

Fernando Sarráis

EL DIÁLOGO



Lectulandia

La calidad humana de una persona se puede medir por el valor de su diálogo con los demás. Las personas que aman necesitan dialogar para poseer con el conocimiento al ser querido, y también, conocer las cosas buenas de los demás que encenderán el amor por ellas.

Con el diálogo, las personas comparten y aceptan mutuamente sus vivencias interiores, pues dialogar supone hablar y escuchar. Con la entrega recíproca se enriquecen y se hacen felices.

El buen diálogo se aprende desde pequeño en la familia, y para lograrlo los padres han de ser buenos modelos. Este libro profundiza en las características positivas a desarrollar y las negativas que se deben evitar, en el diálogo con uno mismo, entre los esposos, de los padres con sus hijos, entre los hermanos, con los amigos y con los demás.

Fernando Sarráis

El diálogo

ePub r1.0

Titivillus 25.02.2026

Título original: *El diálogo*
Fernando Sarráís, 2018
Diseño de cubierta: Raúl Ostos

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Índice

Cubierta

El diálogo

1. Introducción

2. El diálogo con uno mismo

Razones de la dificultad para el diálogo profundo con uno mismo

1. El escaso interés por conocer el Yo real

2. Miedo a sufrir al ver que no somos lo que deseamos ser

3. El activismo

4. El conflicto entre cabeza y corazón

3. El diálogo en la familia

Características básicas del diálogo humano

1. Racionalidad

2. Libertad

3. Sinceridad

4. Afectividad positiva

5. Respeto y estima del otro

3.1. Diálogo entre los esposos

Consejos para el buen diálogo entre esposos

1. Dialogar como cuando eran novios

2. Pedir perdón cuando se cometen errores al dialogar

3. Hablar de la persona interior

4. Hablar de los sentimientos positivos respecto al otro

3.2. Diálogo entre padres e hijos

Características positivas del diálogo padres-hijos

1. Actitud de escucha interesada

2. Sinceridad

3. Aceptación incondicional

4. Respeto a las opiniones de los hijos

5. Empleo de ideas razonadas

6. Libertad

7. Retroalimentación afectiva

8. Empatía

9. Lealtad

10. Confidencialidad

11. Optimismo

a) Diálogo con los hijos durante la infancia

Cualidades positivas del diálogo entre padres e hijos

1. Autoestima

2. Seguridad y confianza en sí mismos

3. Autoconocimiento y autocontrol

4. Independencia emocional y libertad interior

5. Tolerancia a la frustración y al sufrimiento

6. Iniciativa y autonomía

7. Virtudes humanas

Aspectos negativos a evitar en el diálogo de padres e hijos

1. Búsqueda de la admiración de los hijos

2. Empeño en evitar hacer sufrir a los hijos a toda costa

3. Empeño en ser unos padres perfectos y sabios

4. Actitud controladora y manipuladora

5. Actitud desconfiada

6. Actitud temerosa ante la vida

7. Rechazo, preferencias y comparaciones

8. Actitud de posesión y de dominio

9. Permisivismo y autoritarismo

10. Pesimismo y negativismo

b) Adolescentes

Recomendaciones a los padres con hijos adolescentes

1. Hablar poco y escuchar mucho

2. Normas y multas, sí; broncas, no

3. No chantajes ni amenazas

4. Prestar más atención a las emociones y sentimientos de los hijos, que a su conducta

5. No pedir asentimiento y obediencia inmediata, darles tiempo

6. Prestar más atención a los talentos que a defectos de sus hijos

7. No quejarse ante los hijos de los sufrimientos que les causan

Recomendaciones a los hijos adolescentes

1. Recordar que sus padres son sus mejores educadores

2. Pensar que sus padres son las personas que más los quieren

3. No exigir que sus padres sean ideales y sabios

4. Desarrollar la empatía, para tener en cuenta los sentimientos de sus padres

5. Reconocer sus errores ante los padres y pedirles perdón
6. Aprender a ser agradecidos, a pedir ayuda como un favor y a expresar los sentimientos positivos que sus padres les producen

c) Hijos adultos dependientes de los padres

Actitudes positivas de los padres en el diálogo con sus hijos adultos dependientes

1. Considerar a sus hijos como seres libres y autónomos
2. Seguir poniendo las normas
3. Pedir colaboración a sus hijos
4. Interesarse por sus proyectos
5. Manifestarles amor incondicional
6. Tener un diálogo equitativo con todos los hijos

Actitudes positivas de los hijos adultos dependientes en el diálogo con sus padres

1. Respeto
2. Agradecimiento
3. Ser positivos
4. Amor

d) Hijos adultos independientes

3.3. Diálogo entre hermanos

4. El diálogo con los amigos

5. El diálogo con los compañeros

6. El diálogo con los demás

Reglas generales para el buen diálogo con los demás

1. Dar prioridad al otro
2. Actitud humilde y sencilla
3. Dialogar sobre los temas preferidos del otro
4. Dar retroalimentación positiva

7. Epílogo

8. Bibliografía

Sobre el autor

1. Introducción

En mi comunidad de vecinos, a una vecina le hemos puesto el apelativo de «la meteoróloga», no porque tenga esa profesión, sino porque siempre que coincide con otro vecino en el ascensor habla sobre el tiempo atmosférico del momento y el que se espera en los días siguientes.

Esta vecina es un caso típico de persona que recurre al aséptico tema del tiempo meteorológico para el breve diálogo que se puede tener mientras se sube o baja en el ascensor. Es un tema impersonal que puede interesar a todo el mundo y no es susceptible de molestar o comprometer a los dialogantes. Con él, se evita el desagradable «silencio acompañado» en un recinto reducido como son el ascensor, el interior de un taxi o la peluquería. No es un mal tema para iniciar un diálogo entre extraños, convecinos o clientes fugaces; pero puede ser un problema cuando es el tema habitual entre personas que tienen una convivencia íntima o cercana.

Parece que, en nuestra sociedad tecnológica, está disminuyendo la habilidad para el diálogo profundo, personal y auténtico entre las personas con vínculos afectivos. Es frecuente ver cómo los esposos, los padres, hermanos, amigos y conocidos hablan de política, deporte, moda, comida, sexualidad y otros temas sociales de interés general, pero es raro que hablen de lo que sienten, imaginan, desean, anhelan, disfrutan, piensan; o de lo que les hace sufrir, les preocupa o temen.

Hoy, es más fácil desnudarse físicamente, y mostrar con detalle las formas del propio cuerpo, que desnudarse psicológicamente, y mostrar la persona que somos, que es la verdad de nosotros mismos, lo que nos hace ser auténticos.

Da pena ver que, en muchas familias, el diálogo entre sus miembros se reduce a comunicar trivialidades: se ha fundido una bombilla, se ha roto algo, no se encuentra una prenda de ropa, se han perdido unas llaves, hay

que pagar una factura, toca llevar el coche a revisión o hay que recoger a un hijo a una hora determinada.

Es probable que la causa más frecuente para evitar el diálogo personal sea el temor de ser herido por un comentario negativo o de percibir la falta de interés y afecto de la persona que debería querernos y hacernos felices.

Este empobrecimiento del diálogo está produciendo un malestar psicológico generalizado en forma de sentimientos de soledad y frustración, de insatisfacción afectiva o vacío existencial.

En este libro se intenta resaltar la importancia que el diálogo profundo, personal y auténtico, en especial con las personas queridas, tiene para el desarrollo de una personalidad equilibrada, sana y feliz. Algo parecido afirma John Powell (1997): *«Del diálogo nunca podemos salir con menos de lo que éramos, sino siempre con más. Vivir en diálogo con otra persona es vivir dos veces. Las alegrías se duplican gracias al intercambio, y las cargas se dividen por la mitad al compartirlas»*.

Se expondrán, a continuación y brevemente, algunas características positivas, que se han de adquirir y mantener, y otras negativas, que se deben evitar, en el diálogo entre las personas, en especial, por la gran relevancia para la felicidad de los implicados, el que mantienen entre sí las personas unidas con fuertes vínculos afectivos, como son los familiares y los amigos.

2. El diálogo con uno mismo

Toda persona necesita, para ser feliz, el amor de los demás y también el amor de sí mismo. Todo ser humano está naturalmente dispuesto a amar lo bueno y rechazar lo malo. Para eso, estamos dotados de la capacidad de captar lo bueno en el aspecto externo, que es la belleza; y en el aspecto interno, que es la bondad y la autenticidad (verdad).

Mientras que la belleza se capta con los ojos, la bondad y la autenticidad se descubren en el diálogo interpersonal. Es muy difícil conocer la persona interior si el interesado no nos la enseña con sus palabras y sus gestos comunicativos.

El ser humano es el ser más complejo de la creación y su personalidad tiene múltiples niveles de profundidad. El nivel superficial es fácil de conocer por el propio sujeto y por los que conviven con él, pero los niveles intermedio y profundo son difíciles de captar y requieren un diálogo frecuente con uno mismo y un diálogo íntimo con los demás.

En el diálogo, las dos personas hablan. Si solo hablara una de ellas, estaríamos ante un monólogo. En el diálogo con uno mismo, los dos sujetos que suelen dialogar son la razón, que es lógica, y la afectividad, que es emocional. Las ideas de la razón se van adquiriendo durante la infancia y la adolescencia, se mantienen relativamente estables en el tiempo y son fáciles de conocer. En cambio, los sentimientos de la afectividad son muy variados, cambiantes y reactivos a los contenidos de la conciencia y a los estados fisiológicos del cuerpo; por eso, son más difíciles de conocer; al menos, en lo que se refiere a su origen y a su relación con el comportamiento.

Es más fácil conocer la idea que tenemos sobre las cosas, que el conocimiento de lo que sentimos sobre esas mismas cosas. Ambos aspectos, conocer y sentir, se pueden determinar pensando sobre ellos, pero para poder hacerlo tiene que haber primero un interés por conocerlos,

es decir, un interés por uno mismo, por el Yo interior. Cualquier interés por conocer deriva del aprecio o amor que se tiene por el objeto o sujeto que interesa. Hay personas que tienen tan poco interés y amor por su Yo real que no se preguntan cómo son y, por lo tanto, tampoco tienen una respuesta a esa pregunta. Preguntar y responder es la esencia del diálogo humano con las cosas y las personas, y también del diálogo con uno mismo.

Muchas personas tienen de sí mismos un conocimiento superficial, porque solo dialogan en su interior con aquellas cosas que les hacen sentirse bien o les evitan sentirse mal en el momento presente, y rehúsan hacerlo sobre los anhelos más profundos y sus causas, que son la necesidad de amar y ser amados; el deseo de seguridad, paz, alegría, confianza, compañía; en el fondo, el deseo de poseer la verdad, la bondad y la belleza.

* * *

Se comentan, a continuación, algunas razones por las que resulta difícil el diálogo profundo con uno mismo, con el fin de hacerlas más conscientes y tratar de superarlas en el día a día y lograr un autoconocimiento profundo.

Razones de la dificultad para el diálogo profundo con uno mismo

1. El escaso interés por conocer el Yo real

Es muy frecuente observar que a la mayoría de las personas les interesa más lo que los demás piensan de ellas que lo que ellas piensan de sí mismas, pues su interés en que los demás las amen es mayor que el que ellas tienen en amarse a sí mismas.

Este hecho les lleva a decir y a aparentar lo que no son, pero sí lo que les gustaría ser (seres ideales), una conducta que, con la repetición, va

configurando una apariencia externa muy distinta a la que tienen internamente, que no les interesa conocer ni mostrar, pues tienen la impresión de que no va a gustar a los demás ni a ellas mismas. Esta manera de actuar ha dado lugar al dicho: «dime de qué presumes y te diré de qué careces».

Por esta razón, cuando se pregunta a alguien cómo es, suele contestar, bien describiendo al personaje ideal que quiere ser y parecer, bien describiéndose como le describen los demás por su modo de actuar. El resultado puede ser que uno aparezca como un actor deseable y agradable, pero en realidad muy distinto al sujeto interior.

Esta actitud, muy generalizada, ha provocado, en los últimos años, una reacción opuesta en el mundo de la psicología, sobre todo en la psicología positiva, que se ha concretado en la apreciación de la llamada «asertividad», entendiendo por tal la actitud de ser auténtico, es decir, ser uno mismo, de afirmar el propio Yo en el entorno social.

Cuando una persona no se quiere a sí misma, tiende a admirar a otras personas y las imita para parecerse a ellas; o trata de ser perfecta o ideal, porque entonces será admirada y querida por los demás, y así será feliz. Esta persona tiende a distorsionar la percepción que tiene de sí misma, en el sentido de ver exclusivamente los defectos y errores que le impiden ser perfecta, a los que da una importancia desmedida, aunque para los demás no son tan importantes en el conjunto de su manera de ser. Incluso tiende a obsesionarse con esos defectos y a tenerlos en la cabeza todo el tiempo, lamentándose de ellos, lo que le provoca emociones y sentimientos negativos que, a su vez, harán más negativa la visión de sí misma. Se crea, así, un círculo vicioso de pensamientos y sentimientos negativos, que le hacen sufrir y le llevan a evitar profundizar en el conocimiento personal para no seguir sufriendo, a actuar con la denominada táctica del avestruz de «meter la cabeza debajo del ala, para no enterarse y no sufrir».

A consecuencia de esa conducta, una persona así es incapaz de ver sus virtudes y talentos, que los demás sí ven y son la causa de su aprecio. La imposibilidad de ver sus cualidades positivas y de tener siempre presente las negativas le impide quererse, confiar en sí misma, sentir seguridad y ser optimista en sus proyectos y objetivos vitales.

Para evitar y combatir tal distorsión negativa de la realidad personal, conviene dialogar frecuentemente con uno mismo, sin prejuicios y sin temor a ver y aceptar la propia realidad. Algo similar se recomienda para

eliminar los prejuicios, rencores y odios a otras personas, que suelen desaparecer cuando se dialoga con ellas con sinceridad.

Como toda habilidad, aprender a dialogar sinceramente con uno mismo requiere un fuerte convencimiento de su necesidad, que impulsará a realizarlo con asiduidad y a superar las normales torpezas de los comienzos. Es decir, requiere esfuerzo de voluntad y tiempo de dedicación. Ese diálogo es el único camino para conocerse bien y quererse, y así vivir en paz y alegría con uno mismo.

2. Miedo a sufrir al ver que no somos lo que deseamos ser

El miedo a sufrir las consecuencias negativas de lo que se ha hecho o dicho lleva a muchas personas a mentir y a negar la autoría. En nuestra sociedad, calificada de hedonista porque ha establecido el placer, con su cortejo de sensaciones agradables, como el principal objetivo de la vida, el sufrimiento es el gran enemigo que hay que evitar y, por esta razón, la mentira se ha generalizado mucho, de tal manera que se empieza a considerar a nuestro tiempo como la época de la posverdad.

El hábito de mentir para no sufrir no solo falsea el diálogo entre las personas, sino, y sobre todo, el diálogo con uno mismo. La tendencia al autoengaño, para no sentirse culpable, responsable, fracasado, inferior o carente de talento, es, hoy en día, muy fuerte en muchas personas. El autoengaño impide conocer la realidad de sí mismo y darse a conocer adecuadamente a los seres queridos.

Vivir en el engaño tiene grandes peligros pues dificulta la adecuada adaptación a la realidad, ya que una persona imaginaria y falsa no puede adaptarse bien a una realidad auténtica; es, a medio plazo, causa de conflictos y choques con los demás y aboca al derrumbe de la imagen falseada de uno mismo, como ya anuncia el dicho «se coge antes a un mentiroso que a un cojo».

Educar a los niños y a los jóvenes en valentía, sinceridad y tolerancia a la frustración es la mejor manera de prevenir el autoengaño y de poder mantener un diálogo sincero con uno mismo para conocerse en profundidad y darse a conocer con autenticidad (asertividad), lo cual

produce admiración y amor por parte de los demás, y es una fuente de felicidad.

3. El activismo

Otra dificultad para el diálogo con uno mismo es el activismo, que produce la sensación agradable de ser eficaz, útil e importante, pues la sociedad actual valora a la persona más por lo que hace y cómo lo hace, que por lo que ella es en sí.

Cuando no se puede desarrollar una actividad, como ocurre en los traslados de un sitio a otro en los medios de transporte o caminando, se prefiere oír música, idiomas o las noticias, o leer alguna cosa entretenida, para no tener que pensar. Y si no se puede evitar pensar, se prefiere pensar en las cosas que vamos a hacer o hemos hecho, pero no en los motivos profundos que están detrás de esas actuaciones.

Cuando se está actuando, solo se puede pensar en lo que se está haciendo, si se quiere hacer bien. Así, el pensamiento se mantiene en un nivel pragmático y superficial que tiene que ver con las obligaciones y preferencias en la manera de vivir, pero tiene poco que ver con la manera de ser. Esta se puede conocer preguntándonos por qué hacemos lo que hacemos (causas o motivos), para qué lo hacemos (objetivos) y cómo nos sentimos cuando lo hacemos o lo omitimos (consecuencias internas).

Para el diálogo sereno con uno mismo, se debe abandonar toda actividad, y así detener el pensamiento pragmático y poder pasar al pensamiento especulativo o abstracto, que busca conocer el ser de las cosas y de las personas.

La necesidad de este diálogo profundo con uno mismo, por la generalización actual del activismo, se refleja en la amplia difusión de las terapias de relajación, meditación, yoga y *mindfulness*, que tratan de facilitar el encuentro sincero con uno mismo y lograr un conocimiento propio más profundo y un amor incondicional a sí mismo.

4. El conflicto entre cabeza y corazón

Solemos decir que «debemos oír la voz de nuestra conciencia» para referirnos a la voz interior de la razón, que juzga sobre la bondad y maldad de lo que hacemos, pensamos o decimos. Sigmund Freud llamó «Superego» a esa voz de la conciencia y dijo que era consecuencia del influjo educativo de los padres y educadores.

Por otra parte, también se dice que hay personas que hablan con el corazón, refiriéndose a que en esas personas el pensamiento y el lenguaje están determinados, principalmente, por sus emociones y sentimientos. Se da a entender con esta expresión que la afectividad tiene también una potente voz interior que nos revela qué cosas nos hacen sentirnos bien o mal y qué nos impulsa a actuar de modo que promovamos los sentimientos positivos y evitemos los negativos. A esta segunda voz, Freud le dio el nombre de «Ello» y puso su origen en las necesidades biológicas.

La experiencia personal permite afirmar que es frecuente que surjan conflictos en el diálogo interior entre la voz de la conciencia y la voz de la afectividad. Por ejemplo, cuando estamos disfrutando de algo agradable y pasa mucho tiempo, la voz de la conciencia nos dice que tenemos que cortar porque debemos atender a las obligaciones. Por el contrario, cuando estamos cansados de cumplir con las obligaciones, oímos la voz de la afectividad que nos dice que ya está bien, que tenemos que descansar y nos sugiere hacer algo agradable. También, cuando estamos enfadados con alguien, oímos la voz de la afectividad que nos incita a decirle algo desagradable o que le maltratemos para castigarle; pero la voz de la conciencia nos dice que aguantemos, que no vale la pena ser violento y hacer daño porque luego nos sentiremos culpables. Otras veces, cuando hemos castigado a un ser querido y le vemos sufrir, sentimos pena y oímos la voz de la afectividad, que nos dice que le levantemos el castigo, pero la voz de la conciencia arguye que se debe ser fuerte y mantener el castigo para el bien del otro.

En fin, es una realidad que los conflictos en el diálogo entre la voz de la conciencia, que nos dice lo que conviene hacer, y la voz de la afectividad, que nos dice lo que nos hace sentirnos bien, son frecuentes. Pero se puede aprender a resolverlos con prontitud y a evitarlos si se presta más atención al diálogo interno, es decir, si se tiene más autoconciencia. Así, se evitarán las tensiones o ansiedades internas que provocan y las incertidumbres y las dudas en el comportamiento diario que originan. Además, se mejorará el conocimiento de uno mismo y se logrará un mayor

autocontrol y, por tanto, una mayor libertad interior y una menor reactividad emocional frente al entorno.

Una expresión del conflicto entre la voz de la conciencia y la voz de la afectividad es el fenómeno llamado «comerse el coco», que consiste en repetir mentalmente algo que debemos hacer, porque es bueno que lo hagamos; o que debemos dejar de hacer, porque es malo: cosas como «tengo que estudiar», «tengo que dejar de fumar», «tengo que madrugar». En este fenómeno, la razón y la voluntad quieren hacer algo bueno o dejar de hacer algo malo, pero la afectividad impide hacerlo porque no desea sentirse mal; entonces la razón (conciencia) repite una y otra vez lo que juzga que se debe hacer, para tratar de convencer a la afectividad de que también lo «quiera», y, de esta manera, toda la persona —cabeza y corazón— quiera y pueda hacerlo.

Por otra parte, aunque no existe el dicho «comerse el corazón», para referirse a la insistencia de la afectividad para convencer a la razón de la conveniencia de actuar según las emociones y sentimientos, sí es frecuente ver este fenómeno en las obsesiones. Estas son ideas que aparecen repetidamente en la conciencia por influjo de los sentimientos sobre el pensamiento, y que pueden considerarse como voces de la afectividad.

Este fenómeno se comprueba al ver cómo la afectividad inicia y dirige el diálogo interno cuando desea algo que va a producir sentimientos agradables, como, por ejemplo, apetecer cambiar de coche, de móvil o de otro aparato electrónico, aunque se tenga ya uno en buen estado. El deseo de sentirse bien con esa adquisición hace que aparezca en la conciencia la voz de la afectividad planteando los beneficios del nuevo producto y los defectos del que ya se posee, aunque la voz de la razón argumente que es muy caro, que no se necesitan las nuevas prestaciones del deseado, etc. Muchas veces, la tensión que produce el permanente acoso de la afectividad, con sus demandas de la nueva adquisición, lleva a la razón a ceder por puro agotamiento.

Algo similar, pero de signo opuesto, ocurre con los sentimientos negativos, como el miedo, la ira, la tristeza, la vergüenza, la envidia o el odio. Por influjo de estas intensas emociones, no se puede dejar oír en la conciencia la voz de la afectividad, que insiste en que hay que evitar el peligro que se teme; que hay que hacer sufrir al que nos ha causado un daño que nos ha enfadado; que hay que pensar en la pérdida del ser querido o en el objetivo fracasado que nos ha producido la tristeza; que

hay que suspirar por poseer el talento o valor que tiene el conocido que envidiamos a fin de sentirnos valiosos, admirados y queridos por los demás; que hay que vengarse de la persona que odiamos porque nos ha producido mucho sufrimiento; o que hay que pensar en cómo evitar la situación que nos avergüenza porque vamos a ser juzgados negativamente y rechazados.

