

"Alcanzando el Corazón de tu Adolescente".

CAPITULO NUEVE.

Colosenses 3:20-21

TENDIENDO EL BANQUETE DE LA COMUNICACIÓN

No hace mucho, le preguntamos a una mujer joven, quien acababa de celebrar sus veinte años de edad, cómo le había hecho para no entrar en la rebelión durante sus años de la adolescencia. Ella respondió "Creo que para mí, fue el confiar en lo que mamá y papá decían y saber que ellos escuchaban lo que yo decía".

La comunicación saludable preactiva, es una de las mejores formas del estímulo adolescente. La buena comunicación puede prevenir más conflictos, que lo que la corrección pueda solucionar.

Comunicando claramente las reglas

Los padres eficaces "comunican claramente sus reglas. No andan con indirectas cuando se trata de decirles a los hijos lo que esperan de ellos. No ruegan, no sobornan ni amenazan. Sencilla y directamente les dicen lo que pueden hacer, no pueden hacer y tienen que hacer".

Así como un campo alambrado produce ovejas sanas, los límites claros, razonables producen hijos sanos, felices.

Mucho se ha escrito sobre cómo ser un padre eficaz; un experto enfatiza una cosa, otro lo contradice. Pero no he encontrado mejor consejo que uno en un versículo de una carta de Pablo, que dice: "*Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina y la instrucción del Señor*" (Ef. 6:4). Una de las maneras más seguras de que un padre puede provocar a ira a sus hijos es darles reglas y normas inciertas, confusas.

Por ejemplo, un padre le puede decir a su hija: "La espero en casa temprano, señorita." Pero, ¿qué es "temprano"? Esto puede interpretarse de distintas maneras; una de la mañana puede parecerle temprano a la jovencita de diecisiete años, mientras que su padre ya a las once empieza a desesperarse.

Es mucho mejor comunicar el límite claramente y decir en cambio: "Por favor, llega a casa antes de las once; no a las once y media, ni siquiera a las once y diez."

En lugar de decirle al adolescente menor: "Tu tarea es sacar la basura" es mejor decirle: "Tu tarea es sacar la basura todas las mañanas antes de ir a la escuela." En lugar de decir: "Limpia tu habitación" diga: "Quiero que limpies tu habitación antes del almuerzo, y eso incluye pasar el plumero y la aspiradora."

Comunicar claramente las reglas y lo que uno espera ayuda al padre a establecer límites, ayuda al hijo a respetar los límites y ayuda a ambos a evitar confusiones y malentendidos.

La comunicación es muy importante, y mas en nuestro tiempo donde vemos que hay comunicación por todos lados, por lo que los medios modernos pueden ofrecernos. Como padres no debemos tener temor en que los hijos no vayan a entendernos cuando nos comunicamos con ellos. El vocabulario y auto-entendimiento del adolescente, en nuestro tiempo, es más maduro que cuando nosotros éramos unos niños. Los adolescentes de nuestros días pueden expresar más fácilmente sentimientos abstractos internos.

Lo que si tenemos que hacer es aprender como hablar de tal manera que tus hijos escuchen y oigan para que ellos hablen sin barreras.

La comunicación sirve como un vehículo para transportar pensamientos, emociones, sentimientos e ideas, pero no sucede así como así, solo por creer que lo necesitamos. Sino que debemos trabajar para perfeccionar las técnicas que traen credibilidad a nuestras palabras y nos den acercamiento a nuestros adolescentes para escucharnos. Por ello:

Para comunicarnos claramente con nuestros hijos debemos seguir las:

LAS GUIAS DE DIOS.

En la Biblia vamos a ver valores absolutos que nos enseñarán como podemos tener una buena comunión con nuestros hijos. La primera prioridad al abrir una comunicación honesta con

nuestros adolescentes es, crear y mantener un clima de confianza; para que ellos se sientan lo suficiente seguros para hablar. Esto implica el sometemos a las éticas bíblicas que gobiernan como hablamos y escuchamos.

Proverbios 15:1 Habla al tono de nuestras palabras: "*La blanda palabra quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor*".

Colosenses 4:6 Nos anima a que empleemos palabras bien escogidas. "*Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis como debéis responder a cada uno.*"

Las éticas de la Escritura también gobiernan el escuchar.

