

TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

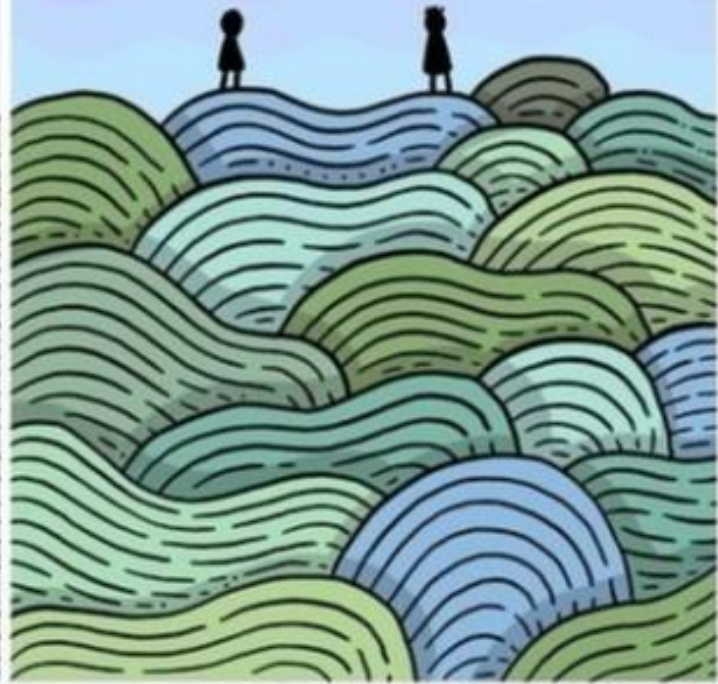
# EL ARTE DE ESCUCHAR[NOS]



TODOS  
TODOS  
TODOS

+  
CAMINAMO  
JUNTOS

CUÉNTASELO  
A ALGUIEN.



TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

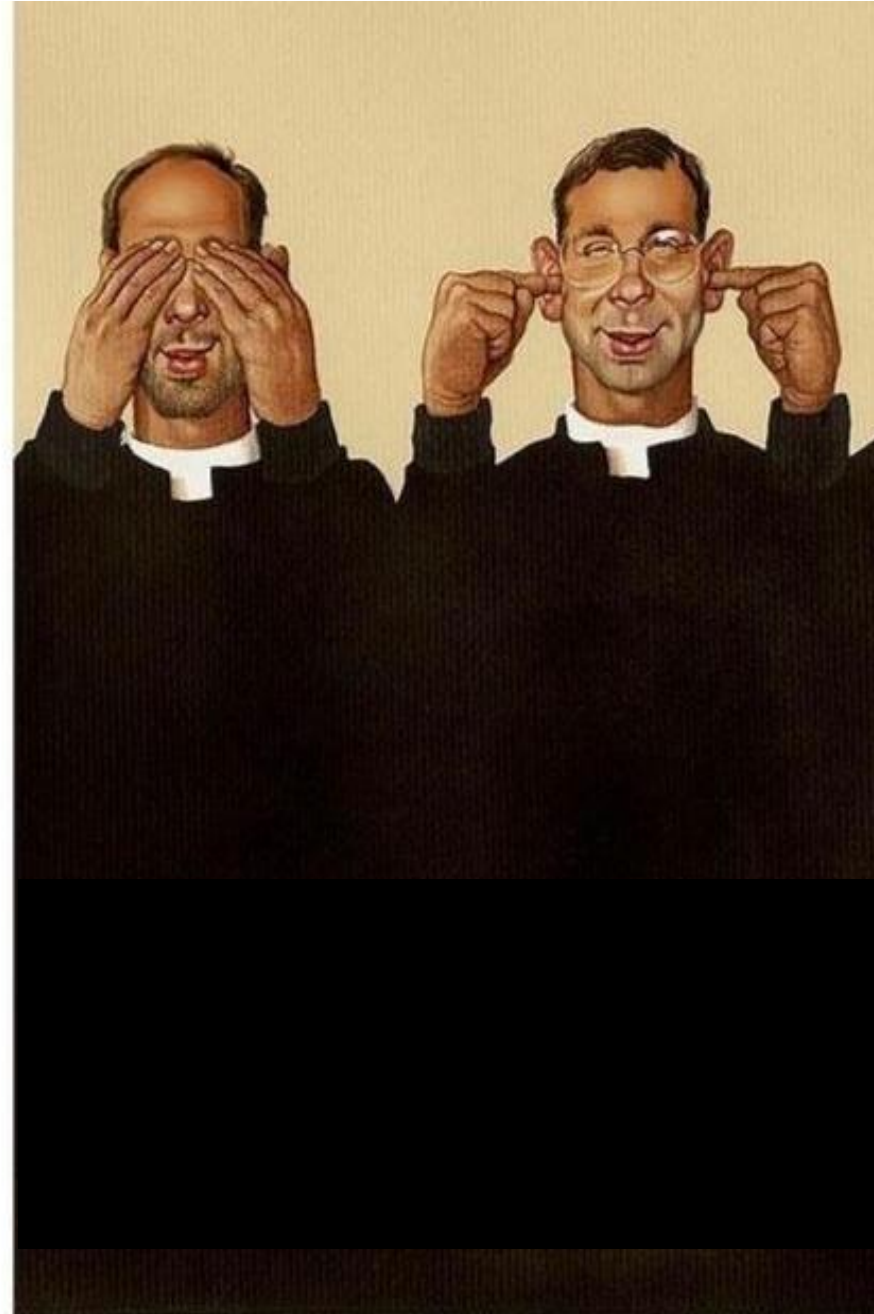
# ¿Sabemos escuchar?

