

Giorgio Nardone

Corrígeme si me equivoco



Estrategias de diálogo en la pareja

Herder

Giorgio Nardone

CORRÍGEME SI ME EQUIVOCO

Estrategias de comunicación para mitigar los conflic-
tos en las relaciones de pareja

Traducción de
Jordi Bargalló Chaves

Herder

www.herdereditorial.com

Título original: Correggimi se sbaglio

Traducción: Jordi Bargalló Chaves

Diseño de cubierta: Gabriel Nunes

Maquetación electrónica: Manuel Rodríguez

© 2005, *Ponte alle Grazie srl, Milán*

© 2006, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

© 2012, *de la presente edición, Herder Editorial, S. L., Barcelona*

ISBN DIGITAL: 978-84-254-3112-8

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Herder

www.herdereditorial.com

Índice

Prólogo

Capítulo 1

El diálogo que fracasa

Primer ingrediente: Puntualizar

Segundo ingrediente: Recriminar

Tercer ingrediente: Echar en cara

Cuarto ingrediente: Sermonear

Quinto ingrediente: «¡Te lo dije!»

Sexto ingrediente: «Lo hago sólo por ti»

Séptimo ingrediente: «Deja, ya lo hago yo»

Octavo ingrediente: La receta secreta: reprobador

La estructura del diálogo fallido

Capítulo 2

Dialogar estratégicamente

Primer ingrediente: Preguntar antes que afirmar

Segundo ingrediente: Pedir confirmación antes que sentenciar

Tercer ingrediente: Evocar antes que explicar

Cuarto ingrediente: Actuar antes que pensar

La estructura del diálogo estratégico

Capítulo 3

Alquimias mágicas: ejemplos de diálogo estratégico con la pareja

Diálogo 1: De los celos a la confianza

Diálogo 2: De la rivalidad a la colaboración

Diálogo 3: El Pigmalión temeroso

Conclusión

Dialogar para mejorar

Bibliografía

Prólogo

*Es imposible conocer
a los hombres
sin conocer la fuerza
de las palabras.
Sigmund Freud*

Imagínese el lector que se encuentra con su pareja tras una dura jornada de trabajo; de una manera dulce y complaciente, ella pregunta:

«¿Me permites que te haga algunas preguntas que quizás podrían molestarte?».

Y usted, obviamente, no puede más que responder:

«¡Claro!».

Así que ella continúa:

«¿Últimamente estás un poco menos atento conmigo porque tienes problemas o porque te sientes menos interesado?».

Esta pregunta abre un escenario en el cual usted tiene dos respuestas posibles; sin embargo, si no quiere llegar a una ruptura directa de las relaciones, su respuesta será:

«Porque tengo problemas».

«Sin embargo, ¿te has dado cuenta de que eres menos cariñoso conmigo o lo estás descubriendo ahora que te lo digo?»

Si no quiere mostrarse insensible y verdaderamente poco atento, no puede contestar con la segunda opción, así que tendrá que admitir que ya se había dado cuenta.

En este punto, ella, con ojos dulces y esbozando una sonrisa, dice:

«Corrígeme si me equivoco: tú te has dado cuenta últimamente de que me prestas menos atención y de que no eres cariñoso conmigo como antes, pero has estado tan ocupado con tus problemas que no has sabido hacerlo de otro modo».

Después de su declaración no puede más que asentir, así que tendrá que decir:

«Sí, ¡así es!».

Y mientras lo dice, empieza a sentir que ella se merecería ciertamente más atención y cariño, considerando también el hecho de que ahora le está haciendo notar su defecto de un modo muy delicado, aceptable y, por qué no, casi agradable.

Imagínese que ella aún continúa preguntándole:

«¿Cuándo estamos juntos y estamos bien, sigues teniendo problemas o entonces desaparecen?».

La respuesta sólo puede ser:

«Cuando me haces estar bien realmente no pienso en los problemas».

«Pero ¿crees que si, cuando estamos juntos, prestaras atención a las cosas bonitas que podemos darnos notarías más tus problemas o los notarías menos?»

No puede más que responder:

«Claro que los notarías menos».

Y ella dulcemente apremia:

«Sin embargo, para ti, cuando tienes problemas, ¿sería muy difícil ser amable conmigo de tal forma que yo aún lo sea más contigo, o sería fácil hacerlo?».

