El hábito de hablar menos y escuchar más

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una cita célebre del jurista, filósofo e historiador francés, **Montesquieu,** que señalaba: **«Las personas que tienen poco que hacer son por lo común muy habladoras; cuanto más se piensa y obra, menos se habla»**. Esta frase de Montesquieu, me llevó a retrotraerme cuando les escuchaba decir a mis ancestros lo siguiente: «**Fulano, mengano o zutano, habla hasta por los codos»,** aunque esta frase no era tan académica como la de Montesquieu, sino más bien coloquial, también se refería a una **persona que habla de manera exagerada, pero hace poco.**

En mi reflexión de la semana, **el hábito de hablar menos y escuchar más**, con el deseo de profundizar lo que todos sabemos, pero que nos cuesta poner en práctica, ese refrán popular que dice, así: **«Tenemos dos oídos y una sola boca».** Dicho refrán, nos recuerda que debemos **escuchar doble de lo que hablamos.**

Así que, sin más preámbulo, **EL HÁBITO DE HABLAR MENOS Y ESCUCHAR MÁS,** es uno de los recursos más eficaz del equilibrio emocional e intelegible, para relacionarnos en nuestro entorno, ya que esto transmite respeto y valor por las otras personas, generando **confianza, empatía y conexión cercana.**

Por otro lado, según la disciplina estoica, EL HÁBITO DE HABLAR MENOS Y ESCUCHAR MÁS, está estrechamente relacionado a la frase que se le atribuye al fundador del estoicismo, **Zenón de Citio** y a uno de los tres filósofo pilares de dicha disciplina, **Epicteto,** ambos, afirmaban: **«Tenemos dos oídos y una sola boca»,** con esta frase, los estoicos no es que estén llamando a la pasividad, sino que la utilicemos como un recurso de dominio propio, prudencia y virtud. Además, el estoicismo; hace ver, que hablar en exceso, con frecuencia refleja **vanidad y necesidad de aprobación externa.** Pero, guardar silencio, controla las reacciones impulsivas y evita dejarse llevar por las **pasiones.** Además, los estoicos valoraban la **concisión** (comunicaban el mensaje con precisión), lo que decimos en lenguaje llano, **iban directo al grano,** sin mucho rodeo; o sea, no **perdían energía en discusiones estériles.**

En síntesis, el silencio estratégico, la escucha activa y el control de impulsos son **esenciales** para una **vida plena en la disciplina estoica.**

En lo personal, dentro del contexto de mi reflexión de la semana, HABLAR MENOS Y ESCUCHAR MÁS, pienso que hablar más de la cuenta es muy fácil, lo difícil es ponerse en los zapatos de otro y caminar sobre sus piedras. Efectivamente, al tomar en cuenta este principio para una buena convivencia en nuestro entorno, **podemos tener la certeza que nos va mejor en la vida.**

Por otro lado, estimo importante traer a colación, poder decir de manera virtuosa, pero con humildad, que con los años, el haber aprendido y poner en práctica el HÁBITO DE HABLAR MENOS

Y ESCUCHAR MÁS, me ha **evitado conflictos estériles e innecesarios.**

En conclusión, gran parte de la belleza de una persona está, en el HÁBITO DE HABLAR MENOS Y ESCUCHAR MÁS, esto trae varios beneficios, sobre todo, **sentirse en paz con uno mismo y con los demás.**

Recordemos de manera virtuosa y permanente lo que llegaron a afirmar, Zenón de Citio y Epicteto, 300 años antes de Cristo y aún tiene vigencia: **«Tenemos dos oídos y una sola boca»,** no como una muestra de **debilidad,** sino como una **estrategia de respeto, aprendizaje y autocontrol, que nos permite un mayor crecimiento personal.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.