2B.-
L'OÏDA.
SENTIR I ESCOLTAR INTERIORMENT.

1.- Acostament biblicohumà.

a. La paraula de Déu ens diu…

"Jesús va tornar del territori de Tir i, passant pel de Sidó, arribà al llac de Galilea, després de travessar el territori de la Decàpolis. Llavors li porten un sord, que amb prou feines podia parlar, i li suplicaven que li imposés la mà. Jesús se l'endugué tot sol, lluny de la gent, li ficà els dits a les orelles, va escopir i li tocà la llengua amb la saliva. Després va alçar els ulls al cel, sospirà i li digué: Efatà! —que vol dir: 'Obre't!'—. A l'instant se li van obrir les orelles, la llengua se li destravà i parlava perfectament. Jesús els prohibí que ho diguessin a ningú, però com més els ho prohibia, més ho pregonaven. Estaven completament admirats i deien: 'Tot ho ha fet bé: fa que els sords hi sentin i que els muts parlin'." *(Mc 7,31-37).*

b. La saviesa popular ens diu…

Un deixeble, abans de ser reconegut com a tal pel seu mestre, va ser enviat a la muntanya per aprendre a escoltar la naturalesa.

Al cap d'un temps, va tornar per donar compte al mestre del que havia percebut.
- He sentit piular els ocells, l'udol del gos, el soroll del tro…
—No —li va dir el mestre—, torna una altra vegada a la muntanya. Encara no estàs preparat.
Per segona vegada va donar compte al mestre del que havia percebut.
- He sentit la remor de les fulles en ser bressolades pel vent, com canta l'aigua en el riu, el lament d'una cria sola en el niu…
—No —li va dir de nou el mestre—, encara no. Torna de nou a la naturalesa i escolta-la.
Per fi, un dia…
- He sentit l'efervescència de la vida que irradiava del sol, el gemec de les fulles en ser trepitjades, el batec de la saba que ascendia per la tija, la tremolor dels pètals en obrir-se acariciats per la llum…
- Ara sí. Vine, perquè has escoltat el que no se sent.
(Bermejo, JC. Regálame Cuentos con salud. Sal Terrae. Santander, 2004; pàg. 97).

2.- Tractament integral.

La comunicació i l'escolta són aspectes importants que incideixen en la qualitat de vida dels grans de manera satisfactòria, que és ser escoltats tant en la família com en la societat.

La comunicació i el fet de saber escoltar són dos processos fonamentals en el benestar de les persones a mesura que van envellint.

Amb l'escolta, fomentem la disponibilitat, la proximitat, l'empatia i la trobada intergeneracional, que escurça la distància entre les persones. Creem una relació de comprensió, disponibilitat i d'enteniment. Però tot això exigeix saber escoltar amb tarannà per afrontar moments de tristesa, desesperació, desconsol, entre altres, que es poden plantejar en la vida quotidiana de les persones grans: "Un ancià que ha viscut molt, i obté el do d'un lúcid i apassionat testimoniatge de la seva història, és una benedicció insubstituïble. Som capaços de reconèixer i honrar aquest do dels ancians? La transmissió de la fe -i del sentit de la vida- segueix avui aquest camí d'escolta dels ancians? […] Ser lleial és contar la història com és, i solament la pot contar bé qui l'ha viscut. Per això és molt important escoltar els avis, és important que els nens parlin amb ell." *(Francesc, "La despedida y la herencia: Memoria y testimonio", a La edad anciana, una bendición para la sociedad. Ed. Romana editorial. Madrid, 2022, pàg. 20-21).*

Tota persona gran té necessitats socials, tenir amics, combatre la solitud i sentir-se acompanyada, sent l'escolta activa un dels valors més apreciats entre els grans: "Tots tenim oïdes, però moltes vegades fins i tot qui té una oïda perfecta no

aconsegueix escoltar els altres. Existeix realment una sordesa interior pitjor que la sordesa física. L'escolta, en efecte, no té a veure solament amb el sentit de l'oïda, sinó amb tota la persona. La veritable seu de l'escolta és el cor." *(Francesc. Missatge LVI Jornada Mundial de les Comunicacions Socials de 24 de gener de 2022).*

Es demana alguna cosa més que sentir els altres, significa voler comprendre els altres i a nosaltres mateixos. Més que de paraules, parlem de sentiments, de respecte, de suport, sent l'escolta activa un dels bàlsams més motivadors, apreciats per les persones. Sentir la confiança que les ajudi a crear un vincle i, en sentir-se escoltades, les ajudi a explicar els seus problemes per desfogar-se, consolar-se i assossegar-se: "L'oració ha de ser així espontània, com aquella d'un fill amb el pare, que li diu tot el que li ve a la boca perquè sap que el pare ho entén. El 'silenci' de Déu en el primer moment del drama significa això. Déu no fugirà de la confrontació, però al principi deixa a Job el desfogament de la seva protesta, i Déu escolta. Potser, a vegades, hauríem d'aprendre de Déu aquest respecte i aquesta tendresa. I a Déu no li agrada aquesta enciclopèdia —diguem-li així— d'explicacions, de reflexions que fan els amics de Job." *(Francesc, "Job. La prueba de la fe, la bendición de la espera", a La edad anciana, una bendición para la sociedad. Ed. Romana editorial. Madrid, 2022; pàg. 52).*

El fet de sentir comença amb una disposició intencional per part nostra. Sentim el que volem i parem esment al que ens interessa. Per això cal evitar les ambigüitats i les males interpretacions que tant danyen les relacions.

