



DESCALIFICACIÓN EMOCIONAL

EL CONCEPTO

Ocurre cuando en lugar de reconocer las emociones del otro, las descalificamos o las ridiculizamos.

En una conversación, reconocer las emociones de los demás es una magnífica forma de mostrar nuestra empatía, e incluso -y si es el caso- de desescalar la agresividad del otro. Sin embargo, muchas veces, en lugar de reconocer las emociones lo que hacemos es descalificarlas (es absurdo que estés enfadado, no puedes sentirte ofendido) o ridiculizarlas (es de críos enfadarse por eso, es ridículo que te ofendas). En ambos casos lo que sentirá la otra persona es lo contrario a la empatía, es una profunda incompreensión. Y si hay agresividad de por medio, ésta se va a multiplicar.

Los sentimientos de cada persona son reales, y descalificarlos o ridiculizarlos significa rechazar la realidad que está viviendo.

Ejemplo: En mi juventud, el negocio de mi padre quebró. Se lo conté a una buena amiga, que conectó enseguida con la ansiedad que yo estaba sintiendo. Cuando terminé me dijo: “yo también lo estoy pasando mal. A mi amiga Carol le han detectado un tumor”. Yo me deslice en disculpas: “lo siento, esto sí que es grave, no lo mío”. Y su respuesta fue una lección: “lo importante para mí no es que sea más o menos grave, es te hace sufrir” En ningún momento descalificó mi emoción.

LA RECOMENDACIÓN

No juzgues nunca los sentimientos de los demás, especialmente cuando te están contando algo, porque es muy probable que a la hora de reconocer ese sentimiento, lo hagas poniendo ese juicio y puedes fácilmente descalificarlo.

Ves con mucho cuidado con tu expresión cuando le reconoces al otro un sentimiento. Una sonrisa inoportuna, o un tono de voz inadecuado pueden ser la mayor y más ofensiva descalificación de ese sentimiento.