



## BIEN SER BIEN ESTAR

Ciudadanía, 08/09/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR.

Aprender a escuchar.

Cecy Valerio.

“Es la enfermedad de no escuchar la que me preocupa”. W. Shakespeare.

No solo vivimos en un mundo lleno de ruido y distractores, sino en una sociedad excluyente y que tiene como característica, entre otras, el egocentrismo. Estos factores hacen que cada vez nuestra capacidad de escuchar sea menor y, como consecuencia, nuestra oportunidad de aprender, ayudar y solidarizarnos con los demás también disminuya.

Dice Jorge Bucay que “en cada esquina nos encontramos a gente enamorada de su propio discurso”, cada uno entablando monólogos, parlotando, imponiendo sus puntos de vista y cerrando en corazón y los oídos a las expresiones del otro, cuyas palabras bien podrían ser un gran regalo si mantenemos una mente receptiva y una actitud abierta.

Escuchar no es intercambiar turnos, hacer pausas, tomar aire para luego seguir cada quien con su oratoria, su discurso, su argumento. “Estoy hablando de la activa y comprometida escucha de lo que me dice la otra persona, esté de acuerdo o no, sabiendo que me lo dice a mí”, señala Bucay.

Cuántas veces nos hemos sentido no escuchados. Me ha pasado que comento algo que quiero compartir y mi interlocutor saca otro tema o enlaza lo dicho por mí para exponer un experiencia similar. Eso en el mejor de los casos, en el peor, ni siquiera oye, menos escucha. Parece que le hablé a la pared.

Cuando retomo este sentimiento, lo hago para reflexionar en lo que sienten los demás cuando yo no los escucho y para hacerme consciente de mi actitud, porque muchas veces el no escuchar es inconsciente, no nos hemos entrenado en este arte o ya se nos ha olvidado debido a las vicisitudes y problemas que nos presenta la vida. Simplemente no nos queda tiempo para escuchar o consideramos que lo que dice el otro no es importante.

Reza el Talmud que tenemos dos oídos y una sola boca para recordar que debemos escuchar lo doble y hablar la mitad. No hacemos grandes progresos en nuestro pensar, actuar y ser si sólo nos oímos a nosotros mismos. Así, el escuchar no es solamente una atención y acto de empatía para con el otro, sino un regalo que nos damos a nosotros mismos si consideramos que podemos encontrar un mensaje restaurador, palabras sabias y edificantes y aun desacuerdos de los cuales también aprendemos.

**Escuchar a los niños.** Ya sean nuestros hijos, sobrinos y alumnos, esas personitas son pequeños espejos que reflejan mucho de lo que somos. Son una fuente de información importante que no debemos desdeñar. Así como les pedimos que nos escuchen, es importante escucharlos. Al sentirse escuchados se sienten amados.

**Escuchar a los viejos.** Fuente inagotable de sabiduría y experiencia son la gente mayor. Antes platicábamos con los abuelos,

contábamos historias y leyendas, nos compartían lo que pasaba en “sus tiempos”. Ahora, ni grandes ni pequeños sabemos escuchar a la gente anciana. Nos perdemos de una experiencia muy bella.

**Escuchar con humildad.** La primera cualidad que debemos desarrollar para saber escuchar es la humildad. Cuántas veces vamos predispuestos a una charla, a una conferencia, a una junta de la escuela con el pensamiento de “eso ya lo sabía”, “no hay nada nuevo”. Siempre encontraremos algo nuevo que aprender. Una mente receptiva encuentra al maestro en todas partes. En cambio una actitud de superioridad puede obstruir mucho de lo que necesitamos saber.

**Escuchar nuestro cuerpo.** Nos dice tanto. Si está cansado, si le duele algo, si necesita atención, si lo estamos forzando, si ha sido descuidado, si tiene hambre, si necesita ejercitarse. ¿Lo escuchamos verdaderamente?

**Escuchar a la Madre Naturaleza.** Nos ha enviado tantos mensajes que si los humanos los hubiéramos atendido no estaríamos hablando hoy de tantos desastres naturales, del calentamiento global, del cambio climático y de sus respectivas consecuencias.

**Escuchar a Dios.** La voz de Dios nos habla aún a través del más humilde de sus hijos. A través de la belleza, de nuestros seres queridos, de la misma naturaleza, del legado de su palabra, en sus enseñanza. El armonizarnos con Dios, la naturaleza y nosotros mismos puede ser un gran comienzo para aprender a **escuchar a los demás**.