

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 03 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CÓMO DISCUTIR INTELIGENTEMENTE

Todos hemos discutido alguna vez, y en la mayoría de las ocasiones tendemos a hacerlo gritando sin un objetivo claro. Sin embargo, hay formas de discutir inteligentemente.

Aunque tengamos mucho en común con las personas que nos rodean, habrá momentos donde surjan desacuerdos. Debemos recordar que esas personas tienen valores y educación distinta a nosotros, con ideas y sentimientos, por lo tanto lo peor que podemos hacer es gritar, agredir o intentar salirnos con la nuestra, pues las discusiones siempre serán incómodas.

Es muy normal que cada uno quiera expresar su opinión y por tanto se quiera hacer ver a la otra parte que se tiene la razón a través de nuestros propios argumentos.

Ese momento en el que el debate se convierte en una especie de lucha de egos. Desde ese momento en que la discusión se convierte en una “batalla” para ver quién tiene razón, esta carece ya de sentido.

Lo peor viene cuando repetimos algo una vez y otra vez sin éxito alguno provocando que se produzcan muchas más tensiones y desavenencias.

En muchas ocasiones se llegará a un punto en el que es prácticamente imposible ponerse de acuerdo y por tanto no queda más remedio que tomarse esa discusión como una forma de aprendizaje y enriquecimiento personal.

Toda discusión hace que vuelvan recuerdos negativos que llevamos en nuestro subconsciente, y que de alguna forma han marcado nuestra vida, ya sea porque fue una situación muy fuerte o porque tuvo un desenlace desagradable.

Lo necesario aquí a tomar en cuenta es que en este presente no hay por qué repetir este patrón de conducta aprendido, ni volver a sufrir de nuevo. Hay que aprender de las experiencias pasadas y estar preparados para las que puedan venir en el futuro.

Comprender y asimilar que una discusión no es una competencia de quién es el más fuerte, ni se trata de ver quién grita más fuerte, tira más cosas al suelo o dice más groserías.

Discutir es una parte de ser adultos, y por ello **hay que comportarse como un adulto y no de forma inmadura, infantil e irresponsable**. Tenemos que entender que lo que digamos o hagamos en una discusión tendrán consecuencias, que afectarán positiva o negativamente a nuestra pareja, y por ello a nuestra relación.

Las parejas pueden superar sus dificultades si reconocen, en primer lugar, que una gran parte de sus decepciones, frustraciones y enojos no arranca de una incompatibilidad, sino de malentendidos que provienen de comunicaciones equivocadas e interpretaciones pre juiciosas del comportamiento mutuo.

El malentendido es a menudo un proceso activo que se origina cuando un cónyuge desarrolla una imagen distorsionada del otro/a. Esta distorsión hace, a su vez, que la pareja malinterprete lo que el otro/a hace o dice y le atribuya motivos indeseables.

Muchas personas simplemente no tienen el hábito de “controlar” sus interpretaciones o buscar la claridad en la comunicación. Cada cónyuge debe asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación.

La Empatía aquí será de gran ayuda, porque a través de esta habilidad social, se es capaz de ponerse en el lugar de los demás y por tanto hasta bajar el tono de los argumentos. Esto puede ayudar enormemente a que la otra persona vea un poco mejor lo que se está intentando decir.

Se invita a la otra parte a tomar algo para así terminar la discusión de la forma más amigable y amistosa posible.

Es importante que la pareja reconozca que tiene opciones, que no son meras víctimas de una mala relación, por más desesperante que ésta parezca.

Debe comprender que tiene opciones y que puede (y debe) recurrir a todos los conocimientos e intuiciones a su alcance para hacer que ambos miembros sean más felices.

Los cónyuges pueden ayudarse a sí mismos, y cada uno de ellos a la relación, si adoptan una actitud de “sin culpas ni reproches”. Ese modo de abordar las cosas permitirá enfocar los problemas reales y resolverlos con más facilidad.

No podemos vivir en tensión de forma continua, por lo que no podemos esconder la cabeza, sino enfrentarnos a la situación, con paciencia y mesura para poder ver el problema de forma inteligente.

Aunque las discusiones en sí no son un problema, sabiéndolas llevar, se **controlara nuestros impulsos y emociones, fortalecer incluso la unión de la pareja.**

Estas son **estrategias inteligentes** que permiten **discutir y resolver problemas sin pelear**. Los problemas son inevitables; pero saber manejarlos hace la diferencia.

- **Organicen sesiones para la solución de problemas.** No se pongan a discutir diferencias de opinión en momentos

inoportunos. Si surge un conflicto a la hora de la comida o cuando están a punto de salir o cuando hay personas que no tienen que ver nada con el problema (incluyendo los hijos) ambos deben detenerse y proponer hablar del tema después.

- **Pueden hacer un convenio para dedicar un par de horas, semanalmente, a la “solución de conflictos”.** Es importante que sea un momento oportuno para ambos y en el que puedan estar a solas. En esa sesión pueden discutir y resolver todos los problemas de la semana.
- **Establezcan y sigan ciertas reglas.** Limiten el **tiempo** de discusión. **Aprendan a escucharse.** Mientras uno habla, el otro debe prestar atención y no interrumpir; pero eso no significa que el primero tiene el derecho de hablar indefinidamente. Expongan sus puntos de vista **en forma tranquila y breve**, después permitan que el otro haga lo propio.

Las **reglas básicas** a seguir son:

- No insultarse, ni usar palabras fuertes.
- Hablar sin levantar la voz.
- Jamás recurrir a la violencia física.
- Limitar la discusión a problemas del presente, sin recapitular en ofensas y dificultades del pasado.
- Definir el problema con la mayor claridad posible.
- Ofrecerse, mutuamente, alternativas de solución.
- Traten de llegar a un final feliz.

Muchas parejas han descubierto que, **si siguen con cuidado los pasos del acuerdo al que llegaron, la solución definitiva termina por aparecer en forma natural.** Esto se debe a que ambos cónyuges han demostrado, en ese simple esfuerzo por buscar soluciones, que **realmente se aman** y están interesados en defender su relación de esos pequeños y grandes problemas cotidianos de la convivencia.

Toda pareja tiene los **elementos para lograr el entendimiento**: Sólo es cuestión de **aprender a manejarlos**, si consideras que estas **atorado/a en esta faceta de su vida y les gana el discutir**, es de **vital importancia que asistan a terapia psicológica**, para poder **salvar tu relación**.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un **cordial saludo y les reitero mi cariño**, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.