

No oyen.....porque no quieren escuchar

La principal función del ser humano a lo largo de la vida, es aprender. El aprendizaje se realiza a través de la experiencia, el pensamiento, la observación y la comunicación con sus propios congéneres, el resto de los seres y demás elementos que le rodean y componen el mundo en el que habita. Son los sentidos, oído, vista, olfato, tacto y gusto, los primeros en establecer contacto y descubrir las pautas de comportamiento necesarias, para desenvolverse en el ambiente en el cual nuestra vida se va a desarrollar. De los padres, personas que nos rodean y seres del entorno, aprendemos a comunicarnos, empleando para ello, palabras y gestos. La comunicación con nuestros semejantes, va a suponer una de las facetas más importantes de nuestra vida, puesto que gracias a ella, lograremos efectuar un enriquecedor intercambio de ideas, opiniones, sentimientos, experiencias, y conocimientos.

Gran parte de lo que aprendemos, penetra en nosotros a través de la vista y el oído. Vemos y miramos, oímos y escuchamos. Ver y mirar no es lo mismo, la acción de ver, supone percibir a través de los ojos, la forma y el color de los objetos, sin embargo, cuando miramos, fijamos la vista en el objeto con la intención de apreciar sus cualidades y significado, lo analizamos y sacamos conclusiones sobre el mismo. De la misma manera, oír y escuchar son actividades totalmente diferentes. Oímos al recibir las ondas sonoras que impactan en nuestros oídos, escuchamos cuando además de oír, somos capaces de transformar, o procesar lo que oímos, en informaciones y significados que acaban quedando grabadas en nuestra mente. Oír es una acción involuntaria que no exige esfuerzo, no significa comprender. Escuchar requiere voluntad, trabajo, atención, dedicación y una participación activa que exige un esfuerzo mental por parte del oyente.

Existen teorías, confirmadas por los científicos, a través de la investigación, que nos hablan de que es el oído, el órgano primero en desarrollarse y funcionar, cuando el feto se está formando dentro del seno de la madre. Por lo tanto, la percepción de los sonidos y posiblemente también el arte de la escucha, se iniciaría a lo largo de la vida intrauterina, al poder captar, junto a la voz materna, los sentimientos o emociones que ella experimenta y nos transmite. Este hecho, podría facilitar en el futuro, el aprendizaje e interpretación del

lenguaje, que nos va a servir de ayuda, a la hora de manifestar ideas y establecer relaciones con los demás. La comunicación directa entre personas e incluso entre seres, tiene dos facetas completamente diferentes: Una oral, a través de la palabra o el verbo y otra postural, no-verbal.

Comunicación a través de la palabra o el verbo:

Es la que llevamos a cabo mediante el lenguaje, al expresarnos con palabras emitidas de forma oral, que obtendrán una carga y significado diferente, según el énfasis y tonicidad con que se las pronuncie. Son recursos que matizan las informaciones y nos ofrecen claves importantes para comprender los comunicados.

Comunicación no-verbal:

La comunicación no-verbal, sirve de apoyo y refuerzo al lenguaje hablado. Está formada por los gestos, actitudes e insinuaciones que mostramos al hablar. Posturas del cuerpo, mirada, expresión facial, contradicciones, movimientos voluntarios e involuntarios de brazos, manos, piernas, cara o cabeza, titubeos, contracción de músculos e incluso la distancia puesta entre los interlocutores y el entorno elegido, pueden dar más fuerza y credibilidad o hacer menos creíble o válido lo expresado. El que escucha, también puede, a través de su sensibilidad, captar toda una serie de matices, no físicos, que se nos transmiten, entre ellos podemos citar, la calidez, irritabilidad, la frescura, tristeza, decepción, o alegría. Son detalles que suponen una forma de expresión tan importante o más que la del lenguaje hablado.

Saber escuchar correctamente es un arte lleno de dificultades. Todas las personas son diferentes, y cada una de ellas, está influenciada por las huellas que le han dejado sus propias experiencias, por los hechos acaecidos a otras personas, que de alguna forma han influido en su manera de pensar y por todo lo que la sociedad en la que nos movemos, va inculcando en nuestras mentes desde el momento que nos incorporamos a la vida. La acción de escuchar, además de una buena dosis de voluntad, conlleva un componente de intencionalidad. Escuchamos para enterarnos, con la intención de saber o aprender. Hay ocasiones en las que aunque escuchemos, no podemos enterarnos, no entendemos lo que nos dicen y por lo tanto no llegamos a aprender, bien porque no somos capaces de hacerlo, al no poseer capacidades

ni preparación suficiente, o porque no queremos, no existe en nosotros voluntad deliberada para hacerlo. Entender y comprender son dos pasos más elevados que complementan y enriquecen la labor de escuchar. Cuando escuchamos, corremos el riesgo de interpretar lo oído a través de nuestros prejuicios, nuestra propia versión de los hechos, y nuestros egoísmos, desvirtuando totalmente las informaciones que estamos recibiendo. Una verdadera escucha, exige atención, desligarnos de nuestro yo, y poner todo el interés en la persona que habla, ya que como hemos visto, las informaciones que ésta nos transmite, no solo van a llegarnos a través de la palabra.

