

ÍNDICE

Introducción	7
Parte I. Las condiciones de la escucha	
1. Escuchar y oír	11
2. Depurar prejuicios	19
3. Tomarse el tiempo	23
4. Desinflar el ego	29
5. Crear silencio	35
6. Discernimiento	39
7. La escucha piadosa	45
Parte II. Escuchar a los demás	
8. Alegato contra el criterio	51
9. El otro como ser inquietante	55
10. Del otro extraño al «tú» cómplice	59
11. El otro nos educa	63
12. Los otros dentro de uno mismo	69
13. El otro como límite. El respeto	73
Parte III. Escuchar, hablar, comprender	
14. Escuchar para comprender	79
15. El miedo a escuchar	81
16. La verdad soportable	85
17. Escuchar y hablar auténticamente	91
18. El arte de hacerse escuchar	97

Parte IV. **Escuchar, dialogar, criticar**

- | | |
|--|-----|
| 19. La alternancia entre palabra y silencio..... | 105 |
| 20. La prepotencia como un obstáculo fundamental ... | 109 |
| 21. La desconfianza: segundo obstáculo | 113 |
| 22. La escucha: condición de la crítica | 115 |
| 23. La escucha: condición de la autocrítica..... | 121 |
| 24. El diálogo posible | 123 |

Parte V. **¿A quién debemos escuchar?**

- | | |
|--|-----|
| 25. Los niños: la inocencia | 133 |
| 26. Los ancianos: la experiencia | 139 |
| 27. Los enfermos: la seriedad | 143 |
| 28. Los amigos: la transparencia | 147 |
| 29. Los sabios: la felicidad | 151 |

Parte VI. **Escuchar y amar**

- | | |
|--|-----|
| 30. Una forma de amar | 157 |
| 31. Escuchar es liberador | 161 |
| 32. El drama de no ser escuchado | 165 |
| 33. Apaciguar la envidia | 169 |
| 34. El escuchar y el apaciguamiento del alma | 173 |

Parte VII. **Los frutos de la escucha**

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 35. Claridad | 181 |
| 36. El don del consejo..... | 183 |
| 37. La docilidad..... | 185 |
| 38. La amabilidad..... | 189 |
| 39. La delicadeza..... | 193 |
| 40. El conocimiento de uno mismo..... | 199 |

- | | |
|--------------------|-----|
| Bibliografía | 203 |
|--------------------|-----|

INTRODUCCIÓN

Conocer a una persona que sabe escuchar es algo maravilloso. Sucede que, sin saber exactamente el porqué, deseamos estar con ella todo el tiempo posible. Nos place poder explicar calmadamente lo que llevamos dentro del corazón, contando de antemano con el silencio y la confianza del otro. Es un gozo saberse escuchado atentamente, sin acritud ni voluntad fiscalizadora.

Sin embargo, esa clase de contactos no es nada frecuente. El frenético ritmo de vida que llevamos nos dificulta la práctica de la escucha. Y no sólo por razones externas; también por razones internas. Hay demasiado ruido. Ruido en el interior de la persona y ruido en el exterior, fuera de ella. El ruido provoca las incomprendiciones, los roces, los malentendidos. El ruido nos obliga a alzar nuestras voces, haciéndonos insensibles a las voces más débiles.

Escuchar no es algo que pueda aprenderse de golpe. Es todo un proceso. Existen personas especialmente versadas en ese arte. Debemos acercarnos a ellas, observándolas e imitándolas, porque la escucha es algo esencial para nuestras relaciones; la única pauta para establecer lazos con éxito. No basta con saber hablar; hay que saber escuchar. Escuchar es acoger al otro en nuestra propia casa. Todos queremos ser escuchados. Todos queremos tener un hogar.

En este librito que el lector tiene en sus manos, he intentado explorar el arte de saber escuchar. Si el lector ya sabe escuchar, no le será muy útil; pero si, en cambio, ya tiene claro que le cuesta practicar la escucha y es consciente de que hay obstáculos muy difíciles de superar, puede que este sencillo ensayo le sirva de ayuda.

