

Lo difícil, e importante, que es «la escucha profunda»

Vivimos en un mundo con muchas imágenes, voces, ruidos... y nos cuesta ver -más allá de las apariencias y de la superficialidad- así como «escuchar profundamente». **No es fácil, pero es «muy relevante».**

En esta nota se expresa que «Hawraa es una de las 150 personas en Líbano que participaron en un **proyecto de escucha profunda**, dirigido por el British Council (el instituto cultural público de Reino Unido dedicado a difundir la lengua y cultura inglesas) en colaboración con la BBC.

El objetivo era aprender habilidades vinculadas a la **empatía, el silencio y la eliminación de los juicios**. Y un año después, Hawraa ha estado reflexionando sobre cómo lo que aprendió la ayudó a abrir su mente.

«Aprendí a escuchar más, a no juzgar, sino a tratar de comprender, y a dar tiempo a que los demás comunicasen los mensajes que quisieran. Luego a dar *feedback* para comprobar que realmente entiendo lo que quieren que sepa».

Muy importante, en particular donde hay muchos prejuicios y grietas. Nos puede ayudar a construir un mundo mejor.