



ESCUCHAR EL CÓMO, NO EL QUÉ

EL CONCEPTO

La información valiosa está en el cómo nos lo dicen, no en qué nos dicen.

Escuchar de verdad es captar la experiencia interior del otro. Y para hacerlo, la escucha meramente auditiva de las palabras dichas no nos sirve. Es el tono de voz y el lenguaje no verbal lo que nos da las pistas fiables de lo que realmente nos quieren decir.

Por tanto, la escucha auténtica nos pide captar más allá de las palabras, escuchar con precisión el tono de voz, las inflexiones, el volumen, observar la expresión facial, ser conscientes de los movimientos del cuerpo. No quedarnos con lo que literalmente nos dicen, sino intentar captar lo que realmente nos quieren decir.

Ejemplo: Las palabras por si solas pueden engañar, darnos una idea equivocada de lo que nos quieren decir. Puede haber mucho odio en un “te quiero”, como mucho cariño en un “te odio”. Dependerá de cómo nos lo digan.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando escuches a alguien, haz la prueba de congruencia: ¿el tono de voz con qué te habla y su expresión facial casa con lo que te está diciendo? Si no casa, lo que es de verdad fiable es el tono de voz y la expresión facial.
2. Si dudas de qué te está intentando transmitir la otra persona, haz alguna pregunta abierta, provoca que hable más. Y concéntrate en fijarte cómo te habla, en la expresión, más allá de lo que te esté contando.
3. Escucha más sin interrumpir. Entrénate a acompañar al otro con pequeños gestos afirmativos, pero sin hablar. Ponte a prueba aguantando 4 minutos de escucha plena sin hablar. Experimentarás cómo puedes captar mucho más de la expresión del otro.