

Adele Faber • Elaine Mazlish

CÓMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS LE ESCUCHEN

Y

CÓMO ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS LE HABLEN



Madres, padres y educadores profesionales han convertido este libro en un éxito indiscutible por un motivo: sus técnicas dan resultado. Ofrecen métodos sólidos, cordiales y, por encima de todo, eficaces. Son medios innovadores para solventar problemas corrientes y ofrecen múltiples consejos para escuchar y comprender las preocupaciones de los hijos, fomentar la colaboración familiar sin agobiar a nadie, encontrar alternativas al castigo y ayudar a los hijos a construirse una imagen positiva de sí mismos.

Las autoras son psicólogas y han publicado numerosos libros en el campo de la comunicación familiar.

Agradecimientos

A Leslie Faber y Robert Mazlish, nuestros consultores residentes, quienes siempre estuvieron a nuestra disposición, con una frase mejor, un nuevo pensamiento o una palabra de aliento.

A Carl, Joanna y Abram Faber, a Kathy, Liz y John Mazlish, quienes nos alentaron, por el solo hecho de ser quienes son.

A Kathy Menninger, quien supervisó el mecanografiado de nuestro manuscrito con una cuidadosa atención a los detalles.

A Kimberly Coe, quien recibió nuestras garrapateadas figuras e instrucciones y nos regresó unos dibujos de padres e hijos por los cuales sentimos un inmediato afecto,

A Robert Markel por su apoyo y su guía en los momentos críticos.

A Gerard Nierenberg, amigo y consejero, que con toda generosidad nos brindó su experiencia y sus conocimientos prácticos.

A los padres de nuestros talleres, por sus contribuciones escritas y por ser nuestros más severos críticos.

A Ann Marie Geiger y Patricia King, por su ilimitada entrega siempre que necesitamos de ellas.

A Jim Wade nuestro editor, cuyo incesante buen humor y su preocupación por la calidad hicieron que fuese un placer trabajar con él.

Al doctor Haim Ginott, quien nos enseñó nuevas formas para comunicarnos con los niños. Cuando falleció, los niños de todo el mundo perdieron a un gran campeón. Siempre se preocupó tanto porque «ya no hubiese más heridas en sus almas».

Una carta a los lectores

Querido lector,

Lo último que jamás pensamos hacer era escribir un libro de «cómo hacerlo» sobre el tema de la comunicación para los padres. La relación entre cada padre y su hijo es un asunto muy personal y privado: la idea de darle a alguien instrucciones sobre cómo hablar en una relación tan íntima como ésa simplemente no nos parecía adecuada. En nuestro primer libro, *Padres liberados/Hijos liberados*, tratamos de no enseñar ni predicar. Teníamos una historia que queríamos relatar. Nuestros años pasados en los talleres con el difunto psicólogo, el doctor Haim Ginott, han afectado profundamente nuestra vida. Estábamos seguras de que si contábamos la historia de la forma en que nuestras nuevas habilidades habían cambiado la forma de tratar a nuestros hijos y a nosotras mismas, nuestros lectores captarían todo el valor que hay detrás de ellas y se sentirían inspirados para improvisar por cuenta propia. Y hasta cierto punto, las cosas sí resultaron así. Muchos padres nos escribieron para comentarnos con orgullo lo que habían logrado en sus hogares por el solo hecho de leer acerca de nuestras experiencias. Pero también recibimos otras cartas y en las que se percibía un llamado común. Todos querían un segundo libro: un libro con «lecciones», «ejercicios de práctica», «métodos prácticos», «páginas con recordatorios que se pudieran desprender», alguna clase de material que los ayudara a aprender todas esas habilidades «paso a paso».

Durante algún tiempo consideramos seriamente la idea, pero regresó nuestra resistencia inicial y apartamos la idea de nuestra mente. Además, estábamos demasiado concentradas en los discursos y en los talleres que preparábamos para nuestras giras de conferencias.

Durante los siguientes años viajamos por todo el país, ofreciendo talleres para padres de familia, maestros, directores de escuelas, personal de hospitales, adolescentes y trabajadores de los centros de cuidados infantiles. A dondequiera que íbamos, la gente compartía con nosotros sus experiencias personales con estos nuevos métodos de comunicación, así como sus dudas, sus frustraciones y su entusiasmo. Nos sentíamos muy agradecidas con todas esas personas por su franqueza y aprendimos mucho de ellas. Nuestros archivos se llenaban cada vez más con un nuevo material muy excitante. Mientras tanto, seguían llegando cartas, no sólo de Estados Unidos, sino también de Francia, Canadá, Israel, Nueva Zelanda, Las Filipinas y la India. La señora Anagha Ganpula, de Nueva Delhi, nos escribió: «Hay tantos problemas acerca de los cuales me gustaría pedirles su consejo... Les suplico que me indiquen qué podría hacer para estudiar el tema a fondo. Me encuentro en un callejón sin salida. Las antiguas formas no me satisfacen y no poseo las nuevas habilidades. Por favor, ayúdenme a superar esto». Ésa fue la carta que nos convenció.

