



“El Diálogo como condición necesaria para vivir en comunidad”

Es necesario que recordemos que TODOS somos PERSONAS. Para lograr un estado de bienestar y salud necesitamos poder contar con vínculos sanos. Un vínculo sano supone una relación humana en que nos sentimos RECONOCIDOS y RESPETADOS por el otro en nuestra DIGNIDAD de PERSONA, y a su vez, en que el otro también tiene la experiencia de sentirse RECONOCIDO y RESPETADO por nosotros.

Cuando no se da este RECONOCIMIENTO y RESPETO mutuo, los vínculos se van deteriorando, y pueden terminar dándose situaciones en que la DIGNIDAD de PERSONA se vea afectada. El odio, la rabia, la violencia, la indiferencia, todo tipo de abusos, en la medida que menoscaban la DIGNIDAD de la PERSONA, producen dañan severamente los vínculos y producen gran sufrimiento en las personas. El resultado de esto es que dejamos de CONFIAR y, cuando esto ocurre, nuestro cerebro nos engaña y no nos permite ver lo bueno que existe en el otro.

Para poder volver a RECONOCERNOS y confiar, tenemos que saber DIALOGAR. Las personas SIEMPRE nos comunicamos, pero NO siempre dialogamos. El diálogo nos transforma y, en la medida que nos conecta con nosotros mismos, nos lleva a ser humildes. Con HUMILDAD podemos mirar el mundo interno del otro y su DIGNIDAD. Con HUMILDAD podemos mostrar nuestro mundo interno y nuestra DIGNIDAD.

En tiempos de crisis es difícil dialogar. La historia de nuestro país desde el 70 en adelante, y las injusticias y abusos de los últimos años, nos han dividido como sociedad y como personas. El refuerzo de nuestro círculo comunitario a ciertos relatos, sumado al estrés de la crisis y la falta de diálogo, sólo nos hace sólo considerar válida nuestra visión de los hechos. Esta constituye un “SABER” que es LEGÍTIMO, pero INCOMPLETO y subjetivo. Este “saber” puede entrar en CONFLICTO con el otro que tiene un “saber” distinto. Para compartir nuestros “saberes” debemos DIALOGAR.

El riesgo de NO DIALOGAR en tiempos de crisis es el entrar en MODO DE SUPERVIVENCIA, con lo cual se activan toda nuestra defensividad, desconfianza, y reacciones emocionales de lucha o huida, lo cual nos lleva a poner al OTRO como un ENEMIGO. Esto a su vez hace muy difícil el diálogo. Por eso, es necesario que en tiempos de crisis logremos vernos como un “NOSOTROS”. Resolver cualquier crisis entre personas depende de nuestra capacidad de construir un NOSTROS. Querámoslo o no, “navegamos EN EL MISMO BOTE”.

¿Por qué es importante el diálogo en momentos de crisis?

“Porque muchos países en crisis han resuelto la crisis con diálogo. Porque el diálogo es la base del inicio del entendimiento. Porque toda situación conflictiva, tenga más o menos violencia, nunca acabará sin un diálogo de algún tipo. Porque dialogar siempre es reparador y terapéutico. Porque hasta con nuestro peor enemigo/a, a veces es necesario, dialogar. Porque solamente desde el diálogo podremos llegar a alguna solución posible donde nadie pierda o pierda lo menos posible. Porque el saber dialogar es saber vivir en sociedad y convivir. Porque si dialogamos todos salimos ganando. Porque sin diálogo no hay vida humana posible. Porque el diálogo es la cuna de cualquier progreso de civilización. Porque contra todo tipo de violencia (directa, cultural y estructural) solo se acaba con ella dialogando. Porque todo acuerdo, personal, empresarial y socio-político tiene detrás un diálogo previo. Porque con el diálogo se curan heridas, se reconstruyen países, se reconcilian sociedades”

¿Cómo se dialoga en tiempos de crisis?

Primero debemos que tener las mínimas garantías de SEGURIDAD física, emocional y relacional. Existen 4 señales de peligro en la comunicación que impedirán el diálogo.

1. Escalada emocional: Ocurre cuando entramos en un espiral de conflicto en que las emociones y las palabras se intensifican, y en que vamos teniendo cada vez menos control sobre nuestros dichos o actos.
2. Invalidación: Cuando dentro de la conversación comienzan a haber descalificaciones y ataques la dignidad propia o del otro.
3. Interpretaciones negativas: Cuando se toman las cosas en un sentido siempre negativo y absoluto, sin ánimo de escuchar abiertamente el punto de vista del otro.
4. Huida: Cuando vemos que frente a un tema que hay que abordar con diálogo, no estamos dispuestos a entrar en ese diálogo, o lo dejamos a la mitad, y preferimos cerrarlo y huir.

Cuando nos encontremos en estas situaciones mejor parar la conversación, hacer explícito que la seguridad para el diálogo no está garantizada, y ponerse de acuerdo en un momento en el cual estemos tranquilos y mejor dispuestos para volver a conversar.

Segundo: ¿Qué debemos hacer para dialogar?

1. Tratar de conocer mejor al otro.
2. Hablar desde el “nosotros”. “Nosotros tenemos el problema”, y “todos juntos debemos buscar la solución”.
3. Buscar estar calmados.
4. Valorar la diversidad y ser inclusivos (respetar y valorar las diferencias con el otro).
5. Escuchar al otro, y prestar mucha atención a lo que dice.
6. Intentar reflexionar el por qué el otro tiene esa visión.
7. Validemos la opinión de los otros y complementémosla con la nuestra.
8. Si no entendemos lo que dice, pidámosle con respeto que nos aclare lo que piensa.
9. Ajustar expectativas. No aspiremos a cambiar la visión del otro, sino a juntos ampliar la mirada.

Tercero ¿Qué debemos evitar para poder dialogar?

1. Evitemos los prejuicios y estereotipos
2. Evitemos las condenas, las críticas, los rechazos, las descalificaciones, las humillaciones, la falta de respeto, la violencia.
3. Evitemos negarnos a recibir nueva información sólo porque no esté de acuerdo con lo que pensamos.
4. Evitemos el síndrome del experto. Aquí nadie tiene toda la verdad o razón.
5. Evitemos imponer nuestra visión de los hechos.

Hagámonos responsables de cuidar nuestras relaciones, es decir, nuestro NOSOTROS como comunidad. Aprovechemos esta oportunidad para HUMANIZAR el espacio de todos.