



O poder da escuta

A maioria das pessoas concorda que escutar faz bem

Por Dina Emser

Durante esse período sem precedentes, todos estamos correndo para agir. O que podemos fazer para realmente ajudar as pessoas a lidar com esse enorme desafio???

A maioria das pessoas concorda que ouvir é bom, mas vamos cair na real, não deveríamos estar fazendo mais do que "apenas ouvir"? As pessoas realmente não querem que resolvamos seus problemas ou, no mínimo, lhes dê alguns bons conselhos?

Bem, na verdade não, eles não. É claro que há momentos em que as pessoas querem que ofereçamos uma opinião ou sugestão, mas a maioria de nós passa a dar conselhos sem ouvir totalmente. Quão bem você realmente escuta?

A chave para saber a resposta a esta pergunta é perceber para onde vai a sua atenção quando você escuta. Você entra imediatamente em sua própria cabeça e começa a relacionar a história da pessoa com uma situação que você também passou, sendo assim te preparando para dar conselhos? Assim que a pessoa desacelera para respirar, você está preparado para



invadir e tomar conta da história. Pense na popularidade da *selfie*. Pode parecer que você está tirando uma foto de outra pessoa, mas você inverteu a lente. Esse é o equivalente da escuta.

Pode ser que sua atenção vá diretamente para a outra pessoa. Sua energia está mais na dimensão dos sentimentos. A história deles ainda pode estar relacionada à sua experiência, que convida ao sentimento de empatia. Você não precisa fazer nada para ajudá-los a não ser estar com eles. Eles irão perceber por meio da sua linguagem corporal.

De forma a entender o poder da escuta, nos ajuda a entender o poder de ter um público receptivo. Ultimamente, tivemos a oportunidade única de assistir a programas de TV que apresentam celebridades transmitindo de suas casas em vez de audiências de estúdio. Você já reparou que a energia deles parece um pouco fraca? Eles não têm audiência. Eles precisam de corpos dispostos a compartilhar sua energia para alimentar a próxima fala ou piada. Engraçado que não nos sentimos compelidos a oferecer conselhos a nossos músicos ou comediantes favoritos quando estamos na platéia. O que fazemos é oferecer nossa atenção e incentivo. Nós rimos de suas piadas e ouvimos nossa letra ou ritmo favorito e, às vezes, cantamos junto. Nós escutamos e aplaudimos.

O verdadeiro poder da escuta é subestimado. Não apenas é o suficiente, mas é extraordinário. Se você realmente deseja melhorar o relacionamento com os outros em casa, no trabalho e na sua comunidade, incline-se e cale-se. Permita que sua energia esteja totalmente com a pessoa que está falando. Ouça-os, veja-os e valide que eles são importantes. Eu prometo que você saberá o que é necessário a seguir, o orador provavelmente lhe dirá.



Comunicação - a conexão humana - é a chave do sucesso pessoal e na carreira.

Paul J. Meyer



FILOSOFIA
P O S I T I V A