

# THE LISTENING CENTER

## Talleres y presentaciones sobre El sagrado arte de escuchar

Kay Lindahl, CFP

### Escuchar 101

#### Inicio

Bienvenidos a The Listening Center - TLC - realmente vuestro centro, la parte más profunda de vuestro ser, donde os convertís en el centro de la escucha. Hoy exploraremos la naturaleza sagrada de la escucha y los ejercicios que nos ayudan a convertirnos en presencia que escucha, o sea el arte de escuchar.

Escuchar y hablar son dos aspectos de la comunicación. Hablar se considera casi siempre el rol más poderoso. Cuesta comprenderlo, pero escuchar puede ser más poderoso. La calidad de nuestra escucha puede afectar profundamente cualquier conversación. En palabras del escritor cuáquero Douglas Steere: "*Escuchar el alma del otro desde una posición de apertura y descubrimiento es casi el servicio más grande que un ser humano puede hacer a otro.*"

#### Definición del sagrado arte de escuchar

1. Es el arte de convertirse en presencia que escucha.
2. Es una manera de ser que se va abriendo para poder escuchar a gente de culturas, religiones, sistemas de creencias y puntos de vista diferentes, a gente que no es como nosotros.
3. Tiene que ver con ser una presencia que comprende, y no una que juzga.
4. Tiene que ver con ser abierto, curioso, prestando atención a los demás, de manera que al final de la conversación se hayan podido expresar plenamente y se sientan más vivos. Cuando comprendemos el poder de la escucha sagrada, nos damos cuenta de que es un camino para comunicarnos en nuestra comunidad global.

#### Escuchar es un arte olvidado

Investigaciones sobre la escucha indican que nos comunicamos un 80% del tiempo que estamos despiertos: escribiendo un 9%, leyendo un 16%, hablando un 30% y de 45 a 50 por ciento de nuestro día a día escuchando a gente, música, TV, radio, etc. Alrededor del 75 por ciento de este tiempo estamos despistados, preocupados, o sin prestar atención. Uno de los factores que determinan estas estadísticas es el rango de atención promedio de un adulto norteamericano: 22 segundos. No nos debe sorprender, pues, la duración de los anuncios en televisión, normalmente de 15 a 30 segundos. El cambio constante de nuestro foco de atención hace más difícil el escuchar durante largos períodos de tiempo. Inmediatamente después de haber escuchado a alguien, recordamos aproximadamente la mitad de lo que ha dicho. Unas cuantas horas más tarde recordamos sólo entre un 10 y un 20 por ciento. Más aún, menos del 5 por ciento de nosotros se ha propuesto alguna vez desarrollar sus habilidades de la escucha. Cuando la gente oye estos porcentajes, a menudo dicen: "Esto es muy interesante. Soy consciente de que me prepare durante horas para hablar. No creo que me haya preparado conscientemente alguna vez para escuchar."

#### Prepárate para escuchar

Durante los últimos años me he dado cuenta de que el trabajo que yo hago es sobre todo enseñar a la gente a prepararse para escuchar - convertirse en una presencia que escucha. La mayoría de nosotros ha vivido lo que es preparar un discurso o una presentación. Casi en todas partes se ofrecen cursos para hablar en público. Sabemos dónde hay que ir para mejorar y desarrollar nuestras presentaciones. No solemos pensar casi nunca en qué significa prepararse para escuchar - convertirse de verdad en una presencia que escucha independientemente de la situación. Hay tres prácticas que son elementos esenciales de esta disciplina espiritual: cultivar el silencio, detenerse para poder pensar, y convertirse en presencia. Antes de comentar estas prácticas me gustaría introducir tres conceptos sobre la escucha, que sirvan de contexto para este trabajo.

#### La escucha como arte

Escuchar es más que oír palabras y más que una acción: es un arte. Un denominador común de todas las artes, es el sentirse uno con el arte. Pensar en la escucha como arte cambia nuestra percepción sobre lo que significa escuchar. En vez de pensar en la escucha como acción, algo que "hacer", la consideramos un arte, algo que "ser", una parte de lo que somos, una manera de ser. Nos convertimos en una presencia que escucha.

