

## Escuchar de verdad

*Por Sákýong Mipham Rimpoché*

Se cuenta que, cuando el Buda enseñó por primera vez, se acercaron dos ciervos, se arrodillaron y enderezaron las orejas. Los dos ciervos representan el acto de escuchar, una forma sublime de estar en el momento presente. Sus orejas enhiestas son símbolo de profunda atención, sus cuerpos arrodillados representan la relajación y el respeto. Escuchar es un estado receptivo, una forma destacada de conseguir sabiduría y perspicacia. Se trata de meditación auditiva.

No siempre es fácil escuchar de verdad, es una habilidad que se desarrolla. En esta era de pericia tecnológica y de no estar disponible emocionalmente, se habla más que se escucha con demasiada frecuencia, realmente no hay conversación sino un mero intercambio retórico.

Para que se produzca un auténtico diálogo, tanto hablar como escuchar deben jugar papeles destacados. La conversación es una danza y un juego entre dos mentes humanas engranadas, que es lo que naturalmente crea armonía. En consecuencia, mantener una buena conversación es un arte beneficioso para uno mismo y para los demás.

En el arte de la conversación las dos personas están en igualdad de condiciones. Cuando uno habla, es más activo y cuando uno escucha, es más receptivo. Una conversación en la que alguien habla y nadie escucha fomenta la discordia tanto en la conversación como en la relación. Por eso, ambos participantes deben alternarse para escuchar con el fin de que la conversación sea sana y productiva y que crezca.

A menudo mantenemos conversaciones por la sola razón de que necesitamos que alguien escuche lo que tenemos que decir. Sin embargo, en un mundo en el que se nos invita constantemente a dejarnos llevar y satisfacer nuestros propios deseos, puede resultar difícil encontrar a alguien que escuche porque eso significa centrarse en otra persona en vez de uno mismo. Desafortunadamente estamos creando una cultura en la que todo el mundo se expresa pero nadie escucha.

En estos tiempos tenemos que pagar a alguien para que nos escuche. Preparadores y terapeutas se forman en el arte de escuchar, facilitando un espacio en el que nos expresamos sencillamente. Su escucha permite que revelemos y liberemos nuestra tensión, preocupaciones e inseguridades. Del mismo modo, al aprender a escuchar podemos digerir, contemplar y considerar los pensamientos del otro, comprendiendo y respondiendo a su estado emocional.

Como en cualquier otra actividad, es útil practicar la escucha. La mejor forma de escuchar es aprender a mantenerse en el sitio. El intercambio de poder ha pasado al orador quien encauza ahora el estado de ánimo y la energía de la conversación. Si uno se siente inseguro sobre su papel al escuchar, quizás se sienta avasallado y ansioso, interrumpiendo la conversación sin darse cuenta o compulsivamente para retomar el control. Por eso, mantenerse en el sitio es un proceso de compromiso y seguridad en uno mismo. También refleja claramente la disciplina para controlar el habla, especialmente en un entorno de conversación cuyo objetivo consiste en lanzar palabras e ideas a voleo. Cuando a uno le toca escuchar, claramente es el momento para que la otra persona haga el servicio. Por eso escuchar exige a menudo una sensación de más calma y seguridad en uno mismo que hablar. Quien escucha bien no se siente amenazado porque el otro tome las riendas del poder.

Cuando somos incapaces de escuchar, se producen algunas cosas. La primera se relaciona con el tiempo: somos incapaces de estar en el momento presente porque escuchar exige estar presente en el instante. En consecuencia, escuchar es claramente

una práctica de prestar atención. Consiste en estar comprometido o atento. Escuchar exige también sentir y tener en consideración a los demás. Escuchar nos ayuda a equilibrar la relación con los demás.

Cuando no tenemos consideración y no estamos atentos (por tanto, no podemos escuchar), la mente se centra en nosotros mismos, nos importa más lo que pensamos que lo que dice la otra persona. Dejamos que los recuerdos de experiencias pasadas o fantasías sobre el futuro interfieran con el acto presente de escuchar. Esto puede ocurrir inconscientemente: le preguntamos a una amiga qué tal es la comida de restaurante nuevo, nos dice que es buena y menciona, de paso, que le gusta la pecera que hay a la entrada. Al recordar el pez que vimos mientras buceábamos durante las vacaciones, dejamos de atender y cuando regresamos a las palabras de nuestra amiga, ya está describiendo el postre.

Perdemos la capacidad de conectar cuando somos incapaces de escuchar. Como mínimo, es una falta de educación sutil fantasear mientras alguien nos está hablando. Igualmente, al desconectar de la conversación para revivir viejos recuerdos, inculcamos poco a poco la tendencia al hastío. El momento presente y los demás no nos interesan de modo que estamos menos dispuestos a nuevos estímulos. Al perder contacto con la capacidad de relación humana, olvidamos que la conversación no sólo consiste en dialogar sino en ocuparse del otro y valorar la interacción humana.

Al comenzar una conversación, la atención debe estar primero en la otra persona con la capacidad de oír centrada en lo que está diciendo. Se centra uno de forma concreta, no se presta atención simultáneamente a la música, a otras conversaciones, al canto de los pájaros ni al ladrido de los perros.

Para centrarse hay que relajarse. Cuando no se escucha bien, a menudo hay tensión en el cuerpo que está relacionada con la agresión. Algo de la otra persona nos impide escuchar de verdad, quizás no confiamos plenamente en ella o no la respetamos.

Para aliviar este bloqueo puede resultar útil inspirar o espirar, sentarse o ponerse en pie, cambiar la posición de las manos o las piernas, o tocar y sentir el lugar donde se siente tensión en el cuerpo. Después de reconectar con el cuerpo gracias a la postura o la respiración, quizás nos sintamos suficientemente relajados para escuchar.

Incluso unos breves instantes de auténtica conversación pueden inspirar la vida entera, pueden contribuir a conectar con los elementos emocionales básicos que nos hacen verdaderamente humanos, pueden evitar la sensación de aislamiento y la introversión. El arte de la conversación no se apoya sólo en lo inteligentes y hábiles que podamos ser con las palabras sino, igualmente, en lo perceptivos que podamos ser como oyentes.

Escuchar de verdad, como el arte de la conversación, es una capacidad que desarrollamos. Hay que salir de la propia inseguridad y ensimismamiento, paso que implica confianza y relajación. Hay que tener en consideración a la otra persona, eso implica madurez. Algunos relatos y diálogos son dolorosos o inquietantes de manera que escuchar también implica valentía. Pueden resultar aburridos, tediosos e irritantes, así que se requiere paciencia y compasión. Por eso, las características nobles de un buen oyente pueden vencer muchos defectos de una persona cuya conversación es más bien pobre y, aunque escuchar es un acto receptivo, también es un empeño dinámico que permite crecer a todo el mundo.

Este artículo se publicó en *Shambhala Sun* (enero de 2014).

Traducido por el Comité de traducción Nalanda España para la Formación Karuna, en diciembre de 2013.