



Un valor para valorarme

Ing. Ramona de Febres

En esta sección, va a encontrar material teórico y práctico sobre un valor específico. El objetivo propuesto, es que al leer cada parte del texto ofrecido, pueda hacer pequeñas introspecciones y reflexiones que le permitan evaluarse en cuanto a ese valor y por sobre todas las cosas, crecer. Crecer en el valor propuesto, para que alcance la autorrealización. Anhelamos cumplir con este objetivo y felicitaciones por intentar a cada momento ser mejor.

El valor de la Comunicación. Parte 2

¿Qué es la comunicación humana?

Aunque todas las normas y principios de relaciones humanas basadas en la comunicación, transmitidas en esta misma sección en la revista anterior, también son aplicables a la familia, este espacio será dedicado de manera especial al diálogo familiar, ya que la familia es la mejor escuela de formación para las relaciones interpersonales desde el ejercicio diario de la comunicación.

¿Cómo debe ser el diálogo familiar? Para que una conversación en familia sea efectiva lo primero que debe plantearse es

¿qué pretende lograr? ¿Cuál es el propósito de su mensaje? Esto le permitirá razonar en qué forma debe abordar el tema y cuáles expresiones utilizar. Hay veces que una conversación en vez de producir acercamiento y acuerdos genera mayores barreras y distancias entre los participantes.

El auténtico diálogo familiar debe fundamentarse en estos cuatro pilares: debe ser conciliador, cariñoso, sin ofender y sin defenderse. Ha de convertirse en un punto de encuentro, de respeto y de paz, en

el que no se den condiciones de dominio, de crítica destructiva, de prepotencia y de soberbia. Un punto donde quienes dialogan se sientan mutuamente valorados, apreciados y reconocidos. Debe demostrar bondad, cariño, humildad y justicia a fin de producir actitudes favorables en la búsqueda de las soluciones apropiadas para lograr el bien común.

¿Cómo lograr dialogar aplicando estos cuatro pilares?

Hay que reconocer que en el diálogo con los demás y con nosotros mismos, nos conocemos, comprendemos mejor lo que somos como personas, podemos establecer comparaciones con nuestros semejantes, entendiendo sus pensamientos y sentimientos descubrimos el verdadero sentido de la vida y las razones que nos motivan hacia el esfuerzo y la superación. El ser humano sin su semejante; deja de ser humano. Sin el tu, el yo queda anulado. La humanización depende de la capacidad de comunicación, de aceptación, de comprensión, de flexibilidad y de entendimiento con los demás.

Cree un ambiente propicio para el diálogo. Tal ambiente debe mostrar el interés y el respeto hacia el otro. Genere confianza y agregue sencillez. Cuando existe armonía en el hogar se respira inmediatamente, de la misma manera que cuando el ambiente es hostil.

¿Quiénes crean este ambiente en el hogar? Indudablemente usted y todos los que integran su familia. Una dosis de humor, la sonrisa, los valores familiares así como los pequeños detalles, harán que su hoguera, es decir, su hogar, esté siempre encendida de amor y tenga la mesa servida al diálogo.

Prepárese mental y psicológicamente para escuchar, esta condición es indispensable. Mantenga un estado de ánimo abierto; asumir una actitud de indiferencia o cierre, o pretender ser escuchado y no escuchar, bloquea la comunicación y genera rechazo. No emita juicios por adelantado como... ya sé lo que me vas a decir, u otra vez con el mismo cuentito. Quien controla una conversación no es quien habla, sino quien escucha.

Sea reflexivo. ¡Cuántos problemas comunicacionales ocurren por la impulsividad! Recuerda que la palabra dicha no se puede borrar. Piense bien y organice sus ideas antes de hablar. Imagine el efecto que causarán sus palabras en la persona que recibirá su mensaje. ¿Quiere verdaderamente hacer daño?, seguramente no, pero por la irreflexión dirá lo que primero le viene a la mente, después será difícil enmendar lo dicho. Conoce las expresiones “si no hubiera dicho eso” o... “por qué lo dije” son lamentos por el daño causado por nuestras palabras. Sea reflexivo y no

perda de vista los efectos que producirán sus expresiones.

