

## **Discutir.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
correo\_galo@incocr.org

Un tema recurrente en las relaciones humanas es el tener que discutir con otros, cuando existe una diferencia de opiniones, cosa que normalmente acaba en pleitos, gritos, arañazos y demás comportamientos propios de la frustración, aunque no por ello justificables.

El problema no es tener que discutir, sino más bien la forma en que se haga. Veamos, la frustración aparece cuando un comportamiento que se realiza no alcanza su objetivo, o sea no cumple su finalidad. Si al hablar con otra persona quiero que entienda mi punto de vista, y por más que lo intento no lo logro es donde sobreviene la frustración. En el caso de personas que no sepan manejar niveles de frustración, es donde se termina en un pleito de “perros y gatos” realmente desagradable.

Para discutir hay que tener varios puntos claros, el primero de ellos es que la finalidad de discutir es lograr un acuerdo. Una adagio chino reza “*Si de mi enemigo no hice un amigo ¿para qué hice la guerra?*”. Ésta debe ser la premisa a la hora de discutir, llegar a un acuerdo que beneficie a ambas partes.

Para ello, en segunda instancia, no es necesario el diálogo, es necesaria la negociación, es decir, la capacidad de exponer un punto de vista, escuchar el punto de la otra persona, valorar los puntos en los que se es coincidente, y forjar el acuerdo a partir de las coincidencias, no de las discrepancias. Muchas veces los acuerdos no se logran debido a que una o ambas partes desean que su contraparte acepte la totalidad de su posición, cosa que es imposible.

En tercer lugar se debe tener en cuenta que existen periodos de tiempo adecuados, es decir, que las discusiones prolongadas no sólo producen fatiga, sino también aumentan la probabilidad del pleito, pues la fatiga disminuye la capacidad de

tolerar frustración. Es recomendable usar periodos breves de tiempo en las discusiones para lograr buenos resultados.

Si bien es cierto éste no es el procedimiento completo para discutir saludablemente, es por lo menos un inicio, puede ayudar a mejorar los resultados, inténtelo.