

Un Lenguaje diferente

Qué nos impide hablar con el lenguaje del Amor? Irresponsablemente caemos con frecuencia en ciertas actitudes que sólo nos complican y dificultan la comunicación.

Si realmente queremos aprender a hablar con el lenguaje del Amor, será mejor que comencemos a pensar muy seriamente en renunciar a varias cosas... No reacciones intempestivamente Tal vez el verdadero motivo de la reacción que experimentas sea originado por situaciones antiguas que ya han quedado en el pasado, pero que al recordarlas, consciente o inconscientemente, nulificas a la otra persona... Evita a toda costa el uso de expresiones ofensivas Mejor no las uses, ni con los demás, ni contigo mismo, en ningún momento. Con esas frases "devastadoras" que tan hábilmente usas, y que sabes que llegan a la herida de la otra persona, a quien en realidad dañas, es a ti mismo... No interrumpas la comunicación Abandonar abruptamente una conversación, es una manera de manifestar violencia en contra de la otra persona. Con los monólogos sucede lo mismo. En el fondo, sólo se quiere tener "la última palabra", nulificando la perspectiva y argumentos de la otra persona, por lo que se toma la ruta fácil de suspender la conversación evitando encarar lo que atenta contra nuestro poder, menospreciando al otro con nuestra huida. Con esa actitud, sólo logramos quedarnos solos. No vale la pena sermonear Sermonear sólo es una forma de persecución que agrede al otro, obligándolo a que te escuche, manipulando la conversación y haciendo que se comporte como tú deseas. Es inútil regodearse en el pasado Retomar rencillas o heridas del pasado para discutir sobre el incidente actual, no permite que sanen las lesiones de ninguna relación, el mejor instrumento para mantener una comunicación pulcra, es el perdón. Despídete de la ironía y el sarcasmo El uso de frases irónico-sarcásticas no sólo reviste de agresividad lo que se quiere decir, sino que hace que la comunicación se transforme en violenta... Necesitas tener siempre la razón? Luchar por "tener la razón" es luchar por tener el poder en la conversación, lo cual te aleja de los demás, pues "ganar la pelea" por medio de la razón no te hará feliz... Evita las justificaciones "Explicación no pedida, acusación manifiesta", dice el viejo refrán. Hacer aclaraciones que no se han solicitado, demuestra que te estás sintiendo atacado, por lo que te defiendes "a priori" en una reacción que es producto del miedo y la rabia. Abstente de censurar los sentimientos ajenos Si respetas los sentimientos de los demás, compartiendo los propios y explorando lo que yace en el fondo, podrás conocer un poco mejor a la otra persona, entenderla y brindarle tu apoyo. Nadie es infalible, ni tú! Frecuentemente debemos practicar la prudencia y ceder para llegar a un acuerdo, pues hasta tú te puedes equivocar...! No es necesario Levantar la voz El Amor nunca grita, por el contrario, susurra... Generalmente no nos damos cuenta, pero cada vez que hablamos a gritos, estamos agrediendo a nuestro interlocutor. Para qué disfrazar mensajes? Es mejor hablar con claridad, transparencia y verdad. Expresarse mediante "indirectas" verbales o no, no conduce a nada. Discutir es un sano intercambio de opiniones, no un pleito verbal Detrás de toda discusión que se ha hecho repetitiva, generalmente se esconde un motivo totalmente distinto al que aparentemente generó la discusión, pero del cual no se expresó nada en el momento adecuado, y resulta evidente que aún quedaron cosas por decir. Deja de acumular quejas, ofensas y resentimientos Si algo te ha molestado de la otra persona, háblalo en su momento, o hazlo a la brevedad posible, si hacerlo en el momento fuera inapropiado, pero no acumules motivos para discutir algo haciendo que la situación se complique. Olvídate de siempre ganar las discusiones Cuando se gana una discusión, casi sistemáticamente pierdes mucho más de lo que puedes imaginarte. Renuncia a inferir amenazas o sembrar culpas Al amenazar o culpabilizar a los demás, sólo juegas con sus emociones, lo cual aprovechas en beneficio de tu ego, alimentándolo, sin darte cuenta que después, tu propio ego crecido se convertirá en tu peor enemigo. No cedas a la tentación de asumir cosas y hacer suposiciones Generalmente las dudas nos hacen asumir o suponer aquello que no entendemos, y muchas cosas simplemente las damos "por hecho". Es preferible preguntar y aclarar las cosas para así tener certeza en lo que digas o hagas. Mantén la discreción de tus discusiones No es necesario involucrar a terceras personas en una discusión, ni buscar que otros intercedan por ti o que se conviertan en tus defensores. Como resultado de cualquiera de estas actitudes, la comunicación se dificulta, lo cual acaba por separarnos de los demás, y consecuentemente, del Amor. Absolutamente todas y cada una de las personas que encontramos en nuestra vida representa una valiosa oportunidad de aprender algo. Seguramente hay alguien en tu vida con quien te resulta particularmente difícil relacionarte. Tómallo como tu maestro, porque esa persona en realidad te muestra hasta dónde llega tu Amor, te muestra tu verdadero límite para amar a alguien. Sin excepción, todas las personas, incluyéndote, dan o piden Amor en cada situación de sus vidas. Cada estímulo de agresión que recibas, míralo como una imploración de Amor por parte del "agresor" y responde ante dicho estímulo con amorosa comprensión. Recuerda que cada vez que te "defiendes" con un ataque, a quien en realidad agrede es a ti mismo! Perdonar es ver la vida de otra manera, verla desde el corazón, no desde la razón. Eso que más te molesta de los demás, sí, de esa persona en la que estás pensando, es precisamente lo que más necesitas empeñarte en mejorar en ti mismo, pues la agresión que ves en el otro, en el fondo no es más que un reflejo de la agresión que no eres capaz ver en ti mismo, pero que conoces bien, por lo que la reconoces en el otro. Puedes pasarte la vida esperando que los demás cambien, y seguirás esperando, y los demás no cambiarán... Sólo basta intentar algo muy sencillo... Descubre lo que la otra persona siente Identifica la causa de esa emoción Encuentra a dónde quiere en realidad llegar Permite que el otro exprese lo que siente No dejes añejar los problemas Pregunta... Como humanos, nuestra misión es volver al Amor, Volver a ser mensajeros del Amor, Provocar Amor a nuestro alrededor No te permitas contaminarte de la ausencia del amor, que es donde se instala el miedo. El mundo entero es un eco: sólo repite lo que tú dices ...es un espejo: refleja tu propia imagen ...es un boomerang: te devuelve lo que le has enviado Tú puedes decidir lo que quieres oír, lo que quieres ver, lo que quieres recibir.