Este diálogo interno, impulsado por la afectividad con el fin de sentirse bien o evitar sentirse mal, se parece mucho al diálogo de un niño con sus padres cuando quiere algo que le ilusiona o quiere evitar algo que le da miedo o desagrada. Esta semejanza se basa en que ambos diálogos están dirigidos por la afectividad, pues en los niños, por ser psicológicamente inmaduros, la fuerza dominante de su psiquismo es la afectividad.

Como corolario de lo que antecede, se puede definir la inmadurez psíquica como el dominio habitual de la afectividad sobre la razón y la voluntad. Hay personas adultas en las que su diálogo interior es iniciado, impulsado y dominado por los sentimientos, porque son psicológicamente inmaduras y son consideradas por los demás como niños y, también, como neuróticas. Además, por esta manera de ser, tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades psíquicas, que antiguamente se denominaban «neuróticas».

Estando atentos a nuestro diálogo interno, podemos conocer lo que pensamos y sentimos por los seres de nuestro entorno y por uno mismo, pero también podemos analizar cómo es la relación de fuerzas entre nuestra cabeza y nuestro corazón, es decir, entre la razón y la voluntad, por una parte, y la afectividad, por otra, y llegar a saber si hay una adecuada armonía o equilibrio interior, necesaria para la salud psíquica y la felicidad personal.

3. El diálogo en la familia

El ambiente familiar es la atmósfera donde viven las personas gran parte de su vida. La salud psicológica se deteriora y puede ser causa de enfermedades mentales, si está contaminado ese ambiente. Su calidad depende mucho de la calidad de la comunicación —del diálogo— entre sus miembros.

En este apartado, se intenta exponer razonadamente las características positivas y negativas del diálogo entre los miembros de la familia, para que el ambiente familiar sea una atmósfera que aporte relax y disfrute a todos sus miembros. Lógicamente, se ofrece aquí una exposición teórica, aunque apoyada en experiencias prácticas, que pueda valer de guía para la mejora de la comunicación intrafamiliar. Puede también servir como patrón para analizar la calidad de dicha comunicación en un momento concreto de la familia.

Antes de exponer las características particulares del diálogo entre los esposos, de los padres con los hijos y de los hermanos entre sí, se exponen y comentan brevemente las características positivas generales del diálogo que habrán de cuidarse de modo especial en la comunicación familiar. Estas características son la racionalidad, la libertad, la sinceridad, la afectividad positiva, el respeto y la estima del otro.

Características básicas del diálogo humano

1. Racionalidad

La racionalidad exige cumplir el dicho: «antes de hablar, hay que pensar». Los esposos deben acostumbrarse a hablar entre ellos dando, cuando es necesario, explicaciones o razones lógicas de lo que dicen. De esta manera, desarrollarán el hábito de pensar y razonar lo que van a decir, para luego hacerlo con sus hijos. Así, sus hijos lo aprenderán a hacer por imitación.

Decir las cosas porque sí, porque lo digo yo, porque a mí me parece bien, porque aquí mando yo, porque soy tu padre o tu madre son justificaciones de cosas dichas sin haberlas pensado e impulsadas por la voz de la afectividad, no de la razón. En el diálogo que pueda seguir a ese tipo de aseveraciones es difícil llegar a entenderse; es muy fácil, por el contrario, generar conflicto y producir rechazo, pues carece de lógica y se apoya en un afecto pasajero.

La falta de lógica en el diálogo no solo produce rechazo de las ideas en el interlocutor, sino que le induce a cortar la comunicación y a evitarla en el futuro, pues no entender lo que está escuchando y la imposibilidad de llegar a un acuerdo le produce sentimientos de frustración e ira.

Decir que no, ¡porque no!; o decir sí, ¡porque sí!; decir que no estoy de acuerdo, porque no me parece; decir que quiero esto ¡porque sí! o que no lo quiero ¡porque no! son también ejemplos de una manera de dialogar sin dar razones lógicas.

A veces, este modo de dialogar ocurre cuando se tiene miedo de dar esas razones, porque, en ocasiones anteriores, el interlocutor no las ha respetado o las ha utilizado para criticar o burlarse.

Tener razones lógicas para lo que se dice y no comunicarlas supone casi siempre una falta de confianza en el interlocutor; podría tener cierto sentido en el diálogo con extraños, pero da mucha pena que ocurra entre los miembros de la familia, pues la falta de confianza supone no sentirse querido. Quienes le quieren a uno no le hacen daño, desean hacerle feliz y, por eso, se tiene confianza con ellos. Si no se recupera la confianza, es fácil acabar en la incomunicación.

La familia no puede ser como el ejército, donde, los que mandan, muchas veces, dan órdenes sin razonarlas y, los que obedecen, las cumplen aunque no las entiendan.

En la familia, mediante el diálogo, se debe estimular y fomentar el desarrollo de la razón que, junto a la libertad de la voluntad, es una de las

cualidades específicamente humanas y un potente instrumento para resolver los problemas de la vida y lograr una buena adaptación social.

2. Libertad

La libertad es una cualidad de la voluntad específica de los seres humanos y necesaria para ser feliz. Hace que la persona se sienta protagonista y dueña de su vivir y se tenga por especial e importante.

Supone el riesgo de equivocarse, de fracasar, de hacer daño a los seres queridos y, como consecuencia, tener sentimientos negativos que causan malestar. Para evitar ese malestar, un buen número de personas prefieren someterse e imitar lo que dicen y hacen los demás, y, así, traspasarles la responsabilidad de sus propios actos.

En la familia se ha de enseñar y aprender a ser personas maduras, lo cual supone funcionar habitualmente con lógica y libertad, es decir, en función de los juicios de la razón y del impulso de la voluntad. Con este objetivo, los padres, primero, y los hijos, después, deben aprender a respetar las ideas, decisiones, iniciativas, proyectos y deseos de los otros. Cuando no se está de acuerdo, hay que ser sincero y decirlo, explicando las razones del desacuerdo, pero sin querer imponer las ideas o deseos propios.

Los padres, que tienen la autoridad en la familia, deben aplicar las sanciones pertinentes de la actuación libre y responsable de los hijos cuando no sea buena, pero no deben tratar de imponerles sus propias ideas, sus modos de ver las cosas, sus gustos o su la manera de vivir, pues suelen conseguir una sumisión a corto plazo y una rebeldía a medio o largo plazo.

Por una parte, los hijos de padres autoritarios aprenden a ser autoritarios y les imitan tratando de imponerse a los demás, lo que les lleva a cosechar el rechazo de estos. Por otra parte, es frecuente que los hijos de padres impositivos desarrollen un complejo de inferioridad, porque interpretan que sus padres no respetan su libertad en razón de que no son de fiar, por no ser responsables ni valiosos.

Los padres que, en la comunicación entre sí y con sus hijos, imponen sus esquemas mentales no saben dialogar. Porque no les interesa escuchar el parecer de sus interlocutores, solo esperan una aceptación sumisa y una

respuesta afirmativa. Se trata de un monólogo autoritario. Estos padres suelen tener escasa seguridad en sí mismos y no confían en la lógica y la bondad de sus planteamientos, por lo que tienen miedo a empezar un diálogo y no ser capaces de demostrar la coherencia de sus planteamientos. Con la sumisión de los demás, se sienten fuertes y correctos. Así pues, son personas que buscan más sentirse bien ellos que los demás. Son más bien egocéntricos que altruistas.

Muchos hijos de padres autoritarios, cuando llegan a la adolescencia, sienten una vehemente necesidad de libertad para sentirse bien y empiezan a vivir de modo opuesto al que sus padres les han obligado a vivir hasta entonces, que suele ser, indudablemente, un modo de vivir bueno, pues esos padres quieren hijos buenos, pero sin libertad. Por esta razón, los hijos adolescentes de padres autoritarios, para sentirse libres, empiezan a hacer cosas malas o peligrosas, que son las que no han sido obligatorias durante toda su infancia. Muchas veces, hacen esas cosas por sumisión a los amigos y compañeros o personajes famosos, pues, por haber sido educados en la sumisión, pasan de ser sumisos a sus padres a serlo de los jóvenes que destacan por su rebeldía a las normas.

Ser capaz de hablar con libertad supone un fuerte convencimiento de ser querido y aceptado por el interlocutor, convencimiento que genera un sentimiento de seguridad de que lo que se diga va a ser respetado y apreciado por el otro, aunque esté en desacuerdo. Este diálogo respetuoso y libre es un tesoro que es poco valorado y vivido en muchas familias, lo que, a la larga, llevará a la incomunicación o al diálogo de ascensor.

Poder hablar con libertad permite que los miembros de la familia se conozcan de verdad, se entiendan y puedan adaptarse y relacionarse bien. Pero, sobre todo, es un modo muy eficaz de conocerse a uno mismo, pues al hablar nos escuchamos y así nos entendemos mejor, y podemos luchar por conservar lo bueno que tenemos y cambiar lo malo.

3. Sinceridad

La sinceridad es una cualidad de capital importancia en el diálogo entre las personas y, en especial, entre los miembros de una familia, para poder entenderse bien y lograr una convivencia buena y armónica. La

mentira lleva a malentendidos y a conflictos. Cuando se supone la sinceridad del interlocutor, se siente confianza y seguridad en el diálogo; en cambio, cuando se descubre que miente, surge la desconfianza y el rechazo, que tienden a perdurar mucho tiempo.

La sinceridad deriva del amor a la verdad y permite ser uno mismo, ser auténtico y asertivo. Supone valentía y coraje para dar la cara cuando hay riesgo de sufrir el rechazo, la burla, la crítica o el castigo de los demás.

Ser sincero no implica decir toda la verdad y siempre, pues hay varias virtudes que sugieren lo contrario, como son la prudencia, la discreción, el pudor y la guarda del sigilo. Es la razón la que juzga cuándo y cómo se debe decir la verdad, de ahí la importancia de pensar antes de hablar y actuar. La sinceridad exige siempre evitar la mentira.

Algunas personas se han convencido erróneamente de que se pueden decir las denominadas «mentiras piadosas», que son mentiras para hacer el bien. Según la tradicional regla moral que afirma que «el fin no justifica los medios», se debe evitar toda mentira, también la que trata de conseguir un bien, pues esta costumbre enseguida lleva a justificar cualquier mentira. No se ha de olvidar que la finalidad de la mentira es casi siempre no sufrir y no hacer sufrir y, en una sociedad hedonista como la nuestra, esa finalidad es considerada un bien superior a cualquier otro.

Fomentar el diálogo sincero en la familia es educar en la sinceridad y en otras virtudes humanas (fortaleza, valentía, nobleza, coherencia, libertad), que hacen a una persona admirable y querida; pues decir la verdad siempre es difícil y costoso y exige el ejercicio de esas virtudes. Lógicamente, los primeros que deben dar ejemplo de sinceridad son los padres, tanto en el diálogo mutuo delante de los hijos como en el diálogo con los hijos. Además, han de premiar la sinceridad y castigar la mentira de sus hijos, aunque sea en cosas pequeñas y sin relieve. Y deben inculcarles que es mejor callar cuando no se puede decir la verdad, que decir una mentira.

4. Afectividad positiva

Se entiende por afectividad positiva el estado de ánimo dominado por sentimientos positivos, como la alegría, la calma, la seguridad, la

confianza, el amor, el entusiasmo, la ilusión. Este estado afectivo aporta energía vital e impulsa a realizar conductas positivas y a salir de uno mismo mediante la comunicación social.

Una persona con sentimientos positivos está más dispuesta al diálogo, es decir, a hablar y, sobre todo, a escuchar. Está en una disposición más tolerante a las opiniones contrarias, a tener paciencia con los desahogos de los demás, a interesarse verdaderamente por lo que cuenta el otro, a expresar alabanzas y cariño hacia el otro en el diálogo.

Por el contrario, cuando una persona tiene sentimientos negativos, tiende a la introversión, a encerrarse en sí misma, a callar y a tener un monólogo interno para tratar de asimilar su malestar afectivo. Y, si en esa situación no le queda más remedio que dialogar, lo hará de modo negativo, bien siendo hiriente para hacer sufrir y consolarse al sufrir acompañada, como se recoge en el dicho «mal de muchos, consuelo de tontos». Desahoga así la frustración y la ira que acompaña al sufrimiento; o exige atención y afecto de un modo inadecuado, pues el afecto es un bálsamo pasajero del malestar; o se queja y se lamenta de su malestar para provocar sentimientos de pena y compasión en sí misma y en los demás, pues esas quejas alivian un poco el malestar afectivo. Estas formas negativas de diálogo producen malestar en el interlocutor y llevan, a medio o largo plazo, al rechazo y la incomunicación.

Las personas con sentimientos negativos intensos suelen ser egocéntricas y, generalmente, la conversación con ellas más que un diálogo es un monólogo en alta voz. Es muy difícil que escuchen al interlocutor, salvo para lo que les interesa oír como alivio del malestar afectivo que sufren, pero no para oír lo que interesa al interlocutor.

Además, el diálogo de las personas con una vivencia afectiva negativa intensa es difícil que sea lógico, coherente, adecuado, cariñoso y generoso con el interlocutor. Por eso, se debe evitar o retrasar hasta que haya pasado esa vivencia afectiva, pues de lo contrario dará motivos para arrepentirse después de muchas de las cosas dichas. Y, como más vale prevenir que curar, más vale callar que arrepentirse de haber hablado.

De lo anterior se deduce que las personas neuróticas e inmaduras, en las que la afectividad negativa es muy frecuente, no pueden tener un diálogo familiar agradable y enriquecedor, y, si no cambian, se ven abocadas a una persistente e irremediable incomunicación. Algo parecido

ocurre con las personas con enfermedades crónicas de la ansiedad y del humor, si no son tratadas adecuadamente.

5. Respeto y estima del otro

El respeto y la estima es una garantía de que el diálogo será amable, agradable, enriquecedor y profundo. Esto es cierto para el diálogo dentro y fuera del ambiente familiar.

La dificultad para conseguir y mantener esta actitud surge del trato tan cercano y habitual que se da en la familia, que permite ver las limitaciones y los defectos de los demás y, si no se pone empeño en ver también las cualidades positivas, puede llevar a la pérdida, lenta y progresiva, de la admiración, estima, amor y respeto. Y como consecuencia, se pierde el interés por el diálogo familiar.

Cuando se dialoga con una persona admirada y respetada, es fácil sentir aprecio y cariño por ella, tener interés por lo que dice y una buena disposición para escucharla. Eso estimula a hablar y a comunicar cosas íntimas y personales, haciendo que el diálogo sea muy enriquecedor por ambas partes.

Por el contrario, la falta de aprecio y respeto impulsa a evitar el diálogo; y, cuando no se puede evitar, el diálogo resulta impersonal y frío e, incluso cuando los interlocutores se encuentran en un estado afectivo negativo, puede pasar con facilidad a hacerse agresivo, crítico y desagradable. Cuando esta forma de diálogo negativo es frecuente entre los miembros de una familia, produce mucho sufrimiento y lleva al rencor, al odio, a la incomunicación y a la huida del ambiente familiar.

Así pues, se ha de tener muy presente la importancia del respeto y la justa admiración entre los miembros de la familia como vacuna para evitar el cáncer de la incomunicación. Para ello, los padres, en primer lugar, deben vivir ese respeto mutuo y con los hijos, especialmente cuando son testigos de los defectos y limitaciones de los demás miembros de la familia, e insistir una y otra vez en la importancia de conservar el respeto y admiración mutua. Para facilitar esta tarea, todos los miembros de la familia, empezando por los padres, deberán aspirar cada día, no solo a respetar a los demás, sino a adquirir y mantener las cualidades personales

que les hacen ser apreciados, desde las más externas y visibles, como son la forma de vestir, hablar, comer y comportarse; hasta las más internas, como son las virtudes y las ideas y los sentimientos positivos.

Todo ser humano tiene una necesidad psicológica de ser querido y, para ello, debe tener cosas que le hacen ser valioso y admirado por los demás. Para poder satisfacer esta necesidad de amor, toda persona, en mayor o menor medida, tiene una sensibilidad natural para captar el bien y el mal de las cosas y personas. Las cualidades buenas son muy variadas, pero se agrupan en tres cualidades abstractas: belleza, bondad y verdad (autenticidad). Para mantener la admiración y el respeto a los miembros de la familia, uno tiene que desarrollar el hábito de recordar lo bueno de sus familiares cuando vea lo malo, para así «neutralizar el veneno con el antídoto»; del mismo modo, ha de evitar obsesionarse con sus defectos habituales, que le llevaría a la pérdida de la admiración y del respeto y al rechazo e incomunicación.

A veces, a pesar del esfuerzo por ambas partes, no se puede lograr la admiración de algún familiar, quizá por lo que se suele llamar incompatibilidad de caracteres. Entonces, se precisa una fuerte voluntad para evitar el diálogo irrespetuoso con ese familiar, proponiéndoselo como un objetivo personal para entrenarse, en el núcleo familiar, a ser respetuoso con todo ser humano, independientemente de su valía y manera de ser.

3.1. DIÁLOGO ENTRE LOS ESPOSOS

Una familia se mantiene unida si los esposos se mantienen unidos. Una familia dividida es débil, como deja entrever el dicho, atribuido a Julio César, «divide y vencerás». Una familia unida es fuerte y educa miembros fuertes, que pueden resolver más fácilmente los problemas personales y del grupo familiar. De esta manera, pueden aliviar el sufrimiento que conllevan los problemas y lograr los objetivos valiosos que hacen felices a sus miembros.

Como lo que une a las personas es el amor, los esposos deben proponerse todos los días conservar el amor que les llevó a decidir formar una familia. El amor se dirige siempre a algo o alguien que es bueno, pues no se puede querer lo malo. Por esta razón, las personas se quieren cuando descubren el bien que posee el otro. Y se quieren más cuando el amor es correspondido. Las personas que saben querer a los demás con generosidad y lealtad no son egoístas, narcisistas o egocéntricas, lo que les hace ser buenas y dignas de ser queridas.

La persona da a conocer su bondad interior en el diálogo verbal y gestual. Para mostrarse a los demás tiene que tener confianza en el interlocutor, lo que requiere tener la seguridad de que no va a ser herido por un juicio negativo, una burla, un mal uso de esa información o por el rechazo. Esta confianza es máxima cuando se percibe amor en el interlocutor, pues los que te aman no te hacen daño, sino que te hacen feliz.

John Powell, en su libro *El secreto para seguir amando: la relación de amor a través de la comunicación*, expresa de manera poética la relación entre el amor y el diálogo: «El diálogo es para el amor lo que la sangre es para el cuerpo. Cuando el flujo de la sangre se detiene, el cuerpo muere. Cuando el diálogo se interrumpe, el amor muere, y nace el resentimiento y

el odio. Pero el diálogo puede restaurar una relación muerta. De hecho, este es el milagro del diálogo».

Con los años se suele perder la belleza física, pero la bondad y la autenticidad suelen aumentar por la repetición de actos. Por esta razón, el amor que se basa más en la apariencia externa que en la interna es más fácil que desaparezca y, cuando eso ocurre, el diálogo positivo y agradable se hace menos frecuente y el negativo y desagradable es el habitual. Esta tendencia al diálogo negativo lleva a los esposos a evitar dar a conocer su situación interior y, en consecuencia, a no mostrar su bondad y verdad, con lo que se marchita el amor. Si esta tendencia no se revierte, se llega irremisiblemente a la incomunicación y, muchas veces, a la ruptura de la convivencia común.

* * *

A continuación, se comentarán cuatro consejos para mantener el diálogo positivo entre los esposos, que les permita mostrarse como son, es decir, mostrar su bondad y verdad.

Consejos para el buen diálogo entre esposos

1. Dialogar como cuando eran novios

Las personas son muy distintas entre sí y lo mismo ocurre con sus circunstancias vitales, por lo que resulta difícil dar reglas generales y concretar el modo positivo de dialogar entre los esposos. Pero, como muestra del empeño por favorecer el diálogo positivo, puede servir la siguiente regla: «que los esposos traten de dialogar como cuando eran novios». Se supone que, en esa época, lo hacían de una forma positiva puesto que les ayudó a desarrollar y mantener el amor mutuo hasta llegar a comprometerse a convivir y formar una familia.

Es una pena que muchas parejas dejen que la rutina y las obligaciones familiares, laborales y sociales les impidan seguir tratándose y dialogando como lo hacían en el mejor momento de su relación personal: el noviazgo.

Como la prevención es el consejo ideal, se puede afirmar que la prevención de la incomunicación entre los esposos es no dejar nunca de

dialogar como lo hacían en el noviazgo. Pero, si ya les ha ocurrido, y quieren recuperar el diálogo, deberían hacer una lista de las características que tenía aquel diálogo e ir poniéndolas en práctica poco a poco otra vez, bien en su totalidad o bien las que, por consenso mutuo, consideran más importantes. Vale la pena intentarlo una y otra vez, pues no es posible convivir sin dialogar o, al menos, llevar una convivencia que sea agradable para los esposos y para los hijos.

2. Pedir perdón cuando se cometen errores al dialogar

Otro consejo eficaz para prevenir la incomunicación entre los esposos es la conveniencia de pedir perdón con sinceridad y prontitud cuando no se ha sido positivo en el diálogo, bien por decir cosas hirientes, negativas o inadecuadas, bien por no prestar una adecuada escucha.

Pedir perdón supone reconocer el error y ese reconocimiento se basa en el hábito de examinar sinceramente la propia conducta y de ser consciente de la necesidad de enmienda personal, que lleva a luchar por mejorar. Con este hábito siempre se consigue una mejora y, si no se consigue, al menos se evita un rápido empeoramiento.

Pedir perdón por los errores personales que hacen sufrir a los demás supone el ejercicio y posesión de varias virtudes: sinceridad, humildad y fortaleza. Estas virtudes hacen valiosa a la persona y facilitan la admiración y el respeto mutuo, que, como se ha comentado, es una de las condiciones básicas del buen diálogo.

En el diálogo de los esposos, la rápida y sincera petición de perdón, lo mismo que su consecuente concesión, supone una elevada estima de ese diálogo, que impulsará a seguir cuidándolo. Sirve también de modelo de actuación para los hijos en su diálogo con los padres, hermanos y amigos. Esta práctica da muy buenos resultados en la convivencia familiar y en las relaciones sociales en todos los ámbitos de la vida, por lo que es una enseñanza y un aprendizaje muy a tener en cuenta.

