



FDT

FUNDACIÓN PARA EL
DESARROLLO TRANSPERSONAL

manual de la **escucha**

www.tescucho.com

www.fundaciontranspersonal.com

www.escuelatranspersonal.com

Este manual está inspirado en diferentes reflexiones extraídas de los siguientes libros:

El arte de saber escuchar, de Francesc Torralba

EL sagrado arte de escuchar, de Kay Lindahl

Apuntes de la relación de ayuda, de José Carlos Bermejo

LA ESCUCHA

La crisis de la actual civilización.....	5
Escuchar y oír: ¿Oímos o escuchamos?	7
Necesitamos sabernos escuchados	8
Acerca de la Escucha	10
La dimensión espiritual de la Escucha.....	10
Escuchar desde el silencio; Escucha consciente.....	11
¿Dónde se halla la piedra angular de la Escucha?.....	13
Tipos de Escucha.....	14
Obstáculos para la Escucha.....	16
Requisitos de la Escucha.....	18
Dificultades de la Ayuda.....	20
Píldoras para practicar la Escucha.....	21
Preguntas para fomentar la Escucha.....	22

CONSIDERACIONES SOBRE LA AYUDA

Relación de Ayuda.....	24
Crisis y expectativas del ayudado.....	26
Diferentes estilos de relación de ayuda.....	26
La actitud empática.....	28
Fases de la empatía.....	29
Efectos de la empatía sobre el ayudado.....	29
La respuesta en el diálogo.....	30
Tipos de respuesta.....	30
La reformulación.....	32
La interpretación.....	33
Aceptación incondicional en la relación de ayuda.....	33
La destreza de personalizar.....	36
La confrontación.....	37
La autenticidad en la relación de ayuda.....	37
El fenómeno de la transferencia.....	38

La crisis de la actual civilización

Bien sabemos lo mucho que valoramos a una persona que sabe escuchar. En realidad dicha cualidad es algo tan valioso que de una forma u otra queremos estar con la persona que escucha todo el tiempo posible. De hecho, el no escuchar y cerrarnos convierte es en un mecanismo de defensa que si bien tiene sentido, puede traer consecuencias de aislamiento y dolorosa egocentricidad.

¿Nos hemos dado cuenta alguna vez del malestar asociado al silencio que hay en nuestra cultura?

En general vivimos en un mundo en el que abundan los altavoces en lugares públicos, y este ruido termina por traspasar al interior de las personas. Y es por ello que solemos sentirnos atraídos por quienes han sabido desarrollar el arte de silenciarse y practicar la escucha.

El mundo, tal y como actualmente está concebido, tiende a la dispersión mental o bien a la tendencia a encerrarse dentro de uno mismo. Y cuán importante es aprender a **escuchar para comprender**, una acción que en nada es algo pasivo, sino una forma de situarse al margen, permitiendo que lo que sucede transforme nuestro ser.

Sabemos también que vivimos un mundo cada día más acelerado, un mundo en el que todo debe ser dicho con mucha rapidez y en el que se practica cierto grado de tacita intolerancia hacia los mensajes pausados y complejos.

La soledad, el individualismo, la competitividad y el materialismo son grandes escenarios en los que casi nadie escucha al otro si no hay una razón utilitarista para ello. La escucha, tal y como se concibe en su verdadero fundamento, es un acto de amor, y desde esta perspectiva es la crisis de amor lo que está arrasando con nuestra civilización.

Como dice Francesc Torralba: **escuchar es acoger al otro en nuestra propia casa.**

TIEMPO DE ESCUCHA

Prólogo

Las consideraciones siguientes acerca de la escucha se dirigen a cuantos quieran mejorar su competencia relacional en un amplio campo de acción social y humanista. Por ello en este espacio se trata de soslayar roles o personajes que psicologicen lo que en sus contenidos se refleje. En realidad el siguiente trabajo está dirigido de manera nuclear a dar calidad a las relaciones humanas de tal modo que se permita a las personas implicadas entrar en contacto con los propios sentimientos, así como ser capaces de expresarlos desde la confianza en sí mismas, a la vez que aprenden a tomar decisiones evitando toda tendencia a moralizar y trabajar con creencias o dogmas.

En realidad escuchar es una forma de amar. Quien ama está en último término, dispuesto a escuchar. Amar, y por lo tanto escuchar, es cultivar el bien del otro. En toda escucha hay un latir del amor que refleja la parte más noble que atesoramos dentro del corazón.

La confrontación violenta es uno de los escenarios más frecuentes en el seno de un mundo convulso de intereses personales y nacionales que discuten fervientemente por suposiciones. Y en este sentido si bien la discusión surge del intelecto, por el contrario, el diálogo surge desde el corazón.

Bien sabemos que en la raíz de la cultura del mercado hay un déficit espiritual. Un estudio reciente basado en el Inventario Espiritual Psicomatrix, destaca el interés y necesidad de las personas de hablar de temas cruciales relativos al sentido de la vida y de la muerte. Se trata de conversaciones que requieren grupos o círculos pequeños en los que las personas pueden compartir sus historias.

A poco que observemos, comprobamos que la conciencia de la diversidad está creciendo y la **escucha profunda** es una manera de celebrarla. Si falta una voz tendremos un cuadro incompleto. La práctica consiste en escuchar las voces tal y como son.

¿Puede la escucha contribuir la construcción de un mundo menos violento?

Cultivar la no violencia en el mundo empieza por escuchar aquellas partes dentro de mí que pueden contribuir a la paz.

Escuchar es meditar, y meditar es una oración contemplativa en la que escuchamos a la vida, en la que escuchamos nuestra voz interior y nos escuchamos los unos a los otros. La antigua sabiduría señala que “El Espíritu es el amigo del silencio” y, desde esta perspectiva **la escucha se convierte en una práctica para el desarrollo espiritual.**

La dispersión mental es una de las grandes fuentes de limitación de la actual civilización. Según estudios de investigación de la Asociación Internacional de la Escucha se afirma que escuchamos un 45% de nuestro tiempo, pero que un 75% de éste nos encontramos distraídos, preocupados o despistados. Y en realidad sucede que recordamos y comprendemos realmente muy poco de lo que hemos oído porque no hemos puesto conciencia.

Si afinamos la escucha y cultivamos el estado de conciencia que ésta

conlleve, haremos una gran contribución al mundo. De hecho, la antropóloga Margaret Mead decía: **“no dudes ni por un minuto de que un pequeño grupo de gente puede cambiar el mundo. De hecho, nunca ha sucedido de otra manera”**

Los actuales avances tecnológicos generan una creciente cultura de la inmediatez y el exceso de información, una información que nada tiene que ver con el conocimiento y mucho menos con la sabiduría.

Escuchar y oír

Escuchar es un acto consciente y voluntario que tiene como propósito comprender al otro. Oír, por el contrario, es un acto involuntario y fisiológico. Por lo tanto la escucha es algo decidido que requiere de disponibilidad interior. Escuchar viene del término latino **auscultare** que significa “oír con delicadeza y atención”. Es por ello que el escuchar es un acto deliberado y consciente.

Reconozcamos que en nuestras vidas solemos agradecer una palabra sensata y hasta quizás aún más una escucha profunda. Bien sabemos que **escuchar es buscar la verdad del otro**, es decir: tenerla en cuenta. Y aunque la escucha pueda en ocasiones causarnos dolor, también nos hace crecer y madurar.

Escuchar es de alguna forma ir al corazón de las palabras, dejando que su sustancia nos transforme.

