



## TE DIRAN LA VERDAD

### EL CONCEPTO

**“Si te sientas y los dejas hablar, al final te dirán la verdad. Es entonces cuando te enteras de las cosas”.**

La cita es de Dan Lyons, extraída de su libro “cállate”, y la suscribo al 100%.

Las personas no contamos nuestros problemas a la primera de cambio, especialmente si no son fáciles de compartir. Lo que nos ocurre de verdad suele estar oculto bajo algunas capas de mensajes tangenciales, que no son los importantes. Si me ocurre algo que me cuesta compartir, necesitaré un tiempo para atreverme a decirlo. Y en ese tiempo, contaré cosas relacionadas con mi problema, pero irrelevantes.

Por tanto, si no dejamos hablar al otro, es difícil que nos cuente lo que de verdad le ocurre. Estamos programados para resolver los problemas, y respondemos a la primera capa del problema. Y no es la importante. Sólo escuchando llegaremos a la tercera o a la cuarta capa, que es la que necesitamos escuchar porque es la verdad.

*Ejemplo: De joven fui a ver a un psiquiatra. Me preguntó: ¿qué te ocurre? Que me cuesta dormir - le respondí-. Él se quedó en silencio, y yo al cabo de un rato le conté más. Él siguió sin abrir la boca, hasta que me oí a mi mismo decir: “creo que tengo una depresión”. Esa era la verdad, que revelé gracias a su silencio.*

## LA RECOMENDACIÓN

Cuando alguien quiera compartir un problema contigo, calla. Radicalmente. Al menos durante 4 minutos, que es el tiempo que la otra persona puede necesitar para profundizar hasta su verdad.

Acostúmbrate a vivir con naturalidad los silencios en una conversación profunda. No los llenes. Deja que la otra persona los acabe llenando. Lo que cuente será de gran valor. Y sobre todo evita preguntas que son para tu curiosidad, ya que corres el riesgo de despistar la conversación.