

¿Cuándo fue la última vez que tu hijo te pidió consejo? ¿Puedes recordar cómo fueron esas ocasiones en las que hablaste con tu hijo y compartió contigo lo que piensa o lo que siente?

CIRO CARO GARCÍA

150

11. Prepararse para ofrecer conversaciones de crecimiento

¿Por qué hay personas a las que estamos dispuestos a contar «nuestras cosas» y en cuyas reacciones confiamos? ¿Cómo convertirnos en una persona de confianza para vuestros hijos? Favorecer su autonomía significa aportarles seguridad y amor, para que puedan explorar el mundo con autoestima. Y también, acompañarles en los momentos de duda e indecisión, ofreciéndoles conversaciones que les ayuden a elegir con responsabilidad.



1. *Hola.* El saludo y la mirada de reconocimiento ayudan a tu hijo a conversar contigo, pues representan la apertura a lo que depara el futuro.

2. *El silencio.* Con el silencio puedes comunicar que estás escuchando (mucho mejor que diciendo «te escucho»).

3. *Aquí me tienes.* Sólo es posible ayudar cuando estás decidido a estar ahí para lo que tu hijo necesite de ti. Exprésalo con la mirada y la postura de tu cuerpo.

4. *Yo.* A veces, el «aquí me tienes» puede abrumar a los adolescentes... Salvo cuando hablas de tus propios sentimientos. Entonces, les resulta más fácil conversar con tu «yo adulto».

5. *Tú* es la palabra que crea un espacio para tu hijo («¿cómo lo ves tú?»).

6. *Los sentimientos.* Interésate por cómo le hacen sentir las distintas opciones. Recordemos que los sentimientos no son un problema, sino la fuente de los pensamientos más auténticos.

7. *Qué.* Para decidir, es necesario referirnos a lo concreto (al «qué» de las cosas). Por eso, fomenta una conversación rica en ejemplos.

8. *Sí.* Elegir es decir «sí» a algo, y no sólo descartar el resto. Ayuda a tu hijo a expresar de forma afirmativa lo que quiere, y luego buscad las opciones que lo lleven a la práctica.

9. *Gracias...* No olvides agradecer a tu hijo que hable contigo. El hecho de que te cuente sus pensamientos o sentimientos es el regalo más valioso para ti como padre. Estarás disfrutando de una conversación de crecimiento.

10. *Acompañar.* Recuerda que conversar no es discutir. Aunque acostumbramos a hablar tratando de convencer, intenta acompañar a tu hijo mientras explora, y será dueño de sus elecciones.

Cuando un humanista pidió al sabio Almusafa que hablara acerca de «la conversación», éste les dio el secreto para llegar a ser buenos conversadores ante los ojos de sus semejantes: «Cuando hables con alguien a quien quieras, deja que el espíritu —esa experiencia en el pecho que contiene la sensación de quién eres y lleva implícito lo que puedes llegar a ser—, sea quien mueva tus labios».

Adaptado a partir de *El Profeta* de KAHLIL GIBRAN

Hablamos con las personas que de verdad nos escuchan

152 Nos pasamos gran parte del día conversando con otras personas, pero ¿con quién hablamos de verdad?

- Hablamos con las personas que nos escuchan, no con las que hacen una pausa, pero en realidad están preparándose para decirnos algo.
- Hablamos con las que sentimos que nos comprenden y que nos ayudan a comprendernos a nosotros mismos.
- Hablamos con aquellos de los que no tememos que nos juzguen.
- Hablamos con los que no son rápidos y simples a la hora de dar un consejo o de decirnos que eso es «lo que nos conviene».
- Incluso los padres que mejor escuchan, pueden fracasar como conversadores con sus hijos si no evolucionan para atraer su interés. Son muchos los padres que se lamentan resignados porque su hijo ya no habla con ellos. Sin embargo, podéis hacer algo para convertirlos en conversadores interesantes para vuestros hijos.