Volvimos a empezar a pensar en la posibilidad de escribir un libro que enseñara «cómo hacerlo». Y mientras más hablábamos de ello, más complacidas nos sentíamos con la idea. ¿Por qué no escribir un libro sobre «cómo hacerlo», que incluyera algunos ejercicios, de manera que los padres pudieran aprender por sí mismos las habilidades que querían poseer? ¿Por qué no escribir un libro que les ofreciera a los padres una oportunidad de practicar lo que han aprendido a su propio ritmo, ya sea por sí mismos o con un amigo?

¿Por qué no un libro con cientos de ejemplos de diálogos útiles, de manera que los padres pudieran adaptar este nuevo lenguaje a su propio estilo personal?

El libro podría incluir ilustraciones que demostraran esas habilidades en acción, de manera que un padre en apuros pudiera echarle un vistazo rápido a una imagen para refrescar su memoria.

Le daríamos a ese libro un carácter personal. Hablaríamos de nuestras propias experiencias, responderíamos a las preguntas que se hacen más comúnmente e incluiríamos las historias y las nuevas percepciones que los padres que asisten a nuestros grupos han compartido con nosotros a lo largo de los últimos seis años. Pero lo que es más importante, siempre tendríamos a la vista nuestra meta más importante, la constante búsqueda de métodos que afirmen la dignidad y la humanidad tanto de los padres como de los hijos.

De pronto se desvaneció nuestra inquietud original acerca de escribir un libro sobre «cómo hacerlo».

Casi todas las artes y las ciencias tienen sus propios libros sobre sus habilidades. ¿Por qué no uno para los padres que quieren aprender a hablar para que sus hijos escuchen y aprender a escuchar para que sus hijos hablen?

Una vez que nos decidimos, rápidamente empezamos a escribir. Esperamos enviarle un ejemplar de cortesía a la señora Ganpule en Nueva Delhi, antes de que sus hijos hayan crecido.

Adele Faber y Elaine Mazlish

Cómo leer y usar este libro

Quizá parezca presuntuoso de nuestra parte decirle a cualquier persona cómo leer un libro (en particular cuando todos saben que ambas tenemos la costumbre de leer los libros empezando por la mitad, o incluso de atrás hacia adelante). Pero puesto que se trata de nuestro libro, nos gustaría decirles cómo deberían hacerlo. Una vez que ya tengan una idea del contenido después de hojear las páginas y ver las ilustraciones, empiecen con el capítulo 1. En realidad, deben hacer los ejercicios a medida que avanzan en su lectura; resistan la tentación de saltárselos y llegar a las «partes interesantes». Si tienen algún amigo o amiga compatible con quienes puedan trabajar en los ejercicios, tanto mejor. Esperamos que charlen sobre el tema y discutan sus respuestas en todos sus detalles.

También esperamos que escriban sus respuestas, de manera que este libro se convierta en un registro personal para ustedes. Escriban con claridad o en forma ilegible; cambien de opinión y tachen o borren, pero por favor, escriban.

Lean el libro lentamente. Nosotros necesitamos más de diez años para aprender las ideas que contiene. No estamos sugiriendo que se tomen todo ese tiempo para leerlo; pero si los métodos que aquí sugerimos tienen sentido para ustedes, quizá deseen hacer algunos cambios y es más fácil cambiar un poco a la vez que cambiarlo todo de inmediato. Una vez que hayan leído un capítulo, hagan a un lado el libro y concédanse una semana para terminar los ejercicios antes de seguir adelante. (Tal vez estén pensando:

«¡Con todo lo que tengo que hacer, lo último que necesito es que alguien me deje una tarea!». Sin embargo, la experiencia nos dice que la disciplina para poner en práctica las habilidades y llevar un registro de los resultados ayuda a que esas habilidades estén en el lugar que les corresponde... en su mente). Por último, un comentario acerca de los pronombres. Hemos tratado de evitar los incómodos «él/ella, de él/de ella, él mismo/ella misma» alternando indistintamente entre el género masculino y el femenino. Esperamos no haber menospreciado a ninguno de los sexos.

