

Escuta empática

Achei esse artigo bem interessante e por isso recomendo que você leia também.

Nossa educação estabelece critérios que merecem ser refletidos, por exemplo: logo nos primeiros meses é feito um esforço conjunto para aprendermos a falar; começamos balbuciando as pequenas palavras que dão sentido aos estímulos que recebemos.

Mas, o ensino não para por aí, nos ensinam a falar até que tenhamos domínio de todos os verbos e substantivos que nos cercam; e aí chega a hora de aprender a ler e a escrever, que nos dias atuais se dá logo nos primeiros anos. É um orgulho para toda família quando a criança aos cinco anos já consegue ler e escrever as primeiras palavras.

Em seguida, vem o esforço para ler e escrever corretamente, usando todos os recursos possíveis da gramática e fonética; mas não encerra por aí, depois já visualizamos a necessidade de ler e escrever em outros idiomas. Pois, falar português já não é o suficiente para manter nossa boa empregabilidade. Dessa forma, nossa vida segue o rumo em um aprendizado do falar e ler ininterrupto.

A importância dessa formação contínua é essencial, porém observem que no desenvolver frenético de nossas habilidades, desprezamos outro aprendizado que deveria obrigatoriamente também fazer parte desse portfólio de conhecimentos. No nosso repertório de aprendizados não somos estimulados em nenhuma fase de nosso desenvolvimento a escutar.

Então, tocamos a vida a falar e a escrever, mas o escutar soa até estranho aos nossos sentidos. Isso torna nossa conta bancária emocional pobre de recursos que a alimente. Pois, a escuta é uma prática que nos oportuniza a aproximação, o conhecimento profundo e o alcance de objetivos comuns. Escutar é mais que ouvir, significa colocar os ouvidos a serviço da emoção e da razão, oferecendo um sentido pleno aos relacionamentos interpessoais.

No geral, temos quatro tipos ou níveis, para melhor explicar, de escuta, a saber: escuta inexistente: acontece quando o outro fala, mas o receptor está pensando, olhando ou fazendo outra coisa totalmente diferente e não assimila absolutamente nada do que foi dito; escuta seletiva: é quando deixo o que não me interessa e só escuto o que quero, o que chama mais a minha atenção; escuta concentrada: é quando presto realmente atenção ao ponto de repetir depois cada palavra, com vírgulas e pontos, mas pouco me interessa, não sou capaz de sentir nada a respeito; e por fim, a escuta empática: que acontece quando, além de concentrado o ouvinte está realmente interessado no outro, sendo capaz de repetir o que foi dito e demonstrar interesse genuíno, através de todos os sentidos.

É a escuta empática que nos ajuda a manter uma conta bancária emocional positiva.

“Só se vê bem com o coração, o essencial é invisível aos olhos” - Saint Exupéry.

Quando em uma situação de ouvinte nos concentramos no que o outro expressa e empreendemos um esforço para sentir e pensar simultaneamente a respeito do que escutamos, as duas estruturas unidas – emoção e razão – compõem a competência de agir com inteligência, oferecendo possibilidades de que essa interação humana, em qualquer esfera, pessoal ou profissional, ofereça grandes rendimentos.

Fonte: <http://www.monicaconsultoria.com.br/blog/a+escuta+empatica-10>
(<http://www.monicaconsultoria.com.br/blog/a+escuta+empatica-10>).