¿Oímos o escuchamos?

Aunque oír no sea una decisión consciente, el escuchar sí lo es. De hecho, en una conversación, escuchar no es simplemente “dejar de hablar”, sino un proceso vivo que necesita de nuestra atención deliberada y consciente al otro.

La práctica de la escucha es un entrenamiento de mucho calado transpersonal que también podemos cultivar y entrenar con nuestros amigos o en el trabajo. A través de la escucha elegimos no tomarnos tan personalmente las cosas que escuchamos, y tratar a la vez de comprender el mundo interno de quien se expresa. No escuchamos solo con los oídos; escuchamos con todo lo que somos: con el cuerpo, con la mente, con el corazón y con el espíritu.

Respecto a la práctica de la escucha para la comprensión, dice Bermejo: *La comprensión es no solo la capacidad de captar el significado de la experiencia ajena, sino también la capacidad de devolver este significado a quien lo vive para que éste sienta que realmente está siendo comprendido. La actitud que permite captar el mundo de otra persona es la empatía, una especie de “cosentir” o “sentir en”, sentir desde dentro.*

Seguro que en alguna ocasión hemos tenido la experiencia de sentir a nuestra alma escuchando y resonando con el alma del otro.

Dice Osho que hay 3 modos de escuchar:

La escucha intelectual.

La escucha a través del amor

La escucha mediante la totalidad del ser

La escucha total será cuando te haces uno con ella. Si puedes absorberte totalmente en algo, el milagro sucede y esto es totalmente aplicable al acto de escuchar: no te dividas: si amas, ama totalmente sin contenerte; si escuchas, escucha totalmente, sin retener nada. Tan solo hazlo integralmente. “Sentándome aquí y vaciándome dirijo toda mi dedicada atención hacia ti, te escucho”. Osho.

Necesitamos sabernos escuchados

Ser escuchado lleva a algo nuevo, incita a la autoexploración. Ser escuchados nos permite sentir pertenencia y dar sentido a la existencia, “al menos soy...”

La escucha es una fuerza creativa que facilita algo maravilloso. En realidad, cuando nos escuchan completamente, recordamos quienes somos. Es muy probable que nadie nos haya escuchado de verdad. Se requiere gran paciencia para escuchar el tiempo que haga falta hasta llegar a ese punto nuclear de paz y tranquilidad. Algunos llamarían a este proceso un **milagro**. Escuchar bien requiere estar dispuesto a ralentizar, a soltar las expectativas,

los juicios, el aburrimiento e incluso el estar a la defensiva. La Escucha es una arte que requiere práctica.

La escucha del otro apoya nuestro valor, al tiempo que

valida nuestro sentimiento,

anima nuestro verbo,

facilita la intuición,

nos completa como especie gregaria,

espanta nuestros miedos,

da cobijo a nuestras necesidades,

y es refugio desde el que explorar el mundo.

Nos sentimos aliviados cuando otro ser a través de la escucha nos devuelve la conexión con nuestro ser más íntimo. En realidad, y como dice Tich Nath Than: **Uno de los obsequios más grandes que le podemos entregar a otra persona es el de escucharle plenamente.**

Hay un estupendo valor terapéutico en poder pensar en voz alta y compartir el problema con quien nos escucha. Cuando escuchamos estamos invitando al otro a focalizarse y profundizar, lo que probablemente facilitará que acceda a mayores espacios de comprensión y transformación.

La escucha consciente conlleva atención relajada y a la vez convergente; es un arte que se aprende ejercitándolo, un arte que requiere reconocer nuestras voces internas y silenciarlas. De hecho, en la medida en la que se acallan nuestros ruidos internos, la escucha adquiere una dimensión más sanadora.

La escucha conlleva una apertura que requiere de silencio interno y externo, y que es proporcional a la madurez e integración psicológica de quien la practica.

Tomar conciencia de qué emociones y pensamientos nos invaden mientras escuchamos y ser capaces de mantenerlos aquietados, requiere de una

atención y compromiso constantes, y esto no se improvisa, ya que conlleva implícito un entrenado nivel de presencia.

Escuchar genuinamente es un trabajo muy difícil, escuchamos con el corazón y con la piel, y también con nuestras entrañas. A Benjamín.

Acerca de la escucha

La escucha es un acto de atención y respeto hacia el otro, un entrar en el mundo del otro, y por lo tanto una manera de descentrarse y olvidarse de uno mismo para llenar nuestra vida mental con sus palabras. Consiste en silenciar las propias voces o como mínimo en templarlas.

Para escuchar necesitamos neutralizar las interferencias interiores y exteriores que obstaculizan el encuentro con el otro.

En realidad escuchar es un acto de hospitalidad, hacer un lugar al otro, cederle un espacio en la mente y en el corazón, y eso se parece al hecho de acoger a un huésped invisible y hacer un hueco en el que éste quepa. Es también una incursión en la interioridad del otro, al tiempo que se trasgreden y amplían los propios límites.

Escuchar al otro cuando desea ser escuchado es una exigencia ética, un acto de cortesía, una virtud y una costumbre que ennoblece a quien la practica. De hecho, quien escucha apacigua su alma.

Reconozcamos que nos complace la presencia de una persona sosegada. La descompensación emocional o la vida mental dispersa alteran la calma. En este sentido, Carl Rogers afirma: "Disfruto mucho cuando realmente puedo escuchar a alguien. Escuchar a alguien me pone en contacto con él, enriquece mi vida".

Escuchar a los demás y escuchar la Voz que nos habla secretamente en la interioridad es un ejercicio clave para llevar a cabo satisfactoriamente la tarea de comprendernos a nosotros mismos. En la escucha generamos un espacio en el que pueden manifestarse las emociones y revivirse los recuerdos, percibirse las intuiciones y abrirse paso a interpretaciones comprensivas que constituyen el objetivo del proceso de ayuda.

Como seres humanos tenemos una necesidad primigenia de ser escuchados, y en este sentido la escucha posee un gran poder terapéutico. Y esto se manifiesta gracias a que la escucha profunda genera un espacio libre de juicios y pleno de aceptación, un espacio que permite al escuchado recorrer por sí mismo el camino interior de comprensión.

Escuchar es recibir incondicionalmente lo que la otra persona expresa, es en realidad una expresión de amor. Tara Brach.

Según Bermejo, escuchar supone: "tener en cuenta que hay un mundo más grande tras las palabras. Escuchar supone un cierto vacío de sí y significa hospedar sin condiciones y sin ceder nuestro estar de acuerdo a bajo precio (pasividad). Escuchar es centrarse en las verdaderas necesidades del ayudado. Escuchamos con todo nuestro ser y el primer bien que se le puede ofrecer a una persona es una mirada distinta"

La verdadera escucha florece cuando el escuchante deja de ser protagonista del encuentro. Recordamos en ese sentido que en el mundo de la enfermedad, ayudar a curarse no significa solo suministrar fármacos, sino ayudar a reinventarse.

La dimensión espiritual de la escucha

Hoy en el mundo hay centros para la escucha en donde las personas aprenden el sagrado arte de escuchar. Aprender a escuchar y hablar a los demás son competencias esenciales en las relaciones que fomentan el respeto mutuo, el diálogo, la comprensión y la paz. En realidad, el mundo actual necesita explorar un enfoque espiritual de la escucha, ya que ésta abarca mucho más que las palabras. Escuchar es una manera de estar en el mundo.

