



RELACIÓ MARES/PARES-FILLS

En moltes famílies es formen barreres en la comunicació entre pares i fills. Els pares perceben els seus fills distants, poc parladors, abstrets, amb freqüència irritables, amb poca confiança cap a ells, no saben moltes vegades en què pensen els seus fills. Per la seua part, els fills perceben els seus pares com a aclaparadors, censuradors, jutges implacables, autoritaris cap a ells, etc., no els comprenen i no els poden parlar. Per què tot això? Hi ha diverses causes, però les resumirem en tres:

1. Motius socials

- El llenguatge violent, de poder, groller que impera en certs mitjans de comunicació, es trasllada a la família.
- El llenguatge impositiu no afavoreix el diàleg.
- Les paraules "respecte", "autoritat", "disciplina" han perdut valor.
- Crisi generacional. El que pensen els nostres fills moltes vegades no s'assembla en res a les nostres opinions: manera de vestir, divertir-se, viure la vida, etc. Fins i tot els llenguatges són diferents.

Els pares han de tindre una TOLERÀNCIA IL·LIMITADA, però no té per què ocultar el que creu que està malament. La seua labor com a pares consistirà a esforçar-se per comprendre el seu fill/filla.

2. Factors evolutius

- L'impuls d'autoafirmació (que pot portar amb si el negativisme).
- L'afany d'introspecció (abstracció).



3. Estils educatius dels pares.

Hi ha pares que volen educar segons els van educar a ells; parlen des de la perspectiva de l'autoritat. Uns altres, per contra, estan disposats a donar-los sempre la raó als seus fills. Volen protegir-los tant que els impedeixen créixer.

Tots dos estils educatius poden donar lloc a barreres en la comunicació pares-fills, a un distanciament entre totes dues parts que moltes vegades no sabem com evitar.

Com fomentar la comunicació pares-fills

El factor fonamental és el llenguatge de l'acceptació. L'acceptar suposa un foment de la relació en la qual l'altra persona pot créixer, fer canvis constructius, aprendre a resoldre problemes, etc., sentint-se acceptat, no criticat.

Moltes vegades els pares creuen que el millor per als seus fills, tant ara com en el futur, és dir-li el que no accepten d'ell; això el que provoca és un suport excessiu en el llenguatge de la no acceptació en educar els seus fills (judicis, crítiques, moralitats, advertiments, amenaces, etc.). Les dues conseqüències més importants d'això són:

- els xiquets es converteixen sovint en el que els seus pares els diuen que són (eres un mentider, és molt nerviós, és gandul, etc.)
- els xiquets deixen de parlar als seus pares perquè els és més còmode guardar-se els seus sentiments i problemes, no volen bregues ni sermons.

En canvi, el llenguatge de l'acceptació obri els xiquets, els allibera per a compartir els seus sentiments i problemes. L'efecte més important és el sentiment interior del xiquet que és estimat i això ajuda enormement tant el creixement de la ment com del cos.



Com podem els pares demostrar aquesta acceptació?

- Primer hem d'adonar-nos de quin és el nostre patró típic de comunicació amb els nostres fills, desfent-nos de les maneres destructives de comunicació i, després, aprenent formes més positives.
- Nosaltres enviem missatges mitjançant la paraula parlada (el que diem) i mitjançant gestos o expressions facials (el que no diem).
- A vegades el fet de no fer ni dir res quan el xiquet està dedicat a una activitat o ens està contant alguna cosa pot comunicar clarament que els pares accepten positivament el que està fent o dient. Així doncs, es pot dir que, tant la forma passiva d'escolta com el no fer res a vegades pot comunicar acceptació cap al nostre fill ("el que calla, atorga"). Però malgrat això els pares desitgen parlar amb els seus fills, i els fills necessiten que els seus pares els parlen. La parla és essencial, però més important encara és la forma en què els pares parlem als nostres fills.
- Quan els fills ens conten alguna cosa, hem de transmetre'ls respecte pels seus sentiments i opinions. Hem de parlar-los mitjançant frases que conviden a la conversa i que siguen una espècie d'"obri-portes".
- Moltes vegades la nostra manera de reaccionar quan ens estan contant alguna cosa provoca sentiments negatius que acaben bloquejant la comunicació; això ocorre perquè volem sempre intervindre davant de qualsevol cosa que ens sembla perillosa o equivocada. Els diferents tipus de respostes habituals que donem són: ordres o mandats, advertiments o amenaces, lliçons i sermons de contingut moral, suggeriments i propostes de solucions, judicis negatius sobre el xiquet, ridiculitzar-lo avergonyint-lo, consolar-lo negant la importància dels seus sentiments, interrogar-lo, distraure'l o intentar apartar-lo del problema.
- En general, aquest tipus de respostes porten missatges "ocults" que, encara que no es diguen explícitament, el xiquet pot captar, podent sentir-se incomprés o jutjat negativament, incapaç de buscar solució als seus problemes, fins i tot pot captar que intentem no donar-li importància als seus sentiments quan per a ell realment sí que en té.



En què consisteix escoltar activament?