Proverbios 18:17 Nos enseña a no escuchar solo un lado de la historia. "*Justo el primero que aboga por su causa; pero viene su adversario y le descubre*"

Santiago 1:19 nos dice: "*Por esto mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.*"

Estas guías de comunicación deben ser adoptadas para que sean parte de nuestras vidas, lo mejor posible.

Existe la tendencia de sentir que las éticas de Dios, son buenas ideas, pero imposibles de aplicar y practicar constantemente. Pero eso no es verdad. Las éticas de Dios son muy prácticas aun para nuestro tiempo y fáciles de llevar, si estamos dispuestos a trabajar en ellas.

GUARDA TU LENGUA Y TU TONO Proverbios 15:1 *1 La blanda respuesta quita la ira; Mas la palabra áspera hace subir el furor. 2 La lengua de los sabios adornará la sabiduría; Mas la boca de los necios hablará sandeces.*

Un día, Conrado de catorce años de edad regresó a casa de la escuela con buenas noticias: Su maestra lo seleccionó en la clase de música, para que tocara el trombón en primera fila. Esa noche cuando su papá regresó a casa del trabajo, Conrado corrió a la cocina y grito, ¡Qué crees papá! ¡Llegué a primera fila! Desbordando entusiasmo, dejó que su imaginación se elevara y exclamo "Voy a ser un músico cuando sea grande."

Los sentimientos de este anuncio, provocó que su papá se asombrara y se preocupara en cuanto al futuro de su hijo.

"¡No! si quieres hacer dinero, no lo harías" dijo bruscamente.

El rostro de Conrado decayó. Bajo su cabeza y se retiró.

Al verlo su padre marcharse de la sala, se dio cuenta que había cometido un grave error. Su hijo trató de compartir con él, algo que era de gran importancia para él, en ese momento. En su prisa por protegerlo, su papá había robado el gozo del corazón de su hijo.

Analizando la situación de ese momento, Conrado no necesitaba una valoración analítica acerca de sus aspiraciones para su futura carrera. El necesitaba compartir su logro. El quería que su papá se emocionara al igual que él.

Recuerda estas dos reglas de cuidar tu lengua y tu tono, cuando les respondas a tu hijo de cualquier edad: aprende a medir tu respuesta de acuerdo a la emoción de su rostro, y sobre todo piensa antes de hablar.

Ilustración: Hubiéramos querido que alguien hubiera compartido este principio con nosotros cuando éramos padres jóvenes. Dijo un hombre que: *Recuerda la mañana en que su hija la más pequeña Jennifer llego corriendo a la casa con una enorme piña de pino. En su deseo de compartir este descubrimiento, ella la puso sobre la mesa de la cocina y exclamó:*

¡Míralo papá! "Todo su rostro brillaba de emoción, y ella quería compartir ese sentimiento con él"

En ese momento é le falló a ella y a sí mismo. Lo que Jennifer veía erae un hermoso tesoro. Y lo que su papá vio fue un tiradero.

Molesto, volteó a verla y le dijo, "Jennifer, retira eso de la mesa. Esta lleno de basura y tierra".

En un momento así palabras como esas destruyen un tiempo especial en la vida de un hijo. Mientras él miraba el gozo y emoción escaparse del rostro de su hija, se preguntó a sí mismo ¿por qué? ¿Por qué ese tono? ¿Por qué esas palabras?

Cuando tu hijo viene a ti con gozo y emoción reflejado en su rostro, asegúrate de guardar tu lengua y tu tono y aprende a medir tu respuesta de acuerdo a la emoción en su rostro. Si les

faltamos a nuestros hijos en sus momentos de descubrimiento, potencialmente perdemos más que el momento. Perdemos el sentido de **seguridad y confianza** de nuestros hijos de saber que ellos pueden compartir la vida (sus emociones, sus sentimientos) con papá y mamá.

SER SENSIBLES AL PROCESO DE CLASIFICACIÓN *Colosenses. 4:6* Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazónada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.

Todos conocemos el dicho: "Una idea vale mil palabras." Hoy, nos, gustaría sugerirte que la "idea" que tu adolescente te presenta mientras se comunica vale un millón de palabras. ¿Por qué? Porque es a través de conversaciones con mamá y papá que él empezara a ajustar situaciones de la vida y relaciones.

