



CONVERSACIONES QUE SALEN BIEN

EL CONCEPTO

Para que una conversación salga bien, ninguno de los dos debe hablar más del 60% del tiempo ni menos del 40%.

Si hablamos todo el tiempo en un interminable monólogo, la otra persona se sentirá abrumada, o directamente aburrida y desconectará de la conversación. Si callamos y no decimos nada, el otro sentirá o que nos hemos desconectado, o que no queremos compartir nuestro pensamiento, y sentirá que tiene que llevar todo el peso de la conversación.

Por tanto, para que una conversación fluya, y sobre todo, para que la sintamos como tal, necesitamos ser conscientes del reparto en el tiempo de habla. Necesitamos contenernos si estamos acaparando la palabra, o forzarnos a intervenir si no lo estamos haciendo. Detrás de un buen equilibrio en el tiempo de palabra hay también un mensaje de respeto al otro.

Ejemplo: Solía quedar con un cliente, a petición suya, una vez al mes para tomar un café. No me dejaba abrir la boca. Me contaba desbocadamente sus problemas sin que tuviera la más mínima posibilidad de contarle los míos. Y -eso si- yo pagaba el café.

Dejó de ser mi cliente porque cambió de trabajo. Y se terminaron los cafés. Nunca tuve la intención de recuperarlos, porque aquello no eran para nada conversaciones.

LA RECOMENDACIÓN

Si eres de palabra fácil, disciplínate en generar espacios para que la otra persona hable, o invítala directamente a hablar. Siéntete cómodo/a en los silencios, ya que son una invitación al otro a participar. E interésate genuinamente por lo que te esté contando.

Si más bien te cuesta intervenir, disciplínate en hacerlo. No te permitas una conversación sin compartir lo que tu piensas, y lucha por tu espacio. Pide la palabra o muestra gestualmente que es tu turno, y que quieres hablar.