

Fecha: 28-01-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Siete frases que se deben evitar cuando se discute con la pareja, familia o amigos

Pág.: 16
 Cm2: 798,5
 VPE: \$ 10.489.522

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Impiden una conversación sana:

Siete frases que se deben evitar cuando se discute con la pareja, familia o amigos

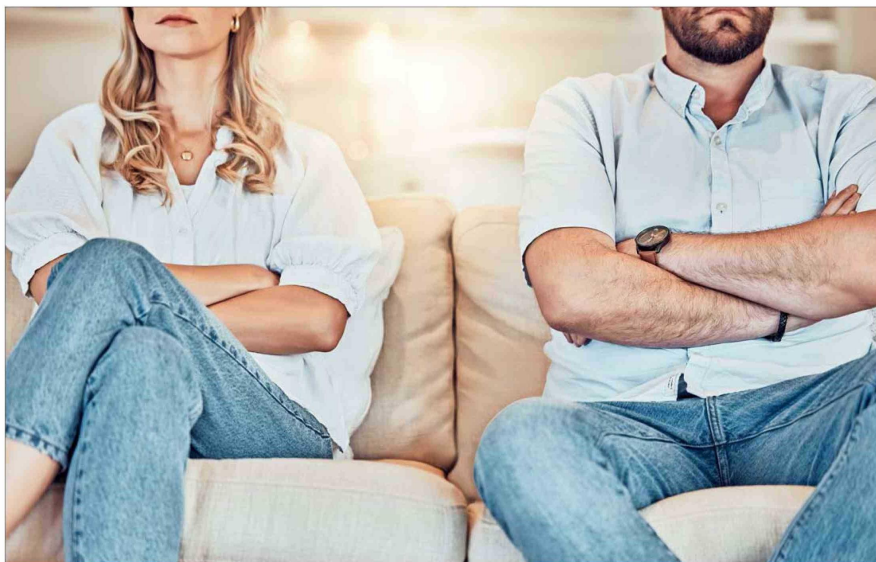
Los “tú nunca” o “tú siempre”, el no asumir parte de la responsabilidad del problema o comparar al otro con terceras personas son fórmulas que hay que intentar dejar de lado. Acá, especialistas entregan sus propuestas para cambiar el discurso y lograr, en cambio, una comunicación efectiva.

ANNA NADOR

Es normal que se discuta con la pareja, la familia o los amigos, por situaciones triviales como también por temas importantes. Según Solange Anuch, psicóloga de la Clínica Alemana, “las discusiones son parte de las relaciones humanas. Tienen que ver con diferencias que se producen respecto a las opiniones o a las determinaciones con respecto a cualquier punto que atañe a dos (o más) personas”. Eso sí, hay que ser consciente de lo que se dice en los momentos de discusión, para poder llegar a buen puerto. “Hay ciertas expresiones que pueden provocar un mayor daño o pueden hacer que esa discusión no llegue ni a una negociación ni a un acuerdo”, afirma. Por eso, especialistas describen las frases que se deberían evitar y recomiendan qué decir en cambio, para poder tener una discusión sana.

1 “TÚ SIEMPRE” O “TÚ NUNCA...”
 Las generalizaciones bloquean la conversación. “Las frases que sobregeneralizan conductas o actitudes de un otro, que habitualmente oscilan entre el siempre o el nunca, como ‘tú siempre has hecho esto’ o ‘tú nunca te has preocupado’, bloquean toda posibilidad de reconocimiento de los esfuerzos que puede hacer el otro y, en vez de abrir la conversación, aumenta el nivel de defensa del otro”, señala Anuch.

En ese sentido, indica que es mejor tratar de enfocar conductas y circunstancias particulares en tiempo presente. Por ejemplo, plantea que es preferible decir: “En la tarde tomé nota de que no me llamaste como habíamos acordado”, en vez de “tú nunca me llamas”.



Otra recomendación para tener una buena discusión es recordar “mirar el mapa completo, no solamente cegarme con todo lo negativo, sino saber que estoy hablando con una persona que también tiene aspectos positivos”, dice Claudia Rodríguez, académica de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales.

