

ESCUCHA

Xosé Manuel DOMÍNGUEZ PRIETO

Resumen

Sólo quien escucha es capaz de descubrir el sentido. Pero escuchar, al menos en nuestra sociedad, requiere un reaprendizaje. Este artículo pretende mostrar qué es la escucha (atención, espera activa y vigilia), cuál es su fundamento (la autotranscendencia de la persona), qué voces podemos escuchar y el proceso de escuchar al otro. Se analiza, por último, qué puede perturbar la escucha y se hacen algunas reflexiones sobre la utilización de la escucha en la terapia.

Abstract

Listening

Only the one who listens is able to discover the meaning. But listening, at least in our society, requires re-learning. This article aims to show what listening is (attention, expecting and wakefulness), what its foundation are (the self-transcendence of the person), what kind of voices we may hear, and the process to listen the other. Finally, it is analyzed what can disturb the listening and it makes some reflections on how to use listening in therapy.

Palabras clave: Escuchar. Autotranscendencia. Sentido de la vida. Logoterapia.

Key Words: Listening. Self transcendence. Meaning in life. Logotherapy.

Introducción

La oración que reza todo judío piadoso, comienza así:

“Escucha, Israel: El Señor es nuestro Dios, el Señor es uno solo. Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda

tu alma y con todas tus fuerzas. Estas palabras que yo te mando hoy estarán en tu corazón, se las repetirás a tus hijos y hablarás de ellas estando en casa y yendo de camino, acostado y levantado..." Dt. 6,4ss.

Antes de nada, escuchar: *Sh'ma*. Sólo quien escucha se abre al Logos. Sólo quien escucha es capaz de abrirse al sentido.

¿Qué es escuchar?

La escucha supone, ante todo, hacer silencio a uno mismo para abrirse activamente a lo que acontece. Pero abrirme al Acontecimiento solo es posible desde el silencio: *El silencio* es el acontecimiento de hacer espacio a la escucha de lo que no soy yo. Supone, por ello, romper con el ruido, externo pero sobre todo interno. Es un no hacer, no conquistar, no dominar. No es expresión, sino impresión. Supone freno a las urgencias, a los intereses inmediatos.

Escuchar es ser hospitalario con las cosas y personas que se hacen presentes en mi vida, dejándose habitar por ellas. También es ser hospitalario con uno mismo, cuando se trata de la introspección. Escuchar supone una forma de pasividad, dejarse ser, mirar, besar, abrazar por lo real. Es, en última instancia, la apertura al sentido.

La escucha consiste, en segundo lugar, en *atención*. Atender significa advertir cómo son las cosas aquí y ahora y, en segundo lugar, descubrir qué tiene que ver conmigo lo que me está sucediendo. La atención supone tomar conciencia de lo que hay en mí (capacidades, heridas, posibilidades, carencias, limitaciones, orientación de mi acción, ideales), de lo que me sucede, de qué es lo importante objetivamente y de la presencia de otros. Es, por tanto, estar atento y abierto al aquí y ahora en toda su extensión.

Pero para escuchar, necesito interrumpir lo que se hace, el flujo de actividad, la atención a mi acción o a mí mismo para ponerme a disposición de abrirme a lo que no soy. Soy capaz de escuchar en la medida en que tengo capacidad de ponerme a distancia de mí.

Profundizaremos ahora en tres aspectos: la escucha como atención, como espera activa y como forma de vigilia.

Escuchar es atender

Atender consiste en advertir cómo son las cosas aquí y ahora, y, en segundo lugar, en descubrir qué tiene que ver conmigo lo que sucede. La atención, por tanto, es tomar conciencia de *lo que hay en mí, de lo que me sucede, de lo importante y de la presencia de otros*. ¿Cuáles son mis mejores cualidades? ¿A qué me llaman? ¿Qué estoy viviendo en este momento? ¿Cuáles son los acontecimientos que llenan estos días mi vida? ¿Qué me están indicando? ¿Quiénes están presentes ahora en mi vida? ¿Por qué son importantes para mí? Todos estos ámbitos tienen capacidad de insinuarnos señales que nos muestren quiénes estamos llamados a ser y cuál es el momento propicio para una opción, para tomar una determinada dirección en la vida. Se trata de descubrir el kairós, el momento adecuado, el momento de gracia. Y también, el inadecuado. Por tanto, la 'lectura' de la propia vida, gracias a la atención sobre lo que realmente hay en ella, aquí y ahora, va unido a una tarea prudencial de escoger lo que más me conviene en cada momento para crecer como persona.

