



¿Qué tal si escuchamos con amabilidad a los que nos disgustan? La propuesta sería empezar a cultivar una escucha más profunda hacia los que son parte de nuestro universo significativo y luego comenzar a entender lo que está sucediendo en aquellos con los cuales no tenemos afinidad a través de una escucha gentil.

# La escucha profunda y la expresión verbal amable en las aulas y en nuestra vida cotidiana

Por Gabriela Moreno  
([gmoreno@usfq.edu.ec](mailto:gmoreno@usfq.edu.ec))

Las destrezas que se buscan desarrollar con pasión en los estudiantes están, a mi modo de ver, muy concentradas en la lectura, la escritura y la expresión. Sin embargo, me gustaría también destacar la importancia de la comunicación verbal y la escucha en el aula, porque a través de estas se pueden fomentar diálogos que fructifiquen en una sociedad más compasiva, solidaria y armoniosa.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, famoso por sus libros de meditación, su centro de retiro lla-

mado Plum Village en Francia, su propuesta de atención plena (*mindfulness*) en todas las actividades de la vida, y por su activismo por la paz durante la guerra de Vietnam y a lo largo de toda su vida (fue nominado para el Nobel de la Paz por Martin Luther King en 1967), propone cinco entrenamientos para la práctica de una vida más consciente y beneficiosa para la comunidad y el planeta.

Entre los cinco entrenamientos de Plena Conciencia o Atención Plena se encuentra uno relacionado con el

escuchar de manera profunda y con hablar de manera amable. Para que exista una comunicación verdadera, las personas que participan en el diálogo deben estar conscientes de lo que está sucediendo en su interior mientras escuchan a la otra persona y deben marcar una presencia activa en la escucha.

Recuerdo una amiga tailandesa que decía que ella era muy buena “escuchadora” y que solamente hablaba cuando tenía algo valioso para decir, y que se daba cuenta que para las personas era muy importante

contar con ese espacio que ella les propiciaba para que hablaran y se expresaran.

Es fundamental escuchar y escucharnos a nosotros mismos en el proceso comunicativo. ¿Cómo podemos ayudar a un estudiante o padre de familia si no escuchamos ni entendemos lo que nos pasa por la mente y lo que estamos sintiendo en el momento en que esa persona nos expresa alguna dificultad o preocupación?

Revisemos a continuación una traducción al castellano del cuarto entrenamiento: “Habla amable y escucha profunda” realizada por la comunidad española del Interser, de la tradición de Plum Village del Maestro Thich Nhat Hanh:

### **Habla amable y escucha profunda**

*Consciente del sufrimiento causado por un habla inconsciente y la inhabilidad de escuchar a los otros, me comprometo a cultivar el habla amable y compasiva para aliviar el sufrimiento y promover la reconciliación y la paz en mí mismo y entre otras personas, grupos étnicos, grupos religiosos, y naciones. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar de una forma sincera usando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la ira se manifieste en mí, tomo la determinación de no hablar.*

*¿Cómo podemos ayudar a un estudiante o padre de familia si no escuchamos ni entendemos lo que nos pasa por la mente y lo que estamos sintiendo en el momento en que esa persona nos expresa alguna dificultad o preocupación?*

*Practicaré la respiración consciente y el caminar consciente para reconocer y observar profundamente mi ira. Sé que las raíces de la ira pueden encontrarse en mis percepciones erróneas y falta de comprensión del sufrimiento en mí mismo y en el otro.*

*Hablaré y escucharé de forma que pueda ayudarme a mí mismo y a la otra persona a transformar el sufrimiento y ver un camino de salida a las situaciones difíciles. Tomo la determinación de no difundir noticias de las que no estoy seguro y no pronunciar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la diligencia correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, y gradualmente transformar la ira, la violencia y el miedo que reposan en lo profundo de mi consciencia.*

En la primera parte se hace énfasis en escuchar sin discriminar, algo que se nos hace muy difícil porque generalmente escuchamos con muchos prejuicios y solamente conectamos con aquello que corrobora nuestra forma de pensar. Esto hace que nos perdamos la riqueza del que piensa diferente, y que muchas veces quiere expresar una insatisfacción a través de sus palabras. Esta persona posiblemente desea simplemente que la escuchemos, no que la juzguemos o aconsejemos. Necesita nuestra presencia.