Como ya hemos descubierto tu adolescente esta pasando por un número continuo de transiciones -moral, biológico y relacional-. A menudo los nuevos retos en la vida no son fácilmente armonizados con creencias viejas y bien desgastadas que han guiado los años de infancia del adolescente en años anteriores. Ahora la vida es aun más compleja. Sortear las cuestiones variadas de la vida es una de las tareas principales para ser abordada durante la adolescencia. Porqué es importante el proceso de la CLASIFICACIÓN. Con frecuencia los adolescentes hablan a un nivel superficial, de las cosas que dicen, sin valorar todos los sentimientos dentro de ellos, y aquí es donde los padres deben ser sensibles al escuchar para orientar a ellos.

Ejemplo:

LA HISTORIA DE WENDY

Aunque ella no veía a sus primos de la misma edad con frecuencia, Wendy de quince años siempre estaba contenta cuando su visita se terminaba y regresaban a su propia casa. Su mamá notaba su actitud y empezaba a sondearla.

Mamá: "cariño, cada vez que sabes que tus primos vienen de visita te emocionas. Pero ya que están aquí, te ves un poco rara e incomoda".

Wendy: Ay mamá: "Sara y Kim son muy demandantes cuando ellos vienen. Siempre tenemos que hacer lo que ellos quieren".

Mamá: Bueno querida, tú sabes que ellos son nuestros invitados. Queremos ser hospitalarios, y ellos solo vienen por el fin de semana".

Wendy: "Pero me molesta mucho".

Mamá: "Si, tal vez te molesta. Pero a veces Dios trae personas a nuestras vidas para enseñarnos cosas. El quiere que aprendamos paciencia y como ser amables con las personas que nos incomodan. Todo esto es para ayudarnos a llegar a ser mas como Jesús".

Hasta este punto, el mensaje **superficial** de Wendy era acerca de sus primos demandantes. Su mamá procuro trabajar en este asunto con su hija pero sintió que algo más estaba pasando en el corazón de Wendy. También se dio cuenta que Wendy misma tal vez no entendía sus propios sentimientos. El dialogo continuo.

Mamá: "¿Cariño hay algo mas que te esta molestando?"

Wendy: "No sé"

Mamá: "¿Pero entiendes como Dios puede usar a las personas, aún personas irritantes para ayudar a moldearte en la persona que él quiere que llegues a ser?"

Wendy: "Yo sé eso mamá, pero ellos **siempre quieren andar** con Beto y papá. Yo solo estorbó."

Mamá: "No, tu no estorbabas. Sino que tienes que recordar, que tus primos, no tienen un hermano mayor o un papá viviendo en casa. Una de las razones que les gusta venir es porque pueden compartir a papá y a Beto con nosotros."

Wendy: "Es por eso que no me gusta que vengan. Ellos procuran que Beto y papá los amen en vez que a mi."

Mamá: "Oh, cariño. Nadie puede reemplazarte. Tú eres muy especial para tu hermano y tu papá. Siempre serás amada por ellos. Nadie quiere arrebatarte eso. Aún si así lo quisieran, no sería posible."

En esta abreviada, pero cierta historia, fue la sensibilidad de mamá que hizo posible sacar la actitud persistente de Wendy. Algunas veces es difícil para un adolescente que esta tratando de ajustar cuentas de la vida, **ver más allá** de sus temores. En el caso de Wendy su temor al

desplazamiento la privó de comprender la tremenda necesidad de sus primos de la guía amorosa masculina. Su mamá le ayudo a poner todo esto en perspectiva para ella.

En el rápido mundo expansivo de los adolescentes están nuevas relaciones, emociones, actitudes, experiencias, y sensaciones, muchas de ellas vienen torcidas y enredadas y están en necesidad de ser descifradas. Si nosotros tratamos de forzarlas, terminaremos enredándolas más.

En el caso de Wendy hubo dos mensajes siendo comunicados. Las palabras iniciales de Wendy parecieran indicar que estaba preocupada ya que sus primos eran demandantes y querían pasar más tiempo con su hermano y su papá. Pero cuando la mamá empezó a indagar bajo la superficie, encontró que había más en la situación que lo que apenas se percibía.