Continuemos nuestro itinerario, adentrándonos en su mente y en su corazón para que encuentre, sus fortalezas y debilidades y pueda cada día ser más feliz y ayudar a otros a serlo también. Continuemos paso a paso en las siguientes prácticas.

Busque el momento oportuno. Todo tiene su tiempo. El mejor momento para fregar una olla es cuando está caliente; la elección del momento adecuado es fundamental. Las horas de la comida, especialmente en los fines de semana; son una buena ocasión para las tertulias familiares. No deje para mañana el problema que puede resolver hoy. No se acueste disgustado con ningún miembro de su familia, haga las paces antes de dormir. ¿Qué pasaría si esa fuera la última noche? Para el diálogo también hay que usar el sentido común, lamentablemente es el menos común de los sentidos. Si busca el momento apropiado lo encontrará, porque el que busca encuentra. Tenga paciencia, a menos que sea una corrección, ya que el error debe corregirse cuando ocurre, después habrán cambiado las circunstancias, y se ha desaprovechado la oportunidad para el aprendizaje.

No culpe a nadie de lo que pasa, analice los hechos sin juzgar a la persona. Muy pocas veces las acciones están dirigidas

a hacer daño, es más, es la excepción de la conducta. Pero como humanos e imperfectos que somos, cometemos muchos errores. Sea tolerante, y reciba los errores de los demás, como desea que recibieran los suyos; es la mejor medida de justicia y de aceptación. ¿Cuánto cambiaría su percepción familiar, si entendiera con anticipación que cualquier acción o palabra que lo afecta, no está emitida con la intención de causarle daño? No vea a su familia como si fueran sus enemigos, todo lo contrario, son los seres más cercanos y más amados que usted tiene.

Elogie, sonría y acepta a sus semejantes. Esta actitud es algo tan maravilloso tanto para quien lo da, como para el que lo recibe. Usted tiene este inmenso poder en su interior y genera tantos beneficios en el prójimo, que no usarlo es una terrible omisión. ¿Cuánto tiempo ha desperdiciado encontrando defectos en los demás, de mal humor, criticando y mirando con odio y resentimiento? No le parece que ha podido aprovechar mejor ese tiempo abrazando con una sonrisa y diciendo palabras amables, seguramente habría abierto más puertas y tocado muchos más corazones. Las palabras bondadosas producen mucho bien en el alma de quien las recibe, son como píldoras tranquilizantes, que calman y consuelan, transformando la amargura y la tristeza, en alegría y entusiasmo. Sonría siempre, no importan las

circunstancias; para fruncir la frente se necesitan treinta y dos músculos, para sonreír solamente veintiocho. Sonría aunque sólo sea por economía.

El diálogo, como todas las actividades humanas, necesita un aprendizaje, una preparación paciente y progresiva. Para que se convierta en hábito, requiere práctica constante y consciente. Asimile el concepto de que el diálogo es el vehículo más rápido y eficiente para el encuentro en los otros y con los otros, por lo tanto haga un esfuerzo para continuar mejorando su comunicación. La ganancia es millonaria.

Todo esto es para llevarle a un proceso reflexivo sobre la comunicación. ¿Se sienten más amigables con los demás? Somos protagonistas de nuestra historia personal y formamos parte de las historias de muchos otros, ambas historias estarán siempre impregnadas de nuestras palabras y gestos... Continuemos escribiendo historias cotidianas, dejando huellas memorables, sobre la base del diálogo y una excelente relación con los demás.

¿Sobre qué dialogar en casa? Uno de los problemas no resueltos en las relaciones entre los padres y los hijos es el de comunicación. Ambas partes se quejan de que no se entienden, que no encuentran puntos en común, que las conversaciones son monólogos e imposiciones y que

siempre hay cosas más importantes que hacer para dedicar tiempo a hablar.

