Escucharse para conocerse mejor

Para desenvolverse con acierto en el mundo exterior, pero también para sentir nuestros deseos y necesidades más genuinos o comprender mejor a los demás, la quietud y la escucha interior son el primer paso.

He sido un hombre que busca y lo soy aún, pero no busco ya en las estrellas ni en los libros: comienzo a escuchar las enseñanzas que mi sangre murmura en mí. Mi historia no es agradable, no es suave ni armoniosa como las historias inventadas; sabe a insensatez y a confusión, a locura y a sueño, como la vida de todos los hombres que no quieren mentirse más a sí mismos...» (Hermann Hesse)

SOLO CONOCEMOS LA PUNTA DE NUESTRO ICEBERG

Somos grandes ignorantes en lo que se refiere a los problemas de la existencia humana. Vivimos semidespiertos y, a veces, inconscientes de lo que sucede en nuestro interior. Volcados en el exterior, eternamente distraídos por lo que pasa fuera, huidos de nosotros mismos, ¿cómo vamos a elegir lo que mejor nos conviene si ignoramos lo que de verdad necesitamos? Curiosamente, dormidos o en ciertas fases de *locura*, podemos adquirir una gran lucidez mental, mientras que al despertar, pendientes de lo cotidiano, podemos perder todo entendimiento y desconectarnos de nuestras sensaciones, sentimientos y sabiduría. ¿Por qué nos extraña entonces que haya tantas personas que se sienten infelices? ¿Por qué nos dejamos llevar por lo superficial que aflora y nos perdemos lo esencial que nos sostiene? Aprender a ver y a escuchar más allá de lo evidente es parte del camino de crecimiento personal.

Lo esencial es invisible a los ojos y está formado por bienes intangibles: pensamientos, sentimientos, experiencias, sueños, ilusiones, recursos emocionales, recuerdos, expectativas, cualidades... Toda esta información está disponible para nosotros. ¿Pero le prestamos atención? ¿Sabemos utilizarla? ¿De qué nos sirve si no la escuchamos? Como la base del iceberg –mucho mayor que la parte emergida–, esa información es esencial para reconducir nuestra vida hacia mejores caminos. Arriesgarse a sumergirse en el agua gélida del autoconocimiento permite acceder a la base de nuestro iceberg. Y es importante hacerlo, porque es esa base la que nos va a mantener a flote o la que nos hundirá si se rompe.

Ahora bien, sumergirse en agua fría suele costar. La inconsciencia produce inicialmente menos dolor que la conciencia, pero es una estrategia peligrosa. El conocimiento de uno mismo no siempre da placer ni mejora de entrada la vida y, aun así, es crucial para vivir una vida con sentido. ¿Escuchamos las enseñanzas que nos murmura nuestra sangre?

UN ESLABÓN CONDUCE A OTRO

- Escuchar para conocerse.
- Conocerse para poder confiar en uno mismo.
- Confiar en uno mismo para salir de la zona conocida y de rutina.
- Salir de la rutina para arriesgarse a explorar los territorios inciertos del vivir.
- Explorar para comprender y aprender.
- Aprender para crecer y vivir consciente.

Escucharse a uno mismo resulta, pues, fundamental para vivir la propia vida en vez de seguir el guión que marcan los de-

¿Qué se puede escuchar?

Escucharse es reconocer que somos personas que merecen ser atendidas en sus necesidades, es respetar nuestra esencia y saber cuidar de uno mismo. Se puede atender a:

- Lo que recordamos y lo que olvidamos.
- Lo que pensamos.
- Lo que sentimos.
- Lo que expresa nuestro cuerpo.
- Lo que sembramos y lo que recogemos.
- Lo que nos hace vibrar y lo que nos «resbala».
- Lo que dejamos entrar en nuestra vida y lo que dejamos salir.
- Lo que damos y lo que recibimos.
- Lo que consumimos y lo que reponemos.
- Lo que callamos y lo que decimos.
- Nuestra razón y nuestra emoción.
- Nuestra actividad y nuestro reposo.