Hay que tratar de escuchar los mensajes escondidos. Pon atención a todas las señales que tu hijo está enviando, a través de lenguajes físicos, expresiones faciales, tono de voz, y sobre todo el sentimiento de urgencia. Estas señales no verbales te darán discernimiento invaluable en el mensaje que tu hijo está tratando de comunicar y las cuestiones de la vida que él está enfrentando.

EXPRESAR CONTRA DESAHOGAR Santiago. 1:19 *Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse;*

Permitir a los adolescentes expresar sus sentimientos apropiadamente, es una parte vital de una buena comunicación. Pero algunas personas minimizan sus expresiones de emociones mientras que otros las exageran. Las manifestaciones emocionales, ya sean minimizadas o exageradas, impactan a la persona que las recibe. *Encubrir tus sentimientos es negar que los tengas, pero desahóganos abiertamente sin preocuparse por los demás puede conducir al resentimiento doloroso para todos los involucrados.*

Enviamos señales emocionales en cada encuentro. Entre mas cerca estemos a alguien, mas se filtran nuestros sentimientos. Esta verdad hace de la familia un lugar posible donde los sentimientos son desahogados, más que expresados. Es muy importante que establezcamos un pacto de comunicación dentro de la familia. No dejaremos de amarnos uno a otro en momentos cuando sentimientos de frustración, hostilidad, y odio nos invadan.

Las familias saludables conocen la diferencia **entre expresar los sentimientos y desahogarlos**. Claro, habrá días cuando alguien en la familia estará de mal humor, sin hablar y generalmente hace desagradable convivir con él. Malos días y buenos días nos visitan a todos, ya que somos humanos. ¿Pero generalmente cómo estás caracterizado? ¿Cómo respondes cuando estás enojado o fastidiado? ¿Eres capaz de darles a conocer a tu familia lo que sientes sin decir algo que te pese después?

Hay una gran diferencia entre expresar tus sentimientos honestamente y el método mas explosivo de hacerlo -desahogándose. Expresar los sentimientos puede hacer ver a la otra persona como me siento, y refleja el estado presente del asunto lo cual podría ser absolutamente desagradable, y esto es comprensible. Pero el desahogo tiende a ser exagerado, explosivo, a menudo absurdo, y conflictivo.

Además, no ayuda a la sana comunicación. No estamos insinuando que a un hijo no se le debe permitir compartir sus sentimientos. Simplemente estamos exponiendo que esto debe ser expresado, en una manera socialmente y moralmente aceptable. Toda experiencia fuera de control, deja un mal sabor de boca. Y creo que todos hemos estado ahí antes. No es agradable, ni tampoco honra a Dios.

Todos debemos manejar nuestro cambio de emociones tenemos que saber como manejarlos. Los adolescentes deberían tener la libertad de expresar sus sentimientos y ser reconocidos por sus padres. Los padres deberían tener la misma libertad. En ambos casos, el auto-control debe ser ejercitado.

EMPATIA: COMUNICACIÓN DEL CORAZÓN Mateo 14:14 *Y saliendo Jesús, vio una gran multitud, y tuvo compasión de ellos, y sanó a los que de ellos estaban enfermos.*

Un hombre comenta: Un día nuestra hija regresó a casa de la escuela. Por la mirada en su rostro, el papá se dio cuenta, que algo andaba mal. Y arriesgó una declaración exploratoria. "Jenny te vez lastimada. Es obvio que no ha sido buen día. Lo siento mucho." Ella lo miró con una sonrisa de los dientes para fuera, "No es nada papá."

El decidió no curiosear en su mundo privado. Pero su declaración le hizo saber a ella que él se preocupó.

Después esa tarde, El papá estaba quitando la hierba de su hortaliza cuando Jenny salió afuera, sacó una caja y se sentó. Empezó a platicar acerca de Martha, una nueva amiga que se hizo. Pareciera que Martha también se hizo amiga de la mejor amiga de Jenny, Sara. Repentinamente Jenny ya no estaba incluida en los planes de Martha y Sara. La habían hecho a un lado y eso dolía.

