



Oreja dentro, oreja fuera

La escucha es mucho más que una habilidad; es un arte. Nos resulta relativamente fácil oír, pero no es tan sencillo escuchar.

Demasiado a menudo lo nuestro (nuestras creencias, expectativas, juicios, emociones o clichés) se mezclan con lo que el otro nos está diciendo, lo filtran y realmente no escuchamos en profundidad al otro.

Durante esta semana practica el arte de escuchar **“con una oreja hacia fuera y otra hacia dentro”**:

Escucha bien lo que el otro dice con sus palabras, sus gestos, su emoción, es decir, afina bien tu “oreja hacia fuera”.

Pero al mismo tiempo, no pierdas de vista lo que todo eso mueve en tu interior: con qué cosas tuyas resuena lo que estás escuchando, qué emociones surgen en ti, si te traen algún recuerdo, o si tu mente relaciona este momento con otros vividos, es decir, afina bien tu “oreja hacia dentro”.

Cuando escuchas de este modo estás diferenciando lo que es tuyo de lo que es de la persona con la que hablas. Cuando escuchas de este modo, tu comprensión se abre, permitiéndote una escucha mucho más profunda que os enriquecerá a ambos.

Escuchar con ambas orejas es escuchar con atención plena.