En el futuro habrá una profesión que se llamará oyente. A cambio de pago, el oyente escuchará a otro atendiendo a lo que dice. Acudiremos al oyente porque apenas quedará nadie más que nos escuche. Hoy perdemos cada vez más la capacidad de escuchar. Lo que hace difícil escuchar es sobre todo la creciente focalización en el ego, el progresivo narcisismo de la sociedad.

Byum-Chul Han

—NUNCA ME ESCUCHAS.

—Y YO A TI.



TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

# ¿Cómo caminamos por dentro? ¿Con qué ruidos, prisas,... venimos hoy?

01  
ESCUCHAR(SE)

La escucha auténtica comienza en el interior. Solo cuando nos hemos detenido podemos recibir verdaderamente al otro.

---

## amar

Del lat. *amāre*.

1. (*tr.*) Dejar aparecer.
- 

---

## escuchar

Del lat. vulg. *ascul̄tāre*, lat. *auscul̄tāre*.

1. (*tr.*) Prestar atención a lo que se oye.
- 

02

**BÁSICOS**

# PrestarAtención

# DejarAparecer

La escucha es como el tacto. Saber escuchar es dejarse tocar. Quedarse corto en humanidad se descubre como falta de tacto, como frialdad, como indiferencia.

J. M. Esquirol

La mirada atenta es aquella en la que el alma se vacía de todo contenido propio para recibir en sí el ser al que mira, tal como es, en toda su verdad.

Simone Weil

TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

02  
BÁSICOS  
#AcogerAlOtro



TODOS  
TODOS  
TODOS

+ CAMINAMOS  
JUNTOS



02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro

## ELOY (22 años)

“No voy a misa desde hace bastante tiempo. Me resulta demasiado larga y aburrida. Para mí es un rito vacío y sin sentido. Las homilías, además, están totalmente alejadas de la realidad. La gente que conozco acude a la iglesia solo por costumbre o por obligación, pero durante la misa está distraída y se aburre. Por eso ya solo voy muy de vez en cuando. Hubo un tiempo en que asistía a misa con gusto, pero ahora ya no. A mi parecer, es mucho más auténtico no ir.”

