

Módulo I: Los secretos de la escucha profunda.

Desde la PNL siempre estamos buscando aprender a partir de disciplinas, teorías y prácticas que nos resultan positivas, y así poder modelarlas. Una de las que estuve investigando, es el PINAKARRI.

PINAKARRI es una forma de escucha muy particular, utilizada por el pueblo aborigen Martu en el oeste de Australia. Podemos aprender mucho de ellos, ya que la premisa principal de este desafío es silenciar la vocecita interior que parlotea en nuestra mente para realmente poder escuchar. En nuestra cultura solemos escuchar con juicios acerca de lo que otros dicen, pensamos acerca de qué vamos a responder en lugar de escuchar al otro, nos distraemos y nos olvidamos rápido de lo que se nos ha dicho. Nuestra voz interna nos distrae, nos confunde, y nos aleja del mensaje que se nos está intentando dar.

La práctica del PINAKARRI, si bien es un gran desafío para nosotros, es el primer paso para aprender a comunicarnos respetuosamente.

Me han contado que, al hablar, los Sioux Lakota de América del Norte dicen "Ho", que significa "he escuchado". Es una manera de demostrar la legitimidad de lo que el otro ha dicho, y la confirmación de que hemos estado allí, presentes, para ellos. En otros pueblos originarios utilizan otras palabras para mostrar que se ha entendido, o por lo menos, que se ha estado atento. En el lenguaje Noongar, del suroeste de Australia occidental, dicen "Si" cada vez que alguien ha terminado de hablar. De esta forma, expresan el respeto por las palabras del otro, ya que se parte de la base de que quienes escuchan no pueden negar, rechazar u oponerse a lo que proviene genuinamente de otra persona. Lo que alguien ha dicho es válido, precisamente, porque una persona lo ha dicho.

El primer paso, antes de proseguir la conversación, es respetar su palabra. Al escuchar de esta manera, no estamos diciendo que estamos de acuerdo con lo que el otro dice, sino que fuimos lo suficientemente respetuosos para dejar que el otro se exprese y lo escuchamos con la debida atención.

Para poder practicar este tipo de escucha, es imprescindible entrar en un estado de profunda conexión con el otro, de entrega al acto de la comunicación. Bajar el volumen o silenciar

nuestra propia voz, comenzando con por lo menos un período de 20 o 30 segundos de silencio.

En el Pinakarri, se distinguen varias formas de escucha:

Nivel 1: Es oír la voz de otra persona, sin entender lo que está diciendo. Es decir, el simple reconocimiento de un sonido emitido por otro humano.

Nivel 2: Es oír lo que otro está diciendo, filtrándolo a través de lo que ya sabemos.

Nivel 3: Es oír el mensaje que se nos está dando,

Nivel 4: Oímos también el contexto del mensaje emitido. Escuchamos desde un espacio que es nuevo para nosotros. Maximizamos nuestro propio "Aha", o experiencia "Eureka".

Nivel 5: Podemos escuchar entre líneas, casi a un nivel telepático profundo.

Nivel 6: Es una escucha creativa, es decir, estamos escuchando activamente y a la vez estimulando a que la comunicación llegue a un nivel más profundo.

Nivel 7: Es una escucha profunda, donde los silencios también comunican, y somos conscientes de la Tierra hablando y escuchando al mismo tiempo.

Este último nivel es importantísimo para ellos, ya que cada vez que una comunidad realiza un proyecto, debe oír si la Madre Tierra se beneficia con él, y no se está dañando el medio ambiente.

En nuestra cultura occidental, nosotros escuchamos de otra forma. Cada vez que otro nos habla, ya estamos calculando qué vamos a responder. Nos distraemos con nuestra voz interna en lugar de escuchar profundamente a otro: no solo sus palabras, sino también su lenguaje no verbal, es decir, su mirada, su piel, su respiración, tono de voz, ritmo, emocionalidad. Escuchamos prestando más atención a nuestras propias expectativas de lo que deseamos oír que a lo que se nos está diciendo realmente. Hacemos evaluaciones de lo que se nos dice comparando permanentemente con nuestra opinión previa del tema, nuestros conocimientos anteriores, o la estima en la cual tenemos a la otra persona.

Escuchamos a otros a partir de la conversación interna que tenemos en ese momento, no de la que estamos teniendo con el otro. Nos decimos internamente, o en voz alta: "*Sí, es verdad*", "*Tiene razón*", o "*Eso no es cierto*", sin darle a la otra persona la oportunidad de que se exprese en forma completa.

Como todo se aprende, también podemos aprender a escuchar con la práctica del PINAKARRI.

Escuela Internacional de Coaching Profesional

El primer paso es volvernos conscientes de nosotros y de nuestros cuerpos.

Conectarnos internamente. Sentir el peso del cuerpo, y el contacto con la Tierra.

En el segundo paso, se requiere una conexión profunda con nuestra respiración. Al respirar juntos se nos invita a "conspirar", es decir, a inspirar y exhalar, juntos, para entrar en comunión.

El aire que nos rodea empieza a ser compartido conscientemente por quienes van a comunicarse. Al conectarnos con nuestra respiración y sentir al otro respirando, empezamos a silenciar nuestra mente, a bajar la expectativa, a invitar la apertura.

Al respirar escuchamos nuestro ritmo, y disolvemos las tensiones de eventos anteriores, que nada tienen que ver con esta nueva conversación que estamos por iniciar.

El tercer paso, es estar profundamente involucrados con su intención de hacer algo con otros individuos, en un gran intento de ver y entender.

En concordancia con la práctica de la PNL, ellos instan a los participantes a poder caminar "en los mocasines de otro" o "ver a través de los ojos de otro".

Material extraído de la revista: "La Magia Continua, Red Latinoamericana de PNL".

Copyright 2021 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocreare.com.ar
<https://carreradecoaching.com/>