3. Hablar de la persona interior

El verdadero tesoro de una persona está dentro de ella. Existen algunas tendencias naturales que tienen por objetivo custodiar ese tesoro, tales como son la vergüenza, el pudor, la modestia, la discreción, la reserva y el secreto.

Tendemos a regalar cosas valiosas a los seres queridos para que se sientan bien y, a la vez, sentirnos bien nosotros. Por esta razón, el gran tesoro de la intimidad se ha de entregar a los seres más queridos, en especial a los esposos.

En el presente, por el contrario, la parte del ser humano más valorada es el cuerpo, como se manifiesta en el gran auge del cuidado de la salud física, del deporte, del adorno corporal (estilismo, tatuajes, piercing, maquillaje, joyas), de las modificaciones físicas (cirugía estética, implantes, dietas, cambio de género) y del uso del cuerpo para sentirse bien (comer, beber, dormir, masaje, baños, sexo, fumar, drogarse). Muchas personas tienen hoy una exagerada preocupación por modificar su apariencia corporal, como medio para sentirse mejor consigo mismas y para experimentar una mayor libertad y protagonismo en sus propias vidas.

Esta tendencia lleva a muchos a tener una valoración de sí mismos basada exclusiva o principalmente en la percepción de la apariencia física. Ocurre entonces que la excesiva focalización en la fachada del Yo produce un empobrecimiento del conocimiento del Yo interior, lo cual suele manifestarse en que los temas habituales del diálogo de esas personas, y también entre los esposos, son descripciones de lo que perciben fuera de sí y, con frecuencia, versan sobre asuntos relacionados con el propio cuerpo y el de los demás. Eso supone un empobrecimiento de la comunicación humana, pues lo más humano son las vivencias internas.

En el año 2000, la asociación de psicólogos americanos (APA) publicó en su revista las conclusiones de un amplio estudio sobre los factores que más influyen en la felicidad. Ese estudio puso de manifiesto que el factor clave de la felicidad humana es la personalidad. Si una persona es madura, equilibrada y positiva, es más probable que sea feliz. Por el contrario, si es inmadura, desequilibrada, negativa o neurótica, es más probable que sea infeliz y tenga una enfermedad mental de tipo neurótico (trastornos de ansiedad y del humor).

Si el aspecto personal más importante para ser feliz es la manera de ser —la personalidad—, no tanto la apariencia física, el empeño en construir

un Yo interior positivo y equilibrado facilitará tener una buena relación con uno mismo y con los demás, y se reflejará en un diálogo positivo y con un mayor contenido de aspectos del mundo interior, como son las necesidades, los sentimientos, los deseos, los pensamientos o las ilusiones. Este tipo de diálogo es más humano, interesante y enriquecedor que el basado exclusivamente en descripciones del mundo exterior.

Para poder perseverar en este tipo de diálogo positivo y profundo, se debe tener un gran interés en desarrollar bien la propia persona interior — la propia personalidad—, que deriva de un adecuado cariño a sí mismo, del deseo de ser feliz y de un generoso amor a los demás a los que se desea dar lo mejor de uno mismo para hacerles felices.

Por otra parte, del diálogo profundo con los demás derivan dos efectos que favorecen el verdadero conocimiento personal: por una parte, podemos escucharnos a nosotros mismos contar cómo vivimos por dentro, que es la perspectiva subjetiva del Yo; por otra parte, escuchamos a los demás como nos ven desde fuera, que es la perspectiva objetiva del Yo. Al conocernos mejor, podemos decidir mantener o modificar esa manera de ser y ejercer un control sobre nosotros mismos.

Conociendo y poseyendo control sobre nosotros mismos podemos darnos a conocer y entregarnos a los seres queridos, pues como dice el adagio: «es imposible enseñar lo que no se sabe, comunicar lo que no se conoce y dar lo que no se tiene». Este acto de entrega del Yo íntimo produce en el cónyuge un impulso a la correspondencia, que reforzará el amor mutuo.

Además, para poder darse a conocer bien mediante el diálogo, se precisan otras cualidades positivas de la personalidad, tales como la valentía, la sinceridad, la humildad, la naturalidad o la sencillez, que permiten vencer el temor al juicio, opinión y actuación que los demás puedan reaccionar al conocer cómo realmente es uno por dentro. Como estas cualidades son difíciles de lograr, hoy en día, es más frecuente desnudarse físicamente que mostrar el Yo interior, es decir, como uno siente, percibe, piensa, imagina, recuerda o desea.

4. Hablar de los sentimientos positivos respecto al otro

Se suele decir que el ser humano tiene *cabeza y corazón*, y que la madurez psicológica y la salud mental consisten en un equilibrio entre ambas partes.

En el campo de la psicología se considera que *el corazón* hace referencia a la afectividad, pues produce multitud de afectos, unos positivos y otros negativos, que se agrupan bajo diversas etiquetas (emociones, sentimientos, estados de ánimo). Por su parte, *la cabeza* hace referencia al mundo cognitivo y comprende la razón y la voluntad, que en las personas maduras suelen funcionar en armonía.

El conocimiento de las ideas y el aprecio por las cosas suele ser fácil, pues basta con pensar sobre ellas; pero el conocimiento de cómo funciona la afectividad suele ser más difícil y precisa un adecuado aprendizaje. Este hecho llevó al filósofo francés Blas Pascal a acuñar una frase que se ha hecho famosa: «el corazón tiene razones que la razón no entiende».

La afectividad tiene un papel muy importante en la manera de ser y de actuar de cada persona; por lo tanto, desconocer su funcionamiento supone ignorar cómo se es realmente. Por otra parte, no entender cómo funciona la propia afectividad impide poder manejarla bien, es decir, que esté en sintonía con la lógica de la razón y la libertad de la voluntad, que son las características más específicas del ser humano.

Como en el diálogo nos damos a conocer, cuando hablamos de los sentimientos que experimentamos, los demás pueden conocer ese aspecto tan importante de nuestra manera de ser, pero también nosotros, al escucharnos, podemos conocerlos desde una perspectiva más objetiva. Además, para poder hablar de lo que se siente, hay que pensar cómo se siente uno y, al pensar con regularidad en los sentimientos, se profundiza en el conocimiento de la propia afectividad, que es el paso previo para poder controlarla.

Con el diálogo afectivo, después de darnos a conocer a los demás y a uno mismo, surge la posibilidad de que los demás nos aconsejen sobre la corrección de nuestro funcionamiento afectivo, y también nosotros mismos podemos juzgar sobre la adecuación de esos sentimientos en relación con las causas que los han producido y de las consecuencias que han tenido tanto en nuestro interior, como en la conducta exterior. La consecuencia final de este diálogo es la posibilidad de una mejora personal y de una buena adaptación social, que permiten lograr un nivel alto de felicidad propia y en los que se relacionan con nosotros.

En el diálogo con los allegados y, sobre todo, entre los esposos, conviene comunicar de modo prioritario los sentimientos positivos que profesamos hacia ellos, pues les hace sentirse bien, y es un premio afectivo que les damos por ser y actuar como lo hacen. Comunicar los sentimientos negativos que nos produce el trato con ellos actúa como castigo, pues les hace sentirse mal. La pedagogía ha demostrado la mayor eficacia de los premios sobre los castigos para conseguir la mejora de los demás. Por otra parte, hacer sufrir de modo regular suele producir la pérdida del amor que pudiese existir entre dos personas.

Ejemplos de sentimientos positivos a comunicar con frecuencia

- Te quiero mucho
- Siento admiración por ti o por un aspecto concreto tuyo
- Siento orgullo de ti
- Me haces sentir seguro y tranquilo
- Siento alegría cuando te veo
- Me siento muy bien cuando me escuchas
- Siento ilusión por hacer esto contigo
- Me siento muy querido por ti
- Me siento muy acompañado por ti
- Me haces sentir esperanza y optimismo
- Me haces sentirme importante y útil
- Me inspiras confianza
- Me siento apoyado y reconfortado por ti

En esta misma línea, es interesante conocer los cinco niveles de profundidad del diálogo en la pareja descritos por John Powell (1989). En el nivel 1, que para él es el más profundo, dice que «se abre el corazón de manera plena...».

Niveles de profundidad de la comunicación en pareja de John Powell

Nivel 5. Es la conversación ocasional y superficial. Es la que usamos diariamente con todas las personas: ¿cómo estás?, ¿cómo van tus estudios?, ¿cómo van las cosas en el trabajo? Este tipo de comunicación no tiene nada de interesante y se mantiene en lo superficial. El matrimonio no puede mantenerse en este nivel de comunicación, ya que no tiene la sustancia para sazorar la vida de la pareja.

Nivel 4. Aquí, la conversación se refiere a hechos ocurridos durante un período de tiempo, como una vieja fotografía, donde destacamos lo que hay en ella. Se comparte información, pero no hay opiniones al respecto. Es contar lo que sucedió en el trabajo; el encuentro con un viejo amigo, pero no hay sentimientos involucrados en este tipo de conversación. Muchas parejas se quedan en este nivel de comunicación impidiendo expresar sus verdaderos sentimientos.

Nivel 3. En este nivel es donde comenzamos a comunicar nuestras ideas y opiniones sobre algún asunto en particular. A medida que se comunica a este nivel, la pareja comienza realmente a conocerse. Es aquí donde surgen los desacuerdos o los acuerdos sobre algún punto de vista. También es donde la aceptación determina la motivación para seguir comunicándose a un nivel más íntimo.

Nivel 2. Es el nivel donde se comparten los sentimientos y emociones que viven con nuestras ideas y opiniones, donde sentimos la confianza de expresar lo que hay en nuestro interior con respecto a algún hecho del presente o del pasado. Es donde la pareja aprende a respetar y aceptar los sentimientos del otro, sin juzgarlo; destacando que, en este nivel, la pareja tiene que estar dispuesta a hacer concesiones de manera mutua.

Nivel 1. Este nivel es al que toda pareja debe aspirar a llegar en la comunicación. Aquí es donde se abre el corazón de manera plena, donde el cónyuge se autorrevela, compartiendo eventos de su vida que jamás

se han contado a otro y, por lo tanto, tienen una carga emocional muy fuerte, que debe ser cuidadosamente manejada para no quebrantar la confianza del cónyuge. En este nivel, se precisa un alto grado de respeto a la persona, para permitirle seguir compartiendo.

3.2. DIÁLOGO ENTRE PADRES E HIJOS

Este diálogo depende mucho de la edad de los hijos, de las circunstancias en que se da, del afecto que se tienen y de cómo se han acostumbrado a dialogar durante la infancia.

Es frecuente que los padres hablen a sus hijos para decirles lo que tienen que hacer, cómo tienen que hacerlo y las consecuencias de no hacerlo. Por parte de los hijos, es frecuente que hablen a sus padres para pedirles cosas o para informarles de lo que van a hacer. Ambos tipos de diálogo son casi un monólogo. Se trata de una forma de comunicación necesaria en muchas ocasiones, pero no es la que más enriquece a las dos partes, ni la mejor para establecer una buena amistad entre padres e hijos.

Es importante que, desde la infancia, los padres practiquen y enseñen a dialogar a sus hijos de una manera adecuada. Para ello, han de procurar que ese diálogo tenga las siguientes características: hábito de escucha interesada, sinceridad, aceptación incondicional, respeto de las opiniones del otro, empleo de ideas razonadas, libertad, retroalimentación afectiva, empatía, lealtad, confidencialidad y optimismo.

Un diálogo con estas características ayuda a mantener una buena comunicación entre todos los miembros de la familia, y es un buen aprendizaje para que los hijos tengan más probabilidades de lograr una comunicación exitosa con las demás personas y con los miembros de las familias que formen en el futuro. Esta enseñanza es uno de los mejores regalos que los padres pueden hacer a sus hijos.

* * *

A continuación, se explican de modo sencillo y práctico las características positivas del diálogo padres-hijos.

Características positivas del diálogo padres-hijos

1. Actitud de escucha interesada

Una actitud de escucha interesada es interpretada por el que habla, en este caso, el hijo, como una manifestación de cariño, que genera confianza para hablar con sinceridad, pues no se teme sufrir daño o ser rechazado.

Es importante que los padres valoren mucho esta actitud y se esfuercen de continuo por mantenerla cuando dialoguen con sus hijos. Si en algún momento se percatan de que mantenerla les va a ser muy difícil o imposible, deberán posponer el diálogo y disculparse con sus hijos por no poder atenderles en ese momento.

Si los padres, una vez que están escuchando, pierden la atención o el interés por lo que el hijo dice, deben disculparse, aunque supongan que el hijo no se ha percatado de ello, pues es muy probable que sí lo haya hecho y es mejor pasarse por más que por menos. Si creen que van a seguir distrayéndose, es mejor que se disculpen y pospongan el diálogo, pero asegurándose de cumplir con la cita fijada en el futuro.

Las personas delicadas y empáticas actúan de este mismo modo con los amigos y colegas, pero, con alguna frecuencia, no lo hacen así con los miembros de su familia, por exceso de confianza y pensando que no va a pasar nada, que no van a perder el cariño y aprecio de los suyos por esta indelicadeza. Si no rectifican, corren el riesgo de acostumbrarse y dañar el diálogo más importante, el familiar.

El esfuerzo continuado de los padres por escuchar con interés tiene como fruto valioso una honda confianza de sus hijos hacia ellos, y el aprendizaje de los hijos a escuchar con interés a los padres, amigos y futuros miembros de su familia, que es una vacuna contra la incomunicación y el aislamiento.

2. Sinceridad

La sinceridad es una virtud de capital importancia para tener una buena relación con los demás: en la familia, en el trabajo y en la vida social en general.

Cuando una persona capta que su interlocutor es sincero, siente seguridad, confianza y cariño, y se siente impulsada a corresponder con

sinceridad. Por el contrario, el diálogo con una persona mentirosa produce sentimientos de inseguridad, desconfianza y rechazo.

Ser sincero no significa decir toda la verdad, pues la prudencia y la caridad impulsan a silenciar algunas cosas que pueden ser dolorosas para el que escucha. Pero, en cambio, supone no decir nunca una mentira.

Los padres sinceros educan hijos sinceros. La sinceridad es compatible con que en contadas ocasiones se pueda mentir por temor razonable a causar o sufrir consecuencias negativas, pero exige rectificar y decir la verdad en el momento oportuno, y luchar por ser valiente la próxima vez y evitar nuevas mentiras.

Se puede afirmar que las personas sinceras son auténticas. Esta característica personal, junto a la belleza y la bondad, son las tres cualidades que fomentan la atracción y el cariño de los demás, que es necesario para sentirse valioso y feliz.

3. Aceptación incondicional

La aceptación incondicional es una consecuencia del verdadero amor, que es amor por el ser de la persona y no solo por lo que hace. Esto no significa que se amen sus malos comportamientos, sino que se ama a la persona que los lleva a cabo.

No es fácil amar con un amor incondicional, pues supone aceptar el sufrimiento que causa la persona que se quiere cuando hace cosas malas o que hieren al que le ama. Cuando se ama, se sufre, y, si no se acepta ese sufrimiento, se corre el riesgo de dejar de amar incondicionalmente.

La aceptación incondicional de los padres hacia los hijos es la manera más rápida y profunda que tienen los hijos para sentirse queridos y quererse a sí mismos. Como consecuencia de ese amor, los hijos desarrollan seguridad y confianza en sí mismos, que los llevará a aspirar a metas altas y a perseverar en la lucha por conseguirlas, aunque surjan las dificultades y obstáculos. Al conseguirlas se sentirán muy felices.

La pedagogía positiva, en este sentido, recomienda que, cuando los padres tengan que corregir y castigar a los hijos por algún mal comportamiento, les digan primero: «hijo mío, te quiero mucho porque eres mi hijo», y a continuación les digan: «pero no quiero lo que acabas de hacer y por eso te voy a castigar». Recomienda incluso que, mientras se

les dice esto, se les dé un abrazo con cariño y a continuación se les ponga el castigo por lo que han hecho mal. También recomienda que, cuando los padres tengan que corregir a sus hijos por algo que han hecho mal, primero les digan algo positivo sobre el modo ordinario de comportarse: por ejemplo: «hijo mío, con lo trabajador que eres, no entiendo por qué hoy no has hecho la tarea» o «con lo generoso que eres, no entiendo por qué no prestas a tu hermano esa prenda o ese objeto tuyo». De esta manera, el hijo comprueba el aprecio que le tienen sus padres, que será interpretado como amor y aceptación incondicional por su persona, no por su comportamiento, y se sentirá animado a comportarse bien para no defraudarles y para aumentar el cariño que le tienen.

4. Respeto a las opiniones de los hijos

El respeto de las opiniones de los hijos por parte de los padres es interpretado como un respeto a su persona, pues las opiniones son un elemento importante de ella: el respeto siempre se basa en su valoración positiva y el cariño que se la tiene.

Los padres que no respetan las opiniones de sus hijos y tratan de imponerles sus propias opiniones corren el riesgo de educar hijos manipulables y dependientes, que se dejan influir siempre por las opiniones de los demás.

Respetar las opiniones de los hijos no significa que se les dé la razón cuando no la tienen, sino que no se trate de imponerles las propias. En esas ocasiones, basta decirles que se piensa de otra manera y darles las razones por las que se piensa de modo distinto. Así se les crea la duda sobre la certeza de sus opiniones y la necesidad de reflexionar sobre sus razones para pensar de la manera en que lo hacen, y se les brinda la oportunidad de comparar sus razones con las que tienen sus padres para pensar de manera distinta. De esta manera, los padres manifiestan también a los hijos la confianza que han de tener en la propia razón para descubrir la verdad, y les previenen frente a la aceptación pasiva de la verdad que los demás les comuniquen.

5. Empleo de ideas razonadas

La razón es una facultad mental de capital importancia para la vida, que conviene desarrollar desde niños. Los padres estimulan el desarrollo de la razón en sus hijos cuando los animan a pensar en las razones de su comportamiento y opiniones. Otra manera de estimular el hábito de razonar en los hijos es mediante la emulación de las personas que razonan, que se concreta en decirles con frecuencia las razones por las que ellos hacen las cosas y piensan de determinada manera.

Los padres han de ser un buen modelo de personas que piensan antes de hablar, para que sus opiniones y sus ideas sean lógicas, buenas y realistas. Hablar sin sentido o hablar por hablar empobrece la comunicación y, a la larga, lleva a la incomunicación.

Los hijos deben desarrollar el hábito de pensar antes de hablar y actuar, para ser buenos y queridos por los demás, pues es la razón la facultad que juzga lo que es bueno y malo. Las personas ilógicas, irracionales o incoherentes no actúan según la razón y son más propensas a actuar mal y a cometer errores, lo que les hace ser minusvaloradas y rechazadas por los demás. Generalmente, cuando una persona habla y actúa sin lógica, suele hacerlo a impulsos de los sentimientos que le afectan en ese momento y que provienen de estímulos ambientales; y dado que estos son muy cambiantes, esa persona resultará inestable, impulsiva, voluble e inconstante, y será considerada por los demás como inmadura, neurótica y propensa a sufrir problemas psicológicos.

6. Libertad

La libertad es una cualidad propiamente humana y una característica de la persona que funciona por impulso de la voluntad. Esta tiene un nivel de energía que se denomina «fortaleza» para actuar según lo que la razón determine que es bueno, y, haciendo el bien, la persona se hace buena y puede ser querida por ella misma y por los demás, y así ser feliz. «Hacer el bien» y la «libertad» en el pensar y actuar son dos condiciones necesarias para vivir una vida feliz.

El mayor enemigo de la libertad es el miedo, que es una emoción que está en la base de otros sentimientos negativos, como la vergüenza, la envidia, los celos, las preocupaciones. Cuando se actúa por miedo, no se actúa libremente.

El miedo surge cuando se toma conciencia de un suceso que hace sufrir, física o psicológicamente, e impulsa a la persona a evitarlo. El propio miedo hace sufrir mientras dura, por eso conviene dejarlo de lado siempre que la razón juzgue que haya que hacerlo. Sin embargo, algunos miedos deben conservarse, con una intensidad moderada, para que nos defiendan de ciertos peligros que amenazan la conservación de la vida y el bienestar psicológico.

La única manera de quitar el miedo es aceptar el sufrimiento que supone hacer lo que se teme, evitando entonces las quejas, lamentos, enfados y tristezas interiores, para evitar desarrollar una fobia. *Aceptación* no es sinónimo de *conformismo*, que es pasividad para evitar sufrir o acortar el sufrimiento.

Los padres, en el diálogo con sus hijos, deben hacerles ver cuándo sus actuaciones son motivadas por el miedo y animarlos a ser valientes para que se enfrenten a lo que temen, superen así el miedo, y puedan ser libres y felices.

A veces, los padres tienen miedo a la libertad de sus hijos porque puede llevarlos a hacer cosas que no les gustan, les hacen sufrir o son malas objetivamente. Para evitar que los hijos abusen de su libertad y contradigan lo que los padres quieren, les amenazan con castigos que les infunden miedo. A corto plazo, pueden conseguir que sus hijos hagan lo que ellos quieren y, de esta manera, se sienten seguros. Pero, cuando llegan a la adolescencia y a la edad adulta, los hijos desean expresar su libertad y, frecuentemente, hacen lo contrario de lo que los padres han querido. Al asociar su conducta al miedo y a la falta de libertad, hacen así ineficaz la enseñanza de los padres. Otras veces, por el contrario, los hijos de estos padres siguen haciendo, durante toda su vida, las cosas por miedo a sufrir y se hacen temerosos, cobardes, sin libertad e infelices.

Como nadie enseña lo que no sabe, es difícil que unos padres temerosos eduquen hijos valientes y libres. Así pues, todo educador debe tener en mente esta oposición entre miedo y libertad, a fin de no abusar de los castigos y las amenazas de sufrimiento para que los educandos se porten bien.

Es normal que los hijos cometan errores por su inexperiencia y sufran por ello. El error es el camino normal de aprender a hacer las cosas bien. Los padres, en el diálogo con sus hijos, han de corregir sus errores, pero también deben alabarlos, porque suponen valentía para aprender algo

nuevo, a pesar del sufrimiento que puedan causar los propios fallos. El mayor error es hacer las cosas, o dejar de hacerlas, por miedo a errar, pues supondría impedir el desarrollo de la libertad y de la autonomía personal.

