



El desafío de ser padres.... El desafío de ser hijos

Ser padre y/o madre es un desafío; ser niño o niña también lo es.

Muchos adultos no se sienten preparados para este gran desafío; y a muchos niños les cuesta adaptarse a un nuevo comienzo.

Cuando nace una criatura, podemos identificar en su cuerpo algunos rasgos de información genética; pero gran parte de la información ancestral que carga, se irá manifestando poco a poco en la medida que los años pasen y las circunstancias traigan dicha información a flote.

De ahí la importante tarea de los padres: saber guiar y saber contener.

No sabemos cuáles son las lecciones de vida que esa criatura (que hoy tenemos como hij@) tiene para aprender. Pero para ser sinceros, la mayoría de los padres tampoco tienen claro cuál es la lección que han venido a aprender.

Así que el primer trabajo de los padres es preguntarse: ¿Cuál es mi aprendizaje en este nacimiento? ¿Cuál es mi aprendizaje en esa circunstancia específica?

Lo que supone la vida

La vida supone aprendizaje y crecimiento...

.... Pero ello solo se da cuando nos alejamos del victimismo y del fatalismo.

Y para aprender, podemos copiar un modelo que utilizan los niños y niñas – preguntar.

Y con preguntar nos referimos a varios aspectos:

1. Hacerse preguntas a sí mismo, en silencio para entender y digerir alguna situación.
2. Saber formularse buenas preguntas para construir un mejor vínculo con los demás – en especial con los niñ@s.
3. Intercalar preguntas con espacios de silencio para encontrar la respuesta. No se trata de preguntar de una manera ansiosa por una respuesta; la calma y paciencia son la plataforma para la buena comunicación.

Los niñ@s preguntan todo el tiempo... y por ello aprenden a una velocidad bastante rápida.

De adultos nos volvemos rígidos, poco tolerantes a la ambigüedad y muy preocupados con parecer inteligentes – ¡y esa es la razón por la cual no aprendemos!

Para aprender uno debe asumir su ignorancia (el no saber) – eso es lo que hacen los niñ@s. Con eso aprenden... con eso crecen.

Algo que pasa con mucha frecuencia es que a los adultos les molestan las preguntas:

- *¿Por qué preguntas tanto? ¿Puedes callarte al menos un minuto?*
- *¿Podrías dejar de moverte?*



Es así, sin mucho tino, que buenos padres se transforman en los enemigos del crecimiento y aprendizaje de sus hij@s.

En vez de aprender con sus hij@s... con su capacidad para formular preguntas... con su curiosidad.... los callan. De manera que no aprende ni uno, ni el otro.

El ejemplo anterior es típico de padres y madres rígidos. Y puede que eso se deba a la crianza que hayan tenido: padres igualmente rígidos.

El interrogante que dejo a tales padres es:

¿Cuándo romperán esa cadena? Si no lo hacen, tendrán nietos y bisnietos parecidos.

Si usted está dispuesto a romper con viejos patrones y desea acelerar su aprendizaje como adulto, dejo a continuación algunas preguntas:

- ✓ ¿Cuál es su aprendizaje para esta situación específica?
- ✓ ¿Qué tiene que aprender de su hij@?
- ✓ ¿Qué pasaría si usted se vuelve una persona más positiva, paciente y generosa?
- ✓ ¿Cuál es su propósito en la vida?

Si las preguntas anteriores le parece poco aterrizadas, intentemos otras:

- ✓ ¿Cuál es la situación o persona que le está quitando el sueño últimamente?
- ✓ ¿En qué siente usted, que está fallando como padre/madre?
- ✓ ¿Con que aspectos de su vida, usted no está contento?
- ✓ ¿De qué manera llego usted a esto?
- ✓ ¿Quién es el responsable de que usted se encuentre en esa situación?
- ✓ ¿Qué alternativas tiene usted para cambiar dicha situación?

Pero, no se apresure con la respuesta – el aprendizaje en muchos casos está en la paciencia. Son las buenas preguntas, la reflexión y la paciencia lo que nos trae respuestas satisfactorias.