Planteada así sólo se puede decir:

«No es tan imposible ser amable aun cuando se tengan problemas».

En este punto ella, con una sonrisa cada vez más dulce y abierta, mirándole a los ojos, dice:

«Corrígeme si me equivoco: tú, últimamente, has tenido problemas que te han llevado a estar menos atento conmigo. Sin embargo, te das cuenta de que cuando tú y yo estamos juntos y estamos bien, estos problemas no los notas; además, si tú eres dulce y amable conmigo, haces que yo aún lo sea más contigo y, gracias a esto, las cosas entre los dos incluso mejoran y todos los problemas, en esos momentos, desaparecen».

No podrá más que estar de acuerdo con este punto de vista. Y mientras le da su confirmación, sentirá que algo extraño se mueve dentro de usted: un deseo natural de ser más amable, dulce y afectuoso con ella, ya que el diálogo no le ha hecho sentirse reprochado sino comprendido, no reprendido sino aceptado, no condenado sino apreciado, no forzado sino dulcemente empujado. Tanto a nivel racional como emocional sentirá que aprecia aún más a la persona que está a su lado. Una posible discusión ha sido trasformada mágicamente en una afectiva unión.

Permítame el lector ahora presentar la misma situación pero con unas características y un desarrollo realmente diferentes, una situación que es mucho más frecuente en la realidad.

Se produce el mismo encuentro vespertino, tras una jornada de duro trabajo: la compañera sale a recibirlo y se pone rígida de inmediato, baja los ojos y no dice nada; usted experimenta una sensación de fastidio por dentro y piensa: «Sólo faltaba esto, después de todos los problemas del día».

Luego ella le mira y con expresión dura y voz cortante le dice:

«¿Te estás dando cuenta de que últimamente ya no eres amable conmigo?».

Usted se siente procesado, la forma le molesta, tiene ganas de contestar mal o intenta defenderse disculpándose, pero a sus excusas ella responde:

«Claro, tú te disculpas, ¡pero luego continúas haciéndolo! Y además, si no te lo hubiese dicho, ni siquiera te habrías dado cuenta».

En este momento su irritación está por las nubes, así que la increpa verbalmente o aguanta apretando los dientes y dice:

«Tendrías que entenderlo... precisamente tú... sabes los problemas que tengo en esta época».

Y ella, aún más enfadada:

«Ah, claro, tus problemas están antes que yo».

Entonces, desarmado, puede contraatacar generando un conflicto de órdago o encerrarse en un silencio despreciativo. La velada avanzará en una atmósfera tensa de incompreensión y rechazo o de victimismo por su parte. La despedida aparecerá al final de la velada como una liberación.

¿Cuál es la diferencia entre la idílica forma de diálogo presentada al principio y la irritante forma de diálogo presentada después?

El lector podría pensar que la primera mujer es un ángel y la segunda un demonio y que al final todo dependerá de la calidad individual de las personas. Sin embargo, en realidad, la diferencia reside en el hecho de que la primera persona ha utilizado una técnica evolucionada de diálogo que le ha permitido no sólo evitar el conflicto, sino crear en la pareja una mayor cercanía, comprensión y deseo. Ha transformado de este modo una situación desagradable en agradable: del riesgo al rechazo recíproco se ha pasado al deseo de un cambio constructivo y al descubrimiento conjunto de cómo realizarlo.

El objetivo de este libro es presentar al lector la estructura de este método para dialogar estratégicamente con la propia pareja, fruto de la investigación y de la experiencia de decenios de trabajo orientado a conducir a las personas a cambiar su realidad a través de la forma de comunicarse con los demás y consigo mismo.

Guiaremos al lector por un recorrido de aprendizaje de sencillas, y al mismo tiempo eficaces, tácticas para comunicarse con las personas con el fin de alcanzar y transformar los desacuerdos en acuerdos, los posibles conflictos en alianzas. Nunca hemos de olvidar, en efecto, que en la relación con las personas a las que estamos ligados afectiva y emotivamente no existe un vencedor o un vencido, sino que ambos ganan o ambos pierden.

Como dice Émile Cioran: «No se pueden evitar los defectos de los hombres sin renunciar, al mismo tiempo, a sus

virtudes».

CAPÍTULO 1

El diálogo que fracasa