



ABRIL:

ESCUCHAR ES CRECER

Primera semana: Estar atentos al mundo.

Escucha incluso a los pequeños, porque nada es despreciable en ellos. Lucio Anneo Séneca

Breve explicación para el profesor: dedicamos el mes de abril a la escucha, no solo como el acto de oír sino, sobre todo, como un *modo de estar en el mundo y atento a él*. Escuchar es el mejor modo de crecer como persona, pues son las *historias de los demás*, sus palabras y lo que ocurre en el mundo lo que va conformando nuestra persona.

LA ATENCIÓN Y LA ESCUCHA

“Todo conocimiento pasa por los sentidos”, decía Aristóteles. Y una tarea fundamental en nuestra vida es afinar nuestros sentidos, prestar atención. De toda la información que recibimos a través de los sentidos (imágenes, sonidos, músicas, olores etc.) solo aprehendemos aquella que capta nuestra atención: puede ser porque sea un estímulo muy llamativo o porque me interese poderosamente.

Por eso la atención se educa: por un lado podemos ampliar nuestra sensibilidad si enriquecemos la gama de sensaciones con matices distintos, por el otro cuando mostramos interés por la realidad y nos abrimos a captarla. La atención es una selección necesaria entre múltiples estímulos que recibimos, pero hoy en día estamos sujetos a un sinfín de distracciones que nos aparta de la realidad presente.

Nos falta atención para leer (y comprender lo que hemos leído), para escuchar los sonidos (y a las personas), para ver lo que nos rodea. A través de los sentidos vamos configurando la perspectiva de la realidad. Cada uno de nosotros tiene la suya propia. No podemos pretender, sin embargo, que nuestra perspectiva sea la realidad. Solo el diálogo, para poner en común las perspectivas distintas, puede acercarnos a la realidad.

La escucha es la capacidad de acoger la presencia y la palabra del otro tal como es. Es tan importante en la vida que cuando no nos sentimos queridos decimos que “no nos sentimos escuchados”. Esta situación afecta también a nuestro propio yo: hay que aprender a escuchar nuestro interior.

Por eso, cada vez que en vez de escuchar al otro mientras habla, estemos pensando en lo que vamos a contestar, estamos ganando puntos para decir una sandez.

Temas para el diálogo. ¿Qué significa escuchar? ¿Cuáles son las condiciones para hacerlo? ¿Qué significa escuchar *el mundo*? ¿De qué sirve escucharse a sí mismo? ¿Cómo se hace? ¿Estamos acostumbrados a hacerlo?