

5 claves para aprender a escuchar... y evitar una laringitis

Publicado: Jueves, 01 Marzo 2018 01:46

Escrito por José Iribas



Son demasiados los que piensan que son maravillosos con las personas ;porque hablan bien!, no se dan cuenta de que ser maravillosos con las personas significa escucharlas bien

Afirmaba [William George Ward](#) que **saber escuchar es el mejor remedio contra la soledad, la locuacidad y la laringitis.**

No lo hemos debido de entender bien. O no sabemos hacerlo.

Porque, de laringitis no sé cómo vamos, pero locuacidad nos sobra. Mira que hablamos. Bastante más que lo que escuchamos (que no es lo mismo que oír).

Vivimos, sí, en un mundo hiperconectado: repleto de *wifi* y *bluetooth*; lleno de *whatsapps*, de *emails*; de notificaciones y alertas; de seguidores y “amigos”; de *likes* y de ruidos; repleto de contactos virtuales... Y, sin embargo, realmente... [¿un poco vacíos?](#)

Un mundo, el nuestro, habitado también por personas que padecen un aislamiento real... sin otra compañía que la de [su soledad.](#)

5 claves para aprender a escuchar... y evitar una laringitis

Publicado: Jueves, 01 Marzo 2018 01:46

Escrito por José Iribas

Hombres y mujeres -de todas las edades- con hambre de ser escuchados; de ser, siquiera, oídos. Aunque en ocasiones incluso esto último (y hasta la mera compañía) se les niega.

« Señalaba Amado Nervo que escuchar con paciencia es mayor caridad que dar

Muchas veces pienso en ello. Me acuerdo de cuando pasan el canastillo en misa. Bien sabe el monaguillo que en la cesta hay más calderilla que [diezmos](#)... Pero, al menos, ruido hay.

Pero es que, **en nuestra relación con los demás, a la hora de atender a otros, a veces negamos hasta los céntimos**. Y es terrible y hasta inhumano consentir tanta soledad impuesta. No me cansaré de decirlo.

Lo leí hace bien poco: cada día acuden más personas (fundamentalmente ancianas), a consulta médica, que salen de allí mejor -a veces sin pastillas- simplemente porque el medicamento que precisaban era ser escuchados. “No me necesitaba a mí -confesaba un facultativo- sino a alguien que le prestara una mínima atención, un poco de empatía”.

Conozco a más de una persona -cual estatua inanimada- huérfana de amigos; o de colegas con los que tomarse algo en un bar. Y se me parte el corazón.

A nadie le cuesta apuntarse a una fiesta, pero ¿tenemos media hora a la semana o un café, una llamada que compartir, con alguien que padece soledad o necesita que se le escuche?

« Escuchar un arte. Más importante que hablar

Y [Robert Kiyosaki](#) nos advierte: “Si esto no fuera cierto, Dios no nos hubiera dado dos oídos y una boca. (Sin embargo) demasiadas personas piensan con su boca, en vez de escuchar para absorber nuevas ideas y posibilidades. Discuten, en lugar de preguntar”.

Permíteme anotar 5 reflexiones sobre la escucha

- **Escuchar es una manera de mostrar interés por quien te habla y por lo que desee expresar**. Acógele con tiempo y sensibilidad. Crea el clima de confianza que corresponda. Piensa que ha acudido a ti una persona que quiere ser entendida o atendida. Ponte en sus zapatos.
- **Cuando escuches, además de con los oídos, hazlo con los ojos**. Mantén un respetuoso contacto visual. Más aún: pon los cinco sentidos. Elimina las distracciones y céntrate en quien te habla. Haz que pueda apreciar que escucharle es para ti, en ese

momento, lo más importante.

- **Sé paciente y no interrumpas; deja concluir a quien dialoga contigo.** Permítele que comparta sus sentimientos, sus impresiones; y aprovecha para conocerle mejor y valorar sus ideas. A menudo disfrutamos escuchándonos a nosotros mismos, cuando nada aprendemos de ello. Afirmaba [Peter F. Drucker](#) que son demasiados los que piensan que son maravillosos con las personas ¡porque hablan bien! **“No se dan cuenta de que ser maravillosos con las personas significa escucharlas bien”**.
- **Escuchar significa, sobre todo, deseo de comprender,** señalaba [Stephen Covey](#). Escucha, pues, para ello; no solo para responder; hazlo sin prejuicios, sin ponerte a la defensiva. Escucha lo que te dicen, lo que no te dicen y... lo que te quieren decir. “Lo importante no es (solamente) escuchar lo que se dice, sino averiguar lo que se piensa”, concluía [Juan Donoso Cortés](#).
- **Que tus palabras no conviertan el diálogo en dos monólogos:** se trata de trabajar juntos en aquello sobre lo que se conversa. Se trata de crecer. “Tu verdad aumentará en la medida que sepas escuchar la verdad de los otros”, señalaba [Martin Luther King](#). No me hagas como aquel matrimonio en el que uno le decía al otro cónyuge: *-Es que no me escuchas...* Y recibía como toda respuesta: *-¿Para qué te quiero escuchar? Si ya sé lo que pienso de eso...*

Te hablo de un matrimonio y me acuerdo de otro en el que uno de ellos comentaba a un pariente: *-Hace dos semanas que no le hablo. -¿Os habéis enfadado? -No. ¡Es por no interrumpirle!*

Esfuézate en escuchar. En hacerlo debidamente: en tiempo y forma. Quien escucha, también gana. Por muchas razones.

Siquiera sea -y no es ni de lejos la principal- porque, como afirmaba [Dale Carnegie](#), **se pueden ganar más amigos en dos meses interesándote por los demás que en dos años intentando que los demás se interesen por nosotros.**

Y si, además de escuchar, escuchas bien (incluso con el corazón) y piensas un poco... **¡te puedes ahorrar mucho trabajo, por mal que uno se explique!**

Mira lo que le pasó a esta madre...

Oye, escucha, ¿me ayudas a difundir? ¡Mil gracias!

José Iribas, en dametresminutos.wordpress.com.