Escuchando aprendemos, adquirimos una gran parte de nuestros conocimientos, nos enriquecemos. La mayor o menor habilidad para captar la información que se nos brinda y de saber filtrar y desechar lo inservible e irrelevante, depende de nuestra capacidad de atención, concentración, síntesis y de la actitud adoptada ante lo expresado por el interlocutor. De esta citada actitud, podemos obtener distintas formas de escuchar:

Adoptamos una actitud **crítica**, cuando intentamos valorar e incluso llegamos a juzgar la exactitud, veracidad, error, positivismo o negatividad de lo expuesto.

Se convierte en una escucha **selectiva**, cuando tamizamos lo que hablan, seleccionando solo lo que conviene a nuestros intereses, tratando de eludir así las responsabilidades. Si no oigo lo que no quiero, no tengo que plantearme preguntas ni problemas, no tengo que buscar respuestas, simplemente vivir dejándome llevar por la masa, la vida o la corriente.

A veces nos sentimos aludidos en el contexto de lo expuesto, instintivamente nos ponemos en estado de **alerta**, al ver reflejados nuestros pensamientos y conducta que quizás deberían cambiar. Surge un mecanismo de defensa que se interpone entre nosotros y nuestra conciencia, plateándonos la disyuntiva de si seremos capaces, o no, de cambiar o ceder.

Cuando se escucha con respeto y atención, de tal manera que el que habla se siente motivado y puede llegar a establecerse una relación entre el que expone y atiende. Cuando tratamos de comprender lo que nos dicen y de una forma empática, intentamos ponernos en “el lugar del otro“, estamos practicando una forma **activa** de escuchar.

Escuchando determinados planteamientos, podemos recapacitar, poner a trabajar nuestra mente e ir buscando vías de solución a los problemas expuestos. La escucha en este caso, se convertiría en algo **positivo y práctico**.

Las razones para saber escuchar son importantes, ya que de ellas depende nuestro crecimiento personal. Cuando seamos capaces de saber dirigir nuestra atención hacia las palabras del otro, logrando una percepción de lo que exactamente nos quiere decir, y captando la idea central, sin hacer juicios anticipados, podremos decir que escuchamos. Hay peligros que debemos evitar. En múltiples ocasiones, y ante ciertas palabras, ideas, o afirmaciones, nos surgen preguntas que quedan bailando en nuestra mente, distrayéndonos, y no dejándonos prestar la atención debida al resto de la charla. Esto puede llevarnos a no escuchar, y por lo tanto quedarnos sin llegar a conocer, algo esencial que contestaba a nuestras preguntas, o perdernos una parte importante de la alocución. En otras ocasiones, por no preguntar y aclarar conceptos, quedamos sin enterarnos de lo que se nos trasmite, como resultado, nuestra escucha ha sido inútil. Cuando interrumpimos constantemente a la persona que habla, podemos desconcentrarla y hacerle perder el hilo de lo que trataba de transmitirnos, incurriendo en una falta de educación, consideración y respeto.

Existen personas que solo se oyen y escuchan a si mismas, son incapaces de captar nada que vaya más allá de su propia persona, todo gira en torno a ellas. Seres egoístas llenos de orgullo, soberbia y necesidad, incapaces de abrir sus oídos a nada distinto a sus intereses y prejuicios. No ven ni escuchan, lo que no desean ver ni escuchar, eluden responsabilidades y solo tienen en cuenta las que creen que los demás deben tener hacia ellos. Víctimas de su egolatría, no desean aprender y acaban auto convencidos de que la razón está siempre de su parte. Su necesidad les bloquea la posibilidad de llegar al conocimiento.

Cuando dirigimos la atención a un determinado lugar, percibimos en él las distintas manifestaciones de la vida, oímos sus sonidos, escuchamos el movimiento de los múltiples seres que en ella se mueven. Si la dirigimos a nuestro interior, comprobamos que allí también hay vida, y no solo la física de nuestros cuerpos, sino una multitud de sensaciones y sentimientos acumulados, que se han ido creando a expensas de nuestras alegrías, angustias, recuerdos, imágenes, emociones, tensiones, etc..Además de todo esto, existe algo mucho más profundo y arraigado, la Conciencia, que nos orienta hacia el bien o el mal, y nuestro verdadero y auténtico Ser, que exige una profunda labor de introspección para llegarlo a conocer. Al igual que los interlocutores externos, nuestro interior también nos habla, lo hace

físicamente, emitiendo señales de alarma, dolor, o bienestar, y lo hace mental o espiritualmente a través de intuiciones, sueños, visiones, sentimientos y emociones. Entretenidos en el mundo exterior, rodeados de tanta materialidad, pocas veces nos paramos a escuchar lo que nuestro interior nos comunica. Ahí está la conciencia en una pugna constante con las fuerzas del bien y del mal, dolorida a veces por nuestras actuaciones equivocadas, y satisfecha otras, por el deber correctamente cumplido. Allá se encuentra nuestro Ego, envuelto en las frustraciones, soberbia, y todo tipo de experiencias vitales. De lo más elevado de nuestro ser, surge el amor, la bondad y la fuerza que acompaña nuestras actuaciones. Allí queda felizmente instalada, cuando la conseguimos, la serenidad. Incluso nos habla el silencio. Todo está lleno de voces que nos avisan de peligros, que nos incitan a obrar de una u otra forma, que comunican nuestro mundo interno con el de otras personas o seres. Están ahí, y solo esperan que los escuchemos, que sepamos codificar sus mensajes, que seamos capaces de oírles y entenderles.

Alicia Cabredo