

Recomendaciones concretas para el acompañante

1. Antes de comenzar la entrevista intento hacerme consciente, lo más posible, de los sentimientos e influjos externos e internos. Me preparo para la entrevista humana y espiritualmente. Concentro mi oír, mi ver, pensar y sentir e intento desconectar todo lo que me pueda distraer o me impida percibir el mundo del otro con exactitud. Hago un esfuerzo por liberarme de prejuicios y por sentirme cómodo en la entrevista.
2. Cuido antes y durante la entrevista que exista un máximo de tranquilidad exterior e interior. Preveo que no haya interrupciones de personas, telefónicas...
3. Me concentro en el acompañado, en sus manifestaciones y experiencias, en sus deseos y sentimientos. Soy capaz de percibir sus capacidades y cualidades valorándolo como persona irrepetible. Para mí, él es lo más importante en este momento.
4. Una escucha atenta y seria puede exteriorizarse verbalmente [“sí”, “hmm”] o no verbalmente [mímica, gestos, posturas, etc.].
5. No escucho solamente el sonido de las palabras ni su sentido intelectual; pongo atención también a la elección de las palabras, el tono de voz, la velocidad, las pausas, las interrupciones... también me apoyo en la observación de los gestos...
6. Presto atención a las expresiones lógicas del interlocutor, pero también intento comprender lo que el otro aún no puede verbalizar, por ejemplo, sentimientos fuertes, emociones negativas, temores, puntos de vista que piensa que no serán bien recibidos o aprobados.
7. Intento encontrar un hilo conductor de la conversación, unas frases clave en la exposición del interlocutor, para poder presentarle un resumen en el momento en que lo necesite.
8. Escucho con atención equilibradamente móvil, evitando la desconexión temporal, o el desplazamiento interior a otros temas; no me ocupo interiormente de un tema, por interesante o difícil que parezca, cuando él ya ha pasado a otro tema.
9. Dejo hablar al acompañado y no le interrumpo con opiniones, interpretaciones apresuradas o preguntas. Para él tengo tiempo y paciencia. Me empeño por comprender con él y no sólo por comprender su problema.
10. Si el interlocutor hace una pausa, la aguanto. No intento llenar con palabras el silencio, ni aprovecho para introducir en la conversación lo que hace rato quería decir.
11. Planteo sólo las preguntas que son necesarias para avanzar. Las preguntas salen del diálogo y conducen nuevamente al diálogo. Evito hacer de la entrevista un interrogatorio.
12. Cuando el interlocutor plantea preguntas, miro primero qué respuestas puede encontrar él mismo. Puedo decir: “seguramente tienes ya alguna idea sobre esto”.
13. Atiendo cuidadosamente a las tentaciones de hablar yo, por ejemplo, describir un caso semejante, dogmatizar, moralizar.
14. Lo que hablo surge de la escucha y desemboca en una nueva escucha. Así he de posibilitar al acompañado un nuevo hablar. Hablo como acompañante solamente cuando:
 - El acompañado se ha explicado y quiere escuchar.
 - Necesita saber que es comprendido.
 - Mi aportación es indispensable para continuar: por ejemplo, no puede avanzar solo, no puede expresarse, está bloqueado.
 - Es necesario reestructurar el diálogo por medio de un resumen, porque el interlocutor ha perdido el hilo de la conversación.
 - Necesito comprobar si he entendido la comunicación del acompañado desde su punto de vista, o le tengo que comprender mejor.
 - El acompañado plantea preguntas precisas y no puede encontrar él mismo la respuesta.
15. Después de la entrevista evalúo hasta qué punto he logrado la escucha.