



HOGARES DON BOSCO
FORMACIÓN HUMANA

ETAPA III

SABER ESCUCHAR

SABER ESCUCHAR

Hablo porque conozco mis necesidades, dudo porque no conozco las tuyas. Mis palabras vienen de mi experiencia de vida. Tu comprensión viene de la tuya. Por eso lo que digo y lo que tu escuchas puede no ser lo mismo. Pero si lo que tu escuchas cuidadosamente, lo haces no sólo con el oído, sino también con tu corazón, puede ser que consigamos comunicarnos. Herbert G. Lingrem.

Es maravilloso encontrarse con una persona que sabe escuchar. Nos complace poder explicar lo que llevamos en el corazón, contando con el silencio y la confianza del otro, pero la vida ajetreada que llevamos nos hace difícil la práctica de la escucha. Hay demasiado ruido en el interior de la persona y fuera de ella.

Saber escuchar no se aprende de repente. Es todo un proceso. La escucha no es pura pasividad. Escuchar es un acto intencional, querido, que tiene por objetivo comprender al otro. Es en esencia, un acto libre. Escuchamos porque hemos deseado, previamente, escuchar. Escuchar (*auscultare*), siguiendo la misma etimología de la palabra, es oír con delicadeza y cuidado. Oír tiene una atención deliberada mientras que escuchar es atender las razones del otro, sin alterarlas ni manipularlas. La base del hecho de escuchar es la voluntad de comprender.

1. ¿Cómo podemos mejorar nuestra escucha?

1- Hacer silencio. La mayor parte de nosotros, según de la situación en que nos encontramos, podemos hacer más de una cosa a la vez. No obstante no podemos escuchar mientras estamos hablando. Es importante el silencio exterior y el interior, porque el peor vocerío es el que llevamos dentro de nosotros. No se trata de callar sino de hacer silencio. Escuchar activamente significa estar presente, con los cinco sentidos, concentrados en lo que la otra persona dice. Por eso hay que dejar de pensar en otras cosas y liberar la mente de los temas que tenemos pendientes.

2- Depurar prejuicios. Los prejuicios son valoraciones del otro antes de que el otro se manifieste tal y como es. A partir de algún elemento de su identidad hacemos una valoración y, consecuentemente, no nos disponemos a escucharlo, ni a dejarnos interpelar por sus palabras.

3- Identificar las emociones. En una conversación pueden emerger emociones en relación con lo que nos está diciendo la persona que escuchamos. Nuestro estado emocional puede ser una de las principales dificultades en la escucha. Por eso es necesario identificarlas. Tomar conciencia de estas emociones y del condicionamiento que estas representan, ayuda a liberar energía para poder escuchar al otro y no a uno mismo.

4- Reducir el ego. Escuchar es querer entrar en el mundo del otro. Es un modo de descentrarse, de olvidarse de uno mismo. Es un acto de hospitalidad. Consiste en cederle un espacio y un tiempo mental y cordial. Si estamos demasiado absorbidos por nosotros mismos, el otro no tiene espacio ni tiempo dentro de nosotros. Sólo haciendo el vacío interno podemos hacer que quepa.

5- No interrumpir o acabar las frases. La paciencia es fundamental en la escucha: el otro necesita tiempo para encontrar las palabras que le permitan comunicarnos lo que piensa y siente. A menudo tenemos prisa para terminar o practicamos la escucha selectiva: oímos sólo las partes de la comunicación que nos interesan.

6- Fijarse en la comunicación no verbal. Es importante escuchar lo que se dice pero también entender lo que no se dice: los gestos, las expresiones faciales, el tono de voz, los silencios. Al mismo tiempo si nuestro lenguaje corporal comunica que no estamos interesados o que tenemos prisa, el otro se dará cuenta y es posible que se cierre.

7- Dar feedback. Las personas que escuchan activamente utilizan gestos y expresiones para comunicar que verdaderamente están escuchando y hacen preguntas para invitar al otro a que siga hablando y para clarificar cualquier aspecto que se preste a confusiones. Parafrasear lo que el otro dice es una forma de que el otro vea si le hemos comprendido.

8- No tener miedo a escuchar. A veces nos da miedo escuchar y preferimos hacernos los sordos porque suponemos que lo que el otro nos dirá conllevará una profunda alteración en nuestro sistema de vida y en nuestra armonía emocional. El miedo a escuchar es en el fondo el miedo a admitir el fracaso. Cuando se trata de comunicar noticias que no gusta decir hace falta coraje, pero aún hay que tener mucho más valor para escucharlas, sobre todo cuando no coinciden con nuestras expectativas. Nos da miedo escuchar porque nos da miedo hurgar en los propios errores y fracasos.

2. ¿A quién tenemos que escuchar?

Es obvio que no podemos escuchar a todo el mundo. Nuestra existencia es corta y el tejido de relaciones que establecemos a lo largo de nuestro trayecto vital es limitado. Es preciso que aprendamos a discernir dónde tenemos que poner el oído, dónde hay que estar prevenidos porque la escucha no es un acto eterno en el tiempo sino limitado. Muy a menudo este discernimiento obedece únicamente a una ley: la de la rentabilidad. Según esta ley hay que escuchar a quien, de una manera u otra, será más rendible y me dará claves para que salga bien un proyecto personal o un negocio. Esta ley es claramente excluyente, reduce significativamente el mundo y empobrece a la persona que la practica. Hay otra ley que es la que nos propone Jesús y es escuchar a los que, según los criterios del mundo, son menos ricos: los niños, los ancianos, los enfermos, los amigos que pasan dificultades. Siguiendo el ejemplo de Jesús, hay que saber escuchar a los más necesitados creyendo sinceramente en la posibilidad de cambio y de crecimiento, que se da en cada una de las personas.

3. Los frutos de la escucha

Saber escuchar sosiega, clarifica malos entendidos, une, ayuda a conocer a fondo a las personas, hace nacer y crecer la amistad y el amor. Cuando se escucha de verdad, uno da y se da en servicio del otro. Si sabemos escuchar, los demás sentirán la confianza necesaria para ser sinceros, se sentirán valorados y les permitiremos llegar al fondo de los problemas. Saber escuchar es una cosa indispensable y esencial para la buena relación y la sana convivencia entre las personas. Vale la pena, pues, no regatear ni tiempo ni esfuerzos para conseguir mejorar la capacidad de escuchar. Toda persona que se nos acerca viene con sus necesidades y también con sus riquezas interiores. Hablar sobre escuchar puede ser fácil. Escuchar verdaderamente cuesta un poco más. Seguro que durante toda la vida tendremos que ser aprendices.

Preguntas para reflexionar

- 1.- Cuando hablo con los demás, ¿escucho atenta y respetuosamente lo que me dicen?
- 2.-¿Acepto bien, de corazón, la verdad que me llega a través de sus palabras?
- 3.- ¿Qué actitud veo que predomina en mi vida: la de escuchar sólo a quienes me

interesan o escuchar a quienes más necesitan ser escuchados?

4.- ¿Cuál de los puntos que me propone este texto necesito poner más en práctica para mejorar la calidad de mi escucha?

Textos bíblicos

-Jn 8,43: ¿Por qué no podéis entender mi mensaje? Porque no queréis escuchar mi palabra.

-Mc 4,33: “De esta manera les enseñaba Jesús el mensaje, por medio de muchas parábolas como estas y hasta donde podían comprender”.

Bibliografía

-TORRALBA, FRANCESC. El arte de saber escuchar. Pagès Editors. Barcelona.

Barcelona, Enero de 2010