PROPÓSITO:

Guía No. 5: El sufrimiento de las personas que discuten por todo.

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos los de los demás.

MOTIVACIÓN:



"Las personalidades discutidoras, argumentativas. Utilizan y necesitan la pelea para sentirse fuertes. Todo es motivo de discusión constante. Puede ser el preguntador serial. Vos le decís A. Qué me quieres decir con A. No, es que en realidad es B. Y qué me quieres decir con B. Pero porqué dijiste esto, porque dijiste esto otro. Cualquier elemento que vos le des, lo va a armar, me opongo. Lo va a armar un motivo de discusión. De cuestionamiento. Necesita armar la escalada simétrica. Está también el que hace las chicanas. Bueno, parece que. Acá tenemos mucho. Tira las pataditas, las indirectas, las frases inteligentes o sencillamente sacan el eje del tema de la discusión para atacar a la persona. O puede ser a través de la descalificación. Descalificar el argumento o al portador del argumento. Que le pasa al discutidor serial. Se siente impotente. Está frustrado. Tiene un malestar en algún área de su vida y necesita expresarlo y drenarlo y proyectar su frustración a través de la pelea constante. La pelea lo hace sentir fuerte, la pelea le da una dosis de narcisismo y busca de esa manera sentir que tiene el control de áreas que ha sentido que no tiene el control. Esas áreas de frustración que pueden ser cualquiera, hace que la persona construya un estilo combatido, discutidor, y peleador con quienes le rodea. ¿Qué podemos hacer frente a las personas discutidoras? Hay varias técnicas. La primera: Ignorar. Sencillamente sonreír. Y no decir nada. O, si vemos dos personas que están peleando, delante nuestro, salirnos. Nos vamos al baño, nos vamos a hacer algo y volvemos. Ignorar la pelea. Lo segundo es posponer, déjamelo pensar, después te contesto. Cuando en una discusión, alguien quiere pelear o está muy enojado, lo mejor es posponer el conflicto sin evitarlo. Lo hablamos después, lo voy a pensar. Alguien te manda un WhatsApp, o alguien sube una frase, no responderle jamás rápido, Esperar, 24 horas. Otra técnica puede ser cambiar el escenario. Esta es una técnica que uso David con el gigante filisteo de 3 metros llamado Goliat. Dicen que Goliat tenía lanza, espada y jabalina. Pero David, el joven pastor no peleo ni con espada, ni con lanza, ni con jabalina. Le cambio el escenario de la batalla y le tiro la piedra con la honda. Entonces si alguien quiere hablar con vos, decirle, mándamelo por escrito; si te lo manda por escrito, decímelo personalmente; si quiere media hora para hablar, decir, mira, tengo un minuto y si quiere un minuto, siéntate y vamos a hablar. La persona que combate, que pelea, ya tiene armado el escenario de la batalla y lo importante es nosotros no engancharnos. No sirve de nada ganar una pelea, una discusión, que nosotros no elegimos. Muchas de las personas combativas, discutidoras pelean porque no tiene rumbo, no tiene metas, no tienen sueños, no tiene proyectos. No hay botín, no hay ganancia en esas discusiones. Y,

por último, otra técnica buena es el disco rayado. Es nosotros repetir nuestro argumento. Y cuando el otro dice no, pero esto, yo pienso esto. En una oportunidad estaba, dice que estaba el doctor Paul Watzlawick, el padre de la terapia sistémica y estaba dando una conferencia y un señor le grito, no e así, usted está equivocado. A lo cual Watzlawick, lo miro y le dijo, usted tiene razón, desde su punto de vista. Y siguió dando su discurso. Espero que les sirva".

EXPLICACIÓN:

El sufrimiento de las personas que discuten por todo. Las discusiones constantes también pueden ser un claro síntoma del dolor que una persona tiene en su interior como consecuencia de una mala racha. El dolor puede manifestarse a través de actitudes que van más allá del llanto. A veces, un ser humano puede estar sufriendo mucho a nivel interno y, a nivel externo, mostrar este dolor a través de un comportamiento que no es habitual en él. En este caso, el sufrimiento interior adquiere significado precisamente porque las discusiones no tienen un carácter concreto y objetivo sino habitual y recurrente. Es decir, la persona parece estar enfadada con la vida. En este tipo de situación, es habitual que el entorno próximo, consciente de que esa persona no está pasando por un buen momento, tenga paciencia con el protagonista e intente justificar algunas de sus reacciones. Sin embargo, en algún momento, la persona tendrá que darse cuenta de que no debe descargar sus frustraciones con los demás, posteriormente deberá aprender a desatar los nudos emocionales que producen dolor.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Copiar la Biografía del doctor Paul Watzlawick.
3. ¿En qué consiste la terapia sistémica?
4. ¿Cuáles son los ocho conceptos clave para entender la terapia sistémica?
5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/por-que-discuto-con-todo-el-mundo-3733.html