Ceder en una confrontación verbal con un adolescente no es sinónimo de capitulación. Escuchar es clave para la salud de las relaciones paternofiliales.

POR **MIRIAM SUBIRANA**

Sobre el difícil diálogo entre padres e hijos

Algunos conflictos y rupturas surgen cuando ambas partes creen que tienen razón y no sueltan su idea. Esta actitud aporta seguridad, pero también alimenta el conflicto cuando el otro implicado –por ejemplo, nuestro hijo– opina algo distinto a nosotros. Debatir provoca en algunas personas un temor a perder la sensación de seguridad, a mostrarse vulnerables. Sienten que si ceden les han vencido. Pero si no hay diálogo, la ruptura en la relación está casi asegurada.

Las personas construimos una identidad a través de la narrativa: por cómo contamos nuestra historia personal y por cómo transmitimos nuestra opinión. Sentir que tenemos razón, con una opinión bien formulada y clara, es una manera de reafirmar esta identidad. Solemos considerar una debilidad el sentirnos inseguros. Pero mostrarnos dispuestos a modificarla y escuchar a los demás son en realidad indicadores de la fuerza de una persona. Es más sabio reconocer que uno no sabe y mantenerse abierto a otras perspectivas. Esto nos enriquece; nos ayuda a comprender y a decidir con más claridad. "Se produce un placer natural cuando hablamos con alguien que no lo sabe todo, que tiene la mente abierta y está dispuesto a escuchar", ilustra el autor budista Jack Kornfield.

Juan llega a casa después de una larga jornada. Patricia, su hija de 17 años, está sentada en el sofá. Al poco rato se pelean: esta noche ella quiere salir con sus amigos y él no se lo permite. Juan no siente predisposición para el diálogo porque su mente está ocupada con los problemas del trabajo. Sin prestar la debida atención, su respuesta inmediata es "no". Y, como adulto, puede exponer tantas razones como precise.

Por lo general, la hija utilizará recursos como "soy la única que no puede", "todos mis amigos van a ir" o "me lo prometiste". Argumentos que a menudo no serán considerados como tales por los padres, lo que llevará a la hija a rebelarse. Si los adultos reconocen sus puntos fuertes, ella no sentirá que debe definirse tanto por oposición. Aun así, la reacción es inevitable, y al padre le cuesta aceptarla porque siente que se cuestiona su autoridad. Juan debe plantearse en qué se basa esa influencia sobre Patricia. ¿En el miedo, el respeto, el amor o la confianza? "Que mi hijo cuestione mis enseñanzas no tiene por qué afectar a mi influencia", sostiene Clara, una madre, "pero si me muestro insegura, no me hará caso. Mi autoridad se basa solo en mi experiencia. Pero, precisamente, la inocencia de los hijos puede hacerles más sabios. Hay que ser honestos y, cuando se oponen frontalmente, debemos recordar que les estamos educando. No se trata de nada personal entre ellos y nosotros".

Comprensión oral

"Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo"

LUDWIG WITTGENSTEIN

Educar no consiste en introducir información, sino en sacar a la luz la verdadera personalidad de alguien. Con los hijos a veces no se trata de dar razones, sino de ayudar a descubrir y predicar con el ejemplo. Se pueden plantear propuestas que comporten una responsabilidad por parte de los hijos y que demuestren confianza por parte de los padres. Las imposiciones tajantes no suelen funcionar. "Un día mi hijo estaba viendo un programa basura" cuenta Clara. "Debía de tener 12 años. Le propuse que cambiara de canal y él defen- →

ILUSTRACIÓN DE **ANNA PARIN**

dió su libertad de elegir diciendo que si tenemos tele es para verla. Le pregunté si le parecería normal que le prohibiese beber un vaso de cianuro, y contestó que sí. 'Pues para mí', expliqué, 'esto envenena tanto tu mente como el cianuro tu cuerpo'. Apago la tele para protegerte de algo, aunque desconoces el daño que te va a hacer. Y ahí se acabó la historia".

Ejemplos como el siguiente ilustran que quizá no se trate solo de tener razón. "Mireia, mi hija, es rebelde", explica Francisco, otro padre. "Si le impongo un límite tengo asegurado un conflicto, o que me mienta. Eso no es lo que quiero". Expone una posible solución. "Una vez, al llegar a casa por la tarde, la encontré viendo la televisión. Le pregunté qué pasaba con los deberes. Le dije que me gustaría que se supiera administrar. 'Te pediría que apagaras la tele, pero entonces nos enfadaríamos'. La dejé allí, acepté que ella escogiera y yo renuncié a obligarla. Al cabo de media hora la tele estaba apagada, y ella, en su habitación".