Por ello, si como padres pretendéis mantener conversaciones de crecimiento con vuestros hijos, deberéis evitar a toda costa actitudes como las siguientes:

- Responder desde el filtro de vuestros propios miedos.
- Prevenirles para que no cometan los errores que vosotros habéis cometido.
- Alertarles de los peligros que intuís a partir de vuestros temores.
- Presionarles para que consigan lo que vosotros mismos no habéis logrado (a veces, lo hacemos sutilmente, con el argumento de que algo «te conviene»).

Cuando estas actitudes dirigen la conversación, hablar se hace pesado y poco apetecible para vuestros hijos. Un diálogo que no promueva la toma de decisiones




propias no ayuda a crecer. En esos casos, se convierte en una charla con una sola respuesta correcta, y la inteligencia y el corazón se cierran.

Cómo hacer para que tu palabra sea un referente válido y no un «tienes que» para tus hijos

Pero tampoco tenéis que resignaros al silencio. La alternativa consiste en prepararos para ofrecer conversaciones de crecimiento interesantes, que os conviertan en referentes para vuestros hijos, es decir, en personas en las que apoyarse para reflexionar y tomar decisiones.

Tradicionalmente, la psicología ha reducido estos temas al entrenamiento en habilidades de comunicación. Éstas nos ayudan a «decir las cosas bien y sin perder la calma», pero lo cierto es que no sirven para conseguir que los hijos quieran hablar con sus padres.

Por eso, para mantener conversaciones de crecimiento interesantes, resulta imprescindible:

-  Escuchar de forma atenta y sincera.
-  Prestar atención a la relación entre lo que dice tu hijo y el modo en que lo dice, para detectar el momento en que no habla con seguridad y entonces apoyarle.
-  Escuchar, sobre todo, poniéndote en el lugar desde el que tu hijo se expresa.

Se trata de «escuchar ahí dentro», para que vuestros hijos puedan permanecer en el «aquí y ahora», sintiéndose a su lado como padre... ¡Sin «irse de ti»! Al menos sin marcharse mentalmente... Porque ¿cuántas veces os miran con cara de plástico esperando a que terminéis con vuestro rollo, pero su mente está ya en otra parte?

Escuchar «ahí dentro» es prestar atención a la sensación que tenemos de las cosas, lo que sentimos en el estómago o cómo «algo» nos presiona el pecho (cada uno lo percibe a su manera) y dejar que esa sensación se exprese.

De modo que no podéis ofrecerlos para conversar con vuestros hijos con la finalidad preconcebida de que elijan tal y como vosotros lo haríais. No sólo porque hacer eso sería imponerles vuestra decisión sin respetar la suya, sino porque ¡ellos ya tienen su propia sensación de las cosas! Por eso resulta fundamental que escuches y hables a tu hijo «ahí dentro».

Debemos tener en cuenta que estas conversaciones de crecimiento son a menudo iniciadas por los propios hijos, aunque lo hagan de manera sutil. Por eso debes estar preparado y disponible para cuando te inviten a conversar... de esta manera.

A menudo es difícil señalar cuándo mantuvisteis la primera conversación de crecimiento, pero ten en cuenta que las primeras veces marcarán la pauta. De

modo que presta atención no tanto a los resultados, sino a cómo ha sido la experiencia de dialogar juntos:

- ¿Ha sido una conversación de cabeza de padre a cabeza de hijo?
- ¿Ha sido un choque de egos que temen y se enfadan el uno con el otro?
- ¿O ha sido quizá una experiencia de «curiosear» juntos, de ponerle palabras a sensaciones y sentimientos? ¿Habéis compartido experiencias tratando de ser concretos pero sin sentir el agobio de tener que resolver nada aún?

Recordemos que las conversaciones de crecimiento han de ser conversaciones abiertas, en las que se cree el espacio necesario para que se forme nuestra propia «sensación de las cosas». Es cierto que no es fácil definir esta actitud. Fíjate, de hecho, en que a veces nos referimos a este tipo de experiencias con frases como «hablar desde las tripas», «decir las cosas desde el corazón» o «reaccionar de modo intuitivo» («me da a mí en la nariz que...»).

