

# ¿TE SIENTES SUMERGIDO EN LA SITUACIÓN? *Comunicala.*



**Somos Excelentes Comunicadores**

## COMUNICACIÓN

### UN ÁRBOL VENENOSO

Enojado estaba con mi amigo,  
a mi ira se lo dije y mi ira pereció.  
Enojado estaba con mi enemigo,  
esta vez no se lo dije y mi ira aumentó.

Con temores la ahogué,  
noche y día con mis lágrimas.  
Con sonrisas y tiernas astucias engañosas,  
de sol la bañé.

De noche y de día creció,  
hasta que una manzana salió;  
mi enemigo la contemplaba brillar,  
sabiendo que era mía.

Y en el jardín la robó,  
cuando la noche el polo había cubierto:  
por la mañana contento estuve al ver  
a mi enemigo bajo el árbol yaciendo.

William Blake  
(1757-1827)

En cualquier relación entre dos personas es inevitable que surjan conflictos. Cuando te pones hecho una furia, la persona a la que percibes como la culpable de esa reacción se convierte en tu gran maestra. Esa persona te está enseñando que todavía no eres dueño de ti mismo.

El camino para encontrar esa paz está en decirle a tu amigo, amante, hijo, padre o suegra cómo te sientes. Hazlo desde una postura de distanciamiento y honestidad y observa cómo desaparece tu ira. Habrás eliminado por completo la posibilidad de nutrir y crear un árbol venenoso.

## ¿TE SIENTES SUMERGIDO EN LA SITUACIÓN? *Comunicala.*



### Somos Excelentes Comunicadores

Para poner en práctica las ideas del famoso poema de William Blake, empieza por seguir las siguientes sugerencias:

- Cuando te encuentres en medio de un silencio excluyente, autoimpuesto o no, rómpelo con una sencilla frase. Puedes decir algo como: <<¿Qué te parece si ambos hablamos de cómo nos sentimos sin emitir ningún juicio?>>.
- Utiliza tu frase inicial para manifestar cómo te sientes, empezando tus afirmaciones con <<siento que...>>. Enfatiza que en ese momento lo que más necesitas es una respuesta cariñosa. **Acepta tus sentimientos y haz un esfuerzo por comprenderlos**, como harías con un amigo al que le confiaras tus sentimientos. Aquí no estamos tratando el problema en sí, sino el hecho de comunicar nuestros sentimientos. **Escucha** con afecto lo que siente la otra persona, sin ponerte a la defensiva. **Deja que hablen los sentimientos**.
- **Ponte un tiempo límite para permitirte estar en una fase de silencio**. Si decides que dure, por ejemplo, una hora, entonces, por más violento que te resulte o por más enfadado que te puedas sentir, **abre las vías de comunicación** una vez cumplido el plazo.

## ¿TE SIENTES SUMERGIDO EN LA SITUACIÓN? *Comunicala.*



### Somos Excelentes Comunicadores

Comprobarás que la comunicación, en vez de oprimirte, hará que tu ira se aplaque casi inmediatamente.

- **No te vayas nunca a la cama sintiendo ira.** Esto literalmente tendrá una repercusión en el campo de energía que ambos compartís e intensificará el crecimiento del árbol venenoso. **Antes de ir a la cama, expresa tus sentimientos y haz un esfuerzo por mostrar algún signo de afecto, incluso aunque eso signifique tener que ceder y someter a tu ego.**

Cuanto mayor sea tu capacidad para crear una atmósfera de sinceridad, especialmente en los temas de desacuerdo, menos probable es que éstos se vuelvan desagradables. En los momentos en que éstos resultan enojosos, crece el brote que acaba convirtiéndose en un árbol venenoso.