

Escuchar a los más pequeños

Fragmento de *Felicidad, prácticas esenciales de mindfulness*, por Thich Nhat Hanh.

Hay veces en que los adultos creemos tener mucha experiencia y ser muy sabios y que, como los niños son pequeños, saben muy poco. Muchas generaciones de padres, educadores y hermanos y hermanas mayores han sostenido la opinión de que los niños no son importantes. Creen que los niños no tienen suficiente experiencia y no importa lo que piensan ni lo que quieren. Y es que mal podemos amar a los demás si no entendemos ni escuchamos profundamente sus dificultades y deseos profundos.

El amor verdadero brota de la comprensión y el amor que no se basa en la comprensión es dañino. Sin ser conscientes de ello, los padres suelen generar el sufrimiento de sus hijos.

Cuando obligamos a nuestros hijos a hacer lo que creemos que es mejor para ellos, la comunicación entre nosotros se rompe. ¿Y cómo podemos, cuando la comunicación se rompe, ser felices? Es muy importante mantener viva la comunicación entre padres e hijos. Si la puerta de la comunicación se cierra, padres e hijos sufren.

Práctica

El habla amorosa y la escucha profunda son dos métodos extraordinarios para abrir la puerta de la comunicación con los niños. Los padres no deberíamos utilizar, cuando hablamos con nuestros hijos, el lenguaje de la autoridad, sino el lenguaje del amor. Cuando emplees, al hablar con tus hijos, el lenguaje del amor y la comprensión, tus hijos se abrirán y te contarán sus dificultades, sufrimientos y ansiedades. Este tipo de comunicación te permitirá entenderles mejor y amarles más. Si tu amor no se basa en la comprensión, tus hijos no lo experimentarán como amor.

Si quieres amar de verdad, puedes decir a tu hijo: “¿Crees, hijo mío, que te entiendo bien? ¿Te parece que entiendo tus dificultades y tu sufrimiento? Y ayúdame, en el caso de que no te entienda, a entenderte. Porque si no te entiendo seguiré haciéndote sufrir en nombre del amor.” Esto es, precisamente, lo que denominamos habla amorosa.

Cuando tu hijo te hable, practica la escucha profunda. A veces dirá cosas que te sorprenderán. Quizás diga algo que se oponga a tu forma de ver las cosas. Pero, sea como fuere, escucha profundamente. Dejé que tu hijo hable con libertad. No le cortes mientras habla o critiques lo que dice. Cuando escuches profundamente con todo tu corazón- durante media hora, una hora o hasta tres horas-, empezarás a verle más profundamente y a entenderle mejor.

Aunque tu hijo todavía sea muy pequeño, tiene sus comprensiones profundas y sus necesidades especiales. Quizás ahora te des cuenta de que, durante mucho tiempo, has estado haciéndole sufrir. Y si tu hijo sufre, tú también sufrirás.