EL PENSAMIENTO ORIENTA LA CONDUCTA

PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN	CONDUCTA
No debería ser, no es justo	Rabia	Protesta, lamento
Algo malo puede sucederme	Temor	Paralización
No voy a poder lograrlo	Impotencia	Renuncia o resignación
Si me expongo, me rechazan	Miedo	Retraimiento
Debí hacerlo de otra forma	Culpa	Autoagresión
Algo en mí es inadecuado	Vergüenza	Anulación, ocultación
He perdido algo valioso	Tristeza	Duelo
Nada cambia, todo es igual	Aburrimiento	Pasividad
Nada puede mejorar las cosas	Desesperanza	Victimismo
Esto es horrible, insoportable	Asco	Rechazo
Me duele cada vez que me acuerdo	Resentimiento	Agresividad
Eso debería ser para mí	Envidia	Contaminación
Puede quitarme a esta persona	Celos	Posesión
PENSAMIENTO POSITIVO	**EMOCIÓN**	**CONDUCTA**
Aunque sea difícil, lo conseguiré	Valentía	Lucha
Ya encontraré la forma de solucionarlo	Confianza	Proactividad, negociación
En mi vida hay muchas cosas valiosas	Gratitud	Agradecimiento
Aprender es emocionante	Curiosidad	Exploración
Puedo ayudar a que mejore	Autoestima	Compromiso
Estoy cumpliendo mis objetivos	Alegría	Creación
Asumo lo que he hecho	Responsabilidad	Asertividad
Lo que le ocurre a otro me afecta	Compasión	Cuidado
Nadie es dueño de los demás	Generosidad	Autonomía
El otro es amable	Amistad	Acercamiento
Puedo mejorar una situación injusta	Coraje	Solidaridad
Todo fluye, nada permanece	Serenidad	Desprendimiento
Me gusta, me atrae	Amor	Respeto

más. Porque, como escribió Henry Miller: *«La vida es lo que nosotros hacemos con ella, tal y como la vemos con todo nuestro ser, y no lo que se nos es dado objetiva, histórica o estadísticamente»*. La peor desgracia es el abandono y la ignorancia de uno mismo.

EL SILENCIO COMO REQUISITO

Podemos oír voces, ruidos o sonidos, pero no escucharlos. Escuchar implica un acto de voluntad consciente para captar determinada información. Susana Tamaro, en su libro «Tobías y el ángel», lo expresa de forma poética:

–¿Sabes por qué las personas se aburren?
–le había preguntado el abuelo de sopetón.
–No.
–Porque no ven las puertas.
–¿Qué puertas?
–Las que están escondidas por doquier.
–¿Por doquier, dónde?
–En el aire, en torno a nosotros, en las casas, en los paisajes, en las estaciones de autobús y en la panza de las personas. Si sabes abrir las puertas, nunca estarás triste.

El arte de la escucha nos enseña a abrir las puertas interiores que nos permiten acceder a la cámara de nuestros tesoros: sentimientos, recursos, sueños, sabiduría. Para escuchar es clave entrenar la atención plena. El lóbulo frontal representa un 40% del total del cerebro; cuando estamos concentrados se focaliza en lo que nos interesa y elimina todo lo que no es prioritario. La meditación, la plegaria, la contemplación, la música, la respiración consciente o la visualización son métodos para conseguir el nivel de atención y centramiento necesarios para poder escucharse con claridad y comprenderse realmente.

