

ONCEAVA UNIDAD

APRENDER A ESCUCHAR

Objetivos.

- Descubrir la importancia de la escucha en el encuentro pastoral con los que sufren
- Ofrecer algunos elementos que nos ayuden a mejorar nuestra actitud de escucha

ANALICEMOS

Testimonio

Hacía veinte años que yo no hablaba así. Me siento mucho mejor. Volveré, si me lo permite, pero ahora siento que saldré adelante. Nunca se encuentra alguien con quien hablar. Se habla, pero no se comunica. Inclusive, mientras se escucha se piensa en sí mismos y no en el otro. Creo que la soledad es la enfermedad del hombre de hoy. Es doloroso vivir en una ciudad de dos millones de habitantes y no tener a nadie con quien hablar de la fatiga de vivir.

Una ciudad de dos millones de habitantes es una ciudad de dos millones de soledades. Se curan tantas enfermedades, se hacen grandes descubrimientos, se va a los planetas, y no logramos curar la soledad. Creo que el hombre de las cavernas estaba menos solo que nosotros. Todos sufrimos por esto y no logramos encontrar un remedio.

Nos ilusionamos de calmarla cuando llenamos nuestras habitaciones de hermosos objetos; estamos solos. El objeto no colma la soledad; es extraño a nosotros. Podemos amarlo celosamente y custodiarlo orgullosamente, pero con el objeto no se dialoga, ante él estamos solos, se permanece solo.

Es doloroso decirlo: ni siquiera puedo hablar con los colegas. Nunca hay tiempo. Es increíble, pero cuando queda uno preso en el engranaje ya no hay piedad. Además, los discursos son siempre los mismos: el dinero, el sexo, las joyas, el amante. Pero tal vez todo esto lo buscan como fuga de sí mismos. Y yo que voy en busca de mí misma... Por eso le digo: nunca había tenido una experiencia así, porque usted me ha escuchado.

Dialoguemos:

- ¿Qué nos puede enseñar el testimonio anterior?

PARA PROFUNDIZAR

La escucha

Una de las mayores necesidades de la persona humana es la de ser escuchada. El que escucha ofrece una de las expresiones más genuinas de hospitalidad hacia el otro. Escuchar es acoger en su interior a aquel que nos habla y vivir juntos por lo menos un poco. Sentirse escuchado deja la impresión de vivir en el otro, o mejor, de tener alguien con quien vivir.

La ayuda más eficaz y más apreciada que podemos brindar a una persona no consiste en la abundancia de palabras sino en la disponibilidad para escucharla. Regalar escucha es un gesto de amor refinado, es un don precioso.

Ninguno tiene tanta necesidad de escucha como aquel que sufre; mientras nos sentimos más frágiles e inseguros, más necesidad tenemos de confiar en alguien, de ser escuchados, comprendidos. El arte de la escucha requiere sensibilidad y educación del corazón: es una disciplina que se va perfeccionando con

el tiempo en la medida en que llegamos a tomar conciencia de los obstáculos que interfieren en la escucha y de las actitudes que la promueven.

La verdadera escucha nos trae muchos beneficios: promueve el conocimiento de sí mismo, reduce las tensiones interiores, rompe el cerco de la soledad, ayuda a expresar los propios sentimientos, clarifica las decisiones, sana el corazón.

El enfermo nos habla a través de su comportamiento, de sus mensajes, de la historia de su dolor y de su manera de hacer frente a las dificultades.

Cómo se escucha

- Se escucha con toda la persona: toda la persona habla y toda la persona escucha.
- Se escucha con la mirada, sabiendo captar expresiones, reacciones y preocupaciones. La mirada tiene una expresividad particular, una gran cualidad comunicativa. Se escucha con la mirada antes que con el oído; una mirada anula distancias y crea presencia.
- Se escucha con el contacto humano, aprendiendo a descubrir dónde hay necesidad de afecto y de calor y dónde la intimidad de los gestos humanos desasosiega a la persona.
- Se escucha con el oído, sabiendo discernir, por el tono de la voz, la intensidad de los sentimientos, el significado de los mensajes y del lenguaje utilizado.
- Se escucha cuando ponemos a la otra persona en el centro del diálogo, como protagonista del encuentro. Cuando entramos en su mundo y vemos las cosas desde su perspectiva.
- Se escucha cuando nos sentimos en sintonía con el otro y percibimos claramente lo que esa persona vive y siente.

