



Reflexión Teológica

La escucha desde la psicoterapia

Rosa María Moreno Rodríguez, FSpS

Una de las problemáticas que afronta el ser humano en la actualidad es la sordera. Incapacidad consciente o inconsciente para escucharse a sí mismo, escuchar al otro y escuchar a Dios. Sordera paradójica, acompañada en ocasiones por la mudez, ya que como los “ídolos (...) tienen boca y no hablan, tienen oídos y no oyen”¹. Ante esta realidad, la Psicología ofrece una propuesta a través de la Psicoterapia, como un medio de acompañar y sanar a la persona, a través de la “escucha” de su sufrimiento y dolencia que clama la vida².

Uma das problemáticas que afronta o ser humano na atualidade é a surdez. Incapacidade consciente ou inconsciente para escutar a si mesmo, escutar o outro e escutar a Deus. Surdez paradoxal, acompanhada em ocasiões pela mudez, já que como “ídolos (...) tem boca e não falam, tem ouvidos e não escutam”³. Diante dessa realidade, a Psicologia oferece uma proposta através da Psicoterapia, como um meio de acompanhar e sanar a pessoa, através da “escuta” de seu sofrimento e doença que clama a vida⁴.

¹ Sal 115,4-5

² Cf. Jn 10, 10b

³ Sal 115,4-5

⁴ Cf. Jn 10, 10b

INTRODUCCIÓN

“Escuchemos a Dios donde la vida clama”, es un imperativo que invita a las ciencias humanas y, en especial, a la teología, la psicología, la antropología, la sociología, la medicina, entre otras, a la reflexión transformadora y al diseño de nuevos paradigmas referentes a escuchar la Voz de Dios, en el hoy de la historia y en la vida que clama, de las mujeres y de los hombres de nuestro tiempo.

Reto y desafío, que exige de todo interlocutor un aprendizaje nuevo y creativo del sentido del “oír” simplemente, a “escuchar” clara y profundamente.

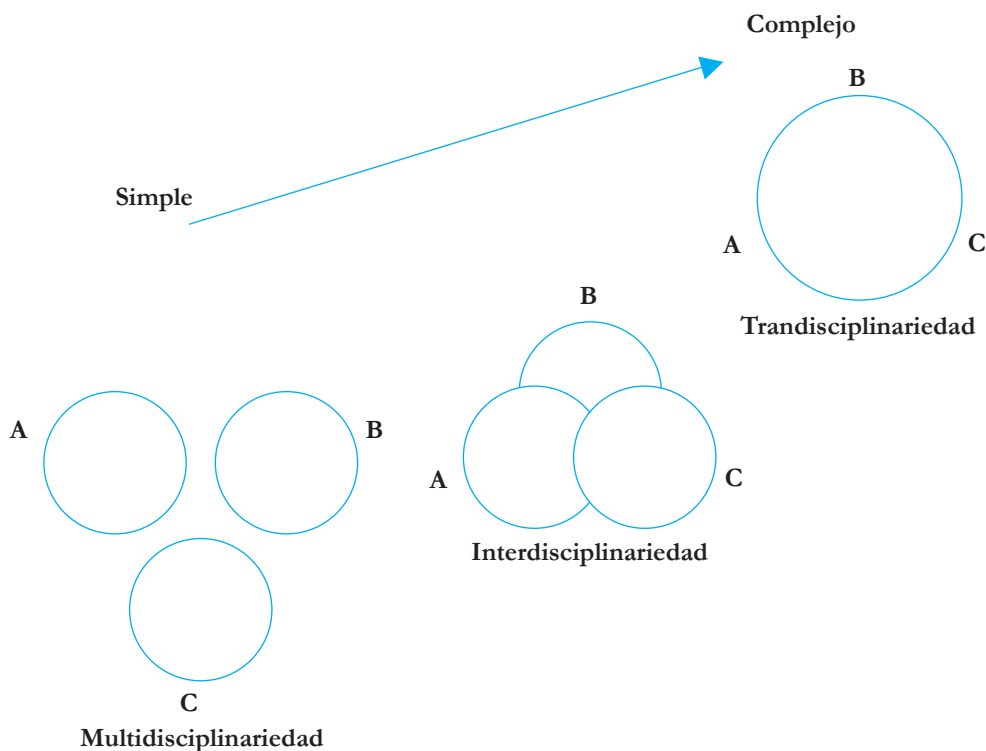
1. PRESUPUESTOS

El tema a tratar reconoce los siguientes postulados en el abordaje del mismo:

- En la actualidad, la ciencia es un proceso de comunicación en todos los ámbitos de la vida, en especial de la vida humana; proceso orientado y guiado por valores. La ciencia no puede ser separada de la experiencia vivida, ni tampoco los sabios del resto de la sociedad (Castanedo 2008)¹.
- La formación científica, con base en competencias, conlleva a integrar disciplinas, conocimientos, habilidades, prácticas y valores. La integración disciplinar es parte fundamental del avance de la ciencia.
- Para llevar a cabo la integración disciplinar es importante destacar las siguientes dimensiones propuestas por Piaget (1979): a) la Multidisciplinariedad, que ocurre cuando alrededor de un interrogante, caso o situación, se busca información y ayuda en varias disciplinas, sin que dicha interacción contribuya a modificarlas o enriquecerlas; b) la Interdisciplinariedad, en la cual la cooperación entre disciplinas conlleva interacciones reales, es decir, una verdadera reciprocidad en los intercambios y, por consiguiente, un enriquecimiento mutuo; y c) la Transdisciplinariedad, en donde se llega a la construcción de sistemas teóricos totales (macrodisciplinas o transdisciplinas), sin fronteras sólidas entre las disciplinas, fundamentadas en objetivos comunes y en la unificación epistemológica y cultural. El siguiente gráfico muestra un ejemplo de la integración de tres disciplinas (A, B y C)
- Existen diversas aproximaciones al tema de la “escucha”, a partir de



“Escuchemos a Dios donde la vida clama”, exige de todo interlocutor un aprendizaje nuevo y creativo del sentido del “oír” simplemente, a “escuchar” clara y profundamente



varias disciplinas... En el presente artículo se llevará a cabo un acercamiento a la cuestión a través de la Psicología, en concreto de la Psicoterapia (A), como el lugar en donde la “escucha” se convierte en mediación de toda voz humana que clama libertad, dignidad, proyecto y realización. Clamores que son lugares de encuentro con el Dios de la Vida y que exigen de usted y de mí, tiempo, presencia y compasión². Una nueva “escucha” que invita también a lograr un proceso Inter-Transdisciplinario en el futuro de la investigación.

2. “ESCUCCHAR” DESDE LA PSICOTERAPIA

“Toda psicoterapia es psicoterapia de libertad. Pero de la libertad del ser humano, que no es puro proyecto sobre un vago fondo de creadoras energías vitales, sino proyecto y realización de una realidad corpórea y social. La psicoterapia no es de la psique, sino de toda la persona” (Rogers-Kinget, 1967).



La psicoterapia no es de la psique, sino de toda la persona”


Es preciso recordar que uno de los acontecimientos más importantes del siglo XX, en lo que se refiere al campo de la psicoterapia, fue el congreso *The Evolution of Psychotherapy* realizado en Phoenix, Arizona, en 1985³, en donde se reunieron algunos de los más reconocidos psicoterapeutas de la psicología contemporánea, tales como Bruno Bettelheim, Albert Ellis, Ronald Laing, Arnold L. Azarus, Rollo May, Salvador Minuchin, Carl Rogers, Virginia Satir, Paul Watzlawick y otros muchos, quienes trataron temas tan complejos como ¿Qué es la salud mental? ¿Qué es la psicoterapia? ¿Cómo se desarrolla ésta y cómo evoluciona? En este encuentro se pudo apreciar que, a pesar de los divergentes puntos de vista que existían entre ellos, compartían algunos puntos humanísticos, como el respeto a los homólogos en su fundamentación y práctica terapéutica y el gran sentido de responsabilidad frente a la persona que atienden.

En la psicoterapia, donde por excelencia continuamente se negocian significados, lo importante, desde una postura post-estructuralista, no es descubrir “lo real” de lo que pasa, sino el analizar cómo la historia personal capturada en un discurso crea una visión de la realidad, saturada por el problema, que excluye o descarta otras experiencias que, de ser tomadas en cuenta, aportarían elementos

para una historia alternativa, no saturada del problema. Ésta es la tarea que la Narrativa, como alternativa psicoterapéutica, propone: la construcción de historias diferentes. White plantea: “las historias que crean las personas sobre sus vidas determinan, tanto la atribución de significado a sus vivencias, como la selección de los aspectos de la experiencia que van a expresarse; estos relatos son constitutivos o moldeadores de la vida de las personas.

Ahora bien, existen diversos enfoques psicoterapéuticos que apoyan este proceso de liberación y desarrollo de la persona, tales como el psicoanálisis, el conductismo, el análisis transaccional, el enfoque rogeriano, el enfoque gestalt, la logoterapia, etc. El abordaje que se hará en este artículo será sobre el enfoque rogeriano, es decir, “*enfoque centrado en la persona*”.