7. Retroalimentación afectiva

La retroalimentación afectiva es la información que los padres dan a sus hijos sobre los sentimientos que sienten cuando interactúan con ellos.

Los hijos han de aprender que su conducta produce ciertos sentimientos en ellos mismos y en sus padres. Ellos se sienten bien cuando se portan bien, y se sienten mal cuando se portan mal. Ese sentirse bien y mal suele expresarse en emociones y sentimientos específicos, como son la alegría y la paz, por un lado, y la vergüenza, el miedo, la tristeza y la culpa, por otro.

Los hijos, además, han de aprender que su conducta produce también determinados sentimientos en sus padres. Para adquirir ese conocimiento, los padres han de comunicarles cómo se sienten cuando ven actuar a sus hijos o cuando interactúan con ellos. Han de hacerlo, sin embargo, sin la intención de castigarles haciéndoles sentirse mal cuando se portan mal o para chantajearles emocionalmente para que se porten bien.

Conociendo los sentimientos que su comportamiento despierta en sus padres, los hijos van desarrollando su «empatía», que es la habilidad para ponerse en el lugar de los demás, para sintonizar con su estado afectivo, y así poder tomar decisiones humanamente más acertadas, esto es, tomadas con la razón y la afectividad unidas, lo que corresponde a lo denominado «inteligencia emocional».

Si los hijos saben que, con su buena conducta, pueden hacer que sus padres se sientan bien por producirles alegría, seguridad, orgullo o admiración, pueden también decidir seguir actuando de esa manera porque el amor a sus padres los lleva a desear hacerles felices. Al actuar bien de modo repetido, se van haciendo buenas personas. Hacer que los seres queridos se sientan bien es una especie de magia más sorprendente que la de sacar un conejo de una chistera, y eso les animará a seguir haciéndolo con sus padres y con las demás personas. De esta manera se acostumbran a pensar en los demás y no solo en ellos mismos, y les evita acabar siendo

egocéntricos y egoístas, que son personas rechazadas por los demás e infelices.

Otra ventaja de la retroalimentación afectiva es la posibilidad que tienen los padres de escucharse a sí mismos sobre cómo se sienten cuando interactúan con sus hijos, y de juzgar si son los sentimientos más adecuados o deben cambiarlos. Por ejemplo, los padres pueden sentir miedo a que sus hijos puedan sufrir y traten de protegerlos en exceso; o avergonzarse de ellos; o sentir desconfianza o desesperanza de que vayan a mejorar o superar ciertos defectos. En este caso, cuando los hijos captan esa desconfianza o desesperanza en los padres, ellos también las sienten y pueden dejar de luchar por mejorar, pues, si no hay esperanza, ¿para qué luchar? Y optan por resignarse a cumplir las expectativas negativas de sus padres.

Finalmente, otra ventaja para los hijos es que, al imitar a sus padres, aprenden a dar ellos también retroalimentación afectiva, es decir, a explicar cómo se sienten cuando interactúan con los demás: padres, hermanos, amigos. Esta habilidad hace que su diálogo con los demás sea más humano, profundo y enriquecedor, y facilitará el desarrollo de una buena habilidad social, y, como consecuencia, hará que sean aceptados y queridos por los demás.

8. Empatía

Acabamos de explicar una manera de desarrollar la empatía a través del diálogo con retroalimentación afectiva y ahora se expondrá la importancia del uso de la empatía para hacer que el diálogo entre padres e hijos, y, en general, cualquier diálogo, sea positivo y beneficioso para ambas partes.

Cuando se habla con alguien al que se quiere, o se desea querer, hay que tratar de hacerle sentirse bien y evitar que se sienta mal; para ello conviene conocer antes cómo funciona su afectividad, lo que se consigue mediante la empatía, que es una especie de sintonía emocional.

Así pues, en el diálogo empático, cuando una persona capta que el interlocutor está triste, trata de animarle contando cosas alegres, pero, si al hacerlo capta que no es bien recibida dicha comunicación positiva, porque el interlocutor se pone más triste, cambiará de estrategia y se le puede

pedir que cuente, por ejemplo, lo que le pasa para que se desahogue y se sienta acompañado en su tristeza. Por el contrario, si se capta que el interlocutor está muy contento o muy ilusionado, una persona empática evitará ser un aguafiestas y contarle en ese momento cosas negativas o las dificultades de lograr cumplir las ilusiones con que sueña. Algo parecido hay que hacer con las demás emociones y sentimientos que se captan por empatía.

En el aprendizaje del diálogo empático, el primer objetivo es aprender a empatizar, es decir, a captar la situación emocional del interlocutor, para después aprender a intuir lo que conviene decir en relación con cada uno de los sentimientos del interlocutor, para que se sienta mejor. Este último aprendizaje comienza con la observación de lo que los padres dicen a sus hijos para hacerlos sentirse mejor y en el entrenamiento de los hijos por hacer que los padres y las demás personas se sientan bien cuando dialogan con ellos.

9. Lealtad

La lealtad es una virtud muy importante para tener un buen diálogo y una buena relación afectiva con los demás. Consiste en la acción constante del apoyo y ayuda a los demás, en cosas materiales y personales. Su significado es similar al de la fidelidad y se opone a la traición y la deslealtad. La lealtad genera en los demás sentimientos de confianza, seguridad y agradecimiento.

Esta virtud se manifiesta en el diálogo de los padres con los hijos en numerosos detalles. Algunos ejemplos son: que los padres cumplan lo que dicen que van a hacer y, si no lo hacen, deben pedir perdón; pedir perdón también cuando no cumplen la decisión de castigarles por portarse mal, pues los hijos esperan que sus padres sean consecuentes y, si no lo son, desdican de las expectativas que los hijos tienen de unos buenos padres; que guarden el secreto de las cosas personales que los hijos les cuentan, salvo que se les pida permiso para contarlo y ellos lo concedan; que digan la verdad; que corrijan a sus hijos cuando estos se equivocan, pero también les alaben cuando aciertan.

En definitiva, dialogar con lealtad es comunicarse con los hijos con el cariño y el respeto que se merecen los seres humanos, independientemente

de que cumplan las expectativas de sus padres.

10. Confidencialidad

Como hemos anticipado, la confidencialidad es un aspecto concreto de la lealtad, de especial importancia para conseguir y mantener un diálogo positivo con los hijos y con toda persona, y para evitar la incomunicación.

Toda persona tiene un sentimiento de pudor de las cosas íntimas y se siente ofendido y agredido cuando los demás, sin su consentimiento, invaden su territorio privado, sea físico o psicológico. Esta invasión puede provocar una reacción de retirada y encerramiento en sí mismo para evitar futuras invasiones y sufrimientos, que, en el caso del diálogo, sería la incomunicación.

Por lo dicho, conviene que los padres sean muy respetuosos con la intimidad de sus hijos ya desde pequeños y que no invadan su espacio personal sin el consentimiento de ellos. Algunos ejemplos de invasión son:

- curiosear los armarios, cajones y carpetas de los hijos, y más aún decir a los demás lo que se ha encontrado;
- interrogar o sonsacar a los hijos lo que han hecho o piensan cuando se resisten a hacerlo;
- insistir en que los hijos muestren afecto (den un beso o un abrazo) a otras personas cuando no lo desean, lo cual les puede llevar a pensar que su «no» no es un «no» respetado por los demás y, lo que es más grave, puede estar en el origen de aceptar abusos en el futuro;
- decir a otras personas lo que los hijos les han contado en confidencia, y esto se aplica también a contárselo al otro padre o a los hermanos y familiares. Más vale, en este aspecto, pasarse de carta de menos que de más; si es necesario contar esas confidencias, se ha de pedir permiso al hijo, incluso para contar lo positivo, y, más aún, para contar lo negativo, que puede hacerle sufrir una humillación.

Si los padres viven la confidencialidad en el diálogo con los hijos, mantendrán siempre la confianza de sus hijos, que serán capaces de contarles las cosas más íntimas cuando necesiten ayuda, en vez de contárselas a los amigos, que carecen de suficiente experiencia de la vida.

Por otra parte, los hijos, por el ejemplo de lealtad de sus padres al guardar la confidencialidad, también aprenderán a ser leales con los demás y con sus propios hijos cuando llegue el momento, que les capacitará para tener un diálogo positivo y profundo con ellos.

11. Optimismo

El optimismo es una actitud positiva capaz de neutralizar el efecto negativo que producen los problemas, dificultades, esfuerzos y sufrimientos de la vida.

Consiste en el hábito de percibir, recordar, imaginar y pensar en positivo, es decir, en esforzarse por ver lo positivo en una realidad que tiene claroscuros, rosas y espinas, alegrías y sufrimientos.

Ser consciente de lo positivo hace sentirse bien, y este estado de ánimo permite a la razón seguir viendo la verdad sin distorsiones y a la voluntad, actuar sin resistencias para hacer el bien.

El pesimista tiene el hábito de ver solo lo negativo; de agrandar lo negativo y empequeñecer lo positivo; de recordar, imaginar y pensar exclusivamente lo negativo. Por esta razón, se siente habitualmente mal (triste, asustado, desanimado, desesperanzado). Este estado de ánimo distorsiona negativamente el funcionamiento de la razón, que no puede ver la verdad. A la vez, quita energía a la voluntad para hacer el bien que le llevaría a sentirse bien y a neutralizar sus sentimientos negativos y a invertir el círculo vicioso de negativismo, que suele acabar en la depresión.

Para ser optimista, hay que esforzarse en percibir, pensar, recordar, imaginar, sentirse y actuar positivamente, también y, sobre todo, cuando se está viviendo una situación negativa. Esta manera de ser es más fácil aprenderla de niño. Por eso los padres han de ser buenos modelos de optimismo, que se manifiesta en el diálogo con los hijos en forma de comentarios, expresiones y afirmaciones positivas sobre las cosas, personas y sucesos de la vida. Cuando no puedan ser positivos, es mejor callar, pero nunca mentir o crear un mundo de fantasía.

Además, los padres, cuando escuchen a sus hijos realizar comentarios negativos, han de llamarles la atención para que se den cuenta del peligro de habituarse a ver las cosas negativas sin ver las positivas, que suele

inducirlos a la queja. Ser negativo y quejicoso son rasgos desagradables de la manera de ser y producen rechazo en los demás.

Las personas optimistas sufren menos con los problemas normales de la vida, hacen sufrir menos a sus seres queridos y conocidos, y están en la mejor condición de hacer rendir al máximo sus capacidades para lograr los objetivos que les harán felices.

* * *

Un factor importante que determina el tipo de diálogo entre padres e hijos es la edad de los hijos. Se pueden distinguir cuatro rangos de edad de los hijos en relación con el diálogo con los padres: niños durante la infancia, adolescentes, jóvenes dependientes de los padres e hijos adultos independientes.

A continuación, se exponen algunas características positivas a lograr y algunas negativas que evitar en el diálogo entre padres e hijos según esos grupos de edad.

a) Diálogo con los hijos durante la infancia

Los niños hasta la adolescencia buscan el diálogo con sus padres para aprender cómo son las cosas de la vida, para que les orienten en sus problemas cotidianos y para desahogarse de sus sufrimientos.

Las madres suelen estar más dispuestas y disponibles para dialogar con los hijos, pero es importante que también los padres lo estén en algún momento concreto de cada día y del fin de semana.

Si el padre o la madre no pueden atender a su hijo en un momento determinado, debe prometer a su hijo que lo hará en otro momento, pero es importante que no se olvide de esa cita y, si se olvida, debe pedir disculpas cuando se dé cuenta del despiste o cuando se lo recuerde su hijo.

Es bueno que los padres procuren establecer un momento del día para ese diálogo individual con cada uno de sus hijos: antes o después de cenar; al irse a la cama; al llevarlos al colegio, etc. Si se tienen varios hijos, conviene concretar un momento y un día para ese diálogo personal con cada hijo, que los demás hijos han de aprender a respetar. De esta manera, se enseña también a los hijos a saber esperar y a respetar el tiempo de sus padres. Conviene decirles que para cosas urgentes están dispuestos a

dialogar en cualquier momento. Así, también aprenden los hijos a juzgar sobre la urgencia de los temas a comentar.

El diálogo individual del padre con un hijo/a y de la madre con un hijo/a debe ser respetado por el otro padre, sin sentir celos ni querer participar en él, salvo que sea pedido por alguno de los participantes en el diálogo. Como en muchas cosas de la vida, lo más adecuado es que haya un equilibrio, es decir, que cada hijo tenga sus momentos de diálogo con la madre y con el padre.

Los padres deben velar por ese equilibrio, sin caer en la tentación de acaparar a un hijo o hacer una asociación contra el otro padre o contra un hermano, pues es una deslealtad y supone un patrón de conducta social que puede extenderse fuera de la familia. Tal conducta conlleva una dificultad para convivir y trabajar en equipo en la vida futura del hijo. Para lograr tal equilibrio, los padres deben ser generosos y tratar de despegar al hijo que tiene una excesiva preferencia por uno de los padres. Con este fin, conviene que ese padre pida al hijo que tal o cual tema lo hable con el padre menos preferido, que procurará ser acogedor para facilitar dicho diálogo.

Estos diálogos, llevados a cabo con constancia a lo largo de la infancia, son un medio insustituible para educar bien a los hijos en todos los aspectos de la vida, pero, sobre todo, tienen una importancia capital en el desarrollo de una personalidad madura en los hijos. En esos diálogos, los padres van poniendo los *pilares* de la personalidad de sus hijos, y lo hacen fomentando las siguientes cualidades positivas: autoestima; seguridad y confianza en sí mismos; independencia emocional o libertad interior; autoconocimiento y autocontrol; tolerancia a la frustración y al sufrimiento; iniciativa y autonomía. Además, han de fomentar también las virtudes humanas en general, pero, sobre todo, la sinceridad, la valentía, la laboriosidad, la obediencia, la generosidad y la humildad, que son la *fachada* bonita de la personalidad.

* * *

A continuación, se explican brevemente las cualidades positivas que forman *los pilares* de una personalidad madura.

Cualidades positivas del diálogo entre padres e hijos

1. Autoestima

La autoestima va aumentando en el niño al sentirse querido incondicionalmente por sus padres, es decir, ser querido no solo por las cosas buenas que hace, sino por lo que es: hijo de sus padres.

Los hijos perciben ese cariño al ver la disponibilidad de los padres para escucharles, el interés con que lo hacen, el reconocimiento de sus cualidades valiosas al alabarles por ellas, y con sus frecuentes muestras de cariño, que realizan también cuando se equivocan y cometen errores.

Otras maneras de aumentar la autoestima de los hijos son, por ejemplo, confiarles tareas familiares; pedirles su opinión para los planes familiares y hacer caso de ella cuando conviene; hacerles confidencias —adecuadas a su edad— de su vida personal; evitar las comparaciones con otros hermanos o amigos con capacidades superiores; animarlos a ver sus cualidades positivas, a estar orgullosos de sí mismos y a buscar la mejora personal, pero no a ser mejores que los demás.

2. Seguridad y confianza en sí mismos

La seguridad y confianza en sí mismos deriva de la autoestima, pero también de la confianza que los padres muestren en la capacidad de sus hijos para resolver ellos mismos los problemas y las tareas ordinarias, que se expresa tanto en la autonomía que les dan para hacerlas con independencia y sin suplirles, como en el estímulo a que perseveren en el intento por hacer las cosas bien cuando cometen errores, para que superen el miedo a equivocarse, que es el paso previo necesario para hacer las cosas bien.

La seguridad y confianza se ha de basar también en la esperanza de mejorar en lo que desean si perseveran en el esfuerzo, no en la convicción de ser infalibles. Para desarrollar esa esperanza, los padres han de enseñar, y los hijos han de aprender, a esperar a que llegue el momento de recoger el fruto de su esfuerzo, que es un signo de madurez psicológica; por el contrario, la impaciencia, la inconstancia y el desánimo ante los fracasos son signos de inmadurez.

3. Autoconocimiento y autocontrol

El autoconocimiento y el autocontrol suponen un adecuado desarrollo de las dos capacidades propiamente humanas: la razón y la voluntad. Forma parte del saber popular la expresión de la Biblia «la verdad os hará libres». Conocer la verdad es una función de la razón, y permite tomar decisiones buenas, que son llevadas a la práctica libremente por impulso de la voluntad. La ignorancia, el error y la incertidumbre impiden tomar las decisiones que hacen buena a la persona y digna de ser querida.

Conocer la verdad sobre uno mismo implica conocerse en profundidad, lo que supone conocer las razones por las que vivimos como vivimos, es decir, saber por qué percibimos, recordamos, imaginamos, sentimos, pensamos y actuamos como lo hacemos. Solo conociendo las raíces de nuestro funcionamiento podemos juzgar si son razones adecuadas y, si no lo son, tenemos a continuación la posibilidad de modificarlas para conseguir ser como deseamos ser y poder ser felices.

El modo práctico de conocer esas raíces consiste en el hábito de preguntarnos el porqué de lo que aparece en nuestra conciencia y de nuestras conductas concretas. Los padres deben estimular ese afán de autoconocimiento haciendo a sus hijos esas preguntas y escuchando sus respuestas, para que luego estos se hagan a sí mismos esas mismas preguntas y traten de contestarlas. Cuando el hijo no sepa responder, los padres deben darles pistas de las posibles causas, deducidas de su propio autoconocimiento. Es difícil que unos padres estimulen y ayuden al autoconocimiento de sus hijos, si ellos no tienen una motivación y una práctica habitual en conocerse a sí mismos.

Así pues, los padres, en el diálogo con sus hijos, no deben quedarse en ayudarles a saber si está bien o mal lo que hacen por dentro y por fuera, sino que han de ayudarles a conocer las causas de esas actuaciones, porque el autocontrol de sí mismos se hace más fácil si se controlan los motivos de la actuación.

El objetivo final del autoconocimiento y del autocontrol es la felicidad. La felicidad es consecuencia de ser amado por los demás y por uno mismo. Pero, como lo que se ama es el bien, para ser amado hay que ser una buena persona, hay que actuar bien. Para ser bueno, *se debe saber* si actuamos bien y si las razones de esa actuación son buenas, que es el autoconocimiento. Es, además, *necesario ser capaz* de actuar bien, lo que

requiere fuerza de la voluntad para ejecutar lo que la razón juzga como bien. Y eso es el autocontrol.

Si una persona es dueña de sí misma, es decir, tiene autodominio o autocontrol, no dependerá de los sentimientos provocados por los estímulos ambientales y podrá ser libre. La libertad es, junto con el bien, la condición de la felicidad. Así pues, el autocontrol es consecuencia de una lucha interior entre la voluntad y la afectividad, que son los dos motores del actuar humano. Si la voluntad controla la afectividad, podrá evitar los conflictos internos que bloquean a la persona y logrará el equilibrio interior en que consiste la madurez de la personalidad.

Los padres deben primero enseñar a sus hijos cómo es el adecuado funcionamiento psicológico para tener una personalidad madura, sana y feliz, para luego hacerles ver qué conductas reflejan los errores de ese funcionamiento mental. Por ejemplo, se le debe decir: «has sido violento con tu hermano y le has disgustado, porque estabas enfadado por haber sufrido un desengaño, debido a una negativa a un deseo, o por un fracaso en lograr algo que pensabas iba a hacerte disfrutar»; «has mentido porque tenías miedo a sufrir un castigo»; «no has hecho lo que tenías que hacer porque estabas triste y desanimado, por haber sufrido el rechazo de un amigo».

La persona sin autocontrol acaba siendo controlada por el mundo exterior que, a través de los sentimientos que le provocan, controla sus facultades psíquicas internas y su conducta externa. Esta persona acaba siendo esclava o adicta de las cosas que le hacen sentirse bien en el momento presente, convertida en una marioneta emocional de los demás y en un ser infeliz e incapaz de cumplir las buenas decisiones de su razón, ya no es libre.

Estos temas deben salir con alguna frecuencia en el diálogo de los padres con sus hijos pequeños, para que se les queden bien grabados en la memoria y les sirvan de guía para toda su vida. Además, los padres han de ser buenos modelos de autoconocimiento y autocontrol, pues el ejemplo influye más que las palabras.

4. Independencia emocional y libertad interior

La independencia emocional o libertad interior es una característica capital de las personas maduras, que les permite vivir una vida feliz y prevenir muchas de las enfermedades mentales. Es una consecuencia del autocontrol que hemos comentado.

Algunos padres, al abusar de los castigos y de las amenazas de castigo para que los hijos obedezcan, educan personas temerosas, que actúan principalmente para evitar sufrir, en vez de por amor al bien que la razón les presenta. Enseñar a los hijos a actuar por miedo es incapacitarles para ser libres. Esto no supone, sin embargo, que los malos comportamientos de los hijos no les traigan consecuencias negativas, como puede ser un castigo. Entre otras cosas, el castigo es una preparación para la vida adulta, en la que el hecho de infringir una ley tiene como consecuencia una multa o una pena.

Los padres que educan en el miedo suelen hacerlo porque ellos mismos sufren porque sus hijos no son como deben ser. Se vuelve a cumplir el refrán que dice «nadie enseña lo que no se sabe», en este caso, a ser libres.

Así pues, en el diálogo de los padres con los hijos conviene evitar las amenazas de castigos. Casi siempre será bastante informarles de las consecuencias negativas de los malos comportamientos.

Por otra parte, en ese diálogo, los padres deberán afirmar con frecuencia la importancia capital de la libertad interior para ser felices y preguntar a los hijos si lo que han hecho, o van a hacer, ha sido, o será, en virtud de una decisión personal o por coacción de las personas del entorno, para que los hijos sean conscientes de los motivos por los que actúan. Y, por coherencia, los padres han de evitar ser ellos mismos personas coactivas con sus hijos.

El respeto a la libertad de los hijos puede llevar, a corto plazo, a que los hijos se porten mal, pues actúan por impulso de sus deseos de sentirse bien y también porque, para aprender a hacer algo bien, hay que hacerlo mal un buen número de veces. Con el tiempo, los hijos aprenderán por propia experiencia, no solo por las palabras de sus padres, que el mal comportamiento les hace ser malos y rechazados por los demás y privados de la felicidad que da sentirse querido, y entonces decidirán libremente hacer el bien. Los padres han de saber esperar a recoger los buenos frutos de la educación en libertad.

