

Aprender a comunicarnos con nuestros hijos

REGLAS FUNDAMENTALES DE LA INTERESCUCHA:

comunicarse es prevenir

1.- TOTAL ATENCIÓN

- Lo expreso corporalmente. Mi mirada, mi cuerpo “habla” y le expreso mi mayor empatía al otro y mi valoración.
- En la ATENCIÓN expreso toda mi empatía a través de los gestos, mi asentimiento de que estoy atento a cuanto dice y cómo lo dice. Que estoy lo más disponible que soy capaz para recibir a mi escucha tal cual es y tal cual está.
- La atención nos permite distintos niveles de registro y, por lo mismo, acceder a distintos niveles de conciencia. Sin atención no hay registro y sin registro no hay reflexión. Gracias a la atención podemos valorar más a las personas y a uno mismo.
- Todos necesitamos que se nos atienda. Es una necesidad humana básica, profundamente insatisfecha. Este es uno de los motivos por los cuales interrumpimos todo el tiempo. Sin una atención elemental no hay posibilidad alguna de comunicación. No hay registro en el “radar”.

2.- NO INTERRUMPIR, SÍ PREGUNTAR

- Nuestro modo de comunicación habitual es una sucesión ininterrumpida de interrupciones. Existen muy diversos modos de interrupción silenciosa: el otro habla, pero no lo escucho...estoy pensando en lo que voy a decir.
- Existen otros modos de interrupción más sutiles que nos impiden llegar a niveles profundos de comunicación y nos pueden estancar por largo tiempo. Esto sucede si adivinamos, juzgamos, interpretamos y aconsejamos.
- **Adivinar** las palabras del otro es darle lugar a nuestra ansiedad.
- **Juzgar** implica definir, medir, determinar. Esto inhibe el desahogo y el proceso de re-emergencia.
- **Aconsejar** sugiere rápidamente lo que hay que hacer (que tiene que ver con el nivel 1) Aconsejar inhibe muchas veces registrar más a fondo, hace que el escuchado ponga la atención en el otro y no en sí mismo, evita tomar decisiones propias y hacerse cargo de ellas. Muchas veces se origina una fuerte desconfianza en uno mismo acerca de la capacidad para resolver los propios problemas.
- **Interpretar** inhibe la reflexión propia. Quien interpreta tiene su propio marco de interpretación...y los marcos de interpretación siempre pueden ser superados por nuevos marcos.

3.- TIEMPOS IGUALES

- Somos todos iguales. Todos tenemos riquezas, deseos, necesidades, tesoros por ser descubiertos y compartidos. En la co-escucha hay tiempos iguales porque todos tenemos la doble necesidad de ser escuchados y de escuchar. Es verdad que hay que aprender a escuchar sin interrumpir del mismo modo que hay que aprender a hablar expresando lo que registramos en nuestros niveles más hondos.
- Los tiempos iguales permiten la práctica de poner la adecuada atención en mí, y la adecuada atención en el otro. Todos somos propensos a escuchar o a hablar más o menos. La simetría en la escucha nos permite equilibrar. El grave peligro es la falta de equilibrio: ejemplo de los que siempre escuchan.

4.- CONFIDENCIALIDAD

- La intimidad reclama confidencialidad. Aquel que revela y desnuda sus sentimientos, necesidades y deseos, comparte sus secretos y con ellos los tesoros y abismos de su corazón. El corazón es un espacio sagrado que reclama protección. Se lo protege con la certeza de la confidencialidad. De esta manera sentimos un gran alivio. Además de desahogar, ahora somos protegidos por el otro. Nuestro corazón desnudo no fue herido, por el contrario está ahora expandido en el corazón del escucha y está protegido por él.
- Hemos confirmado que la comunicación funcionará bien si las reglas de confidencialidad son estrictamente observadas por todos.

Alcanzar **ACUERDOS**, es decir, llevar adelante acciones que broten del corazón de las personas y sintonicen con los deseos y posibilidades de todos. Este es el sentido profundo de “acordar”, sintonizar los corazones, expresar la propia originalidad en un conjunto que se constituya en armonía. Estos ACUERDOS que se propone alcanzar son de tres tipos:

- ACUERDOS conmigo mismo: parece una obviedad pero no lo es. Con el primero con el que tengo que acordar es conmigo mismo para que la acción que realice brote del propio corazón.
- ACUERDOS con mi pareja: la prevención de adicciones se juega en primer lugar en la frontera familiar. Es allí donde es necesario aterrizar algunas acciones que nos involucren como pareja.
- ACUERDOS con los otros padres: tenemos que alcanzar alguna acción consensuada por todos donde quede claro cuándo, quiénes y cómo...

Los ACUERDOS tienen que ser pequeños, concretos, posibles, lo más aterrizados posibles de tal modo que su concreción funcione como un estimulante para todos.