



# MIEDO A ESCUCHAR

## EL CONCEPTO

*Una de las razones por las que dejamos de escuchar es el miedo. A lo que **podamos oír** o a sus consecuencias.*

Es un acto inconsciente: cuando tememos lo que **podamos oír**, o cuando creemos saber lo que vamos a oír pero no tenemos respuestas o soluciones, dejamos de escuchar. Y lo hacemos tomando nosotros la palabra y no soltándola, ocupando ese espacio en el que el otro nos contaría lo que quería contarnos.

El miedo es por tanto un gran saboteador de la escucha, pero muchas veces es el menos obvio, y por tanto el más difícil de dominar. Vencer el miedo mientras escuchamos es garantizarnos una verdadera escucha.

*Ejemplo: Fui a hablar con mi jefe por el exceso de trabajo en el que estaba inmerso. Me recibió, y a la que intenté abrir el tema él me robó la palabra, y no paró de hablar. No me dio espacio y no le pude decir lo que necesitaba decirle. Me reconoció al cabo de un tiempo que intuía lo que le había ido a decir, pero que no tenía una solución a mi problema.*

## CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando alguien te plantea algo que realmente te inquieta, piensa en dos cosas: la primera, que escucharlo ya es lo mejor que podemos hacer por el otro, y la segunda, que no necesitas responder en ese momento, tan sólo necesitas escuchar.
2. Se consciente en las conversaciones que tengas de quién es el que está en posesión de la palabra. Busca el 80/20 en favor del otro: que él/ella hable el 80% del tiempo y tu el 20%. Se trata de que el otro se sienta escuchado.
3. Si lo que estás oyendo te inquieta y/o te ha pillado por sorpresa, pide una pausa. Es legítimo. Procesa esa información, supera el impacto emocional y reemprende la conversación con serenidad y preparado para escuchar a consciencia y sin interrupción.