Jennifer preguntó, "¿Por qué, papá, después de todos estos años de ser las mejores amigas, Sara me elimina así no mas? Sara se pone la ropa de Martha y su joyería y se va a casa con ella después de la escuela. *Y ella solo la ha conocido por dos semanas*".

"Duele cuando eso pasa", dijo su papá, "ver a tu mejor amiga irse con la nueva niña, especialmente la niña que tú le presentaste." Jenny reaccionó curiosamente a esa declaración. Nunca se le ocurrió que uno de sus papas pudo haber perdido su mejor amigo en una manera similar. Su papá le comentó en un incidente de su juventud.

Luego Jenny preguntó, "¿Qué piensas que debería hacer?"

Su papá dijo: Creo que esperar. Dale un poco de tiempo. No vayas a caer en el error de jugar el mismo juego que hizo Martha. Eso solo te robaría tu integridad. Se amable con Sara; tal vez ella podrá ver que la verdadera amistad nunca puede ser comprada con ropa lujosa y joyería cara. Si tú y Sara realmente fueron buenas amigas, ella va a regresar. La verdadera amistad no se olvida."

Para un adolescente batallando con la vida, no hay un recurso más importante, que un padre con la capacidad de **empatía. Capacidad de identificarse con ellos**. Hacerles saber a nuestros hijos que entendemos lo que están sintiendo, ya que nosotros mismos hemos pasado por lo mismo, sirve para ajustar los lazos de relación. Es una vía de concreto para ellos saber que verdaderamente lo entendemos.

El error que muchas veces cometemos con nuestros adolescentes en lugar de mostrar empatía, es darles una solución, cuando lo único que ellos quieren es que compartamos sus sentimientos.

Incidentalmente, un día después de una semana, Jennifer llegó bailando a la oficina de su papá, después de la escuela. Traía una sonrisa que alumbró el cuarto. Ella lo miro y con un brillo en sus ojos dijo, papá, Sara me escribió una nota hoy y se disculpo por haber sido antipática. Me dijo lo absurda que ella había sido, al pensar que toda la ropa bonita de Martha y su joyería llamativa, pudieran reemplazarme. Ella quiere que seamos buenas amigas como siempre lo hemos sido."

Gary la abrazo. Jenny le susurró, "Gracias, papá; tenías razón. Yo esperé y ella regreso".

Cuando los hijos ven esto, ellos empiezan a preguntar "¿Te ha pasado algo como esto?" La empatía da confianza en la consejería paternal. Compartir tus experiencias con tus hijos. Compartir tus fallas y tus éxitos. Cuéntales las historias de los momentos difíciles de tu infancia. Todos las tuvimos cuando los adolescentes despiertan al hecho que "no hay nada nuevo debajo del sol" y que cada generación experimenta, pruebas relacionales similares, tienden a venir contigo con confianza.

Compartir nuestro pasado con nuestros hijos no quiere decir que debemos divulgar información personal profunda. Estilos de vida pecaminosas pasadas, es mejor dejarlas donde Dios las puso. "Cuanto esta lejos el oriente del occidente, hizo alejar de nosotros nuestras rebeliones." (Salmos 103:12). Revelar sin discreción podría ser imprudente. Pero compartir para comunicar empatía, puede hacer una gran diferencia en la comunicación de padre-adolescente.

TENDIENDO EL BANQUETE DE LA COMUNICACIÓN

PREGUNTAS DE REPASO

1. ¿Cuáles éticas bíblicas, ya sea hablar o escuchar sienten ustedes los padres en general que violan más comúnmente?

¿En cuáles necesitan trabajar?

2. ¿Qué **es** lo que robamos de nuestros hijos, cuando fallamos al guardar nuestro tono y no medimos nuestra respuesta al contraste con la emoción de sus rostros?

3. ¿Qué quiere decir la frase "Los padres deben ser sensibles al proceso de clasificación?"

4. Piensa acerca de esta última semana con tu adolescente. Escribe un tiempo cuando usaste o debiste usar empatía para animar la comunicación.

5. Explica la diferencia entre expresar los sentimientos y desahogarlos. ¿Podrías pensar en algunos ejemplos de cuando una de estas dos formas de expresión podría haber visitado tu familia en los últimos días?