

La Técnica del Hablante-Oyente

"...Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse..." - Santiago 1:19

Reglas para Ambos

1. El hablante tiene la palabra. Utilicen un objeto real para indicar quién tiene la palabra. Puede ser cualquier cosa: el control remoto del televisor, una hoja de papel, un libro de bolsillo, cualquier objeto. Si no tienes el objeto, eres el Oyente. Ten en cuenta que el Hablante conserva el objeto mientras el Oyente parafrasea, de manera que siempre quede claro quién desempeña cada rol.
2. Compartan la palabra. A lo largo de la conversación, ambos compartirán el turno para hablar. Uno comienza con el objeto y puede decir varias cosas. En algún momento intercambian los roles y continúan alternándose conforme el objeto cambia de manos.
3. No resuelvan el problema. Al utilizar esta técnica, el enfoque debe estar en tener una buena conversación. Deben evitar conscientemente llegar a soluciones de manera prematura.

Reglas para el Hablante

1. Habla por ti mismo. No trates de adivinar lo que piensa la otra persona. Habla de tus propios pensamientos, sentimientos y preocupaciones, no de tus percepciones o interpretaciones acerca del punto de vista o las motivaciones del Oyente. Procura utilizar frases en primera persona, como "yo pienso", "yo siento" o "yo percibo", y habla desde tu propio punto de vista.
2. Habla en segmentos pequeños. Tendrás muchas oportunidades para decir todo lo que necesites, así que no tienes que decirlo todo de una sola vez. Es muy importante expresar lo que quieres decir en partes manejables para ayudar al Oyente a escuchar activamente. Una buena regla práctica es limitar tus intervenciones a una o dos oraciones, especialmente cuando están comenzando a aprender la técnica.
3. Detente y permite que el Oyente parafrasee. Después de decir una parte, quizá una o dos oraciones, detente y permite que el Oyente parafrasee lo que acabas de decir. Si la paráfrasis no fue del todo correcta, vuelve a expresar amablemente aquello que no fue entendido de la manera en que querías comunicarlo. Tu objetivo es ayudar al Oyente a escuchar y comprender tu punto de vista.

Reglas para el Oyente

1. Parafrasea lo que escuchas. Para parafrasear al Hablante, repite brevemente lo que entendiste que dijo, utilizando tus propias palabras si lo deseas, para asegurarte de haber comprendido correctamente. La clave es demostrarle a tu pareja que estás escuchando al repetir lo que entendiste, sin agregar interpretaciones. Si la paráfrasis no es del todo correcta -lo cual sucede con frecuencia-, el Hablante debe aclarar amablemente el punto que está tratando de comunicar. Si realmente no comprendes alguna frase o ejemplo, puedes pedirle al Hablante que lo aclare o lo repita; sin embargo, no puedes hacer preguntas sobre otros aspectos del tema a menos que tengas la palabra.
2. No refutes. Concéntrate en el mensaje del Hablante. Mientras estés en el rol de Oyente, no debes expresar tus propias opiniones o pensamientos. Esta es la parte más difícil de ser un buen Oyente. Si algo de lo que dice tu pareja te molesta, debes contener la respuesta que quisieras dar para poder seguir prestando atención a lo que está diciendo. Espera hasta que tengas la palabra para expresar tu respuesta. Como Oyente, tu función es hablar únicamente con el propósito de comprender a tu pareja. No se permiten palabras ni gestos que expresen tus propias opiniones, incluyendo hacer gestos o caras. Tu tarea es comprender. Escuchar bien no significa estar de acuerdo. Podrás expresar cualquier desacuerdo cuando tengas la palabra.

El Hablante puede utilizar las siguientes frases de apoyo

- Evento o conducta - "Cuando _____ sucede..."
- Pensamientos - "...yo pienso _____" [el Oyente refleja lo escuchado]

- Sentimientos - "...yo siento _____" [el Oyente refleja lo escuchado]

En cada turno

El Hablante comparte: "Cuando _____ sucede, yo siento/pienso _____."

El Oyente refleja: "Lo que escuché que dijiste es..."

El Hablante confirma: "Sí..." O "No, lo que dije fue..."

Cambio: Intercambien el objeto y cambien de roles.

Fuente: A Lasting Promise: A Christian Guide to Fighting for Your Marriage, Scott Stanley et al.