

Parafrasear

Cuando las partes del conflicto hablan de sus puntos de vista sobre el mismo, a menudo se pierden en los detalles. A veces insultan, acusan y atacan a la otra parte.

Las mediadoras pueden evitarlo parafraseando las narraciones de las partes del conflicto, es decir, reponiendo el contenido de lo dicho con sus propias palabras y blanqueando la redacción de los insultos y acusaciones.

Objetivo:

- Destacar los puntos clave de una narración.
- Estructurar una narración: las mediadoras identifican los diferentes elementos de lo que se ha dicho y los ponen en relación entre sí, por ejemplo, reflejando el grado de importancia que se les atribuye.
- Comunicar empatía y comprensión: las mediadoras demuestran que han captado el significado de la persona que habla.
- Dar a la parte en conflicto un medio para comprobar si las mediadoras han entendido correctamente su mensaje.
- Crear claridad: el parafraseo de la mediadora da a la parte que habla la oportunidad de ver el conflicto con cierta distancia y de comprender mejor su propia perspectiva.
- Des-escalar: las mediadoras "blanquean" la narración de las declaraciones viciosas o insultantes para hacerla menos incendiaria, pero conservando los puntos básicos que se plantearon. Así, las mediadoras ayudan a las partes en conflicto a ir más allá de la retórica y las amenazas.
- Reducir la velocidad de la comunicación: cuando las partes del conflicto se han embarcado en un rápido intercambio de insultos y acusaciones, el parafraseo ralentiza, es decir, reduce el ritmo de la narración y cambia su tono.
- Llevar la conversación a niveles más profundos: un buen parafraseo suele sacar a relucir declaraciones más reflexivas del interlocutor.

Al parafrasear...

- Repite con tus propias palabras los hechos básicos del mensaje del interlocutor, por ejemplo: "Sus cultivos han sido destruidos de nuevo por el ganado de su vecino".
- Llama la atención sobre los intereses, las necesidades y los sentimientos: cuando detectes intereses y sentimientos en el mensaje de la persona hablante, es importante que los pongas de manifiesto, por ejemplo: "Ha dicho que se siente traicionado por la otra parte".

Al hacerlo,

- Utiliza tus propias palabras y no actúes como un loro, por ejemplo:
Parte en conflicto: "Me resentí profundamente cuando me enteré de que habían actuado a mis espaldas. ¿Por qué no pueden venir a hablar conmigo y darme la oportunidad de arreglar las cosas con ellos?"
Paráfrasis: "Te dolió bastante que no vinieran directamente a usted para resolver las cosas".
NO: "Te molestó mucho que fueran a tus espaldas. Te hubiera gustado que te dieran la oportunidad de resolver las cosas con ellos".
- Sé breve y sucinto: Un parafraseo siempre debe ser más breve que la propia declaración del interlocutor, así que límitate a los elementos clave de lo que se ha dicho y deja de lado los detalles y las explicaciones innecesarias.
- Lavar el lenguaje del interlocutor, es decir, reformular la declaración de manera que se omitan las palabras insultantes o las acusaciones, por ejemplo:
Parte conflictiva: "Es un mentiroso".
Paráfrasis: "Le cuesta creerle".
- Resalte lo positivo, por ejemplo:
"Le parece una buena señal que su vecino haya aceptado esta mediación".
- No des tu propia opinión personal y sólo haz sugerencias en la medida en que no violen el principio de autodeterminación.
- No digas nada que pueda parecer que estás de acuerdo con el interlocutor: mostrar acuerdo o incluso apoyo llevará a la otra parte a protestar o incluso a retirarse de la mediación.
- Céntrese en el interlocutor, por ejemplo
"TÚ sentiste..." - "TÚ dices..." - "TÚ crees..." y no: "Sé exactamente cómo te sientes". - "Yo mismo(a) he estado en situaciones así".
- Verifique siempre si tu parafraseo es correcto, por ejemplo
"¿Esta impresión es correcta?"
"¿Refleja esto adecuadamente sus puntos de vista?"

Fuente: *inmedio. Basic Mediation Guide. Multi-Track-Peace-Mediation-Training. 2021.*
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn, 30.11.2022