Atender al aquí y ahora es atender a lo que las cosas son -y no, a como queremos, o tememos, o nos dijeron que eran-. Justo en ello radica la dificultad de la atención y de la escucha. Escuchar es atender, estar a la expectativa, estar disponible a encontrar lo inesperado. Si falta esta escucha a lo real, entonces, la vida misma estará desnortada, o tendrá nortes eventuales y cambiantes, tendrá metas provisionales y perecederas que se irán sustituyendo como en un fluir incesante y agotador, dejando a la vida cada vez más estéril. Si no se atiende, no se encuentra el sentido.

La psicoterapia Gestalt tiene como uno de sus pilares fundamentales, la necesidad del tomar conciencia o 'darse cuenta' (Cfr. Peñarrubia, 2002, pp. 95 ss).

Y este 'darse cuenta' consiste en atender a lo que realmente hay en mi vida, hay en mi realidad, para no tomar un camino bajo presión de lo que imagino, lo que temo, lo que quiméricamente deseo o lo que otros me han dicho. Darse cuenta es el modo de escuchar, de abrirse a lo real: a lo que soy y me sucede. Y cuando se niega o impide el aquí y ahora es, frecuentemente, porque la persona no quiere hacerse responsable de su realidad o está lleno de sí, de sus máscaras, de su yo; porque no tiene capacidad de atender a la realidad (ni exterior ni a su realidad profunda). Por eso, se hace necesario un vaciarse de sí y ver por uno mismo: no sirve que otro me diga cuál es mi vocación.

La psicoterapia Gestalt describe tres niveles de los que cabe darse cuenta (Cfr. Peñarrubia, 2002, pp. 98 ss):

- La *zona interna*, esto es, la de las sensaciones corporales y de los sentimientos: sensaciones térmicas, de movimiento, de tacto, respiración; estados de ánimo, sentimientos.

- La *zona externa*, o sea, todo lo que procede de los sentidos externos, es decir, de las imágenes, sonidos, sabores, colores, sensaciones táctiles.

- La *zona intermedia*, que es el flujo de imágenes y conceptos. Este flujo suele ser tan anegador que llega incluso a hacer que los otros dos órdenes se desensibilicen. También es la fuente de prejuicios, distorsiones cognitivas, etc. Suele ser esta zona intermedia la que nos impide el encuentro con lo real.

A esto habríamos de añadir, desde la Logoterapia, algo a lo que la psicoterapia Gestalt no suele atender en su proceso de darse cuenta: aquello que es importante, aquello que de hecho mueve nuestra vida, esto es, lo realmente valioso.

Por supuesto, descubrir todo esto que está ante mí no es fácil; porque es frecuente que las personas vivamos parcialmente en un mundo *fruto del flujo de mis pensamientos*, no, en la realidad; sino en lo que imaginamos, tememos o deseamos que sea la realidad, en nuestro propio constructo de realidad. Mi mundo egótico puede bloquear la posibilidad de entrar en contacto con el mundo de los otros; lo que, al cabo, es una situación de neurosis: la neurosis es un oscurecimiento en el darse cuenta, esto es, una distorsión o alteración en la relación con la realidad.

Una vez tomada conciencia de lo que hay en mí, es el momento de:
a. *Descubrir que las cosas son como son* (y, por cierto, es bueno que sean así). Éste es el punto radical para comenzar la búsqueda vocacional.

b. *Tomar conciencia de qué siento ante esto que está ante mí*. Es, por tanto, la segunda constatación: las cosas no suceden: me suceden. Cuando uno descubre esto, ha dado un segundo paso de gigante, un paso esencial en toda hermenéutica biográfica.

c. *Aceptar* eso que me sucede. Es el único punto sólido para comenzar a caminar. Uno ha de llegar a ser quien está llamado a ser desde lo que es. Y lo que está llamado a ser no es lo que imagina que puede ser, ni lo que desearía ser, sino lo que se le invita a ser desde allí donde está. El tesoro está allí donde estoy.

