

# NO SE LO DIGAS A NADIE...ASÍ

**El escritor y psicólogo Francisco Gavilán acaba de publicar un nuevo libro con este sugerente título**

Hay muchos libros de autoayuda sobre la forma de mejorar la comunicación en las relaciones humanas. Pero, probablemente, muy pocos como el que publica ahora en Editorial Zenith (Planeta) este prolífico autor. Lo que distingue a su nueva obra de otras es, básicamente, su claridad expositiva, su amenidad, y, muy especialmente, los numerosos ejemplos prácticos de frases que decimos emocionalmente incorrectas, esto es, llevados por las emociones negativas (rabia, ira, rencor, resentimiento, venganza, etc.), confrontándolas con la manera en que deberíamos decirlas canalizando antes las emociones tóxicas, en base a la Inteligencia Emocional. El estilo y la utilidad de este libro lo van a convertir muy pronto en un referente permanente en la vida cotidiana de muchos lectores. O, lo que es lo mismo, en su “libro de cabecera”.

Aunque la mayoría de personas reconoce la importancia de una correcta comunicación para lograr unas relaciones armónicas con los demás, son muchas también las que confiesan atravesar, en este sentido, situaciones conflictivas con la pareja, la familia, los amigos, y los compañeros de trabajo (incluidos los jefes). El motivo es que, muchas veces, no somos capaces de manejar nuestras propias emociones negativas ni gestionar las de los demás. En consecuencia, nos comunicamos de manera molesta, humillante u ofensiva con nuestros interlocutores.

Sin embargo, siguiendo la Reglas de Oro de *No se lo digas a nadie..así*, se aprende a manejar valiosas técnicas para **hacer y recibir críticas** sin que nadie se sienta ofendido; **escuchar con empatía**; **dar negativas** sin que los demás se sientan rechazados; **elogiar** sin pasarse a la adulación; y **discrepar** sin ser desagradable. Interiorizar estas claves y

conseguir sus sorprendentes beneficios en la vida personal requiere, eso sí, un mínimo esfuerzo —el éxito es una escalera por la que no se puede subir con las manos en los bolsillos— y Francisco Gavilán demuestra, desde hace tiempo, los brillantes resultados de estas técnicas, en un Seminario sobre los conflictos de comunicación que él imparte titulado *Guía para una vida emocionalmente saludable*. Como dice el psicólogo Bernabé Tierno en el prólogo, este libro tiene todos los ingredientes necesarios para que cualquier lector medianamente inteligente se transforme en un experto en manejar situaciones conflictivas. *R.*

**No se lo digas a nadie..así. Editorial Zenith (Planeta), 258 págs. 15 Euros**

**Más info: [www.franciscogavilan.net](http://www.franciscogavilan.net) /Seminarios**