

# Aprender a hablar

En otra ocasión, he escrito sobre la importancia del diálogo en la vida de las familias y he llegado a afirmar que antes que aprender a hablar, es necesario aprender a escuchar. Sin embargo, hoy, quiero decirles que hablar..., también es un arte.

---

BRUNO FERRERO

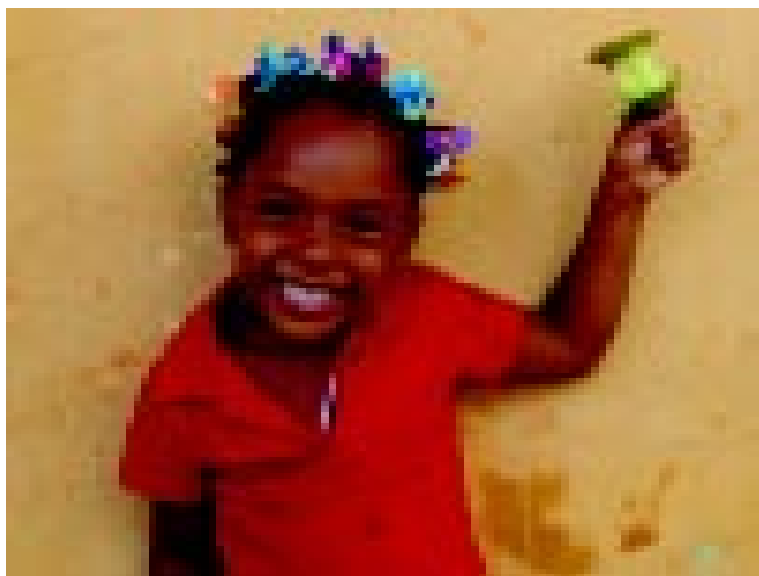
---

## Los chicos crecen ...

Cuando los hijos son pequeños, los padres dan las indicaciones, ponen las normas y deciden lo que hay que hacer. Pero, si continúan actuando de esta manera cuando son adolescentes, muy seguramente un día el hijo explotará: «Me están tratando como un niño». ¡Y tiene razón!

No hay que olvidar que el adolescente está construyendo su identidad individual y su independencia. Los padres tienen que permitirle elaborar su pensamiento, experimentar sus emociones, tener sus sueños y poder compartir todo esto sin recibir valoraciones ni juicios, especialmente cuando ellos mismos no los piden.

Los padres tienen que aprender a ayudar a los hijos a valorar sus ideas, a comprender sus emociones y a dar pasos concretos para realizar sus sueños. Y tienen que aprender a hacerlo en un clima sereno y valiente de diálogo y no en la afirmación dogmática del monólogo. Para muchos padres, éste es uno de los más grandes desafíos. Durante este proceso de aprendizaje, muchos de ellos han llegado a la exasperación.



BSCAM

## Los modos de hablar

Los modos de hablar son sumamente importantes. Una comunicación madura tiene que llevar a los padres a poder compartir los pensamientos, sentimientos y deseos que están experimentando, sin atacar los de sus hijos. Cuando comienzan a hablar condenando el punto de vista de los adolescentes, están generando una relación conflictiva. Es mucho mejor elegir el camino propositivo de compartir puntos de vista, pensamientos, sentimientos y deseos, que el camino de la confrontación.

La forma más sencilla para aprender este modo de hablar es comenzar la frase con «yo» en lugar de con «tú»: «Yo pienso...», «yo siento...», «yo quiero...». Hablando en esta manera, nos damos a conocer y comunicamos a nuestros hijos lo que nos pasa a nosotros. Por el contrario, expresiones como «te equivocaste», «tú no entiendes», «tú no comprendes la situación», «tú no razones», «tú me complicas la

vida», expresan crítica, desaprobación y culpabilidad. Y casi siempre generan dos reacciones negativas, según sea la personalidad del adolescente: o la discusión explosiva o la distancia y la depresión. Las frases que comienzan con «tú» detienen la fluidez del diálogo; las afirmaciones que comienzan con «yo», abren el camino a ulteriores consideraciones.

Otro principio importante a tener en cuenta cuando se habla con los adolescentes, es «enseñar» y no «predecir». Cuando los padres alzan la voz y se ponen en posición teatral, sólo consiguen que los adolescentes vayan a buscar consejo a otro lugar. En cambio, cuando comunican sus ideas con calma y racionalidad, consiguen que los mismos hijos sean quienes les pidan consejo.

No quiero decir que los padres no puedan ser intransigentes en situaciones que tienen que ver con sus convicciones profundas. Al contrario, quiero decir que tienen que completar esa actitud con la aper-



BSCAM

tura hacia la opinión de los otros y especialmente, la de sus hijos. «Déjame decirte lo que siempre he creído sobre esto y el motivo por el que me parece que es la mejor elección y luego dime tu impresión. Me interesa saber lo que piensas». Este modo de hablar -u otros semejantes- permite a los padres expresar sus convicciones, pero permite también a los adolescentes expresar su pensamiento, aunque sea distinto del de sus padres. Los padres tienen que crear y favorecer este clima para el diálogo.

## Entre autoridad y diálogo

Siempre es oportuno recordar que los adolescentes están comenzando a elaborar el razonamiento abstracto y a pensar en términos de secuencia lógica. Examinan las convicciones con las que han crecido y van decidiendo su sistema de valores. Los padres que quieran influir en este proceso tienen que aprender el arte de hacer preguntas que induzcan a sus hijos a hablar. No me re-

fiero a preguntas fastidiosas, como «¿Dónde estuviste?», «¿Cuánto tiempo te quedaste?», «¿Con quién estabas?», sino a preguntas que estimulen el pensamiento, como: «¿Qué piensas?», «¿Te parece bien?», «¿Estás de acuerdo?». Si manifiestan interés sincero por la opinión de los hijos, éstos se sentirán motivados a expresar también las propias.

Los padres facilitan el camino de la comunicación cuando descubren y son sensibles al estado de ánimo de sus hijos. «Me parece que has vivido un día complicado. ¿Me quieres contar?», es una invitación que muchos adolescentes aceptan. «Esta noche estás contenta. ¿Te pasó algo lindo hoy?», es una invitación a sentarse y a hablar. Los padres tienen que recordar siempre que un hijo tiene derecho a reservar para sí sus pensamientos y sentimientos. Algunas veces lo hará así. En ese caso, inducirlo a hablar significa negar su individualidad y su independencia. Hay que hacerle

sentir que puede hablar si él lo quiere.

Finalmente, es importante también sustituir expresiones como «te dije que esto es así», por expresiones como «déjame explicarte el motivo». Naturalmente, incumbe a los padres la decisión final sobre asuntos de dinero o sobre los permisos. Pero esto no es cuestión de autoridad de los padres, sino de relación entre padres e hijos o de las maneras con que los padres expresan su autoridad. Los adolescentes se interesan por las motivaciones. Están adquiriendo la capacidad de razonar y se relacionan positivamente con quienes tienen motivaciones lógicas para sostener sus convicciones y opiniones. Los padres que se apoyan exclusivamente en su autoridad o pretenden imponerse como tiranos, sin expresar los motivos, interrumpen el diálogo. Y cuando los adolescentes se sienten rechazados y creen que su pensamiento no es aceptado, reaccionan a menudo de manera desconsiderada.