



IGNORAR LAS PALABRAS

EL CONCEPTO

Cuando ignoramos las palabras liberamos capacidad procesadora del cerebro para que se centre en las emociones.

La afirmación es del autor Douglas E. Noll, de su libro “desescalar”, y lo que defiende es que si en una discusión atendemos a las palabras que nos dicen, inevitablemente se nos dispararán los juicios y nuestras propias emociones. Tendremos dos problemas: que reaccionaremos (y probablemente con agresividad) y que no llegaremos a comprender de verdad qué le ocurre al otro. En cambio, si ignoramos las palabras podremos centrarnos en leer e interpretar las emociones del otro, y conseguiremos comprenderlo y no perder los estribos nosotros.

¿Y por qué es bueno ignorar las palabras? Pues porque quien las dice lo hace desde su cerebro límbico (el cerebro primitivo, emocional), por tanto las está diciendo sin procesamiento racional. Las podemos ignorar porque no tienen significado. Muchas veces quien las profiere ni tan siquiera las está escuchando.

Ejemplo: En una dinámica que grabábamos dos participantes se enzarzaron en una discusión. Uno de ellos le llamó imbécil al otro. Al final de la dinámica este otro se lo recriminó, y él lo negó. Vimos el vídeo, y efectivamente le había llamado imbécil. Lo hizo sin la más mínima consciencia, y por tanto sin significarlo en absoluto.

LA RECOMENDACIÓN

Si te ves en medio de una discusión, desactiva la escucha literal de lo que te dicen, y activa la curiosidad por descubrir qué siente esta persona. Ponle nombre a lo que crees que siente: ¿rabia? ¿frustración? ¿decepción? Descubrir la emoción te ayudará a no prestar atención a las palabras.

Si inevitablemente has escuchado palabras gruesas, recuérdate que no son conscientes por parte del otro. Las ha dicho, pero no tienen el valor y el significado que tendrían en el contexto de una conversación serena. Olvídalas instantáneamente.