

Francisco Gavilán, el lenguaje correcto

El escritor desvela en 'No se lo digas a nadie... así' las claves para mejorar las relaciones entre las personas

El lenguaje es el medio de comunicación entre los seres humanos, y bien pueden las palabras convertirse en armas de destrucción. "Una sola frase puede dejar una cicatriz muy difícil de curar", se puede leer en *No se lo digas a nadie... así*, el último trabajo de Francisco Gavilán, en el que el autor desvela las claves para gestionar de forma correcta las emociones humanas, para no herir a los demás con nuestra forma de expresarnos.

Francisco Gavilán es un amante de la Psicología, una disciplina a la que se aferró en su juventud para superar la timidez, asegura el autor de trabajos como *Guía de malas costumbres españolas*, *Lenguas de doble filo*, *Todas esas amistades peligrosas* y *Yo no he sido*. Gavilán analiza en sus obras el comportamiento humano, y descubre fórmulas que facilitan el entendimiento entre las personas y mejoran las relaciones.

"Si alguien te dice algo en un tono desagradable y le contestas en el mismo tono se va por mal camino. Como normalmente se sabe cómo es con anterioridad, se debe buscar la manera de comunicarlo para que esa persona no reaccione mal. Aún así, si reacciona mal, se debe intentar ir arreglándolo durante la conversación". Eso es inteligencia emocional, asegura Gavilán, "conocer el carácter de la otra persona y respetarlo, y si se sabe que es susceptible o que se pone a la defensiva, tratar de evitar decirle las cosas que sepamos que le pueden molestar". Según Gavilán, "hay que aprender a controlar las emociones negativas cuando estamos nerviosos, enojados o guardamos rencor".

La crítica constructiva

El escritor y psicólogo desvela en su último libro las cinco habilidades sociales más importantes a la hora de relacionarse con los demás. Por ejemplo, saber criticar. Según Gavilán "criticar no es malo. Pero sólo hay dos razones para criticar: cuando hay que modificar una conducta anómala o hay que buscar solución a un problema. Criticar para vengarse no es un motivo legítimo. Hay que saber criticar, y hacerlo no acusando al otro, sino utilizando otras pala-

bras con las que se diga lo mismo, pero sin culpar directamente a la otra persona".

Si es cierto, acepta Gavilán, que no es fácil hacer críticas sin levantar resentimiento, ya que la crítica puede ser tomada "como una falta de tolerancia, de educación, o incluso como que el interlocutor se está poniendo en un plano superior. Por ello, para mantener unas relaciones armónicas hay que evitar ponerse en un plano superior. En el libro propongo fórmulas para evitar esa sensación de rencor que se puede generar en la otra persona".

Otro de los momentos puntiagudos en una relación de pareja o de amistad es el momento de dar una negativa. "Cuando se dan negativas se corre el peligro de que la otra persona se sienta rechazada".

PRÓLOGO DE BERNABÉ TIERNO

En el prólogo de 'No se lo digas a nadie... así' Bernabé Tierno defiende que con este libro el lector puede transformarse en un experto en manejar conflictos. En definitiva, se trata de un manual para hacer más saludable la vida emocional.

