

Las conversaciones sobre el consumo de sustancias u otras conductas no deseadas con frecuencia terminan en seco cuando nuestros hijos se ponen a la defensiva y nosotros, los padres, insistimos en que el consumo de sustancias y ciertas conductas no están bien.

Hay varias trampas en que podemos caer mientras nos comunicamos.

Sermonear: esta trampa se basa en la idea de que si usted pudiera transmitir una sola idea, en algún momento su hija o hijo entenderá el mensaje, dirá "ah, es cierto", y estará de acuerdo con lo que usted está diciendo. Por ejemplo:

decirle a su hija o hijo que el 90% de las adicciones comienzan en la adolescencia, cuando el cerebro se está desarrollando, puede hacer que usted reflexione, pero puede que a ella o él no parezca importarle.

Si se da cuenta de que usted está hablándole a su hija o hijo en vez de mantener un diálogo, es probable que usted esté dando un sermón.

Pregunta y respuesta: este tipo de conversación suena con frecuencia como un interrogatorio.

*¿Terminaste tus deberes?
¿Fuiste a casa de John?
¿Bebiste?
¿Manejaste después de tomar?
¿A qué hora llegaste a casa?
¿Estás drogado?*

Todas estas preguntas pueden responderse con monosílabos, lo que está bien en algunos casos, pero preguntas como éstas no se prestan para tener un diálogo de calidad.

Tácticas para infundir miedo: las tácticas para asustar pueden funcionar con las niñas y niños pequeños, pero no con las hijas o hijos adolescentes y adultos. Van a escuchar lo que les diga, pero no le harán caso. Van a basar su conducta en sus experiencias personales, en lo que les cuentan sus amigos o en la idea de que son inmunes y que no les va a pasar nada malo.

Etiquetar: el uso de etiquetas en las conversaciones, como por ejemplo:

"¿quieres que te conozcan como un drogadicto?", puede dar lugar a conversaciones sobre la etiqueta en sí misma, más que sobre una conducta. Su hija o hijo puede responderle: "no soy un drogadicto sólo porque me gusta usar drogas de vez en cuando". Otro ejemplo es cuando etiqueta a su hijo como *"un adicto"* en lugar de centrarse en su conducta. "Mi hija o hijo tiene un problema de adicción", es mejor en todo caso, porque su hija o hijo es mucho más que las sustancias que consume.

Culpar: se cae a menudo en esta trampa por la frustración y el miedo. Esto sucede cuando culpa a su hija o hijo de las cosas que salen mal en la casa. Por ejemplo,

"es tu culpa que hayamos tenido que quedarnos en casa el viernes por la noche, o cancelar las vacaciones que habíamos planeado, sólo para estar seguros de que tú no fueras a hacer alguna tontería".

Esto puede destrozar la motivación de su hija o hijo para cambiar su conducta.

Ignorarse mutuamente o guardar silencio: Algunos hijos se paran frente a usted y aparentan escuchar lo que usted dice sin decir una palabra. La actitud o pensamiento de una hija o hijo puede

ser "ya va a empezar... en cinco minutos se va a cansar y podré volver a mi videojuego" ya que esperan una reacción.

Además, algunos padres *también utilizan* esta estrategia de guardar silencio y deciden no hablarle a su hija o hijo cuando están molestos con ellos o cuando ya antes han tenido conversaciones difíciles y no quieren volver a tocar el tema por temor.

Las trampas en las conversaciones son muy comunes y es fácil caer en ellas incluso en las mejores circunstancias. Así que, si se identifica con uno o con todos los ejemplos anteriores, ¡hay muchas otras personas como usted!

¿Por qué esto importa en mis conversaciones con mi hija o hijo?

Hay muchas razones por las que es útil practicar estrategias de comunicación positiva:

- Mejoran su capacidad para expresar sus sentimientos de una manera que su hija o hijo pueda entender más fácilmente.
- Ofrecen una salida al ciclo de la comunicación negativa (por ejemplo, discusiones, peleas, silencios).
- La comunicación positiva puede ser contagiosa; cuando cambia su estilo de comunicación, los demás pueden empezar a imitarlo. Esto ayuda a reducir las fricciones y prepara el terreno para tener diálogos más efectivos sobre los temas más importantes.
- **Son buenas para usted.** Practicar estas técnicas le ayudará a obtener más de las cosas que quiere. Además, escuchará mejor y comprenderá más. Con el tiempo, notará menos barreras y mayor cooperación.
- **Son buenas para ellos.** Mejores conversaciones ayudarán a que su hija o hijo se sienta escuchado y abrirán la puerta para que sienta que puede cooperar. También le ayudará a reducir su actitud defensiva y a identificar como positivas las interacciones con las personas que lo quieran apoyar y ayudar.
- **Son buenas para todo.** Estas técnicas pueden usarse en cualquier relación o interacción que tenga, lo que puede tener un impacto positivo en nuestro círculo social y, en general, en nuestras vidas.

PREGUNTAS:

Cuando veas esta lista de trampas de conversación, seguro que vienen a la mente muchos ejemplos. ¿Hay alguno que reconozcas en sus interacciones con su hijo?

En el último grupo hablamos sobre la comunicación positiva, incluyendo el uso de preguntas abiertas (en lugar de cerradas), la afirmación, la reflexión y el resumen. ¿Alguien tiene un ejemplo en el que haya podido utilizar una de estas estrategias con su hijo?

Reconocemos que estas técnicas pueden ser nuevas para usted, y que se sienten raras la primera vez que las probamos. Se necesita práctica. ¿Cómo has tratado esta semana de ser paciente y cariñoso contigo mismo?