Estoy convencido de que nuestras vidas tendrían una mayor calidad si realmente supiésemos escuchar, si fuéramos capaces de hacer limpieza, de apagar ese ruido de fondo que nos impide acoger la voz del otro. Nos damos cuenta de que los momentos de máxima unión con los demás han sido aquellos en los que hemos realmente practicado la escucha, sin fingimientos ni simulaciones. En esas ocasiones se ha producido una compenetración de espíritus poco frecuente en la vida cotidiana. Esos instantes permanecen para siempre en el corazón.

Debemos aprender a escuchar para comprender a quienes amamos. Debemos desarrollar nuestro potencial de escucha porque sólo así, al llegar el momento oportuno, seremos capaces de pronunciar las palabras adecuadas. Debemos ser diligentes en la práctica de la escucha para así gozar más plena y extensamente de todo cuanto nos rodea, de quienes nos rodean y de cuanto deleita nuestros sentidos.

Estamos hechos para hablar, pero seríamos incapaces de pronunciar una sola palabra, si antes no la hubiéramos recibido. El escuchar no es pura pasividad. Es saber situarse al margen, ejercitar la discreción, ser receptivo a los demás. Si no abrimos al máximo nuestros espíritus, creando el espacio para que la maravilla que nos rodea transforme nuestro ser, seremos incapaces de crecer.

EL AUTOR

ESCUCHAR Y OÍR

¿En qué consiste, exactamente, escuchar? Escuchar es un acto consciente, voluntario, que tiene como propósito comprender al otro. En esencia, es un acto libre.

Escuchar no es lo mismo que oír, porque oír es un acto involuntario. Oír (*audire*, en latín) es percibir un sonido. Es algo natural, fisiológico, no regido por nuestra voluntad. Muy a menudo, sin querer, nos vemos obligados a oír ruidos que preferiríamos no tener que soportar. No decidimos oír, en tanto que sí decidimos qué y a quién queremos escuchar. Así pues, la escucha es selectiva, mientras que el acto de oír va estrechamente ligado a nuestros sentidos externos.

La escucha no es jamás un acto caprichoso ni resignado. Es la respuesta a una búsqueda. No escuchamos por casualidad. Escuchamos porque, previamente, hemos deseado escuchar. Por azar, oímos el ruido de fondo, la bocina de un coche, o la cantinela de una máquina tragamonedas; pero la escucha no es nunca arbitraria. Viene precedida por un deseo, un anhelo. Cuanto más intenso es ese deseo, más receptiva es la práctica de la escucha.

La escucha viene precedida por un deseo. Pero, ¿qué despierta ese deseo? Vislumbramos que en el otro hay un tesoro, un secreto que queremos conocer. El deseo de escuchar arranca de una intuición, de

una mirada atenta que transforma al otro en sujeto de interés. Imaginamos que puede comunicarnos un mensaje que desconocemos o que nos puede resultar provechoso y, por eso, nos disponemos a escucharlo. Pero esta intuición, como todo lo humano, puede ser falsa, y el deseo puede que no se corresponda con el secreto que supuestamente atesora aquella persona. Entonces, experimentamos la frustración.

La escucha siempre está relacionada con una expectativa creada. Esa expectativa no siempre es fundada y, a veces, se convierte en un verdadero obstáculo, porque escuchamos a quienes creemos que debemos escuchar y no prestamos atención a aquellos que, de hecho, merecen ser escuchados. Esa predisposición hacia algunos conlleva siempre una manera implícita de discriminar a todos los demás, pero la escucha es siempre selectiva. No se puede escuchar a todo el mundo, ni disponemos de tiempo, lugar o capacidad para escuchar atentamente a todos. En el proceso de seleccionar y distinguir podemos, ciertamente, equivocarnos. Por eso, hay que ser exigente y no fiarnos únicamente de nuestras propias intuiciones.

