

Las Reglas de Discutir Bien

Antes de empezar, pregúntate por qué te sientes molesto.

¿Estás enojado porque tu pareja no guardó la mostaza? ¿O estás molesto porque sientes que haces la mayoría de los quehaceres en casa, y esta es más evidencia para su teoría?

Hablen de un tema a la vez.

“No debes comprar tanto sin consultar conmigo” se puede cambiar a “no le importa a nuestra familia.” Ahora tienen que resolver dos problemas, en vez de uno. Además, cuando pierden el enfoque del argumento, se transforma en una discusión sobre todos los errores que alguien ha cometido. Todos hemos cometido errores, así que esto es un problema.

No usen lenguaje degradante.

Hablen del tema, no de la persona. No humillen y no insulten. Usar lenguaje degradante representa un intento de mostrar los sentimientos negativos mientras hacerle daño a la otra persona. Cuando usan esta táctica, se olvidan del tema y sólo se enfocan en lastimar a la otra persona.

Expresen los sentimientos con las palabras apropiadas, y tomen responsabilidad por ellos.

“Estoy enojado.” “Me siento dolido cuando ignoras mis llamadas.” “Me siento asustado cuando me gritas.” Estas frases expresan bien cómo te sientes. Empezar una frase con “Yo” o “Estoy” te ayuda a tomar la responsabilidad para los sentimientos (pero tenga en cuenta que no puedes decir cualquier cosa si empiezas la frase así--todavía no puedes dañar a la otra persona).

Tomen turnos.

Puede ser difícil, pero no se interrumpen. Si es demasiado difícil, establezcan un temporizador para que cada persona hable por un minuto sin interrupción. No pases el minuto de su pareja en pensar en lo que tú vas a decir. Escucha!

No empleen una táctica de cerrojo.

A veces, la manera más fácil de responder a un argumento es retirarse y dejar de hablar. El dejar de hablar se llama la táctica de cerrojo. Cuando usas esta táctica, te sientes mejor al momento, pero el problema original todavía existe. Si no hay manera de continuar de hablar, díglele a tu pareja que necesitas un tiempo afuera. Continúen la discusión más tarde.

No griten.

A veces uno piensa que “gana” la discusión por gritar más fuerte, pero no es cierto. Cuando gritan, empeora el problema.

Tomen un tiempo afuera cuando empiezan a discutir demasiado.

En un mundo ideal, seguimos las reglas todo el tiempo, pero no funciona en realidad. Si un argumento está demasiado intenso, tomen un tiempo afuera. Vuelvan a la discusión cuando todos están tranquilos.

Traten de llegar a un acuerdo.

No hay siempre una solución. La vida es complicada. Hagan lo que pueden para llegar a un acuerdo. Esto requiere que ambos usen el toma y daca. Si no llegan a un acuerdo, por lo menos entender mejor a la otra persona aumenta los sentimientos positivos.