



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

¿Tienes razón?

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com

«Más allá de las ideas de lo que está mal y de lo que está bien, existe un campo abierto. Allí es donde me reuniré contigo» (Rumi)



Para cumplir con la propuesta de *Sin fronteras* de la carta encíclica *Fratelli Tutti*, del papa Francisco, se requiere, tal como él mismo escribe: «un corazón sin confines, capaz de ir más allá de las distancias de procedencia, nacionalidad, color o religión». Estar abiertos a quienes no solo son diferentes, sino que opinan diferente, viven el mundo desde otra mirada, y tienen otras creencias, requiere humildad, apertura y sobre todo capacidad de escucha.

Compartir palabra no siempre evoca encuentro. El verdadero encuentro se da cuando escuchamos y soltamos el aferramiento a «tengo razón». Si ante un o una joven —o ante cualquier persona— mi posición es la de que tengo razón, difícilmente el otro se sentirá acogido, y el encuentro será superficial o incluso será un desencuentro.



Teniendo en cuenta que construimos nuestra identidad a través de cómo transmitimos lo que opinamos, es importante bajar barreras, y compartir desde la posibilidad de no tener razón. Lo que ocurre es que sentir que tenemos razón, con una opinión bien formulada y clara, es una manera de mostrarnos seguros y de reafirmar nuestra identidad. En cambio, sentirse inseguro de la propia opinión se considera como una debilidad. Sin embargo, estar dispuesto a cambiar de opinión y mantenerse abierto a escuchar y a ver otras perspectivas, para mí es una indicación de la fuerza de esa persona y no de su debilidad. De hecho, es más sabio reconocer que uno no sabe o no está seguro, y estar abierto a las otras perspectivas con las que se puede ver y entender una misma situación, y las diferentes maneras de vivir la vida. Esto nos enriquece y nos ayuda a conversar, a comprender al otro y a decidir con mayor claridad y de manera más inclusiva. Y, sobre todo, nos ayuda a acoger, acompañar y a crear comunidad.

«Se produce un placer natural —afirma Jack Kornfield— cuando hablamos con alguien que no lo sabe todo, de mente abierta, dispuesto a escuchar». Si acoges a los otros desde esa disposición abierta, se sentirán más abiertos a compartir. Será un placer estar contigo, y las personas querrán



regresar una y otra vez. Ya que no hay mayor placer que el de sentirse acogido y formar parte de una comunidad humana abierta y sin fronteras.

Comprendamos lo que nos ocurre en el encuentro con el otro. Compartir y educar no es meter información sino sacar a la luz lo que las personas son. No se trata de dar razones, sino de ayudar a descubrir y predicar con el ejemplo. No nos escuchamos plenamente. Por lo general, las propuestas tajantes de *esto sí* y *esto no*, no funcionan. Son mejores propuestas abiertas que se puedan co-crear dialogando. Para ello practiquemos la escucha generativa. ¿De qué trata?

Nuestra mente está cargada de información y de pensamientos que van hacia todas direcciones. Cuando tu mente está hablándote a todas horas ¿qué calidad tendrá tu escucha? ¿Puedes silenciar tu mente para escuchar tu intuición y para escuchar al otro con atención plena? Es decir, atenta a sus gestos, sus sentimientos, su vibración, sus palabras, los sonidos que las acompañan, los contenidos de lo que narra, su expresión facial. Para lograrlo, debes silenciar tu mente y estar presente. Silenciar parando, respirando, tomándote un tiempo para desacelerar. Desconectar de los ruidos externos para tratar con los ruidos que hay en tu interior, y «hacer limpieza». Cada día. Al igual que sacas la basura de tu casa a diario, despréndete de «la basura» mental cada día. Así te será más fácil estar presente con su corazón abierto para sentir y tener empatía; con tu mente abierta, para incorporar nuevos datos y no juzgar ni suponer de antemano; con tu cuerpo presente, para captar el lenguaje psicosomático del otro. Desde este estado podrás dar la mejor respuesta. A veces será una sonrisa, un silencio, unos ojos despiertos y otras serán unas palabras llenas de sentido.

Pensar es buscar y escuchar es encontrar

Tenemos dos orejas y una boca. Sin embargo, hablamos más y escuchamos menos. La naturaleza es sabia y nos hizo con dos orejas para ampliar nuestra capacidad de escucha. Pero ¿desde dónde escuchamos? Muchas veces escuchamos desde nuestro piloto automático y con los hábitos adquiridos. Es decir, oímos solo aquello que confirma lo que ya sabemos y lo que creemos. Estamos centrados en nosotros mismos, y antes de que el otro termine la frase le decimos: «Sí, esto ya lo sé». Estamos seguros de que entendemos al otro, y ni siquiera le dejamos que termine su narración. Limitamos nuestra escucha a aquello que confirma nuestras opiniones.

Otras veces logramos mantener la mente abierta a nuevos datos, y nuestra escucha se centra en obtener información diferente a la que ya tenemos. Pasamos de estar centrados en nuestra voz interior, a prestar atención a lo que se revela frente a nosotros. Nuestra curiosidad se amplía e indagamos para saber más. Logramos establecer una conversación que amplía nuestros conocimientos sobre alguna cuestión. Sin embargo, nuestra escucha puede aún ser más abierta cuando traspasamos los

límites de nuestra organización mental cognitiva. Se trata de abrir nuestro corazón para que nuestra escucha sea empática.

