Seguro que conocéis lo de "los tres filtros" de Sócrates, un hombre que manejaba el discurso con brillantez, y otras claves útiles cuando lo que se plantea no es hablar de otro sino hablar con otro

Cuentan que alguien le comentó a Jacinto Benavente: –"Usted, don Jacinto, siempre habla bien de Valle-Inclán y en cambio él siempre habla mal de usted". –"Tal vez los dos estemos equivocados", respondió Benavente.

Si al escritor madrileño le concedieron el Nobel de Literatura, el filósofo **Sócrates** es también un referente universal como orador. Murió envenenado, pero no fue precisamente por morderse la lengua…

Seguro que conocéis lo de **"los tres filtros"** de Sócrates, un hombre que manejaba el discurso con brillantez: Hay **TRES PREGUNTAS** que debemos formular, o formularnos, **ante la ocasión de HABLAR DE OTRO**:

«Lo que quieres contar…

- ¿Tienes certeza de que es **verdadero** en todos sus extremos?
- ¿Es algo **bueno** para alguien?

Phoca PDF

● ¿Es necesario, **útil**, saberlo?

Se trata de **no** incurrir en lo que se conoce como **"hablar por no callar"**. O en riesgos mayores.

Más allá de los filtros socráticos, es interesante contar con otras **CLAVES ÚTILES cuando lo que se plantea no es hablar de otro sino HABLAR CON OTRO**.

Te menciono diez:

1. **Antes de hablar, escucho.** Debo prestar atención a quien se dirige a mí. Y a aquello que me quiere decir. Es una muestra de respeto y suele ser de utilidad. Se trata, además, de escuchar para comprender y no simplemente de escuchar para contestar.

2. **Pienso antes de hablar.** Es –nunca mejor dicho– razonable y sensato: no muevas la lengua sin antes haber "movido" la cabeza. En ocasiones hay que darle un par de vueltas…

3. **Escucho más de lo que hablo.** Recuerda: tenemos dos orejas y una boca. Y, cuando hablo con alguien, he de ser consciente de que más de una vez lo que tengo que decir… suele interesarme más a mí que a mi interlocutor. Además, el silencio "doméstica" el ego. Nunca viene mal…

4. **He de ser oportuno:** escoger bien la ocasión, el lugar, el modo adecuado… "Más vale una palabra a tiempo que cien a destiempo", decía Cervantes.

5. **Debo medir el tono y las formas.** Elevar la voz, gesticular vehementemente, descalificar… no me da más la razón. ¿Por qué decir mal lo que puedo decir **bien**? Un comentario con respeto ¡cuánto puede ayudar! Si es hiriente ¡qué gran daño puede ocasionar! Observa la diferencia entre "bien-decir" y "mal-decir"; y sus efectos.

6. **Debo expresarme de manera clara y sucinta.** Cuando he de exponer algo, es importante ser diáfano y conciso y utilizar adecuadamente las palabras. No hay que irse por las ramas o "por los cerros de Úbeda".

7. **La empatía y la prudencia son esenciales.** Intenta ponerte siempre "en los zapatos" de la otra persona. Y recuerda que "por la boca muere el pez" o –si lo prefieres– que "el hombre es esclavo de sus palabras y dueño de sus silencios". Aunque nunca olvides que la prudencia no es ser timorato, sino distinguir lo bueno y lo malo y escoger lo primero. A veces, la prudencia exige **hablar**.

8. **La discreción, una virtud.** A pesar de que, en ocasiones, la

Phoca PDF

tentación al chismorreo pueda ser grande… sé reservado. No siempre es fácil. Nos decía **Hemingway** que "se necesitan dos años para aprender a hablar… y sesenta para aprender a callar".

9. **Ser coherente es fundamental.** Hay que predicar con el ejemplo. Tus palabras deben ser avaladas por tu conducta. El ejemplo arrastra… y la incoherencia es letal.

10. **Habla sólo si eres capaz de mejorar el silencio.** A veces no es fácil; hay silencios elocuentes.

Leí una vez que dicen que el silencio es oro… aunque la frase completa, a decir verdad, era: "Dicen que el silencio es oro… pero si tienes niños, ¿qué estarán tramando?"

José Iribas, en dametresminutos.wordpress.com.

Phoca PDF