

Necesitamos aprender a escuchar

escrito por Esteban Perez

¿Qué tipo de conversaciones estamos teniendo? Pues la gran mayoría parecieran ser autodiálogos en los que demandamos la aprobación y atención absoluta de los otros.

A nadie le gusta hablar con alguien que no escucha, que no entiende, que no se esfuerza por estar presente. Y eso se nota. Pero a su vez, casi ninguno está dispuesto a hacer eso por los otros. Nos centramos tanto en nosotros mismos, que nos olvidamos que tenemos a alguien en frente, que tiene preocupaciones, sueños y necesidades.

Incluso esos momentos en que queremos escuchar y entender a los otros, estamos bombardeando opiniones, consejos, comentarios de todo tipo. Todo para recuperar el protagonismo. Siempre queremos tener la última palabra, la opinión acertada, los aplausos de los otros y la última decisión.

Solo es escuchar casi cualquier conversación y el patrón se repite: es como tener un par de personas, cada una hablando contra una pared.

Y cuando el diálogo no va por donde uno quiere, o se torna incómodo, sale la gran defensa: la indiferencia. Que tiene muchas formas de manifestarse. La favorita de todos es mirar el celular, ahí debe haber cosas más interesantes. Otra es cambiar el tema. O simplemente fingir interés sin mucho esfuerzo.

Y no solo no se escucha al otro. Tampoco nos escuchamos a nosotros mismos. A veces hablamos solo por hablar, por tener algo que decir, por impresionar. Pero hay una desconexión entre lo que sale por nuestra boca y lo que hay en el interior.

Igual no tenemos del todo la culpa, nadie nos ha enseñado a escuchar. Es una habilidad que muy pocos han desarrollado. Pero eso no significa que no podemos hacer nada, incluso, es la razón más grande por la cual

debemos tomar responsabilidad y cambiar los patrones que nos han ido moldeando.

Creo que necesitamos un cambio radical en la manera en la que nos comunicamos con los demás, que empiece por escuchar más y hablar menos. Aunque no se trata solo de decir menos palabras. Se trata de abrir la mente y la curiosidad a entender y apreciar al otro desde lo que es y lo que expresa. Se trata de poner atención a los detalles, a los gestos. Se trata de hacer preguntas que inviten a cuestionar, reflexionar y profundizar.

Por supuesto, debe haber cabida para que uno pueda hablar también. Si en una relación es solo uno el que habla, y el otro escucha, algo va a derrumbarse. Pero es clave ser capaces de disfrutar el no tener el protagonismo y escuchar con atención. Uno se sorprende de lo mucho que puede aprender y descubrir solo desde ahí.

Todos podemos beneficiarnos de eso y puede sentar las bases para una sociedad más unida, más armoniosa y más viva. Esa es la raíz de una comunidad que funciona, que late a un mismo ritmo.

Para ser un buen conversador no hay que saber muchas cosas, ni tener las mejores palabras, ni ser el más gracioso. En realidad parte de saber escuchar y atender a lo que es importante para los otros. Todos estamos muy inmersos en nuestro propio ser. Cuando alguien escucha y se interesa de verdad, genera una sensación de que el otro es lo más importante. Y esa sensación es inigualable. ¿A quién vas a hacer sentir así hoy?

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>