La escucha exige una preparación previa del alma, una disponibilidad interior, una predisposición. Sin ese trabajo preparatorio, la escucha se hace imposible y aunque el otro vocifere, no se realizará adecuadamente. El arte de escuchar no es una pura pasividad. Es una actividad muda, una intencionalidad implícita. En apariencia, puede parecer una inactividad; pero sólo en apariencia, porque es un ejercicio que esencialmente conlleva esfuerzo y que sólo con mucha constancia puede coronarse con éxito. El diablo de la dispersión mental o la tendencia a encerrarse dentro de uno mismo siempre están al acecho.

Nadie puede obligarnos a escuchar. Se nos puede obligar a estar quietos y callados e, incluso, a obedecer determinadas consignas. Al coaccionarnos de este modo, quienes lo hacen pueden creer que escuchamos, pero únicamente escucha quien quiere escuchar.

El acto de escuchar es uno de los actos más libres que puede realizar la persona. De hecho, sólo en el fondo de nosotros mismos sabemos a quién escuchamos y a quién no. Si dominamos bien el arte teatral, podemos hacer creer que escuchamos y, lo que es más grave, el otro puede llegar a creer que realmente le escuchamos, incluso si, en realidad, no tenemos ni la más mínima idea de lo que ha dicho. En último término, cada uno es soberano de su acto de escuchar.

En este sentido, jamás podemos estar seguros de que el otro nos esté escuchando ni tampoco podemos garantizar nunca que seremos escuchados. En tanto que ser ambivalente, el ser humano es capaz de practicar el arte de la escucha, pero también el arte teatral. Es preciso que lo que digamos tenga dignidad para ser escuchado, que aspiremos a decir algo significativo; pero no es absolutamente seguro que vayamos a ser escuchados.

Escuchar (*auscultare*, en latín) es, según la etimología de la palabra, oír con delicadeza y atención. En el fondo, es ser atento con el otro. Una manera de manifestarle nuestro respeto. Oír, tal como señalan los lingüistas, es un término no marcado, carece de la marca semántica «con atención deliberada», en tanto que escuchar es un acto de atención a lo que se está oyendo. Es atender y entender las razones del otro, sin alterarlas ni manipularlas. Es adoptar una forma receptiva, hacerse receptivo a recibir y acoger las palabras del otro.

El ser humano puede vivir en distintos niveles de profundidad. Su palabra y su escucha pueden practicarse en diferentes estratos. Hay un modo de hablar que se convierte en pura cháchara indiscreta y estúpida, en aquello que a menudo se denomina hablar para no callar. Cuando se actúa de ese modo, no se dice nada que tenga valor alguno. Valdría más callar que hablar.

Hay escuchas superficiales y las hay que se ejercen desde la profundidad. Agradecemos una palabra sensata, pero agradecemos mucho más una escucha profunda. La palabra profunda pide una escucha profunda, porque sólo así puede echar raíces en el corazón. No hay que prestar atención a la palabra desbocada e irreflexiva, producto de la incontinencia verbal. Esa palabra no merece respuesta. Pero la palabra pensada, meditada durante tiempo, que ha fructificado tras un largo viaje interior, necesita una cavidad muy profunda a la que ser proyectada para crecer extensamente.

Cuando escuchamos con profundidad, intentamos comprender las razones del otro, el hilo conductor que atraviesa su razonamiento. Naturalmente, esto no significa compartirlo, pero sí implica esforzarse para comprender por qué dice lo que dice.

Escuchar es buscar la verdad del otro, tenerla en cuenta. Es una parte indissociable del diálogo. Sin escuchar no es posible dialogar y buscar conjuntamente la verdad. Es preciso escuchar las razones del otro, incluso cuando esas razones violenten nuestras certezas y convicciones. Esa escucha puede causarnos dolor en nuestro interior, pero nos hace crecer en todas las direcciones.

La humildad es la condición que hace posible la escucha, puesto que escuchar es arriesgarse a descu-

brir que no estamos en posesión de la verdad. Quizás por eso, tenemos tanto recelo de escuchar y somos tan propensos a escucharnos a nosotros mismos y a escuchar a quienes piensan, o creemos que piensan, como nosotros. Nos place escuchar a alguien que piensa como nosotros, sobre todo si es una persona cualificada, porque así corroboramos nuestras intuiciones, pero nos inquieta escuchar a alguien que no comparte nuestro modo de pensar o que incluso se opone claramente a él.

