



DÍA INTERNACIONAL DE LA ESCUCHA

ALGUNAS PAUTAS PARA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ESCUCHA

Podemos pasarnos días, meses, años, tal vez toda la vida sin que de verdad se nos haya escuchado. Y cuando experimentamos la conexión de escuchar y de que se nos escuche, sentimos que es un derecho humano básico.

Creemos que el mundo sería un lugar mejor si se valorase más el hecho de escuchar. Escuchar consiste en recibir lo que está vivo en otra persona, sin comentarlo, sin darle vueltas, sin intentar arreglarlo, sin discutir, sin introducir otros puntos de vista. Escuchar de verdad a otra persona le facilita que se comprenda mejor a sí misma, y, a menudo, cuando algo en la persona se siente escuchado profundamente, puede abrirse a nuevas posibilidades.

El Día Internacional de la Escucha es el resultado de muchas personas que escuchan en todo el mundo, representando muchas tradiciones y enfoques, o ninguno, y trabajando juntas. No promovemos ninguna doctrina, ningún punto de vista político o religioso, no estamos intentando conseguir ningún objetivo, y no estamos promocionando ningún producto o servicio.

CÓMO ESCUCHAMOS

Estas pautas están orientadas principalmente a la "escucha en la calle", pero se pueden adaptar a otros espacios y a otras formas de escucha. Si no tienes formación en algún tipo de "escucha activa", te animamos a que organices un día de práctica en tu zona antes del Día Internacional de la Escucha. Escuchar es sencillo, pero no siempre es fácil.

¿Qué es lo que NO hacemos? No damos consejos, no nos ponemos de parte de nadie, no discutimos, no juzgamos, no interpretamos.

La escucha es un proceso activo en el que:

- Permitimos que nuestra atención descienda a nuestro interior, que reduzca su ritmo, liberándonos de cualquier programa u objetivo.
- Mantenemos la atención en la persona que habla, la miramos con calidez, con interés.
- Normalmente nos quedamos en silencio todo lo que la persona necesite para poder encontrar lo que quiere decir. (Resistimos el impulso de hablar cuando se calla, o de hacer preguntas. Está bien escuchar en silencio).



- A menudo le devolvemos a la persona lo que nos ha dicho, manteniéndonos fieles a sus palabras, especialmente en las palabras con contenido emocional importante.
- Parafraseamos los puntos fundamentales de la historia y los sentimientos de la persona.
- Decimos la sensación que nos genera lo que la persona dice, para comprobarla, permitiendo que la persona nos corrija.
- De vez en cuando hacemos alguna pregunta para aclarar algo, pero recordando que no estamos a cargo de lo que ocurre y que no es necesario que hagamos que suceda nada en concreto.
- Intentamos no asumir nada respecto a la persona. Si no entendemos bien algo, pedimos perdón con sencillez y volvemos a su historia incorporando la corrección.
- Estamos con apertura de corazón.

Si alguien dice algo con lo que estás en desacuerdo, intenta escuchar con honestidad, intenta percibir cómo es eso para la persona, de qué modo su perspectiva tiene sentido para ella. No es tu responsabilidad cambiar la opinión de nadie. Reconoce el sentimiento de sus convicciones. Después puedes tener también la oportunidad de recibir escucha por alguien de tu grupo, si lo necesitas.

Mantén tu atención plenamente centrada en la persona que te está hablando. Permanece con el cuerpo abierto y receptivo (no cruces los brazos, no sostengas nada en las manos, no llesves gafas de sol, etc.). Intenta no permitir ninguna distracción. El resto de personas de tu grupo que no están escuchando en este momento pueden ocuparse de cualquier cosa externa que aparezca.

EL USO DE PREGUNTAS DURANTE LA ESCUCHA

El requisito más básico en la escucha es estar presente, ofreciendo tu atención a esa persona.

El segundo requisito básico es darle un espacio a la persona para que cuente su historia de cualquier manera que desee (esto significa estar en silencio y no interrumpir excepto para aclarar algo, para asegurarte de que estás siguiendo bien su mensaje).

