

“TENEMOS QUE HABLAR”. LA COMUNICACIÓN ES POSIBLE.

IX Curso para padres de adolescentes. Alicante 14 de noviembre 2015

Autor: **Guillermo Ballenato Prieto**

Psicólogo, docente y escritor. Orientador de la Universidad Carlos III de Madrid y Docente en la Universidad de Valladolid



“La palabra enseña y el ejemplo arrastra” Aforismo latino

Vivir, convivir, comunicar, educar... no son tareas sencillas. No llegamos al mundo “enseñados” en esas competencias. Aprendemos el idioma, pero difícilmente valoramos en su justa medida el poder de las palabras. La **comunicación**, esa herramienta imprescindible para relacionarnos, es siempre un área susceptible de análisis y mejora. Es un valioso recurso que nos vincula con los demás y determina el curso de nuestras vidas y de nuestras relaciones interpersonales.

Podemos mejorar día a día el diálogo y la comunicación en el entorno familiar. En la educación de los/as hijos/as, y en especial en la comunicación con **adolescentes**, debemos primero enriquecer y serenar nuestras vidas, firmar la paz con nosotros mismos, vivir de forma coherente con aquellos principios y valores que dan sentido a nuestras vidas y que articulan nuestra sociedad.

En las **escuelas de padres y madres** suelen participar personas con mucha motivación, que ponen un alto empeño y dedicación, dispuestos a reflexionar, deseosos de mejorar. En ocasiones, el excesivo empeño y celo por hacerlo bien suele derivar en dudas, estrés, culpabilidad. Y la falta de herramientas se puede traducir en inseguridad o en inconsistencia.

En la comunicación es preciso cuidar tanto el contenido como la **forma**. Elevamos el tono con demasiada frecuencia. Tal vez por frustración, sentimiento de impotencia, insatisfacción personal... Gritamos para intentar hacer valer nuestra autoridad, para demostrar que tenemos razón, para desahogarnos. Sin embargo, conseguimos paradójicamente el efecto contrario: nuestra autoridad queda en entredicho, se pierde la razón que supuestamente se reivindicaba, se deteriora la propia imagen, se hiere al receptor, y la relación puede quedar muy dañada.

Difícilmente podremos enseñar **autocontrol** a nuestros/as hijos/as si nuestra conducta no es ejemplar en ese sentido. Los malos modos acaban por anular el mensaje. Suelen ser poco eficaces los “sermones”, la repetición machacona, los gritos. El receptor termina por inmunizándose ante ese tipo de mensajes que suelen ser rechazados por sistema.

Las palabras pueden sanar o dañar la autoestima. La mayoría de la gente guarda un escaso recuerdo de lo que vio o escuchó, en comparación con algo que sí suele quedar bien grabado en la mente: cómo se **sintieron**, cuáles fueron sus emociones.

Deberíamos tratar a las personas cercanas, y muy especialmente a la familia, como si fueran “**invitados**”, con la misma cortesía, paciencia, educación y amabilidad que haríamos con un huésped que está de visita en nuestra casa. Nuestra pareja, nuestros padres/madres, nuestros hijos/as, son precisamente quienes más merecen ese trato.

Comunicar de manera eficaz implica muchas cosas: respetar, elogiar, valorar, reconocer, alabar, motivar, escuchar, comprender, asentir, negociar, ceder, aceptar... Las **claves** para una comunicación más eficaz podrían resumirse en cinco puntos:

- **Claridad:** facilitar la comprensión del mensaje, la interpretación inequívoca.
- **Armonía:** cuidar la relación interpersonal; cordialidad, afecto, equilibrio.
- **Escucha:** entender más allá de las palabras, escuchar activamente, sin interrumpir.
- **Positividad:** orientar el contenido en positivo, suavizar el mensaje.
- **Preparación:** decidir a quién, cómo, cuándo, dónde; evitar la improvisación.

Aceptemos el **maravilloso reto** de mejorar nuestra comunicación con los demás, y de mejorar las interacciones y relaciones en el entorno familiar. Probablemente sea el mejor punto de partida para construir entre todos/as ese mundo mejor que tanto mencionamos y deseamos.

