

RECETAS PARA EDUCAR

¿Y SI HABLAMOS?

El diálogo incluyente, buscar la verdad del otro antes de exponer la nuestra

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Necesitamos hablar, necesitamos comunicarnos, como válvula de escape de las emociones, como acto de compartimos.

Cuantas veces, después de charlar con alguien que nos haga sentir entendidos, es como si nuestros males se pasaran, que aquello tan terrible, ya no parece tanto, que al ir hablando, surgen soluciones... Hablar, escuchar, compartir... algo tan al alcance de todos y que tanto bien nos puede hacer.

El hablar nos va a liberar, nos va a hacer sentirnos validados, reconocidos. Muchas veces lo que no decimos nos mata... ¿Sabes a dónde van las palabras que no se dijeron? ¿A dónde va lo que te permites decir y no dices?

Estaría bien que lo que no decimos, cayera en el olvido; pero lo que no decimos, se nos acumula en el cuerpo, nos llena el alma de "gritos mudos".

Las palabras que no decimos se transforma en insatisfacción, en tristeza, en frustración.

Lo que no decimos no muere, nos mata.

Hablar es fundamental para la salud mental. Además de como una necesidad propia, cuando no sabemos hablar, provocamos discusiones que estropean momentos hermosos.

Y si supiésemos dialogar podríamos manejar a la gente difícil con maestría.

Diálogo incluyente

De esta manera Rafael Santandreu, nos propone el dialogo incluyente, es decir, buscar la verdad del otro antes de exponer la nuestra. Esto implica preocuparse primero del otro antes de querer llevar razón.

La verdad es una cosa resbaladiza, depende del momento histórico y de la posición en que nos en-

contremos. Nadie tiene razón completa sobre nada.

La técnica del dialogo incluyente tiene tres fases:

- Buscar la verdad del otro. Esto supone entender como piensa y qué parte de razón tiene.

- Ofrecer nuestra visión
- Incluir al otro en nuestro mundo.

Buscar la verdad en el otro es también un ejercicio de humildad. Hacerle ver al otro que aunque tengamos divergencias, no es nuestro enemigo.

Para un buen diálogo incluyente es necesario, utilizar palabras amables en una discusión, y sobre todo, dirigirnos a la otra persona por su nombre de pila.

Por lo tanto hablar se convierte en una necesidad, y en una medicina mágica y barata. Pero para poder hablar, necesitamos dos cosas:

- * Encontrar a un interlocutor con el que podamos hacerlo, alguien que con su dialogo nos haga sentir bien.

- * Y aprender a escuchar. Y sobre todo encontrar a

alguien que sepa hacerlo

Hablemos de Escuchar

Tenemos muchos tipos de escucha, pero la que nos interesa es la empática. En ella buscamos ponernos en el lugar del otro, no solo entender su mensaje sino entender sus sentimientos. La escucha empática busca comprender sin responder. Es la escucha del corazón.

Para una buena escucha

- Demuestra interés en los puntos de vista ajenos. Cada persona puede tener una opinión diferente y lo ideal es escuchar a las personas con la mente abierta. Dejar a un lado tus prejuicios y dirigir la atención al interlocutor.

- Pon mucha atención: Deja de lado lo que estas haciendo y solo escucha

- Utilice lenguaje corporal: Exprésale interés en lo que dice, asintiendo, sonriendo o con gestos similares.

- No interrumpas: Escucha detenidamente sin interrumpir. De esta manera, la persona sentirá que tiene alguien en quien puede confiar, y te revelará sus sentimientos reales.

- No juzgar. No ofrecer soluciones prematuras

- No escuchar esperando responder.

- No caer en el "síndrome del experto": Evita frases como "Seguro que no es para tanto", "Yo que tu lo que haría es...", "Yo no dudaría en..."

- Muestra simpatía: Deje bien claro que está interesado. Pídele a su interlocutor que le ayude a entender el problema.

- No temas al silencio: El silencio permite reflexionar sobre lo que la otra persona ha dicho. Aunque parece incómodo, no debes temerle.

- Expresa sus sentimientos: Di lo que sientes, no sin antes entender cómo se siente la otra persona. No minimizar lo que el otro siente.

Técnicas

Y éstas, son algunas técnicas, pasos claves, para saber escuchar:

- Estimula: Demuestra interés para lograr que la persona siga hablando. Conteste "entiendo...", "ya veo...", "ajá...", o "eso es interesante..."

- Reformula: Demuestra que está escuchando y entendiendo. Repite lo que la persona dijo, haciendo énfasis en los hechos. Di cosas como "si entiendo correctamente, tu idea es..." o "en otras palabras..."

- Reflexiona: Demuestra que entiendes lo que el interlocutor siente. Contesta "sientes que..." o "eso te tiene molesto".

- Resume: Haz un breve resumen de los hechos importantes. Diga cosas como "en resumen..."

Recuerda: lo que das, te lo das, lo que te quedas, te lo pierdes. ¿Por qué no dar una buena conversación? ¿Y una gran escucha?

El cuento de las cucharas largas



Cierta día Nasrudin visitó el infierno y le sorprendió sobremanera lo que allí vio. Había mucha gente sentada en torno a una mesa. Estaba llena de platos exquisitos. Sin embargo, todos tenían aspecto demacrado, ¡pasaban mucho hambre! El caso es que tenían que comer con unas cucharas muy largas que cuando cogían la comida no podían llevársela a la boca.

Tras eso Nasrudin llegó al cielo. Con asombro vio que también allí había una mesa con manjares y también comían con cucharas muy largas. En este caso todos lucían saludables. Aquí las personas cogían la comida, pero acto seguido se la daban al de al lado, y así todos podían comer gracias a su compañeros.

