Contexto 4, p. 265: *El arte de comunicar*

PRESENTADOR (SANTIAGO ROJAS): Cómo decirle[s] a las personas cosas que les queremos decir sin sentirnos mal, sin ofendernos ni ofender, decir lo que realmente queremos decir. El arte de comunicar: las relaciones adecuadas mediante la inteligencia emocional.

Francisco, buenas noches y gracias por estar aquí en *Sana-Mente* de Caracol Radio.

FRANCISCO GAVILÁN: Hola, buenas noches. Encantado.

SANTIAGO: Bueno, esto es bien interesante: cómo hacemos nosotros para poder hablar sin tener que herir, humillar, ofender, hacer sentir mal, y al mismo tiempo sí identificar que estamos diciendo las cosas claras, con emociones claras, analizadas, controladas, y generando al final de todo una empatía. ¿Cómo empezaríamos eso, eso de pensar antes de hablar?

FRANCISCO: Sí, podríamos empezar casi por el final del libro; es decir, ¿cuál es el objetivo del libro *No se lo digas a nadie... así*? Pues, el objetivo es preguntarse, antes que hablar de una manera irreflexiva, impulsiva, a nuestro interlocutor, es preguntarte tú a ti mismo si lo que vas a decir va a enriquecer o deteriorar esa relación con él. Tan fácil como eso; es decir, detenerse un par de segundos o cuatro segundos a lo máximo para preguntarte, hacerte esta pregunta: «¿Lo que voy a decir va a enriquecer o va a deteriorar mi relación?», porque muchas veces, al hablar, nosotros arrastramos emociones negativas. Hemos… a lo mejor nos hemos enojado con otra persona, y la persona con la que ahora estamos hablando tal vez no tenga nada que ver con ese enfado; es decir, cometemos incluso una injusticia con él. Es así. De tal manera que lo que yo propongo es controlar nuestras emociones negativas para no arrastrarlas en las frases y en las palabras que pronunciamos al hablar con los demás.

SANTIAGO: Bueno, ¿se puede hablar sin emociones, digamos, perturbadoras?

FRANCISCO: Bueno, vamos a ver. Las emociones que provocan euforia, que son alegres, que son felices; bueno, esas no solo son tolerables, sino que son deseables, ¿no? Yo me refiero exclusivamente a esas emociones, que son la ira, el rencor, el resentimiento.

Cuando alguien habla sin controlar esas emociones es cuando surge el conflicto, porque la otra persona se va a colocar en una posición defensiva. Entonces no se va a establecer el diálogo adecuado, armónico, porque la otra empezará a sentirse mal, y eso es lo que hay que evitar.

Scanned by CamScanner