TODOS  
TODOS  
TODOS



+  
CAMINAMOS  
JUNTOS

¿CUÁL ES TU RESPUESTA ESPONTÁNEA?

02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro

1

Entiendo que no te apetezca ir a misa, pero los católicos estamos obligados a ello. Dejar de hacerlo es un pecado y nos aleja de Dios.

2

El hecho es que te has alejado de Dios y, por eso, ya no te gusta ir a misa. Tu rebelión tiene su base, sin duda, en otros conflictos.

3

Todos pasamos por etapas en las que nos parece que Dios está muy lejos de nosotros. Pero tales crisis pasan y luego reencontramos el camino, quizá incluso de un modo más profundo que antes.

4

¿No has probado a ir a una iglesia en la que las homilias te digan algo?

5

No te gusta ir a misa.

TODOS  
TODOS  
TODOS

+ CAMINAMOS  
JUNTOS

02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro



### ELENA (42 años)

“Estoy rota. Siento que toda la carga mental de la casa, la logística de los niños y el día a día recae exclusivamente sobre mí. Tú trabajas mucho, sí, pero cuando entras por la puerta parece que te desenchufas del mundo, mientras que yo tengo que seguir coordinando deberes, baños y cenas hasta que caigo redonda. No podemos seguir así, me siento completamente sola y desbordada en esta casa.”

TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

¿CUÁL ES TU RESPUESTA ESPONTÁNEA?

02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro

1

No deberías quejarte tanto. Yo también trabajo jornadas eternas y me mato por traer dinero para pagar las facturas de esta familia. Decir que me desentiendo es muy injusto por tu parte.

2

Lo que te pasa en realidad es que estás proyectando en nuestra relación el estrés que tienes acumulado por culpa de los plazos de entrega que te exige tu jefe.

3

Te sientes completamente sola y desbordada cargando con todo el peso.

4

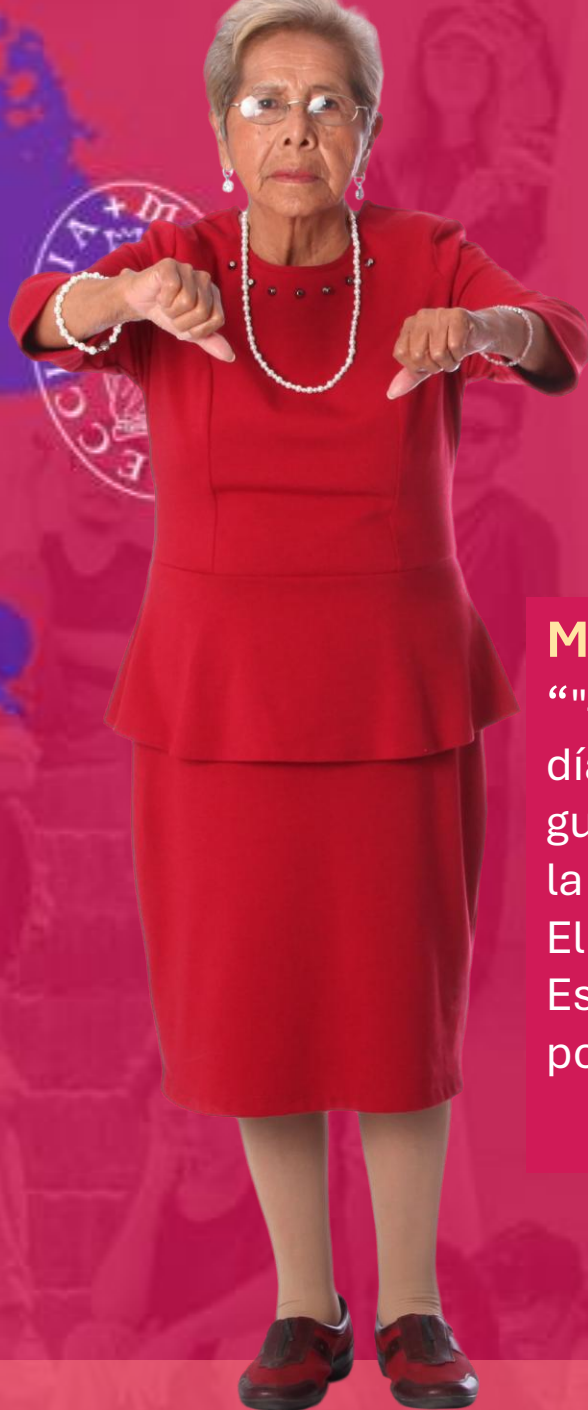
Venga, mi amor, no es para tanto. Todos los matrimonios con niños pequeños pasan por esta racha de agotamiento. El fin de semana descansamos un poco y ya verás cómo la semana que viene lo ves todo de otro color.

