

## **Los beneficios psicológicos y fisiológicos del diálogo**

Con ese título podríamos vender bastante en el departamento de autoayuda de cualquier librería actualizada. En este caso no hará falta “comprar un libro, otro tal vez, de autoayuda”, sino atender a varios aspectos de nuestra persona.

Estamos en pleno descubrimiento de la inteligencia en sus diferentes formas, siendo uno de los descubrimientos más recientes, y posiblemente uno de los más interesantes, el de la inteligencia espiritual. Sabemos que uno de los mejores medios para activarla y nutrirla es la escucha.

Escuchar bien, no sólo oír, está en la base de cualquier diálogo. La mayoría de los problemas de la humanidad se resolverían y se resuelven con un buen diálogo. Al diálogo apelan los políticos como herramienta para hacer real la democracia y la pacificación de conflictos. Al diálogo apelan los psicólogos para resolver diferencias y solucionar conflictos en las relaciones humanas. Al diálogo nos invita el Dios de Jesús, como medio para desarrollar y nutrir en nosotras “la capacidad de irnos haciendo hijas e hijos de Dios”...podríamos seguir: diálogo interreligioso, diálogo ecuménico, diálogo internacional (entre naciones).

La pregunta que emerge es ¿qué es pues el diálogo? ¿En qué se basa, en qué se sustenta?

Tiene dos componentes básicos:

- escuchar a la otra persona o realidad
- comunicar lo que yo pienso y siento

Escuchar. ¡Pobre de la persona que escucha! ¡Se va a hartar! Hay tanta necesidad de desahogo, de cercanía, de ser el centro, que cuando pillamos a alguien que nos escucha, no calculamos el volumen de verborrea que podemos volcar en un rato, que además a la persona que habla, se le pasa volando. No así a la que escucha.

Este no es un buen comienzo para un diálogo. Reconozco que es muy difícil. Hay personas que por naturaleza son más comunicadoras que otras, pero eso no justifica que no se callen. Lo mismo la otra parte. Que sea una

persona con facilidad para la escucha no significa que lo haga o pueda hacer después de un tiempo. La base de un diálogo es equilibrio entre las dos partes. Capacidad de ver a la otra persona.

Hay personas que creen ser interesantes y por sabias que sean pueden aburrir si no tienen en cuenta a la otra persona. La información puede ser interesante pero lo es mucho más “que nos prestemos atención”.

Escuchar es amar porque supone compromiso y esfuerzo para tener en cuenta a la otra persona.

La pregunta clave es ¿por qué me cuesta escuchar? ¿Por qué tanta necesidad de que me escuchen, de tener público o atención? La respuesta es durilla pero puede ayudarnos a salir de un círculo vicioso y enfermizo: busco/necesito atención y cariño cuando hay una falta de equilibrio afectivo en nuestra vida. No es posible que no nos demos cuenta de que la otra persona también tiene una opinión, y una vida, y ganas de compartir... Lo tuyo es importante, exactamente igual que lo de la otra persona, ni más ni menos. Hay personas que se creen que lo suyo es muy importante, y casi inconscientemente ningunean con su palabrería...Por supuesto que hay personas más habladoras...el secreto está en cuanto atención le presto a la otra persona. Prestar atención no es mirarla mientras suelto mi rollo, sino dejar mi rollo para escucharla en profundidad, más allá del lenguaje verbal.

En el texto del bautismo de Jesús, vemos como es capaz de oír la voz del Abba en su interior, porque está atento, está en ello. Y esa experiencia de escucha profunda, le cambia la vida, cambia su modo de vivir porque escuchando aprendió a orar, a dialogar con su Abba. Sin más.

¡Cuánta experiencia de humanidad y de fe podemos perdernos por no acabar de trabajarnos el tema de la comunicación!

La clave del éxito está en conocerme. No basta reconocer que soy habladora o más bien callada. Se trata de descubrir mis patrones de comportamiento. Unos necesitamos gente para

desahogarnos, porque ese hablar nos energiza, otros necesitamos silencio, porque nos devuelve a nuestro centro, y allí encontramos el equilibrio. Por supuesto que no todo es blanco o negro. El gris predomina, pero no cambia que en mí haya maneras de comunicarme que influyen a todos los niveles y aspectos de mi vida, incluyendo mi vida de fe.

Muchísimas personas se inician en escuchar bien, y lo dejan porque se cansan, o su necesidad supera la mirada dialogal.

Lo mismo para personas, muchas, que inician un camino de oración y lo dejan porque no saben esperar, atender, estar a la escucha. Supone dejar de hablar, dejar de rezar tanto o ir a tantas misas, y comprender que por encima de todo Dios quiere una relación de diálogo, de tú a tú contigo. Estés donde estés y como estés.

Jesús es claro en todo pero en eso es diáfano. Para una persona creyente la inteligencia espiritual se nutre fundamentalmente de esa presencia viva de amor que se hace carne en mí, aunque no me dé cuenta, como un niño se va formando en el seno materno, aunque la madre duerma, coma, o esté distraída. Lo que la madre espera con ansia es tener al bebé en brazos para que pueda haber una comunicación, que al principio obviamente no es de palabras, pero no por ello no hay comunicación con el bebé. La mamá le observa, le toca, le cuida, le mira y remira y vuelve a mirar y tocar, y alimentar y abrazar...más adelante vendrán los balbuceos, las primeras palabras, y las segundas... y posiblemente ese niño o niña dejará de hablarte cuando empieces a sermonearle, a decirle lo que tiene que hacer...sin ser capaz de partir de él o ella, en su pubertad o adolescencia o simplemente en un momento de rabieta.

La diferencia entre el monólogo y el diálogo es tan sencilla que se nos puede escapar muy fácilmente: que en lugar de partir de mí (monólogo) parta de la otra persona (diálogo).

Es difícil porque supone rebajar la dosis de ego para como dice Jesús, salir al paso, buscar a la pérdida, perdonar, olvidar, volver a empezar. Es decir, hacer lo que El hace con nosotras y nosotros. ¡Que guay! Como dicen los jóvenes, que por cierto han desarrollado un método para no “escucharnos”: estar siempre conectados a aparatitos que les entretienen y a largo plazo les van incapacitando para dialogar bien.

Tenemos, como educadoras en todos los ámbitos de la vida, una gran tarea. Una de las primeras, en mi opinión, es aprender nosotras y nosotros a silenciar nuestro ego tan lleno de conocimientos y experiencias para poder abrirnos al Dios que nos habita y saca del aburrimiento para así, desde ese amor, poder abrirnos.

¿Abrirnos a quién? A los más jóvenes y pequeños, que no nos encuentran muy interesantes si no somos capaces de partir de ellos y educarles en que salgan de ellos mismos.

Sólo así sabrán ir al encuentro de la vida más allá de la tecnología y los caprichos que les damos porque creemos que es lo que necesitan, y si les escuchásemos, descubriríamos otra maravilla que esperan de nosotras: la hermosa y difícil tarea de ser como comadronas: que les ayudemos a que saquen y desarrollen lo mejor de ellas mismas.

Por cierto, y perdonad mi rollo, eso es lo que hace Jesús con nosotras, y la tarea de la comunidad cristiana. Esos grupos de referencia son como ese círculo de mujeres sabias que desde “la tienda roja” (¿recordáis el libro?) Cuidan, escuchan, animan a las

compañeras, para que cada una desarrolle, sin excusas propias del patriarcado, a la hija de Dios que es.

Un abrazo.

Magdalena