

DISCUTIR SIN PELEAR

Existe gran diferencia entre discutir y llegar a la pelea. En la discusión, hay un cambio de impresiones, pero sin querer tener razón a toda costa. Discutimos para saber qué piensan los demás y el ideal es hacerlo desde la calma, desde el respeto y sin querer imponernos.



LA discusión es un diálogo o tertulia sobre un tema que resulta saludable e interesante para nosotros, para los otros y para la relación, porque el poder hablar sin llegar a mayores, nos hace crecer como persona y como amigos. Salimos reforzados y fortalecidos cuando el posible conflicto se neutraliza.

La discusión no es una competición para ver quién se impone o quien tiene mejores argumentos o, a veces, la voz más potente. Discutimos para conocernos, no para imponernos.

La discusión favorece el cambio y nos permite saber qué piensan los demás.

En la pelea, hay cierta violencia –sin que llegue normalmente la sangre al río– y un deseo de imponer opiniones por encima de las otras. En la pelea hay un deseo de que la propia opinión sea la que prevalezca.

Desde este momento, podemos enseñar a nuestros hijos y a nuestras hijas a no llegar a la pelea, les podemos educar para que aprendan esta forma de diálogo.

RECOMENDACIONES PARA UN BUEN DISCUTIR

- Reflexiona antes de discutir, para intentar saber si buscas un acuerdo o herir. Cuando tus hijos no estén de acuerdo contigo y se produzca una discusión, mira a ver si ellos o tú quieren tener la razón a toda costa o se puede hablar sobre ello.
- Aceptamos, de base, el desacuerdo. Nos ponemos de acuerdo en que el desacuerdo es una opción. Discutimos para conocer nuestras opiniones, no para imponerlas. Si uno de los dos intenta que su opinión sea la mejor, podemos llegar a discutir. No es necesario. Opinar distinto es válido. No hay por qué temer al conflicto que supone no estar de acuerdo.
- Siempre parto del respeto; a la persona, por supuesto y a sus opiniones como parte de ella misma.
- No te dejes llevar por tus primeras impresiones ni por tus primeros deseos, que suelen ser muy emocionales. Imagina una discusión en que tú ya tengas una posición de base (prueba a pensar en discutir

sobre la guerra). La primera impresión sobre lo que los otros digan es clave y me puede hacer, a veces, tener ganas de pelear en vez de discutir. No te dejes llevar por ese primer momento.

- Busca áreas de acuerdo. Sin afán de ser pacificadores compulsivos, que no admitimos ninguna diferencia de posiciones, sí podemos buscar puntos desde donde poder construir.
- Conoce el carácter de tus hijos y el tuyo propio, por si eres o son de los que no aceptan de buen grado que les lleven la contraria, lo cual es preámbulo de pelea segura.
- Una forma de evitar llegar a la pelea es prometer pensar y analizar con cuidado las ideas de los contrarios, sus opiniones. Así se dan cuenta de que quieres entenderles y te interesas. Del mismo modo, agradece al otro u otros su interés. Esto crea un ambiente positivo para la discusión.
- Enseña a no reaccionar instantáneamente, sino darse un tiempo para pensar posiciones y respuestas. La reacción en el momento puede llevar a decir cosas que no pensamos y de las que luego podemos arrepentirnos. A menudo, repensar el problema nos da una nueva perspectiva.
- Sed honestos. Esto quiere decir que no vamos a intentar manipular a los demás, lo cual puede ocurrir cuando usamos información que conocemos en otros ámbitos para forzar el imponernos, o cuando usamos su presunto punto débil para vencer. Como puedes ver, estamos en la posición de ganar, aunque sea a costa del otro. Discutir no llevará a esta situación de pelea.
- Enseña a no discutir para ganar, porque si de todos modos y a toda costa quiero ganar, me va a costar acercarme y aprender del otro.
- La escucha favorece y posibilita conocer distintos puntos de vista. Una buena escucha parte de no fijar posiciones desde el principio. Lo solemos hacer cuando decimos algo como «es lo que pienso y no voy a cambiar de opinión» o cuando, de forma menos directa dejamos sentadas las bases, en este caso inamovibles, de nuestra discusión. Nuestros hijos aprenden de nosotros esta fijación de posiciones del “cuando seas mayor lo entenderás”, que da por sentadas nuestras posiciones de superioridad. De ahí pueden aprender poco.
- Enséñales a ser claros en sus intenciones. Ser directos, no andar por la espalda. Fijar puntos de vista iniciales, pero modificables y ajustables. No voy con dobles intenciones y sin mostrar todas mis cartas cuando hay que descubrirse. La intención principal ha de ser llegar a conocerse y, si se puede, entenderse. Nada de convencer a nadie ni imponer las propias ideas; el deseo de convencer (casi siempre a toda costa) provoca rechazo y enfrentamiento.



- Es muy bueno concretar qué esperas del otro. «Quiero discutir contigo sobre lo que has hecho esta mañana y espero tu sinceridad», podemos decirles a nuestros hijos. Así, enseñamos a concretar tanto el tema como lo que esperamos que hagan.
- Es mejor planificar que improvisar. Es cierto que las discusiones surgen a veces de forma espontánea, pero en otras ocasiones podemos planificarlas. Imagina un aula de clase donde haya habido algún incidente. Podemos planificar el hacer un debate-discusión posterior para hablar sobre ello, evitando la pelea que suele surgir si empezamos una discusión en el mismo momento. Evita la discusión “en caliente”.
- Nunca es necesario ni admitimos el alzar la voz o el enfado. Hay formas de hablar sin llegar a gritar y si veo que yo mismo o el otro están gritando, freno en seco y recapitulamos.

Hemos mencionado en este texto palabras importantes, como: aprender, conocer, llegar a acuerdos, pensar, no manipular, no herir.... Nos dan la clave de lo que pretendemos, que no es convencerte de nada, sino conocer y poner en común puntos de vista. Esto es lo que conocemos como discusión saludable.

Por último, si alguno de los intervinientes se agita en exceso, lo mejor es hacer una pausa y recuperar la serenidad. De igual modo, si ves que la discusión se convierte en pelea, tienes la opción de marcharte y no llegar a situaciones incómodas.

Nuestro ejemplo, como ya imaginamos, es clave para que los nuestros aprendan y sepan qué y cómo se puede tanto discutir como no estar de acuerdo sin necesidad de entablar una pelea.