

## COMUNICACIÓN ASERTIVA:

A veces las relaciones humanas son complicadas no porque haya graves problemas de fondo, sino porque estas se estropean, y la inercia hace que continuamente nos “malinterpretemos”. *Es un círculo vicioso: el otro me habla mal y yo me callo y me siento mal; o bien, el otro me habla mal y yo le contesto peor.* Hasta el punto en que a veces, se diga lo que se diga, ya nunca se va a conceder al interlocutor buena intención, y siempre se va a partir de la base de que “si lo dice fulanito, lo dice para fastidiar”. Por supuesto, esta situación de inicio tiene muchos grados y matices: a veces la relación es buena, pero se pueden mejorar los momentos puntuales en los que hay conflicto; a veces la relación es normal, pero cualquier enfado nos genera malestar; en el peor de los casos, incluso con personas a las que queremos mucho, las relaciones están muy estropeadas por la dinámica de las malas contestaciones, y por considerar siempre una “mala fe” de base en el comportamiento del otro.

Esto es un círculo. Ya no se sabe quién empezó, y de hecho no importa. Lo importante es tener claro que queremos mejorar nuestra manera de comunicarnos por dos motivos:

- 1) Sabemos que a veces las personas que nos rodean hacen cosas que nos duelen y no se dan ni cuenta. Si no lo explicamos y nos callamos (o explotamos sin aclarar qué nos hace enfadar tanto), el otro simplemente no sabe por dónde van los tiros.
- 2) A veces hacemos daño a los demás con nuestra poca delicadeza. Y se presupone que deseamos ser bien tratados y tratar bien a nuestros seres amados.

Veamos cómo podemos mejorar la comunicación.

- a) Escoge el momento. No regañes al otro en público. No hables cuando el otro está enfadado. No hables cuando tú estás enfadado. No lo abordes si está ocupado en otras cosas y comprendes que no te puede atender en ese momento justo. No abordes el problema si no sabes muy bien qué quieres explicar (qué te molesta) y qué quieres conseguir.
- b) Las formas importan: tono de voz, postura corporal, manera de mirar. Conviene ensayar una comunicación no verbal asertiva. Puedes practicar con tus amigos, en circunstancias relajadas. Normaliza hechos como sonreír, mirar a los ojos, escuchar activamente y sin interrumpir.
- c) Muestra interés en lo que el otro te dice: a veces estamos tan centrados en la respuesta que vamos a dar, que no nos paramos a escuchar al otro, y lo que nos tiene que decir. Escucha plenamente, y evalúa la verdad de lo que el otro te explica. Seguro que también tienen parte de razón.
- d) No le juzgues, no le pongas etiquetas. Y si él te las pone a ti, desbarátalas.
- e) No hagas reproches del pasado. Cuando hay un tema concreto de conversación, el sacar temas de archivo no va a mejorar la situación. Recuerda que los problemas se resuelven uno a uno, y que argumentar echando en cara errores pasados solo servirá para alimentar la hoguera del malestar.
- f) Deja que la otra persona se exprese con confianza, y solicita para ti esa misma confianza. Si la persona te dice algo y no hay motivos para no creerla, créela. ¿Por qué te iba a mentir? ¿Por qué dar a entender que no crees lo que te dice? Si actúas de esa forma, la persona se siente

injustamente juzgada. Escucha y cree en la buena fe que tiene esa persona hacia ti. Y pídele exactamente lo mismo para ti. Eso es una relación de confianza. Ahora bien, solo funciona si compartes con esa persona un valor fundamental: la sinceridad.

- g) No te ciegues en el problema: al fin y al cabo buscas soluciones, buscas ir hacia algún sitio. A veces el error no tiene solución. Lo hecho, hecho está, pero si puedes buscar modos de arreglar la relación, mejorar la convivencia, pedir al otro actitudes que son importantes para ti.
- h) Una manera de generar buena comunicación es dar pie: pide su opinión para cosas no muy importantes y escúchale con atención. Da a entender que le respetas y que lo tienes en cuenta. Eso nos gusta a todos. Haz sentir bien, dile que le quieres, o que te gusta su pelo, o su letra, o algo que sinceramente te guste. Y no esperes nada a cambio. Esto genera una nueva inercia en la relación.
- i) No te distraigas en la conversación: en una comunicación respetuosa, no vale mirar el móvil, ni contestar mensajes, ni mirar el reloj, ni comprobar las notificaciones.