



LA ESCUCHA

“Es que no me escuchas” ¿Quién de nosotros no ha dicho o le han manifestado esto alguna vez? “Oídos sordos”, es otra de las impresiones que sacamos de alguna reunión donde todos hablan a la vez, o van defendiendo sus intereses. El “guirigay” que montan los tertulianos de la radio y TV es un claro testimonio de no escuchar.

Todas estas expresiones y situaciones nos están indicando que ESCUCHAR resulta difícil y que nuestros niveles de escucha son bajos. Porque no es lo mismo oír que escuchar y lo confundimos a menudo. Por eso es necesario aclarar lo que queremos expresar al hablar de ESCUCHA.

ESCUCHAR es entender lo que la otra persona nos ha comunicado. La comunicación consiste en oír y hablar alternativamente. Las personas, cuando hablamos transmitimos muchas cosas: no solo conocimientos, información de las cosas, sino también sentimientos; unas veces son de alegría, cariño, confianza; y otras, son sentimientos desagradables, como rabia, vergüenza, miedo, desconfianza. También esto hay que entenderlo y escucharlo.

Todo esto lo expresamos de diferentes formas: palabra, gestos, expresiones faciales, tonos, posturas que hay que tenerlas en cuenta. Cuando alguien nos comunica algún sentimiento desagradable, de forma clara o de forma implícita u oscura, no cortarle, sino invitarle a que siga expresando lo que siente o le haría feliz. De lo contrario no habrá posibilidad de entendernos y establecer diálogo.

Hay situaciones concretas que necesitamos prestar una mayor atención. Así:

- Cuando alguien nos da a conocer algo de sí mismo, de los que le pasa, siente, desea o planifica
- Cuando descubrimos que la otra persona intenta manipularnos o lo que dice es un claro error.
- Cuando nos hablan de malas maneras y nos ofenden.
- Cuando alguien nos habla de algún problema que tiene con nosotros, con otros o consigo mismo.

La ESCUCHA es un arte que hay que aprender. Además es fundamental en nuestras relaciones interpersonales tanto en la familia como en la escuela, tanto en el trabajo como en la comunidad cristiana... Y a la vez nos cuesta bastante desarrollar una correcta escucha.

Epitecto dice: “la naturaleza le ha dado al hombre una sola lengua y dos oídos, para que pueda escuchar el doble de lo que habla”



¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO ESCUCHAR?

ESCUCHAMOS POCO...

Un buen oyente trata de entender profundamente lo que la otra persona está diciendo.

Al final puede llegar a estar en desacuerdo, pero antes de demostrar su contrariedad, quiere saber exactamente de qué se trata,...

Kenneth A. Wells

¡NOS CUESTA TANTO ESCUCHAR!

Las razones por las que no solemos escuchar, salvo en situaciones de enfermedad, son:

1. Porque muchas veces se habla pero no se dice nada, por no estar en silencio y sin saber que decir.
2. Porque el otro se expresa confusamente
3. Porque lo que nos dicen nos resulta poco interesante o muy conocido
4. Porque interrumpimos repetidamente o hablamos todos a la vez. A veces nos gritamos en vez de hablar.
5. Porque no se tiene una actitud positiva e involucrada en la situación, no se pone atención en el tema del que la otra persona está hablando, estamos pensando en otra cosa.
6. Porque no se deja lo que se está haciendo para centrarse en la escucha.
7. Porque estamos distraídos, o cansados, o enfermos o estamos en un lugar inadecuado, con ruidos, incómodo,...
8. Porque nos dejamos llevar por las emociones. Si se estamos enfadados con quien habla la escucha es muy difícil.
9. Porque podemos tener prejuicios y eso desfigura la realidad.
10. Porque estamos pensando lo que vamos a contestar o buscamos el paralelo con nuestras experiencias, esperando el momento de intervenir para decir lo nuestro.
11. Porque cortamos al que esta hablando y no somos capaces de repetir lo que el otro nos ha dicho.
12. Porque ironizamos, echamos pulsos al hablar.
13. Porque creemos que siempre tenemos la razón, damos ordenes o consejos, hacemos juicios negativos, interpretamos sobre las intenciones del otro y sobre lo que nos ha comunicado
14. Porque derivamos la conversación hacia donde deseamos, ignorando el interés del otro.
15. Porque intentamos defendernos o mostrar cuánto sabemos.
16. Porque a veces la escucha "toca" nuestro interior y nos hace sentir emociones desagradables.
17. Porque tenemos discusiones interminables donde de un problema se pasa a otro y no llegamos a nada. A veces hablamos mucho, pero no comunicamos nada.

¿Que criterios éticos nos pueden ayudar a superar las causas de la escucha?



ÉTICA DE LA ESCUCHA

Del mismo modo que la medicina se ocupa de corregir problemas auditivos o de la visión, la ética debe ocuparse de los malos hábitos que dañan a la persona. "Por qué muchos miran sin ver y escuchan sin oír ni entender" (Mt. 13,10ss).

Proponemos algunos aspectos:

1) *La escucha exige corresponsabilidad.* En la comunicación, tan importante como saber expresarse, es saber escuchar. Yo soy responsable de lo que digo y de cómo lo digo, pero tú que me escuchas eres responsable de la actitud de apertura, de acogida y de aceptación.

2) *La escucha exige una actitud de humildad.* Es saber que en lo que el otro dice está "su" verdad y para reconocer el valor de lo que aporta se requiere una actitud de humildad.