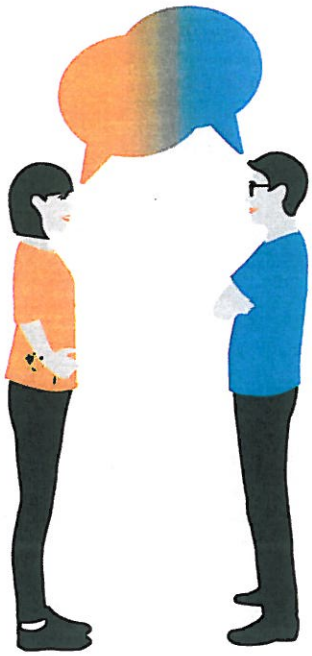
El arte de escuchar

"Si deseas conocer la verdad, solo tienes que dejar de atesorar opiniones"
SENG T'SAN

Al plantear un límite, si uno se mantiene abierto al desacuerdo, y escucha y respeta, puede llegar a un mejor entendimiento. La pregunta para Francisco sería: ¿está dispuesto a recibir un "no", a que ella no haga los deberes? ¿Está dispuesto a escuchar qué quiere su hija? Cuando ella se niegue, la actitud de su hija no debería impedirle interesarse por sus motivos. Se trata de mantenerse abiertos al diálogo sabiendo que se puede poner un límite a los hijos después de escucharlos. Francisco lo explica así: "Quiero que sean conscientes de que he escuchado lo que quieren, y que aun así mantengo mi postura. Lo hago si creo que es por su bien y está conforme con mis valores". No perder la conexión a pesar de la negativa de la hija es todo un arte.

En ocasiones, no es tanto el contenido de la discusión, sino la forma, lo que produce el conflicto. Al hablar con irritación y con palabras impositivas uno provoca reacciones defensivas. Los enfados calientan el ambiente y no permiten un diálogo sereno. Discutir desde el "tengo razón" genera una distancia entre las partes, e incluso puede quebrarse su conexión. Por eso es importante no dejar las cosas a medias. Javier, un cuarto caso, cuenta: "Cuando discutíamos en casa, mi padre nunca abandonaba a medias la discusión. Decía: 'Mañana seguimos'. Las cosas importantes hay que finalizarlas. No puede quedar pendiente un sinsentido o una herida. Su enfoque era hablar de ello al día siguiente, después de dejar que se enfriaran los ánimos". Esto sirve con los hijos, pero también en las relaciones de trabajo y entre los amigos.

Una discusión no debe quedar pendiente, pero puede terminarse en otro momento



Virtud negociadora. Cuando dos personas se enfrentan, es imprescindible llegar a un acuerdo para no perpetuar el conflicto y sanear la relación. Roger Fisher y William L. Ury, de la Universidad de Harvard, se centraron en la psicología del diálogo en su libro *Obtenga el sí. El arte de negociar sin ceder.* En él señalaron la importancia de determinar qué necesidades son inamovibles y cuáles flexibles para que pueda terminarse la discusión con éxito. Negociar es un arte que utilizamos en todos los ámbitos: el personal, el político y el profesional. Hay quien cree que en toda discusión una de las partes debe ganar, aplastando al oponente, y la otra debe ceder. Pero existen alternativas. Estos autores plantean las siguientes propuestas: No identifique a las personas con el problema. Céntrese en los intereses, no en las posiciones. Ofrezca opciones que beneficien a ambas partes e insista en utilizar criterios objetivos.

Espacio para la reflexión

"Observando la miseria en las opiniones ajenas, sin adoptar ninguna, descubro la paz interior"
BUDA

Si perdemos la conexión entre las partes y se quiebra la relación, ¿merece la pena mantenerse en sus trece? Javier intenta proyectar suavemente sus razones sobre sus hijos. "Permito que corran su carrera. Intento dejar que se equivoquen". Consiste en dar espacio y permiso para que el otro crezca a su ritmo.

En pareja, es importante hacer equipo. Cuando no hay acuerdo respecto al conflicto con un hijo, conviene hablarlo y decidir en qué va a ceder cada cual, o quién va a llevar la voz cantante. Cuando ellos perciben un desacuerdo entre sus padres, se arriman al sol que más calienta. Esto resulta nefasto, porque divide. La clave para establecer acuerdos está en saber qué es importante para cada uno, en respetar y compartir el criterio de la pareja.

Sea cual sea el paso que deba darse, casi siempre corresponderá a los padres plantear cambios en la relación con los hijos. Se trata de que estos dejen de ver a sus progenitores como a los *abominables seres del no,* y de establecer conjuntamente acuerdos y límites.

El punto en común

"Más allá de lo que está mal y lo que está bien, hay un campo abierto. Allí me reuniré contigo"
YALAL AD-DIN MUHAMMAD RUMI

Los progenitores deben mirar a su hijo como a alguien que va en su mismo barco, y que se enfrenta a las mismas preguntas que ellos se plantearon a su edad. "Me acerca a ellos el seguir cuestionándome las cosas", explica Clara. "Cuando exponen sus razones, muchas veces están tratando de definir quiénes son. Ayudarlos a conocerse a sí mismos me facilita la salida del enfrentamiento".

Más que de tener razón, se trata de apelar a ella. Está en las manos de los padres que la vida con sus hijos consista en una relación de crecimiento, en lugar de convertirse en una contienda de desgaste mutuo ●