



ESCUCHA PASIVA O ACTIVA

EL CONCEPTO

En la escucha pasiva, la atención está en nosotros. En la escucha activa, la atención está en el otro.

Cuando escuchamos y la atención está en nosotros, estamos pendientes de qué pensamos de eso que escuchamos, y qué nos hace sentir. Estamos en nuestro mundo, y fácilmente nos distraemos porque algo que nos están contando lo relacionamos con nuestra vida o con nuestras experiencias. Es la escucha pasiva.

En cambio, cuando escuchamos y la atención está en el otro, desplegamos toda nuestra capacidad perceptiva, y podemos captar de verdad su experiencia. Nos concentramos en expresiones, tono de voz y gestos, y somos capaces de conectar con lo que de verdad le pasa al otro. Es la escucha activa.

Ejemplo: Le contaba a un colega la experiencia de un curso que hice, que fue de entrada muy complicado pero que disfruté como pocos. Me dijo “entiendo que lo pasases tan mal”. Al rato me contó lo mal que lo había pasado él en un curso que había dado recientemente. Entendí entonces su comentario. Me estaba escuchando pensando en su curso.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando alguien te pida de hablar, haz una pausa en tu mundo. Deja de lado tu vida y tus pensamientos y ofrécete al otro. No intentes mantener en tu cabeza distintas líneas de pensamiento, porque una gana, y probablemente será referida a ti, no al otro.
2. Cuando te descubras elucubrando sobre lo que la otra persona te dice, o se te desboque el pensamiento, haz una cosa muy sencilla: concéntrate en observar al otro. Cada gesto, cada expresión, cada palabra. La concentración silenciará tu pensamiento.
3. Date cuenta de los juicios que haces mientras escuchas, y apárcalos. Juzgamos siempre, y no hacerlo es (casi) imposible. Sin embargo la consciencia de que estamos haciendo un juicio ya sirve para que ese juicio no se instale, y no desactive la escucha.