El desafío reside en escuchar al contrincante, a quien piensa de un modo distinto. Sólo eso puede hacernos crecer. A veces, el miedo nos lleva a encerrarnos, a permanecer inmóviles dentro del reducido círculo de amigos que piensan como nosotros, pero ese encierro significa la muerte del alma. No escuchar se convierte entonces en nuestro mecanismo de defensa, por más que intentemos disfrazarlo de acto libre.

La labor educativa se ha centrado en el acto de hablar y, de hecho, decimos que alguien es culto o que es una persona leída a partir de lo que dice. Pero la labor educativa ha subestimado el valor de la escucha. No nos han enseñado a escuchar, y la escucha es un arte tan difícil de ejercer como la palabra, aunque raramente prestemos atención a ella. Existe un arte de la palabra y de la exposición oral de los argumentos e ideas, pero también existe un arte de la escucha.

La escucha, por añadidura, es la condición de posibilidad de la palabra; de ahí que el arte de la escucha sea más básico y fundamental que el de la palabra. Aprendemos a hablar porque escuchamos a nuestros padres y maestros. Pero tendríamos que enseñar a los niños también a escuchar, a adoptar una actitud receptiva, a concentrarse en un pensamiento, en una

idea; a sopesarla una y otra vez. En pocas palabras, tendríamos que enseñarles a meditar, a profundizar dentro de su interior y a buscar las grandes palabras que se han vertido ahí. La crisis de la receptividad es, al mismo tiempo, la crisis de la civilización.

En un mundo donde las personas no se escuchan, donde los mayores no escuchan a los pequeños ni los pequeños a los mayores, donde las interferencias son el pan nuestro de cada día en las ciudades y pueblos, fallan los mecanismos elementales de transmisión de valores, lenguajes, ideas, creencias y costumbres. El rechazo a escuchar que los maestros detectan día tras día en sus aulas es un síntoma inequívoco de esta inmensa crisis de las transmisiones. Enseñar a escuchar es un paso previo a la enseñanza de cualquier otra materia, puesto que sin esta disposición básica, nada puede ser transmitido.

Escuchar, sin embargo, sólo es posible si existe un discernimiento previo. Exige concentración, voluntad de descifrar el mensaje del otro, de entender qué dice y, sobre todo, el porqué de que lo diga como lo dice; consiste en entender las razones que le mueven a expresarse. El buen escuchador no se contenta con las palabras del otro; busca las entrañas invisibles de ellas, aquello que no dice explícitamente, aquello que, sin embargo, dice a través de ellas. Voluntad de comprender: he aquí la piedra angular del acto de escuchar.

Escuchar requiere siempre, y en cualquier circunstancia, la alteridad. En la esencia del acto de escuchar está la confrontación entre uno mismo y el otro, entre el «yo» y el «tú». En este sentido, es un acto de apertura al «no-yo», a quien se nos acerca para hablarnos. Exige, en el fondo, un acto de confianza, porque si tememos al otro y nos escondemos, no podremos es-

cucharle. Hay que darle crédito, hacerle confiar, puesto que sin este tácito pacto fiduciario resulta imposible escucharle.

Escuchar es, a la postre, estar atento al otro, a las palabras que salen de su boca, a los gestos que articula con sus manos y con su rostro. Es un acto de devoción al otro. También podemos escucharnos a nosotros mismos y, cuando lo hacemos, nos transformamos en el otro, aunque no sea posible reconocerle con los ojos. La escucha requiere necesariamente la dualidad.

Título original en catalán:
L'art de saber escoltar
© Pagès editors, SL, Lleida, 2006

© de la traducción: Ramon Sala Gili, 2007
© de esta edición: Editorial Milenio, 2007
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com
Primera edición: octubre de 2007
Segunda edición (reimpresión): enero de 2014
Tercera edición (reimpresión): mayo de 2014
Cuarta edición: abril de 2025
ISBN: 978-84-9743-223-8
Depósito legal: L-931-2007
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL
www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.