Es evidente que son muchísimos los temas que deben conversarse en familia; no sólo entre la pareja sino con los hijos. Reflexione por un momento,... ¿hace cuánto tiempo que no habla con sus hijos?, ¿sabe cuál es el tema de conversación favorito de sus hijos? Cuando la familia es nutritiva y participativa, las conversaciones son fluidas, espontáneas, todos tienen de qué hablar y no existe temor para exponer lo que se piensa o el problema que se confronta.

A continuación le propongo estos temas que son los más conflictivos pero de indispensable intercambio con los hijos. Obviamente, cada tema debe ser abordado de acuerdo a la edad, a la madurez y a la necesidad de cada quien y sobre todo poniendo en práctica todas las habilidades expuestas en estos artículos, para generar excelentes relaciones.

Uno de esos temas es la vida escolar. Cada edad tiene sus preocupaciones y problemas escolares. El saber encaminar a los hijos hacia los hábitos positivos de estudio, requiere paciencia, constancia, tolerancia, comprensión y mucha motivación hacia el aprender y el ser excelentes en todo lo que hacen. Es un proceso que comienza a muy temprana edad, cuando se inicia al niño en el hábito de la lectura

a través de los cuentos infantiles y juegos educativos propios del desarrollo psicomotor. Para sembrar el valor de la responsabilidad de sus hijos en cuanto a sus compromisos escolares, enséñeles la satisfacción que produce el deber cumplido, el provecho que ha sacado de la tarea echa y sobretodo la visión de futuro en cuanto a sus metas escolares. Frases como: serás el mejor estudiante, tú puedes triunfar en todo lo que te propongas, o simplemente alabar cada actividad realizada; aumentarán la dosis diaria de autoestima y de confianza necesarias, para emprender y continuar la marcha por la vida.

Otro tema que se evade en el hogar y que es indispensable y prioritario para los hijos, es el de la educación sexual. Los padres son por excelencia los primeros y mejores educadores en la sexualidad. Esta educación tan importante y delicada para la vida, debe ser gradual, individual, permanente y de acuerdo a las necesidades e inquietudes de quien la recibe. Requiere una actitud sincera de los padres, y la conciencia de que la educación sexual debe estar sustentada por principios y valores morales.

Felicitaciones. Sabemos lo difícil que es cambiar nuestros patrones de comportamiento, controlar la impulsividad o mejorar cualquier aspecto de nuestra vida. Sin embargo, está aquí leyendo, preparándose, tratando de ser mejor. Si el ser humano

mejora un uno por ciento cada día, en un año habrá mejorado trescientas sesenta y cinco veces. No se desanime, es apenas un poco cada día. Claro que también hay que entender que el cambio no es cuestión de tiempo sino de decisión y que la práctica es la que hace a los mejores maestros.

Otro tema necesario es el de las amistades, lugares y personas que frecuentan sus hijos. Este es un permanente tema de discordia en la familia, no sólo por la brecha generacional sino por los cambios tan bruscos que estamos viviendo en las relaciones sociales. Mantenga un diálogo sincero y firme al respecto. La intuición paterna y materna es muy acertada en relación a la percepción de los amigos de nuestros hijos. Coménteles sus preocupaciones, la forma de seleccionar a los amigos, los peligros que tienen cuando pertenecen a grupos que no tiene valores, el sabio refrán “una mala res, pierde a un rodeo” o el “dime con quién andas y te diré quién eres”. Conozca los ambientes de la ciudad que frecuentan los jóvenes para que pueda opinar con propiedad y dar verdaderas razones de sus acuerdos o desacuerdos en relación a los sitios de reunión y pasatiempo de sus hijos. Argumente siempre con una razón, un por qué. La común respuesta “porque no quiero”, o “porque no me gusta”, o “porque no me parece”, no tienen fuerza ni poder de convencimiento. Es muy importante que pueda guiar a sus hijos en estos aspectos; usted es el mejor maestro para ellos, porque es quien más

los ama. Sólo necesita un poco de pedagogía y más comunicación asertiva, en otras palabras sentido común para relacionarse y ser aceptado.