La escucha como espera activa

Toda escucha implica espera activa: se espera todo porque ya no se descansa en uno mismo, en la propia actividad, sino que nos abandonamos (a lo real, a Dios y su voluntad, a lo que nos suceda). Supone confianza y soltar amarras a lo inesperado plenificante, implica estar abierto ante lo novedoso, ante lo no calculable.

Por ello, escuchar supone estar en tensión. El silencio no es silencio muerto: es silencio que tiene un *tono (tensión)* y, *por ello, es tonificante.* Sólo hay auténtico vivir cuando se está con la tensión hacia la trascendencia, esto es, con lo real, con los otros y con el Otro. Por ello, todo encuentro es una sintonía de dones, una sorpresa recíproca, un acontecimiento que despierta. La escucha me abre pues al otro y la presencia del otro nos despierta, nos tonifica. La falta de escucha de lo real y del otro hace que la vida sea monotonía o autotonía.

La escucha permite conocer la realidad. Pero la realidad no es sólo lo que está ahí. Es también el sentido de lo que está ahí. La escucha permite conocer el *sentido*. Una mirada meramente positiva impide el sentido. Pero la realidad objetiva tiene relieve. Sólo desde el silencio interno, no interesado, no pragmático, contemplativo, se puede descubrir este relieve de lo real.

La escucha es vigilia, salir de la indiferencia

La escucha es una forma de vigilia. Lo contrario de estar dormido. Son las dos actitudes básicas de la persona: *estar despierto o estar dormido*. Estar despierto es ser consciente, volver en sí, ser capaz de vivir desde el propio nombre, saliendo del eclipse de sí mismo en el que se vivía. Despertar es despertar-desde la máscara y despertar-a la propia identidad. Supone tomar conciencia de quién somos, ante quién estamos, dónde estamos, qué sucede y qué nos sucede.

Escucha es salir de la indiferencia. Quien vive en estado de vigilia descubre relieves y formas en lo real, y descubre que le afectan, que tienen que ver con él. El que escucha, se desinstala, se desacomoda, deja sus comodidades, sus privilegios, su falta de pasión y descubre que la realidad es algo que 'le' está pasando. Es pasar de vivir en lo que pasa, 'se' dice y 'se' hace, a vivir en lo que 'me' acontece, lo que sigo, hago y sufro.

Sólo quien escucha está en disposición de descubrir cómo son las cosas, cómo se presentan realmente, qué se siente ante eso que nos está sucediendo y, por último, de aceptar eso que sucede, de que las cosas son como son y no como quiero o temo que sean o me han dicho que son. Por eso mismo el terapeuta no puede tener como prioridad los protocolos de actuación, el etiquetado de la patología o síntomas, sino acompañar a la persona a que se escuche y escucharla él mismo. Entonces mi corazón de piedra es cambiado por uno de carne. La escucha activa me libera de mí.

Escuchar y obedecer se dicen en hebreo del mismo modo. Escuchar va unido a obedecer o a aceptar. Hacer silencio no es mero callar, sino ponerse a la espera de lo real, beberse lo que la realidad ofrezca como dádiva.

Autotranscendencia como fundamento de la escucha

La vida de toda persona *se desarrolla en tres momentos*: el hombre se centra sobre sí tomando conciencia de su identidad y realizándola (centración), se descentra sobre el otro (descentración) y se sobrecentra en uno mayor que él (trascendencia. Cfr. Wojtyla, 2011, pp. 269-270). Es decir, primero ser, luego amar y finalmente adorar (lo cual, a su vez, sólo es posible porque se ha sido amado).

Al cabo, esta tercera tendencia, la sobrecentración o trascendencia, es el rasgo más definitorio del ser humano: La persona es aquel ser capaz de salir de sí, ponerse frente a sí y vivir-para algo más grande que ella misma. La apertura y compromiso con lo valioso, con las personas y con la Persona es clave terapéutica (Cfr. Rosenzweig, 1992).