Cuando dos o más personas escuchan profundamente, sucede algo que va más allá de la aplicación de técnicas psicológicas; se abre paso un estado de consciencia sagrado y noble. De hecho, la escucha contiene 3 características claves: El silencio, la reflexión y la presencia.

La presencia en la escucha conlleva el conectar con el corazón. Y escuchar con el corazón significa entre otras cosas no interrumpir a los demás

cuando están hablando o acabar sus frases. Esto recuerda a la práctica de la meditación, ya que este tipo de escucha fomenta el proceso interno de silenciación.

Conectar con alguien de corazón a corazón es una experiencia transpersonal.

Bien sabemos que las personas necesitan sentir seguridad para expresar sus opiniones y saber que están en un espacio seguro, un espacio en el que hay respeto para todo lo que pueda surgir.

Colombero afirma en este sentido: ***“La escucha es un acto espiritual porque está impregnado de competencia interior”.***

Escuchar desde el silencio

Escucha consciente

Una de las verdaderas tareas de la amistad es saber escuchar compasiva y creativamente los silencios ocultos. Generalmente los secretos no se revelan mediante las palabras, sino que descansan cubiertos en el silencio que existe entre ellas o en la profundidad inefable que hay entre dos personas. L. O'Donohu

Es bien cierto que la escucha consciente se basa en el cultivo del silencio, un silencio que se manifiesta a menudo en el tiempo que nos tomamos para responder, un silencio que permite observar el parloteo interno, detectar nuestros juicios y creencias que subyacen en el fondo emocional que a menudo enturbia y adultera nuestra escucha. Se trata de un silencio que respeta las pausas en las que respirar y sentir, y que no se despilfarra en automatismos todo ello permite que broten respuestas conscientes y transformadoras.

La escucha consciente pone su acento en la intuición, una facultad que según Bergson es propia del espíritu.

Si podemos escuchar con la totalidad del propio ser, ese escuchar es un acto de meditación.

Krishnamurti

La escucha que se basa tan solo en la habilidad “artificial y forzada”, sin la profundidad del ser, carecerá de fuerza sanadora. Es por ello que convendrá soltar el apego a lo conocido en forma de ideales, figuras de autoridad, conceptualizaciones, niveles de exigencia y motivaciones narcisistas. Se trata por tanto de superar nuestras dificultades para manejarnos con lo irracional, así como la necesidad de controlar o tener respuestas para todo. Se trata de practicar la escucha desde un espacio inconcluso que invita a ir un poco más allá.

Para escuchar precisamos entrenar la maestría del parar, silenciar y contemplar. Y esto no es otra cosa que estar presentes constantemente en nuestro cuerpo, en la confianza de que eso que ahora se da es justamente lo que tiene que darse. La escucha consciente invita al escuchante a rendirse confiadamente a una sabiduría mayor que gobierna la vida, soltando la ilusión y la prepotencia de ser yo el protagonista de todo lo que está sucediendo.

Todos, en algún momento hemos sido heridos por la vida, en este sentido escuchar es el antídoto. Sabemos que ser escuchados ayuda a deshacer la herida. Nos sentimos vistos, acompañados, entendidos y sentimos menos soledad. Tras la escucha el problema puede no ser diferente por el momento, pero yo soy diferente porque mi corazón está más abierto. Ese es el milagro de la escucha consciente.

Escuchar exige mantener la atención enfocada en captar e incluso descifrar el mensaje del otro. El buen escuchante no se contenta con la palabras que pueda recibir, en realidad busca las entrañas de las mismas.

¿Dónde se halla la piedra angular de la escucha?

La respuesta no ofrece duda: **en la voluntad de comprender.**

Y para ello deberá estarse en total atención a los gestos, a las palabras, a los tonos, a las pausas... a todos los pequeños y grandes detalles que conlleva el sagrado acto de abrirse a otro ser; en realidad escuchar es devocionarse por el otro.

La comprensión es una tarea profunda que consiste en percibir aquello que no está escrito: el trasfondo oculto del mensaje, es decir, el paisaje que se oculta detrás de las palabras.

Comprender es convertirse en la “cosa” que se comprende. Comprender no es entender. El acto de comprender es más incluyente y fluye por otros derroteros que más allá de la dimensión conceptual. El comprender no solo conlleva captar el significado de las palabras, sino también en saber por qué han sido expresadas.

La clave de la escucha es, por tanto, realizarla para comprender no para estar de acuerdo o para creer.

Cuanto más comprendemos al otro, menos miedo tenemos.

Cuanto menos miedo tenemos, más confiamos.

Y cuanto más confiamos, más se abre nuestro corazón para expresar el amor que somos.

Juzgar es evidentemente lo opuesto a comprender. De hecho el comprender a un racista o a un ser violento no significa estar de acuerdo con él, al contrario, nos permite oponernos de un modo más inteligente.

El miedo a escuchar es en el fondo el miedo a aceptar el fracaso, es el miedo a reconocer la parte de responsabilidad que tenemos en las palabras que el otro nos ha comunicado.

Tipos de escucha

Rogers habla de la **escucha empática**; Karkuff, su discípulo, de **escucha activa**. Rowan de **escucha holística**. Gendin de la **escucha absoluta**, y esta última definición está muy cerca de la escucha consciente y transpersonal. La propia escucha es un proceso transformador y cuyo fin es permitir a quien habla **escucharse a sí mismo**.

Decía Rogers que le resultaba sorprendente que una forma tan aparentemente pasiva de interacción, pudiera ser tan útil.

La escucha consciente se basa en la predisposición receptiva y vacía de un “estar ahí” en la presencia, sencilla y a la vez atenta; una escucha construida sobre el respeto hacia el otro y la consciencia del propio mundo interno. Se trata de una escucha conectada a la intuición y a su vez capaz de comprender la pluralidad de lenguajes. Una escucha capaz de detectar cuando en el escuchante aparece una resistencia ante lo que la otra persona está expresando.

La escucha consciente es una escucha arraigada en el propio cuerpo, conectada con las propias sensaciones, con los canales perceptivos o sentidos de acceso al mundo; una escucha con acceso a frecuencias que rastrean el olfato, los colores y las posturas y del otro; una escucha que percibe los tonos y los timbres, las modulaciones de voz que conducen a la expresión, la introspección y la comprensión.

La escucha consciente crea un puente de cuerpo a cuerpo, abrazando en la distancia respetuosa y plena de consuelo y silencio. La escucha consciente es una atención abierta capaz de estar con lo de dentro y lo de fuera, en aptitud de permanente aprendizaje y de reinicio constante en la práctica de la atención consciente.

Los tres movimientos de la escucha consciente:

- 1. Horizontal:** va del mundo interno del escuchante al mundo interno del otro.
- 2. Vertical:** se produce en las inmersiones y ascensos a comprensiones elevadas y profundas.
- 3. Dentro o en el foco de la mismidad** desde donde se observa neutralmente, es decir, desplegando desidentificación e integrando en la visión panorámica la unidad de la vida consciente.

Una cualidad clave en la escucha es la humildad. La humildad que conlleva el arriesgarnos a descubrir que no estamos en posesión de la verdad. El desafío consiste en escuchar a quien piensa de un modo distinto y, a menudo encarna incluso la figura de adversario o contrincante.

Se habla mucho de la humildad, pero, ¿qué es la humildad? ¿Acaso una persona humilde es una persona que considera a los demás como iguales, y que no se siente en posesión de la verdad?