El nostre nivell d'atenció determinarà el nostre abast en l'oïda. Prest per sentir té a veure amb estar sempre disposat a escoltar, donant el temps indicat, i voler escoltar, a través de l'exercitació de l'escolta activa.

Cal que les nostres orelles estiguin obertes per no tractar d'interpretar el missatge, sinó escoltar-lo clarament. Per a això és necessari que aprenguem a no desqualificar, etiquetar o jutjar l'interlocutor. També evitant judicis ràpids que sorgeixin del nostre "jo interior".

Moltes vegades ens trobem en algun lloc dedicats a escoltar, però de sobte acabem escoltant una cosa diferent. Els nostres ulls poden estar fixos en l'interlocutor, però les nostres orelles i atenció estan en una altra part. Per això és necessari que ens exercitem a escoltar amb el cor. Acollir les emocions de l'emissor sense prejudicis ni retrets. També cal centrar-se en els altres amb tot el cor per comprendre els sorolls i els silencis.

Per no sentir-hi o no entendre bé els altres, a vegades es causen problemes. Què passarà, Senyor,

quan som o ens fem sords als missatges que rebem i no podem ajudar-los ni ajudar-nos? Demanem al Senyor que obri les nostres orelles per escoltar-lo i escoltar els altres i ens deslligui la llengua per col·laborar a la seva missió, ja que, segons recorda la llegenda popular, Déu ens va donar dues orelles i una boca per escoltar el doble del que parlem.

3.- Apotecaria a recórrer.

- **Biblioteràpia.**

L'oïda és el sentit de la interioritat i la interioritat requereix silenci per poder accedir a la comprensió del contingut, cosa que se'ns diu per servir millor:

- *"Fill meu, escolta les meves paraules, fixa-t'hi atentament; no les perdis mai de vista, guarda-les al fons del cor: qui les acull, troba la vida, són remei per a tothom." (Pr 4,20-22).*
- *"Escolteu, savis, les meves paraules, pareu l'orella, homes doctes! L'oïda distingeix les paraules, com el paladar assaboreix el menjar." (Jb 34,2-3).*
- *"Però no tots han estat obedients a la bona nova de l'evangeli. Així ho diu Isaïes: Senyor, ¿qui ha cregut allò que ha escoltat de nosaltres? La fe*

ve, doncs, de l'escolta, i l'escolta arriba per la predicació de la paraula de Crist. Ara bé, jo pregunto: És que no l'han escoltada? I tant que sí! El seu anunci s'ha escampat a tota la terra, i les seves paraules, fins als límits del món." (Rm 10,16-18).

- **ESCOLTABÉ (Pastilles).**
  Augmenta les defenses (escolta activa, sensibilitat i respecte a parts iguals).
  Eleva els nivells d'assossec anímic.
  Dosi extra de comprensió per expressar sentiments sense por de ser jutjats.
  Recomanat per als desacords, les solituds i les al·lèrgies deshumanitzadores.

- **ÀUDIO MÀXIMUM.**
  Solució hipoal·lergènica per destapar oïdes.
  Conté:
  - Concentrat d'Atenció Plena.
  - Principis d'Escolta Activa.
  - Extracte d'Empatia Avançada.
  - Dosi d'Autenticitat.
  - Gotes d'Autoconeixement.

  Indicat:
  - En processos de presa de decisions.
  - Facilita l'acceptació incondicional i la

confiança.
- Enforteix la relació d'ajuda.
- Desenvolupa la claredat.
- Afavoreix l'autocura.

- **SENSETAP.**
  Potenciador de l'escolta activa.
  Solució netejadora d'oïdes per:
  Eliminar els obstacles que distreuen l'escolta.
  Treure els sorolls que embruten la conversa.
  Evitar malentesos.
  Recomanat si es vol:
  - Millorar l'audició empàtica.
  - Facilitar la comunicació.
  - Enfortir el vincle emocional.

4.- Oració conclusiva.

Senyor, escoltar-te és fer silenci i obrir les meves orelles interiors. És fer callar el meu cor per escoltar per amor el teu. És canviar el ritme dels meus batecs per adaptar-me als teus.

Unir la meva voluntat de gran a la teva. El teu silenci em diu tant!

Ara en la meva vellesa és companyia, record, fortalesa, idioma fecund que omple la meva vida per oferir-la en diàleg als altres, en un amorós diàleg. Amén.