

MENTE+ CUERPO+ ESPÍRITU

“MIS PADRES NO ME ESCUCHAN”



El tema de escuchar se ha convertido en una inquietud importante en nuestras relaciones con los demás. Es frecuente escuchar: “mis padres no me escuchan”, “mi pareja o mi hijo no me escucha y no me entiende”. Generalmente cuando hablamos de incompatibilidad en nuestras relaciones, es el escuchar el que está comprometido.



En los últimos tiempos, las personas empiezan a darse cuenta y a aceptar que escuchan mal. Han empezado a reconocer que les es difícil escuchar lo que otros dicen y que tienen dificultades en hacerse escuchar en la forma en que desearían.

TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA



Este fenómeno se encuentra presente en todos los ámbitos de nuestra vida, desde nuestras relaciones más personales e íntimas, hasta nuestras relaciones laborales, en donde vemos cómo la dificultad para escuchar de los gerentes a sus empleados, a sus clientes y al mercado, se traduce en el bajo rendimiento de la gerencia y por ende, en el bajo desempeño de la organización.



Comunicación

Como todos sabemos, la comunicación humana tiene dos facetas: hablar y escuchar. Normalmente pensamos que es más importante el hablar, considerándolo el lado activo de la comunicación, mientras que al escuchar se le considera como pasivo. El escuchar se da por sentado y rara vez se le examina como un asunto problemático.

La comunicación humana tiene dos facetas: hablar y escuchar. Normalmente pensamos que es más importante el hablar, considerándolo el lado activo de la comunicación, mientras que al escuchar se le considera como pasivo

MA. LAURA RODRÍGUEZ
Coach Ontológico

La comunicación y lo que de ella se deriva se encuentra presente en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida. De hecho, me atrevería a decir que una de las principales diferencias que existe en cuanto a las “competencias” que poseemos los seres humanos, reposa justamente en nuestras capacidades comunicacionales ya que las mismas, están directamente

• ¿Con qué frecuencia te das el permiso de escuchar con verdadera apertura y poniendo a un lado tu punto de vista?

El arte de escuchar

relacionadas con los resultados que obtenemos, debido a que es a través de la comunicación, que creamos la red de relaciones que nos permite hacer que las cosas ocurran.

Como todos sabemos, la comunicación humana tiene dos facetas: hablar y escuchar. Normalmente pensamos que es más importante el hablar, considerándolo el lado activo de la comunicación,

mientras que al escuchar se le considera como pasivo. El escuchar se da por sentado y rara vez se le examina como un asunto problemático.

Si examinamos detenidamente la comunicación, nos daremos cuenta de que ella descansa principalmente en el escuchar y no en el hablar. Hablamos para ser escuchados. El hablar efectivo solo se

logra cuando es seguido de un escuchar efectivo. De acuerdo a Rafael Echeverría, “es el escuchar, no el hablar lo que confiere sentido a lo que decimos”.

Ahora bien, ¿si somos capaces de hablar bien, qué hace que nos resulte tan complejo el escuchar y ser escuchados igual de bien?

La causa fundamental se encuentra en que solemos ol-

vidar que oír no es lo mismo que escuchar. Oír es un fenómeno biológico, es decir, está directamente vinculado a nuestra capacidad biológica de lograr procesar un estímulo externo. En el escuchar, está involucrada nuestra “interpretación” sobre lo que estamos oyendo. Es decir, escuchar es oír más interpretar. Es por ello, que postulamos que “cada quien dice lo que dice y cada quien escucha lo que escucha, porque entre lo que tú dices y lo que yo escucho, está mi interpretación”.

Uno de los factores que influye en la manera en que interpretamos lo que oímos es el factor emocional, es decir, la emoción en que nos encontramos en el momento en que oímos. No escucho lo mismo cuando mi pareja me dice te amo, en medio de una discusión que me produce rabia, a cuando me lo dice en el mo-

mento en que me encuentro alegre. En el primer caso, puedo interpretar que me dice que me ama para tranquilizarme y ponerle un punto final a la discusión, mientras que el segundo, puedo interpretar que mi pareja se siente satisfecha con nuestra relación. Es decir, mi interpretación, le otorga una “intención” a lo que el otro dice.

Teniendo esto presente, podemos entender que el escuchar de manera efectiva es un arte que contempla, cuando menos, que seamos capaces de escuchar teniendo plena consciencia de la emoción desde la cual estamos escuchando, entendiendo que esa emoción está provocando una interpretación sobre lo que oigo, que puede estar alineada o no con la intención del que habla, por lo cual, es imprescindible validar mi interpretación, es decir, preguntar al otro si lo que interpreté, fue lo que quiso decir.

[info@alaszvenezuela.com/](mailto:info@alaszvenezuela.com)
www.alaszvenezuela.com /
Twitter: @AlasVenezuela / Facebook: AlasVenezuela