Obstáculos para la escucha, según Torralba

1. Orgullo y prepotencia

Uno de los obstáculos de la escucha es la prepotencia que conlleva el creer que el otro no puede aportar nada significativo; una actitud que indirectamente conduce a la soledad y al aislamiento emocional. Otro obstáculo es la ansiedad o impaciencia que dificulta una buena escucha.

2. Suposiciones y prejuicios

Otro gran obstáculo son las suposiciones y prejuicios. Para liberarnos de ellos no estará de más el abrirnos a la mente de principiante en cada situación de escucha, y desde ella abrirnos a la perspectiva del cambio.

Aprendamos el arte de difuminar las imágenes cerradas y las etiquetas que hemos forjado acerca de los otros. En realidad nuestras imágenes del otro no deben confundirse con el otro. De hecho las imágenes del mismo lo que hacen es reducirlo de manera poco realista. Atrevámonos a comprobar cómo una imagen negativa del otro paraliza la escucha.

En este sentido Krishnamurti afirma que la mayoría de nosotros escuchamos a través de una pantalla de resistencias: prejuicios psicológicos, religiosos o científicos. En realidad son juicios elaborados previamente, y bien sabemos que el remedio contra los prejuicios consiste en instalarse en la neutralidad y trabajar en cierta atmósfera de “duda y método”.

Cuento: *En un circo se produce un incendio. El payaso sale corriendo a buscar ayuda en un pueblo cercano. Los vecinos del pueblo, al oír al payaso que les advierte del incendio y les suplica ayuda, creen que es una broma aunque el payaso está desesperado. Los vecinos no le creen y el pueblo es consumido por el fuego.*

La escucha eficaz conlleva el suspender nuestras suposiciones, cuando dejamos de dar por sentado que ya sabemos lo que nuestro interlocutor está contando. Agradecemos infinitamente la escucha que no dicta sentencia.

En realidad, al escuchar a los demás descubrimos partes de nosotros que jamás podríamos llegar a conocer. En este sentido el otro es como un espejo. Consideremos que hay dos grandes antidotos del prejuicio: dialogar y viajar

3. La influencia del Ego

Para practicar la escucha consciente conviene desinflar al ego: El desarrollo del ser humano es un largo y esforzado camino hacia la superación del egocentrismo. Y en este sentido la práctica de la escucha conlleva un encarnizado combate contra el propio ego. El acto de escuchar exige un gran descentramiento ya que habitualmente el yo que nos encapsula es el centro del universo. En este sentido el ego provoca el encerrarse en uno mismo, erigirse como centro del mundo y convertir a los demás en objetos al servicio de uno. Escuchar consiste en poner al yo al margen y colocar al otro en el centro de la vida anímica.

El ego es el obstáculo fundamental a la hora de escuchar. De hecho la conducta ególatra se caracteriza por abrirse al otro únicamente con fines instrumentales. **“Si yo te cuido con delicadeza, dice Max Stirner, “es porque te quiero, mi corazón se alimenta de ti y mis ansias se satisfacen en ti”.**

El egocentrismo consiste en colocarme en el centro de todo; es el espontáneo punto de vista de un niño. En realidad la introducción de uno mismo en el mundo del otro significa aire nuevo y sabia fresca.

La escucha nos libera de esta tiranía egoica, ya que, al hacerla, soltamos nuestras preocupaciones personales y los “demonios cotidianos” que nos impiden dormir y descansar. La escucha también nos libera de nuestro pequeño provincianismo y nos abre a un mundo nuevo, nos hace entrar en un territorio que desconocemos. El otro nos obliga a viajar, a tomar un respiro y caminar tierra adentro.

4. El miedo y el aislamiento

La soledad es la incomunicación, es la experiencia de no ser escuchado, es la ausencia de un “tú amoroso” y de una oreja cálida, es un aterrizaje en un mundo sin alma donde cada uno va a su aire buscando su propia satisfacción.

Cuando una persona se siente amada desconoce la soledad porque sabe que, incluso en su aislamiento físico, su existencia cuenta para los demás y es por ello que la soledad es una forma de experimentar la indiferencia de los demás.

Al hablar y sentirnos comprendidos liberamos hacia fuera lo que llevamos en nuestro interior y en esta expulsión hay una descarga de tensión que desde un punto de vista psicológico es liberador. Nos aligera. El movimiento circular sobre el propio eje de rotación termina por asfixiar a la propia persona. Expresar es sanador, necesitamos salir “fuera” de nosotros mismos, encontrar una grieta por la que filtrar lo que llevamos dentro. Esta descarga es purificadora y no puede herir al otro.

5. La envidia

La escucha puede suscitar la envidia. En lugar de disfrutar con lo que se tiene se sufre por lo que tienen los demás.

Como dice Bertrand Russell: “quien desee ser feliz deberá aumentar la admiración y hacer disminuir la envidia”.

Y según Santo Tomás: “Acostumbran a ser envidiosos los ambiciosos, sin embargo, el antídoto a la envidia es el cultivo de la admiración. Lo que quiere decir que la envidia puede ser transformada en admiración. Y la admiración es una celebración, un elogio verdadero sin asomo de adulación”.

Obstáculos para la escucha según Bermejo

1- La ansiedad: se da cuando el ayudante está preocupado por sí mismo, por quedar bien, por cómo es recibido y por cómo tiene que responder. También incluso por el miedo a que se despierte en su propia persona alguna herida interna capaz de sangrar.

2- La superficialidad: algo que se produce al generalizar o huir de los temas más emocionalmente comprometidos. Se trata de una forma de soslayar el grado justo de personalización en la conversación.

3- Tendencia a juzgar y por tanto a imponer: lo que es justo y lo que no lo es como consecuencia de creencias religiosas, políticas, éticas,...

4- La impaciencia y la impulsividad: se muestra cuando no dejamos espacio al

otro para que se exprese, cuando terminamos sus frases...

5- Pasividad: cuando damos siempre la razón al ayudado por el hecho de serlo soslayando la confrontación en el momento oportuno.

6- La tendencia a predicar dando pequeños sermones.

En realidad la escucha es una destreza interpersonal.

Requisitos de la escucha

1. Crear silencio

El acto de escuchar requiere la práctica del silencio, no sólo del silencio físico, sino del silencio interior. No se trata pues de callar, sino de crear silencio. Las interferencias más graves son las que plantea el escuchante ya que a menudo las palabras escuchadas en la propia interioridad despiertan viejos fantasmas que creíamos enterrados.

Conviene practicar la contención mental para que la escucha se centre totalmente en las palabras del otro y evitar caer en lo que según los Padres del Desierto, es el peor de los males: la dispersión.

El silencio exterior es el punto de partida de un viaje hacia el silencio interior. En realidad el poder del silencio nos da tiempo para respirar. En el silencio hay sabiduría: conviene respirar profundas veces antes de hablar. Estamos acostumbrados a estar presentes en nuestras cabezas y para escuchar, sin embargo conviene estar presentes en nuestros corazones, una manera de que nos guíe la compasión, el amor y el servicio.

¿Cuándo disponemos de un instante de silencio que nos permita escuchar de verdad?

Si queremos convertirnos en buenos escuchantes, tendremos que introducir la pausa y el silencio en nuestra vida, ponerla a cámara lenta y aprender a suspender nuestros pensamientos y necesidades. No podemos comprender a alguien cuando nuestra intención es dejar una buena impresión con lo que decimos. En estas circunstancias no hay espacio para que la otra persona crezca.