A veces, la dificultad para que los padres respeten y favorezcan el desarrollo de la libertad de sus hijos es la mentalidad de «padres propietarios de los hijos». Los padres con esta mentalidad suelen repetir con frecuencia la expresión «mi hijo», con el deseo de sentirse orgullosos de él, para sentirse queridos por él, para que les cuide en la vejez, para que continúe con nuestro negocio o nuestro despacho. Van dejando caer en el diálogo con sus hijos, desde muy pequeños, esas expectativas que tienen de ellos e insinúan su obligación de cumplirlas para no defraudarles.

Otras veces, la razón de la falta de libertad de los hijos es la actitud de sumisión, desarrollada durante la infancia, que los lleva a preguntar a sus padres con frecuencia qué deben hacer para agradarles o para no desagradarles, por miedo a sufrir la pérdida o disminución de su cariño. En estos casos, los padres deben evitar responder a esas preguntas y han de animarlos a que decidan libremente lo que creen que les va a hacer felices. Así, se les va enseñando a decidir con libertad y por sí mismos, de lo contrario desarrollarán una dependencia emocional, primero, de sus padres y, después, de otras figuras relevantes de su entorno.

5. Tolerancia a la frustración y al sufrimiento

La tolerancia a la frustración y al sufrimiento es una característica positiva de la personalidad que se apoya en el dominio de la voluntad sobre la afectividad, y que procura evitar o suavizar los sentimientos negativos (miedo, ira, tristeza) que surgen espontáneamente ante el sufrimiento, y lo aumentan, de modo que pueden hacerlo insufrible y provocar conductas negativas o patológicas, como son la huida, la evasión, la violencia y el bloqueo emocional.

Este rasgo de la personalidad se adquiere por entrenamiento y viene reflejado en los dichos: «poner al mal tiempo buena cara», «no dar coces contra el aguijón» y «reírse de uno mismo».

Cuando los hijos reaccionan con una crisis de llanto o rabieta ante una pequeña frustración, los padres sienten el lógico impulso a decirles que no deben reaccionar de esa manera. En el diálogo con los hijos emplean en esos casos diferentes expresiones, tales como «no hay que ponerse así por esa tontería», o «los hombres no lloran», si se trata de un niño. De esta

manera, intentan motivar a sus hijos a ser más fuertes y no dejarse llevar por las emociones negativas que surgen cuando sufren.

Lógicamente, para que estos mensajes sean eficaces en la educación de los hijos, los padres deberán vivir ellos mismos ese control de las emociones negativas cuando sufren, en especial cuando el motivo del sufrimiento son los propios hijos, que, a veces, parece que están probando a sus padres para comprobar si viven lo que predicán.

Si no se desarrolla este rasgo de la personalidad, los sujetos sufren mucho y viven con mucho miedo a sufrir, y tienden a huir de las situaciones que hacen sufrir, con lo que desarrollan una personalidad temerosa y evitativa. Estas personas evitan luchar por metas altas y que causan gran satisfacción, pues alcanzarlas produce mucho sufrimiento por el continuado esfuerzo que requiere lograrlas y las múltiples frustraciones y dificultades que surgen en el proceso de conseguirlas. Como consecuencia, viven una vida insatisfecha, frustrante y amargada, con un elevado riesgo de sufrir depresiones.

Como reacción a lo anterior, en los últimos decenios, en el ámbito de la psicología, ha adquirido prestigio una característica de personalidad denominada «resiliencia», definida como la capacidad de reaccionar positivamente a las situaciones que causan sufrimiento. Puede definirse también como capacidad de resistencia, dureza, aguante y recuperación de los efectos psicológicos negativos que producen el esfuerzo prolongado y el sufrimiento.

Los investigadores de la psicología positiva han comprobado que la resiliencia se correlaciona positivamente con un elevado grado de satisfacción vital (felicidad) y con una buena tolerancia a la frustración. Por esta razón, recomiendan la educación temprana de la resiliencia para lograr vivir una vida feliz y prevenir los trastornos del humor y de la ansiedad.

6. Iniciativa y autonomía

La iniciativa y la autonomía son características de la manera de comportarse de una persona con seguridad y confianza en sí misma, que, a su vez, tiene buena autoestima y tolerancia a la frustración producida por los propios errores y por los juicios negativos de los demás. Esta forma de

comportarse es reflejo de una buena libertad interior y de la independencia emocional de las personas frente a los sucesos adversos del entorno.

Los niños pequeños necesitan el amor de sus padres y de los educadores para sentirse valiosos y seguros, y, en consecuencia, tienden a actuar para agradarles o no desagradarles. Suele decirse que uno de los grandes miedos de un niño muy querido por sus padres es que le dejen de querer. Por esta razón, en el diálogo con sus padres les preguntan con frecuencia qué deben hacer y cómo deben hacerlo para hacerlo bien. Si esta actitud no se corrige, estos niños no podrán desarrollar su iniciativa ni autonomía personal.

Teniendo en cuenta lo anterior, los educadores deben estar muy atentos para no fomentar la dependencia y sumisión de los niños. Para ello, deben devolverles la pregunta con la expresión «a ti, ¿qué te parece?» y, si contestan bien, se les debe animar a confiar en su parecer y actuar en consecuencia. Cuando contestan erróneamente, se les debe decir «yo pienso distinto», explicándoselo como un parecer, no como una orden, pero con la advertencia de que, si se comportan erróneamente, su conducta tendrá consecuencias negativas (castigo) y, si se comportan positivamente, no sufrirán esas consecuencias negativas.

Con esta última advertencia, no se trata de meterles miedo a sufrir castigos, sino de enseñarles que en la vida cada conducta tiene unas consecuencias, positivas o negativas, según sean adecuadas o inadecuadas. Pero tal advertencia ha de incluir la idea de que no actuar libremente tiene una consecuencia mucho más negativa, que es la imposibilidad de ser feliz.

7. Virtudes humanas

Las virtudes humanas son las cualidades de la personalidad que producen aprecio y admiración en los demás y en uno mismo. Son como los adornos que embellecen a la persona por dentro y se manifiestan en una manera de actuar agradable y eficaz.

Son hábitos positivos adquiridos por repetición de actos y opuestos a los hábitos negativos, llamados «vicios». A cada virtud se opone un vicio. La virtud, como todo hábito, facilita la repetición de las conductas

virtuosas, que se realizan automáticamente y con poco esfuerzo, por lo que no es difícil mantenerlas toda la vida.

Como las virtudes requieren más esfuerzo que los vicios, cuesta adquirirlas, sobre todo si no se empieza a practicarlas desde la primera infancia. Los padres, para estimular a los hijos a ser virtuosos, han de alabar frecuentemente las conductas que desarrollan las virtudes y reconvencer aquellas que crean vicios. Además, como medida preventiva, deben comentar a sus hijos la importancia de comportarse bien en todos los aspectos para ser buenas personas, lo que es sinónimo de ser individuos virtuosos.

Cuando los padres, estando en compañía de sus hijos, presencian, en la vida real o en la ficción, una mala conducta de alguien, deben advertirles que esa persona ha actuado mal y procurarán explicarles las razones por las que esa actuación es mala. Conviene añadir también que esa conducta supone la carencia de una determinada virtud y llevará a esa persona a desarrollar un vicio que le hará mentirosa, cobarde, perezosa, falsa, desleal, hipócrita o violenta.

Es importante que los niños, en el diálogo con los padres, aprendan el nombre y naturaleza de las virtudes y de los vicios para que puedan reconocerlos en su conducta y en la de los otros. Tendrán así una guía para su adecuado comportamiento, pues no se puede desear lo que no se conoce, ni se pueden evitar los peligros (vicios) que se ignoran.

* * *

Habida cuenta de la habitual dicotomía entre lo bueno y lo malo en muchos aspectos de la vida humana, después de haber expuesto y explicado brevemente los aspectos positivos que los padres deben fomentar en el diálogo con sus hijos, ahora se hace lo mismo con algunos aspectos negativos que se deben evitar.

Aspectos negativos a evitar en el diálogo de padres e hijos

1. Búsqueda de la admiración de los hijos

Se admira lo que es valioso. Poseerlo produce mucha satisfacción y acrecienta la posibilidad de ser querido.

La admiración de los hijos por sus padres se basa en las cualidades positivas que estos últimos poseen. Esa admiración hace que los hijos sientan el impulso de imitar a sus padres para sentirse valiosos y queridos.

Cuando la admiración de los hijos surge espontánea ante la bondad real de los padres, constituye un factor muy útil para la educación de su personalidad, pues se apoya en el ejemplo y no solo en los mensajes verbales de sus padres. Si, en cambio, se basa en una mera apariencia externa e inauténtica de bondad de los padres, que, para sentirse bien, necesitan sentirse admirados y queridos por sus hijos, conlleva un elevado riesgo de producir un daño psicológico a estos. En efecto, los padres que muestran una falsa apariencia de bondad, para que sus hijos les admiren y les imiten, porque quieren que sean como ellos, acaban educando hijos que son una mala copia suya, y, en el futuro, este hábito de imitación los llevará a ser copia de otros modelos admirados, que les hará ser dependientes, con poca libertad e infelices.

Muchas veces, los hijos tienen unos talentos distintos a sus padres y, por eso, no pueden ser copias de ellos. Cuando los padres buscan la admiración de sus hijos, crean en estos una fuerte expectativa de parecerse a sus progenitores y, cuando no lo consiguen, pueden desarrollar un intenso sentimiento de inferioridad, fracaso y temor a no ser queridos, que les lleva a ser inseguros, apocados e infelices.

Esta actitud parental tiene, además, el peligro de producir grandes crisis interiores en los hijos cuando sus idolatrados padres les defraudan. Este desengaño suele producirles intensa frustración y rechazo hacia sus progenitores, junto con una enmienda a la totalidad de todas las enseñanzas recibidas del padre que les defrauda. Y, como consecuencia de esto, el hijo pierde el apoyo psicológico que suponía la confianza absoluta en sus padres y la seguridad de saber cómo actuar aplicando las enseñanzas recibidas de ellos. Este desequilibrio psicológico puede llevar al hijo a buscar apoyos y referencias sustitutorias en los amigos o en algunos grupos sociales, con una repetida actitud de idealización y dependencia emocional. Si estos amigos o grupos de pertenencia son negativos, pueden llevarle a comportamientos peligrosos y delictivos. También pueden producirle nuevos desengaños y consolidar su dependencia emocional y su falta de libertad interior.

Que los hijos admiren a sus progenitores es bueno, pues supone que son buenos padres. Los hijos aceptarán más fácilmente sus enseñanzas e

imitarán sus conductas, sentando así las bases de una buena educación de la personalidad. Pero el objetivo principal no ha de ser la admiración hacia ellos, sino el desarrollo de una personalidad madura, imitando el modelo de madurez de sus padres.

En el diálogo con sus hijos, los padres repetirán con frecuencia que no deben aspirar a ser como ellos, sino que deben ir configurando un modelo imaginario de la persona que desean ser, es el que pueden incluir, por libre decisión, las características y cualidades positivas que vean en sus padres y en otras personas adultas. Insistirán, también, en que aspirar a ser una copia de otra persona es una limitación, pues, por muy admirable que sea, siempre habrá otra persona mejor; en cambio, escogiendo para imitar las cualidades de las personas buenas que conozcan, podrán tener una personalidad más rica que la de la que deseaban imitar.

2. Empeño en evitar hacer sufrir a los hijos a toda costa

El empeño de los padres en evitar, a toda costa, hacer sufrir a sus hijos, muchas veces mintiéndoles, suele deberse a que no soportan verlos sufrir. Eso les impide ser buenos modelos de personas fuertes y valientes, con resiliencia, como se dice ahora. Además, tal empeño suele estar en el origen de una educación permisiva, generadora de personalidades débiles e inmaduras.

Los padres, primero, y los hijos, después, deben convencerse de que el sufrimiento es condición de la felicidad. Para ser feliz, hay que amar y ser amado. Y el amor es una moneda que tiene cara y cruz: la cara es la felicidad, la cruz es el sufrimiento. Cuando se ama, se sufre. Para poder ser muy feliz, hay que amar mucho y, cuando se ama mucho, se sufre mucho.

Por otra parte, si el niño crece huyendo del sufrimiento por miedo a él, no puede liberarse del temor a sufrir, pues el miedo se quita haciendo lo que da miedo. Algunos miedos no deben eliminarse, pues nos defienden de graves peligros. Es la razón la que debe juzgar qué miedos se deben quitar y cuáles se deben mantener. El destino final de un niño que huye del sufrimiento es que evitará amar, o amará poco, para no sufrir o sufrir poco.

El sentido del sufrimiento es uno de los grandes temas de la educación y la vida humana. Entender el sentido profundo del sufrimiento permite vivir la vida en positivo y con un nivel alto de felicidad. Se logra entender

más fácilmente si los padres explican a sus hijos, desde pequeños, el correcto significado del sufrimiento y son buenos modelos de personas que saben aceptarlo, sin conformarse, que es pasividad para evitarlo o prevenirlo. Aceptación es sufrir evitando o conteniendo las emociones negativas (miedo, tristeza, frustración, ira, odio, rencor), que surgen espontáneamente cuando se sufre.

Charles Dickens es un maestro describiendo personajes que saben aceptar el sufrimiento. Oliver Twist, la pequeña Dorrit, David Copperfield, o el joven Pip de *Grandes Esperanzas* sufren mucho durante su infancia pero no se quejan, ni odian, ni guardan rencor, ni se desaniman; y, cuando les llegan los buenos momentos, pueden ser felices porque no están traumatados, amargados ni frustrados.

Este tema debe aparecer con frecuencia en el diálogo de los padres con sus hijos, para que vaya calando en ellos la necesidad de aprender a sufrir sin perder el buen humor. No faltan oportunidades para hablar de este asunto, como, por ejemplo, con ocasión del sufrimiento de un hijo, de otro miembro de la familia o de algún conocido, o cuando una tragedia aparece en los medios de comunicación.

Los padres deben ser conscientes de que muchos problemas de abuso de alcohol, de consumo de drogas, de adicciones y de suicidios de los jóvenes son formas de huir de algún sufrimiento que no son capaces de soportar. Además, muchas depresiones de los jóvenes son consecuencia de situaciones que les producen intenso sufrimiento. Teniendo esto en cuenta, los padres se sentirán motivados a ayudar a sus hijos a ser fuertes psicológicamente, lo que solo lograrán aprendiendo a llevar bien los pequeños sufrimientos de la vida diaria desde la primera infancia.

3. Empeño en ser unos padres perfectos y sabios

El deseo de ser unos padres perfectos y sabios suele llevarlos a no reconocer los propios errores y a no pedir perdón a sus hijos cuando con dichos errores les hacen sufrir. Un padre así no podrá enseñar a sus hijos a reconocer los errores que ellos cometen, lo cual les hace perder la oportunidad de luchar por superarlos; ni podrá tampoco enseñarles a pedir perdón, acción que facilita tener buenas relaciones con los demás.

Además, los hijos de estos padres suelen querer también ser perfectos. Este objetivo los lleva a compararse continuamente con el ser ideal al que aspiran, a sentirse fracasados y a desarrollar un complejo de inferioridad, pues no tienen en cuenta que lo habitual es hacer las cosas mal, antes de poder hacerlas bien.

El deseo de ser perfectos y sabios se apoya en la necesidad de los padres de ser admirados y queridos por sus hijos, pero en este deseo están buscando primero su interés, no el de sus hijos. Los hijos necesitan tener padres normales, humanos —lo más humano es equivocarse—, accesibles e imitables, pues lo perfecto no se puede imitar, solo admirar.

Los padres, en el diálogo con sus hijos, no deben ser tajantes o impositivos, que es lo propio de las personas perfectas y sabias, sino utilizar frases como «yo creo, a mí me parece, mi opinión es...»; y cuando se equivocan, deben reconocerlo y rectificar siempre. Y, si han hecho sufrir a sus hijos por un error, deben pedirles perdón con naturalidad, es decir, sin hacer un drama del asunto. Esta manera de actuar que, a corto plazo, puede atenuar la admiración de los hijos, a largo plazo, produce una gran admiración en ellos, aunque esa no sea la intención principal de esos padres.

4. Actitud controladora y manipuladora

Una actitud controladora y manipuladora se manifiesta en el diálogo con los hijos en forma de un interrogatorio sobre lo que hacen y van a hacer; y lo que piensan o van a pensar.

Los padres con esta actitud, cuando se percatan de que alguno de sus hijos piensa o hace cosas que no le gustan o le producen temor, tratan de manipularlo emocionalmente para que cambie su manera de actuar o de pensar.

Desde inicios del tercer milenio, algunos educadores denominan a estos padres con el apelativo de «padres helicópteros». Este término aparece en la literatura pedagógica en el año 1969, cuando A. M. Gino escribió en su libro *Veteen Pareen ana Teenager*: «mi madre sobrevolaba sobre mí como si fuera un helicóptero». Esta actitud de los padres tiene su origen en el temor a sufrir porque sus hijos sufren, y para evitarlo, actúan sobreprotegiéndolos. Este patrón educativo hace que los hijos sean frágiles

y dependientes. Para prevenir esta consecuencia, el escritor inglés David Herbert Lawrence creía que lo mejor para el bienestar de los niños era no hacerles demasiado caso y estableció tres reglas para educarlos: «dejarlos en paz, dejarlos en paz y dejarlos en paz». Este consejo resulta casi imposible de vivir para los padres que solo tienen un hijo o dos, y temen que les pase algo; o que quieren que sean como ellos desean para que les hagan sentirse orgullosos o no les den problemas.

La actitud manipuladora en el diálogo entre padres e hijos también puede darse en la dirección hijos-padres. Esto ocurre con más frecuencia en hijos con padres controladores y manipuladores, que han captado el temor que tienen sus progenitores a que hagan cosas que les van a hacer sufrir y aprovechan ese temor para chantajearles y conseguir que les permitan hacer lo que desean.

A pesar de que hay mucha literatura sobre las consecuencias negativas de esta actitud, sigue dándose con demasiada frecuencia en las familias.

5. Actitud desconfiada

La actitud de desconfianza de los padres se basa en la convicción, más o menos consciente, de que sus hijos hacen o van a hacer cosas mal, y es su deber impedirlo a toda costa.

Esa desconfianza se manifiesta en el diálogo en forma de un interrogatorio sobre lo que los hijos han hecho y, cuando estos responden, les piden que lo demuestren o lo confirmen. Además, estos padres suelen investigar el comportamiento de sus hijos preguntando a los padres de sus amigos y a sus profesores para después mostrar el resultado de esas investigaciones a sus hijos, con la finalidad de que sean conscientes de que les controlan.

Otra muestra de desconfianza de los padres es la frecuencia con que les dicen las cosas negativas que han visto en su cuarto, en sus cajones, en sus armarios o en sus cuentas personales de las nuevas tecnologías, en su manera de comer, vestir, hablar y de actuar en general, transmitiéndoles, porque no se fían de ellos, un mensaje de constante vigilancia.

La desconfianza de los padres produce en los hijos la convicción de que no son de fiar porque no son buenos o valiosos, y los lleva a

desarrollar un sentimiento de inferioridad, que les causa inseguridad y dependencia emocional.

Por otra parte, como las acciones provocan reacciones, la desconfianza de los padres provoca en los hijos desconfianza hacia sus padres, que se acompaña de rechazo y desafecto hacia ellos.

6. Actitud temerosa ante la vida

La actitud de temor de los padres se manifiesta en el diálogo con los hijos en forma de frecuentes y dramáticas advertencias de los posibles peligros que les acechan en el presente y en el futuro, con el deseo de que, como lo hacen ellos mismos, vivan alerta y a la defensiva para prevenir tales peligros.

Los padres temerosos educan hijos temerosos y cobardes, con una personalidad que se denomina «*evitativa*», pues las advertencias de los padres tienen la finalidad de que sus hijos *eviten* los peligros que les van a hacer sufrir, tanto a ellos como a los padres.

La forma habitual de evitar los peligros es la huida. Con la huida se evitan muchos sufrimientos concretos, pero no se evita el sufrimiento mayor, que es el miedo a sufrir. Este solo desaparece cuando uno se enfrenta repetidamente al sufrimiento que más teme. Ese es el método de superación de los miedos, llamado «*habitación*» y es la base del tratamiento de «*desensibilización sistemática de las fobias*».

En relación con lo anterior está la llamada *pedagogía del miedo*, que consiste en forzar a los educandos a aprender lo que deben hacer infundiéndoles miedo al castigo, si no lo hacen. Es una pedagogía de evitación del sufrimiento (el castigo), que lleva a la infelicidad pues estos educadores no entienden que, como se señaló en la sección 2, para ser feliz hay que sufrir, porque hay que amar, y el amor es una moneda que tiene cara (felicidad) y cruz (sufrimiento). El amor conlleva sufrimiento porque alcanzar, poseer y mantener lo que se ama supone sufrimiento.

La correcta pedagogía es la realista, que se apoya en la verdad y reconoce la existencia de los peligros que hacen sufrir, pero también la capacidad del ser humano para tolerar, soportar y asimilar los sufrimientos. La realista es, por lo tanto, una pedagogía positiva que trata de estimular el desarrollo de las capacidades positivas de las personas,

como son la libertad, racionalidad, valentía, optimismo, seguridad y confianza en uno mismo. Si no pugnarán todos los días por pensar y actuar en positivo, sería difícil que los padres se mantuvieran habitualmente positivos en el diálogo con sus hijos, pues, como dice el refrán, «nadie puede dar lo que no se tiene». Para que los padres sean positivos, deben vencer su miedo a sufrir al ver sufrir a sus hijos.

7. Rechazo, preferencias y comparaciones

La tendencia al rechazo, las preferencias y las comparaciones de los padres producen efectos graves en el desarrollo de la personalidad de sus hijos.

El rechazo se manifiesta en el diálogo en forma de comentarios críticos, despreciativos, hirientes, irónicos, burlones o humillantes hacia sus hijos.

La preferencia se muestra en forma de una mayor frecuencia de diálogo con unos hijos que con otros, y de alabanzas, elogios y reconocimientos hacia unos hijos respecto a los otros.

La tendencia a *las comparaciones* se expresa en el hábito de los padres de señalar como modelo a imitar por sus hijos el ejemplo de otro hijo o de otras personas.

Cada uno tiene sus propias cualidades y con una intensidad propia. Los buenos padres han de mostrar las cualidades positivas de sus hijos para que las conserven y mejoren, y las negativas para que luchen por disminuirlas y eliminarlas. Así, ayudarán a sus hijos a ser las mejores personas que pueden ser, algo muy distinto de pedirles que sean una copia de una persona concreta valiosa, que les llevaría a carecer de identidad propia y a estar siempre insatisfechos consigo mismos, pues se pasarán la vida queriendo ser como la persona admirable que se les pone como modelo.

