



El origen de muchos malentendidos

Diego Velicia
Psicólogo del COF Diocesano

Cuántas discusiones comienzan con un malentendido! ¡Cuántos conflictos y heridas nos ahorraríamos si no se produjese un mal entendimiento de lo que el otro ha hecho o dicho!

La mayoría de las personas tenemos la experiencia de problemas que se han generado porque alguien no ha entendido correctamente a otra persona. Ahora bien ¿por qué suceden los malentendidos?, ¿cómo podríamos disminuirlos?

Las personas tendemos a interpretar la intención y el sentido de los actos que otras personas llevan a cabo. Esta interpretación la hacemos conforme a un código que ha sido conformado por nuestras experiencias, nuestra profesión, nuestra educación, nuestra cultura, nuestro estado emocional, nuestras expectativas, nuestras relaciones personales...

El hecho de que hagamos esta interpretación tiene numerosas ventajas: en primer lugar, las personas nos sentimos seguras cuando creemos conocer

los móviles y sentimientos de las otras personas hacia nosotros, y necesitamos esa cierta sensación de seguridad. Además, tener un código para interpretar las conductas de los demás nos proporciona explicaciones inmediatas, que no requieren de mucha reflexión y que nos permiten reaccionar con rapidez, en muchas ocasiones de forma acertada.

Imagine el lector esta situación: una mujer llega de trabajar y el marido ha pasado la tarde con los hijos en casa. Ella le pregunta cómo ha ido la tarde y él simplemente resopla. Ella interpreta ese resoplido como cansancio, como una petición de ayuda y le dice "¿quieres que me encargue yo de los baños y la cena?". No ha hecho falta mucha información, para que ella se dé cuenta de que ha sido un mal día. Ella no necesita reflexionar mucho para decidir qué hacer. Se ofrece. Eso ahorra tiempo y energía.

Esta forma de funcionar tiene el inconveniente de que, si no acertamos en la correcta interpretación de la conducta del otro, nuestra reacción puede



responder a una clave equivocada. Y entonces se produce una especie de cortocircuito comunicativo. Esto se acentúa si somos personas muy rígidas que estamos muy seguros de nosotros mismos y dudamos poco de nuestras interpretaciones, con lo que consideramos nuestras conclusiones como hechos. Hay que tener en cuenta, además, que en las relaciones más estrechas somos más inflexibles en el uso del código, nos fiamos más de nuestras conclusiones.

Volvamos al ejemplo de antes. Si la mujer interpreta el resoplido del marido como un reproche por llegar tan tarde, en vez de como una petición de ayuda, es posible que reaccione poniéndose a la defensiva: "no sé porque resoplas tanto, yo también estoy cansada". Fácilmente se iniciaría una discusión, que, alimentada por el cansancio de los dos, ense-

guida cobraría virulencia.

Para tratar de evitar este tipo de situaciones podemos hacer varias cosas:

-En primer lugar, tener una actitud más humilde, menos segura de la exactitud de las conclusiones que hemos obtenido. Eso no quiere decir que nos pasemos el día dudando de nosotros mismos (sería agotador), pero sí que al menos admitamos la posi-

bilidad de no tener razón.

-También podemos tomar distancia del hecho en sí. Para eso es bueno pararse un momento, no dejarse llevar por la primera respuesta y pensar un poco. A ello ayuda imaginar que, en vez de haberlo padecido nosotros, nos lo estuviera contando un amigo ¿qué conclusión sacaríamos de lo que nos cuenta? Seguro que es más realista.

-Otra forma consiste en tratar de confirmar nuestra conclusión preguntando al otro directamente. En una relación en la que hay intimidad no debería haber miedo a hacerlo.

-Y por último, revisar nuestro código de interpretación. Tal vez estemos realizando interpretaciones conforme a situaciones vividas en otras relaciones y las estamos aplicando a una relación actual, aunque sea diferente.

El problema se acentúa si se trata de personas muy rígidas, que dudan poco de sus interpretaciones y consideran sus conclusiones como hechos