2. El discernimiento

El discernir conlleva saber qué es cada cosa y lo que ésta significa en nuestra vida. Discernir es tener la capacidad de ver en el interior de las cosas. Y en este caso, para comprender al otro, hay que fijar la atención en cómo lo dice, por qué dice lo que dice y por qué lo dice como lo dice. Hay que reconocer que a veces la intencionalidad está tan escondida en el inconsciente que ni siquiera el emisor es consciente de ello.

3. La escucha compasiva

Cuando escuchamos a alguien no siempre lo hacemos porque nos interese; a menudo lo hacemos porque sentimos compasión. La enfermera que escucha de nuevo la broma de un anciano está realizando una acción vacía de interés y compasiva en su esencia...

4. Hablar auténticamente.

Charlar es hablar sin cuidado de cualquier tema sin voluntad de profundizar y movidos por un único deseo: el gusto por el comadreo. Y en este sentido la verborrea es una forma de evasión, una huida hacia delante y una incapacidad de permanecer en silencio.

Una cosa es dominar el arte de escuchar, y otra el arte de hacerse escuchar. Se hace escuchar quien tiene autoridad, una autoridad reconocida por los demás, no por uno mismo. Si el escuchador domina su innata tendencia de hablar para esperar atentamente las palabras del otro, se produce una escucha eficaz, aunque la espera para hablar a veces resulte muy dolorosa.

Dificultades de la ayuda

1- La empatía exige poner entre paréntesis las propias opiniones creencias y gustos del ayudador.

Una disciplina que entrena contra la inclinación natural de tranquilizar, dar consejos, y proponer soluciones inmediatas, fruto del influjo del eficientismo en la comunicación interpersonal.

“Es más fácil juzgar e interpretar, que comunicar comprensión”

2- El ayudador es un potencial necesitado de ayuda, al entrar en contacto con el sufrimiento del otro. Esta escucha puede revelar las propias heridas, haciendo que estas se despierten en contacto con la vulnerabilidad del ayudado, apareciendo entonces la necesidad de usar máscaras de protección en la relación. Conviene, en este sentido, que el ayudador se entrene en la autoobservación de sus propias heridas y protecciones.

3- Cuando no se consigue calibrar la vida emocional comprendiendo al otro se pasa a la simpatía; es decir, a la identificación emocional, a hacer propios los sentimientos del ayudado y experimentar lo mismo que el.

En el fondo esto es síntoma de no saber vivir bien la separación emotiva y la distancia afectiva, con lo que es fácil que el ayudador experimente la llamada “Fatiga por compasión”.

Preguntas para fomentar la escucha

¿Cómo te sientes?

¿Qué te acaba de ocurrir?

¿Cómo afecta esto a quienes te rodean?

¿Qué relación tiene lo sucedido con patrones de tu pasado?

¿Qué puede aprenderse de ello?

¿Cuál es el siguiente paso?

¿Cómo te ves dentro de 5 años respecto a este tema?

Píldoras para practicar la escucha

1. Haz una pausa mindfulness y procede a escuchar detenidamente todos los diferentes sonidos que concurren en tu escenario durante 1 minuto.
2. Procede a escuchar de verdad a un compañero de trabajo cuando hace un comentario.
3. Cuando te encuentres con alguien con quien te habías citado, pon la intención de comenzar tu encuentro practicando una genuina escucha.
4. Cuando llegues a tu casa y entres por la puerta, hazte consciente de tu voluntad de escucha a quienes te reciben.
5. Al levantarte por la mañana y compartir las primeras palabras del día, hazte consciente de tu actitud de escucha e interés por el otro.
6. Detente, toma varias respiraciones lentas y profundas, y disponte a escuchar el latido de tu corazón.

Pautas para escuchar a los demás:

1. *Cuando escuches aparca las suposiciones.*
2. *Escucha sin juzgar y comprendiendo sin determinar si se tiene razón o no.*
3. *Aparca el status: todos somos iguales en la búsqueda.*
4. *Preserva la confidencialidad creando un espacio seguro.*
5. *Escucha para comprender, no para estar de acuerdo a creértelo.*
6. *Haz preguntas abiertas o clarificadoras.*

7. *Respetar las pausas y el tiempo para reflexionar.*

8. *La palabra la toma una sola persona a la vez.*

Cuento: *Un día el maestro se llevó a su discípulo a pasear con él por el monte. Mientras paseaban oyeron cantar a un pájaro.*

-¿Has oído el canto de ese pájaro?, le preguntó el maestro.

-Sí, respondió el discípulo.

-Bien, ahora ya sabes que no te he estado ocultando nada.

-Sí, asintió el discípulo.

Tony de Mello.

La transformación que se produce en un ser humano, se revela en el reinado de la escucha sencilla, silenciosa, esencial e integradora.

CONSIDERACIONES

SOBRE LA **AYUDA**

Ayuda y vida van de la mano. Partimos de la idea de que todo en la vida es relación, y de alguna forma también somos el producto o resultado de la ayuda que hemos recibido. La compasión empieza y termina en la acogida que hacemos a todas las partes no deseadas de nosotros, a través de todas las imperfecciones que no deseamos.

Hay 5 ordenes de la ayuda según la Terapia Sistémica de Bert Hellinger:

1. Da sólo lo que tienes y sólo toma lo que necesitas.

El primer desorden de la ayuda comienza allí donde uno quiere dar lo que no tiene, o cuando el otro exige lo que uno no puede dar. El dar y el tomar tienen sus límites, y el arte de ayudar consiste en percibir esos límites y someterse a ellos. Se trata de una forma de ayuda humilde que renuncia a la exigencia.

2. La ayuda está al servicio de la supervivencia, por un lado, y del desarrollo y el crecimiento, por otro.

El desorden comienza cuando la ayuda niega las circunstancias en lugar de apoyar mientras éstas lo permitan. Querer ayudar en contra de las circunstancias debilita ambas partes.

3. El ayudador debe enfrentarse a una persona adulta que busca ayuda de manera adulta. Muchas personas piensan que deben ayudar como lo hacen los padres con sus hijos pequeños, y por ello muchos ayudadores quedan atrapados en la transferencia y contra transferencia del hijo a los padres. De esta manera obstaculizan la despedida e individualización del ayudador.

4. El ayudador debe ver a quién pide ayuda como parte de un sistema, es decir, que la empatía del ayudador debe ampliarse a la dimensión sistémica y no quedarse en la visión personal del otro.

5. La conciencia sistémica está al servicio de la reconciliación especialmente con los padres, y por tanto, hacia el amor con toda persona humana tal cual es aunque sea muy distinta. En este sentido, cuando el ayudador abre su

corazón al otro, al ayudado, y le da un lugar, sucede que lo que se reconcilia en el corazón del primero, puede reconciliarse en el sistema del segundo.

Relación de Ayuda

La persona escuchada es ayudada a usar sus propios recursos para afrontar sus problemas por parte del ayudador, soslayando el paternalismo y el autoritarismo en dicho encuentro.

Georg Dietrich sostiene que el counselling es una relación auxiliante en la que el consejero intenta estimular y capacitar al sujeto para la autoayuda. La benevolencia en la actitud amistosa del asesor no significa que se tomen decisiones en nombre del escuchado, sino que se busca crear un clima e iniciar un diálogo que permita al escuchado aclararse y encontrar recursos para la solución de sus conflictos.

