

Comunicar algo importante a alguien importante...

Hay ocasiones en la vida en que uno se puede sentir como en una encrucijada al querer decir algo importante a alguien importante como a la pareja, hijos, padres, amigos, un ser querido... un ser que está Siendo importante para uno...

Para incrementar la calidad de la Comunicación comparto a continuación algunos elementos que he visto necesarios tomar en cuenta. Desafortunadamente muchas veces es difícil la comunicación por lo que el comunicar se llega a convertir en un verdadero arte... La comunicación al cien por ciento es una utopía.

Intención.- *Tener lo más claro posible el fin último de lo que deseo comunicar, el ¿para qué? quiero comunicar esto... como el arquero en una competencia olímpica tiene claro que su intención es que su flecha llegue al centro del blanco a pesar del viento y demás obstáculos.*

Principios éticos.- *Aquellos valores que deseo cuidar como el respeto, la verdad, honestidad, grado de impacto emocional o existencial del mensaje...*

Yo estoy Siendo yo y Tú estás Siendo tu.- *Tener la mayor Consciencia posible de que la otra persona es otro ser humano diferente a mí tanto en su historia de vida, necesidades, valores, cultura, posiblemente género distinto... para modular y adecuar la comunicación a ese otro ser humano y su circunstancia de vida... tomarlo en cuenta...*

Los qué.- *Incorporar con claridad todos aquellos contenidos que considero necesarios en el mensaje y evitar dispersarse del tema central.*

El cómo.- *La forma en que es preferible hacer llegar este mensaje: personalmente, por escrito, carta, teléfono, celular, concreta, precisa, enérgica, amable...*

El cuándo.- *Ahorita mismo, cuando esté con mayor tranquilidad, hasta que suceda un evento determinado, cuando mi sabia intuición me lo indique...*

El dónde.- *Donde sea que te sientas con seguridad como en la sala, recámara, comedor, restaurante, cafetería...*

El ritmo.- *Cuando la comunicación se da en vivo cuidar la duración, intensidad, frecuencia, silencios en las interacciones entre el Hablar y el Escuchar... evitar el "adueñarse del micrófono"*

Empatía dinámica.- *Tratar de estar consciente desde mi percepción e intuición lo que pueda estar sucediéndole a la otra persona a niveles físicos, emocionales, mentales con todo lo que le estoy comunicando... como si yo estuviera en la circunstancia existencial de esa persona durante todo este evento.*

Consciencia de mi estar Siendo.- *Durante todo este evento tener la mayor claridad posible de mi Congruencia, de los cambios de mis sentimientos (enojo, miedo, desesperación, alegría, tranquilidad, confianza...), Consciencia corporal y su significado, pensamientos, prioridades, diferenciar mis necesidades de mis necesidades...*

Flexibilidad en mi estar Siendo.- *Durante el encuentro ¿Qué tanto me permito "ser tocado" o modificado por el otro? ... en mis ideas preconcebidas, en mis prioridades, en mis valores...*

Indagar.- *Averiguar frecuentemente si "el otro" está recibiendo mis mensajes con la Intención de mi comunicación y **no suponer** que todo lo que estoy expresando lo va a recibir como deseo...*

Reconocer capacidad de cambio.- *Expresar y fortalecer con gratitud la capacidad de cambio en ambos en el camino de la construcción y logro de la Intención.*

Energía del Amor universal.- Procurar que esta energía vaya iluminando este maravilloso evento de comunicar algo importante a alguien importante...

Psict. Humberto Payno
www.humbertopayno.com
<https://twitter.com/HumbertoPayno>