**Siete principios para la Escucha Generativa**

1. ***Aflojar el paso y notar más lo que está presente***: a menudo, cuando emprendemos una conversación (sobre todo en un contexto de organización), venimos llenas de pensamientos, ideas o preocupaciones relacionadas con lo que ocurrió más temprano en el día o lo que deba ocurrir justo después de esta conversación. Este primer principio nos invita a entrar en el momento presente y a ralentizar toda esta actividad mental relacionada con el pasado y el futuro.
2. ***Escuchar con todos mis sentidos***: se nos podría perdonar si pensáramos que la escucha solo implica los oídos. Pero en efecto todos nuestros otros sentidos son importantes en el acto de escucha. La vista, por supuesto, porque nos ayuda a leer el lenguaje corporal - otro factor crucial de significado. Pero expresiones como "lo que escuché me dejó con amargura", o "me irrité con él después de escuchar esto", o incluso "esta situación no huele bien", muestra cuánto todos nuestros sentidos estén implicados en la conexión con una realidad que estamos escuchando. De hecho, aumentando nuestros 5 sentidos, también reducimos nuestra corteza cerebral a menudo hiperactiva, logrando así escuchar no sólo con la cabeza, sino también con el corazón.
3. ***Escuchar las palabras / imágenes escogidas***: hablar es como pintar con palabras; Mientras hablamos, elegimos (aunque a veces inconscientemente) palabras específicas -y no otras- para pintar un cuadro de la realidad que estamos tratando de describir. Como oyente, es crucial notar esas palabras, las imágenes que transmiten, el poder (o aburrimiento) que tienen, de modo que realmente tratemos de habitar ese mundo que se está describiendo. Se debe prestar atención a las palabras inusuales, o a los lapsus, ya que también transmiten un significado importante sobre el mundo interior del hablante y sobre los modelos mentales que pueden estructurar su pensamiento y sus acciones.
4. ***Escuchar las emociones transmitidas por la persona que está hablando***: Las emociones son la base de la presencia de una persona en el mundo, las raíces de los modelos mentales, los pensamientos y las acciones. Escuchando plenamente, o incluso escuchando a la persona completa delante de mí, requiere que escuche las emociones que transmite. Esto puede ser a través del lenguaje corporal y la elección de palabras e imágenes (ver arriba), pero también será a través del tono de la voz, su ritmo, su entonación; a través de los silencios, así como las vacilaciones.
5. ***Suspender el juicio***: Este es probablemente uno de los más difíciles de estos siete principios, pero probablemente uno de los más cruciales. Significa suspender el juicio moral y cognitivo. Por juicio moral, me refiero a separar entre bueno o malo, aceptable o inaceptable, maduro o inmaduro, etc. Para lograr un diálogo verdadero y auténtico, se tiene que suspender este juicio moral mientras estoy escuchando para poder realmente entrar en la experiencia vivida de lo que significa ser la persona que está hablando. No significa que tenga que estar de acuerdo con aquello, o aceptarlo; Sólo que lo dejo coexistir con mi propia perspectiva. Si aún no estás convencida, intenta imaginar ser juzgada mientras hablas, que tu perspectiva y quién eres no puedan entrar en este espacio de Diálogo... Igualmente, es importante suspender el juicio cognitivo, es decir, la tendencia a clasificar o descartar lo que estoy escuchando en verdadero y falso, nuevas ideas o viejas, de derecha o de izquierda, etc. Así como la tendencia a terminar la frase de una persona por su cuenta, como si supiera lo que fuera a decir antes de que hable.
6. ***Notar lo que no entiendo o lo que provoca preguntas***, en lugar de lo que no me gusta de lo que oigo. Afirmaría que muy a menudo subestimamos lo mucho que no entendemos en lo que alguien nos esté diciendo. Al trabajar a menudo en un contexto internacional, he notado que los mayores malentendidos ocurren entre personas que hablan el mismo idioma, y no aquellos que están tratando de expresarse a través de un idioma extranjero. Por tanto, revisar mi comprensión en lugar de guiarse por suposiciones y atajos en el significado es crucial. Si llego a sentir que no me gusta lo que estoy escuchando, en vez de rechazarlo, este es el momento de comprobar que he entendido correctamente - en lugar de sacar conclusiones - y si el sentimiento continúa, usarlo para aclarar qué preguntas se me plantean, en lugar de permanecer en una actitud de juicio.
7. ***¿Qué siento al escuchar lo que se dice y por qué?*** Por último, así como era crucial sintonizarse con los sentimientos de quien está hablando, es fundamental conectarme con mis propios sentimientos mientras estoy escuchando. Por un lado, puede proporcionar informaciones útiles sobre la realidad que se está presentando. Por otro lado, es un requisito previo al segundo acto en Diálogo: el Discurso Generativo. Si no presto atención a los sentimientos evocados por lo que escuché, no podré responder constructivamente a lo que he oído; en vez, simplemente haré emerger mi estado interior poniendo así el Diálogo en riesgo.