La escucha se perfecciona cuando el agente de pastoral hace uso de una variedad de recursos. Entre éstos pueden resultar particularmente útiles los siguientes:

- El silencio, como expresión profunda de respeto y de unión con el otro. El silencio es un modo de vivir la relación consigo mismo y con los demás. El silencio es una dimensión espiritual de la persona. Quien está acostumbrado a hacer silencio dentro de sí encuentra fácil guardar silencio con los demás.
- Gestos de afecto, que pueden ser más expresivos que cualquier palabra.
- La sonrisa, como instrumento para transmitir serenidad y cercanía.

Puede darse el caso de que la exigencia del enfermo consista en hablar de sí mismo, o quedarse callado, o bien mantener la conversación a un nivel superficial. El agente de pastoral debe leer correctamente la situación y adaptarse a sus exigencias.

Obstáculos para la escucha

Es difícil escuchar imparcialmente, sin interferencias o prejuicios. Por eso es importante aprender a reconocer los obstáculos que condicionan la escucha. Mencionaremos los más frecuentes:

- La ansiedad. El agente de pastoral tiene la dificultad en escuchar al otro porque está preocupado por sí mismo, por la forma en que es recibido y por la manera en que tiene que contestar.
- La superficialidad. Aquí la dificultad está ligada a la incapacidad de detenerse en un argumento específico. El agente de pastoral tiende a cambiar frecuentemente el tema de la conversación, carece de profundidad y está a la búsqueda de informaciones, en lugar de esforzarse en tener un verdadero diálogo.
- La tendencia a calcular. En este caso, el agente está completamente invadido por la urgencia de desarrollar una estrategia para resolver las preocupaciones y solucionar los problemas que la persona comunica.
- La tendencia a juzgar. El agente de pastoral tiende a juzgar las situaciones y decide lo que es bueno y lo que es malo, lo que debe ser aprobado o desaprobado, tratando de hacer prevalecer los propios puntos de vista y, tal vez, de imponer prejuicios personales que condicionan al interlocutor.

- La impaciencia. Muchos se distinguen por la excesiva impulsividad, interrumpen a los otros antes de que hayan terminado de hablar o completan las frases de los demás, evidenciando no soportar los silencios y las pausas.
- La tendencia a predicar. Hay quien se acerca al enfermo con una excesiva preocupación por enmarcarlo todo en una perspectiva religiosa. Su tendencia es la de recomendar una receta para cada mal, ofrecer consejos no solicitados y sugerir soluciones aún antes de conocer a fondo los problemas.
- La distracción. A veces, la mente permanece centrada en lo que se ha dicho en la conversación diez minutos antes, perdiendo así el desarrollo sucesivo del diálogo.
- La pasividad. Está bien ilustrada por aquel agente de pastoral que acepta todo lo que se dice, sin cuestionar cuando es necesario; escucha pasivamente sin contribuir a la animación del diálogo.
- La tendencia a seleccionar. En este caso, el agente de pastoral opta por responder únicamente a aquellos mensajes en los que se siente a sus anchas. Si el enfermo le confía su inquietud en vísperas de una intervención quirúrgica y, de paso, hace una referencia al tiempo meteorológico, se detiene en ésta, porque no sabe cómo responder a la ansiedad de la cirugía.

El agente de pastoral que sabe intuir cada vez con mayor claridad lo que interfiere en la escucha y lo que la favorece, ha encontrado la llave para entrar en el corazón de las personas y aportar a su bienestar físico y psíquico. Ciertamente, cuando más uno escucha, más se da cuenta de la necesidad de la escucha.