Para evitar estas actitudes negativas, los padres deben convencerse hondamente de la prioridad de la felicidad sobre el éxito social como objetivo de la vida. La felicidad es interna, es un éxito interior que deriva del amor incondicionado a uno mismo, que permitirá el amor incondicional a los demás. Cuando se ama, se desea lo mejor para el ser amado. Por eso, el amor a uno mismo, que se apoya en el conocimiento de

las propias cualidades positivas, lleva a querer ser lo mejor que se puede ser. En cambio, cuando se busca ser como otras personas, es porque se ama a esas personas, no a uno mismo, y se espera que, cuando se sea como la persona admirada y amada, entonces se amar  a uno mismo. Como no se llega nunca a ser como la otra persona, o unos modelos se van sustituyendo por otros más admirables, nunca se llega a amarse a uno mismo, sino más bien se vive despreciándose, que es una manera de amargarse la vida.

8. Actitud de posesión y de dominio

La actitud de posesión y dominio de los padres respecto a sus hijos se manifiesta en el diálogo en forma de exigencias continuas de que los hijos hagan lo que ellos desean, para que les hagan felices y les eviten sufrimientos.

Es algo similar a lo que ocurre cuando una persona adquiere algo como propio, para sentirse bien o evitar sentirse mal. Las cosas que se poseen tienen la capacidad de producir sentimientos agradables y, cuando ocurre lo contrario, el propietario se desprende de lo poseído.

Los hijos captan esa actitud de posesión en sus padres y desarrollan una actitud de pertenencia, que los lleva a realizar conductas de sumisión que les impiden desarrollar su libertad. Cuando llegan a la adolescencia, se enfrentarán duramente con sus padres en un último intento de liberarse, pero su arraigada tendencia a la sumisión los llevará a someterse a otras personas, amigos y compañeros, de modo que su falta de libertad se perpetuar  y les impedirá ser felices.

Por esta razón, se aconseja a los padres que, en su diálogo con los hijos, no usen demasiado, o no hagan mucho énfasis, en expresiones tales como «mi hijo», «porque eres mi hijo», pues con ellas los padres pueden convencerse a sí mismos de que sus hijos son suyos, en el sentido de ser propietarios de ellos, y los hijos pueden convencerse de que pertenecen a sus padres y tienen la obligación de someterse. Los hijos deben obedecer libremente a sus padres, pero no someterse.

Los padres tienen «prestada» la capacidad generatriz, por lo que no se pueden adue ar de sus hijos como si fueran cosas propias. Tienen la

obligación de cuidar y educar a sus hijos para que sean dueños de sí mismos y libres, y así evitar ser poseídos por otros.

9. Permisivismo y autoritarismo

El permisivismo y el autoritarismo son dos actitudes educativas erróneas opuestas, que están bien explicadas en los libros de educación, pues son la causa de graves trastornos de personalidad en los hijos: el *permisivismo* produce psicópatas, narcisistas e histriónicos; y el *autoritarismo* produce acomplejados, dependientes y evitativos.

El *permisivismo* lleva a los padres a no corregir a los hijos, a no explicar los motivos para comportarse bien y no comportarse mal, a tener conversaciones superficiales o de trámite con los hijos. Esos padres dan la impresión de que no les interesa el bienestar presente ni futuro de sus hijos, sino más bien el bienestar propio; por ello evitan la ardua tarea de educarlos bien.

El *autoritarismo* de los padres se manifiesta en ausencia de diálogo y a través de monólogos ya sea mediante continuas órdenes, sermones y broncas cuando no les obedecen, en el rechazo de la conversación: no quieren escuchar a sus hijos, ya que no les interesa el hijo real, sino marionetas a su medida.

Los educadores de los colegios deben estar atentos a este tipo de padres para avisarles de las consecuencias negativas y ayudarles a modificar su actitud educativa. Además, mientras los padres cambian de actitud o cuando no consigan que cambien, han de intentar aplicar el antídoto de ese error educativo, para que el daño en la personalidad de esos jóvenes sea lo más leve posible. Así, se podrá disminuir el elevado número de casos de enfermedades mentales y de adicciones, que tienen su origen en la personalidad desequilibrada, vulnerable y frágil, consecuencia, a su vez, del permisivismo y autoritarismo.

10. Pesimismo y negativismo

El pesimismo y el negativismo de los padres se manifiesta en forma de frecuentes comentarios negativos sobre las cosas, personas y

circunstancias de la vida ordinaria; de quejas continuas de los problemas, errores, dificultades y sufrimientos que acompañan el vivir normal de toda persona; de reiteradas críticas a todas las personas que causan molestias; o de ironías y burlas de los defectos, gustos, costumbres y conductas de los demás.

En general, esta actitud es propia de personas que tienen una vivencia interior negativa, producida por emociones negativas, como la ira, el miedo y la tristeza, que suelen producirse cuando se sufre. Estas emociones son más intensas cuando no se sabe sufrir con buen humor, es decir, con paz y alegría, lo que presupone poseer «resiliencia» y una personalidad con «tolerancia a la frustración».

El *pesimismo* lleva a ponerse en lo peor, a anticipar imaginariamente lo que hace sufrir, para prepararse —mentalizarse— a sufrir y, así, disminuir parte de ese sufrimiento cuando ocurra en la realidad, pues el sufrimiento por sorpresa duele más.

Este hábito de imaginar el sufrimiento futuro está impulsado por el intenso miedo a sufrir, que no es racional, y hace al pesimista ilógico, pues sufre en el momento presente al imaginarse sucesos que hacen sufrir, con la finalidad de disminuir un poco el sufrimiento futuro, que muchas veces no llega a producirse.

Para las personas temerosas, el optimismo es muy peligroso, pues las personas optimistas tienden a ponerse en lo mejor y anticipar el disfrute de lo que desean lograr en el futuro. El temeroso piensa que el optimista tendrá un gran sufrimiento si no ocurre lo deseado. No son capaces de darse cuenta de que el optimista no sufre como ellos, pues estos no dejan de tener esperanza de que conseguirán sus logros más adelante. Por la misma razón, las personas temerosas suelen evitar ilusionarse con sucesos del futuro, que son cosas que se aman y se desea poseer, pues temen sufrir un desengaño si no lo consiguen. Y, sin ilusiones, la vida no vale la pena vivirla.

El *negativismo* se relaciona con el pesimismo, pues tiene como raíz común el intenso temor a sufrir. Las cosas positivas son valiosas, atraen y enamoran, y se desea poseerlas. Como lo valioso suele ser costoso y difícil de conseguir, es frecuente que no se consiga y se sufra la frustración del fracaso. Las personas negativas, para evitar sentir esa atracción y amor por las cosas positivas, con el elevado riesgo de sufrir en la espera en conseguirlo y tras los frecuentes fracasos en lograrlo, son impulsadas por

sus aprensiones a percibir la realidad de modo negativo, sin valor y sin atractivo, y, en consecuencia, no desearán conseguir nada y no sufrirán desengaños.

Tanto la persona pesimista como la negativista se cierran la puerta de la felicidad, que abre al amor por lo bello, lo bueno y lo verdadero (auténtico), que son las cualidades positivas de los seres que nos rodean.

Los padres pesimistas y negativos, con los continuos mensajes negativos que expresan en el diálogo, educan hijos como ellos. Y a este mecanismo de convicción se denomina «sugestión».

Los padres no deben negar a sus hijos que en el mundo existen cosas y personas negativas, pero no es bueno que estén continuamente advirtiéndoles de ello, sino que conviene que esperen a que sus hijos las descubran por sí mismos. Cuando lo hagan y lo comenten con sus padres, estos deben admitirlo, pero conviene que les hagan ver que hay también cosas positivas, y así les ayudarán a acostumbrarse a ver lo positivo de la vida, que actuará como un antídoto para evitar que desarrollen una actitud negativa y pesimista y tengan una visión realista, pues en la realidad hay elementos negativos y positivos.

Por lo dicho, conviene que los padres se ayuden mutuamente a recordar la importancia de evitar los mensajes negativos en el diálogo con sus hijos, a comentar los aspectos positivos, sin negar los negativos, y a corregir a los hijos cuando hagan comentarios negativos sin fundamento o en exceso.

b) Adolescentes

El diálogo de los padres con los hijos adolescentes, además de poseer las características positivas y evitar las negativas que se acaban de comentar en el diálogo con los hijos pequeños, presenta algunos aspectos distintivos que se exponen a continuación. Esos aspectos peculiares dependen de la diferente psicología de los adolescentes con respecto a la de los niños, y eso requiere una adaptación de los padres, no solo en el diálogo, sino en el trato en general, para evitar el conflicto y el rechazo de sus adolescentes.

La adolescencia es un tiempo de la vida de las personas en el que se producen intensos cambios físicos, psicológicos y sociales, cambios que requieren un gran esfuerzo para ser bien asimilados y poder superar esa etapa con un buen equilibrio interior y una buena adaptación al mundo exterior. Simplificando mucho, se puede decir que la adolescencia es un tiempo para que los hijos se preparen bien para ser adultos maduros, sanos y felices.

Es verdad que se puede mejorar —y también empeorar— durante toda la vida, pero, en virtud de una ley psicológica, llamada «ley de la primogenitura del recuerdo», que afirma que lo aprendido primero tiene más derecho a ser recordado que lo aprendido después, por lo que es más fácil mantener la buena actuación en el futuro acerca de lo se aprende bien inicialmente; mientras que resulta muy difícil modificar la conducta de lo que se aprendió mal inicialmente. De esta realidad surge el refrán que dice: «más vale prevenir que curar».

Así pues, los adolescentes, impulsados por la afectividad exacerbada en mayor o menor grado por el súbito incremento de las hormonas sexuales, buscan apasionadamente experiencias que les hagan sentirse bien y eviten sentirse mal, sin hacer mucho caso a su propia razón, y a la de los padres y demás adultos, que les recuerdan la importancia de tener en cuenta las consecuencias futuras de su comportamiento.

La intensidad de los sentimientos de esta etapa de la vida dificulta o impide oír la voz de la propia conciencia y los sensatos mensajes que los padres les dan en el diálogo con ellos. Y así, en muchos casos, se cumple lo que dice el refrán: «no hay peor sordo que el que no quiere oír». No quieren oír para no sentirse mal, por lo que la causa de esa sordera está en la afectividad. Los adolescentes no quieren tener sentimientos negativos, que en esta etapa de la vida son muy intensos y mal soportados, pues no han desarrollado una buena resistencia al sufrimiento.

Por esta razón, si los padres, en el diálogo con sus hijos adolescentes, insisten en decirles las cosas negativas que hacen y las cosas positivas que dejan de hacer, provocarán en ellos intensos sentimientos negativos que pondrán en marcha ese mecanismo de defensa que es la «sordera psíquica», y les empujarán a evitar el diálogo, ausentándose de casa para estar con los amigos o refugiándose en su cuarto para sumergirse en las redes sociales o en la búsqueda de emociones positivas con la música y las imágenes que les facilitan las nuevas tecnologías.

Es importante que los adolescentes sigan teniendo un trato y diálogo frecuente con sus padres, pues estos siguen siendo un modelo mejor que el de los amigos y compañeros para el desarrollo de una personalidad madura.

Los adolescentes han de tener paciencia con sus padres. Estos necesitan tiempo para dejar de tratarles como a niños y hacerlo como adultos en ciernes. Han de considerar que sus padres llevan 13-14 años tratándoles como a niños y están muy habituados a ese trato. Para ayudarles a realizar ese cambio, los hijos deben advertir a sus padre —con cariño, respeto, buenos modos y, si es posible, buen humor—, cuando les hablen o les traten como a niños, que han empezado a ser adultos jóvenes.

* * *

De lo dicho, se derivan las siguientes recomendaciones a los padres con hijos adolescentes.

Recomendaciones a los padres con hijos adolescentes

1. Hablar poco y escuchar mucho

Esta estrategia de los padres en el diálogo con sus hijos adolescentes tiene varios efectos positivos en ellos: se sienten queridos y valorados; pueden escucharse a sí mismos y así conocerse mejor; practican su capacidad de razonar, pues para hablar con coherencia tienen que pensar; y mantienen la comunicación con los padres, que será un cabo o amarra que les evitará ir a la deriva en el proceloso mar del mundo adolescente.

Ayuda a los padres a hablar poco la convicción de que ya han dicho a sus hijos demasiadas veces durante la infancia lo que está bien y mal, lo que deben hacer y no deben hacer, y de que ha llegado la hora de que sus hijos decidan libremente si quieren o no seguir esas indicaciones.

Así pues, los padres pueden estar seguros de que sus hijos adolescentes saben lo que deben hacer, aunque no lo hagan, pues en esta época de su vida actúan a veces por impulso de la afectividad y buscan, no tanto hacer el bien y ser felices, sino sentirse bien o no sentirse mal. Insistirles demasiado en lo que ya saben y no son capaces de hacer, les humilla mucho y les hace perder la esperanza de lograrlo en el futuro, lo que les

desanima a seguir luchando por controlar su afectividad y actuar por impulso de la voluntad, que es la que es libre. Una actitud comprensiva por parte de los padres, y un estímulo continuado a perseverar en la lucha por ser dueños de sí mismos, anima a los hijos a seguir luchando, pues supone confianza y optimismo por parte de los padres, que se contagia a los hijos.

2. Normas y multas, sí; broncas, no

Dado que la adolescencia es el tiempo de preparación para la vida adulta, los padres deben actuar como la autoridad civil lo hace con sus ciudadanos adultos: establece normas y leyes, las recuerda y aplica penas o multas a los que las incumplen. Así pues, los padres han de poner normas a los adolescentes, han de recordárselas, deben informarles de la multa que conlleva su incumplimiento y han de tener la fortaleza para aplicar y hacer cumplir las multas.

De esta manera, los adolescentes aprenden que su conducta tiene consecuencias —positivas o negativas—, según concuerden o no con las normas. Y se preparan bien para cumplir con las exigencias que las autoridades les exigirán cuando entren en la vida adulta.

El literato y periodista inglés Gilbert Keith Chesterton acuñó una sabia expresión que viene bien para ilustrar el efecto positivo de esta actitud de los padres con hijos adolescentes: «si quieres que alguien sea bueno, trátalo como si ya lo fuese», pues hay una tendencia psicológica natural a cumplir las expectativas de los demás, sobre todo si los demás son seres queridos a los que se desea agradar para que nos quieran. Si los padres de los adolescentes los tratan como adultos libres y responsables, estos intentarán estar a la altura y se comportarán como tales.

3. No chantajes ni amenazas

Dado que los adolescentes tienen una intensa necesidad de sentirse libres, los padres deben evitar las amenazas y los chantajes para exigir a los hijos que cumplan las normas, para evitarse el mal trago de aplicar las multas, cosa que les haría sentirse malos padres.

Esta actitud es interpretada por los hijos como una debilidad, les produce rechazo y les lleva a la incomunicación. Además, es un modelo de actuación que imitarán en su vida adulta, con sus propios hijos y con las demás personas a su cargo.

Avisar a los hijos de las normas y de las multas en que incurren por no cumplirlas no es chantaje ni amenaza, sino correcta educación, pues de esta manera los hijos adolescentes aprenden a ser libres y responsables, que son características propias de un adulto maduro.

4. Prestar más atención a las emociones y sentimientos de los hijos, que a su conducta

Los padres, en el diálogo con los hijos adolescentes, han de estar más pendientes de los sentimientos y emociones de sus hijos que de sus conductas, para animarlos a controlar su afectividad y puedan, así, evitar y rechazar los sentimientos negativos, que son la causa de sus conductas negativas y del incumplimiento de las normas y deberes.

Los padres han de animar a sus hijos con constancia a que defiendan su paz y alegría interior, que son los sentimientos positivos que les facilitan actuar según su razón y voluntad libre, y puedan así poner en práctica lo que han aprendido durante la infancia sobre el bien y el deber, y ser felices.

Con el entrenamiento en el control de la afectividad, se va a la raíz de los frecuentes conflictos de los adolescentes con la autoridad, tanto paterna como educativa y social, que son causados por los intensos y frecuentes sentimientos negativos que tienen los adolescentes como consecuencia del sufrimiento normal de la vida y su escasa resistencia al mismo.

5. No pedir asentimiento y obediencia inmediata, darles tiempo

Los padres deben tener en cuenta que sus hijos adolescentes, por su afán de ser libres, tienden a reaccionar en primera instancia con oposición y rechazo a las opiniones e indicaciones de sus padres. Por esta razón, para evitar que los hijos consoliden ese rechazo, que luego es difícil de

cambiar, han de dar tiempo a sus hijos adolescentes para que, en su diálogo interno personal, decidan si aceptan sus opiniones e indicaciones.

Generalmente, si los hijos no aprecian una actitud impositiva en los padres, suelen aceptar —de modo diferido, no de inmediato— muchas de las opiniones y sugerencias de sus progenitores, porque los quieren y saben que tienen más experiencia de la vida.

6. Prestar más atención a los talentos que a defectos de sus hijos

Los adolescentes tienen una gran necesidad de ser valorados positivamente, para sentirse queridos y ser felices. Por esta necesidad, son muy sensibles a las actitudes de menosprecio, crítica y rechazo cuando opinan, proponen, comentan cosas que, según el criterio de los padres, son erróneas, inadecuadas y falsas.

Es muy recomendable que los padres aprendan a valorar y a querer a sus hijos cuando se equivocan, se portan mal o proponen cosas imposibles. Se trata de distinguir a la persona que es su hijo, de su actuación y opinión errónea. No se debe apreciar ni aceptar el error, pero sí hay que apreciar y aceptar a la persona. Tal modo de actuar enseña a los hijos que, para hacer bien las cosas, primero hay que hacerlas, aunque sea mal, y que se debe asumir bien el sufrimiento que conllevan los errores para seguir en la lucha por mejorar.

En el diálogo familiar, esta actitud supone que los padres han de escuchar sin interrumpir a los hijos adolescentes cuando estos dicen cosas incorrectas o falsas, aunque deben animarlos a hablar de las razones que les han llevado a opinar de esa manera, con el fin de que ellos mismos lleguen a descubrir su propio error. Si no lo hacen, es porque, en ese momento, no están en condiciones de hacerlo y se les debe dar tiempo para ello, sin querer imponerles la verdad o el bien, pues tampoco lo aceptarían en ese momento. Actuando de esta manera, los padres transmiten a sus hijos adolescentes varios mensajes positivos: paciencia, respeto, cariño incondicional, tolerancia con las limitaciones de los demás. Muestran, además, su interés por conocer a sus hijos en profundidad, que es conocerlos por las causas que motivan su conducta. Esta actitud de los

padres es el mejor ambiente para que los hijos desarrollen una personalidad madura.

7. No quejarse ante los hijos de los sufrimientos que les causan

Los padres deben evitar expresar con reiteración su malestar interior y el sufrimiento que sus hijos adolescentes les causan. Pueden hacerlo alguna vez, pero no como estrategia para hacerles sentirse culpables o malos y así impulsarles a rectificar o a actuar bien.

Cuando los padres se quejan del sufrimiento que sus hijos les causan, les transmiten varios mensajes negativos: *queja* ante las dificultades; *chantaje emocional*, pues tratan de hacer sentirse mal a los hijos para que actúen bien; *egocentrismo*, al buscar no sentirse mal a costa de hacer sentirse mal al otro (el hijo); y *dependencia emocional de los demás*, pues expresan que no pueden ser felices porque sus hijos no son como ellos quieren.

Los padres deben estar muy mentalizados con respecto a la necesidad de sufrir en la educación de los hijos, pues según el dicho «el que quiere algo, algo le cuesta», especialmente de los hijos adolescentes, si quieren ayudarles de verdad a ser maduros, que es ser racionales y libres, y felices en su vida adulta. Con esta mentalización desaparece la necesidad de quejarse por el sufrimiento que causa esa educación.

* * *

Finalizamos este apartado con algunas recomendaciones a los hijos adolescentes para mejorar el diálogo con sus padres.

Recomendaciones a los hijos adolescentes

1. Recordar que sus padres son sus mejores educadores

Si los adolescentes consideran con frecuencia que sus padres son sus padres, es decir, son los responsables de su educación y cumplen esa obligación indicándoles lo que está bien o está mal y lo que deben, o no

deben, hacer, aceptarán mejor las indicaciones y sugerencias sobre su manera de comportarse.

Por lo tanto, si quieren ser buenos hijos, deben permitir que sus padres cumplan esa obligación, incluso deben facilitársela escuchando, aceptando y agradeciendo esas indicaciones. Así, desarrollarán el hábito de aceptar las indicaciones de otras autoridades en su vida de adulto: profesores, jefes, fuerzas de orden público y autoridades civiles. Con este hábito, lograrán el premio de ser aceptados y queridos en el lugar donde realicen sus actividades laborales y sociales.

Cuando los padres son muy reiterativos («pesados» dicen los hijos) con las indicaciones y el recordatorio de las normas, los hijos se sienten frustrados. Pero han de intentar no proyectar toda la culpa en sus padres, pues muchas veces son ellos mismos, con su desobediencia y su oposición, los que provocan ese excesivo celo educativo de sus progenitores. Los padres de hijos obedientes y dóciles no son tan «pesados».

2. Pensar que sus padres son las personas que más los quieren

Los adolescentes han de acostumbrarse a pensar, pues solo así conseguirán equilibrar la intensa fuerza de su afectividad que les impulsa a buscar sensaciones. Si piensan, podrán darse cuenta de que sus padres están entre las personas que más los quieren y quizá sean las que más y mejor los conozcan, pues les han observado desde niños y pueden darles los mejores consejos para alcanzar la felicidad.

No se trata de que se sometan a la voluntad de sus padres, como quizá lo hicieron de niños, sino de que escuchen, piensen y consideren con cariño las indicaciones y consejos que reciban de ellos. Con ese propósito, deben intentar mantener vivo el diálogo con sus padres, hablarles y escucharles, también cuando lo que les dicen les haga sufrir, que es manifestación de fortaleza y valentía.

Tienen que ser conscientes de que es normal que los que te quieren te hagan sufrir para sacar de ti lo mejor que tienes, como se recoge en el refrán que dice: «el que mucho te quiere, te hará llorar».

3. No exigir que sus padres sean ideales y sabios

Han de evitar el idealismo y el extremismo propios de los adolescentes, pues esas actitudes pueden llevarles a exigir a sus padres que sean perfectos o ideales como condición para escucharlos y obedecerles.