Este enfoque tiene su idea fundamental en el siguiente enunciado: “El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente, para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado”.



“El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente, para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado”.

facción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado”⁴.

Noción clave que determina la responsabilidad atribuida por los psicoterapeutas a las diferentes variables que intervienen en el proceso terapéutico. No obstante, los resultados en la investigación sobre la eficacia de la psicoterapia han mostrado que parecen ser las variables comunes relacionadas con la persona (expectativa de sanación, fe en el terapeuta, etc.), con el terapeuta (empatía mostrada, “*capacidad de escucha*”, etc.) y, en especial, con la interacción terapéutica (alianza terapéutica) las que explicarían un mayor porcentaje del cambio terapéutico (Kernberg, 1972; Samstag, Muran y Safran, 2004, entre otros).

3. ¿QUÉ SIGNIFICA “ESCUCHAR” DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA?

*“A distinguir me paro, las voces de los ecos,
y escucho solamente, entre las voces, una” (A. Machado)*

Cada día se constata, con mayor realismo, que los seres humanos viven en una sociedad en la que predomina tener mucha prisa; una sociedad donde somos *incapaces de escuchar* a las personas que nos rodean y, lo que es aún más importante, *no sabemos escucharnos a nosotros mismos*. Cada día nos cuesta

más comunicar aquello que sentimos y necesitamos. No saber comunicar ni escuchar lo que está sucediendo en nuestro interior puede provocar a veces muchas inseguridades y angustias que nos abruman, y hacen que nos bloqueemos ante los acontecimientos que la vida nos presenta.

Sólo escucha quien está dispuesto a cambiar, quien está dispuesto a rectificar; quien está dispuesto a pedir perdón, a decir “me he equivocado”. Para poder escuchar hay que renunciar a la seguridad de la propia opinión y ponerse en duda uno mismo sin ningún reparo, como ha escrito Bollnow. Escuchar es sobre todo una actitud que se aprende cuando se vive en un espacio humano en el que hay afecto.

Escuchar es diferente de oír; escuchar es captar lo que no se quiere decir, pero que está en la superficie o en el fondo de lo que se dice (Reik, 1972). En consecuencia, oímos con nuestros oídos, pero escuchamos con nuestra mente, con la afectividad y con lo que somos en profundidad.

La habilidad básica más importante para todo psicoterapeuta es desarrollar “*la capacidad de ver y escuchar realmente a los otros*”. Esta acción capacita para com-

Escuchar es sobre todo una actitud que se aprende cuando se vive en un espacio humano en el que hay afecto.



prender más rápidamente a una persona, prescindiendo de muchas palabras y dudas. Una persona me puede decir que se encuentra perfectamente bien; sin embargo, se puede ver la ansiedad o la depresión en su rostro y gestos.

El escuchar en forma empática es el poder acompañar a una persona en su momento de gran felicidad, pena, angustia o desafío, dejando que ella dirija el camino. Cuando escuchamos en forma empática, le dejamos saber a la otra persona que estamos presente y que la acompañamos en su trayectoria. Hay conversaciones muy amenas, entre amigos o colegas, en que ambos competimos por hablar y compartir ideas. En cuanto al escuchar empático, no competimos por ser escuchados. Nuestro papel es el de estar presente, animar y acompañar a otra persona.

A simple vista, el escuchar parece algo fácil, pero su maestría requiere preparación, tiempo y práctica. La escucha empática es una habilidad adquirida. Y aun cuando es adquirida, debemos dedicar suficiente tiempo para ponerla en práctica. La escucha empática es incompatible con el apuro y con la vida tan acelerada. Tendremos que, por un momento, ponerla en cámara lenta, suspender nuestros pensamientos, nuestras necesidades y, olvidarnos de todo al enfocarnos en la perso-

na que nos habla. Es un proceso en el que no hay atajos.

La mayoría de las personas, cuando escuchamos a otra, lo hacemos no tanto por la escucha en sí misma, sino con el propósito de ayudarle a esa persona a resolver su desafío. El fin de la escucha empática, en cambio, es permitirle a quienes poseen la contrariedad, empezar a escucharse a sí mismos. En tanto se escuchan a sí mismos, la persona estará equipada para resolver sus propios retos.