Casera añade: **ayudar es promover un cambio constructivo en la mentalidad y en el comportamiento. Es la mentalidad la que condiciona la conducta.**

Por su parte, Jesús Madrid Soriano añade: **la idea fundamental que subyace a todo proceso de relación de ayuda es la de facilitar el crecimiento de las capacidades secuestradas de la persona en conflicto.**

La relación de ayuda es una experiencia humana privilegiada, desde cuya visión positiva facilita el desarrollo de capacidades bloqueadas.

La expresión que mejor representa a la relación de ayuda es la de: **“caminar juntos”.**

Caminar juntos conlleva confianza, pacto, autenticidad y entrega. El que acompaña pone al servicio de la persona acompañada los recursos de su experiencia sin ocultar sus límites; ambos comparten las ansias y las esperanzas.

Se puede contribuir diciendo que la condición de aislado propia del sufriente, es solicitud de una presencia simbólica que una lo separado, el símbolo a diferencia del diávolo.

Las actitudes fundamentales de la relación de ayuda son la comprensión empática, la consideración positiva o aceptación incondicional y la autenticidad o congruencia.

Crisis y expectativas del ayudado

Quien vive una situación de necesidad e inseguridad, desea ser comprendido antes que confrontado o iluminado para encontrar alternativas a su problema.

Es un ser que espera que el ayudante comprenda ante todo los sentimientos que está viviendo, que acepte su confusión, su incertidumbre, su miedo y su inquietud.

En realidad el sufrimiento es menor si es compartido. El sufrimiento crece en las tinieblas de la soledad, una soledad producida por la incomunicación o el abandono físico o psicológico.

El ayudado espera que quien le ayuda examine con él las dificultades y busque sin juzgar el sentido de su problema, por algo ha decidido compartirlo. Busca que se le ayude a encontrar pistas vitales para vivir de otra forma el obstáculo que enfrenta.

Diferentes estilos de relación de ayuda

La relación de ayuda puede estar centrada en el problema o en la persona. Y asimismo puede ser directiva o facilitadora. La **Ayuda Directiva** trata de llevar a la persona hacia una determinada dirección, al tiempo que la induce a actuar según un esquema determinado. Esta ayuda conlleva una escasa confianza en la capacidad de autodirección que toda persona posee.

En el caso de la **Ayuda Facilitadora**, la intervención va orientada a tomar conciencia de los recursos y a utilizarlos creativamente. Es por ello que la Directiva se centra en la persona, y la Facilitadora en el problema y la solución.

Estilos de relación de ayuda según Bermejo

1. Estilo autoritario-manager: en este caso la persona ayudada es considerada como un simple ejecutor de un proyecto que tiene muy claro el ayudante. Ejemplo: *"me parece que la vida no tiene ningún sentido"*, dice el escuchado. Y dice el otro: *tú escúchame y toma una semana de descanso, haz un ejercicio de relajación, da más tiempo al ocio. Ya te había dicho yo que si no cambiabas tu estilo, llegarías a este punto. El problema del sentido de la vida no se resuelve con lamentaciones inútiles, así que*

2- Estilo democrático-cooperativo: en esta ayuda se tiende a implicar a la persona ayudada en la solución del problema.

-“ ¿Qué te parece.....?, - ayudador-

-Tu pregunta es difícil y la verdad no me siento capaz de responderla. - ayudado -

-Ok, pero me gustaría no obstante trabajar contigo este tema para que puedas encontrar la mejor solución para ti. - ayudador-

3- Estilo paternalista: en este caso el ayudante se centra en la persona, es decir, en cómo ésta vive su problema. Se trata de una tendencia que puede llegar incluso a la pretensión de querer salvar a la persona ayudada. El paternalismo implica acercamiento al ayudado, pero no confía en él, el ayudador se siente responsable de salvar al otro.

"Veo que estás viviendo un momento difícil; tú confía en mí y verás como te hago salir de este túnel".

"Venga hombre, no es para desanimarse tanto; conozco a muchos que viven situaciones como la tuya y han conseguido siempre liberarse de las angustias".

4. Estilo empático: se interesa en que el interlocutor tome conciencia y profundice:

"El momento que estás viviendo es tan difícil que te preguntas incluso si vale la pena seguir viviendo en esta situación", o bien, "¿te resulta difícil afrontar la vida cuando todo parece tan oscuro, verdad?"

Esta ayuda camina hacia la autocomprensión para salir del conflicto.

¿Hay que seleccionar un estilo?

En realidad todos los estilos pueden tener su lugar si se saben emplear. No obstante, el estilo empático puede constituir el fondo del ser del ayudante.

Lo que hará la tendencia del estilo empático será impedir que la respuesta se transforme en actitud moralizante, que el apoyo se transforme en una minimización de la experiencia y la indagación, por su parte, se torne en un interrogatorio desesperado o la respuesta de solución inmediata en intervención mágica.

Conviene usar todos los estilos con flexible creatividad y responder a las verdaderas necesidades del ayudado.

La actitud empática

Carkhuff considera la empatía como: **la capacidad de percibir correctamente lo que experimenta otra persona y de comunicar esta percepción en un lenguaje acomodado a los sentimientos de esta.**

La empatía es una forma de penetrar en el corazón del otro, un sexto sentido, es **caminar con los zapatos del otro** durante una parte del camino.

En este caso es la actitud lo que cuenta, pues en el fondo se trata no solo de comprender, sino de transmitir comprensión. En realidad debemos esforzarnos por hacer ver a la persona que la hemos comprendido.

Sin comunicación no hay verdadera comprensión, porque comprender significa pasearse por el mundo intelectual, emocional y afectivo del interlocutor. Nuestro interlocutor es el único capaz de decirnos si realmente le comprendemos o no.

La empatía es diferente de la simple simpatía que nace de la atracción recíproca. La empatía no siempre es recíproca, ya que es un movimiento unilateral hacia el otro y va más allá de las apariencias. Se trata pues de una percepción fina y sensible.

¿Qué siente el otro?

¿Cuál es su mensaje profundo?

Se trata de una percepción sensible sin prejuicios y exacta del mundo interior del otro.

Carl Rogers dice: **“pienso que una de mis mejores maneras de aprender es abandonar las propias actitudes de defensa, al menos temporalmente, y tratar de comprender lo que la experiencia de la otra persona significa para ella”.**

Fases de la empatía

1-Fase de identificación: el escuchante penetra en el campo del otro. La experiencia que el otro está viviendo y sufriendo no deja indiferente a su espíritu, más bien lo conmueve y lo envuelve. “Si yo fuera él y estuviera en sus circunstancias, sentiría las mismas reacciones y obraría de la misma manera”.

2- Fase de incorporación: es la experiencia del “también yo”. En este caso, la observación del otro se convierte en conocimiento.

3- Fase de separación: llega el momento de retirarse de la implicación, recurrir a la razón y restablecer la distancia social y psíquica evitando sentimientos de culpa por quien se halla sufriendo.

Sin esta fase de separación hay riesgo de quemarse y entrar en simpatía e identificación emocional.

Efectos de la empatía sobre el ayudado

En la relación de ayuda la empatía es unidireccional, es decir, el ayudante deja de lado su mundo interior y se centra en el mundo del otro, comunicándole comprensión y poniéndose a sí mismo entre paréntesis. En otras palabras,

el *“te comprendo perfectamente, porque a mi me ha pasado lo mismo”*, es una expresión que bien podría ser sustituida por : *“te comprendo, porque veo las cosas desde tu punto de vista y mi experiencia es semejante a la tuya; esto me permite hacerme cargo de lo que tú manifiestas, de lo que significa esto para ti, sin proyectarme”*.