¿Y cómo lo haremos?

Espero que en los siguientes apartados de este capítulo tengas la sensación de que «aprendes» fácilmente, ¡como si ya supieras de qué va el asunto! Quizá porque alguna vez te hayan ofrecido a ti una conversación de crecimiento. Por eso, antes de seguir leyendo, te recomiendo que repases tu experiencia, utilizando el cuestionario que encontrarás junto a estas líneas.

CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN

Instrucciones:

Puedes responder personalmente y reflexionar después sobre tus respuestas («¿de qué me doy cuenta?»).

Pero también puedes pedir a tus hijos o a tu pareja que respondan pensando en ti a las preguntas 3, 4 y 5, y luego podéis compartir vuestras respuestas, de un modo que no sea crítico ni defensivo. Al contrario, intenta mantener la mente abierta para crecer... ¡Y eso te convertirá para ellos en un conversador verdaderamente interesante!

1. ¿He tenido algún maestro de conversación? En caso afirmativo, ¿qué aprendí de ellos?
2. ¿Cómo actuaban mis padres ante mis incertidumbres y cómo reaccionaban frente a ellas? ¿Cómo me afectaba su reacción?
3. ¿Desde dónde hablo y desde dónde escucho yo a mis hijos?
4. ¿Cómo son mis respuestas? ¿Cómo parecen influirles hasta ahora?
5. ¿Cómo me siento yo ante sus incertidumbres y qué hago frente a ellas?

Encontrar la pregunta adecuada

Lo cierto es que tu hijo necesita una conversación de crecimiento cuando se halla ante una decisión y no siente la seguridad para tomarla por sí mismo. Si quieres que crezca, no deberías responder tú en su lugar, ni tampoco deberías evitarle que sea él quien tenga que tomar la decisión. No adquirirá la seguridad que le falta obteniendo más información sobre el tema, sino contando con el apoyo y la guía para:

- 1 Ver cómo se siente frente a las diversas opciones y qué sensación interna le despiertan.
- 2 Qué consecuencias tendrá cada alternativa y cómo le hacen sentir.
- 3 Pensar «con el corazón» sobre cada una de ellas («¿encajo en ella?», «¿esto qué me dice de mí?»).

La experiencia de conversar contigo, según estos pasos, le aportará la seguridad para explorar y decidir. Además, el diálogo será más productivo si juntos os hacéis las **preguntas de crecimiento** necesarias. Estas preguntas ayudan a crecer porque:

- a) Permiten considerar todas las consecuencias de las distintas alternativas a la hora de escoger en términos de «lo que me define» (no sólo de «lo práctico» o de lo que se supone que es mejor o peor familiar o socialmente), y
- b) Permiten analizar si la decisión que se tome encajará o no con el desarrollo de la identidad o de la vocación de tu hijo (es decir, considerando la sensación que tiene de quién es él o ella, y del tipo de persona que quiere ser).

No debes olvidar que estas preguntas no buscan «saber más», ni tampoco que tu hijo se dé cuenta de cosas de las que tú ya te das cuenta como adulto, sino que persiguen activar su crecimiento. Éstos son algunos ejemplos de lo que ayuda a formular una pregunta de este tipo:

- a) Preguntar por necesidades profundas (lo que tu hijo realmente quiere o necesita, y en el fondo siente «ahí dentro», pero que aún no sabe definir con palabras claras, sino que se expresa mediante dudas, sentimientos de confusión ¡o incluso ideas de bombero!);
- b) Permitirle comunicar sus sentimientos sin prisas, de modo que las palabras adecuadas tengan tiempo de llegar a expresar el significado de eso a lo que tu hijo está dando vueltas;
- c) Ofrecer de modo tentativo, nunca crítico y siempre cariñoso, una conjetura acerca de lo que tu hijo está tratando de expresar, y esperar a ver qué sucede (por ejemplo, elegir una formación concreta u otra), y
- d) Captar los dos aspectos que suele tener todo dilema, y preguntarle de manera que pueda contrastar cómo siente cada uno por separado (por ejemplo, preguntándole cómo se siente tanto la parte de su persona que desea seguir la primera formación, como aquella que se plantea seguir la segunda).

