiera, únicamente cuando siento la confianza del otro”. Por la misma confianza que yo también siento es que me permito compartir estas joyas, perdón, palabras.

Cultivar relaciones de confianza es abrir la comunicación, es como tender un puente sobre un abismo.

La confianza es un puente de plata

Confiar es tender un puente de plata entre uno y el otro, a través de ese puente es posible la comunicación. Comienza por confiar en uno mismo.

...

Capítulo 6.

Escuchar con Todo, a las Personas y a la Vida

“En la soledad podemos encontrar un nuevo comienzo, una oportunidad de romper con antiguas costumbres. En la soledad es posible encontrar mayor sensibilidad, compasión y empatía. En la soledad, es posible encontrar la verdad sobre nosotros mismos, estimular nuestros sentidos embotados y aclarar y reordenar nuestras prioridades. Sobre todo, en la soledad podemos encontrar a Dios y llegar a oír su voz. La soledad es la más fundamental de todas las disciplinas espirituales, y a ella debemos regresar una y otra vez si queremos oír la suave voz de la inspiración, si queremos vivir vidas plenamente realizadas”.

Dale Salwak

Escuchar con todo, a todos y a todo.

Es oír las débiles señales de condiciones cambiantes y actuar rápido, antes que debamos hacerlo obligatoriamente, es darle audiencia a nuestras emociones y sentimientos.

Es oír el aleteo de la mariposa y actuar antes que llegue el huracán. Es posible que a veces no escuchemos bien y nos equivoquemos. ¿O usted prefiere no hacer nada para evitar correr riesgos?.

Por eso mi buen amigo Isaías Aguayo dice: “el tata Dios nos dio dos ojos, dos orejas y una sola boca, para que veamos y escuchemos el doble de lo que hablamos”.

Es despertar y escuchar, al cónyuge, al amigo que hace una sugerencia, lo que nos grita ese cuasiaccidente, esa idea, ese ruido en el motor del automóvil, esa intuición que no nos deja dormir. Se trata de escuchar con el intelecto y el corazón el mensaje más profundo de cada suceso, ¿qué sentimos?, ¿qué nos quiere decir la vida?, ¿qué haremos al respecto?...

Es necesario saber escuchar.

Saber escuchar

Saber escuchar es lo natural al ser humano, ofrece enormes satisfacciones y como mejor se aprende es observando a los niños.

En psicología se estudia que cuando una persona no se siente escuchada eso le provoca frustración, y la persona frustrada tiende a agredir con demasiada facilidad.

Aquí hablamos de orador y oyente, el orador habla y el oyente escucha —dejando momentáneamente de lado que la interacción hace que esos roles pueden ser simultáneos—.

Desde cierto punto de vista, lo que llamamos *saber escuchar* comprende: atender, reflejar, aportar y aprender, son herramientas que cada uno verá como aplicar, con las sutilezas propias de cada situación. No se trata de una receta, sino de fomentar una actitud orientada a la buena comunicación.

Atender

Atender es confirmar al orador que se le está escuchando, puede ser un “aló”, una mirada, asentir con la cabeza o con pestañeos, un hola, etc... Es, en el fondo, cualquier señal que confirme “la conexión” en el mismo canal de comunicación, independiente de los mensajes que se envíen. Es confirmar al destinatario si le llegó una carta, aunque todavía no la lea.

Cuando no hay señal de recepción del mensaje, *el silencio se percibe como una agresión*; de hecho, en las malas y crónicas relaciones interpersonales la indiferencia es una forma de venganza que complica mucho las cosas.

...

Capítulo 7. El Amor

—*¡Apiádate de mí, Reina mía! Hacedme jardinero de vuestro jardín. Os serviré en vuestros días de ocio. Mantendré verde la hierba del sendero por donde vas cada mañana, y mis flores os colmarán de bendiciones. Os meceré en un columpio que haré para vos y la luna crepuscular besará vuestra falda entre las hojas. Cambiaré el aceite perfumado de la lámpara de vuestra alcoba.*

—*¿Y qué querrás por recompensa?*

—*Que me dejéis entre mis manos vuestras manitas perfumadas y enlazar vuestras muñecas con cadenas de flores; que me dejéis pintar vuestros pies con agua de rosas y quitaros el polvo con mis besos.*

—*Desde hoy eres el jardinero de mi jardín.*

Rabindranath Tagore

Amar es comunicarnos.

Es un grato trabajo y un verdadero agrado cultivarlo, porque, ¿quién gana más, el que da o el que recibe? Comienza por aceptarnos, perdonarnos, amarnos y tener una buena comunicación con nosotros mismos. De aquí que nuestra primera tarea sea darnos cuenta que tenemos todo lo necesario para *ser felices ahora*.

La buena comunicación surge naturalmente del amor a los demás. No es cuestión de técnica, por eso es que omití definiciones complejas y palabras como emisor o receptor. Con el amor a los demás el deseo de querer compartir surge desde adentro. Como los buenos marinos, a quienes se les reconoce por la pasión con que hablan de sus travesías por el mundo, en esencia, por su amor al mar.

La verdad es que me costo ponerle el título a este capítulo, desde un principio decir “El Amor” me parecía evidente, sin embargo, a veces, todavía tiendo a sujetarme de “soportes académicos o empresariales” que le darían apariencia más científica al libro, por ejemplo, haber puesto por título: “bases del amor”, “entendiendo el funcionamiento del amor” o “el amor es la última fase de la comunicación”. En fin, decidí soltarme y llamarle simplemente, El Amor.

CULTIVAR NUESTRO PROPIO JARDÍN

Y Eykis empezó a hablar —*Los regalos de Eykis*, Wayne W. Dyer— “Ante todo, tenéis que *aprender a cultivar vuestro jardín*. He observado que la mayor parte de vuestros problemas, de vuestras dificultades, de vuestros sufrimientos y actitudes autodestructivas nacen de que ignoráis esa necesidad. Cultivar vuestro jardín significa que, como individuos que sois, debéis centraros primeramente en el único terreno sobre el cual disfrutáis de dominio absoluto, es decir, vosotros mismos. Después, cuando hayáis puesto en orden vuestra vida, podréis ayudar a quienes necesiten y pidan vuestro auxilio”.

Cultivar el amor es ir descubriendo lo que Dios nos tiene preparado, para eso considero indispensable “hacer las tareas”, es decir, prepararnos en todo lo que podamos, sin forzar ni buscar porque, *en un pestañazo llega lo que tiene que llegar*. El maestro Osho, creador del movimiento Zen, dice: “primero medita, sé dichoso; luego el amor sucederá por sí mismo”.

Tal como dice Erich Fromm (El arte de amar): “El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte, así como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería”.

Intuyo que hay un orden de nivel superior, desde donde se aprecia que todas las piezas encajan, nada sobra y nada falta, somos perfección. Por sobre el caos

aparente y la complejidad que no logramos entender, hay armonía y calidez.

...

Fin resumen

Puede adquirir la versión completa en formato papel o digital desde la página www.evolucion.cl o escribir a silviabravo@evolucion.cl. Cel. 9-2252004.

Si desea estudiar estos temas con mayor profundidad, en nuestra página www.evolucion.cl puede apreciar nuestros programas de cursos, diplomado y máster.