

Escuchar parece algo habitual y muy sencillo; pero, numerosos estudios demuestran que no sabemos escuchar o, al menos, nos falta práctica y actitud. **Saber escuchar con empatía es esencial para producir una verdadera comunicación.** En este mundo tan hiperconectado, donde se envían más de 60 mil millones de mensajes diarios, escuchar se ha convertido en uno de los retos más urgentes de nuestra sociedad.

¿Qué es la escucha empática?

La escucha empática consiste en escuchar a una persona sin prejuicios, poniéndose en su lugar y prestándole una atención total. La escucha empática se basa en intentar comprender los sentimientos de una persona a través de sus palabras, apreciando su punto de vista y sin imponer nuestras opiniones.

La escucha empática implica alejarnos de nuestro propio yo para adentrarnos en el mundo del otro. Es una forma muy eficaz de conocer a fondo los problemas de una persona y de respetar sus ideas.

En el mundo actual, donde abundan las distracciones y donde el móvil se ha convertido en un apéndice de nuestro cuerpo, prestar atención no resulta fácil. El silencio ha quedado sepultado bajo toneladas de emails, mensajes directos, notificaciones y series de plataformas de streaming. Un estudio realizado por Microsoft en 2019 demostró que la atención media dedicada de forma constante a un mensaje, artículo de prensa, vídeo o conversación, no supera los cinco segundos. Dicho de otra forma, nuestra mente es incapaz de concentrarse más de ese tiempo y va dando saltos de un lado a otro.

Si miramos a nuestro alrededor nos daremos cuenta de los problemas de comunicación que nos asolan. Entre padres e hijos, en la pareja, entre amigos, en la escuela, el trabajo, las instituciones, el ámbito político e incluso, en las relaciones internacionales. Nada ni nadie puede presumir de no tener problemas de comunicación. Y el origen de muchos de esos problemas reside precisamente en nuestra incapacidad de escuchar de forma empática.

Si aprendiéramos a escuchar de forma empática, mejoraría nuestra comprensión del otro, y con ella, nuestras relaciones. Además, por extensión, contribuiríamos a edificar una sociedad más solidaria, porque comprenderíamos la realidad de nuestros semejantes y empatizaríamos más con sus problemas ¿Pero cómo podemos aprender a escuchar de forma empática?

La escucha empática en la tradición budista

Según el budismo la armonía en cualquier entorno social depende en gran medida del buen uso de las palabras y los silencios. Además, en el budismo es tan importante la comunicación con los demás, como la comunicación con uno mismo. **Para los budistas, los cuatro principios de la comunicación son la veracidad, amabilidad, utilidad y armonía.** Cada uno de ellos tiene un propósito, convertir nuestra comunicación en un proceso fluido y valioso. Dicho de otra manera, tus palabras deben ser ciertas, debes decirlas con respeto, deben valer algo y deben ser claras.

Según las tradiciones budistas, el propio Buda llegó a decir: “para escuchar a los demás, primero tenemos que hacer algo muy difícil, estar en armonía con nosotros mismos”.

Bajo esta creencia, el acto de escuchar conecta al ser humano con su propia identidad. No se trata solo de una acción en común, sino de una conexión con nuestro propio interior; quizás ahí resida la dificultad cuando pretendemos realizar algo aparentemente tan sencillo como escuchar.

Los monjes budistas practican la escucha empática, tanto para conocer a los demás como para conocerse a sí mismos.

Erich Fromm y el arte de escuchar

Erich Fromm, psicoanalista humanista de origen judío alemán, pronunció en 1974 una conferencia en Suiza titulada: “El arte de escuchar”. El material de esa conferencia se publicó más tarde en un libro póstumo con el mismo título. **Fromm resalta como nadie la importancia del acto de escuchar y establece estas seis reglas básicas para escuchar correctamente:**

1. La regla más importante para practicar el arte de escuchar es prestar mucha atención.
2. Tu mente no debe estar ocupada por nada importante; esta debe encontrarse libre de ansiedad y preocupaciones.
3. Debes poseer una imaginación que funcione con libertad y ser capaz de verbalizar tus ideas.
4. Necesitas ser capaz de empatizar con tu interlocutor hasta el punto de sentir su experiencia como si fuera tuya.
5. Para empatizar es necesario amar al otro; no en un sentido sexual, sino en el sentido de vivir su situación de una forma desinteresada y abierta.

6. La comprensión y el amor deben ir juntos; de lo contrario, el acto de entender queda solo en un proceso mental que entorpece las emociones y, por tanto, la comprensión.

La escucha empática y el liderazgo responsable

En la actualidad, la escucha empática ha experimentado un fuerte impulso gracias a nuevas corrientes o disciplinas como la inteligencia emocional o el coaching. La escucha empática se ha convertido en una habilidad esencial para relacionarnos de manera adecuada y eficiente con nuestro entorno.

La empatía nos permite sintonizar con los demás, con sus emociones y sus ideas, adoptando una actitud constructiva, buscando elementos de conexión entre nuestra realidad y la de otras personas.

En mundo empresarial o en la política, la adquisición de competencias emocionales como la empatía es imprescindible para ejercer un liderazgo responsable. Los líderes de hoy deben practicar la escucha empática; además de tener en cuenta los sentimientos de las personas cercanas y dominar el lenguaje no verbal.