Hay que ofrecer claves axiológicas (referidas a los valores), propológicas (referido a las personas) y teológicas (referidas a Dios) desde las que orientar y dar solidez a la vida personal. Sólo desde ellas resulta posible el autodistanciamiento (lo que permitirá otro fenómeno exclusivamente personal que el filósofo Wojtyla ha llamado trascendencia o el psiquiatra Frankl autotranscendencia), actitud esencial como instrumento terapéutico que permita un adecuado *insight*.

En todo caso, la persona puede ir más allá de sí y vivir desde un horizonte más amplio que ella misma, esto es, vivir desde la verdad. En

primer lugar, como muestra Frankl (Cfr. Frankl, 1994, p. 181 ss), en la persona se produce un antagonismo noo-psíquico, esto es, la persona es capaz de enfrentarse, desde su dimensión espiritual o propiamente personal, a los impulsos y motivos de su dimensión psicofísica. Por su conciencia, la persona puede tomar distancia de sí, de su situación, de su sufrimiento. Por eso, puede tomar una actitud ante su propia vida, sabiéndose más grande que sus patologías y llamada a algo más grande que a mantenerse homeostáticamente en su existencia. En segundo lugar, poder poner distancia respecto de sí mismo le permite la atención y la escucha a lo que no es ella.

¿Qué podemos escuchar?

Se escucha la realidad para hacer contacto con ella. Pero como la realidad es caleidoscópica, sinfónica, sus voces se irisan en muchos haces distintos. ¿Qué es lo que podemos escuchar?

a. Voces interiores.

- *Escuchamos la voz de lo real en nosotros*, que es tanto como escuchar la conciencia. Lo real tiene relieve, se presenta como más o menos valioso, como más o menos importante. Este relieve axiológico es el que permite descubrir el sentido.

- *Escuchamos las voces del cuerpo*, sus diversas sensaciones, en las que vibran también los afectos. Las tensiones, dolores y sensaciones corporales, son el altavoz del interior, de los afectos, el sensorio de la intimidad. Mi cuerpo me habla sobre mí. Sólo tengo que darle la oportunidad de que me hable, pues en el cuerpo se simboliza física y realmente todo el cuerpo. Escuchar a otro también es “*atender a*”.

- *Escuchamos las voces de la sociedad*, esto es, todas las formas de pensar, sentir y actuar que hemos introyectado y que, siendo extrañas en su origen, las sentimos como nuestras, aunque podemos descubrir que no son nosotros.

- *Escuchamos las voces de la imaginación y del flujo lingüístico*, con el que ponemos filtros entre la realidad y nosotros. Es bueno escucharla para poder trascenderla.

- *Escuchamos las voces satánicas*, que son las que me acusan, las que me instan a la desesperanza, las que muestran mi fracaso como definitivo, mi limitación como absoluta, mi futuro como cerrado.

- *Escuchamos la Voz de Dios*, cuyas mociones me iluminan sobre mi propio camino y cuya llamada me revela mi propio nombre.

b. *Voces exteriores*:

- Escuchamos lo que sucede y el valor de lo que sucede.

- Cuando estamos con otro escuchamos:

i) Lo que el otro dice

ii) Cómo está el otro, su postura corporal, su lenguaje no verbal.

iii) Su biografía, su psicohistoria, su decurso vital. Sus proyectos, ilusiones, frustraciones.

iv) Su propio camino.

El proceso de escuchar al otro

El terapeuta, como cualquier persona que se apreste a escuchar a otra persona, ha de ser capaz de *salir de sí*, de sus esquemas conceptuales previos sobre el otro y sobre lo que dialogan. Deben quedar desterradas las actitudes egocéntricas, pues impiden atender al otro. Por esto, el diálogo exige *humildad*, es decir, aceptar que sólo se tiene parte de verdad, renunciar a tener siempre la última palabra. El que escucha ha descubierto que no es la medida de todas las cosas, no es medida de la verdad. Por otro lado, sólo puede salir de sí para escuchar al otro aquel que se tiene a sí mismo, el que está consigo, el que se autoposee en un grado suficiente como para disponer de sí. El que escucha tiene dominio de sí como para estar disponible para el otro, para dar prioridad al otro.