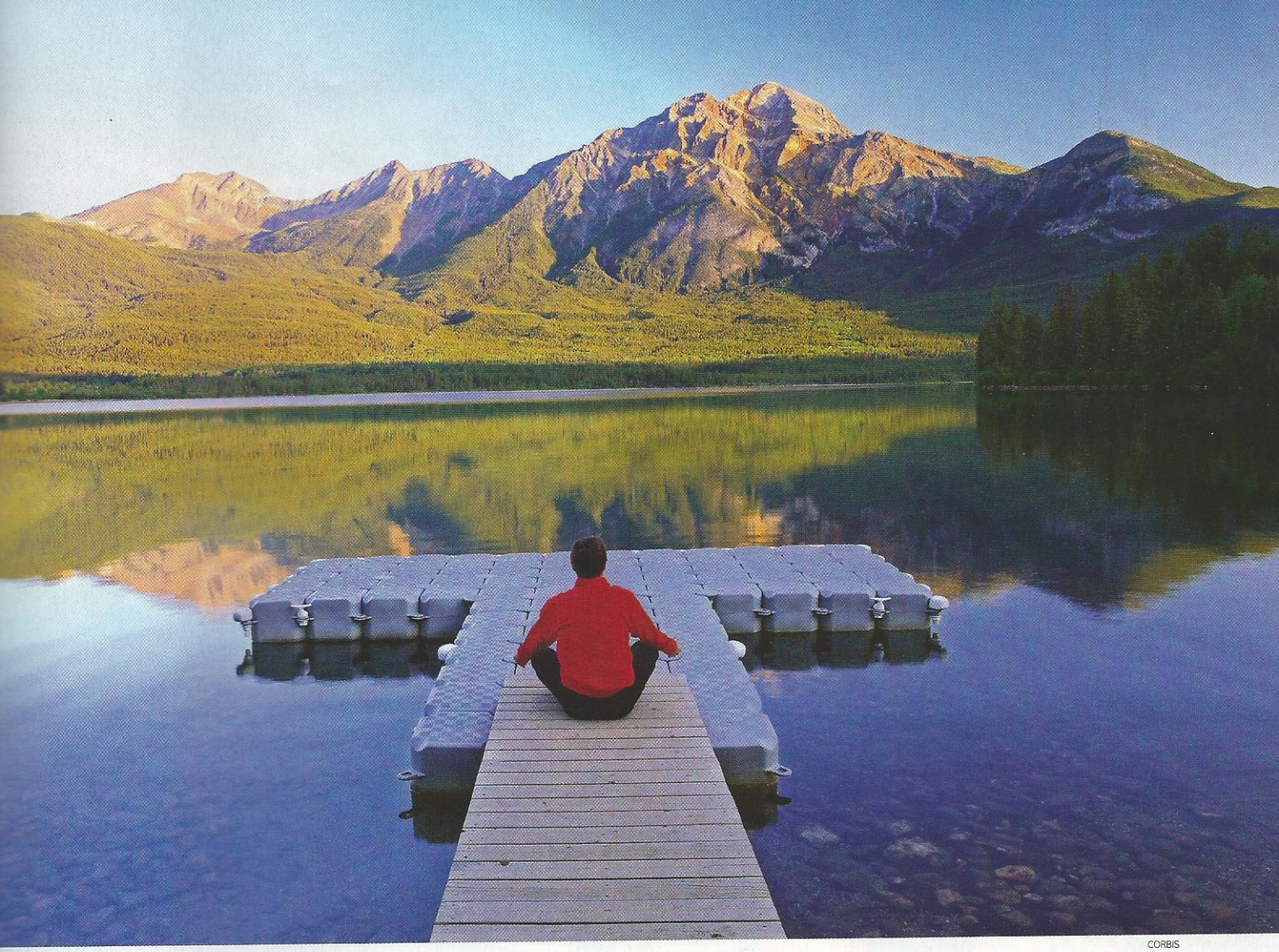
Antes que la palabra fue el silencio. Y es del silencio de donde emergen las palabras con sentido. Sin él, lo que oímos son ruidos de fondo que nos impiden atender nuestra voz interior. Es necesario dominar el arte del silencio para practicar la escucha atenta que nos permitirá reconocernos y cuidarnos. Como un lago interior en calma, así es la mente preparada para la escucha.

Para conseguir el silencio mental se puede trabajar con la respiración, aprender a regular sus «olas», ascendiendo con la inspiración y descendiendo con la espiración, aprendiendo a recibir y practicando el arte del dar. Como la vida misma, la respiración debe ser un acto de sostenibilidad y armonía. Una mente silenciosa, sin oleaje, permite ver con transparencia lo que alberga bajo la superficie.

LA CASA DE LAS EMOCIONES

Escuchar el corazón supone adentrarse en «la casa de las emociones». Incluso las emociones más desagradables ofrecen informaciones valiosas que si son escuchadas e integradas pueden ayudar a vivir mejor.