Dice Rogers y Rosenberg: *“el hecho de ser empáticamente comprendido por otra persona capacita al individuo para convertirse en un facilitador más eficiente de su propio crecimiento, es decir, en un terapeuta más eficaz de sí mismo”*.

La actitud empática proporciona luz y curación a la persona que se encuentra apesadumbrada, confusa, perturbada, ansiosa, aterrorizada o excluida.

La respuesta en el diálogo

Existe una tendencia a responder queriendo resolver los problemas del otro, cuando más bien se trata de buscar y razonar juntos, de comprender juntos. Son las palabras simples pronunciadas a media voz y con los ojos fijos en el otro, a veces en medio de grandes silencios, las que ayudan son palabras.

Se trata de un modo de responder que consiga comunicar comprensión, respuestas que permitan experimentar al otro que lo que está viviendo es precisamente lo que el ayudante esta comprendiendo.

Tipos de respuesta

1-Respuesta de valoración o juicio moral: consiste en expresar la propia opinión en cuanto al mérito o moralidad de lo que el ayudado comunica, indicando al ayudado cómo debería comportarse. Este tipo de respuesta puede hacer sentirse al otro en desigualdad o inferioridad, y producir sentimientos de inhibición, culpa, rebelión o angustia.

“Ya sabes que lo que has hecho no es correcto; una vida tan disipada no podría mantenerse durante tanto tiempo”.

2- Respuesta interpretativa: *“todos llevamos una vida complicada pero en tu caso se debe seguramente a la educación que te dieron de pequeña”*. Conviene que el ayudador evite interpretar las respuestas del ayudado; se trata de ayudar a comprender.

3- Respuesta de apoyo-consuelo: el ayudante minimiza la importancia de la situación e invita a desdramatizar; esta es una actitud maternalista o paternalista que intenta animar, pero todo se queda en una solidaridad emocional. *“No te preocupes, es mejor no pensar en eso ahora”*.

4- Respuesta de investigación: el ayudante tiende a hacer preguntas y se convierte en un interrogatorio más que en una relación de ayuda. *“¿Piensas en alguien concreto que te haya podido contagiar?”*

5- Respuesta tipo solución del problema. Indica el método el camino y da consejos de carácter definitivo que pondrían fin a su problema.

“Creo que deberías hablar con las personas indicadas para aclararlo”

6-Respuesta empática: se utiliza mediante la reformulación de cuanto el ayudante ha comprendido de lo que el otro está viviendo y comunica. Tiene particular importancia cuando lo que nos comunica el otro es su experiencia y sus sentimientos. Es la menos natural y espontánea de las respuestas, pues supone centrarse intensamente en el ayudado, en lo que dice y en lo que no dice para ver las cosas desde su punto de vista: *“tengo la impresión de que te inquieta pensar en cómo han sucedido las cosas para haber llegado a esta situación y en las personas que han estado implicadas”*

Lo importante en la relación de ayuda con la persona que sufre no es hacer uso únicamente de un tipo de respuestas, sino aumentar el número de respuestas empáticas porque de este modo se comunica comprensión de manera más eficaz y se acompaña al ayudado en una actitud de acogida incondicional que le permite apropiarse de su situación y apoderarse de ella.

Una respuesta será empática siempre que comunique que realmente se está en la misma longitud de honda y que se ha captado el mensaje. Se trata de la destreza de captar lo que el otro expresa, y presentarlo como si fuera un espejo en el que el interlocutor se ve reflejado.

Se trata de ofrecer una respuesta que permite a uno tomar conciencia de que es comprendido tal y como se comunica. Esta dinámica de escucha

activa va llevando al sujeto a veces a regañadientes, a la convicción de que debe ser el responsable del proceso total de su vida entera. Pangrazzi dice:

“Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te he pedido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades.

¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no que hables ni que hagas, sólo que me escuches. Consejar es fácil, pero yo no soy un incapaz. Quizás esté desanimado o en dificultad, pero no soy un inútil. Cuando tú haces por mí lo que yo mismo puedo hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi necesidad; pero cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir qué hay dentro de mí”.

La reformulación

Mecanismos de defensa tales como la negación, la reducción emotiva o la racionalización, hacen que quien entra en contacto con situaciones ajenas, por ejemplo una enfermedad grave o de exclusión, difícilmente logra comprender el sufrimiento real del individuo.

Comunicar comprensión requiere una atención bien concentrada: no puede haber reformulación si no hay verdadera escucha. La respuesta del escuchante no debe ser entendida únicamente como expresión verbal, sino que puede consistir en un silencio prologando, una mirada baja o un gesto amable. La respuesta conlleva aceptación del otro, de su personalidad y de su historia sin juzgar.

La negación es una de las actitudes que más se usan en el contexto de la relación de ayuda. El ayudante a veces es incapaz de afrontar las implicaciones emotivas que presenta el otro. No se trata de dar la razón al ayudado sino limitarse a no negar que lo que el otro afirma pertenece a su experiencia. La respuesta empática conlleva no minimizar o “edulcorar” lo que el otro expresa, pues esto conlleva quitar algo en calidad o cantidad de lo que afirma el ayudado; una forma de quitar importancia emotiva, restar singularidad y excepcionalidad de lo que el otro comunica.

A menudo el ayudante no ha de hacer otra cosa que establecer conversaciones normales, sobre todo ante un enfermo terminal o en situaciones límite.

La interpretación

No habrá devolución al ayudado de lo que el ayudante ha comprendido sin una cierta dosis de interpretación por parte de éste. La interpretación suele limitarse a una parte del todo, mientras que el diagnóstico se refiere a la globalidad. Este último se lo reserva para sí el ayudante.

El propio Rogers da valor a la interpretación señalando que realmente es oportuno “inyectar” una interpretación que estimule la toma de conciencia. Lo importante es que la interpretación no sea prematura, que no se discuta sobre ella sino que sea aceptada por el ayudado.

La interpretación debe reservarse a las fases avanzadas de ayuda, ya que se presenta como el fruto de una paciente escucha.

Aceptación incondicional en la relación de ayuda

Sentirse aceptado es una necesidad experimentada por todos en cualquier relación interpersonal profunda. La aceptación incondicional puede reflejarse en 4 condiciones:

- 1- Ausencia de juicio moralizante.**
- 2- Confianza y consideración positiva del ayudador.**
- 3- Acogida, del otro, particularmente de su mundo emocional.**
- 4- Cordialidad en el trato.**

1-Ausencia de juicio moralizante.

Significa la suspensión de sentimientos y juicios nocivos para la relación con el ayudado. Se trata de evocar el respeto sagrado por encima de los comportamientos del ayudado, y esto no implica que se apruebe toda conducta como buena, sino que se invite a proyectar la propia escala de valores, evitando dar directrices, consejos, ridiculizar o ironizar, etiquetar o imponer el propio criterio de lo que es “bueno” o “malo” emitiendo sutiles veredictos.

Ante una actitud así, el ayudado se siente en una atmósfera de seguridad y aprende a ser él mismo, sin disfraces, puesto que se siente valorado y respetado con independencia de lo que haga y diga.

Dice Powell: *“debo ser lo suficientemente humilde y sensato como para respetar la complejidad y el misterio de todo ser humano. Si te juzgo, lo único que hago es revelar mi propia inmadurez y mi ineptitud para la amistad”.*

La persona que comprueba que el otro no se asusta ni juzga ante lo que expresa, empieza a aceptarse y a profundizar de forma auténtica en sí misma.