En primer lloc, hi ha una sèrie de gestos que indiquen al xiquet que l'estem escoltant i que ens interessa el que ens diu: mirar-lo als ulls, posar-se a la seua altura, assentir amb el cap, etc. Amb això pretenem que veja que realment estem interessats en el que ens conta, que deixem de fer el que tinguem entre mans per a parar-li atenció.

- Hi ha xicotetes frases que conviden a continuar parlant sense demostrar el que pensem sobre el que el xiquet diu: "ja veig", "molt interessant", "no em digues?", etc.
- Un altre nivell implica una invitació més explícita a continuar parlant sobre el tema: "parla'm sobre aqueix assumpte", "explica'm, continua; t'escolte", "això sembla que és molt important per a tu", etc. Aquests "obri-portes" posseeixen l'efecte d'incitar el xiquet a continuar parlant i a explicar amb més profunditat les seues idees i sentiments. No desvien la comunicació del xiquet, tal com ho fan els missatges tipus preguntes, consells, sermons, etc. Aquests "obri-portes" generen missatges ocults positius; el xiquet entén i capta que els seus pares accepten el que diu, respecten els seus sentiments, la seua persona; estan interessats en el que li passa i en com se sent i volen conèixer-lo millor.
- És important també que, a més d'incitar d'aquesta manera el xiquet a continuar la conversa, anem repetint resumidament el que ens està contant. Aquestes repeticions tenen l'efecte positiu que serveixen perquè el xiquet millore la seua capacitat de reflexió sobre el que ens està contant, que se senta comprés i escoltat.
- El pare no envia missatges propis, no jutja el seu fill ni el corregeix; simplement li demostra que els seus sentiments són importants per a ell, i que està captant i entenent el que el seu fill diu.

L'Escolta Activa té molts avantatges per a pares/fills:

- el primer: escoltem els xiquets; de l'altra manera, normalment, no els deixem parlar.
- ajuda que els xiquets tinguen menys por dels sentiments negatius si veuen que els seus pares els escolten tranquil·lament sense censurar-los.



- promou una relació càlida entre pares i fills perquè el xiquet percep que els seus pares el comprenen.
- permet que el xiquet resolga els seus problemes; les persones raonen millor la resolució d'un problema quan poden parlar sobre això; parlar permet reestructurar els seus problemes.
- a conseqüència que el xiquet és capaç de resoldre els seus propis problemes, adquireix més confiança en les seues possibilitats i es compromet d'una manera major a dur a terme "les seues" solucions.
- la Forma Activa d'Escoltar influeix perquè el xiquet senta més desig d'escoltar les idees i sentiments dels seus pares.

Aquesta tècnica d'Escolta Activa no és tan fàcil d'usar. Hem d'estar predisposats perquè siga efectiva:

- ha de desitjar escoltar el que el xiquet ha de dir (ha de tindre temps).
- ha de desitjar de veritat ser d'ajuda (si no té el desig, espere a un altre moment).
- ha de poder acceptar els seus sentiments, qualssevol que siguen o sense importar que siguen molt diferents dels nostres (això necessita temps per a desenvolupar-se).
- ha de tindre una profunda confiança en la capacitat del xiquet per a manejar els seus sentiments, per a treballar amb ells i per a trobar la solució.
- ha de ser conscient que els sentiments són transitoris, no permanents (els sentiments canvien).
- hem de poder veure el xiquet com algú a part de nosaltres, un individu separat al qual li han donat la seua pròpia vida. Ha d'estar amb ell mentre experimenta els seus problemes, però no ha de formar part d'ell. Les seues frustracions, confusions, privacions, interessos i fins i tot els fracassos els pertanyen a ells i no als seus pares. Nosaltres podem escoltar-lo i ajudar-lo sincerament tal com hem descrit abans, però no solucionar-li els problemes amb els quals es trobaran de manera inevitable en tractar de tirar avant en la vida, la seua pròpia vida.



Com parlar als nostres fills

Normalment no parlem prou amb els nostres fills. En general, parlem només amb ells quan tenim algun problema, quan fan o deixen de fer alguna cosa que no respon al que esperem d'ells. A més, solem fer-ho d'una manera prou incorrecta, enviant missatges que els etiqueten i que generen en ells sentiments de culpa i sensació de ser injustament tractats.

Afecten negativament la seua autoestima. A continuació, exposem una sèrie de punts a tindre en compte per a "saber parlar":

- Evitar que les sol·licituds de canvi de conducta es convertisquen en laments; dir en concret quins sentiments ens genera el seu mal comportament i què demanem que canvie, en concret.
- Evitar les frases amb "sempre" i "mai". Són falses, inconcretes i generen en el xiquet una sensació d'injustícia i incomprensió.
- Centrar-nos en el "ací" i "ara". Evitar referències a temes passats.
- Ser concrets en els missatges; indicar clarament el que volem, evitant ambigüitats.
- Expressar gustos més que opinions absolutes. Sobretot en xiquets majors, que tendeixen a contradir el que diuen els majors.

És important dedicar un temps tots els dies a parlar amb els nostres fills; intentem els canvis de conducta sense utilitzar el càstig, mitjançant la comunicació: donar opinió, raonar, suggerir, convéncer.