Cuando nacemos, en nuestro interior ya existe el embrión de lo que será nuestra casa emocional. Al principio solo es una estancia en la que residen emociones básicas imprescindibles para la supervivencia: el miedo, que nos protege de los peligros; la ira, que nos proporciona energía para salvar obstáculos y lograr objetivos; la tristeza, que nos permite hacer una pausa para digerir una pérdida; la alegría, que nos mueve a repetir aquella situación que nos ha causado un estado tan agradable; el asco, que nos aparta de situaciones, personas y cosas insanas para nosotros... A partir de ahí, vamos ampliando nuestra casa emocional y la vamos habitando. ¿Cómo es en este momento? ¿Es una casa abierta, bien ventilada, acogedora, con espacios libres de barreras, un buen clima emocional, donde las emociones entran y salen de forma fluida? ¿O más bien es una casa cerrada a cal y canto, con muros defensivos, con pinchos que hacen difícil su acceso, con algunas habitaciones cerradas que retienen emociones prohibidas? En función de cómo sea vamos a gozar de un buen nivel de salud emocional o bien vamos a sentirnos en desequilibrio e infelices.



CORBIS

La respiración debe ser un acto de sostenibilidad y armonía. Una mente silenciosa, sin oleaje, permite ver con transparencia lo que alberga bajo la superficie.

EL DIÁLOGO INTERIOR

No siempre quien no habla es porque no tenga nada que decir. Y, a veces, hay quien se habla demasiado, con un diálogo interior tan duro que duele.

Silenciados por nosotros mismos, sin voz propia, solo con ruidos interiores, quedamos a merced de las palabras de otros, de sus dictámenes y órdenes. Sometidos, a menudo obedecemos consignas que nos llegan del exterior, sin filtrarlas, sin cuestionarlas... La mente, desconectada de todas las partes que nos componen, se nutre de lo externo y deja de conectarse a la esencia de lo que somos. Que no escuchemos nada no significa que nada haya.

Nos hablamos miles de veces al día. ¿Cómo es ese diálogo interior? ¿Escuchamos demasiados *no puedo* o *no sirvo* o *saldrá mal*? En ese caso, un exceso de atención puede llevar a la pasividad, a la resignación o a la frustración, el miedo, la tristeza... Y es esta información emocional la que conviene atender. Estas emociones desagradables de sentir indican que es preciso trabajar para cambiar el estilo de diálogo que una persona mantiene consigo misma.

ESCUCHAR LO QUE NO SE DICE

Un hombre, cuyo matrimonio estaba en dificultades, buscó consejo de un maestro. Este le dijo lo siguiente:

–Debes aprender a escuchar a tu mujer.

El hombre siguió fielmente el consejo. Regresó al cabo de un mes para decir que había aprendido a escuchar cada palabra dicha por su mujer. Entonces el maestro le dijo:

–Vuelve ahora a casa y escucha cada palabra que tu mujer no haya dicho.

Lo que no decimos, lo que callamos o no atendemos, puede ser tanto o más significativo que lo expresado. Si no escuchamos lo que no decimos, ¿cómo vamos a decir lo que pensamos?

El miedo al error, a hacer el ridículo, al rechazo, o la vergüenza por lo que los demás vayan a pensar, pueden ser excusas para desistir de prestarse la atención que uno merece. Lo que dejamos por decir es pertinente y si lo escuchamos podemos descubrir partes ignoradas y muy bellas de nuestro *iceberg* personal.

No hay realidad exterior ajena a la que llevamos en nuestro interior. El pensamiento mueve emociones y las emociones, conductas. Nuestros resultados están condicionados por nuestros filtros mentales y nos conectan a fuentes de energía emocionalmente ecológicas o a fuentes tóxicas. Para cambiar de tonalidad emocional será preciso ampliar algunas creencias y juicios sobre nuestra realidad.

¿Qué parte de nuestro universo escuchamos? Es preciso asumir la responsabilidad de nuestra vida y tomar conciencia de hacia dónde focalizamos nuestra energía. ■

JAUME SOLER Y MERCÈ CONANGLA
www.ecologiaemocional.org