Rogers dice: *“supone un amor por el cliente tal y como es, entendiendo “amor” en el sentido “ágape”, más allá de su significado posesivo o romántico. No me refiero a un sentimiento paternalista ni sentimental ni superficialmente agradable. El amor espeta a la otra persona como un individuo distinto y no lo posee”*

Conviene neutralizar esa tendencia espontánea que nos lleva a rechazar a los que se presentan como distintos.

2-Confianza y consideración positiva del ayudador.

Supone pensar al otro capaz de enfrentar su situación: es descubrir al ayudado como alguien valioso. “Confío en ti, confío en tus recursos, aunque algunos no los hayas identificado, y por eso quiero ayudarte a que te ayudes tú mismo, identificándolos y maximizándolos.”

La confianza en el ayudado fundamenta el no directivismo. Bruno Giordani dice al respecto: *“la verdadera no directividad se abstiene de intervenciones que estructuren el campo perceptivo del ayudado, estimulan a éste a clarificarse interiormente, lo que no significa una total ausencia de influjo sobre el ayudado”.*

Para hacer esto el ayudante tiene que reconocer sus propios recursos, sus cualidades positivas y tener una sana visión de sí mismo; es decir, una persona en paz con sus propias limitaciones.

A veces, la mejor ayuda que podemos brindarle a una persona es acompañarla a hacer las paces con un pasado que le produce fuertes sentimientos de remordimiento y de culpa. En este campo de acción convendrá evitar querer ser salvadores. Hay gente que ante el sufrimiento de los demás se limita a compartir sus propias experiencias de dolor; esta es otra tendencia que convendrá evitar.

3-Acogida del otro particularmente de su mundo emocional.

Convendrá que el ayudante realice un proceso de integración de su propio mundo emotivo. Se diría que en la medida que uno es capaz de reconocer, dar nombre, aceptar y expresar los propios sentimientos, en esa misma medida será capaz de comprender los del que sufre sin recurrir a la negación de los mismos.

El ayudante que ha integrado la tristeza, la rabia y el miedo, tendrá más facilidad para evitar la tendencia a negar o condenar al otro por los sentimientos que experimenta y comunica.

Dice Auger: *“El mundo emotivo de la persona a la que ayudamos es comparable a un iceberg: la verdadera mole permanece sumergida y lo mismo suele ocurrir con las emociones que se comunican a quien ayuda”*

Quien pone nombre y reconoce un sentimiento no deja de ser influido por el pero es más dueño de sí mismo. Una vez reconocidos los sentimientos es necesario aceptarlos, no son ni buenos ni malos, ya que esto es una dimensión puramente moral. La causa más frecuente del cansancio y de la enfermedad es la represión de las emociones. Sentimos vergüenza de nuestros miedos de nuestra ira, de nuestros deseos físicos sexuales,

Integrar los sentimientos consiste en aprovechar la energía que contienen, ser dueños de los mismos y orientar dicha energía en función de los propios valores. Tememos que los demás piensen mal de nosotros y que nos rechacen por nuestra franqueza emocional.

La asertividad. A veces el ayudado, de forma directa o indirecta, puede que nos critique, se lamente de nosotros y pretenda demasiado de ese encuentro. En esos casos podría pensar: *“no es por mi culpa, lo he hecho lo mejor que sabia, di lo que quieras, ¿qué tendría que hacer yo cuando tú...?”*

Existe sin embargo otra alternativa y es la de ser asertivo, es decir saber manejar nuestros sentimientos sin dejarnos conducir por ellos, expresando de manera abierta y honesta nuestros puntos de vista y al mismo tiempo manifestar que entendemos la posición del otro. El comportamiento agresivo parece vencedor, pero la asertividad tiene la ventaja de generar la afirmación propia y al mismo tiempo la de aquel con quien nos relacionamos. Las personas asertivas se expresan con frecuencia de esta manera: **yo pienso, yo creo, me gustaría, yo quiero, necesito, según mi experiencia, mi opinión es,...** Evitando expresiones como: *tú debes, tú eres, ...*

La persona asertiva más o menos viene a decir: *“este soy yo y esto es lo que yo siento, pienso y quiero”*.

Va tras lo que quiere de la vida, y sabe en contraste con las personas pasivas que aguardan a que las cosas sucedan, decir que no cuando quieren decir que no.

“Parece que estás muy enfadado hoy, pero creo que ese enfado viene de otras personas y yo no soy el responsable de ello ni me gusta pagarlo”

4-Cordialidad en el trato

Significa expresar el afecto traducido en términos de bondad, afabilidad, gentileza,...No se trata de un “ternurismo blandengue” sino del respeto sagrado al ayudado.

La destreza de personalizar.

Es necesario que el ayudante esté bien atento a evitar toda generalización o racionalización. Mediante la destreza de la despersonalización se pretende que el ayudado se haga cargo de su problema, es decir, que no lo vea como algo ajeno a él o bien debido meramente a circunstancias ambientales y externas fuera de su control.

Carkhuff dice al respecto:

-Evitar que las intervenciones del ayudante se muevan en un plano abstracto y de racionalización separadas de los sentimientos y experiencias concretas del ayudado.

-Permitir al ayudado ser preciso y no esconderse detrás de intelectualizaciones más o menos defensivas.

Conviene resumir en una frase o en una palabra lo que el ayudado haya expresado largamente.

La confrontación

¿Qué hacemos ahora con el problema que hemos explorado y comprendido?

La confrontación significa ayudar a descubrir los recursos internos y externos para afrontar una situación de sufrimiento, de enfermedad, de exclusión,...

Mientras que la reflexión sirve para profundizar, la confrontación da un paso más, pues incita a comprender más profundamente haciendo notar las discrepancias que existen por ejemplo entre los pensamientos y los sentimientos o entre las palabras y las acciones.

La autenticidad en la relación de ayuda

Rogers afirma *“ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar a través de mis palabras y de mi conducta los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí, sólo mostrándome tal como soy, puedo lograr que la otra persona busque con éxito su propia autenticidad”*

El fenómeno de la transferencia

Breuer y Freud hablan de un tipo de relaciones especiales entre el terapeuta y su paciente por las que este último revive con su acompañante ciertas emociones de su infancia. Posteriormente Jung amplió el fenómeno a todas las relaciones humanas.

La transferencia impide el contacto real con el interlocutor y corresponde a comportamientos infantiles impidiendo la realización de objetivos propuestos.

Esto se da cuando por ejemplo el ayudante tiene excesiva preocupación por el ayudado o experimenta una exagerada frustración por no conseguir efectos en su ayuda. Convendrá entonces que analice su modo de ejercer su acompañamiento.

Del mismo modo, cuando el ayudante detecta sentimientos desproporcionados de dependencia o agresividad, de atracción o repulsión, o de excesiva admiración, deberá preguntarse qué está sucediendo.

El primer factor a tener en cuenta para el ayudante es prevenir la transferencia, es decir, tratar de ser auténtico no favoreciendo falsas expectativas o desempeñando roles que no son propios del ayudante tales como colocarse en el rol de salvador o mago, comunicando sentimientos personales.

Libros consultados

El arte de saber escuchar, de Francesc Torralba

EL sagrado arte de escuchar, de Kay Lindahl

Apuntes de la relación de ayuda, de José Carlos Bermejo



www.tescucho.com
www.fundaciontranspersonal.com
www.escuelatranspersonal.com