5

¿Y por qué no me pides ayuda con cosas concretas en lugar de guardártelo todo, enfadarte e irrumpir así? ¿Qué quieres que haga yo ahora mismo?

TODOS  
TODOS  
TODOS

+  
CAMINAMOS  
JUNTOS



### MARCELA (17 años)

“—¡Nuestro grupo de jóvenes es fabuloso! Nos reunimos un día a la semana, charlamos, debatimos y nos sentimos muy a gusto. Siempre nos centramos en un tema determinado, como la amistad, la fe, etc. ¡Cuánto he aprendido en esas reuniones! El verano pasado hicimos una acampada en las montañas. Este año nos hemos propuesto trabajar y hacer algo por los pobres.”

02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro

TODOS  
TODOS  
TODOS



+  
CAMINAMOS  
JUNTOS

¿CUÁL ES TU RESPUESTA ESPONTÁNEA?

02

REGLAS BÁSICAS  
#AcogerAlOtro

- 1 ¿Quién dirige el grupo de jóvenes?
- 2 Seguid así. Ojalá que todo vaya bien.
- 3 Te sientes muy a gusto en el grupo.
- 4 Los jóvenes tenéis necesidad de estar juntos para no sentirnos solos.
- 5 Es muy bueno tener un grupo juvenil, máxime si hacéis algo útil durante el verano. Así aprendéis a ayudar al prójimo.

## TIPOS DE RESPUESTAS

# 02 BÁSICOS #AcogerAlOtro

1.  
**JUICIO**  
(Actitud valorativa)

Dictamina si lo del otro está "bien" o "mal".

**Efecto:** Levanta muros y activa la autodefensa.

2.  
**INTERPRETACIÓN**  
(Actitud analítica)

Pretende explicarle al otro la causa "real" de lo que le pasa.

**Efecto:** Superioridad intelectual; examinado.

3.  
**APOYO**  
(Actitud auxiliadora)

Consuelo rápido para tapar nuestra incomodidad ante el dolor ajeno.

**Efecto:** Minimiza e infantiliza.

4.  
**INTERROGAR**  
(Actitud indagadora)

Lanzar interrogantes y dirigir la conversación.

**Efecto:** Desvía del corazón y obliga a racionalizar.

5.  
**REFLEJO**  
(Actitud empática)

Devolver los hechos y sentimientos con pureza.

