



## 4 MINUTOS

### EL CONCEPTO

Es el tiempo de escucha imprescindible para que nuestro/a interlocutor/a se sienta escuchado/a y nos cuente lo que de verdad le ocurre.

Las personas, cuando vamos a hablar con alguien, no contamos lo que nos pasa de buenas a primeras. Necesitamos un cierto calentamiento, empezar la conversación sin tomar demasiados riesgos. Por tanto, cuando vamos a contarle algo a alguien, nuestras primeras palabras no son necesariamente aquello que de verdad nos pasa o queremos compartir.

Si queremos comprender de verdad lo que le ocurre al otro, y queremos también que se sienta escuchado, 4 minutos es la cifra mágica. Es el tiempo que deberíamos escuchar pacientemente lo que el otro nos cuenta, sin interrumpir, sin preguntar, y sin intentar dar respuestas o soluciones, acompañando sólo las palabras del otro con nuestro lenguaje no verbal. Si lo hacemos, llegaremos a la verdad.

*Ejemplo: Me citó una amiga para tomar un café. Me contó que tenía un problema con su madre (a la que conozco muy bien), y yo tardé un microsegundo en sugerirle qué es lo que tenía que hacer. Me interrumpió para decirme: “espera, no me estás escuchando”. Lo hice: cerré la boca y me dispuse a escuchar, acallando conscientemente todo lo que tenía ganas de decirle. Al final su problema era otro. Totalmente distinto. El problema con su madre era el calentamiento.*

## LA RECOMENDACIÓN

Toma conciencia de cuánto tardas en intervenir cuando alguien te está contando algo. Muchas veces serán tan sólo unos segundos. Disciplínate para no intervenir hasta esos cuatro minutos. Y si logras hacerlo, toma conciencia de qué has descubierto que si hubieras intervenido antes te hubieras perdido.

Maniféstale a la otra persona que la escuchas, aún sin interrumpirla. Afirma con la cabeza, comunícate con los ojos, y haz algún pequeño comentario confirmatorio de lo que te cuenta. Pero nada más. Al menos hasta pasados los 4 minutos.