La ventaja de este tipo de diálogo es que si tú consigues encontrar la pregunta adecuada, tu hijo encontrará su respuesta.

Encuentra el momento y practica

156

Te recomiendo que repases las «10 palabras de los padres que ayudan a sus hijos a crecer» expuestas al principio de este capítulo y que practiques con ellas. Presta atención al ajuste o desajuste que se produce entre lo que dices y cómo lo dices. Observa si los silencios se convierten en momentos incómodos o bien en momentos en los que se puede prestar atención a vuestro interior. Valora la «agenda oculta» que sueles llevar auestas cuando hablas con tu hijo, es decir, aquella con tus propias necesidades, temores o expectativas. Ten

en cuenta que pueden interponerse entre tu hijo y sus necesidades de orientación y crecimiento. Mira a ver en qué medida puedes compartir con tu hijo esa agenda, de modo que no te vea como un oponente o un obstáculo, sino como un aliado transparente y seguro. Interésate por sus sentimientos sin discutirlos e invítale a que los use para contrastar sus reacciones ante un «sí» o ante un «no» con respecto a algo... y agradece abiertamente al terminar. Y por supuesto, trata de generar siempre que puedas alguna pregunta de crecimiento.

PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

Libros recomendados

Greenberg, L. S., *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2007. Les Greenberg escribe con un estilo muy personal y directo, que te ayudará a desarrollar tu inteligencia emocional a cualquier edad. Su gran claridad y capacidad didáctica, ejercicios para practicar, y dos capítulos sobre la emoción en pareja y en la crianza de los hijos, no te dejarán indiferente.

Richo, D., *Cómo llegar a ser un adulto*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1998. Una guía de crecimiento en esto de llegar a ser un adulto psicológicamente integrado, que es condición para ser un adulto que no sólo sabe conversar, sino que como ya ha crecido, puede ayudar a crecer a sus hijos, sin confundir sus necesidades y generosamente.

Snunit, M., *El pájaro del alma*, México, Fondo de Cultura Económica, 2006. Un cuento infantil para ser leído y releído a todas las edades, que nos habla de que en el centro del alma existe un pájaro que se sostiene sobre una sola pata... Una metáfora viva del lugar interno desde donde reaccionamos ante la vida, o como decimos aquí, «el oído de nuestro oído».

Recursos en la red

Universidad de Padres: <<http://universidaddepadres.es/>>. Proyecto educativo liderado por el filósofo y divulgador José Antonio Marina, pensado para que todas las familias encuentren referentes actuales, vivos y accesibles a la hora de educar sus hijos. Encontraréis desde información hasta materiales sugerentes, pasando por orientaciones y cursos online.

Beckman, Ash, *Todos escondemos algo; encontremos el coraje para abrirnos:* <https://www.ted.com/talks/ash_beckham_we_re_all_hiding_something_let_s_find_the_courage_to_open_up>. Una de las charlas TED, en las que ofrece un acercamiento fresco a la empatía y la autoapertura. Beckman comienza explicándonos que todos hemos experimentado, alguna vez, la dureza de una situación que requiere una «conversación difícil», y que mientras esto no sucede, nos mantiene dentro de un armario del que es necesario salir, porque no es un buen lugar para vivir (subtítulos en español).

Focusing España: <www.focusing.es>. Sitio web de la Asociación Española de Focusing, en el que podrás encontrar propuestas formativas (cursos y talleres) en toda España, así como profesionales de referencia. Pero sobre todo enlaces y referencias para seguir creciendo y para encontrar como padre la voz de tu voz.



CIRO CARO GARCÍA (Madrid, 1974)

Experto en comunicación. Psicólogo y Máster en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, institución en la que imparte como profesor las asignaturas de Desarrollo de la Personalidad Docente. Taller de Crecimiento Personal y Terapia Focalizada en la Emoción, y donde ejerce como psicoterapeuta en la Unidad de Intervención Psicosocial (UNINPSI).