2 “SI NO HUBIERAS HECHO ESO...”
 También se deben evitar las expresiones “donde toda la responsabilidad de lo que nos ocurre está puesta en el otro”, explica Edmund Campusano, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor. “Cuando la gente pelea, ilusoriamente cree que va a convencer al otro de que todo partió por su culpa, por ejemplo, diciendo, ‘tú empezaste’ o ‘si no hubieras hecho eso’”, apunta.

En cambio, es importante que las personas se responsabilicen por la situación y se adentren en lo que ocurre, no instalándolo como una falla del otro. “Se puede explicar, por ejemplo: ‘Me molesta cuando dices estas cosas, porque me siento criticada’. Esa es una manera que es honesta y es escuchable por la otra persona, porque me meto en lo que está pasando, asumo que hay algo que a mí me importa por cómo soy yo”, comenta Claudia Rodríguez, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales.

3 “OBJETIVAMENTE” O “LA VERDAD ES...”
 De forma similar, hay que eludir las frases que hagan suponer que una persona tiene la posición

absoluta de la verdad objetiva, como “objetivamente hablando”, “la verdad es” o “como uno siente”. “Al decirlo, significa que la opinión del otro es subjetiva, por lo tanto es menos verdad que lo mío, y lo que hace es atentar contra la sensación de sentirse validado y aceptado”, enfatiza Campusano.

Una opción es utilizar frases como: “Yo creo que”, “desde como yo veo”, “yo siento”, que permiten expresar la opinión personal sin invalidar la del otro, apropiándose como individuo de lo que a uno le pasa y no poniéndolo como un supuesto general, aconseja.

4 “CÁLMATE” O “ESTÁS EXAGERANDO”
 Asimismo, hay frases como “no es para tanto”, “estás exagerando” o “cálmate”, que también se deberían evitar. “Lo que hacen es minimizar la reacción emocional de la otra persona y genera defensa y sentirse criticado”, acota Rodríguez.

En ese contexto, “es mejor dejar que la persona se desahogue, que descargue, y decirle que uno entiende que está molesta y que te interesa escucharla”, recomienda Anuch. “Le cambias completamente el escenario a una contención que invita a

tener una conversación” en el momento o más adelante.

5 “SÍ, PERO...”
 Otro tema que puede resultar negativo es el desviar una afirmación positiva hacia el “pero”. “Es decir, afirmamos algo bueno y después ponemos el pero. El problema es que el pero niega todo lo anterior”, asegura Anuch.

Por ejemplo, decir: “Sí, llegaste a la hora, pero cómo adivinar que esta vez te preocuparías”, es un error. En vez, una opción es sustituir el “pero” por una “y” o por una pausa: “Sí, llegaste a la hora, esta vez te preocupaste”. De esa forma, se mantiene la afirmación, sin negar el aspecto positivo que se busca comunicar.

6 “DEBERÍAS SER MÁS COMO” O “ERES IGUAL A...”
 Las comparaciones son desaconsejables en cualquier tipo de vínculo, coinciden los especialistas. “Decir, ‘deberías ser más como tu amiga, como tu hermana o como mi ex’, es fatal. Lo que ocurre es que a la persona le genera primero una inseguridad enorme, la haces sentir muy poco valiosa, erosiona su autoestima, le generas celos y la culpas”, señala Anuch.

También se deben evitar las “refe-

rencias descalificadoras a otro vínculo importante de la persona”, indica Rodríguez. Por ejemplo, “eres igual a tu madre, con razón haces esto”. Utilizar este tipo de frases “descalifica a la persona a quien se le está diciendo eso, pero además se crea más tensión al poner una marca de crítica en las relaciones que para ella son importantes”.

En vez de comparar, es mejor centrarse en la propia necesidad, aconseja Anuch. Decir, por ejemplo: “A mí me gustaría que estés más tiempo conmigo”.

7 “YA NO ERES MÁS MI...”
 Sobre todo para las parejas, donde ocurre más a menudo, hay que tener cuidado con las frases que cuestionen la estabilidad de la relación, como “entonces terminamos” o “ya no eres mi...”, dice Campusano. “El lenguaje construye realidad y no hay peor cosa que quedar en contradicción entre lo que se dice y lo que se hace. Si vas a amenazar, tienes que estar dispuesto a llevar lo que dices a las últimas consecuencias”.

En esa línea, recalca, “es muy importante poder discutir sin cuestionar la relación. Eso permite que hablemos sobre muchas situaciones, ya que nunca está a prueba nuestro vínculo”.