

Claves para entenderse

¿Nos estamos distanciando más que nunca padres e hijos? Una comunicación eficaz es decisiva para que podamos acercarnos y amarnos mejor

Cuáles son las causas que están llevando a que los jóvenes se sientan tan solos e incomunicados respecto al mundo de los adultos? ¿Sabemos relacionarnos eficazmente con ellos? Los jóvenes de hoy son el futuro del mañana, y por lo tanto es evidente que todos queremos lo mejor para ellos, y más aún cuando se trata de nuestros hijos. Nos preocupa que sean felices, eficaces, que tengan buenos amigos y puedan labrarse un porvenir. Pero a veces sentimos que los hijos –o algunos de ellos– no cumplen nuestros anhelos y expectativas.

Errores frecuentes

¿Qué solemos hacer entonces? El primer error, por cierto muy común, es hacer comparaciones, empleando las típicas frases (“Como no estudies una carrera al igual que fulano no llegarás a ninguna parte”) y olvidando que cada persona es única y posee unas cualidades, limitaciones y aptitudes diferentes que deberíamos conocer y potenciar en vez de comparar y de esperar lo mismo de todos ellos.

Otro error muy frecuente consiste en desaprobar y y prejuzgar continuamente al hijo, usando el tono imperativo, en vez de apreciar sus esfuerzos

en hacer las cosas, valorar los avances y elogiarle para potenciar su autoestima (“¡Eres un manazas!”, “Ese amigo tuyo toma drogas, seguro que tú también”). La consecuencia de todo esto es que los jóvenes no hacen caso a lo que les dicen los adultos, ya sean padres o profesores, y la sensación que flota en el ambiente es que resulta muy difícil (por no decir imposible) establecer una comunicación entre ambos grupos. Es como si adultos y jóvenes vivieran en mundos diferentes con distintas y muchas veces opuestas visiones acerca del trabajo, derechos, deberes, amor, sexo, diversión, familia, ocio, política, religión, etc.

Quizás los adultos deberíamos de vez en cuando recordar cómo eran nuestras relaciones y sentimientos de jóvenes con nuestros padres y profesores. La forma tan diferente en que veíamos el mundo. ¿Realmente nos sentíamos integrados y comprendidos por ellos? ¿Había comunicación?

Discutir no es dialogar

La comunicación a través del diálogo es el instrumento mediante el que nos relacionamos las personas maduras. Una buena comunicación repercute positivamente en nosotros mismos y en los

padres e hijos

demás, nos hace sentir mejor, potencia la seguridad y la capacidad de tomar decisiones. Pero discutir no es dialogar. En una discusión uno trata de machacar al otro, de humillarlo, de herir su autoestima. Con una discusión nunca se gana, siempre se pierde algo. Esto es totalmente diferente cuando dos personas se miran de igual a igual. La comunicación y el diálogo sólo son posibles cuando ambas personas están abiertas y se hablan desde el centro de su ser. Es decir, cuando se tratan como sujetos y no como objetos. Sólo así elegiremos cuidadosamente las palabras y emplearemos el tono de voz, gestos y mirada de comprensión adecuados.

Avanzando juntos

Conviene recordar que la comunicación sólo se mantiene fluida cuando se comparten sentimientos, inquietudes, intereses y vivencias. Para que se consolide, ambas partes han de sentirse queridas y aceptadas a pesar de sus diferencias.

Si somos capaces de admitir que nuestros hijos no siempre van a aceptar lo que les digamos sin criticarnos o reaccionar contra nosotros, de que no siempre nos van a contar todo lo que hacen o dicen a sus amigos, estaremos sentando las bases para un acercamiento y una comunicación eficaz. Así se sentirán respetados como personas en vez de juzgados, y esto repercutirá positivamente en ellos para cuando lleguen a la etapa adulta, y también en nosotros, pues habremos aprovechado

El diálogo sólo es posible cuando las dos personas están abiertas y se hablan desde el centro de su ser

esa oportunidad única que la vida nos dio para sanar y superar aquella sensación de soledad e incomunicación que a veces teníamos en nuestra juventud. Una alternativa fácil y eficaz para mejorar la comunicación con nuestros hijos es participar con ellos en actividades de desarrollo personal en grupo durante las vacaciones, dentro de un ámbito natural y lúdico en el que podamos convivir y compartir inquietudes. Así podremos encontrar espacios de confianza adecuados para expresarnos con libertad, hacer nuevas y sanas amistades, comunicarnos con eficacia, a la vez que conocer útiles y sencillas herramientas para afrontar con confianza las siempre complejas circunstancias de nuestra vida diaria. ●

JAIRO KALPA es consultor de Recursos Humanos y Orientación Personal. Formador e instructor de profesores de BioPerson Instituto. Terapeuta especializado en Meditaciones Activas y Constelaciones Familiares.

