

Lo primero, escuchar

“Déjame oír tu voz, porque tu voz es suave” (Cantar de los Cantares 2,14).

P. Ricardo E. Facci

Generalmente, entre dos personas que se quieren mucho, que se aman, que son amigos o son esposos, desean escucharse. Escuchar al otro es disfrutar de su voz. *“Déjame oírte, tu voz es suave”*. Especialmente en la distancia se echa de menos la voz del otro. ¡Qué hermoso es escucharte!, suelen expresar.

Pero, cuando es necesario concretar el diálogo, sobre todo, al tener que hablar temas delicados, nos encontramos con otro tipo de experiencia. Cuando uno está exponiendo su parecer y el otro lo corta, una, dos, tres veces... es posible que lleve a perder la paciencia. Al instante aparece la queja: *“¿Nadie te ha corregido esa mala costumbre? Ya me cortaste la idea tres veces”*. En una ocasión Jorge me decía: *“A nadie le dejo terminar una frase, es la queja de mi esposa, el sufrimiento de mis hijos, ni te cuento los compañeros de trabajo”*. Me decía, *“siempre doy lugar a experiencias frustrantes”*. Cuando uno corta al otro, éste no puede expresar lo que desea, experimenta que no se le escucha atentamente, o que ya se tiene la respuesta antes de realizar la exposición en su totalidad o, lo que es peor, que lo que el otro tiene que decir es más importante que lo de uno.

Alicia decía que siempre respetaba mucho a su marido, pero le costaba escucharle. Es que nos olvidamos que los sentimientos deben manifestarse en los actos. Si se siente respeto, se debe demostrar en los actos ese respeto, y escuchar es un acto de respeto.

Convengamos que algunas personas parecen “disco rayado”, antiguamente cuando un disco de música se rayaba, la púa giraba en el mismo surco, por lo tanto, repetía la misma palabra hasta que se levantaba el brazo de la púa y se lo corría manualmente, o se apagaba el tocadiscos (aparato para reproducir la música desde un disco de pasta de vinilo). A ver, “siempre con la misma cantinela”. Defino el dicho, repetición empalagosa de algo que ya se ha dicho. Decir una y otra vez machacando algo. Cualquier coincidencia con la realidad es pura casualidad.

Perdón, estábamos hablando de escuchar, pero quise añadir esta visión, porque este tipo de actitud no ayuda a que el otro se disponga a escuchar sin interrumpir. Esto, porque adivina a dónde va la cosa o hacia dónde se quiere dirigir la conversación, por lo tanto, toma un atajo y llega antes al final. De todos modos, hay que hacer siempre un gran esfuerzo por escuchar. Le da autoridad a nuestra propia palabra, porque si uno interrumpe, el otro caerá en lo mismo, y se transforma en un diálogo de sordos, donde nadie escucha a nadie.

Hay personas que les cuesta escuchar hasta que se desahogan de lo suyo. Con un amigo me costaba mucho la comunicación, entonces le pregunté a una especialista, su esposa, cómo hacer, y me decía, primero déjalo que se desahogue y luego conversa tranquilo con él.

En todos los casos, siempre es mejor escuchar, antes que cualquier otra opción. Aunque venga con la misma cantinela, escucha hasta el final.

No cabe la menor duda de que no es fácil desarrollar el hábito de escuchar. Más aún, “escuchar amando”. Pero nunca hay que bajar los brazos para lograr una mejor comunicación. La escucha no debe ser pasiva. Al decir, escuchar amando, estamos diciendo que la escucha es una actividad concreta. Amar en la escucha es intentar entender, interpretar lo que el otro está diciendo. No sólo lo que dice con las palabras, sino también, con el tono de voz, además, descubrir lo que dice en los gestos que está utilizando, en la mirada, en el rostro, en el movimiento de las manos. Algo que ayuda mucho a la actitud de escucha es tomar de la mano al esposo, a la esposa, mientras se dialoga.

Quisiera ayudarles con algunos conceptos a tener en cuenta para lograr una escucha profunda y serena. Lo primero que debemos subrayar, es la capacidad de empatía. Aprender a ponerse en lugar del otro, como se dice “ponerse en sus zapatos”. Recibir lo que viene de quien viene, no desde los criterios que uno tiene, o la visión sobre el tema que uno ha desarrollado.

En segundo lugar, es necesario desarrollar la capacidad de discernimiento y para esto la clave está en comprender, entender con objetividad lo que me están diciendo. Para asegurar este paso, es buena la técnica que yo llamo de espejo o de rebote, mientras el otro habla, uno le devuelve lo que dice, además, me exige estar atento y el otro también tiene esta seguridad. Algún ejemplo: “según lo que estás diciendo, veo tal cosa...”; “tú has dicho... ¿entendí bien?”; “si no me equivoco, tú estás diciendo...” Por otro lado, es necesario ayudar a discernir no desde posturas personales o egoístas, sino desde la sabiduría, para ayudar a tomar las decisiones oportunas, si es el caso.