Quizá también se pregunten por qué algunas partes de este libro, que está escrito por dos personas, están escritas desde el punto de vista de una sola. Fue nuestra manera de resolver el molesto problema de tener que identificar constantemente a quién estaba hablando acerca de qué experiencia. Nos pareció que para nuestros lectores sería más fácil el «yo» que el «yo, Adele Faber...» o «yo, Elaine Mazlish...». En cuanto a nuestra convicción acerca del valor de las ideas contenidas en este libro, hablamos al unísono. Ambas hemos visto cómo funcionan estos métodos de comunicación con nuestras propias familias y con miles de otras. Para nosotras ahora es un gran placer compartir esos métodos con ustedes.

«Todo lo que se nos concede son posibilidades... para hacer de nosotros una cosa u otra».

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

1. Cómo ayudar a los niños a enfrentarse a sus sentimientos

Primera Parte

Yo fui una maravillosa madre antes de tener hijos. Era una experta en el porqué todos los padres tenían problemas con sus hijos. Después tuve tres hijos.

La vida con niños puede ser humillante. Cada mañana acostumbraba decirme a mí misma: «El día de hoy las cosas serán diferentes», y cada mañana era una variación de la anterior. «¡Le diste a ella más que a mí!»... «¡Ésa es la taza de color rosa; yo quiero la azul!»... «¡Esta avena parece vómito!»... «Él me dio un puñetazo»... «¡Ni siquiera lo toqué!»... «No me irá a mi habitación... ¡Tú no eres el jefe!».

Al fin acabaron por agotar mi paciencia; y a pesar de que era lo último que jamás había soñado en hacer, me uní a un grupo de padres. El grupo se reunía en un centro de guía infantil de la localidad y al frente de él estaba un joven psicólogo, el doctor Haim Ginott.

La reunión resultó de lo más interesante. El tema fue «los sentimientos de los niños», y las dos horas pasaron sin sentirlos. Llegué a casa sintiendo que en mi mente giraban nuevos pensamientos y con un cuaderno de notas con ideas todavía sin digerir:

La relación directa entre lo que sienten los niños y la forma en que se comportan.

Cuando los niños se sienten bien, se comportan bien.

¿Cómo podemos ayudarlos a sentirse bien?

¡Aceptando sus sentimientos!

Problema: Los padres por lo común no aceptan los sentimientos de sus hijos; por ejemplo:

«En realidad tú no te sientes así».

«Simplemente dices eso porque estás cansado».

«No hay ninguna razón para que estés tan alterado».

La constante negación de los sentimientos puede confundir y encolerizar a los niños. Y también les enseña a no saber cuáles son sus sentimientos... a no confiar en ellos.

Después de la sesión, recuerdo que pensé: «quizá otros padres actúen de esa manera; pero yo no». Entonces empecé a escucharme a mí misma. He aquí algunas muestras de las conversaciones en mi hogar en un solo día:

EL NIÑO: Mami, estoy cansado.

YO: No puedes estar cansado; acabas de dormir la siesta.

EL NIÑO (en voz más alta): Pero estoy cansado.

YO: No estás cansado: sólo tienes un poco de sueño. Vamos a vestirte.

EL NIÑO (sollozando): ¡No, estoy cansado!

EL NIÑO: Mami, hace mucho calor aquí.

YO: Está haciendo frío: déjate puesto el suéter.

EL NIÑO: No, tengo calor.

YO: «¡Te dije que te dejaras el suéter puesto!».

EL NIÑO: No. Tengo calor.

EL NIÑO: Ese programa de televisión fue muy aburrido.

YO: No es verdad; fue muy interesante.

EL NIÑO: Fue estúpido.

YO: Fue educativo.

EL NIÑO: Apeataba.

YO: ¡No hables así!

¿Se dan cuenta de lo que estaba sucediendo? No sólo todas nuestras conversaciones se estaban convirtiendo en peleas, sino que además yo le estaba repitiendo a mi hijo una y otra vez que no confiara en sus propias percepciones, sino en las mías.