**Efecto:** El otro se siente acogido y libre para contarse.

## ¿CÓMO USAR EL REFLEJO?

# Devolver al otro su propia vivencia para que se sienta comprendido

### 1. REPETICIÓN

*“No sé si me conviene entrar al grupo...”*

**“No sabes si te conviene”**

### 2. SENTIMIENTOS

*“Mi tía vive con nosotros y lo critica todo...”*

**“Te sientes desbordada por la convivencia”**

### 3. CONTRASTE

*“La gente de mi parroquia no tiene ni idea de ser cristiano...”*

**“¿Te sientes quizá más comprometido que el resto?”**

### 4. ESCLARECIMIENTO

*“...”*

**“Me parece que lo que querrías decir es que...”**

**02**  
**BÁSICOS**  
**#AcogerAlOtro**

El reflejo no es una técnica; es amor que genera seguridad y autonomía

# Mientras el otro habla...

Atendemos a sus **problemas**, olvidando a la persona

Le **juzgamos** o nos comparamos con él/ella

**Ensayamos** la pregunta o la respuesta

Aflora la **impaciencia** (deseo de hablar rápido...). La **prisa** es enemiga de los encuentros auténticos

Interpretación **terapéutica**

02

**OBSTÁCULOS**  
#CaminoSinodal

### 1. IMPENETRABILIDAD

Miedo a la vulnerabilidad, a que su dolor me haga “sangrar”, defendiéndonos en lugar de acoger.

### 3. EL SALVADOR

Creer que escuchar escuchar es solucionar la vida del otro, con un sermón o una receta receta mágica.

### 5. ADUEÑARSE

Monopolio de la verdad o del Espíritu...  
No estar dispuesto a aprender de todos.

### 2. SUPERFICIALIDAD

La tendencia a generalizar o a huir huir de los temas más más comprometidos, comprometidos, quedándonos en la la periferia.

### 4. ANULACIÓN

Espiritualizar el dolor o ignorar la validez de la duda y la incomodidad, recetando frases hechas (te falta oración)

### 6. ASIMETRÍA RELACIONAL RELACIONAL

Deseo de control, generando culpa en lugar de vínculos gratuitos.

# 02

## OBSTÁCULOS

### #ConvertirseAlPrójimo

**L I D E R**  
**R E D I L**

-TAL PARA CUAL-

EL GRITO



**SWICI SOCI SOCI**

ASAMBLEA DIOCESANA MÁLAGA | ESCUCHA Y SINODALIDAD

TODOS  
TODOS  
TODOS



+  
CAMINAMOS  
JUNTOS

GRUPOS DE 4

(2 parejas)

03

PRACTICAR LO  
APRENDIDO

## CONTEXTO DE LA TAREA

Tres catequistas (Pablo, Josefa y Héctor) se reúnen al final del curso para evaluar el trabajo realizado en la parroquia. A continuación, leeremos dos formas distintas de vivir esa misma reunión.

1

REPARTO DE ROLES

2

LECTURA DRAMATIZADA (A)

3

LECTURA DRAMATIZADA (B)

