



NO ESPERES QUE LEAN TU MENTE

Nos ocurre muy a menudo y especialmente con los más cercanos. Esperamos que sepan, sin que nosotros se lo hayamos dicho, lo que queremos o lo que esperamos en cada momento. Y actuando así, las decepciones están más que servidas.

No tenemos ganas de salir. No se lo hemos dicho a nuestra pareja, pero nos parece evidente que lo tiene que ver. Nos insiste para que salgamos y nos molesta. No podemos entender que no se de cuenta.

O estamos enfadados por algo que nuestro hijo ha hecho, y que no se ha dado cuenta. Y nos calentamos pensando “encima es incapaz de reconocerlo”.

Las personas que nos rodean no leen nuestra mente. De hecho, no podrían hacerlo aunque quisieran. Y por tanto no tienen por qué saber lo que estamos pensando, lo que nos gustaría o lo que estamos esperando. Y en lugar de culparlos por no darse cuenta, lo que necesitamos hacer es ser nosotros mucho más claros. Contémosles qué queremos, qué necesitamos o qué esperamos, sin esperar a que lo adivinen. Necesitamos comunicarnos más y mejor.

Muchas veces no decimos las cosas porque nos parecen evidentes, porque son “lo normal”, y nos subleva que no se den cuenta porque a nuestros ojos es de cajón. Estamos ignorando que nosotros somos nosotros, y que los demás no tienen porque querer lo mismo, pensar lo mismo o esperar lo mismo.

Ser claros con nuestras expectativas y nuestros pensamientos es esencial en las relaciones. Dejarlas por sobreentendidas es comprar números para el conflicto. Y es además muy injusto, porque vamos a acabar culpando a los demás por no haber hecho algo que es imposible: adivinar nuestro pensamiento.

“Cuando ocultamos nuestros verdaderos pensamientos dejamos a los otros la labor de interpretar y el resultado es siempre un malentendido” escribe un autor. Y es exactamente así.