3) *La escucha exige liberarse de las pasiones.* La envidia, la excesiva vehemencia, la ira, etc. impiden la apertura a las razones del otro. Un cerebro reposado ve con más claridad.

4) *La escucha exige una actitud activa.* El otro necesita sentirse escuchado. Sólo escucha quien traspasa lo superficial para encontrarse con la esencia de lo que se dice y de la realidad. La escucha es una virtud y una cualidad que se adquiere mediante la práctica.

5) *La escucha exige que me libere de prejuicios.* Quitáte las gafas (los prejuicios) que deforman esa realidad que oyes. Sólo puede escuchar de verdad quien abandonando los impersonales «se piensa» se atreve a cambiar al «yo pienso».

6) *La escucha exige valorar críticamente las palabras del otro.* Para ello necesito tener espíritu crítico, lo que no significa ser un criticón. Crítico es el que tiene criterios y razones para calibrar lo que el otro dice.

7) *La escucha exige una actitud de conversión.* Para escuchar hay que eliminar "ruidos", en ocasiones hay que moverse, cambiar la actitud, *convertirse*, es decir, quitar las causas que dificultan la escucha.

8) *La escucha exige salir de sí mismo.* El *ensimismado* difícilmente escucha otra palabra que no sea la suya. Hay quienes aún no se han planteado que el otro, puede tener razón y, a veces, la tiene.

9) *La escucha exige creatividad.* Demostramos ser hábiles en la escucha cuando sabemos leer por dentro (*intus-legere*). Es el camino que conduce de lo exterior y superficial a lo interior y profundo. Escuchamos según nuestra escala de valores, verdadero termómetro de nuestra sensibilidad ética.

10) *La escucha es un acto de amor.* Quien ama, escucha al otro de una manera nueva. Escuchar a otro significa amarlo. «*Quien trate de comprender sin amar se limitará a una operación cerebral y se cerrará la puerta a lo esencial de la comprensión*». (E. Fromm.)

Sin lugar a dudas escuchar requiere práctica. Es un esfuerzo necesario para la vida cotidiana y para nuestro crecimiento ético. Sólo así podremos leer la realidad.



A. En general hemos de escuchar a todos con respeto y afabilidad. Para ello hemos de responder a lo que nos pregunten, si es oportuno, y hemos de estar seguros de entender lo que nos dicen. Y si nos piden algo asegurarnos si queremos o no hacerlo.

B. ¿Cómo escuchar a la familia, a los amigos y a las personas cercanas?

1. Haz este ejercicio que ayuda a ver cómo duele que no se nos escuche:

Intenta recordar situaciones en las que tú hablabas y el otro no te escuchaba, y recuerda qué sentimientos te producían cuando no te escuchaba.

Para facilitarte el trabajo mira esta situación: estás hablando con un compañero sobre un trabajo. Viene otro y tu compañero deja de escucharte y empieza a hablar con él, a pesar de que aún no habéis terminado la conversación. ¿Qué sentimientos tendrías al notar que no te escuchaba y se ponía a hablar con el otro?

En una situación así lo normal es sentir rabia ya que te desplaza y no te tiene en cuenta. Es también normal sentir tristeza por verte orillado, dejado de lado.

2. Otra cosa que has de tener en cuenta al escuchar a los de la familia, amigos, o personas cercanas es ésta: **cuando te estén hablando tú te has de preguntar qué ideas te están comunicando y qué sentimientos está expresando el que habla**, ya que a veces, cuando hablamos o nos hablan, no comunicamos sólo ideas sino ideas acompañadas de sentimientos agradables o desagradables.

Imagínate que tu hijo te dice con cara seria que no le han puesto en el equipo y que ya es la cuarta vez que le pasa. ¿Qué te dice? Estas ideas: a) que hoy no ha jugado y b) que lleva cuatro días sin jugar. Pero también te está comunicando (sin palabras) que está triste, decepcionado, enfadado (sentimientos) y que, quizá por ello, está pensando en no volver a hacer ese deporte. **Escuchar es caer en la cuenta de las ideas y de los sentimientos que nos dice el otro.**

3. Cuando escuches a otro **asegúrate de que entiendes** lo que te está diciendo a nivel de ideas y de sentimientos. Para ello **haz en tu mente un resumen** de lo que has entendido, díselo y pregúntale si es eso lo que él te ha querido decir.

Ejemplo: Mamá, mi profesora es tonta. Si no le escuchas le dirías: Hija, cállate que... Si le escuchas le dirías: Veo que estás enfadada. ¿Te ha pasado algo con ella? En esta respuesta la madre ha entendido la idea, el insulto a la profesora y el sentimiento de enfado de la hija. Cualquier diálogo de escucha puede tener diferentes salidas, pero importa mucho atender no solo a las ideas sino también a los sentimientos del que nos habla.

4. Cuando escuches a alguien que te comunica algún problema, **procura no dar consejos u ofrecer** soluciones porque así le respetas y confías en que el otro es capaz de solucionar su situación molesta y sabe lo que tiene que hacer. Y confiar en el otro es darle una buena ayuda y una manera de demostrar que le has escuchado.

5. Cuando alguien cercano a ti te comunique algo personal, agradable o desagradable, una manera de demostrarle que le has escuchado es **darle las gracias por la confianza que te ha demostrado.**