A continuación describiremos algunas observaciones acerca de la “escucha empática”:

- Escuchar es un proceso psicológico que, partiendo de la audición, implica otras variables del sujeto: atención, interés, motivación, etc. Es un proceso mucho más complejo que la simple pasividad que asociamos al “dejar de hablar”.
- Escuchar significa: Observar y usar la mirada para “escuchar”. Esto puede comunicar: acogida, interés, envolver al otro, inspirar serenidad o, por el contrario, herir violentamente



El escuchar en forma empática es el poder acompañar a una persona en su momento de gran felicidad, pena, angustia o desafío, dejando que ella dirija el camino

con ojos de juicio, amenaza, sospecha, humillación; así como también atender, interesarse por el otro, estar disponible para el otro, aceptándolo como es, distinto. Para ello se requiere autoaceptación, centrarse en el otro pacientemente. Es él quien comunica. Además, escuchar significa “atender”, “ponerse en disposición de”; es necesario “acompañar” tratando de conocer y comprender cada vez mejor, comunicando confianza, dejándole “paso libre” mientras se expresa.

- Escuchar supone un cierto “vacío de sí”, de las cosas propias y de los prejuicios (aceptándolos se neutraliza su fuerza negativa). Escuchar es “hospitalar” sin condiciones y sin cobrar el precio del “estar de acuerdo” o “someterse” al propio criterio o a las propias pautas en torno a la situación que se expone.
- La escucha no es percibida por quien comunica si no hay respuesta comprensiva, reflexiva, que nazca del eco del mensaje global percibido.
- La sensibilidad de una persona por otra, sólo puede ser llamada escucha empática cuando no está al servicio de necesidades narcisistas, sino de relaciones de objeto maduras, lo cual implica conciencia

de separación y ausencia de confusiones (Olden, 1958).

- Una “escucha de empatía generativa” es la experiencia interna de compartir y de comprender la condición psicológica de la persona en su organización jerárquica de deseos, sentimientos, pensamientos, defensas, controles, presiones superegoicas, capacidades, representaciones de sí y representaciones de las relaciones personales reales y fantásticas (Schafer 1959).

Existen también algunos obstáculos para la escucha:

- Propios del ambiente físico (cansancio, “ecología de la comunicación” “formas naturales de estar físicamente”, distracciones, ruidos).
- Propios del área emocional: los propios sentimientos (ansiedad, agresividad, temor), el contagio de las emociones, la impaciencia, la pasividad, la tendencia a dar consejos...
- Propios del área cognitiva o mental: prejuicios morales, culturales, prime-

Saber “escuchar”, es:
aprender a Escuchar la verdad,
crear un puente. Me dejo ir hacia el otro,
y allí me gustaría ser momentáneamente,
respeto acogida y humildad.

ras impresiones, ocupaciones de la mente, la superficialidad.

Finalmente, se describen algunas estrategias que favorecen la comprensión en la escucha:

- Reconocer todos los sonidos que te llegan durante la conversación. Hay que segmentar, discriminar y reconocer.
- Seleccionar, entre todo aquello que se nos dice, lo más relevante. Lo verdaderamente importante lo agrupamos en unidades coherentes superiores y significativas.
- Interpretar, que significa atribuir un sentido a la forma que hemos seleccionado. Siempre será en base a una cosmovisión. Para ello, lógicamente necesitaremos unas micro habilidades que se basarán en: entender desde el contenido del discurso: intención, ideas principales y secundarias, discriminar lo que no sea relevante y comprender desde la forma: estructura, partes, nexos, tono y variante dialectal...
- Anticipar, en función de la entonación lo que, instintivamente, vamos a prever nos va diciendo la persona. También activamos la información que tenemos en nuestra memoria acerca de la persona, sobre el tema o

el estilo... en función de lo que ya se ha dicho.

- Inferir fuentes de información no verbales como son el contexto situacional (si estamos andando, haciendo algo...) y el contexto del propio hablante (gestos, cara, movimiento, vestir...) Esto nos exige por lo tanto saber interpretar tanto los gestos como la situación.
- Y retener, que consiste en ir guardando todos los datos en la memoria a corto plazo. Pero una vez finalizada la conversación, pasamos a nuestra memoria a largo plazo aquellos beneficios de cultura general y demás que guardaremos durante mucho tiempo.

A MANERA DE CONCLUSION

Saber “escuchar”, decía Rubem Alves es:

Aprender a Escuchar la verdad, es crear un puente. Me dejo ir hacia el otro, y allí me gustaría ser momentáneamente, respeto acogida y humildad. Soy una suspensión momentánea y sentencias de ideas preconcebidas para tratar de comprender lo que el otro quiere decirme desde el contexto. El otro, este desconocido tan diferente de mí, este espejo donde me miro reflejado.

