



COMUNICACIÓN PROFUNDA

Creamos vínculos cuando somos capaces de compartir nuestros sentimientos interpersonales.

Cuando hablamos, lo podemos hacer a distintos niveles: podemos hablar de cosas (primer nivel), de los otros (segundo nivel, nada aconsejable), de nosotros de forma descriptiva (tercer nivel). Estos tres niveles no construyen relaciones profundas. Para hacerlo tenemos que poder hablar de nuestros sentimientos (cuarto nivel) o de los sentimientos interpersonales, entre tu y yo (quinto nivel). Este es el nivel que más nos cuesta, pero el que de verdad genera vínculos.

Cuando somos capaces de compartir los sentimientos (positivos o negativos) en relación a los demás, estamos construyendo una verdadera relación.

Ejemplo: Me citó una amiga para tomar un café. Tras unos minutos de charla intrascendente me dijo: “quería compartir contigo que ya no te siento tan cerca como antes, que creo que estamos algo más distanciados, al menos de lo que a mi me gustaría”. No era una buena noticia, pero se lo agradecí. De hecho esa conversación ha regenerado nuestra relación.

1. Piensa en las personas que son realmente importantes para ti, y haz una “auditoría comunicativa”: ¿a qué nivel puedes estar con cada una de ellas? ¿Puedes con todas llegar al quinto nivel?. Decide con qué personas quieras profundizar, y toma la iniciativa.
2. Evita, siempre, el segundo nivel (hablar de los demás). Aunque lo hagas de forma positiva, lo que tu interlocutor entenderá es que hablas de los demás a sus espaldas. Es la semilla de la desconfianza.
3. No saltes del primero al quinto nivel, de hablar del tiempo a compartir los sentimientos más íntimos. Si esto se hace de golpe, la otra persona es muy probable que huya asustada.
4. Siempre que pase algo positivo entre tu y alguien busca la ocasión para compartirlo. Estarás ganando legitimidad para compartir lo negativo el día que tengas que hacerlo.