En tercer lugar, puedes ayudarle a la persona a que permanezca en contacto con lo más profundo devolviéndole los puntos fundamentales de la historia, pero sin añadir ninguna distorsión por tu parte.

Después de estos tres puntos, a veces puede ser útil hacer algunas preguntas.

Preguntas abiertas: Formuladas de forma que la persona no pueda responder simplemente sí o no, sino que se sienta invitada a comenzar a contarte algo sobre ella.

Preguntas para aclarar: Se las hacemos a la persona para que nos aclare el significado de algunas palabras o sucesos. Son preguntas del tipo "Cuando usted ha dicho 'me sentía triste', ¿significa lo mismo que cuando ha dicho antes 'desánimo' o son cosas diferentes?". Demuestran a la persona que estás escuchando activamente, y que tienes un interés auténtico por comprender los detalles de su historia.

Preguntas para obtener una perspectiva más amplia: Se pueden utilizar cuando notes que la persona está entrando en un bucle de desesperación. "Entiendo que las cosas han sido difíciles últimamente, pero aparte de ese aspecto de su vida, ¿hay cosas que le estén yendo bien hoy?".

Pregunta final: "¿Cómo se sientes después de haber tenido esta conversación conmigo?". Proporciona una oportunidad explícita para que la persona compruebe consigo misma cómo le ha ido la experiencia.



CÓMO COMPORTARNOS

Permite a la gente que se aproxime a tu grupo y a ti. Sonríe y muestra apertura y cercanía, pero no es necesario que la pidas a la gente que participe. No estéis de pie en grupo más de tres personas, ya que eso puede resultar un poco avasallador. Puedes ofrecer hacer la escucha con una silla vacía delante de ti y tú en otra.

Ten un signo sencillo que anuncie "Escucha gratuita", o "Día Internacional de la Escucha". Dispón de algunos folletos que expliquen el evento (estas páginas son un ejemplo).

Comprueba que tenéis autorización para realizar el evento en ese espacio. Si resulta que es una propiedad privada y os piden que os vayáis, hacedlo con corrección y sencillez. Este evento promueve un clima de amabilidad.

PREGUNTAS SOBRE LO QUE ESTAMOS HACIENDO

El público va a haceros muchas preguntas específicas. Aquí hay algunas formas de enfocar las respuestas a preguntas muy frecuentes.

"¿Para qué estáis haciendo esto?"

"Para usted. Creemos que escuchar es un 'arte' olvidado y queremos que las personas lo puedan experimentar de nuevo. Creemos que las personas nos solemos sentir mejor una vez que se nos ha entendido y que nos hemos entendido por dentro mediante la escucha".

"¿Puedes darme tu número de teléfono/correo electrónico/etc.?"

"La verdad es que yo estoy aquí para escuchar hoy, así que no ofrecemos ningún contacto de seguimiento".

"¿Puedes darme algo de dinero?"

"Estoy aquí solo para escuchar, no damos dinero".

SEGURIDAD

- Permaneced en grupos de tres o más personas si estáis haciendo "escucha en la calle". Pero distribuíos separadamente para facilitar que las personas se acerquen.
- Como hay hombres que se acercan directamente a mujeres para la escucha, aseguraos de que todo el mundo está en contacto visual con el resto.
- Vístete normal, de diario.
- No lleses bolsas ni otras cosas personales al evento.
- Presta atención al entorno y a los alrededores.
- No permitas que nadie utilice tu teléfono.
- Si sientes incomodidad con alguien, sugiérele con educación y cuidado que se incorpore otra persona más de tu equipo para escuchar.
- Siempre puedes decir NO a alguien si te piden que hagas algo.

Después del evento está bien tener un **comentario en grupo**: una oportunidad de escucharos entre las personas del equipo. Si hay alguien que quiere escuchar, pero que siente vergüenza de escuchar al público, esa persona podría servir de apoyo al grupo escuchando a quienes escuchan durante ese día. Las historias de otras personas pueden despertarnos mucho en nuestro interior, y también necesitamos que se nos escuche...

(Gracias a "Urban Confessionals" y otros grupos cuyas pautas nos han servido para prepararnos para el Día Internacional de la Escucha).

Más información en: <https://www.facebook.com/groups/Worldlistening/>