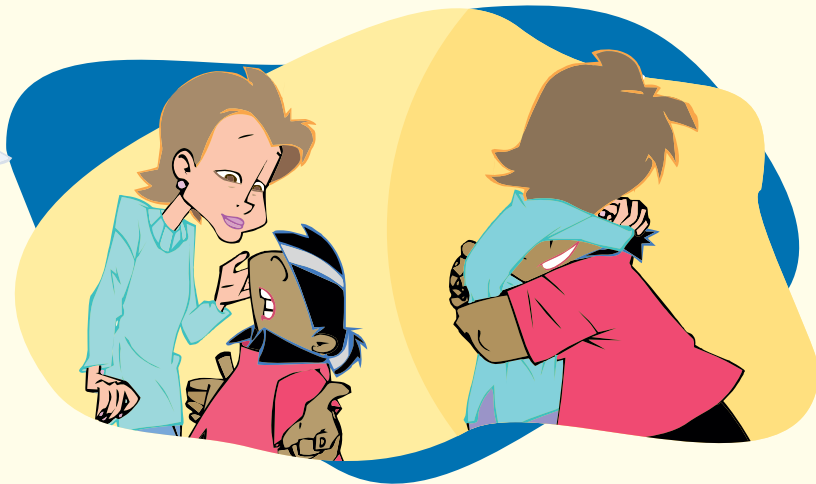




Aprender a escuchar

Si una persona recién nacida descubre que cada vez que llora por hambre o incomodidad aparece alguien con la disposición para atenderla, poco a poco experimentará el placer de la confianza. Si unos años después, al sentir miedo de ir a la cita odontológica, lo comunica y es comprendida, irá fortaleciendo no solo la confianza sino el afecto en su familia. Si al llegar a la adolescencia, empieza a hacerse preguntas sobre ese cuerpo nuevo en el que habita y encuentra en su padre o en su madre una actitud de cariño, atención a sus palabras y diálogo, sabrá que tiene en casa unas personas que la aman, capaces de escuchar y conversar sobre aquello que le intriga de la vida.

Se aprende a escuchar desde que nacen nuestras hijas e hijos, día a día, enfocando la atención en identificar los pensamientos, sentimientos y necesidades que nos comunican. La madre o el padre que escucha se caracteriza por tener diálogos con características como:

- ★ Comprender, antes que juzgar o amenazar.
- ★ Valorar lo escuchado en vez de criticar, menospreciar o ridiculizar lo que nos cuentan.
- ★ Tener una vida diaria llena de actuaciones coherentes con lo que les pedimos hacer.
- ★ Proponer alternativas ante los hechos, en vez de recitar listados de consejos o de mostrarse como poseedora de todas las respuestas.



Nuestras hijas e hijos pueden hablar mejor sobre temas como alcohol, tabaco, drogas ilícitas, sexualidad, convivencia, acoso... cuando cuentan con madres y padres que saben escuchar.



Para aprender a escuchar

1 Ponga en sus propias palabras los comentarios que le hacen, para comprobar su comprensión

Al igual que las demás personas, sus hijas e hijos necesitan hablar sobre los enfados, tristezas y frustraciones de la vida diaria. Cuando están disgustados, necesitan comprensión, no soluciones. Éstas se pueden trabajar una vez que se han “desahogado”. Una manera de mostrar que les comprende es repetir con sus propias palabras lo que le han dicho.



Hijo: Me cae mal Juan; invitó a todo el mundo a su fiesta de cumpleaños menos a mí.

Madre: Parece que estás disgustado con Juan por no haberte invitado a su fiesta.

Hijo: Sí. Bueno, la verdad es que quería estar en su cumpleaños.

Madre: Entonces, ¿además de estar molesto, estás triste?

Hijo: Sí,... pienso que si no me invitó, fue porque yo tampoco lo hice en mi cumpleaños.

A esto se llama “escuchar reflexivamente”, una acción que cumple tres propósitos: asegura a la otra persona que usted atendió y entendió lo que le estaba diciendo; permite a sus hijas e hijos oír en palabras de otras personas sus propias afirmaciones, y de este modo facilita que reconsideren sus sentimientos.

2 Emplee frases alentadoras que demuestren su interés y mantengan viva la conversación

El uso de frases breves y alentadoras durante la conversación puede comunicar a sus hijas e hijos cuánto le interesan a usted sus asuntos, por ejemplo:



Hija: Ayer, Paula sacó una cerveza y nos dio a María y a mí. Como yo no quería, la tiré, pero Paula se enfadó.

Padre: Te veo preocupada por la reacción de Paula. Háblame de eso.

Hija: No supe qué hacer cuando me dio la cerveza.

Padre: Parece que estabas confundida y no supiste qué hacer. Ahora que ha pasado, ¿crees que podrías haber actuado de otra manera?

Hija: Pude haberle dicho: “no gracias, no quiero”.

Padre: Es difícil decirle que no a las amigas. ¿Cómo piensas actuar en el futuro, si la situación se repitiera?

Tras esta conversación, la hija tendrá muy claro que su padre se interesa por lo que le pasa, valora el diálogo con ella y confía en su capacidad de encontrar respuestas propias al desafío del alcohol.

3 Dialogue con algo más que palabras

Mientras se produce el diálogo, ofrezca una sonrisa, un abrazo, haga contacto visual, tome sus manos, es decir, use su cuerpo para decirle que está allí y que tiene completa disposición a escucharle. Cuando hable, use un tono de voz amable y reflexiva, sin que parezca sarcasmo, control de su vida privada o que lo sabe todo. Mientras dialoga con su hija o hijo, escuche también lo que comunica su rostro y cuerpo.



Hija: Ayer tuve una pelea con Javier.

Mamá: ¿De verdad?

Hija: Sí, pero no me importa, tengo más amigos en el colegio.

Mamá: (Posteriormente, la ha estado observando y ha visto que estaba distraída y callada durante la tarde. Así que se anima a preguntar mientras se acerca a ella y la abraza cariñosamente). Hija, esta tarde te he visto decaída. Parece como si estuvieras un poco triste.

Hija: Sí, un poquito, es que Javier era un buen amigo.

Mamá: Háblame de eso...

El ejemplo anterior muestra que las palabras y el lenguaje corporal a veces expresan cosas distintas. En esos casos, atiende al lenguaje corporal e incorpore sus mensajes en la conversación. Así, el diálogo se desarrollará enriquecido con palabras, gestos, posturas y todas las vías de comunicación que tenemos las personas.

Toda buena relación se cultiva en el terreno de la escucha, requiere de ella para que crezca la confianza y para mantener vivo el diálogo, sin importar lo difícil que pueda parecer el tema a tratar.

notas...