

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 25 DE MARZO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LAS INDIRECTAS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

El uso de indirectas puede ser un recurso que utilizamos en ciertos contextos. Sin embargo, quien hace uso de ellas en su lenguaje cotidiano con la pareja, familia o amigos, lo que provoca es tensión y sufrimiento. Porque quien dice algo, hace uso de indirectas está expresando lo contrario, tergiversa el proceso de comunicación y pone en práctica un tipo muy sutil de maltrato; de manera especial cuando hablamos de reproches. A menudo, descuidamos el poder que tiene el lenguaje, de manera que terminamos adoptando costumbres muy peligrosas. En ocasiones, tendemos a admirar incluso a quien tiene la habilidad de utilizar el sarcasmo más afilado, a quien tiene el curioso e innegable ingenio de hacernos llegar una información de manera indirecta.

Las indirectas, y esto lo sabemos bien, rara vez son agradables. Porque a través del juego lingüístico y la manipulación se nos dice una cosa que puede significar otra. Quizás en determinados contextos, como el de seducción, el juego pueda resultar agradable.

El uso de indirectas es muy característico entre las personas pasivo-agresivas. Son personas acostumbradas a hacer uso de insultos sutiles, a proyectar culpas, a hacernos sentir un vacío cuando las cosas no son como él o ella espera. Si bien es cierto que todos podemos utilizar una indirecta de manera puntual en un contexto de broma y distensión, hay que saber muy bien en qué momento no es apropiado este tipo de recurso. Se trata de un fallo deliberado en la comunicación donde hay una falta de coherencia entre lo que se dice y lo que se pretende comunicar.

Además, existe un desprecio, y de hecho es común que el uso de indirectas se acompañe de un lenguaje no verbal bastante revelador.

En él podemos identificar miradas, gestos y actitudes que desprenden diferentes emociones, como el enfado, el conflicto o el desprecio.

En la mayoría de las ocasiones, nuestra comunicación no verbal es bastante más sincera que la verbal. Por ello, la persona que recibe la indirecta procesa antes el mensaje de esa mirada e incluso el tono de voz que las propias palabras. El efecto es inmediato.

Si estas dinámicas son constantes en la relación de pareja, donde las indirectas tienen el peso del desprecio o la burla, se estará produciendo un maltrato psicológico.

Exige una comunicación eficaz. Cada vez que recibamos una indirecta, exijamos que nos ofrezcan una información clara. Si bien es cierto que las indirectas pueden ser toleradas en determinados momentos, recordemos que hay situaciones en las que no son recomendables.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que...Podemos buscar la forma de manejar el enojo de otras personas.

Todos nos hemos encontrado alguna vez con una persona que reacciona de una forma especialmente airada, con gritos, amenazas, preguntas o comentarios hostiles, y no siempre es fácil saber cuál es el mejor modo de actuar en dichas situaciones.

Una de las cosas que hay que aprender de estas experiencias es que no debemos reaccionar igual que las personas que están enojadas ni tampoco contestarles con el mismo grado de furia con la que nos hablan. Eso empeoraría las cosas.

¿A qué se debe la ira en las personas?

La ira es una emoción que puede variar en intensidad, desde una leve irritación a una intensa furia. Cuando la furia es extrema, va acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, como el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, así como una elevación de los niveles hormonales de energía.

Cuando una persona siente ira, **se debe a que se siente amenazada, ya sea a nivel físico o psicológico.** Por ejemplo, una humillación suele percibirse como una amenaza a nuestra autoestima y a nuestra sensación de valor personal. Una persona con una autoestima baja puede reaccionar con más ira cuando dicha autoestima se ve amenazada que alguien con una alta autoestima.

Por tanto, cuando una persona reacciona con ira significa que considera que otra trata o ha tratado de hacerle algún tipo de daño, sea físico o emocional, e intenta defenderse para recuperar el equilibrio (recuperar su autoestima, un derecho u objeto sustraído, etc.)

Igualmente surge cuando las personas no pueden controlar una determinada situación, no pueden controlar las acciones de los demás, también cuando no aceptan determinados hechos o les molesta la forma de actuar de quienes los rodean.

Los problemas personales y los recuerdos de hechos traumáticos o situaciones que los hicieron enfadar también pueden desencadenar el enojo, se sienten frustrados y esa frustración deriva en ira.

Cuando alguien es víctima de la ira de otra persona, se encuentra, por tanto, en una situación que puede resultarle desconcertante, puesto que no sabe lo que esa persona ha pensado y cómo ha interpretado lo sucedido, y tampoco suele tener en cuenta los cambios que la ira produce en el modo de pensar, de manera que se quedaron desconcertados ante la cantidad de cosas absurdas que puede llegar a decir una persona dominada por la ira. Esto puede llevar a reaccionar de un modo que resulte despreciativo para la otra persona (como burlas) o bien con más ira, al sentirse insultados y atacados. Esta reacción agrava aún más la situación.

Qué puedes hacer ante la ira de otra persona.

Es importante no dejarte arrastrar por la ira de esa persona y mantener la calma. Por ejemplo, aunque esa persona te esté hablando a gritos, tú puedes responderle con tranquilidad, escuchando lo que está diciendo y tomándole en serio, actuando como si lo dijera en un tono normal. Para manejar la ira en los demás debes de seguir los siguientes consejos:

Escuchar: Lo primero que se debe hacer es escuchar a la otra persona. Sobre todo, si crees que tú tienes la razón y la otra persona es la equivocada.

Escucharla atentamente es una buena estrategia. Se necesita escuchar y tener la mente clara para entender los razonamientos de la otra persona. Quizás aporte datos que no tenías en cuenta.

Hablar con voz calmada y suave:

Usar una voz suave y no tan alta, como si estuvieras relajado, ayudará a tratar con una persona furiosa. Cuando hablamos con alguien que nos grita uno tiende a elevar la voz para replicarle.

Esta no es la mejor manera de tratarlo, pues el nivel de voz tenderá a ser cada vez más alto y la situación comenzará a ponerse más tensa.

Conseguir una solución.

Si no sabes cómo ayudar a esa persona, pregúntale. Si sabe cómo ayudarla enumera los pasos que debes seguir para solucionar el problema.

Si ves que no está en una posición adecuada para resolver el problema trata de buscar ayuda. Dile que lo quieres ayudar.

De esa manera la otra persona notara que realmente te importa y que estás dispuesto a ayudarlo/a. Si consideras que tu ira es muy fuerte o algún integrante de tu familia, la padece es muy importante que busquen ayuda psicológica

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com