El extremismo no suele aceptar matices, por lo que pasa del todo a la nada. Un adolescente puede descalificar a sus padres en todo porque ignoran que él conoce, o piensa, cuando los padres se equivocan en algo, que están equivocados en todo. De esta manera, acaban descartando a sus padres como sus mejores educadores.

Google sabe más que cualquier padre y puede aportar muchos datos y conocimientos, pero no es capaz de educar como lo hacen ellos. Educar es enseñar a vivir de una manera que nos hace ser buenos y dignos de ser queridos por los demás y, siendo queridos, ser felices.

4. Desarrollar la empatía, para tener en cuenta los sentimientos de sus padres

Como los jugadores de ajedrez que, para ganar, han de tener en cuenta la jugada que planea el contrincante, los adolescentes, para vivir felices en su casa, han de tener en cuenta los sentimientos y emociones de sus padres, que es lo que se llama empatía. Si no los tienen en cuenta o los desprecian, los padres podrán reaccionar con sentimientos y emociones negativas, porque sufren con esos desprecios y, con ello, harán sufrir a los hijos. Esos comportamientos conducirán tarde o temprano a la incomunicación.

Además, si no se entrenan en ser empáticos con sus padres, lo cual supone desear que tengan las emociones y sentimientos positivos que ellos mismos desean tener, tampoco lo serán con sus amigos, colegas ni con los miembros de la familia que constituyan en su vida adulta. Como consecuencia, corren el riesgo de tener frecuentes conflictos con las personas de su entorno, y sufrir y hacer sufrir mucho.

Los adolescentes sin empatía actúan con la finalidad de sentirse bien ellos por encima de todo, aun a costa de que sus padres se sientan mal, y acaban haciéndose unos egoístas, que suelen provocar rechazo y abandono en las personas que los tratan. Sus padres quizá no les abandonen, pero los demás sí lo harán.

5. Reconocer sus errores ante los padres y pedirles perdón

Como están aprendiendo a ser buenos y responsables, y se aprende equivocándose, es normal que los adolescentes cometan errores y fallos, pero es muy bueno aprovecharlos para reconocerlos. Ser sincero consigo mismo y pedir perdón es la mejor manera de curar el daño que los errores y fallos suelen producir.

Es normal que los adolescentes cometan errores en su trato y diálogo con los padres, pero, si los aprovechan para aprender la difícil tarea de pedir perdón con verdadero arrepentimiento, transformarán esos errores en un éxito personal y mantendrán la comunicación positiva con sus padres. Además, desarrollarán esta habilidad para poder ejercerla también con las demás personas, lo que les asegurará una buena adaptación social.

Los padres que ven el arrepentimiento de sus hijos mantienen la esperanza de que irán mejorando con el tiempo y siguen ayudándoles, aunque también se dan cuenta de que en la adolescencia la tarea educativa es mucho más difícil.

6. Aprender a ser agradecidos, a pedir ayuda como un favor y a expresar los sentimientos positivos que sus padres les producen

Otras actitudes positivas que hacen del diálogo hijos-padres un excelente medio de satisfacción mutua y de enriquecimiento personal son: dar las gracias, pedir ayuda como un favor, no como un derecho, y expresar los sentimientos positivos que los padres les hacen sentir con su cariño, atención, ayuda y dedicación. Pero no conviene exteriorizar las ordinarias vivencias negativas, que se han de llevar interiormente sin dramatismo, pues es normal que en la convivencia habitual e íntima se produzcan roces y heridas.

Dar las gracias supone reconocer lo bueno que hacen los demás por uno y evita el egocentrismo de pensar solo en uno mismo y creerse con derecho a todo. Ser agradecido facilita que los demás sigan dándonos cosas.

Pedir las cosas y ayuda como un favor es una forma de manifestar humildad y de reconocer la necesidad que uno tiene del apoyo de los

demás, que facilita y predispone que estos nos sigan ayudando.

Dar a los padres *retroalimentación positiva* es hablarles de los sentimientos positivos que nos producen, lo que les hace sentirse bien y los anima a seguir haciendo eso que nos hace sentirnos bien.

Decir a los padres «os quiero», «me habéis dado una gran alegría», «me siento orgulloso de vosotros», «os admiro por esto y por aquello», «me dais una gran seguridad y confianza» puede costar al principio, pero es fácil cuando se tiene el hábito.

Los hijos han de considerar que decir a sus padres los sentimientos positivos que sienten hacia ellos es el mejor regalo que pueden hacerles por los muchos años de dedicación, sacrificios y trabajos que han realizado para sacarlos adelante. Además, facilita que los padres, y luego las demás personas, sigan tratándolos y dialogando con ellos de modo positivo.

c) Hijos adultos dependientes de los padres

Por la situación socio-económica actual, es frecuente que los hijos ya adultos convivan con sus padres. Por ello, conviene tener en cuenta algunos aspectos positivos y negativos del diálogo entre padres e hijos en esas circunstancias, para lograr que la convivencia sea positiva y feliz.

En ese diálogo hay dos interlocutores: los padres y el hijo. Por tener una psicología distinta, el padre y la madre tienen formas distintas de dialogar con el hijo, pero deben intentar estar unidos entre sí, al menos en lo esencial, pues han de pasar más tiempo juntos y, si no quieren poner en riesgo su felicidad y su convivencia, han de llevarse bien entre ellos. Para mantenerse unidos, los padres han de ponerse de acuerdo, mediante un buen diálogo sobre el modo de comunicarse con el hijo adulto que convive con ellos.

Los padres deben mostrar siempre a sus hijos que están unidos y de acuerdo en lo que les dicen. Los hijos, desde muy pequeños, buscan la alianza con uno de los padres para ir en contra del otro, que suele ser el portavoz de las normas y de la aplicación de las multas por su incumplimiento. Permitir estas alianzas lleva a la división, a la confrontación y a la incomunicación entre los padres, y les debilita para ser buenos educadores de sus hijos.

* * *

A continuación, se comentan brevemente algunas actitudes positivas de los padres al dialogar con los hijos adultos dependientes, y después se expondrán las de los hijos con los padres.

Actitudes positivas de los padres en el diálogo con sus hijos adultos dependientes

1. Considerar a sus hijos como seres libres y autónomos

Los padres han de considerar frecuentemente, hasta convencerse, que sus hijos son seres libres y autónomos, aunque sigan dependiendo materialmente de ellos.

Esta actitud de los padres se manifiesta en el diálogo con los hijos de diferentes maneras: evitando las preguntas que implican un control de la conducta de los hijos; no siendo reiterativos en las correcciones de su manera de vivir; no echando en cara lo que les disgusta de ellos; no repitiendo una y otra vez advertencias acerca de los peligros que corren. Y, por el contrario, se manifiesta también cuando les dicen las cosas positivas que ven en ellos y los sentimientos positivos que sienten al convivir con ellos. De esta manera, los hijos serán positivos y seguirán haciendo lo que a sus padres les hace sentirse bien, que es una manera de mostrarles su amor.

2. Seguir poniendo las normas

Los padres deben seguir poniendo las normas para la convivencia en el hogar, dado que siguen siendo la autoridad en la familia. Los hijos deberán acoplarse a ellas, pues, si quieren ser aceptados socialmente, siguen obligados a atenerse a las normas sociales, empezando por las de la familia.

3. Pedir colaboración a sus hijos

Conviene que los padres pidan a sus hijos colaboración para el buen funcionamiento de la casa y la familia, pues los hijos deben seguir practicando la norma de la correspondencia social —norma de «recibir y dar»—, para evitar el egocentrismo y fomentar el altruismo.

Si los hijos no cumplen esta norma, los padres deben aplicar la correspondiente consecuencia negativa, decidida de mutuo acuerdo entre ellos, que irá en la dirección de privarles de la ayuda económica y de las ayudas materiales que les dan, como la comida, lavado de ropa, préstamo de coche y otros bienes que suelen usar.

4. Interesarse por sus proyectos

Los padres pueden preguntar a los hijos por lo que hacen y desean hacer en el futuro, pues es una muestra del amor que les tienen. Pero se abstendrán de querer influir en su vida, lo cual no es desinterés, sino confianza en su valía personal y respeto a su libertad.

A cambio del respeto que los padres muestran al deseo que tienen los hijos de no ser controlados e influenciados en sus proyectos, los padres pueden pedir a los hijos que respeten los proyectos que sus padres conciben para sentirse bien, no sufrir y estar libres de preocupaciones.

5. Manifestarles amor incondicional

Los hijos necesitan el cariño incondicionado de sus padres, su confianza y su admiración. Así, van desarrollando autoestima, seguridad y confianza en sí mismos. Aunque esta necesidad de cariño y su influjo en la personalidad de los hijos son más intensos durante la infancia, siguen presentes durante toda la vida de los hijos.

Por esta razón, es importante que los padres sigan haciendo frecuentes comentarios positivos, laudatorios, de sana admiración y orgullo por las cualidades positivas, los buenos comportamientos y los éxitos de sus hijos, pues reflejan el amor que les tienen. Deben callar los aspectos negativos de sus hijos, salvo que estos les pidan su sincera opinión sobre esos aspectos, opinión que los padres darán con suavidad y cariño. Si no piden

esa opinión, ya se percatarán de esos aspectos negativos por terceras personas.

Una buena ayuda para que los padres puedan manifestarse siempre positivos en el diálogo con los hijos puede ser tener en cuenta los siguientes consejos: evitar obsesionarse con los defectos de los hijos; renunciar al hijo «soñado» que se esperaba tener; mantener la esperanza de que con el tiempo saldrá el fruto de la buena educación impartida; sentirse corresponsables de los defectos de los hijos para no culpabilizarles únicamente a ellos; ser optimistas y pensar que se está a tiempo todavía de ayudarles con el buen ejemplo e infundiéndoles confianza en sus buenos talentos; pensar más en el bienestar del hijo que en el propio; y nunca intentar dialogar cuando se está enfadado, triste o temeroso, pues esas emociones negativas llevan a pensamientos negativos, traen a la conciencia recuerdos negativos; estos llevan a imaginarse cosas negativas, que saldrán en el diálogo y harán sufrir al hijo, que cortará con el mismo y lo evitará en el futuro, al menos en el futuro inmediato.

6. Tener un diálogo equitativo con todos los hijos

Por último, los padres han de tener un diálogo similar con cada uno de sus hijos, tanto varones como mujeres, mayores y pequeños. Así se evita exacerbar la tendencia psicológica natural a compararnos unos con otros y valorarnos como mejores o peores que los demás, lo mismo que a competir con los otros por el aprecio y el cariño de los demás, también de los padres; que genera conflictos, luchas, envidias, celos entre hermanos, que hacen sufrir a todos los miembros de la familia y dificultan el buen diálogo.

* * *

A continuación, se exponen algunas actitudes positivas que los hijos adultos dependientes pueden mostrar en el diálogo con sus padres.

Actitudes positivas de los hijos adultos dependientes en el diálogo con sus padres

1. Respeto

El respeto a los padres, y en general a los demás, es la mejor actitud para tener un diálogo humano, enriquecedor y agradable con ellos.

Es difícil que el joven adulto pueda tener este tipo de diálogo con sus padres si ha ido perdiendo el respeto por ellos a lo largo de su infancia y adolescencia. Pero aún está a tiempo de recuperarlo si se lo plantea y si actúa en consecuencia, pues, como dice el refrán, «o vives como piensas o acabas pensando como vives». Si se trata con respeto a alguien, se acaba pensando que ese alguien es digno de respeto.

El respeto a los padres no ha de basarse únicamente en sus cualidades positivas, que seguro las tienen, sino en que son sus padres, que supone haberles engendrado, criado, cuidado y educado. Tareas, todas ellas, costosas y meritorias.

2. Agradecimiento

En relación con el punto anterior, *el agradecimiento* es otra actitud positiva que ayuda a los hijos adultos a mantener un buen diálogo con sus padres.

A veces, los hijos se acostumbran a recibir cosas de sus padres sin ni siquiera pedir las, pues son fruto de su cariño. Pueden acabar por convencerse de que son merecedores de ellas y, por lo tanto, no deben agradecerlas.

Los hijos desagradecidos exigen cosas a sus padres sin merecerlas y sin devolver nada a cambio. En cambio, los hijos agradecidos sienten el impulso a corresponder a sus padres por los dones recibidos con detalles de cariño, pues, como señala el dicho, «obras son amores». El diálogo respetuoso y cariñoso es una manera excelente de ser agradecidos con los padres.

Además, han de considerar que el hecho de seguir dependiendo de sus padres les obliga aún más a ser agradecidos.

3. Ser positivos

Los hijos adultos pueden pensar que sus padres no se merecen respeto, cariño y un diálogo positivo, y esta opinión puede basarse en rencores bien justificados.

Pero deben considerar que, si se acostumbran a dialogar sin respeto y sin cariño con sus padres —miembros muy cercanos de su familia—, porque les habían hecho sufrir con motivo o sin motivo, correrán el riesgo de actuar de modo semejante con los miembros de su propia familia (cónyuge e hijos), e incluso con amigos y compañeros, cuando les hagan sufrir, cosa frecuente entre las personas que conviven intensamente. De esta manera, ellos también harán sufrir a sus seres queridos y se exponen a sufrir en el futuro el mismo trato, como avisa el refrán: «el que a espada mata, a espada muere».

Esta actitud negativa de los hijos hacia los padres presupone una incapacidad para perdonar o una rigidez mental que impide cambiar de actitud: ambas son características negativas que hacen muy difícil la convivencia y el diálogo humano entre las personas.

4. Amor

El buen diálogo tiene una relación estrecha con el cariño entre las personas que dialogan. Las personas que aman tratan de hacer feliz a los que aman, especialmente cuando se comunican con ellas, y para ello procuran aumentar las expresiones positivas y disminuir las negativas.

Hay personas que no han aprendido a amar a los demás y solo se quieren a sí mismas; por esta razón buscan ser felices, ante todo, ellos, aun a costa de hacer sufrir a los demás. Se trata de personas egoístas.

Así pues, si un hijo adulto se da cuenta de que hace sufrir a sus padres con frecuencia cuando dialoga con ellos, ha de pensar que quizá no los quiere y que puede ser un egoísta.

Las personas egoístas no saben amar y, por ello, no son correspondidos con amor; y sin ser amado no se puede ser feliz. Deben tener en cuenta que aún son jóvenes y por eso están todavía a tiempo de rectificar. Con los años, los hábitos se hacen tan fuertes que son muy difíciles de cambiar. Por eso, deberán aprovechar la estupenda oportunidad de entrenarse en el trato y en el diálogo cariñoso con sus padres.

d) Hijos adultos independientes

Se entiende aquí por independencia el hecho de vivir fuera del hogar paterno y a costa de los propios ingresos económicos.

Es natural que los hijos adultos independientes sigan teniendo relación con sus padres, y toda relación supone una comunicación o diálogo. Por el contrario, cortar la relación con una persona equivale a dejar de comunicarnos con ella, y esto ocurre cuando esa persona nos ha infligido un daño que ha matado el cariño que pudimos tenerle. Solo el perdón sincero —pedido y concedido— puede curar el daño y restaurar el diálogo.

Suele decirse que la distancia física produce distancia psíquica, en el sentido de disminuir los sentimientos entre las personas. De ahí que el enamoramiento y el amor puedan sucumbir al alejamiento físico, si no se pone mucho empeño en mantener una comunicación frecuente por los medios de que se disponga.

Por esta misma razón, si durante la convivencia familiar hubiese habido conflictos y daños psicológicos entre padres y hijos, después de independizarse el hijo y al vivir un tiempo separados por la distancia física, puede ocurrir que los sentimientos negativos que pudieran haberse producido durante la pasada convivencia se atenúen o desaparezcan y la razón pueda volver a considerar con claridad la importancia de mantener una buena comunicación entre padres e hijos, que haga surgir nuevos sentimientos positivos.

En todos los casos, los de buena y los de mala convivencia familiar, es importante que se intente mantener un buen diálogo entre los padres y los hijos independientes. Conviene, para ello, evitar los temas negativos, hirientes y conflictivos; y poner en sordina los temas que en el pasado fueron conflictivos, lo mismo que los reproches de unos a otros por los daños del pasado, para evitar que el pasado produzca un nuevo daño en el presente y en el futuro.

El papel educativo de los padres con estos hijos acabó hace años y han de evitar, por tanto, dar nuevas lecciones a sus hijos. Los padres podrán dar su opinión sobre el comportamiento de sus hijos solo si estos se la piden.

La libertad es un don especialmente importante que ambas partes deben respetar si quieren mantener un diálogo positivo. A veces, los

padres presionan a los hijos para que vayan más a visitarlos, les lleven a los nietos, cuiden mejor su salud, ahorren dinero o practiquen la religión. Ante estos padres, los hijos pueden sentir su libertad condicionada y se alejan o rompen la comunicación con ellos. Otras veces, son los hijos los que quieren obligar a sus padres a que vivan de otra manera por miedo a que sufran y les hagan sufrir. En estos casos, son los padres quienes ponen trabas a las visitas y al diálogo con los hijos para defender su libertad.

Siempre que en el diálogo con alguien surgen conflictos y, con ellos, los daños a la relación, las dos partes sufren, pero en el caso de seres queridos el sufrimiento es mayor. Por esta razón, hay que estar más vigilantes para evitar los temas conflictivos y cortar con rapidez cuando se inician. Las dos partes saben por experiencias previas cuáles son los temas peligrosos, que hay que dejar a un lado en el diálogo. Quizá con los años se puedan ver con una perspectiva distinta y se pueda intentar dialogar sobre esos temas, siempre que sean importantes, estando preparados para cortar ante las primeras manifestaciones de conflicto. Es mucho más importante la paz y armonía familiar que tener o no tener razón en unas ideas, aunque puedan ser importantes.

Con la edad, los padres van cambiando su carácter y pueden presentar algunas características negativas, como la reiteración, la rigidez de opiniones, la preocupación por nimiedades los miedos excesivos. Los hijos han de estar bien mentalizados para llevar con paz y tolerancia las molestias que sus padres les causan por esos rasgos de la ancianidad, y evitar querer cambiar a sus padres para que no les molesten o castigarles con el abandono y la incomunicación. En estos casos, va bien la escucha serena y paciente, el silencio y cambiar a un tema positivo cuando el negativo es muy reiterativo. Que los nietos vean cómo sus padres llevan bien las limitaciones y el deterioro de la edad de los abuelos es una buena enseñanza para que en el futuro hagan lo mismo cuando sus padres sean ancianos.

Los padres han de intentar no hacer diferencias en su comunicación y trato con los hijos varones y hembras, casados y solteros, mayores y menores, buenos y menos buenos, pues esto crearía envidias y celos entre los hermanos y dificultaría el diálogo entre ellos. Todos tienen algo que les hace iguales: que son hijos.

Los hijos han de procurar evitar traspasar o salpicar a sus padres con sus problemas y sufrimientos. No se trata de mentirles, sino de ser

discretos y prudentes para no comunicarles lo que les va a hacer sufrir, pues, con la edad, la tolerancia al sufrimiento es menor y van a sufrir mucho.

Los hijos con problemas y necesidad de desahogo han de procurar evitar hacerlo con las personas que les quieren porque son las que más van a sufrir, y ese sufrimiento suele ser inútil, pues no resuelve esos problemas. Los hijos que acostumbran a dialogar con sus padres de sus propios problemas lo harán después con otras personas queridas, como el esposo, los hijos, los hermanos o los amigos, y actuarán como un foco de sufrimiento para todos ellos.

Por el contrario, los hijos también deben comunicar a sus padres las cosas que saben que les proporcionan alegría y satisfacción, para que sus padres sean felices. Así, desarrollarán el hábito de sacar en el diálogo con los demás seres queridos las cosas alegres y positivas, y serán un foco de alegría para los demás.

3.3. DIÁLOGO ENTRE HERMANOS

El buen diálogo y la buena relación entre los hermanos se apoyan en el amor mutuo, que debe cuidarse como uno de los mayores tesoros que hay en la vida. Y debería estar a la altura de las buenas relaciones entre los esposos y entre padres e hijos.

Es propio de los hermanos haber mantenido una prolongada pugna por ganar el cariño y la atención de los padres, y también por dominar «el territorio», por hacerse con las cosas. Esta pelea puede haber producido rencores y aversiones, que dificultan el diálogo durante toda la vida adulta.

Otras veces, ocurre lo contrario, que se ha producido un vínculo muy fuerte entre los hermanos, por haber sufrido juntos o por haberse apoyado mutuamente frente a las dificultades ambientales o frente a enemigos externos. La historia de la relación entre los hermanos varía mucho de unas personas a otras.

Los padres deben ser muy conscientes de la gran importancia que tiene, para la felicidad futura de sus hijos, la tarea de fomentar una buena relación entre los hermanos. Por esta razón, han de procurar evitar las disputas, los conflictos, las envidias, los celos y la competitividad entre sus hijos, para que se sigan queriendo y relacionando bien. Así, todos tendrán siempre el cariño y apoyo mutuo. Además, deben enseñarles a dialogar bien, es decir, a aplicar los elementos positivos y evitar los negativos que se han comentado en el diálogo entre padres e hijos.

Hay dos condiciones que facilitan el buen diálogo entre los hermanos: *la admiración* y *la ayuda mutua*. Todo lo que se admira, se valora y se quiere, y el cariño hace que se procure el bienestar del otro, que, en el diálogo, supone evitar la crítica, la ironía, la burla, la humillación.

La admiración se apoya en una valoración positiva de las cualidades de la persona admirada. La admiración se acompaña de una fuerza de atracción afectiva y produce un sentimiento de amor. Existe una atracción

natural hacia determinadas personas porque poseen ciertas cualidades personales, por ser semejantes o por ser complementarias con las propias cualidades.

Generalmente, nos atraen las personas que tienen las virtudes que nos faltan y, por lo tanto, nos complementan, es decir, nos aportan lo que nos falta para sentirnos valiosos y, así, poder querernos a nosotros mismos. Cuando amamos a una persona, porque tiene las virtudes y talentos que admiramos, nos sentimos poseedores de tales talentos y virtudes, aunque solo sea a través de la posesión afectiva que proporciona el propio sentimiento de amor a esa persona, poseedora real de las virtudes. Algo parecido ocurre cuando poseemos objetos y prendas valiosas, que nos hacen sentirnos apreciables.