Ref.: “Comunicación eficaz. Tª y práctica de la comunicación humana” G. Ballenato. Pirámide, 2013

EN EL BUEN SENTIDO DE LA PALABRA

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

NUESTRO LENGUAJE AFECTA A LOS DEMÁS Y A NUESTRA PROPIA VIDA.
UNA SOLA PALABRA PUEDE TENER EL EFECTO DE UNA CARICIA O DEJAR UNA CICATRIZ.

A pesar del *progreso en las comunicaciones* resulta difícil dialogar tranquila y sencillamente con las personas de nuestro entorno. El avance tecnológico contrasta con cierto retroceso en nuestra habilidad social y en la forma de comunicarnos.

En busca de *claridad*, relegamos a un segundo plano el otro gran objetivo de la comunicación: la *armonía*. Para potenciarla podemos *seleccionar*, *dosificar* o *matizar* algunas palabras, y *eliminar* o *sustituir* ciertos términos y expresiones.

El lenguaje refleja nuestra peculiar forma de pensar y de vivir. Dirigir el pensamiento hacia lo positivo conduce de forma natural a un cambio en nuestro discurso. Podemos optar entre hablar de *oportunidades* o de *peligros*, de *soluciones* o de *problemas*, de *premios* o de *castigos*. Casi todos los temas serios pueden tratarse con amabilidad y simpatía.

En general, abusamos de la palabra *no*, de la oposición sistemática, del *no exactamente*. Decir *sí*, más allá de una simple afirmación incondicional, es una valiosa manifestación de respeto hacia el interlocutor y a sus motivos para pensar y expresarse así.

Es más positivo hablar *a favor* que *en contra*, centrados en el *presente* y el *futuro* mejor que en el *pasado*, empezar por los *elogios* y no enredar tanto con los *reproches*. La *generosidad en la alabanza pública* y la *privacidad y tacañería en la crítica* ayudan a fortalecer las relaciones humanas.

En el lenguaje cotidiano resulta a veces preferible el pronombre *nosotros* al egocéntrico *yo*, la afirmación *podemos* al imperativo *tengo que* o *debes de*, el verbo *estar*, con su posibilidad de cambio, al reparto de etiquetas del verbo *ser*. Transmite más un sencillo *gracias* o *te lo agradezco*, que el impersonal *se agradece*. Es más eficaz manifestar claramente *nuestra opinión* antes que afirmar eso de *podría decirse...*

Sobredimensionamos algunos acontecimientos utilizando expresiones del tipo *es terrible, es horrible*. Las *valoraciones subjetivas* contribuyen más a dramatizar y a enturbiar el ánimo que a encontrar soluciones, y restan al mensaje el rigor y la objetividad de un lenguaje más *descriptivo*. Algunas generalizaciones, implícitas en el uso de términos del tipo *siempre, nunca, todo o nada*, invalidan también la certeza de *casi todas* las frases en las que aparecen, y *casi siempre* es necesario matizarlas.

Bajo ese personal enfoque del lenguaje subyace una especial filosofía, una forma de vivir que invita a reemplazar *culpa* por *responsabilidad*, *queja* por *sugerencia*, *obligación* por *posibilidad* o *alternativa*, lo *urgente* por lo *importante*, *un día de estos* por *hoy*, *igualdad* por *equidad*, *compasión* por *admiración*, *tolerancia* por *respeto*, *resignación* por *aceptación...*

Sin embargo, puliendo y midiendo tanto las palabras, ¿dónde quedan la naturalidad y la espontaneidad? Nuestro lenguaje afecta a los demás y a nuestra propia vida. Una sola palabra puede tener el efecto de una *caricia* o dejar una *cicatriz*. Merece la pena pensar y decidir antes de hablar, y dar también al *silencio* y a la *escucha* el gran valor que tienen.

El *don de la palabra* es un privilegio. Tenemos la posibilidad de aprovecharlo para expresarnos con *respeto, humildad y oportunidad*. Como artesanos de las palabras, podemos utilizarlas en el buen sentido y esculpir con ellas un lenguaje *cuidado y brillante*, creando así una realidad mejor, una vida más sencilla y positiva, y unas relaciones más sanas y equilibradas.