

## LAS REGLAS DE ORO DEL BUEN OYENTE

La única persona en capacidad de dar informaciones, por supuesto, es precisamente el niño. Y la única forma para obtener tales informaciones es escucharlo atentamente.

Cuando estamos ocupados o distraídos, casi inevitablemente oímos sin escuchar en realidad lo que el niño nos está diciendo. Algunas investigaciones han demostrado que los padres captan solamente una cuarta parte de lo que un niño dice.

Hay cinco reglas de oro para llegar a ser un buen oyente:

**Nunca hagan dos cosas o más al mismo tiempo.** Están ustedes ocupados



en la preparación de la cena y su hijo más pequeño llega corriendo para decirles algo urgente. A veces es hasta demasiado fácil caer en la trampa de escuchar distraídamente, oír con un solo oído, pero sin poner atención a las cosas que el niño está diciendo. El único modo para evitar eso es asignar prioridades a lo que se está haciendo en ese momento.

Si cocinar es lo más importante, digan al niño, en forma amable pero firme, que no logran escucharlo, porque no pueden interrumpir lo que están haciendo. Luego decidan con él el momento en que podrán dedicarle parte de su atención. No se preocupen: eso no le desalentará ni a perturbarle. La mayoría de los niños se sienten orgullosos de eso, de que ustedes tomen sus ideas en serio y que les dediquen su tiempo.

Si se dan cuenta de que el niño debe decirles algo que es más importante que la cena, entonces interrumpan su trabajo, siéntense y oigan atentamente.

**No escuchen si no están serenos.** Las fuertes emociones (ansiedad, ira, disgusto, remordimiento y así por el estilo) hacen de filtro a lo que el niño dice. Si ustedes han llegado a la firme conclusión de que su hijo es perezoso, incluso si él intenta explicarles su conducta, la ira limita su atención. Las emociones de ustedes no harán más que amplificar esas frases que parecen justificar su ira. Nunca oigan lo que su hijo debe decirles sin calmarse primeramente en forma tal que les sea posible ver la situación con objetividad.

**No minimicen.** Jane, de diez años, pretendía que la luz quedara encendida en su dormitorio hasta quedarse dormida. La mamá consideraba eso una tontería. “Pero si cuando llegas del colegio ya está oscuro”, decía.

“Ya lo sé» contestaba Jane, “pero eso es distinto. Afuera la oscuridad da menos miedo”.

Este interesante comentario revelaba alguna profunda ansiedad ligada al ambiente familiar. Si su madre hubiese escuchado con más atención, acaso hubiera podido aprovechar para conversar con Jane. Pero se le había metido en la cabeza que se trataba de una tontería y liquidó el intento de explicación de la chica con un lapidario “No seas tonta» y apagó la luz.

**La escucha activa.** Eso significa saber escuchar no solamente con los



oídos, sino también con los ojos. Es indispensable dedicar el tiempo necesario para dar atención plena a lo que el niño dice. Para los niños más pequeños el momento ideal es cuando se los acuesta. Si ustedes desean verificar la existencia de alguna ansiedad, inicien la conversación con un tono amigable y una frase neutral como: “Me parece un poco triste hoy, ¿qué te pasó?” “Cuando el niño comienza a hablar, ustedes deberían

intervenir lo menos posible. Limitense a alentar sus confidencias con los gestos del cuerpo: aprobando con la cabeza, sonriendo, y demostrando interés.

Aun cuando las cosas que el niño les dice les perturben, no lo mencionen, al menos en ese momento. La expresión de su rostro debe seguir siendo amigable, y sus comentarios, alentadores y participativos. El momento exacto para manifestar ira o desaprobación puede llegar después de oír lo suficiente, y con suficiente atención, y entender qué es lo que no marcha bien. Cualquier interrupción, y especialmente los comentarios críticos, inhibirán al niño e impedirán que se llene al meollo del problema.

**Presten atención particular al tono de la voz.** ¿Les suena quejumbroso a pesar de que parecen positivas las cosas que les dice? El conflicto entre lo que está diciendo y la forma en que lo dice permite a las emociones dolorosas llegar a la superficie. Pongan atención a las oraciones autocompasivas del tipo “Soy demasiado débil para lograrlo”, “Soy muy tonto como para entenderlo”, “Papá siempre dice que soy un payaso”.

Incluso cuando la autocompasión se disfraza le chiste o se manifiesta con una sonrisa, puede significar ideas o sentimientos que causan gran ansiedad.

Observen cuidadosamente las pausas, las incertidumbres, las repeticiones que se dan en el discurso del niño. Pueden ser causadas por un conflicto entre lo que está diciendo y lo que en realidad quisiera decir. Los lapsus también son reveladores. Freud opinaba que los lapsus, técnicamente definidos parafasias, eran elocuentes reveladores de profundas tensiones internas.



**Escuchar con atención no es fácil.** Requiere de paciencia y práctica. A menudo nos sentimos obligados a comentar los errores, a ofrecer consuelo cuando el niño admite sus miedos, o a criticar sus irritantes admisiones.

Pero estas interrupciones no hacen más que dificultar ulteriormente la tarea de descubrir **la verdadera causa de los problemas.**

Alienten al niño que hable libremente, quedando ustedes callados y escuchando atentamente. No teman las pausas y no se precipiten a llenarlas con las palabras. Den a su niño el tiempo de hablar, de reflexionar y de encontrar el valor de hacer algunas admisiones que, como él sabe, podrán perturbarles.

Si tienen la sensación de que la conversación está bloqueada, intenten reactivarla repitiendo la última oración que el niño dijo. Eso demuestra que ustedes le han prestado atención, que lo han comprendido, y además así le permiten considerar la oración con mayor objetividad.

Pero siempre, antes de iniciar, hace falta dar un paso más: examinar el ansia que uno tiene, los miedos, las impacencias. Todo eso con facilidad es atribuido al hijo. Muchas veces, en lugar de examinar las palabras de los hijos, sería oportuno examinar el oído de los padres.