

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 8 DE ENERO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUANDO USAS EL SILENCIO COMO CASTIGO**

**Dejar de hablar a alguien es una salida a la que muchas personas acuden para “expresar” su enojo, su inconformidad o sus reproches.** El silencio a veces cumple la función de castigo sin embargo ¿Es realmente eficaz este método para superar un problema o lograr que alguien cambie? ¿Qué significa la decisión de evitar las palabras cuando hay un rencor que arde?

Establecer un diálogo con alguien no es fácil, en especial si hay un conflicto que no parece tener vías de solución. Pero **si en lugar de abordar el tema directamente lo que se hace es dejar de hablar al otro, lo único que se logra es introducir una tensión adicional.** A la disputa no resuelta se suma un abismo que puede llegar a ser una verdadera incubadora de veneno.

Muchos, sin embargo, en el fondo no tienen interés en resolver el conflicto mediante el diálogo. Lo que desean es que el otro se someta a su propio punto de vista. Entonces **utilizan el silencio como castigo, para que el otro se doblegue. Finalmente se trata de una actitud infantil y lo peor es que no resuelve nada.** Eso sí, proporciona una gratificación egoísta.

**¿Cuándo es prudente quedarse callado?**

**Hay todo tipo de argumentos para defender la idea de que dejar de hablar a alguien es válido.** En el fondo, lo que se busca es castigo. Que entienda que hay un reproche en esa ausencia de palabras. Pero, ¿por qué no decirlo, sino tramitarlo a través del silencio? una de las principales razones para dejar de hablar con alguien que discutimos es **porque es mejor dejar de hablar a una persona que participar de una discusión en la que se intercambien insultos.**

Muchos prefieren dejar de hablar en una discusión **por que por más que quieran resolver el problema no se llega a nada** otra razón para no hablar es **cuando una persona te está ignorando**, entonces no tiene caso seguir hablando.

En estos casos el silencio es la mejor opción para apaciguar el conflicto. Se acude entonces a la decisión de **dejar de hablar a alguien para que esto sea asumido como un castigo y, en consecuencia, el otro reconsidere su actitud.**

### **El silencio como algo negativo .**

Un silencio puede tener multitud de significados. Algunos de ellos son realmente violentos. **Dejar de hablar a alguien es asumir una actitud pasivo-agresiva.** Esto quiere decir que se está violentando al otro, pero de manera implícita. La mayoría de las veces este tipo de actitudes son tanto o más nocivas que la agresión directa, y lo son porque el silencio se convierte en un vacío que es susceptible de cualquier tipo de interpretación.

Para quien deja de hablar a alguien hay razones claras. También hay una expectativa clara frente a lo que esta situación debe traer como desenlace. Pero, a quienes acuden a estos recursos habría que preguntarles: ¿estás seguro de que el otro comprende realmente el significado de tu silencio? ¿Crees que la mejor manera de lograr que cambie, o haga lo que tú quieres que haga, es atacándolo con la falta de diálogo?

**El silencio alarga distancias. Y la distancia no suele ser un buen aliado para la comprensión o para restaurar lazos rotos o dañados.** Por el contrario, contribuye a ahondar las diferencias.

Por otro lado, dejar de hablar a alguien puede funcionar momentáneamente. Se impone el castigo y el otro reacciona: vuelve para disculparse, prometerte cambios o hacer lo que tú quieres. Sin embargo, a largo plazo también termina incubando pequeños rencores que pueden crecer. El silencio rara vez resuelve el conflicto de fondo o da paso a su resolución, solo lo encubre.

## **Las sanas funciones del silencio.**

**Es cierto que a veces es mejor callar. Cuando estamos muy exaltados, por ejemplo.** La ira hace que exageremos y nos preocupemos más por herir al otro que por expresar realmente lo que pensamos o sentimos. **En esas condiciones nada mejor que dejar de hablar mientras recuperamos la compostura.** Bajo esas circunstancias, se trata de una decisión inteligente.

**En cambio, dejar de hablar para castigar o propiciar que otra persona “se rinda” como hemos dicho es raro que traiga buenos resultados.** A veces nos enfrentamos al reto de expresar nuestra ira o nuestro enfado, pero sin herir al otro. **La salida no está en dejar de hablar, sino en buscar y encontrar los medios para tender puentes hacia la comprensión.** La ausencia de palabras puede hacer que el otro ceda, lo que no significa que el conflicto desaparezca. Por otro lado, también puede pasar que el otro no lo haga y que lo que en un principio era un pedacito de nieve se transforme en una bola.

Cuando mantengas una discusión con tu pareja habla desde el corazón, siempre remitiéndote a lo que tú sientes y no a lo que supones que siente el otro.

Buscar ayuda psicológica como terapia de pareja les ayudara a mantener una mejor relación y resolverán sus conflictos sin necesidad de caer en el silencio como castigo ya que a la larga el silencio en una relación puede causar más problemas, si no se solucionan a tiempo.

**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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**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.**