Cuando decimos que se escucha más con el corazón que con el oído nos referimos a que hay que estar atentos y conscientes a lo que nuestra mente está pensando o sintiendo mientras la otra persona se expresa, y que tratar de que la persona se sienta acogida en lo que está diciendo o preguntando es una muestra de respeto, de confianza y de generosidad; pero la generosidad es más con uno mismo, que es el que se beneficia de la interacción y del aporte del otro.

Cuando el que está enfrente piensa diferente, nos está dando la oportunidad de ser generosos, de abrir nuestro corazón y nuestra comprensión, ya que es a partir de ponerse en el lugar del otro que podemos avanzar en la solución de las situaciones. Creo firmemente que *la suma de conocimientos nos lleva a la erudición, pero es la suma de entendimientos que nos lleva a la sabiduría, y el primer paso es escuchar atentamente y de manera profunda.*

Me he enterado que existen lugares en el mundo donde se contratan personas para escuchar, sin juzgar, aconsejar o replicar. Realmente me parece algo maravilloso. Quizás muchas personas no cuentan con familiares o amigos que les escuchen. Los docentes tenemos una gran responsabilidad como “escuchadores”. Cuando pienso en lo mucho que he escuchado últimamente la frase de que “el amor de las madres es inigualable” recuerdo la experiencia de un jefe mío la tarde en que falleció



 Cuando decimos que se escucha más con el corazón que con el oído nos referimos a que hay que estar atentos y conscientes a lo que nuestra mente está pensando o sintiendo mientras la otra persona se expresa



 Creo firmemente que la suma de conocimientos nos lleva a la erudición, pero es la suma de entendimientos que nos lleva a la sabiduría, y el primer paso es escuchar atentamente y de manera profunda.

su madre. Cuando conversamos en el velorio me dijo algo que me hizo entender que lo que más valoramos en nuestra madre o en nuestro padre, es el amor incondicional y es este tipo de amor el que uno extraña inmensamente cuando ellos parten.

En general, los padres nos escuchan y nos aceptan tal como somos. Alguien puede decir que extraña el desayuno que le preparaban, o los diálogos de sobremesa, o las lecturas antes de dormir, pero yo creo que es el amor sin discriminación a lo que uno se está refiriendo, un amor difícil de encontrar muchas veces fuera de la esfera familiar cercana. Creo que es la no discriminación y la aceptación de cómo somos lo que nos hace extrañar tanto a nuestros padres cuando ya no se encuentran con nosotros.

Ahora bien, ¿qué pasaría si empezamos a practicar este tipo de amor escuchando incondicionalmente a los vecinos, los compañeros de trabajo, los estudiantes, los que trabajan en el gobierno, los que viven en el extranjero, los famosos, los anónimos, los de otra etnia, los ricos,

los pobres, los de mi religión, los de otra religión, otros...?

En resumidas cuentas, ¿qué tal si escuchamos con amabilidad a los que nos disgustan? La propuesta sería empezar a cultivar una escucha más profunda hacia los que son parte de nuestro universo significativo y luego comenzar a entender lo que está sucediendo en aquellos con los cuales no tenemos afinidad a través de una escucha gentil. Poco a poco, firmes y con entusiasmo, vamos avanzando, vamos incluyendo al diferente. Vamos ganando en paciencia y generosidad, ¿qué mejor regalo podemos hacernos?

*Entre los cinco entrenamientos de Plena Conciencia o Atención Plena se encuentra uno relacionado con el escuchar de manera profunda y con hablar de manera amable.*

Generalmente pensamos que la insatisfacción que sentimos cuando alguien habla algo que no nos gusta es causada por lo que está diciendo, pero en general lo que nos dice está moviendo en nosotros sentimientos y emociones que son importantes de revisar para una comprensión más amplia de lo que somos y lo que hacemos. Es ahí que nos tenemos que detener a reflexionar y tratar de estar junto al otro en todo lo que nos dice, quitando nuestros sesgos emocionales negativos.

¿Qué podríamos perder si practicamos algo así? El orgullo. El ego. Ciertamente. Pero si la práctica de escucha profunda y habla gentil los aleja, entonces será una bendición para todos los que vivimos en el planeta Tierra, y por qué no para las generaciones que vienen y a quienes les legamos lo que somos. Tenemos mucho que ganar.

Como nuestros padres y madres, escuchar y hablar con la motivación compasiva nos llevará a ampliar nuestros esquemas mentales para poder ganar en comprensión y poder ser cada día más efectivos y más sabios en nuestra labor docente.