Una vez que tuve conciencia de lo que estaba haciendo, decidí cambiar, pero no estaba muy segura de cómo podría lograrlo. Lo que al fin me ayudó fue ponerme en el lugar de mi hijo. Me dije a mí misma: «Supongamos que fuera una niña que está cansada, tiene calor o está aburrida. Y supongamos que quisiera que ese adulto tan importante en mi vida se enterara de lo que yo estaba sintiendo...». Durante las siguientes semanas traté de sintonizarme con lo que creía que mis hijos podrían estar experimentando; y cuando lo hice, mis palabras parecieron seguir naturalmente a ese cambio. No sólo estaba usando una técnica; en realidad hablaba en serio cuando decía: «De manera que todavía estás cansado a pesar de que acabas de dormir la siesta». O bien, «Yo tengo frío, pero para ti aquí hace calor». O «Me doy cuenta de que no te agradó mucho ese programa». Después de todo éramos dos personas independientes, capaces de tener dos series diferentes de sentimientos; ninguno de los dos tenía razón o estaba equivocado. Cada uno de nosotros sentía lo que sentía.

Durante algún tiempo, mi nueva habilidad fue una gran ayuda; hubo una notable disminución en el número de discusiones entre los niños y yo. Luego un día mi hija declaró: «Odio a mi abuela» y se refería a mi madre. No dudé ni por un segundo. «Lo que acabas de decir es algo terrible», repliqué con brusquedad. «Bien sabes que no lo dices en serio. No quiero volver a oír esas palabras saliendo de tu boca».

Ese pequeño intercambio me enseñó algo más acerca de mí misma. Podía mostrar mi aceptación acerca de la mayoría de los sentimientos que albergaban los niños, pero que uno de ellos se atreviera a decirme algo que me hiciera sentir encolerizada o ansiosa y al instante volvía a mi antigua manera de ser. Desde entonces he aprendido que mi reacción no era nada insólito. A continuación encontrará algunos ejemplos de otros comentarios que hacen los niños y que a menudo conducen a una negación automática de los padres. Por favor, lea cada uno de los comentarios y anote lo que usted piensa que un padre podría decir si estuviese negando los sentimientos de su hijo.

I. EL NIÑO: No me gusta el nuevo bebé.

EL PADRE (*negando el sentimiento*): _____.

II. EL NIÑO: Tuve una fiesta de cumpleaños muy aburrida. (*Después de que usted «se esmeró» para que fuese un día maravilloso*).

EL PADRE (*negando el sentimiento*): _____.

III. EL NIÑO: Ya no voy a usar el aparato; me lastima. ¡Y no me importa lo que diga el ortodoncista!

EL PADRE (*negando el sentimiento*): _____.

IV. EL NIÑO: ¡Estoy tan enojado! Sólo porque llegué dos minutos tarde a la clase de gimnasia, el maestro me expulsó del equipo.

EL PADRE (*negando el sentimiento*): _____.

Tal vez se encontró escribiendo cosas como las siguientes:

«Eso no es verdad. En el fondo de tu corazón sabes que en realidad amas al bebé».

«¿De qué estás hablando? Tu fiesta fue maravillosa: helado, pastel de cumpleaños y globos. Pues bien, ¡no volverás a tener otra fiesta de cumpleaños!».

«No es posible que el aparato te lastime tanto. ¡Después de todo el dinero que hemos invertido en arreglarte la boca, usarás esa cosa, te guste o no!».

«No tienes ningún derecho de estar enojado con el profesor. La culpa es tuya: debiste llegar a tiempo».

De alguna manera, esa clase de charla nos resulta muy fácil a muchos de nosotros, pero ¿cómo se sienten los niños cuando escuchan esos comentarios? A fin de que tenga una idea de lo que significa el que no se preste atención a los propios sentimientos, haga el siguiente ejercicio:

Imagínese que está en el trabajo. Su jefe le pide que le haga un trabajo especial y lo quiere terminado para el fin del día. Usted quiere encargarse de él de inmediato, pero debido a una serie de cosas urgentes que se presentan, se le olvida por completo. Las cosas se presentan a un ritmo tan caótico que apenas dispone de tiempo para comer.

Y cuando usted y sus compañeros de trabajo se disponen a irse a casa, su jefe se presenta y le pide el trabajo ya terminado. Rápidamente, usted trata de explicarle lo ocupado que estuvo todo el día.

Él lo interrumpe, exclamando en voz alta y muy enojado, «¡No me interesan sus disculpas! ¿Para qué diablos cree que le estoy pagando, para que se quede sentado todo el día sobre su trasero?».

Y cuando usted abre la boca para hablar, lo interrumpe, «¡Ya basta!»., y se dirige hacia el ascensor.

Sus compañeros de trabajo fingen no haber escuchado; usted termina de recoger sus cosas y sale de la oficina. En el camino a su casa se encuentra con un amigo. Todavía está tan alterado que sin pensarlo empieza a contarle lo que le acaba de suceder.