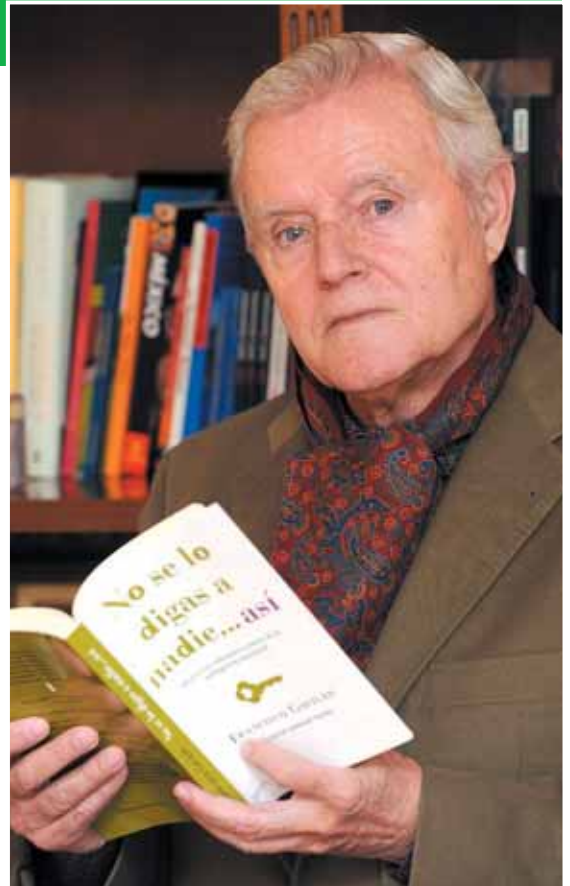
Pero por otro lado "la clave para fracasar en esta vida es tratar de complacer a todo el mundo, porque al final no se puede cumplir", asegura. ¿Cómo se puede entonces evitar generar rechazo con un 'no'? Proponiendo alternativas. Cuando se dice que no ante una petición de un favor, hay que dar una explicación: "no puedo hacer esto hoy, pero puedo hacerlo mañana, o no puedo hacer esto, pero puedo hacer lo otro. Hay que dejar claro que estamos diciendo que no a la petición que nos hacen, no a la persona".

El autor hacer referencia también en *No se lo digas a nadie... así* a la figura que el autor identifica como *ayudadoras compulsivas*, que "son esas mujeres -en la mayoría de los casos- que han recibido una educación que les enseñaba a estar siempre dispuestas a lo que diga el hombre de la casa o la familia. Estas personas no saben decir que no, pero claro, tampoco se puede contentar a todas las personas".

Evitar dar consejos

Tampoco aconseja el escritor dar consejos, a no ser que hayan sido pedidos expresamente. "Cuando alguien te cuenta un problema hay que ponerse en su piel para entenderle, y tratar de apoyarle escuchándole. Pero nadie está autorizado a dar consejos que no hayan sido pedidos. La mayoría de las veces lo que busca la persona contando algo es desahogarse, y cuando se dan consejos uno se está poniendo como en un plano superior".

La empatía es fundamental en



Francisco Gavilán es escritor y psicólogo. Colabora en 'El País', 'Psychologies', 'Madrid Alto Standing', 'Psicología Práctica' y 'Arte de Vivir', entre otras.

este caso. La realidad es una torre con muchas ventanas, y para que nosotros percibamos la realidad no sólo tenemos que mirar con nuestros ojos, tenemos que ser capaces de mirar con los de los demás".

Aunque sí es cierto, asegura Gavilán, que muchas veces el daño no está en quien dice las palabras, sino en la persona que las entiende. "En muchas ocasiones la persona que escucha es malintencionada, y se le puede decir algo con la mejor intención, pero piensa que se hace con mala intención".

En definitiva, para Gavilán "una vez que seas más consciente

del poder de tus frases, te resultará más fácil controlar tus emociones. Y es que el lenguaje lo es todo, porque en función de las palabras que elijamos estaremos transmitiendo un mensaje de forma emocionalmente correcta. Pero si no matizamos las palabras, y decimos las primeras que se nos ocurren, podemos deteriorar la relación porque no hemos elegido las palabras adecuadas". El escritor aconseja que se estudie al interlocutor, para saber si es susceptible, qué le puede molestar y tratar de evitar, en la medida de lo posible, hacer daño con nuestras palabras.

Maite Herrero



Clínica Dental

Dr. Santiago Merchán Morales
médico cirujano bucal

Avenida General, 32 - 1º A - Barajas • Tfno.: 91 747 99 98
www.clinicadentalmerchan.com

con los últimos avances
tecnológicos
y científicos

- ▶ Implantología
- ▶ Cirugía Bucal
- ▶ Periodoncia
- ▶ Estética dental
- ▶ Odontología general
- ▶ Prótesis
- ▶ Ortodoncia
- ▶ Odontopediatría