



CONFRONTACIÓN

EL CONCEPTO

Desenmascarar que lo que te dicen no es lo que tu captas puede ser de gran ayuda.

Hay personas que nos cuentan una emoción, y su tono de voz, o su expresión no tiene nada que ver con esa emoción. Alguien nos habla de tranquilidad, con una voz que le tiembla. O alguien nos habla de pasión sin brillo en los ojos. Cuando captamos una incongruencia de ese estilo, podemos compartirla con la otra persona. Es lo que llamamos confrontación, y puede ser una forma de ayuda muy potente, porque es como una sacudida, como un baño de realidad que ayuda al otro a abrir los ojos y ser consciente de lo que realmente siente.

Ejemplo: Me contaba un amigo la ilusión que tenía por un nuevo proyecto que le habían asignado. Y me lo contaba con –a mi juicio– profunda decepción. Le dije: “me hablas de ilusión y te noto decepcionado”. Tras el impacto inicial me reconoció: “Es verdad. Esperaba otra cosa. De hecho creo que me intento convencer a mi mismo...”.

CÓMO UTILIZARLO

1. Ten claridad, antes de confrontar a la otra persona, que lo que le vas a decir lo estás realmente captando. Muchas veces se nos cuelean percepciones que son fruto de la experiencia con esa persona, no fruto de lo que aquí y ahora estamos captando.
2. No utilices la confrontación para tener razón. Utilízala para intentar poner luz a la vivencia real del otro. Por tanto, si no te la “compran”, no insistas. No tienes que convencer a la otra persona de nada, sólo transmitirle lo que tu estás viendo en ese momento.
3. No hagas uso de la confrontación en el inicio de un proceso de acompañamiento. La persona a la que acompañes puede no estar preparada para recibirla en ese momento y puede vivirlo mal. Guárdala para cuando el diálogo esté ya fluyendo de forma abierta.