

¿Hablando se entiende la gente?

¿Será?

Por Cristina Jáuregui

Siempre que tenemos un conflicto con alguna persona, lo primero que nos preguntan es ¿ya hablaron?

Yo se que la respuesta es sí, “Sí ya hable con mi pareja pero no arreglamos nada, no me entiende” “Sí traté de explicarle a mi hija pero solo recibo silencios” “¿Cómo crees? es la 4 vez que lo intento y nada”

¿No se supone que hablando podemos resolver cualquier conflicto? ¿Que estamos haciendo mal que no sucede así?

Es importante entender que tenemos varios canales de comunicación, y por todos ellos expresamos cosas, intenciones, enojos, alegrías, en fin todos hablan, por ejemplo en este momento yo estoy utilizando la escritura, para comunicarme contigo, este es uno de los canales que tenemos. Otro canal es la palabra, el verbal, otro es el famoso lenguaje corporal, que habla de todo lo que mi cuerpo, mis posturas, caras, muecas dicen cuando me estoy comunicando. Por ejemplo: Es muy común observar a alguien que está afirmando con la voz, pero que está al mismo tiempo negando con la cabeza, ahí estamos viendo en acción 2 formas que se contradicen de comunicación. Una dice sí y otra dice no.

También tenemos varios canales de comunicación, los teléfonos, las cartas, los mensajes, WhatsApp, símbolos, imágenes, etc.

Estar conscientes de que un mensaje me puede llegar de diferentes formas, es importante para poder tener un mayor entendimiento y comprensión del mismo.

Estos son algunos factores que intervienen en una conversación.

1. Emisor, es el que va a dar un mensaje.
2. Receptor, es el que recibe el mensaje.
3. Mensaje, lo que voy a transmitir
4. Canal, de qué manera lo voy a hacer, ¿verbal, escrito?

Supongamos que ya estamos frente a la persona a la que le queremos dar un mensaje, lo pensamos, lo estructuramos, lo decimos y nos sentimos frustrados y no entendidos. ¿porqué?

Lo que sucede es que hay otro elemento al que raramente le ponemos atención y este es: La diferencia que existe entre un malentendido y un desacuerdo.

Un malentendido es no comprenderse con exactitud el uno al otro, se dio el mensaje pero no se entendió, por ejemplo “Nos vemos a la 6” yo entiendo 6:00pm y tu 6:00am. Esto es solo un malentendido tenemos que aclararlo y se termina. Hay ocasiones en que el malentendido nos causa un problema fuerte y nos enojamos ¿Que tenemos que hacer?

1. Mantener la Calma.
2. Pedir tiempo fuera
3. Escribir los pros y los contras
4. Respirar para “Ganar tiempo”
5. Poner muchísima atención
6. Tener intenciones de solucionarlo .

No pasa así con un desacuerdo es un tema completamente diferente que por lo general queremos tratar como un malentendido.

Un desacuerdo es: No coincidir en algo con alguien, lo cual persiste a pesar de la más exacta comprensión entre los dos. Por ejemplo: Yo le voy al equipo de futbol America y tu le vas a los Pumas, yo soy católica y tú judío, yo no quiero hijos y tu si. Entiendo perfecto lo que tu estas diciendo y a que equipo le vas pero yo no estoy de acuerdo a irle al mismo equipo.

Uno de los desacuerdos más fuertes que he visto en terapia con mis consultantes es el referente a los hijos. Si uno de la pareja si quiere y el otro no, es muy difícil que con ese desacuerdo puedan seguir juntos.

La sociedad nos dice una y otra vez que la solución a un desacuerdo es la comunicación, que tenemos que decir lo que pensamos, que comprenderse ayuda, que si nos comprendemos ya no tendremos un desacuerdo, que si la otra persona no cede hay que hablar más, no hay nada más lejos de la realidad, si hacemos eso lo más seguro es que haya un alejamiento definitivo más que un acuerdo.

¿Qué sí hay que hacer?

1. Antes que nada, identificar frente a que estamos, un malentendido o un desacuerdo.
2. Es muy importante regular las emociones, para no dejar que el enojo nos gane.
3. Preguntarme y responderme si vale la pena hablar con la persona que tengo el desacuerdo, porque resolverlo no será fácil, pero sí vale la pena si la persona es importante para mí.
4. Escucha con cuidado y entiende de dónde viene su creencia, su idea, su convicción.
5. Pregúntate ¿porque esa persona debería de pensar igual que tu?
6. Pregúntate ¿Por qué debería alguien hacer lo que tú quieres?
7. ¿Pueden seguir juntos sabiendo que entre ustedes existe ese desacuerdo o es necesaria la separación?

Es muy importante aprender a vivir con desacuerdos, de hecho vivimos en pareja con muchos de ellos y no pasa nada, lo que si no hay que olvidar es que tratar de que la otra persona piense como yo pienso o creer que solo yo tengo la razón, es un error que pagaremos muy caro.

Este escrito y el placer que me produce escribir, es para ti, que estás del otro lado leyéndome.

Gracias.