Haga que sus palabras tengan poder

La gran mayoría de personas, aunque no lo expresen, desearía que los demás pudieran adivinar lo que desean, sin la necesidad de abrir la boca para manifestarlo.

Eso pasa con los jefes en relación a sus colaboradores, con la pareja uno respecto al otro y también en la relación de los padres con sus hijos.



Como eso aún no es posible, se hace de gran utilidad afinar las herramientas de comunicación. De manera que, ser claro en lo que se espera de un hij@ podrá ayudar mucho a ambos.

Procure que los acuerdos se cumplan

Haga que sus palabras tengan poder – eso uno lo logra cumpliendo lo prometido.

Es por esa razón que si usted promete un castigo – sea cuidadoso en cumplirlo.

Por ejemplo, si usted prometió a su hij@ que debido a tal comportamiento este NO tendrá acceso a internet o, que por dos meses NO recibirá su mesada, asegúrese de cumplirlo.

Si usted no cumple su palabra, usted perderá poder y respeto. Algunos padres prometen un castigo y después ellos mismos sufren al pensar que su hij@ sufrirá con este castigo. Y por querer agradar a sus hij@s (pensando solo en lo inmediato), colaboran en la creación de un adulto que no respetará reglas y tendrá escasa consideración por los demás.

De la misma manera, si usted promete algún premio, sea específico respecto a las condiciones del mismo. Por ejemplo: Si mantienes tu cuarto ordenado por el lapso de un mes, te comprare una bicicleta (si es posible especificar marca y modelo, mejor). Promesas del tipo: si haces eso, *veré* si te regalo *algo*. Eso es demasiado vago y no genera compromiso.

Y si su hij@ cumplió, no olvide dar el premio y reconocer el esfuerzo que hizo para obtenerlo.

Poner el acento en los aspectos positivos, atraerá más comportamientos positivos. Si solo sabe reconocer lo que está mal, está encaminado a esa criatura a tomar esta ruta.

Hay padres que en muchas oportunidades reconocen lo negativo y exageran:

¡Nunca arreglas tu cuarto!

¡Siempre dejas todos tus juguetes tirados por la casa!

¡Eres un gritón!

Así que el consejo aquí es reconocer el comportamiento positivo. Por más que el hijo comúnmente es desordenado, usted tendrá que buscar una excepción a la regla y reconocer:

- *Hijo, ¡te felicito por ordenar tu caja de juguetes! Eso refleja consideración por mí y tus hermanos, pues compartimos el mismo ambiente.*



Sepa escuchar

Saber escuchar es tan o más importante que saber hablar. Incluso si analizamos nuestro desarrollo como seres humanos, ¿qué ocurre primero, hablar o escuchar? De ahí la verdad que, un buen escucha tiene mayores probabilidades de ser un buen comunicador.

Consejos prácticos:

- ✓ Dese el tiempo para escuchar atentamente a su hij@.
- ✓ Busque un momento y lugar apropiado.
- ✓ Durante el momento que se desarrolle la conversación, evite elementos distractores – celulares, tablets, televisión, etc.
- ✓ No interrumpa. En vez de ello haga preguntas para clarificar y entender mejor lo que este quiere comunicar.
- ✓ Aún cuando el niñ@ haya hecho algo que no esté bien, escúchelo para saber sus razones – con eso demostrará empatía.
- ✓ No haga que se sienta culpable, sino, responsable.
- ✓ Guíe la conversación hasta llegar a un acuerdo; pero asegúrese de que el niñ@ haya comprado la idea. Lo ideal es que el compromiso sea una propuesta que salga de él.

La buena comunicación no reemplaza el trabajo interior que todos debemos hacer, pero una vez que usted está comprometido con su desarrollo, la buena comunicación ayudará a que logre buenos resultados en los vínculos con los demás – en especial con sus hij@s. Y recuerde: quiera o no, al elegir tener un hij@, usted eligió ser un mentor. ¡Haga su trabajo interior y será mucho más fácil ser un mentor!

Autor:
Vilmar Braga

www.coachingdeespiritu.com