Escuchar, supone en segundo lugar, ser capaz de ponerse *en el punto de vista del otro*. Es decir, que al escuchar al otro sea capaz de dejar los propios esquemas y tratar de abrirme a su punto de vista, a su lógica, a sus esquemas. Y no sólo se trata de punto de vista 'intelectivo' sino a su forma de sentir lo real.

Escuchar supone, por tanto, no cerrarse en la propia idea. Para ello se ha de escuchar *activamente, atentamente, sin juzgar, sin condenar, disculpando siempre, comprendiendo siempre*. Se trata de abrirse al otro tal cual es, respetándole, y no pretendiendo que sea como yo quiero que sea. Escuchar al otro es demorarse en él.

Escuchar llega hasta el punto de permitir ser *interpelado por el otro*. La escucha supone siempre reconocer al otro como distinto y estar dispuesto a ser interpelado por él. Vivir significa ser interpelado. Y somos interpelados por el otro en su radical disimetría. De este modo, la presencia del otro no es algo que sucede en mi vida, sino que *me sucede* y me interpela y me saca de mí. Al escuchar, incluyo al otro en mi vida, su vida y la mía quedan implicadas mutuamente.

Pero la escucha supone que, tras ‘ser tocado por el otro’, debo ser capaz de *responderle*. Si el otro es alguien que me sucede y que me interpela, no tengo más remedio que responder ante él. El otro me descentra y me llama a dar respuesta a su presencia. Pero la respuesta no puede estar confiada a los hábitos, a las recetas. El otro no es un caso ante el que pueda poner en acción un protocolo aprendido de actuación. Ante el otro que me interpela tengo que responder, haciéndome responsable del otro. Y responder no sólo consiste en decir unas palabras ante la presencia del otro: es responder con mi vida actuando.

Perturbaciones de la escucha

La escucha puede verse *obstaculizada* de múltiples formas. Son formas internas de ruido, son pantallas ruidosas que impiden ver la realidad. Muchas veces no escuchamos la realidad porque estamos embotados con lo que pensamos de la realidad, y otras porque lo que sentimos no nos deja abrirnos a ver lo que las cosas son, a su esencia y relieve.

Obstáculos para conocer la realidad son las distorsiones afectivas que producen ceguera axiológica, producidas por sentimentalismo, por un subjetivismo que no permite sino descubrir como importante lo que coincide con los propios placeres, intereses o deseos. Otras veces es el orgullo, como hipertrofia del yo, lo que impide ver el auténtico perfil de lo real. Otras veces es el resentimiento o la envidia, lo que no permite ver algo valioso cuando es otro y no yo el que lo disfruta. También las distorsiones cognitivas impiden el realismo, al focalizarse en aspectos negativos, suponer malas intenciones en el otro, esperar consecuencias catastróficas aumentando el valor de lo negativo, etiquetar al otro o culpabilizar a otro o a sí mismo cuando las cosas van mal. También, muchos de los llamados ‘mecanismos de defensa’ impiden ver la realidad: introyección, proyección confluencia, aislamiento, retroflexión, deflexión, fijación, proflexión, negación, racionalización, desplazamiento, etc.

En general, podemos decir que no escuchamos la realidad porque solemos estar embotados con lo que pensamos de la realidad y, otras veces, porque lo que sentimos no nos deja abrirnos a lo que las cosas son. En todo caso, afectividad e intelección son, en realidad, inseparables.