## Conversatorio

1

### ANÁLISIS Y PUESTA EN COMÚN

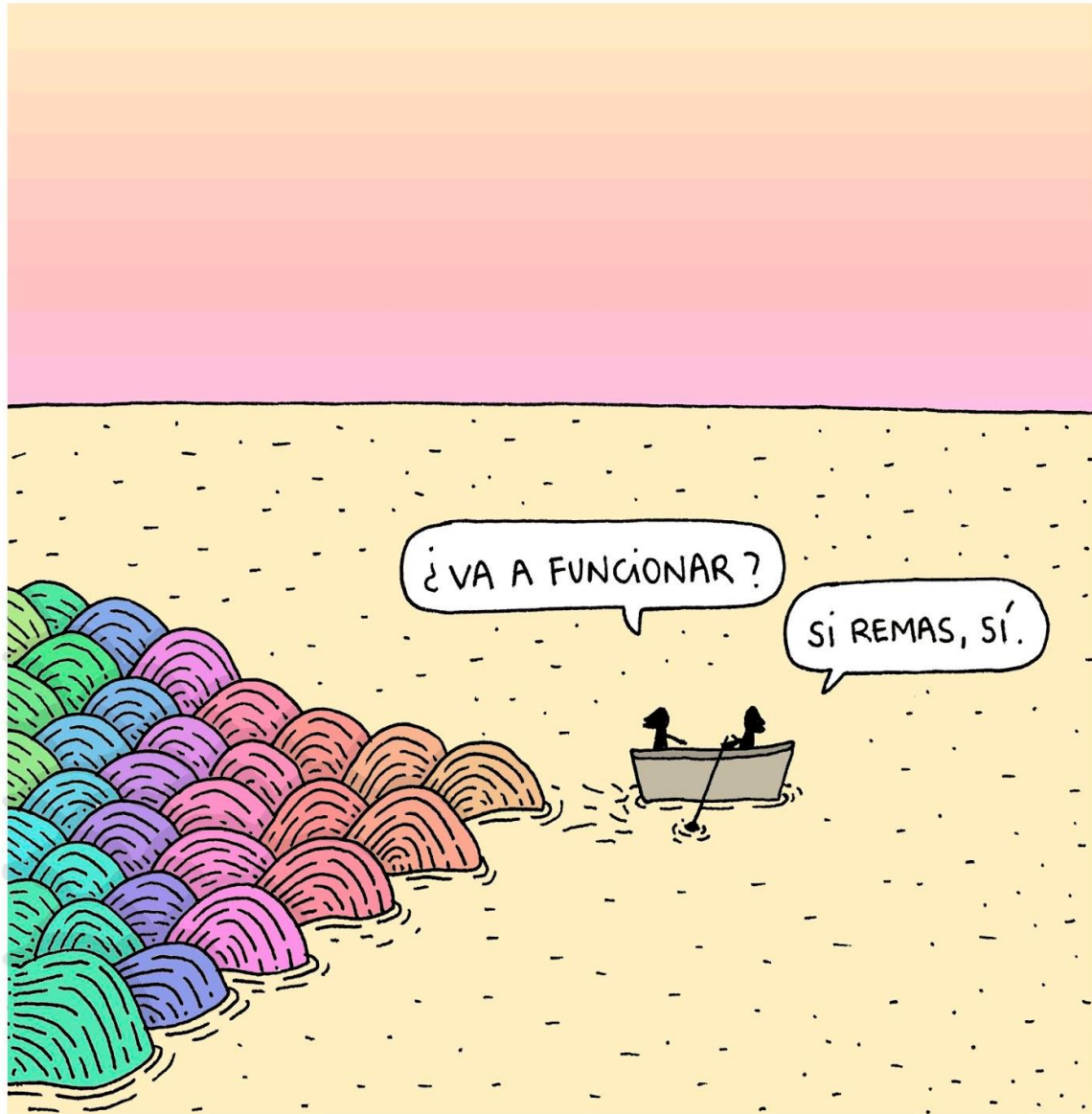
**En el Diálogo A:** ¿A quién te has parecido más en tus peores días?

*(Fijaos en los reproches, el orgullo, la prisa, la necesidad de tener razón...)*

**En el Diálogo B:** Si a partir de mañana tuvieras que aplicar esta actitud en cada conversación, ¿qué tendría que morir en ti para que el otro pueda Ser con total libertad?

*(Tu orgullo, tu prisa, tu necesidad de control, el silencio que debes guardar...)*

**Mira ahora a tu propia realidad parroquial o comunitaria.** A veces sentimos que algo no funciona, como le pasaba a Pablo. En este taller nos hacemos una pregunta fundamental para la sinodalidad: **¿Qué papel juega la escucha en la relación y comprensión del otro?**



Somos responsables no solo de la pureza de nuestra alma, sino de la forma del mundo –de la Iglesia- que habitamos.

(J. Butler)

# ¿Qué te llevas?

TODOS  
TODOS  
TODOS



+ CAMINAMOS  
JUNTOS

# ¡Muchas gracias!

Cristina Manzano Urreta | [kris.m.urreta@gmail.com](mailto:kris.m.urreta@gmail.com)

Lidia Troya Cáceres | [lidiatroya@yahoo.es](mailto:lidiatroya@yahoo.es)