

PARA COMUNICARSE MEJOR



“ Toda conducta es comunicación y no puede no haber comunicación ”.

Watzlawick, P. (1991)

En la actualidad hemos escuchado reiteradamente en diversos ámbitos de convivencia frases como: “Se perdió la comunicación”, “Es que no se comunican”, “Problemas de comunicación”, “Ya no hay comunicación”, “Hablando se entiende la gente”, “Comunicación padres e hijos”, “La comunicación en la pareja”, “Ya no nos

comunicamos”; todas ellas, haciendo alusión a ese patrón de interacción humana básico: La Comunicación.

La comunicación es el hilo que conecta a las personas; cada palabra, tono de voz, contexto, gesto, mirada, ademán, incluso el silencio o la ausencia “algo dicen” de manera voluntaria o hasta involuntaria a los demás. **Y justo ese puede ser el problema:** que aunque a veces pretendamos “no decir nada”, siempre estamos enviando algún mensaje a través de cualesquiera de las formas antes mencionadas.

Desde esta perspectiva, si éste es un proceso tan importante ¿por qué no nos desempeñamos con la eficacia que requiere?. Damos por hecho que comunicarnos es automático, intuitivo y que cada mensaje enviado será “perfectamente entendido por nuestro interlocutor”. Sin embargo, no olvidemos que cada persona interpreta su mundo y los mensajes recibidos a través de sus propios filtros: creencias, valores e información en general, los cuales ha ido adquiriendo a lo largo de su vida; y que éstos no siempre coinciden con los del que le envía el mensaje, **corriendo el riesgo de hacer interpretaciones erróneas o hasta contrarias a lo que se pretendía.**

Así pues, los seres humanos con todos nuestros recursos y potencial, nos vamos definiendo y delimitando no sólo por lo que genéticamente ya poseemos, sino por toda la carga social y cultural que llega hasta nosotros a través primero de nuestra familia, y a lo largo de nuestra vida, de las distintas fuentes de información como los medios electrónicos e impresos y de los diversos ámbitos en los que nos desenvolvemos: la escuela, los amigos, la pareja, los compañeros de trabajo, y todos los que van apareciendo en ella.





En consecuencia, vamos conformando nuestro “arsenal de recursos comunicativos”, es decir, no sólo aquello que nos sirve para relacionarnos de manera cordial y respetuosa, sino patrones de comunicación que llegan a convertirse en verdaderas armas contra los otros y en contra nuestra como efecto secundario, tales como: la crítica, el desprecio, ignorar al otro a través de lo que llamamos “muro del silencio”, ponerse a la defensiva, etc.

Hemos aprendido **formas equivocadas de afrontar los problemas** en nuestras relaciones sociales tales como: la **evasión**, que significa “darle la vuelta al problema” y la **agresividad**, que evidentemente tampoco lo resuelve.

Sin embargo, una y otra son frecuentemente utilizadas a pesar de que los resultados demuestran reiteradamente que ese, no es el mejor camino.

Informarse y desarrollar habilidades representan acciones necesarias para mejorar nuestra convivencia con los otros.

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- Para abordar el tema es necesario que los participantes estén tranquilos. Cuando alguno de los participantes o todos están molestos, es el peor momento para hablar y tratar de arreglar algo.
- En lugar de lanzar la queja o el reclamo, es muy importante para empezar, ponerse en el lugar del otro, intentando comprender sus motivos para actuar como actúa y hacérselo saber.
- Al referirse al problema o queja, es mejor sólo describir la situación, sin descalificar o criticar al otro. Es algo similar a describir una película sin decir si estuvo bonita o fea, únicamente describiendo las escenas objetivamente.
- Una parte fundamental es expresar cómo nos sentimos con eso que ocurre. Esto es, no “cómo me hace sentir el otro”, porque en estricto sentido él no es responsable de lo que siento, sólo de lo que hace.
- Al hablar de lo que nos gustaría, es fundamental darle al otro opciones claras y precisas. Esto contribuirá a que él tenga información lo más concreta posible de lo que para nosotros es importante o valioso que haga.
- También se sugiere comprometerse con el otro en algo que para él sea trascendente o deseable.

Existen diferentes estrategias de comunicación efectiva que, ya sea dentro de un proceso de terapia o a través de nuestros cursos, puedes adquirir como herramientas para la vida.