Dialoguemos:

- ¿Qué significa escuchar a alguien?
- Describa las actitudes que favorecen la escucha.
- ¿Cuáles son los principales obstáculos?
- ¿Por qué es importante escuchar a la persona enferma?

REFLEXIÓN BÍBLICA Juan 4, 6-30

Jesús, cansado por la caminata, se sentó sin más al borde del pozo. Era cerca del mediodía. Una mujer samaritana llegó para sacar agua, y Jesús le dijo: "Dame de beber".

En ese momento se habían ido sus discípulos al pueblo a hacer compras. La samaritana le dijo: "¿Cómo tú, que eres judío, me pides de beber a mí, que soy una mujer samaritana?" (Hay que saber que los judíos no se comunicaban con los samaritanos).

Jesús le contestó: "¿Si tú conocieras el Don de Dios! Si tú supieras quién es el que te pide de beber; tú misma me pedirías a mí. Y yo te daría agua viva".

Ella le dijo: "Señor; no tienes con qué sacar agua y este pozo es profundo, ¿dónde vas a conseguir esa agua viva? ¿Eres, acaso, más poderoso que nuestro antepasado Jacob, que nos dio este pozo, del cual bebió él, su familia y sus animales?".

Jesús le contestó: "El que beba de esta agua volverá a tener sed, en cambio, el que beba del agua que yo le daré, no volverá a tener sed. El agua que yo le daré se hará en él manantial de agua que brotará para la vida eterna".

La mujer le dijo: "Señor; dame de esa agua, para que no sufra más sed, ni tenga que volver aquí a sacarla". Jesús le dijo: "Anda a buscar a tu marido y vuelve acá".

La mujer contestó: "No tengo marido". Jesús le dijo: "Es verdad lo que dices, que no tienes marido: has tenido cinco maridos, y el que tienes ahora no es tu marido".

"Señor - contestó la mujer -, veo que eres profeta. Nuestros padres siempre vinieron a este cerro para adorar a Dios y ustedes los judíos, ¿no dicen que Jerusalén es el único lugar para adorar a Dios?".

Jesús le dijo: "Créeme, mujer: la hora ha llegado para ustedes de adorar al Padre. Pero no será en este cerro, ni tampoco en Jerusalén. Ustedes, samaritanos, adoran lo que no conocen, mientras que

nosotros, los judíos, conocemos lo que adoramos: porque la salvación viene de los judíos. Pero llega la hora, y ya estamos en ella, en la que los verdaderos adoradores adorarán a Padre en Espíritu y en Verdad. Son esos adoradores a los que busca el Padre. Dios es espíritu; por tanto, los que lo adoran, deben adorarlo en Espíritu y en verdad".

La mujer contestó: "Yo sé que el Cristo está por venir. Él, al llegar; nos enseñará todo". Jesús le dijo: "Ese soy yo, el que habla contigo".

En ese preciso momento llegaron los discípulos y se admiraron al verlo hablar con una samaritana. Pero ninguno le preguntó para qué, ni por qué hablaba con ella. La mujer dejó allí el cántaro y corrió al pueblo a decir a la gente: "Vengan a ver a un hombre que me ha dicho todo lo que yo he hecho. ¿Acaso será éste el Cristo?". Salieron entonces del pueblo y fueron a verlo.

Dialoguemos

- ¿Cómo inicia Jesús el diálogo con la Samaritana?
- ¿Cuál es la actitud fundamental de Jesús?
- ¿Cómo ilumina este texto nuestros encuentros con los enfermos?

PARA PENSAR

¡Escucha!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te pido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme porqué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.

¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no que me hables ni que te tomes molestias por mí.

Escúchame, sólo eso.

Es fácil aconsejar. Pero yo soy capaz. Tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy incapaz.

Cuando tú haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.

Pero, cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más, y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

Seguramente es por esto por lo que la oración funciona:

¡Dios está siempre ahí para escuchar!