



COESCUCHA O ESCUCHA COMPARTIDA.

Como seres humanos tenemos la capacidad de vivir con plenitud y la inteligencia propia de un genio. Esta es la premisa sobre la que se sostiene la técnica de la Coescucha que desarrollara Harvey Jackins en los años 60. Esta técnica entiende la inteligencia como la capacidad de responder creativa y flexiblemente a las situaciones que se nos presentan, lo que nos diferencia de los animales que tienen patrones de respuesta determinados. Sin embargo, en general, sentimos en alguna medida la existencia de limitaciones para llegar al óptimo funcionamiento y goce de la vida.

A lo largo de nuestra vida, vamos acumulando experiencias. Algunas son angustiosas y se producen crisis, procesos de duelo de mayor o menor intensidad y grado. Entonces se pone en marcha nuestro mecanismo natural de sanción que consiste en el desahogo. Llorar, temblar, reír, desahogo colérico, bostezar, conversar de forma animada y no monótona, sudar, cambios de temperatura corporal, picor..., son algunos de estos mecanismos. La dificultades que encontramos para hacerlo, son las propias que marca nuestra cultural.

1) La respuesta que damos desde este condicionamiento es bloquear cualquier expresión de desahogo porque escuchar tu angustia me conecta con la mía, por lo que solemos decidir actuar de una de estas maneras: Tranquilizar, minimizar, aconsejar, reaccionar emocionalmente, ser descortes, consolar, tratar de satisfacer, bloquear la emoción, dar la razón, hacer razonar...



2) A medida que crecen, los niños aprenden a interrumpir su desahogo conforme los condicionamientos de culpa y vergüenza ganan terreno.

3) La creencia de que el ser humano es malo por naturaleza arraigada al pensamiento judeocristiano supone que escucharse, estar en contacto y expresar sentimientos y necesidades significa conectar con lo no deseable, y justifica la negación del mundo interior.

Cuando no hacemos un desahogo de la angustia con plenitud, las emociones quedan bloqueadas en relación con lo sucedido así como nuestra capacidad de dar una respuesta diferente y creativa (inteligencia) ante nuevas situaciones que resuenen con la vivida y no sanada. Pasamos a responder por guiones predeterminados, a repetir respuestas cuando no necesariamente son las adecuadas. Si un/a bebé, aun no condicionado/a por mecanismos de vergüenza y culpa, y tras una situación angustiosa, se le ofreciera un apoyo en el proceso de desahogo, lo haría con la profusión y vigor necesario, de manera natural, y a continuación volverá a conectar con su bienestar. Habría limpiado esa experiencia y conservaría intacta su capacidad. Los adultos disponemos de esta capacidad y la coescucha propone un marco el cual se facilite.



Coescucha por parejas

Se trata de un espacio de confidencialidad en el que una persona habla y otra escucha con un tiempo pactado después del cual se intercambiarán los roles. Al pactar el tiempo establecemos con claridad a quién pertenece qué rol durante ese tiempo, lo que facilita que lo asuma con indicaciones claras y sin culpa.

Al terminar el tiempo de cada una de las rondas, la persona que escucha hace una pregunta sencilla con el fin de sacar a la otra persona de la historia que está compartiendo.

La persona que expresa dispone del tiempo para hacer lo que desee con él: puede hablar o no, es su tiempo. Ni siquiera es importante que su mensaje sea entendido. Se trata de un ejercicio de confianza, de dejarse llevar: cualquier camino es bueno.

La persona que escucha ofrece calidad de presencia y acogimiento y, en un principio, escucha en silencio. Puede preguntarle al inicio si desea un contacto físico, como sostener su mano entre las suyas, para reforzar el acompañamiento.

Una declaración de intenciones en la escucha podría ser esta: “Mi atención pertenece plenamente a la persona que tengo frente a mí, me conecto con tu vivencia y sostengo mis procesos de identificación: no es el momento de prestarme atención y me lo recuerdo siempre que se me olvide. En este momento soy la persona que necesita la persona frente a mí para hacer justo lo que estoy haciendo: escucharla plenamente. La persona frente a mí es brillante, inteligente, posee un gran corazón, posee libertad de



criterio y es totalmente poderosa. Confío en ella y en su capacidad infinita. Vivo deleitada, alegre, gozosa, la oportunidad de estar frente a ti, regalándote mi presencia consciente. Demuestro mi compromiso con mi entrega a este momento.

Tratando de dar un mensaje de que todo es bienvenido y que estoy muy interesada en lo que traigas, sea lo que sea, puedo adoptar algunas de estas estrategias:

- Mantener la mirada en la otra persona con una sonrisa en los ojos, sosteniéndola
- Mantener una ligera sonrisa budista en la boca
- Estar en contacto con la respiración

Si tengo algo de experiencia, puedo apoyar el proceso interviniendo en alguna ocasión al percibir la carga emocional:

- Asintiendo (Ummm, aha...)
- Nombrando con mucho respeto el sentimiento o la necesidad que me llega.
- Diciendo: ¿Te gustaría contarme más sobre eso?
- Repitiendo el mensaje

Si tengo algo de experiencia, puedo apoyar el proceso interviniendo en alguna ocasión al percibir la carga emocional:



Coescucha Grupal

Se trata de un ejercicio en el que confiamos que la sabiduría propia del grupo se expresará en este marco. Practicamos la suspensión del juicio y un trabajo terapéutico en el marco grupal/ social. Es terapéutico para todas. Refuerza la confianza grupal en un espacio que cuida la seguridad y la igualdad en la participación de manera estructural. El rol de facilitadora es en parte compartido en el sentido de que, aunque esta se encarga de tiempo y cuidar que se respeten los acuerdos (confidencialidad y hablar en primera persona), el espacio a nivel de escucha los sostenemos entre todas.

Colocadas en círculo, disponemos de igual tiempo para cada persona que hace uso de su espacio como desee. El resto del grupo ofrece escucha consciente y atención plena, en ningún caso interviene. Los turnos son correlativos, y si alguien lo desea puede hacer pasar su turno para recuperarlos al finalizar la primera ronda. Tras esta primera ronda se realizará una segunda en la que se proponen tres alternativas: profundizar en un tema transversal que saliera en la primera ronda, escoger uno con profundidad emocional que haya salido o expresar de nuevo libremente con la intención de profundizar más.

Para terminar se hace un cierre que cuide la conexión grupal y que puede proponer la persona facilitadora del espacio.

Fco Javier García Gaitán es miembro del IFACe y coordina el Centro de Facilitación, formación y Asesoramiento Procesos Grupales en Valencia

info@procesosgrupales.org