



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.