

El extraordinario poder de la escucha

“Cuando me prestan atención, me escuchan, soy capaz de percibir mi mundo de una manera nueva y seguir adelante. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución la tiene cuando hay alguien que te escucha. Y todas las cosas que parecían irremediables se convierten en un río que discurre prácticamente sin trabas por el solo hecho de que alguien ha escuchado tus palabras”.

Carl Rogers

La escucha es un elemento fundamental de la comunicación. Tal vez el más importante y esencial. La capacidad de hablar adecuadamente es un componente necesario para una comunicación exitosa, pero la capacidad de escuchar es, sin duda, mucho más importante. Pese a ello, probablemente ninguno de nosotros haya recibido ningún tipo de formación para desarrollar la escucha a lo largo de su vida.

Pero, ¿por qué es tan importante escuchar?

Todos tenemos una profunda necesidad de ser escuchados. De ser comprendidos. De ser reconocidos y tenidos en cuenta. Pero esto difícilmente se puede dar si al otro lado no hay alguien que nos escuche. Es posible que muchas de las heridas que arrastramos a lo largo de nuestra vida vengan, precisamente, de no haber sido validados y escuchados verdaderamente.

A la hora de medir la importancia de la escucha podemos reflexionar en torno a una sencilla cuestión: ¿cómo te sientes cuando eres verdaderamente escuchado? Es decir, cuando sientes que alguien te escucha desde su corazón sin juicios ni interpretaciones. Cuando percibes que en ese momento tú eres lo único para la persona que te escucha. Alguien que con su presencia te facilita un espacio para que puedas descubrirte tal y como eres en ese instante. Sin máscaras. Permitiéndote mostrar tu vulnerabilidad. ¿Lo has experimentando alguna vez? Probablemente sí. Incluso puede que tengas la suerte de experimentarlo a menudo. ¿Cómo te sientes en esos momentos? Quizás respetado, acogido y aceptado tal y como eres. Tal vez emerja en ti una sensación de apertura, confianza y conexión con el otro. Incluso puede que te conectes con tus fortalezas y recursos internos percibiendo como la creatividad empieza a fluir. O puede que surja una nueva perspectiva ante lo que interpretas que te pasa, descubriendo nuevas opciones y posibilidades que permanecían ocultas.

A través de la escucha creamos un campo. Un espacio de confianza y seguridad a través del cual puede surgir algo que desconocíamos previamente y que solo se puede dar de esa manera en ese preciso momento. La escucha es un regalo. Un presente que ofrecemos al otro para que pueda acceder a un mayor nivel de comprensión de sí mismo.

¿Por qué nos cuesta tanto escuchar?

Si estamos de acuerdo en que la escucha es poderosa y transformadora, la siguiente cuestión para reflexionar sería: ¿y por qué normalmente no escuchamos? Según la *International Listening Association* escuchamos el 45% de nuestro tiempo pero un 75% de ese tiempo estamos distraídos, preocupados o despistados. En el caso de los adultos, el promedio de tiempo que prestamos atención es de 22 segundos. Inmediatamente después de escuchar a alguien, habitualmente recordamos la mitad de lo que hemos oído. Al cabo de pocas horas recordamos solamente un 20% de lo que hemos oído.

Más allá de estadísticas, es probable que en un ejercicio de honestidad todos podamos reconocer que nos cuesta muchísimo escuchar. Escuchar a los demás, al entorno y, por supuesto, escucharnos a nosotros mismos. ¿Cuánto tiempo te has tomado en los últimos días para parar, desconectar, respirar y escucharte a ti mismo?

Pero, ¿qué nos lo impide? Nuestros pensamientos. Podrás observar que cuando estamos conversando, nuestra atención va y viene constantemente quedando en muchos momentos “secuestrada” por nuestros pensamientos. Pero no por cualquier pensamiento, si no por aquellos con los que estamos identificados (que por lo general son prácticamente todos). Estos pensamientos tienen diferente forma y contenido pero en su raíz suelen estar siempre nuestros deseos y nuestros miedos. Si en una conversación estamos intentando que suceda algo (queremos causar buena impresión, que algo vaya como queremos, tener razón, etc.), es precisamente esa búsqueda, ese deseo lo que impide estar presentes y escuchar lo que verdaderamente está pasando. De ahí podemos observar fácilmente en nuestras conversaciones nuestra tendencia a aconsejar, competir, educar, consolar, compadecer, interrogar, etc.

Al otro lado del deseo estaría la aversión. Es difícil escuchar cuando nos sentimos ofendidos, ¿verdad? También es difícil escuchar cuando nos sentimos inseguros y estamos pensando en dar la respuesta adecuada...

