**SABER ESCUCHAR**

**Autor:** [**Ing. Carlos Mora Vanegas**](file:///C:\RELACIONES%20INTERPERSONALES\Articulos\desarrollo-personal-y-la-importancia-de-saber-escuchar.htm#mas-autor)

[**AUTOAYUDA Y SUPERACIÓN PERSONAL**](http://www.gestiopolis.com/dirgp/rec/autoayuda.htm)

**10-2006**

“Sonría......mañana las cosas van a estar peor.”   
Murphy   
“Dios nos dio una boca y dos oídos para escuchar lo doble de lo que hablamos"   
Refrán árabe   
   
Cuanto se lograría en pro de nuestra buenas interrelaciones, armonía, paz el saber escuchar a aquellos que quieren expresarnos sus inquietudes, aportarnos sus experiencias, darnos sus opiniones, desafortunadamente no todos han cultivado el saber escuchar, compartir.   
  
En este escrito nos adentramos en la importancia de descubrirnos inatento en lo que el saber escuchar demanda, lo que nos puede legar y como nos ayuda en nuestro crecimiento personal.   
  
CONSIDERACIONES   
  
Se ha detenido a sorprenderse si realmente tiene la paciencia, tolerancia de saber escuchar, de no alterarse, de estar atento lo que otros quieren expresarnos, de darle la oportunidad de que manifiesten sus inquietudes, de que expresen sus pensamientos, sus opiniones.

Se ha preguntado, ¿porqué no logra, qué se lo impide?, ¿qué está haciendo al respecto? Recuerde de vez en cuando detenerte para darle espacio a la otra persona de expresar sus ideas o hacer sus comentarios.   
  
Lo cierto, que se ha escrito, que  escuchar significa atender totalmente a la persona que nos habla, sin interrumpirlo, sin juzgarlo o criticarlo... Implica muchas veces dejar lo que estamos haciendo para prestarle un poco de atención.

 Cuantas veces le hablas a tu pareja de algo importante mientras el o ella están viendo televisión o leyendo el periódico... te contestan mecánicamente, tú le dices que no te presta atención y te responde casi literalmente tu frase final... Como te sientes? Estoy segura que lo que te gustaría es que apagara el televisor, o cerrara el periódico y te prestara atención...

 Cuando nos escuchan, nos sentimos queridos e importantes, además muchas veces ocurre que después de contarle nuestra historia a un buen amigo, como por arte de magia, alcanzamos la claridad que nos permite reconocer la salida o la solución y todo esto, sin que nuestro amigo haya abierto la boca para darnos su sabio consejo.

 Así, funciona la magia de escucharnos y apoyarnos en todo momento. Prestar atención al escuchar, es un gesto de amor.   
  
También se ha comentado, que  es increíble, que uno paga a los terapeutas una buena cantidad de dinero solo para que nos escuchen, y es un desahogo tan grande encontrar a alguien que tenga la paciencia y el interés legitimo de escucharnos.   
  
Qué virtuosas y apreciadas son aquellas personas que saben escuchar y aplican este refrán árabe: “Dios nos dio una boca y dos oídos para escuchar lo doble de lo que hablamos y que por supuesto son más respetadas que aquellas que no paramos de hablar y que materialmente nos tienen que "asaltar" para que dejemos a otros también compartir sus ideas.   
  
Se comenta que otra manifestación de esta mala costumbre es la de aplicar el "Yo, Yo, Yo,", que tanto molesta a los demás por usarnos excesivamente en primera persona en vez de dejar que los demás compartan sus experiencias, además parece que tuviéramos la obligación de saber de cualquier tema, cuando sería mas sano el decir abiertamente, mira de eso no tengo ni la más peregrina de las ideas.   
  
Definitivamente nos indica un profesor mexicano, que desarrollar esa virtud de escuchar sin interrumpir a los que nos requieren, representa la ocasión más valiosa que tenemos para no abrir la boca y sacar sin reflexión una cantidad industrial de conceptos, ideas, opiniones y en general frases sin sentido y quizás hasta una sarta de "tonterías ", que no vienen al caso, pero que nos salen de la boca automáticamente.  
  
Maytte nos recuerda además, que tomemos muy en cuenta que el saber escuchar provoca errores y la mayoría de nuestros conflictos personales. El mal oyente reclama la atención de quien habla, piensa en lo que dirá entretanto, interrumpe para controlar la conversación y generalmente se aferra a sus opiniones...  
  
Considérese , que algunos de los obstáculos de la comunicación son: Un ambiente lleno de ruido donde se nos dificulta hablar y escuchar a la otra persona; los prejuicios, las ideas y la actitud que tenemos con respecto a nuestras diferencias con los demás;

el status, porque atendemos a aquellas personas que nos parecen mas importantes y preparadas que otras; el pensar solo en la satisfacción de nuestros propios intereses; el ruido interior que nos impide prestar atención a el mensaje o a la persona que nos habla.   
  
Para ser un buen oyente tenemos que dejar de lado nuestros propios asuntos y escuchar a la persona con un interés genuino, que nos permita comprender su historia. Un buen oyente no es la persona que analiza las palabras y su significado conceptualmente, sino el que logra que la persona que habla se siente apreciada y motivada a expresar sus ideas y sentimientos.   
  
ALGUNAS SUGERENCIAS   
  
Maytte, nos proporciona algunas sugerencias en pro de cultivar el saber escuchar a saber:   
  
- GUARDA SILENCIO. Mientras la otra persona te habla, mantén un silencio respetuoso y atento. Si te es posible, mírale a los ojos, de esta manera sentirá que le atiendes y que te interesas por sus ideas o vivencias. Evita interrumpirlo para opinar o criticarlo con ligereza. Espera hasta que haya finalizado para compartir con el, tus comentarios.   
  
- MUÉSTRATE INTERESADO. Puedes hacer gestos afirmativos mientras te habla para mostrar que estas siguiendo la conversación. También puedes usar frases afirmativas, como: “Entiendo como te sientes”, “Estoy seguro que harás lo mejor”, estas sirven para darle confianza a nuestro interlocutor y al mismo tiempo, muestran nuestro interés en su historia y el deseo sincero de apoyarlos.   
  
- RESUMIR LA CONVERSACIÓN. Asegúrate que la persona termino de hablar preguntándole: Ya terminaste? Quieres decirme algo mas? Y luego hazle un resumen de sus ideas para asegurar la claridad de la comunicación y tu comprensión de su historia. Además, así le haces saber a tu interlocutor, que estas esforzándote por comprenderlo.   
  
- APAGA TU MENTE. Mientras escuchas a la otra persona deja de pensar en que tus ideas, planteamientos o decisiones son mejores. Concéntrate en el deseo de comprender que siente, como piensa, que sabe y que puede aportar a tu vida en este momento. Muéstrate abierto a los puntos de vista de los demás, sin juzgarlos y sin anticiparte a lo que la otra persona va a decir.   
  
Concretamente, en la medida que sepa escuchar notará como lo que otros expresan le ayudan a uno descubrir nuestras imperfecciones y lo que es más relevante a sorprendernos que tanto hemos crecido. No lo descuide.

**Ing. Carlos Mora Vanegas** -El Dr. Mora es Ingeniero - Administrador, Profesor Titular en el Área de estudios de Postgrado de la Universidad de Carabobo (Venezuela) [cmoraarrobapostgrado.uc.edu.ve](mailto:cmora@postgrado.uc.edu.ve)   [camv12arrobahotmail.com](mailto:camv12@hotmail.com)