

Lectura 1: ¿Sabemos escuchar? Doce sugerencias para conocerse mejor, Aprender a escuchar, Aquilino Polaino-Lorente, Barcelona 2008, pp. 1-2.

¿Sabemos escuchar? Doce sugerencias para conocerse mejor.

1. Cuando asista a una reunión familiar o profesional, procure medir discretamente — puede valerse de un sencillo reloj-cronómetro— el tiempo empleado en hablar por cada uno de los asistentes. De este modo sabrá quienes hablaron o no.
2. Observe quiénes respetan o no el turno para hablar, de manera que no interrumpan a quien está hablando o quiebren el hilo conductor de la conversación que está teniendo lugar. Con esta observación podrá comenzar a identificar a quienes no escuchan.
3. Observe a los que incurren de forma habitual en solapamientos (cuando dos personas hablan al mismo tiempo, sin escucharse mutuamente). He aquí otro indicador para identificar a quienes no escuchan.
4. Observe si quienes hablan tratan sólo de sí mismos (de lo que se refiere a sus personas) o si realmente los temas de que tratan son más generales y permiten abrirse con facilidad al diálogo, haciendo posible que otros intervengan (que otros participen también en esa conversación). Esta observación le permitirá identificar a las personas cuyo afán de protagonismo es mayor.
5. Observe quienes no hablan ni una sola palabra en el transcurso de la reunión. Esta observación no le permitirá identificar a quienes escuchan, pero sí a quienes no hablan.
6. Observe cuántas conversaciones se mantienen simultáneamente y quiénes las introducen, a pesar de constituir un cambio repentino del principal tema de conversación del que se estaba tratando. He aquí otro indicador para identificar a quienes no escuchan.
7. Observe cuántas personas prestan atención o no a quienes en ese momento están haciendo uso de la palabra. Esta observación contribuye a identificar a quienes no escuchan.
8. Observe si cuando alguien le cuenta o pregunta algo, trata usted de escucharle y comprenderle o comienza a pensar en qué es lo que le va a contestar. Esta observación le permitirá conocer su capacidad para escuchar.
9. Observe si cuando alguien le dirige la palabra trata usted de ponerse en su lugar y compartir sus propios sentimientos. Esta observación le permitirá conocer su capacidad para escuchar.
10. Observe si se molesta o enfada cuando le interrumpen, apenas comienza un tema de conversación. Esta observación le permitirá conocer su capacidad para escuchar.
11. Observe si cuando usted cuenta algo, siente que los otros le escuchan y comprenden o cada uno está pendiente de otras conversaciones fragmentarias o sólo de sí mismo. Esta observación le permitirá conocer si le escuchan las personas a las que habla.
12. Observe si se impacienta porque no encuentra la pausa necesaria para dar su opinión acerca de lo que se está tratando. Esta observación le permitirá conocer su capacidad para escuchar y hablar.