

El silencio, ¿sabes cómo convertirlo en un buen aliado para tu comunicación?

Publicado: Martes, 15 Junio 2021 09:26

Escrito por Lorena Vara González



El camino a todas las cosas grandes pasa por el silencio

Solemos creer que el silencio del otro en una discusión nos da la razón, pero lo cierto es que ese silencio nos permite reflexionar y escucharnos, sobre todo si nuestro discurso está lleno de reproches. Ten en cuenta que el que calla no siempre otorga, sino que a veces con su silencio te enseña el daño que tus palabras hacen al salir sin control de tu boca en el calor de una disputa.

Callar y escuchar no deberían de ser signos de debilidad sino más bien de inteligencia, de respeto y entendimiento hacia el otro, porque si todos gritamos, nadie escucha ni aprende. Si todos gritamos, perdemos la razón y las palabras acaban volando descontroladas sin posarse en oídos que las recojan perdiendo todo su significado, o lo que es peor, convirtiéndose en proyectiles llenos de críticas que no aportan nada, solo dañan.

“El camino a todas las cosas grandes pasa por el silencio” -Friedrich Nietzsche-

Somos esclavos de nuestras palabras

En muchas ocasiones las palabras no se las lleva el viento, sino que se clavan como puñales en el corazón del que las escucha. No pretendas poner una tirita en un corazón herido, taladrado por tus palabras,

El silencio, ¿sabes cómo convertirlo en un buen aliado para tu comunicación?

Publicado: Martes, 15 Junio 2021 09:26

Escrito por Lorena Vara González

calla antes de que sea demasiado tarde, reflexiona y ponte en el lugar del otro.

Cuando las discusiones ahondan continuamente en un mismo tema sin que se llegue a un entendimiento -es decir, se vuelven circulares- es muy común que se produzca la llamada “escalada emocional”. Esta escalada consiste en reprochar una y otra vez el motivo de tu enfado sin pararte a escuchar el punto de vista del otro; llegando a subir el tono de voz ante tu “contrincante”, que éste responda del mismo modo y se imposibilite así una comunicación efectiva.

Piensa que si solo dispones de palabras gastadas es muy complicado que al juntarlas digan algo nuevo. Esto sucede porque te condenan al mismo mensaje y al mismo registro para expresarte, hacerlo es un signo de que no escuchas y de que tus palabras ignoran lo que dice el otro.

Si uno calla, escucha pero no se muestra sumiso, sino que reflexiona y trata de empatizar, estará consiguiendo todas las papeletas para mejorar la comunicación. Para conseguirlo, el silencio puede ser un gran aliado. Piensa que un buen comunicador utiliza el silencio para ver en qué se ha equivocado y cómo puede mejorar en su siguiente respuesta.

“El silencio es el ruido más fuerte, quizá el más fuerte de los ruidos” -Miles Davis-

En el silencio las palabras adquieren el valor que merecen

Después del silencio, y cuando este no es mal-interpretado, habitualmente llega la calma. Ya ha habido tiempo para la reflexión y se ha buscado un punto de encuentro con el otro, lo que nos lleva a comunicar qué es aquello que nos molesta. Así, es cuando hemos entendido que nuestro punto de vista no es similar al de nuestro “contrincante comunicativo” y que no sentimos lo mismo porque no somos la misma persona.

Para ello debemos de explicarnos de la mejor manera posible, expresando nuestras emociones pero sin herir al otro. Una herramienta muy útil para conseguir esto son “mensajes yo”.

Los mensajes yo son aquellos en los que no se incluyen reproches, sino que parten de lo que nosotros (yo) sentimos, pensamos, opinamos o deseamos. Así eliminamos la culpabilización del otro sin dejar de manifestar lo que sentimos.

El que calla no siempre otorga

El silencio, ¿sabes cómo convertirlo en un buen aliado para tu comunicación?

Publicado: Martes, 15 Junio 2021 09:26

Escrito por Lorena Vara González

Un ejemplo de estos mensajes consistiría en decir: “yo pienso que/yo siento que/yo creo que...” en lugar del típico “porque tú has hecho/tú has dicho/tú me has hecho sentir...”. Estos mensajes incluyen comunicaciones completas, es decir, podemos comenzar describiendo la situación o lo que hace el otro, sin entrar en valoraciones, introducir a continuación el mensaje yo y terminar con una posible forma alternativa de aquello que ha ocurrido.

Un ejemplo completo sería el siguiente:

Descripción de la situación: Anoche, cuando estábamos cenando con nuestros amigos en nuestra casa y no me ayudaste a servir la mesa,

Mensaje yo: me hiciste sentir como si fuese tu criada, como si estuviese a tu servicio en lugar de ser tu mujer,

Alternativa a lo que sucedió: me habría gustado que hubieras recogido los platos conmigo.

Hablar de esta manera es una cuestión de educar el hábito. Escuchar, reflexionar un momento en silencio y contestar no es algo que nos vaya a salir de manera automática si no lo hemos practicado.

Es normal, que si llevamos toda la vida con otra manera de comunicarnos, al principio no nos salga o nos sintamos un poco torpes haciéndolo. Incluso podemos sentir que perdemos algo de fuerza, pero a la larga nos servirá para construir relaciones mucho más abiertas y fluidas.

Lorena Vara González, en lamenteesmaravillosa.com/