

¿Cómo terminar una discusión en menos de 5 minutos?

¿Cómo armonizar con la crítica de otra persona y evitar crear un conflicto en la relación?

Resumen

1. Acoger con beneplácito la crítica de la otra persona
2. Vaciar la memoria de la otra persona de otras críticas o reproches posibles
3. Comprender su reproche con interés y atención
4. Agradecer de haberle compartido su punto de vista con sinceridad
5. Hacer una pregunta que los una en el problema y la solución
6. No prometa nada y afirme que va a actuar al respecto
7. Ofrecer una elección entre dos cosas que usted desee

1. Acoger con beneplácito la crítica de la otra persona

Si usted no acoge el reproche de la otra persona con alegría, entonces usted abre la puerta a una disputa cada vez más animada. Sobre todo si usted no escucha la crítica buscando reproches a hacerle a la otra persona sobre cosas pasadas. Usted no hace más que demostrar que no es importante y que su reproche no vale nada.

Usted debe absolutamente tomar consciencia de que la otra persona reacciona yendo al exterior de ella o él. Reprochándole por algo que no le gusta (esconde eso por hábito aprendido) sin embargo, usted puede sentirse amenazado (a) porque lo señala sin decir su verdad, que es lo que no le gusta. Emocionalmente, es difícil aquí.

Probablemente que usted va a actuar para defenderse atacándole. Esta reacción produce más conflictos y si es eso que usted desea, entonces es su libertad al igual que las consecuencias naturales que usted vivirá.

Su responsabilidad (ya que es usted quien esta leyendo esto y no la otra persona) es de hacer lo posible por entenderse bien y de esta manera mostrar que el amor que usted siente hacia la otra persona o hacia su pareja no es solo diciéndole « te amo », sino por medio de acciones y creaciones valiosas.

Para imaginar mejor la situación, voy a utilizar un ejemplo de un reproche muy común: su pareja le reprocha de gritar siempre.

Usted : Me alegra que me digas eso.

2. Vaciar la memoria de la otra persona de otras posibles críticas

si usted no borra la memoria de la otra persona en este momento, hay una buena probabilidad que durante una discusión, busque otras críticas u objeciones, sin darse cuenta, con el fin de ganar su argumento. Entonces haciéndolo inmediatamente, usted le quita toda munición para hacer una guerra feroz. Además, afirmando que es cierto, usted dice a la otra persona, que usted está de acuerdo con él o ella.

Usted : Es cierto que yo grito a menudo, pero a parte de eso, hay algo más que te moleste?

En muchas ocasiones, dirá que no. Pero si dice otro reproche, entonces continúe a hacerle vaciar el cassette.

Usted : A parte de que no te gusta que grite y critique todo el tiempo, ¿hay algo más que te moleste?

Usted debe continuar a hacerlo vaciar su memoria de todo lo que le molesta actualmente y habitualmente, es únicamente una cosa en este momento Es necesario terminar esta etapa con un « no » de su parte, que significa que usted está de acuerdo para entenderse mejor.

3. Comprender su reproche con atención e interés

Ahora que usted sabe lo que le crítica (sin buscar a reprocharle algo), es importante demostrarle que usted ha escuchado y que usted tiene un interés sincero en entenderse bien.

Usted tiene ahora la responsabilidad de transformar su crítica exterior en un sentimiento interior y sin aportar un juicio. Este atento. Las palabras « no me gusta » son la clave.

Usted : Si entiendo bien, ¿a ti no te gusta cuando yo grito y cuando yo critico? ¿Podrías ayudarme a comprender mejor lo que no te gusta?

Su pregunta enfocada a sus sentimientos o sus verdades, van a apaciguar totalmente la persona y abrirle su corazón (o bien que él o ella se vaya lejos de usted y detenga el conflicto). Es uno o otro, no hay zona gris aquí, usted verá.

Usted debe escuchar atentamente sin buscar a pensar o a hablar. Usted puede hacer otras preguntas, pero únicamente para comprender más profundamente.

Si la otra persona quiere irse, sea paciente, es por la repetición de este proceso, que tomará consciencia.

4. Agradezca de haberle compartido su punto de vista con sinceridad

Cuando su pareja u otra persona haya terminado. Usted debe agradecerle, ya que ha expuesto sus sentimientos con valentía.

Usted: Gracias por hacerme comprender tu punto de vista que no conocía. Es realmente importante para entendernos mejor, realmente no es fácil, lo reconozco.

5. Haga una pregunta que los una en el problema y la solución

Cuando haya terminado de agradecer, usted debe inmediatamente hacerle una pregunta para unirse y no para dividirse, dándole la oportunidad de crear con usted, la solución a hacer. Usted no tiene necesidad de romperse la cabeza, ya que la otra persona le dará las respuestas.

Usted : Tienes alguna idea, cómo hacer para solucionar nuestro problema?

Le dirá algo importante a hacer para que usted cuide de su pareja. No busque a modificar su respuesta, sino acéptela totalmente. No busque explicarle, que él o ella también tendrá que hacer ciertas cosas, ya que de esta manera usted busca nuevamente culpabilizarlo para no hacer nada. Si hay algo a hacer se lo dirá.

6. No prometa nada y afirme que va a actuar al respecto

Ahora, es necesario hacer acciones y usted debe tomar consciencia de que eso no será fácil para usted. Además, usted puede olvidar, pero de esta manera la otra persona entenderá. Mucha gente promete, pero no se compromete. Haga lo contrario y lo logrará. No olvide decir que es «nuestra» solución.

Usted : No te prometo nada, pero voy a dedicarme a poner nuestra solución en práctica.

7. Ofrecer una elección entre dos cosas que le gustaría

Explique ahora, lo que le gustaría de su parte proponiéndole una opción con el fin de darle una cierta libertad. Terminar diciéndole el beneficio que podría obtener y que será, lo que le reprochó al comienzo.

Usted : Me gustaría también, si es posible, me diga lo que no te gusta o lo que te gustaría en lugar de que me hagas reproches. De esta manera, talvez, podríamos evitar que yo grite.

Es por medio de la práctica que comprendemos las cosas más fácilmente, entonces dese una oportunidad. Pero si usted lee esto y no lo pone en práctica, usted no hace más que acumular en la memoria sin aplicación.

Las palabras no pueden crear una solución completa y sin acción creativa, entonces los conflictos se perpetúan.

Aprender no es comprender