“Ahora no tengo tiempo”

¿Has experimentado alguna vez que no te puedes para a escuchar porque no tienes tiempo suficiente? Cuando tenemos la sensación de que debemos encajar muchísimas actividades en nuestro día a día solemos incorporar el mantra: “no tengo tiempo”. En esos momentos todo lo que emerge se convierte en un obstáculo en nuestro camino. ¿Y qué pasa con el escuchar? “Ahora no tengo tiempo para eso”. Es interesante tomar consciencia de que a pesar de esa creencia de falta de tiempo, nos pasamos muchos momentos del día distraídos o enredados en nuestros propios pensamientos.

¿Quieres observar en qué medida emergen en ti estas trabas? ¿Estos pensamientos que captan nuestra atención y que ocultan deseos, miedos o creencias? Trae a tu mente a una persona con la que te gustaría profundizar en tu capacidad para escuchar e intenta

recordar una conversación reciente de 5 o 10 minutos. Sin juzgarte a ti mismo reflexiona sobre: ¿estabas realmente atento y presente? Si no es así, ¿qué es lo que te estaba dificultando estar ahí escuchando al otro? Observa si había algo de esto:

- Algún deseo u objetivo: intentabas dirigir la conversación, buscabas reconocimiento, planificas la respuesta, deseabas ser visto de determinada manera, querías tener razón, querías “arreglar” al otro...
- Aversión: no te gustaba lo que estabas escuchando, juzgabas, emergía ira, culpa, ansiedad, estabas a la defensiva, no te resultaba “interesante” la conversación y deseabas estar en otro lugar o hacer algo diferente...
- Sentías miedo y estabas pensando en dar la respuesta más adecuada...
- Tenías la creencia de que no tenías tiempo en ese momento para escuchar ya que tenías cosas más importantes que hacer...

Estos son los momentos en los que en vez de estar conectados verdaderamente con el otro, estamos secuestrados por una parte de nosotros que está buscando demostrar, proteger, defender, escapar, etc. Desde ahí estamos anulados para escuchar. Es imposible que podamos desplegar el extraordinario poder de la escucha.

¿Cómo podemos transformar nuestra manera de escuchar?

La escucha es un arte que requiere práctica. Lo bueno es que podemos practicar cada día durante unos minutos. Sencillamente estando presentes con las personas que nos rodean. Simplemente para, respira, suelta las expectativas, los juicios, el aburrimiento, el estar a la defensiva, el querer tener razón, etc. y entrégate al otro. Entrégate al instante presente sin resistencia.

La clave es no querer controlar o dirigir lo que está pasando. No perseguir nuestros deseos, no evitar nuestros miedos. Reconocer lo que sucede dentro de nosotros y quedarnos ahí. Simplemente escuchando.

Las bases para entrenar y desarrollar nuestra capacidad de escucha son: la intención, la actitud y la atención.

1.- Intención:

Toma consciencia de cómo estás y pon la intención de escuchar. ¿Estás preparado para escuchar en este momento? Observa todo lo que emerge en ti para ver si realmente puedes “dejar ir” todas las interferencias que te interrumpen y bloquean tu capacidad de escucha. Quizás este no sea un buen momento. En esos casos podemos ser asertivos y emplazar a la otra persona para otra ocasión.

2.- Actitud:

Suelta la necesidad de control y las expectativas y trata de mantener una actitud de curiosidad y no juicio. Prueba a practicar el no querer tener razón y no dar nada por hecho. Límitate a respetar y a recibir lo que se te brinda en silencio. Ni siquiera es importante que entiendas. Imagina que basta con tu presencia, que eso es suficiente para que el otro conecte con lo que necesita en ese momento.

3.- Atención:

La atención es clave para garantizar nuestra escucha. Los obstáculos en forma de pensamientos emergen de manera constante y lo único que podemos hacer para distanciarnos de ellos es entrenar y fortalecer nuestra atención. Para mantener la atención focalizada durante el proceso de escucha puede ser de gran ayuda tener un anclaje. Algo a lo que volver cuando nos hacemos conscientes de que “nos hemos ido”: las sensaciones físicas en nuestro cuerpo, nuestra respiración... A continuación podemos observar las resistencias que emergen en nosotros: notamos que estamos juzgando, incomodidad, que no queremos estar ahí, etc. En ese momento es importante que permanezcamos abiertos a reconocer lo que sucede en nuestro interior y que no nos juzguemos por ello. ¿Hay juicio hacia el otro? Pues lo hay. Lo observo, lo acepto y vuelvo con mi atención a conectar con el otro.

En definitiva, a cada instante tenemos una excelente oportunidad para ofrecer algo a alguien que no cuesta nada pero cuya importancia no se puede medir. Simplemente Escucha.