## **La escucha como elección**

Nosotros escogemos cuándo queremos escuchar. Pero la mayor parte del tiempo somos completamente inconscientes del hecho de que estamos escuchando. Saber que tenemos la opción de escuchar o no, es un descubrimiento poderosísimo. Cuando sabemos que hemos escogido escuchar, descubrimos que escuchamos mucho mejor; por el contrario, cuando sabemos que hemos escogido no escuchar, descubrimos que estamos mucho menos estresados.

## **La escucha como regalo**

Escuchar al otro con total atención es posiblemente el mayor regalo que nos podemos dar los unos a los otros. Cuando dos personas se escuchan profundamente, no sólo sienten la presencia del otro, también sienten la presencia más allá de sus individualidades, una presencia espiritual, santa, sagrada. En cuanto pensamos en la escucha como regalo que podemos dar o recibir, vemos el valor de la escucha desde una nueva perspectiva.

## **Resumen**

La escucha es la mitad de toda comunicación. A menudo es la parte olvidada de presentaciones y conversaciones. Sabiendo que la escucha es un arte y que tenemos la opción de entregarla como regalo, estamos listos para las prácticas que nos preparan para la escucha: cultivar el silencio, detenerse para poder pensar, convertirse en presencia.

## **Prácticas**

Hay un proverbio cubano que dice: "*Escuchar parece sencillo, pero no lo es. Cada cabeza es un mundo*".

Una de las claves para desarrollar la capacidad de escuchar profundamente es la práctica diaria. La mayoría de nosotros sabe que si queremos ser los mejores en algo debemos practicar. La práctica diaria, la disciplina espiritual, es la manera de prepararnos para escuchar. Luego, cuando necesitemos escuchar profundamente, podremos centrarnos en el conferenciante, mateniéndonos totalmente presentes y conscientes de lo que está diciendo y de lo que es. En el aprendizaje de cómo entender "al otro" es fundamental convertirse en una presencia que escucha.

## **Cultivando el silencio**

No puede haber escucha sin silencio. Escuchar el silencio, escuchar más allá de las palabras es lo que también llamamos escucha contemplativa. Se trata de estar callado un rato y simplemente ser. Sentirse a gusto con el silencio es un ejercicio que transformará tu capacidad de escuchar.

## **Detenerse para poder pensar**

Escucha reflexiva es escucharse a uno mismo - tu verdadero ser - aprender a conocer la voz de tu alma. Una vez hayamos aprendido a conocer y confiar en nuestra voz, podremos discernir cuándo debemos hablar y cuándo debemos escuchar.

## **Convertirse en presencia**

La escucha profunda requiere usar el corazón. Eso ocurre cuando nos sentimos realmente conectados con otra persona o con un grupo. Nuestros corazones se expanden y se incrementa nuestra capacidad para comunicarnos con gente que piensa diferente y tiene costumbres diferentes.

## **Tres prácticas diarias**

1. Silencio: dedica por lo menos un minuto al día a estar en silencio. Pon tu intención en escuchar a Dios, fuente, sabiduría.
2. Reflexión: respira profundamente antes de contestar, escucha tu alma - aprende a conocerte.
3. Presencia: valora cada instante, presta atención - está con tu interlocutor.

Para mí, escuchar significa abrirse al amor. "*Ser escuchado y ser amado se parecen tanto que la mayoría de la gente no lo puede diferenciar*". David Augsburg

## **Prácticas adicionales**

- Observa cuándo escoges escuchar y cuándo escoges no hacerlo.
- Observa qué se siente al entregar el regalo de la escucha y qué se siente al recibirlo.
- Observa cuándo vives el arte de la escucha - siendo presencia que escucha al otro.
- Observa cuándo empiezas a interrumpir a alguien y qué ocurre cuando no lo haces.
- Observa qué ocurre cuando alguien deja de hablar y tú preguntas "¿Eso es todo?".
- Observa qué ocurre cuando te olvidas de tu agenda para estar presente con la persona que tienes delante.