Los afectos tienen que ver con la preferencia; permiten el conocimiento del valor que tiene para el sujeto las distintas situaciones a las que se enfrenta. Esto significa que *la realidad se hace presente de modo no neutral*: la persona evalúa la pertinencia, deseabilidad o amenaza que supone eso que se hace presente, en función del desarrollo de la persona. De esta manera, todo lo que se hace presente es *percibido como una posibilidad o como un obstáculo* para la viabilidad de la persona, quien reacciona internamente atemperando su interior a esa realidad. Si la realidad ofrece posibilidades positivas, el afecto será positivo. Si la realidad supone, por el contrario, una amenaza, por sí misma y por los deficientes recursos personales para hacerles frente, el atemperamiento interior será negativo. La realidad, por tanto, se nos presenta intelectual y afectivamente. Por ello, es importante tener en cuenta las distorsiones afectivas e intelectivas en la escucha de la realidad. Aunque afectividad e intelección no son, de hecho, separables, hay situaciones en las que la distorsión es, sobre todo, afectiva; en otros casos, sobre todo, intelectual; en otros, en fin, ambas de consuno.

La escucha terapéutica

Si bien un terapeuta ha de saber decir, antes ha de saber escuchar. No hay acompañamiento terapéutico sin escucha del acompañado. Y el acompañado estará en camino de recuperar su vida a partir del momento en que se sienta escuchado y, así, comprendido, valorado y amado. Pero también la terapia le enseñará al propio acompañado a escuchar a la realidad, en vez de sustituirla por sus imágenes distorsionadas, por sus sueños o miedos.

¿Qué ocurre cuando se escucha?

- La escucha activa refuerza la identidad del otro, le afirma. Ser escuchado afirma la propia persona. De ahí el papel importantísimo de la escucha. Al contrario, la no escucha, supone no tomarse al otro en serio, inmunizarse frente al otro.

- También ser escuchados nos permite evacuar el dolor. Dolor que se verbaliza y comparte, dolor que resulta más llevadero.
- Permite al escuchado poder aclararse mejor en el problema en el que está o sobre su propia situación. Al verbalizar lo que nos sucede se abren vías de solución. En todo caso, lo que no se verbaliza permanece oscuro.
- Permite al que se expresa aclarar lo que piensa o siente.

Aspectos concretos a los que atender en una escucha de calidad dentro de un proceso terapéutico son:

- Escuchar sin prisas
- Ir a la escucha con inocencia, sin ideas preconcebidas, sin etiquetar, abierto a lo inesperado: quien no espera lo inesperado no lo encuentra.
- Se abre a la escucha quien no piensa que sea ya experto absoluto en la situación o en el otro, es decir, quien reconoce que 'no se sabe' al otro.
- Mostrar auténtico interés en lo que el otro dice o le sucede.
- Escuchar desde el amor al otro
- No empeñarse en dar la receta o la opinión definitiva.
- No centrarse en las propias opiniones sino en el otro.
- Interesarse en lo que el otro dice, aunque parezca o se crea que está equivocado.
- No tener impaciencia por decir y por intervenir.
- Orientarse hacia el otro: mirarle a los ojos, asentir ante lo que dice, reforzar lo que dice, hacerle ver que le entendemos y, si no, hacerle ver lo que no comprendemos.

A su vez, nos escucharán mejor si:

- Previamente hemos escuchado.
- Hemos creado expectativas.
- Se habla de lo que a uno le apasiona
- Lo que decimos conecta con el interés del otro
- Dejamos al otro ser otro.

Conclusión

Sólo una conclusión: Saber escuchar es la actividad propedéutica respecto de toda búsqueda de sentido. Sólo quien dice 'Ecce', esto es, 'aquí estoy, a la espera, a la escucha', puede descubrir el sentido. Y sólo

quien descubre el sentido puede, de verdad, comprometerse con él, decir 'Fiat', 'hágase en mí el sentido que he descubierto', abriendo así el camino de la plenitud para él y para muchos.

Xosé Manuel DOMÍNGUEZ PRIETO es doctor en filosofía, profesor y miembro del Instituto Enmanuel Mounier.

Referencias

Frankl, V. E. (1994). El hombre incondicionado. En *El hombre doliente*, Barcelona: Herder.

Peñarrubia, F. (2002). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.

Rosenzweig, F. (1992). *El libro del Sentido común sano y enfermo*. Madrid: Caparrós.

Wojtyła, K. (2011). *Persona y acción*. Madrid: Palabra.