¿Cuánto habla con sus hijos sobre los valores para la vida, sobre la formación para el matrimonio y la familia? Estos temas deben tratarse en casa,... recuerden que su familia es el modelo de familia que imitarán sus hijos. La preparación moral y ética para la vida y el ayudar a los hijos a descubrir la vocación en la que se irán realizando como personas, deben ser temas obligados en la conversación familiar. Si se abordan en forma participativa, abierta, serena, equilibrada y sobre todo con mucho amor, sus hijos además de apreciar la necesidad de comunicarse, tendrán la mejor escuela de formación para la vida, en su propia casa.

Otros temas que se deben dialogar en familia son: las cuestiones referidas a la moda, la administración de los recursos económicos, las decisiones familiares sobre vacaciones y normas de convivencia, el sentido de pertenencia y arraigo familiar y ciudadano y por supuesto los temas de actualidad mundial.

Conversar en familia... poder hablar con confianza sobre cualquier tópico, sentir la necesidad de dialogar y comunicarse permanentemente, son buenos síntomas en las relaciones familiares.

Hemos estado compartiendo muchísimos aspectos de la comunicación, pero podríamos seguir investigando y preparando material sobre este tema. Se habrá dado cuenta de la importancia y extensión del mismo, pero sobretodo de la forma tan empírica en que utiliza uno de los mayores recursos que tiene a su alcance para realizarse como persona y ser feliz, ayudando a otros a realizarse y ser felices también. Por favor, continúe aprendiendo cómo mejorar su comunicación, lea libros sobre este tema, haga cursos,... pero sobretodo tenga siempre la disposición de escuchar y de transmitir lo mejor de su interior hacia sus semejantes.

Continúe evaluándose sobre este aspecto y desarrolle el tipo de diálogo que más le conviene dependiendo de la circunstancia a enfrentar. Hay diálogos racionales, coercitivos, interrogatorios, autoritarios, consejeros, espontáneos y de afecto. Esta clasificación es del Doctor Bernabé Tierno, un gran escritor en el área de valores. Aprendamos un poquito de cada uno de ellos.

El diálogo racional es muy reflexivo pero carece del calor y la sensibilidad humana, la espontaneidad y naturalidad. El diálogo coercitivo está salpicado de amenazas y mensajes de coacción, para hacer sentir al oyente: culpable y atemorizado. El diálogo interrogatorio es una conversación de investigación policíaca, inquisi-

toria, en el que el interlocutor es acosado con preguntas. El diálogo autoritario es el que trata de convencer por la fuerza de la propia autoridad, se discute en función de pretensiones de dominio, se escucha poco al otro y casi siempre se ofende. El diálogo consejero se reduce a una serie de consejos, recomendaciones y sugerencias que ayudan muy poco al interlocutor, sirven más para el desahogo y tranquilidad de quien los da, que de provecho a quien los recibe. El diálogo espontáneo es el natural, fluido y respetuoso, la palabra se usa solo para comunicarse, sin tensiones ni prejuicios; se habla, escucha, pregunta y responde con absoluta libertad y naturalidad. Por último el diálogo de afecto: es la conversación

serena, tranquila y afectiva, más que el contenido de lo que se dice, importan el efecto que se produce en el interlocutor y el ambiente de calidez y acogida que se genera en la conversación. Crezca y desarrolle estos dos últimos tipos de diálogo... verá el milagro que ocurre cuando mejora su interrelación con los demás.

Piense con frecuencia en esta frase de la Madre Teresa de Calcuta: "Solo basta unos pocos segundos para construir heridas profundas en las personas que amamos, pero se requieren muchos años para que sean sanadas.". Que la reflexión sobre la misma y la santidad de la Madre Teresa le ayuden a ser un excelente comunicador.

