



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

La escucha, herramienta primordial de acompañamiento

Marita Osés
mos@mentor.es

Te escucho para que te veas

Este verano fui a Rocaviva, un «museo» al aire libre que ocupa la ladera de una montaña junto al pueblo de Mussa en el Pirineo leridano. El autor de las más de 600 obras esculpidas en las rocas graníticas en plena naturaleza es una persona que vivió como ermitaño allí durante 30 años. Explica que se sentaba en silencio frente a una roca que le llamaba la atención y la contemplaba un buen rato. En realidad, la escuchaba. Hasta que se iniciaba espontáneamente un diálogo entre ambos. Él entendía que la roca tenía un mensaje que comunicar, lo captaba y con un cincel y un martillo empezaba a eliminar todo aquello que obstaculizaba la transmisión de ese mensaje, y así aparecía la escultura. Me recordó aquello que decía el escultor renacentista Miguel Ángel: «En cada bloque de mármol, veo una estatua tan clara como si se colocase delante de mí, perfectamente acabada en su forma y actitud. Solo tengo que arrancar las paredes rugosas que aprisionan esa preciosa aparición para revelar a los ojos de los demás lo que yo veo con los míos».

Si es posible entrar en diálogo con un bloque de granito o de mármol, y desvelar la maravilla que contienen ¿qué no será posible con nuestros semejantes? ¿Cómo tiene que ser un diálogo para que nos lleve a desvelar lo mejor del otro? ¿Cómo sería aspirar únicamente al descubrimiento de la esencia de quien tengo delante en cada relación? ¿Me planteo abrir mi corazón para recibir lo que sea que el otro quiera compartir o para dar lo que sea que yo pueda ofrecerle? El ser humano desarrolla su potencial en relación con otros seres.



¿Qué sentido tiene el acompañamiento de las personas en su recorrido vital? Ver

en ellas aquello que no ven de sí mismas. En diálogo con el otro, lo descubrimos y nos descubrimos. Hacer de espejo, ayudar a desentrañar el misterio que cada uno lleva dentro. Contribuir a averiguar quién es. Conocer su ser verdadero. Ser cómplices de su yo más auténtico.

Primer requisito para que el intercambio cumpla con esa misión: que mi espejo esté lo más limpio posible para reflejar de manera fidedigna la realidad de la persona a la que escucho, no la mía. El ego del que escucha desaparece y se convierte en un espejo en el que el interlocutor se ve. Al aparcar mi ego, dejo de interpretar lo que escucho en base a mi historia personal, mis valores, mis expectativas. No permito que mi mente emita juicios y me limito a observar/ escuchar, comprender y aceptar. La mente tiende a juzgar según sus categorías, condenar y castigar. De todo lo que interfiere en la escucha lo peor son los juicios, conclusiones sobre la otra persona o su situación que tienen que ver más conmigo y mi percepción que con ella. Le son útiles a mi mente para



clasificar la realidad y entenderla, muchas veces haciendo que encaje a la fuerza en mis esquemas mentales. Y desechando todo lo que no encaja. Entonces mi interlocutor se siente excluido.

Cuando la mente asume el protagonismo, pasa por encima de lo que necesita aquel o aquella a la que pretendo acompañar. Si mi espejo no está limpio proyectaré mis sentimientos o pensamientos en lugar de acompañar a mi interlocutor a bucear por sus aguas. Por eso es importante repetir en voz

alta lo que la persona ha dicho para confirmar que es eso lo que quería decir y no estoy interpretando o poniendo de mi cosecha.

Aunque yo tenga más edad o más experiencia en un área determinada que la persona a la que escucho, el segundo requisito para que la escucha sea limpia y provechosa es mantener la actitud del aprendiz. Todo ser que se cruza en mi camino, aunque sea él o ella quien acuda a mí, tiene algo que enseñarme siempre, incluso desde su inexperiencia o desde sus errores. La vida no lo ha puesto ahí por casualidad. Tiene algo para mí, si soy lo suficientemente humilde como para aceptarlo. Eso implica también estar convencidos de que quien más información tiene sobre sí mismo es quien acude a mí, aunque no sepa que lo sabe. Ese conocimiento o esa información puede estar enterrada bajo muchas capas de dolor que hacen que la persona se haya alejado de su esencia y se sienta perdida, pero la esencia está ahí, intacta, como un tesoro bien guardado en la tranquilidad del fondo marino, aunque las aguas de la superficie están muy revueltas por la tormenta. Si mi escucha le ayuda a confiar en que todo lo que necesita saber sobre sí está en su interior, mi acompañamiento habrá sido útil. Yo puedo ayudarle a desenredar la madeja si es que se ha liado, a reconocer los obstáculos que no le permiten acceder a su ser profundo, pero la sabiduría está en su corazón. Acogiendo todo lo que me comparte, sin juzgarlo y comprendiendo que cada situación tiene su historia y su motivación le ayudamos a darse un espacio que se negaba. Es entonces cuando podemos hacer las paces con aquella parte de nuestra historia que no podíamos integrar por haberla juzgado y condenado a veces durante años.

Gabor Maté, un psiquiatra especializado en sanar el trauma, defiende que la eficacia de una terapia no reside en la técnica empleada, ni en el nivel académico del terapeuta sino en la calidad del vínculo entre este y su paciente. Es ahí donde empieza la sanación. Un estudio realizado midiendo las ondas electromagnéticas que emitían los cerebros y corazones de ambos, ratificó que los momentos más efectivos se producían cuando las radiaciones de ambos estaban sincronizadas y eso ocurría cuando el terapeuta simplemente escuchaba y estaba presente. No eran sus comentarios, basados en su experiencia, sino su capacidad de escucha empática y profunda lo que creaba un espacio único que desvelaba el potencial de cambio y de crecimiento del cliente y le permitía sanar.

Este sería el tercer gran elemento de la escucha: la presencia ¿Qué significa estar presente? Entregarte por completo a acoger, sostener lo que tu interlocutor comunica sin perderte en sus sentimientos ni en sus pensamientos, pero haciéndote permeable a ellos. Se trata de decirle con tu actitud, con tu postura, con tu forma de mirarle: **te veo y te reconozco** y devolverle generosamente la imagen que tienes de esta persona. Escuchar así a alguien es una forma de ayudarle a conocerse a través de sus propias palabras escuchadas sin los filtros que a ella le impiden reconocer su grandeza. No hace falta ser terapeuta para eso. Cada vez que no sepas como ayudar a alguien que se siente pequeño, perdido o solo, simplemente **escúchale** para que pueda **verse**.