Tercero, si se escucha amando, tal vez, se descubra que uno debe cambiar. Hay una tendencia que no ayuda a crecer, creer que siempre es el otro el que debe cambiar, y muchas veces es necesario enfocarse en uno mismo. Y lo que es peor, si uno está escuchando buscando que el otro aborde algún tema de su propia debilidad, para machacar sobre su error. ¡Escuchar así, es hacerlo con un grado de maldad!

En el cuarto lugar, para motivar a una escucha plena, es necesario que, si hay algo negativo del hacer, se enfoque al hacer y no que surjan juicios sobre el ser a raíz del hacer. Por ejemplo: “ayer vino mamá y no saludaste como debe ser, ¿estabas con algo que te distraía o tenías algún problema?” Así, el que escucha estará cómodo con la manera de presentar la problemática. Pero si en cambio, se dice así: “ayer vino mamá y no saludaste. ¡Eres un desastre!” Ya se cambió el ámbito, desde un hecho, se pasó a decir que su ser es un desastre. De este modo, ¿quién puede mantener la calma en el “escuchar amando”?

Quinto, no sacar cosas del baúl de los recuerdos. Para una ayuda concreta al escuchar, hay que plantear mirando cómo se puede seguir cambiando o creciendo en función del futuro. El pasado, pasado. Ya no hay nada para arreglar, ni para cambiar, ni para mejorar, lo que ocurrió ya fue. Y menos se puede hacer si “siempre con la misma cantinela”, como decíamos más arriba. Sólo hay que enfocarse en lo que se puede cambiar, del pasado nada se puede cambiar. ¡Y mucho menos, cuando se tuvo una visión totalmente errónea y se quiere mantener esa visión como la gran verdad! ¡Cuánto daño hace esa actitud! ¡Menos aún, sacar trapos al sol para disimular la propia falla!

Sexto, para facilitar un buen clima que favorezca la escucha, es necesario escoger un lugar tranquilo, sereno, sin ruidos, con la seguridad de que nadie escucha; evitar exposiciones larguísimas, porque pueden aburrir al otro; evitar “subirse a la moto”, estos enojos que hacen perder los estribos, los tonos de voces que suben considerablemente, no favorecen una actitud de escucha serena de parte del otro. Tampoco ayudan las exageraciones o generalidades, subrayando que el otro “*siempre* es igual, *nunca* haces *nada* por cambiar, *jamás* te dispones...”

He golpeado varias puertas para ver si alguien vende “capacidad de escucha”. No lo encontré en ningún supermercado, ni ningún otorrinolaringólogo puede generarlo, visité muchos cursos de capacidad de escucha, vi que eran sólo teóricos, me dijeron que si el “yo” es grande, es imposible que los cursos tengan éxito, dan diplomas, pero no capacidad de escucha. Ayudan a quienes tienen la predisposición. Entonces, dónde puedo conseguir ayuda, pregunté.

Para escuchar, lo primero es callar. Alguna persona dice que es imposible. Claro, encontré dónde se puede hallar la ayuda: en Dios. Él da la fuerza para saber dominarse a sí mismo, la gracia para callar y saber escuchar amando. “¿Qué tema diría Jesús en nuestros diálogos? ¿Cómo escucharía Jesús? ¿Qué respondería?” Dios debe estar presente en todos los diálogos matrimoniales. “Ven Señor, guía nuestro diálogo, danos la gracia de callar, de escuchar amando”. El amor necesita que se sepa dialogar, y para hacerlo es fundamental escuchar. “Te amo, escúchame”.

Oración

Señor Jesús, Tú que escuchaste las necesidades y dolores de tantos,
ayúdanos a desarrollar la capacidad de escuchar,
que, en cada momento de diálogo aprendamos a callar antes que hablar,
a escuchar antes de querer imponer nuestras ideas.

Danos el don de la humildad para dejar nuestro “yo” y poder concentrarnos en el “tú”,
en sus necesidades, en su compartir sentimientos, en escuchar sus visiones.

Te pedimos, Señor, la gracia de construir nuestros diálogos
desde el encuentro con el otro, desde un amor que trasciende los egoísmos, los individualismos,
para proyectarse a construir un nosotros en un profundo amor,
que sabe alimentarse en cada encuentro de diálogo.

Amén.

Trabajo Alianza

- 1.- ¿Nos cuesta escucharnos? ¿Cortamos la palabra del otro?
- 2.- ¿Qué ejercicio podríamos hacer para ayudarnos a saber escuchar?
- 3.- Si hay falta de escucha: ¿es un problema entre nosotros o nos cuesta en todos los ámbitos que frecuentamos?
- 4.- ¿Ponemos a Dios en medio de nuestros diálogos?

Trabajo Bastón

- 1.- Generalmente es un problema de muchos no saber escuchar: ¿a qué se lo atribuimos?
- 2.- ¿Cómo ayudaríamos a un matrimonio para que los esposos se dispongan a escuchar más y mejor?
- 3.- Delinear 7 características del saber escuchar.
- 4.- En nuestra comunidad: ¿sabemos escucharnos?