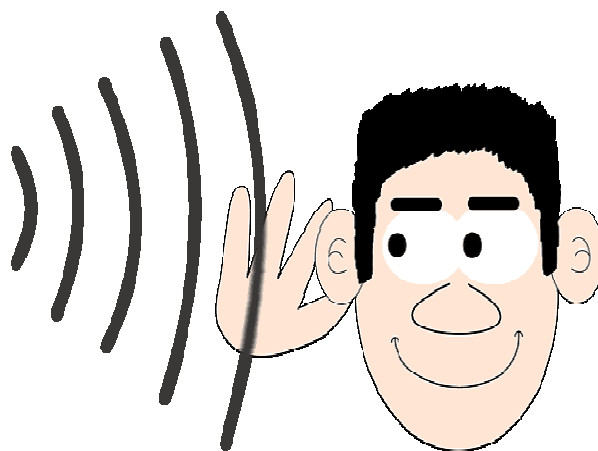


El arte de escuchar

www.dibujarcolores.com

El arte de escuchar no es algo que sea generalizado en todos los seres humanos, de hecho, intuyo que la gran mayoría no sabemos hacerlo bien, de ahí que particularmente lo considero un arte. Saber escuchar a los demás es un trayecto que ha de empezar adquiriéndose la costumbre y, para adquirirla, debemos ser



escuchados en nuestra infancia; el problema en mi opinión, es que no se suele escuchar en todo lo necesario a los niños incluso, a veces, se les impone el silencio del porque sí, porque lo digo yo, porque yo sé lo que te conviene... sin terminar o peor, sin empezar a escuchar sus opiniones, quejas, razones etc...

Desde que los niños y, por supuesto, también las niñas empiezan a esbozar sus primeras palabras deberíamos escuchar hasta que ellos hayan terminado de exponer sus argumentos. Alguien que siempre se siente escuchado aprenderá sin darse cuenta a saber escuchar a los demás. Escuchar refuerza la confianza en las personas que lo hacen, fomenta la seguridad, anima a contar la verdad, hace sentirse integrado en el núcleo familiar, amistoso, laboral... construye y prepara la facilidad para relacionarse con los demás de forma mucho más fácil puesto que sabrá sobre las personas a las que escucha como tratarlas debido a su sensibilidad, al mismo tiempo que el trato se hace natural y cordial sin timidez para relacionarse. Las personas acostumbradas a escuchar buscarán personas que también sepan escuchar y si todos sabemos hacerlo el resultado puede ser espectacularmente bueno.

Cuatro bases mínimas para escuchar a los demás:

- 1.- escuchar con interés
- 2.- guardar el turno
- 3.- esperar a que acabe para opinar
- 4.- empatizar todo lo posible



Escuchar con atención

La persona a la cual estamos escuchando se dará cuenta del **interés** que estamos poniendo en su relato, aumentará su confianza y estrechará los vínculos (familiares, amistosos, en conclusión sociales en general)

Esperar el turno

No interrumpir es importante para no romper la magia de la persona que se sincera, después podremos darle nuestra opinión.

Esperar a que acabe para opinar

Una vez haya terminado o si a la mitad nos lo pide, le diremos lo que pensamos sobre el asunto del cual nos ha o nos está hablando y le preguntaremos si tenemos dudas sobre algún aspecto para poder opinar. Para que la persona se sienta escuchada en el proceso, de vez en cuando podemos incluir una palabra corta, como repetir su última palabra o un claro, claro; sí, sí; entiendo.... Eso dará pistas de que está siendo escuchada.

Empatizar todo lo posible

Sobre todo, si nos están haciendo partícipes de una tristeza o de una alegría nos esforzaremos para empatizar cuanto más mejor, de esta manera, podremos entender mucho mejor a la persona que está abriéndonos su corazón y nuestra opinión ayudará con mayor acierto si lo que nos pidió es un consejo. Empatizar no significa implicarse o comprometerse sólo intentar **comprender**.

Saber escuchar implica no sólo oír hablar a nuestra amistad, familiar o a cualquier persona que nos hable; dependiendo del tema deberemos intentar escuchar los sentimientos. No es igual para las personas la importancia de estar hablando del tiempo que de un proyecto de boda, un embarazo o algo trascendental.

Hacemos clara diferencia cuando se trata de la infancia y la adolescencia edad donde cualquier tema a ellos les puede resultar muy importante y si queremos que aprendan a escuchar les debemos escuchar intentando a la vez escudriñar sus sentimientos aunque su tema en curso no nos parezca demasiado importante a nivel emocional ellos pueden estar haciendo un mundo de ese tema.

Para terminar, decir que todos debemos a la hora de escuchar, practicar al máximo la paciencia, la tolerancia y el altruismo. Escuchar como nos gusta ser **escuchados sin ser juzgados pero sí comprendidos.**

www.dibujarcolores.com