

## Hacernos eco de nosotros mismos

Eduardo Chaktoura | (Fuente. Revista Diario La Nación 1-03-2015)

Ya hemos dicho respecto a la importancia de decirlo, como sea, pero decir lo que pensamos, lo que sentimos, lo que deseamos. También hemos reflexionado acerca de atravesar a conciencia el laberinto de espejos de la vida, en alusión a cómo actúan nuestras neuronas espejo; a sabiendas de qué y cómo nos reflejan los otros, y nosotros en ellos.

Así como en estas últimas oportunidades de encuentro, si hay algo que nos hemos propuesto (y dispuesto) desde la primera clase de entrenamiento emocional es a trabajar a conciencia plena, haciendo foco, sintonizando, observándonos con compromiso.

Lo cierto es que este proceso de autoobservación responsable invita a poner en juego todos los sentidos de manera integrada.

Observarnos, mirándonos con atención y sensibilidad, sintiendo y aceptando qué dicen nuestro cuerpo y nuestras emociones, palpando y saboreando todo lo que podamos cada experiencia cotidiana.

Hoy sugiero el ejercicio de escucharnos, reparando en las palabras que usamos a diario, en las frases que construimos y con las que hemos crecido (y vivimos a diario).

¿Con qué dichos nos hemos criado? ¿Qué solían decir nuestros abuelos, padres, maestros? ¿Qué decían de nosotros? ¿Qué decíamos nosotros de ellos, y de nosotros mismos?

Nuestras palabras, la intención, el tono, el sentido, la reiteración. y tantos otros propósitos y efectos, impactan y resuenan.

Imaginémonos en medio de la montaña. Y atrevámonos a escuchar el eco que se expande en nosotros mismos y hacia el mundo. Imaginémonos en la intimidad y las campanas de nuestro discurso habitual.

¿Qué palabras o frases usamos a diario? ¿Cuáles identificamos como dimes y diretes que condicionan nuestro verdadero proyecto? ¿Qué escuchamos, a qué y por qué decidimos hacer oídos sordos?

¿Qué solemos decir cada vez que salimos o volvemos de trabajar?

¿Qué solemos googlear?

¿De qué solemos hablar y compartir con nuestros hijos, pareja, amigos, compañeros?

¿Cuál suele ser nuestro volumen?

¿Qué leemos, qué vemos y escuchamos en radio y TV, y a qué volumen también?

¿Qué música escuchamos? ¿Escuchamos e interpretamos la letra o tan sólo nos dejamos llevar por la melodía? ¿Qué quiso decir quien compuso, quien dirigió una película, una obra de teatro, cualquier pieza de arte?

¿Qué discursos aceptamos o nos resultan afines?

¿Qué palabras, frases (y silencios), tonos, estilos y demás formas no queremos más?

¿Qué podemos identificar hoy como ruido o interferencia en nuestra búsqueda?

¿Qué estamos dispuestos a modificar, a resignificar?

Algunas definiciones del verbo escuchar, para hacer más consciente aún nuestra reflexión de "aplicar el oído para oír; prestar atención a lo que se oye; atender a un aviso o una sugerencia; hablar o recitar con pausas afectadas demostrando gusto por lo que se dice y por cómo se dice."

¿Es lo mismo oír que escuchar?

Las palabras son mucho más que palabras. Son las piezas que construyen nuestro discurso, nuestras conductas, nuestro sentido. En la selección de lo que decimos y callamos (y cómo lo hacemos), de lo que escuchamos, negamos o evitamos (y cómo lo interpretamos y nos condiciona), damos cuenta de quienes somos y de quién queremos ser.