Yalom (1984) corrobora en su obra *Psicoterapia existencial* que cuando nadie mira, el terapeuta añade en su “escucha empática” el ingrediente fundamental de “añadidos” furtivos que inexplicablemente produce la vida en las personas que atiende. Estos ingredientes son difíciles de enumerar y más aún de definir. Porque, en realidad, ¿es posible definir y enseñar cualidades tales como la compasión, la presencia, la preocupación por alguien, la ampliación del propio yo en el otro, la capacidad de tocar a la persona en los niveles más profundos?

El siguiente caso de la psicoterapia moderna es una muestra a seguir:

En 1892, Sigmund Freud trató, con resultados muy positivos, a Elisabeth von R., una joven que padecía de dificultades psicógenas para andar. Freud atribuyó su éxito exclusivamente a su técnica terapéutica de la abreacción, es decir, *al alivio de ciertos deseos y pensamientos nocivos mediante la técnica de hablar de ellos para eliminar la represión*. Sin embargo, al estudiar sus notas, llama la atención el resto de las actividades terapéuticas que llevaba a cabo con la paciente. Por ejemplo, la envió a visitar la tumba de su hermana y la indujo a mantener una cita con un joven a quien encontraba atractivo. Dio muestras, asimismo,

de un interés amistoso por las circunstancias que la rodeaban, sosteniendo entrevistas con algunos parientes de la joven, en un intento de beneficiarla, por ejemplo, suplicó a su madre que mantuviera abiertos los canales de comunicación, para permitir a Elisabeth una descarga periódica de sus pensamientos.

Enterado por aquella de que la joven no tenía la menor posibilidad de casarse con el viudo de su hermana, Freud le transmitió personalmente esta información. Ayudó también a desenredar los líos financieros de la familia. En distintas etapas, enseñó a Elisabeth a afrontar con serenidad el hecho de que el futuro de todo el mundo es inevitablemente incierto. La consolaba, repitiéndole que no era responsable de sus sentimientos indeseables y, le hacía saber, que el hecho de sentirse culpable por éstos era una prueba evidente del elevado valor moral de su carácter. Por último, después de concluir la terapia, se procuró una invitación para asistir a una fiesta a la que debía concurrir también Elisabeth, a fin de tener la oportunidad de ver-



“La escucha del otro, donde la *vida clama*”: pan, trabajo, salud, derechos, libertad, amor, valoración, reconocimiento, atención, comprensión, afecto, dignidad, “escucha empática”, etc., es aprender a “*escuchar a Dios*”.

la bailando agitadamente. Uno se pregunta hasta qué punto ayudaron estos “añadidos” furtivos en la curación de Elisabeth. Excluirlos de la teoría sería un craso error.

“La escucha del otro, donde la *vida clama*”: pan, trabajo, salud, derechos, libertad, amor, valoración, reconocimiento, atención, comprensión, afecto, dignidad, “escucha empática”, etc., es aprender a “*escuchar a Dios*”.

AUTORREFLEXIÓN



1. ¿Cómo es mi escucha?
2. ¿Me interesa escuchar el clamor de las personas que me rodean?
3. Cuando alguien me escucha con empatía, ¿qué sentimientos despierta en mí?
4. ¿Cómo manejo el silencio en el proceso de la escucha?
5. ¿He aprendido a escuchar a Dios en la escucha a la persona?
6. ¿Qué aspectos podría mejorar para madurar en el arte de la escucha?

NOTAS

¹ CASTANEDO, Celedonio, *Seis enfoques terapéuticos*, 2ª .Edición, El Manual Moderno, México, 2008, p. 265.

² DA N° 356.

³ En este Congreso estuvo presente el Dr. Celedonio Castanedo y es quien escribe esta crónica en su libro *Seis enfoques psicoterapéuticos*, p. XV.

⁴ ROGERS Carl y G. KINGET Marian, *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, 1967, Madrid-Barcelona, p. XVIII, p. 28.

• CASTANEDO, Celedonio, *Seis enfoques terapéuticos*, 2ª .Edición, EL Manual Moderno, México, 2008, p. 451.

• PIAGET, Jean, *La epistemología de las relaciones interdisciplinarias*, 1979.

• ROGERS, Carl y G. KINGET Marian, *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Madrid-Barcelona, 1967, p. 365.

• YALOM, Irvin D., *Psicoterapia existencial*, Editorial Herder, Barcelona, 1984, p. 641.

REFERENCIAS

• BOLOGNINI, Stefano, *La empatía psicoanalítica*, Grupo Editorial Lumen, Buenos Aires-México, 2004, p. 285.