La primera vía de escucha empática es para con uno mismo. Atravesando las capas de múltiples pensamientos para escuchar la voz más íntima: la intuición. Seguir nuestra intuición es conectar con nuestra brújula interna que nos ayuda a mantener el rumbo. Es una voz que en ciertos momentos nos susurra para ayudarnos a decidir. Muchos de nuestros pensamientos son acerca del pasado, o del futuro, pero la intuición es siempre del momento presente.

Cuando escuchamos con empatía, hemos cambiado nuestra percepción. En vez de percibir desde nuestra lógica racional o limitarnos a captar los datos que se comparten con nosotros, nos centramos en el sentir. Esto nos permite adentrarnos a descubrir todo lo vivo que hay en nosotros y en quienes nos rodean, y, en especial, en aquella o aquel a quien estamos escuchando. Conec-

Quando
escuchamos
con empatía,
hemos
cambiado
nuestra
percepción

tamos. En ese vínculo dejamos nuestras agendas de lado y nos abrimos a sentir lo que la otra persona quiere decir o dice. Escuchamos sin juzgar, desde un lugar de aceptación. Incluso percibimos de qué nos quiere hablar antes de que pronuncie palabra.

La escucha empática se puede desarrollar activando la inteligencia del corazón. Para lograrlo, primero debemos silenciar las maquinaciones de la mente complicada. Es decir, dejar de estar constantemente preocupados, centrados en el pasado o ansiosos por el futuro, juzgando y criticando, culpando y siendo catastrofistas. El camino más efectivo para lograrlo es meditar. Se trata de serenar la mente, soltar el parloteo mental y dejar espacio para la escucha. Escúchese a sí mismo. Perciba lo que siente. Ábrase a sí. Imagínese que está junto a un río y suelte en él todo lo que no necesita ahora. Deje que la corriente se lo lleve. O imagine que cada pensamiento innecesario es una hoja que se la lleva el viento. Airéese.

Una vez la mente está serena, podemos sintonizar mejor con el corazón, con nuestro sentir. Y desde ese espacio podemos escuchar y sentir al otro, estando plenamente presentes. Así nuestra escucha es empática. Aún podemos ampliar más nuestra forma de escuchar. Veámosla.

La escucha generativa

«Actuamos desde la escucha generativa cuando nos damos cuenta de que no somos la misma persona que cuando iniciamos la conversación» (Otto Scharmer)

Hay otro nivel de escucha, la que es generativa. Es decir, que genera un estado diferente mientras la practicamos. Es una escucha que permite que conectemos con la mejor posibilidad futura que quiere emerger.

«Este nivel de escucha requiere que accedamos no solo a nuestro corazón abierto, sino también a nuestra voluntad abierta —afirma Scharmer—. Ya no buscamos más fuera. En este proceso de escucha, han pasado por un cambio profundo y sutil que les ha conectado con una fuente de saber más profunda, incluyendo el conocimiento de la mejor posibilidad y el mejor ser futuro».

En ese estado de escucha la conversación está llena de sentido, y uno se resiste a ser arrastrado a la superficialidad de las palabras. La presencia es plena, y se ve y percibe más allá del campo común. Es decir, uno se siente arropado por una fuerza mayor, que podría llamársele un estado de comunión o de unión con Dios o lo que le trasciende. Uno es más consciente del todo y se siente conectado.

Me he dado cuenta de que el modo de atención que aplico cuando escucho, determina el resultado de la conversación. Si escucho desde mí yo centrado en lo que ya sé, no obtengo ni siquiera una conversación interesante. En cambio, si la escucha es empática, se propicia una mayor comprensión. Tras una buena meditación, cuando mi mente está serena y mi corazón y voluntad abiertos, la escucha va más allá de mí, del otro, y nos conecta con otra dimensión más universal. Es generativa. Es difícil ponerlo en palabras. Se trata de sentir al otro y estar en comunión con el todo. Ya no somos *yo*es separados. Se desmontan las barreras que nos separan y sentimos la interconexión con todos y con el todo. Abrazamos la existencia del otro y de más allá del otro. Sentimos el campo que nos une y estamos en él.

«Abrir el corazón —según Otto Scharmer— significa acceder a los niveles más profundos de nuestra percepción emocional y activarlos». En esa apertura vivimos la interconexión, que es ley de vida. Siendo conscientes de nuestra interconexión con todo y con el todo, nos damos cuenta de que lo que pensamos, decimos y hacemos tiene impacto. Cuando escuchamos desde ese espacio, nuestra percepción se amplía. En ese estado, dejamos de sentirnos separados. Uno deja de sentirse víctima y necesitado, para darse y compartir. Se convierte en una experiencia de trascendencia de la individualidad y de acceso a las fuerzas del universo en las que el gozo no se queda encerrado en uno mismo, sino que es una donación del sí mismo al otro y al todo.



Se trata de sentir al otro y estar en comunión con el todo