

Las Formas de Comunicación Incorrectas

La comunicación disfuncional está repleta de formas incorrectas de comunicación, las cuales se centran en la baja autoestima de los demás y el deseo de manipular a las personas con las cuales tienen contacto. Se podría decir incluso, que son una combinación de conductas pasivas y agresivas que dañan las relaciones interpersonales y tienen mucho que ver con la personalidad de los interactuantes.

Si queremos salvar nuestras relaciones con los demás y a la vez estar bien con nosotros mismos trabajando siempre la asertividad, es de suma importancia detectar a las personas que manejan una comunicación disfuncional y aplican malas técnicas en la comunicación, para saber cómo debemos estructurar nuestros mensajes con ellas sin que nos veamos perjudicados en ningún sentido. Entre ellas tenemos:

- Las personas huidizas. Son las que evitan toda lucha, cuando surge una situación de conflicto se van, se quedan dormidas o lo simulan, fingen estar ocupadas en algo o realizan cualquier cosa para no enfrentarse al conflicto. Con este comportamiento dificultan que las otras personas puedan expresar el enfado que están sintiendo o expresar malestar por el daño que han sufrido, porque las personas huidizas no responderán.
- Las personas conformistas. Estas no solo se niegan a enfrentar los problemas, sino que además pretenden hacer creer que no existen. Esta conducta desconcierta a las demás personas, quienes perciben claramente que existe un problema. Como resultado, pueden experimentar sentimientos de culpa y resentimiento.
- Las personas mártires. En lugar de manifestar abiertamente que no desean o no aprueban algo, intentan cambiar la conducta de las demás haciéndolas responsables del sufrimiento que les causan. Su frase favorita es: "estoy bien, por mí no te preocupes..." seguida de un profundo suspiro.
- Las personas cambiadoras de tema. Son en realidad una clase especial de personas huidizas. Para evitar enfrentarse a la situación utilizan una táctica que consiste en cambiar el tema de conversación cada vez que se trata un asunto conflictivo. Debido a esta conducta, estas personas y las que tratan con ellas nunca tienen oportunidad de examinar sus problemas y realizar algo para solucionarlos.
- Las personas críticas. Estas, en lugar de enfrentar el problema y expresar claramente su falta de satisfacción por algo, se dedican a atacar alguna característica de la otra persona. De esta manera, logran no compartir lo que verdaderamente sienten y evitan discutir o tratar los aspectos penosos de sus relaciones con esa persona.

Las Formas de Comunicación Incorrectas

- Las personas adivinas del pensamiento. En vez de permitir que las demás personas expresen con sinceridad sus sentimientos, estas personas se dedican a realizar un análisis del ser humano, explicando lo que las demás piensan o quieren decir “realmente”, así como los errores que cometen. Con esta forma de conducta, las personas adivinas evitan manifestar sus propios sentimientos y a la vez impiden que las demás expresen los suyos.
- Las personas tramposas. Estas personas emplean diversas artimañas para obtener de las demás lo que quieren y posteriormente las atacan por lo que les han pedido que hagan. Por ejemplo, este tipo de persona podría decirle a otra: “seamos muy sinceras entre nosotras”, y cuando esa persona le confía sus sentimientos, la tramposa la atacará por manifestar unos sentimientos que ella no quiere aceptar.
- Las personas “inocentes”. Estas nunca expresan completamente todo lo que piensan o sienten. En lugar de admitir que se sienten inquietas por una dificultad, envían indirectas, señales muy obvias, pero nunca plantean las crisis realmente.
- Las personas acumuladoras de agresividad. No responden nunca de forma inmediata cuando se enfadan. En vez de reaccionar ante la situación, guardan su resentimiento. Entonces, cuando este sentimiento se ha acumulado lo suficiente, explotan con toda su agresividad contenida, la cual cae sobre una víctima que nada tiene que ver, generalmente, con sus verdaderas penas.
- Las personas tiranas. Estas personas no expresan su resentimiento clara y sinceramente, sino que se dedican a hacer cosas que saben que molestan a las demás, como dejar ropa sucia en la habitación o poner música al máximo volumen.
- Las personas bromistas. Tienen temor de enfrentarse cara a cara con situaciones conflictivas, de modo que cuando otras personas tratan temas con seriedad, se dedican a hacer chistes y bromas, con lo que consiguen anular la expresión de sentimientos importantes.
- Las personas de “golpe bajo”. Existen temas muy sensibles que no pueden ser abordados sin riesgo de perjudicar la relación con otras personas. Esos temas pueden referirse, por ejemplo, a características físicas, conductas pasadas o rasgos de personalidad que se desean eliminar. Las personas que utilizan los golpes bajos, sacan provecho de todos sus conocimientos sobre la intimidad de las otras personas para referirse a esos temas que saben que les dolerán.

Las Formas de Comunicación Incorrectas

- Las personas jueces. Realmente no sienten interés por solucionar un conflicto, sino por descubrir quién es el culpable de que se haya producido y naturalmente, la culpa nunca es de ellas. El resultado es que la otra persona se ponga también a la defensiva y se involucre en el mismo juego o conducta.
- Las personas tiranas por contrato. Son las que no consienten que se introduzcan cambios en las relaciones. Consideran que los acuerdos sobre roles y responsabilidades que se acordaron en un momento dado, deben permanecer invariables.
- Las personas castigadoras. En lugar de expresar su enfado directamente y con sinceridad, estas personas castigan a las demás privándolas o negándoles algo; por ejemplo, cortesía, afecto, humor. Este comportamiento solo conduce a aumentar el resentimiento en las relaciones.
- Las personas saboteadoras. Estas personas, al no sentirse capaces de defenderse de los ataques de otra persona, la critican a traición, e incluso intentan acarrear el ridículo o la falta de respeto desde el mundo exterior a su propia relación.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

WIEMANN, MARY O. La comunicación en las relaciones interpersonales. Editorial UOC.2011.