

VIEIROS

Irimia

Xestionado pola [Asociación Irimia](#)

Saudiña

A ESCOITA ACTIVA

Saber escoitar é certamente unha das formas máis eficaces de respecto. A súa importancia é salientada por calquera escola psicolóxica e tamén pola reacción do común das persoas. É a pedra angular na que asentan todas as respostas xeradoras de axuda.

Xaquín Campo Freire - 18:30 08/11/2009

-- Por que non falas con alguén deste problema? Tal vez che dean unha orientación, unha axuda, un consello ou unha pista para unha solución; aínda que só sexa parcial. Algo é algo. Véxote moi triste, como moi soa. Ten que haber unha saída, ten que ...

-- Non me fagas rir, amiga. Vivimos nun mundo absolutamente fechado en si mesmo. Cadaquén vai ao seu. Cos auriculares conectados en todo momento, ninguén escoita a ninguén. Vivimos fuxindo de todo e todos. Fuximos de nós mesmos. Témonos medo uns aos outros. E mesmo a nós. E cando te acercas a alguén, fálamos, fálamos e fálamos. Pero non nos escoitamos. Eu tamén fago o mesmo. Por iso non culpo a ninguén. Pero non deixa de ser unha verdadeira mágoa.

-- Certamente esa é a túa experiencia e estás nun momento de gran tristura que che impide ver outra realidade. Pero tamén é verdade que hai persoas pacíficas e pacificadoras, que te miran de fronte, con ollos limpos e suaves. Sen medo e sen escapar de ti. Que te escoitan sen xulgarte. Quizais non teñen ningunha solución nin saben nada do asunto que lles estás a falar. Pero aténdente, escóitante con atención. Con paciencia. Velos persoalmente centrados en ti. Notas que poñen interese en ti e no que lles estás a dicir. Intentan comprenderte. Observan con corazón todo o teu ser. Sentes que te acollen totalmente. E aínda que non che poidan dicir moito, saes dese encontro, por veces ben casual, como renovada por dentro. Eu teño a sorte de ter topado con alguén así. E sobre todo que sabes que podes volver. Alí os encontrarás sempre con esa aceptación incondicional. Non é que che dan todo por ben feito. Pero no que che están a dicir sénteste amada, querida, respectada. Colles alento.

A conversa foi moito máis longa e foi o comezo dun camiño que paseniñamente foi dando lugar a un novo alvorear. Fíxose luz nesa vida. E saíu, con axuda, pero por ela mesma daquel pozo que era coma un abismo e que parecía sen fondo.

“Saber escoitar é certamente unha das formas máis eficaces de respecto. A súa importancia é salientada por calquera escola psicolóxica e tamén pola reacción do común das persoas. É a pedra angular na que asentan todas as respostas xeradoras de axuda. E cando un se sente escoitado, ten a cálida percepción de

ter valor aos ollos do interlocutor. A escoita é unha das “**caricias positivas**” máis valiosas e apreciadas pola xente. Recoñécense así os aspectos valiosos da outra persoa e aumentan a autoestima.” Canto nos insistía nesa escoita activa Angelo Brusco, ese excelente profesor e psicólogo especialista en Relación de Axuda, nas súas clases en Roma. Del é a cita anterior.

Quen sabe escoitar con corazón, convértese en instrumento de curación, porque dá espazo aos outros para abrírense con confianza e liberdade e así séntense comprendidos e afirmados. A palabra dun amigo que escoita vólvese verdadeira medicina.

É esta unha das habilidades que estamos a traballar detidamente na Escola de Saúde “Mons. Araúxo”.

“A natureza dotounos de dúas orellas, dous ollos e unha soa boca, para que poidamos oír máis e falar menos”, dixo Zenón de Elea. Seguiremos nesta teima.