También nos atraen las personas que tienen las mismas virtudes, gustos y aficiones que nosotros, rasgos que hemos desarrollado porque los amamos; y, como es obvio, nos resulta fácil amar a las personas que tienen las cualidades que amamos. Algo similar ocurre con nuestras aficiones, gustos y modos de actuar: nos hacen disfrutar y hacen que disfrutemos más con las personas que tienen gustos, aficiones y modos de actuar similares. Disfrutar solos es agradable, pero disfrutar con otras personas todavía lo es más, por el contagio y potenciación de las emociones compartidas mediante la empatía. Y sentimos atracción y admiración por quienes nos hacen disfrutar.

Esta atracción natural o preferencia por determinadas personas, que facilita quererlas y mantener un buen diálogo con ellas, se da también entre los hermanos. En estos casos, el diálogo es fácil y positivo la mayor parte de las veces, y, si se producen conflictos, son más fáciles de resolver, de modo que la buena comunicación se reanuda pronto. A veces, la razón de esa preferencia por un hermano se basa en la semejanza de carácter, que deriva de la herencia de un temperamento común parecido al de alguno de los padres. Cuando los hermanos tienen un carácter muy diferente, quizá por haber heredado un temperamento en que se mezclan los de sus progenitores, les es más difícil entenderse y comunicarse, sufren frecuentes conflictos ya desde pequeños, que van produciendo un distanciamiento emocional. Esos antecedentes dificultarán el diálogo positivo durante toda la vida adulta.

Dada esta diferencia constitutiva y natural entre los hermanos, se debe aceptar como cosa natural que se den preferencias entre los hermanos —y

entre las personas en general— para evitar los celos y las envidias con los demás hermanos, que son un factor negativo que impide el buen diálogo. Pero se debe luchar por evitar que esas preferencias sean muy marcadas y excluyentes, para facilitar el buen el diálogo con todos los hermanos.

Por lo prolongado de su convivencia, los hermanos tienen un buen conocimiento de lo que les gusta y disgusta a cada uno de ellos, y, por lo tanto, se está en una excelente posición para agradecerles, hablando de lo que les gusta, o para hacerles sufrir, sacando a colación en el diálogo lo que les disgusta o fastidia.

Si los padres han tenido muy en cuenta, durante la infancia y adolescencia de sus hijos, la importancia del cariño entre los hermanos y, para lograrlo, han ido corrigiendo pronta y habitualmente los comentarios desagradables de unos hijos con otros, habrán logrado desarrollar en ellos un cierto hábito de diálogo positivo. De esta manera, el cariño entre ellos se mantendrá y crecerá con el tiempo. Ese cariño los lleva a desear conocer las cosas que hacen y aman sus hermanos. Por eso, un tema habitual del diálogo entre los hermanos es contar unos a otros los sucesos de su vida, preferentemente los positivos para así agradarse recíprocamente. Los eventos negativos se deben contar cuando otro hermano se interesa por ellos, pero sin recrearse en el relato para no hacerles sufrir.

Para mantener este buen diálogo entre hermanos, además de tratar temas positivos, requiere de cada uno evitar el orgullo de mostrarse superior y la vanidad de buscar la admiración; y debe, además, ser equilibrado; es decir, que los dos hermanos han de participar (hablar y escuchar) en proporción similar.

Otra de las condiciones para mantener ese buen diálogo fraterno es la disponibilidad, esto es, estar dispuestos a hablar cuando uno lo necesita, aunque al otro le venga mal o no le apetezca. Esta disponibilidad debe ser sensata y racional, lo que supone elegir cuando se está en la mejor disposición o condición para que ese diálogo sea positivo y, si así no fuera, posponerlo hasta mejor ocasión. De esta manera, se evita que, por las prisas de acabar el diálogo porque a alguno le apremia irse o porque se encuentra en un estado de ánimo negativo, puedan darse actitudes o comentarios negativos, que pueden dificultar la comunicación en el futuro, pues existe una ley psicológica que afirma que «una experiencia negativa deja una huella mayor que cien experiencias positivas». Es decir, el efecto

positivo de haber dialogado bien cien veces puede desaparecer por completo con un diálogo desagradable. Esta ley psicológica está en la base del refrán que dice: «mató un perro y le llamaron mataperros», y se debe a la fuerza determinante de la afectividad en la memoria de los sucesos.

En este momento, conviene volver a recordar que la mejor medicina para curar las heridas de un diálogo negativo es el arrepentimiento que se expresa en pedir perdón sinceramente. Y, como se sabe por la medicina, en donde el diagnóstico y tratamiento precoz es mejor que el tardío, también aquí, cuanto antes se pida perdón, mejor. En estos casos, el culpable debe tomar buena nota para no cometer nuevamente ese mismo error. Pero, para que el diálogo entre los hermanos vuelva a ser positivo después de un conflicto, además de que el culpable o el iniciador pida perdón, la víctima debe perdonar, que, a veces, puede costar mucho.

En todo diálogo, pero de modo especial en el que se da entre hermanos, se debe aprender a callar cuando no se pueden decir cosas positivas, o cuando se tienen muchas ganas de decir algo negativo. Los comentarios negativos producen daño afectivo, porque, entre otras cosas, ponen en marcha mecanismos de defensa psicológica para dejar de sufrir, tales como no escuchar, justificarse, huir o atacar. El refrán dice que «la mejor defensa es el ataque». En efecto, cuando, en el diálogo, una de las partes se siente atacada y herida, suele reaccionar atacando e hiriendo a su vez, lo que provocará una guerra dialéctica, donde solo se cosecha destrucción del diálogo, del cariño y de la comunicación.

A veces, excepcionalmente, se deben decir cosas negativas e hirientes a un hermano, pero debe ser fruto de una detenida reflexión para escoger el momento oportuno, las palabras y el tono adecuados, y con una sincera intención de ayudar, no para desahogar el propio rencor o malestar.

Si a pesar de las buenas intenciones, de pedir perdón si hay motivo y de repetidos intentos de lograr un diálogo positivo con un hermano, no se consigue la reconciliación, conviene aceptar el sufrimiento que supone la imposibilidad de alcanzarla o la incomunicación completa con ese hermano: no insistir es el precio que se ha de pagar para no empeorar la situación, al tratar de forzar al diálogo a quien no lo desea. En estos casos, se debe fomentar la paciencia y la esperanza de que el tiempo pondrá las cosas en su lugar.

4. El diálogo con los amigos

La amistad es un tesoro que debe cuidarse con esmero. Necesitamos a los amigos porque nos dan afecto y amor, que es condición de la felicidad. Estamos hechos por amor, y para amar y ser amados, así logramos la felicidad posible en esta vida.

El signo positivo es el signo de la suma, que aumenta y añade. El signo negativo es el de la resta, que quita y disminuye. Para que el cariño entre los amigos aumente, deben comunicarse de modo positivo y hacer juntos cosas positivas. Esta realidad se debe tener siempre en mente cuando se está con los amigos, para que el diálogo con ellos sea siempre positivo y agradable, incluso cuando el amigo, por las circunstancias que sea, no se lo merezca o no corresponda. Los amigos pueden ser malos amigos en ciertos momentos, pero nuestro objetivo ha de ser buenos amigos siempre y, con ese ejemplo, quizá arrastremos a los amigos a ser buenos amigos constantemente.

Por lo dicho, se deduce que hemos de evitar echarles en cara el sufrimiento que nos han causado por las cosas que hayan hecho o dicho, o por las que han dejado de hacer o de decir, pues los reproches hacen daño, y el daño enfría el cariño y puede matar la amistad. El reproche también hace que los amigos pierdan espontaneidad en el trato amistoso, pues a partir de entonces andarán con miramientos por el temor a volver a molestarnos. Ese temor a reincidir les hace sentirse atados, agobiados, sin libertad. Y una amistad como «forzada» deja pronto de ser amistad.

Los amigos deben desarrollar la comprensión y la tolerancia a los fallos, pues nadie es perfecto. Todos tenemos despistes, olvidos, desganas o preferencias por otros amigos. La comprensión facilitará que los amigos se sientan siempre libres para quedar, dialogar, tener detalles, mostrarnos su afecto, etc.

Se dice que el mejor método de riego es el «gota a gota». Del mismo modo, para mantener un buen diálogo con los amigos hay que mantener el cariño, y esto requiere un trato regular, aunque sea una llamada telefónica, un mensaje o un breve encuentro para tomar un café o comer. Así pues, cuando no se puede pasar mucho tiempo con los amigos y tener una larga parrafada, se deben pasar muchos breves momentos y tener cortos diálogos para mantener encendido el fuego del cariño y la buena comunicación.

Como con las demás personas queridas, conviene decir a los amigos, con alguna frecuencia, que les apreciamos y comunicarles los sentimientos positivos que nos producen: alegría, admiración, agradecimiento, seguridad, confianza. De esta manera fomentamos en ellos la correspondencia y les facilitamos que se pongan en nuestro lugar, es decir, que sintonicen con nuestros estados de ánimo. Con esta sintonía es más fácil llevarse bien, disfrutar juntos y ahondar en la amistad.

5. El diálogo con los compañeros

Los compañeros son aquellas personas que nos acompañan durante ciertos períodos de nuestra vida por motivos de trabajo, deporte, aficiones o cualquier actividad en la que participamos.

El ser humano tiene una tendencia natural a hacer cosas valiosas, que mejoren el mundo y sean frutos positivos de sus capacidades, para así sentirse útil e importante. Para realizar muchas de esas cosas, precisa de la colaboración de otros, necesita compañeros.

La colaboración es buena y eficaz si se consigue una coordinación de los esfuerzos de todos, lo que depende de una comunicación adecuada, de un diálogo positivo. El refrán dice que «la gente se entiende hablando», pero, para que el hablar tenga como fruto el mutuo entendimiento, debe ser un diálogo, es decir, que las dos partes hablen y se escuchen.

Con un buen entendimiento con los compañeros se consiguen más cosas y mejor hechas. Así, los protagonistas logran una gran satisfacción personal y colectiva, que contribuye a la mejora de la autoestima, seguridad y felicidad.

A veces, se oye decir de una persona que no se entiende con los demás, en el sentido de que no se pone de acuerdo con la gente, porque tiende a discutir y evitar la comunicación con los demás. La persona que no sabe dialogar suele tener un problema de personalidad que la lleva a ser susceptible y desconfiada; a tener un complejo de inferioridad, que la impulsa a querer tener siempre la razón, o a imponer sus opiniones y así sentirse superior; o a ser paranoide, narcisista, temerosa, con un miedo constante a sufrir el rechazo o humillaciones. Este tipo de persona acaba aislada, al ser rechazada por los demás o por aislamiento propio para no sufrir. La persona aislada no recibe el amor suficiente para ser feliz y vive frustrada, insatisfecha o deprimida.

En la cultura occidental actual, que fomenta la competitividad para ser mejor que los demás y así sentir el placer del éxito y de la admiración de los otros, las personas tienen una mayor dificultad para el buen diálogo, pues la competitividad lleva a unos a ponerse por encima de los otros, y para ello suelen criticar y hablar mal entre sí.

Es importante que los padres sean muy conscientes de la importancia de enseñar a los hijos a dialogar bien con los compañeros y amigos durante la infancia, y evitarles así muchos problemas de comunicación en su vida adulta. En el apartado del diálogo de los padres entre sí y con los hijos se han expuesto las características positivas del diálogo que se deben adquirir y las características negativas que se deben evitar. Por eso, no se van a repetir en este apartado.

Cuando un adulto se da cuenta de que no tiene la habilidad de dialogar de forma positiva con los compañeros y amigos, debe esforzarse por adquirirla, pues, aunque sea más difícil que durante la infancia, es posible conseguirla. Como dice el refrán, «nunca es tarde si la dicha es buena». La calidad de vida de esa persona dependerá mucho del progreso en su capacidad de dialogar.

Es lógico que con los compañeros no sea necesario, ni conveniente, comunicarles los sentimientos positivos que nos producen, pues pertenecen a un nivel íntimo y personal. Puede, incluso, ser imprudente hacerlo, pues el interlocutor podría considerarse «obligado» a pasar a ese plano, o sentirse incómodo por no querer corresponder a esas confidencias. En el caso de querer pasar a un nivel más profundo de amistad con alguno de los compañeros, lo procedente es ir expresando esos sentimientos poco a poco. Para saber si es conveniente o no profundizar en el nivel de comunicación, hay que apoyarse en la empatía, y ver si el interlocutor da señales de encontrarse cómodo cuando damos un paso adelante en la profundización de los temas que se dialogan. Empeñarse en esa profundización cuando el interlocutor no lo desea suele llevar a la ruptura del diálogo e incluso de la relación.

Se pueden aplicar al diálogo con los compañeros las reglas que se exponen en el siguiente apartado, que trata del diálogo con los demás.

6. El diálogo con los demás

En los últimos decenios, se han producidos cambios sociales muy rápidos y muy profundos en el mundo occidental, como consecuencia de las nuevas tecnologías de la comunicación, de la globalización y de la generalización de la costumbre de viajar.

A través de las redes sociales y de las aplicaciones de comunicación por Internet, cada persona puede comunicarse con muchas otras y con mucha frecuencia, pero, por contraste, el diálogo cara a cara —uno a uno— ha disminuido mucho, incluso dentro de las familias.

En una ocasión, presencié cómo una pareja de adolescentes sentados juntos en el autobús se comunicaban por WhatsApp y, de vez en cuando, con palabras se decía uno al otro: «pero cómo me dices eso», refiriéndose a lo que le había escrito en el WhatsApp.

Los jóvenes se han acostumbrado a comunicarse con breves mensajes, incluso solo con emoticones, por medio de las redes de comunicación y han reducido mucho las conversaciones cara a cara y el discurso razonado. Va siendo cada vez más frecuente ver parejas y grupos de amigos que están juntos, pero cada uno está hablando con otra persona por el móvil en vez de hablar entre ellos. Habrá que esperar algunos años para valorar las consecuencias de esta manera actual de comunicarse.

Lo lógico sería lograr un equilibrio entre el diálogo a través de las nuevas tecnologías y cara a cara. Este último nos permite aprender a interpretar el lenguaje corporal, que es una importante fuente de comunicación y facilita desarrollar la empatía emocional con el interlocutor, pues las emociones son expresadas principalmente mediante la entonación de la voz y los gestos de la cara y del cuerpo. La empatía permite dialogar aplicando la inteligencia emocional, que es consecuencia de la conjunción entre la lógica de la razón y la «lógica» del corazón (afectividad). De esta manera, la comunicación cara a cara logra una mejor

adaptación social que facilita el aprecio y el cariño de los demás, condición necesaria de la felicidad.

Cada diálogo es un arte que hay que crear en el momento concreto en que se produce, por lo que no es posible dar reglas particulares para los múltiples diálogos entre dos personas. Se pueden dar algunas reglas generales, como existen en toda especialidad artística, que regulan la técnica adecuada para lograr una obra de arte, si se tiene también el talento artístico.

Como la mayoría de las reglas generales del buen diálogo han sido ya expuestas en los temas anteriores, en este apartado se expondrán algunas reglas pendientes de comentar, junto con otras en las que conviene insistir.

Reglas generales para el buen diálogo con los demás

1. Dar prioridad al otro

Dar prioridad al otro es tratar de que se sienta protagonista, que perciba que nos interesa de verdad lo que nos cuenta y que se dé cuenta de que estamos a su disposición, por si desea información o aclaración de dudas; o para que le contemos cosas nuestras, pero se debe hacer con sinceridad y sin tratar de quedar por encima de él.

Dar prioridad al otro es también estar pendientes de los mensajes gestuales y orales que transmiten el deseo de dejar el diálogo o de cambiar de tema, para hacerlo con prontitud.

Esta característica del buen diálogo lo subraya John Powell (1997) con las siguientes palabras: *En el diálogo, tanto el escuchar como el hablar, con sus respectivas consecuencias, se hace en función del otro. Por esencia, el diálogo se centra en el otro; es esencialmente un acto del más puro amor y el secreto para seguir amando.*

2. Actitud humilde y sencilla

Conviene tener una actitud humilde y sencilla para que el otro no se sienta nunca humillado, minusvalorado o incómodo. Es difícil mantener esta actitud de humildad si realmente no se está luchando seriamente por ser humilde.

En esta actitud se incluyen una serie de gestos o detalles que reflejan una disposición de humildad, tales como no hablar de uno mismo en exceso; no hablar de los éxitos propios, salvo que se nos pregunte, y, cuando haya que hacerlo, contarlos sin recrearnos; rectificar y pedir perdón cuando se ha quitado la palabra al otro, se le ha molestado con un comentario inoportuno, no se le ha prestado suficiente atención, o no se recuerda algo que nos ha comentado en otra ocasión.

3. Dialogar sobre los temas preferidos del otro

Tratar temas que son queridos por el interlocutor, como pueden ser su trabajo, su familia, sus aficiones y los temas que conoce bien y domina. Eso hace que se sienta valorado y querido. Evitar los temas que le desagradan y molestan, que pueden ser temas políticos, familiares, deportivos, laborales; salvo que el propio interlocutor los traiga a colación para desahogarse del malestar que le producen.

De esta manera, el interlocutor disfruta dialogando con uno y querrá volver a hacerlo. Por otra parte, se sentirá impulsado a corresponder a esa delicadeza y hará lo mismo con los temas preferidos y desagradables de uno, para que el disfrute sea compartido.

4. Dar retroalimentación positiva

Este modo de actuar en el diálogo ya se ha comentado más arriba, pero conviene insistir en él.

Consiste en comunicar al interlocutor las cosas positivas que sentimos y pensamos de él, de lo que está diciendo y del diálogo con él en general.

Esta información hace que el interlocutor se sienta bien y disfrute del diálogo, por lo que es muy probable que quiera seguir dialogando con nosotros, en ese momento y más adelante.

Para poder dar esa retroalimentación positiva, hay que adquirir el hábito de ser positivo y de mostrar la propia intimidad con sencillez y naturalidad. Hay una tendencia psicológica a ver lo negativo de los demás para no sentirse inferior a ellos, pues ese sentimiento hace sufrir, por el temor a no ser estimado y querido. Solo cuando interesa más el otro que uno mismo, se puede ver lo positivo o valioso que tiene y hacérselo ver para que se sienta bien, aumente su autoestima, se acepte a sí mismo como es y sea feliz.

A continuación, se citan algunos ejemplos para ilustrar lo dicho. Son comentarios de nuestros sentimientos positivos derivados de aspectos positivos de la belleza física, de la bondad y de la autenticidad del interlocutor. Por ejemplo, se puede decir a una persona que se le ve guapa o que está muy elegante; que lo que está diciendo es muy interesante, que se ve que domina el tema; que tiene una postura ecuánime o respetuosa o positiva; que se le ve muy contenta; que le apasiona el tema; que es muy generosa, por lo que cuenta que hace; que sentimos agradecimiento por su sinceridad o confianza; o que tiene mucha paciencia explicándonos eso que sabe y nosotros no entendíamos.

Además, se le puede informar de los sentimientos positivos que nos produce su diálogo y su presencia. Por ejemplo, que lo que nos cuenta nos transmite mucha seguridad o paz o alegría; que nos sentimos muy queridos por lo que nos dice y por cómo nos lo dice; o que su conversación nos alegra la vida o nos llena de optimismo.

7. Epílogo

En este breve libro, se ha intentado mostrar la importancia de saber dialogar bien para tener una buena comunicación social, que permita hacer surgir y aumentar el amor o aprecio entre las personas, en vez de causar sufrimiento, que suele conducir a la incomunicación.

El amor humano es la fuente principal de la felicidad, y es también el objetivo fundamental de la vida de cada persona. Se pueden tener muchas cosas valiosas, muchos éxitos, mucho prestigio, y no ser feliz. En cambio, si se recibe mucho amor, se puede ser muy feliz.

Mediante el diálogo, conocemos y nos damos a conocer y, en ese conocimiento, descubrimos la bondad de los otros y damos a conocer la nuestra. Esa bondad es la que despierta el sentimiento de amor en los otros y en nosotros. Es muy difícil amar lo que no se conoce y, es muy difícil conocer, si no se tiene información de algo. El lenguaje oral y gestual es el canal más importante para informar y recibir información de los demás.

Por otra parte, con un buen diálogo (positivo, sincero, humilde) se evitan los conflictos, que hacen sufrir a unos y a otros. Este sufrimiento impide el amor y, si es habitual, puede matar el amor que ya existía.

Cuando dos personas se enamoran, sienten una fuerte necesidad de dialogar y pasan horas haciéndolo, y se sienten en el cielo cuando lo hacen. Cuando una persona siente indiferencia, rechazo u odio por otra, evita el diálogo o este es hiriente.

En los últimos años, con la explosión de las redes sociales y las nuevas tecnologías, el diálogo cara a cara ha disminuido de modo alarmante. Con este libro se quiere hacer reflexionar a los padres y educadores sobre la necesidad y el modo de enseñar a los jóvenes a dialogar positivamente.

Finalmente, por todo lo dicho, se puede afirmar que el buen diálogo es imposible para las personas egoístas, egocéntricas, narcisistas, acomplejadas, porque están centradas excesivamente en su propio yo y,

por ello, son incapaces de ser empáticas y dar prioridad a los demás sobre ellas mismas. Por esta carencia, no pueden sentir la felicidad que produce hacer la vida agradable a los demás.

8. Bibliografía

Ginott, H., *Between parent and child: New solutions to old problems*, Oxford: MacMillan, 1965.

Marina, J. A., *Aprender a convivir*, Barcelona, Ed. Ariel, 2010.

Powell, J., *¿Por qué temo decirte quién soy?*, Santander, Ed. Sal Terrae, 1989.

Powell, J., *El secreto para seguir amando: la relación de amor a través de la comunicación*, Santander, Ed. Sal Terrae, 1997.

Sarráis, F., *Entender la afectividad*, Madrid, Ed. Teconté, 2017.

Sarráis, F., *Madurez psicológica y felicidad*, Pamplona, EUNSA, 2013.



FERNANDO SARRÁIS (Mérida, España, 1958). Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y licenciado en psicología. Se especializó en psiquiatría en 1998. En 2000 ejerció como investigador (Research Fellow) en la Facultad de Medicina de la Universidad de Ottawa (Canadá). Miembro de la Comisión de ética de la Clínica Universidad de Navarra y profesor del Máster en intervención educativa y psicológica desde 2007.

Medalla de plata de la Universidad de Navarra por sus 25 años de trabajo como profesor de psicopatología y psicología de la personalidad; así como por su labor como consultor clínico, realizada en el Departamento de psiquiatría y psicología médica de la Clínica Universidad de Navarra.