

Saber escuchar

Saber escuchar es, al menos, la mitad de lo requerido para establecer comunicaciones exitosas. Significa aplicar lo que se denomina Escucha Activa. Esta consiste en poner en juego distintos comportamientos dirigidos a interpretar correctamente el mensaje del interlocutor.

Al mismo tiempo, saber escuchar implica una actitud. Una orientación positiva para querer entender qué nos dicen los demás, al tiempo que les transmitimos respeto e interés.

Saber escuchar no es solo una actitud, es también una aptitud, una habilidad. Y de las más necesarias en cualquier ámbito de nuestra vida.

Saber escuchar ayuda a la persona que nos habla a sentirse respetada, acogida. Mientras escuchamos estamos creando un espacio de interrelación, un puente emocional de conexión.

Una buena escucha ofrece la posibilidad a la persona que nos está hablando de comunicar y expresar sus pensamientos, sus emociones y sus sentimientos. Adoptar una actitud de escucha es apartar nuestros pensamientos y concentrarnos en las expresiones del otro. Toda la energía la ponemos en las necesidades de la otra persona, lo que la hace sentirse reconocida y estimada. Es lo que se denomina una caricia emocional.

Saber escuchar es un proceso fundamental para una comunicación eficaz. Sin embargo, pocas son las personas que saben escuchar de verdad. No prestan atención, aunque sí lo simulan y esto provoca diferentes conflictos que afectan a la relación con las demás personas.

No somos conscientes de la importancia que tiene saber escuchar y de lo mucho que nos beneficiaría potenciar esta habilidad. Sin embargo, nuestra necesidad de ser escuchados pasa por encima de esto y nos volvemos egoístas sin ser conscientes de ello.

Oír y escuchar

Oír y escuchar son dos actitudes distintas. Al cabo de un día se oyen muchas cosas pero se escucha poco. Cuando oímos no prestamos una atención profunda, sino que simplemente captamos la sucesión de sonidos que se produce a nuestro alrededor.

Mientras que cuando escuchamos nuestra atención va dirigida hacia algún sonido o mensaje específico, es decir, existe una intencionalidad, encontrándose todos nuestros sentidos enfocados a lo que estamos recibiendo. Así, las personas que saben escuchar a otros, los acompañan en su viaje por la vida.

Saber escuchar es una actitud difícil, ya que exige dominio de uno mismo e implica atención, comprensión y esfuerzo por captar el mensaje del otro. Significa dirigir nuestra atención hacia el otro, adentrando en su ámbito de interés y su marco de referencia.

El diálogo exige una actitud silenciosa de escucha atenta. “Escuchar es un acto de silencio”. Mientras no callemos nuestro diálogo interno y prestemos atención a nuestro interlocutor, no aprenderemos a escuchar. Solo una actitud de escucha atenta hace fecunda la palabra que podemos dar a nuestro interlocutor.

Es difícil poder decir al otro algo que resulte válido si no abrimos de par en par nuestros oídos para escucharlo. Así la persona escuchada sentirá que le están dando la importancia que merece, quedando agradecida y creándose a su vez un clima de respeto, estima y confianza.

El hecho de escuchar no es una actitud natural del individuo, que más bien tiende a centrarse en sí mismo o a interpretar lo poco que escucha a su manera. La verdadera naturaleza del hombre es sobre todo verbalizar sus sentimientos, juzgar y dar consejos.

Saber escuchar pocas veces es algo innato. Más bien al contrario. Como el lenguaje, la escucha se aprende y se perfecciona con el tiempo.

El justo equilibrio entre saber escuchar y saber hablar produce el diálogo.