

Mira com parles

Eva Bach Cobacho
20 Novembre 2007

Quan parlem amb els altres (especialment amb els nostres fills), mirem com parlem ? Mirem què diem i si és efectiva la nostra manera de parlar ? Podem dir-ho d'una altra manera ?

Algunes respostes a aquestes preguntes :

- El Llenguatge crea unes realitats que, de vegades, el cervell no pot distingir entre la realitat i la seva interpretació (potser caldria remuntar-nos al que deia Plató en el seu mite de la caverna). Per tant el què diem és important per ser fidel a la realitat i no crear falses realitats amb els nostres fills
- Hem d'anar amb compte amb el que diem a un nen sobre què és o què no és perquè es pot complir :
 - Ex. 'Ets dolent', 'Ets egoista'...No podem crear desqualificacions amb aquestes afirmacions. Podem estar en desacord amb els actes 'Això no m'ha agradat', 'M'has dit una mentida'..enlloc de 'Ets un mentider'

Abans, el llenguatge amb els nens no es cuidava tant com ara, però els nens 'pujaven' bé : pares, mares i mestres eren al seu lloc. Van fer de l'exercici de l'amor i l'autoritat, un bon equilibri. Ara, molts adults no assumeixen les seves responsabilitats (i segueixen essent nens d'alguna manera). Avui, gràcies a la Neurociència, coneixem molt més el comportament i podem analitzar millor la comunicació i els seus efectes.

- Expressions que hem de fer servir en la nostra comunicació :
 - **Afectives** : expressen que l'altre ens importa faci el que faci, l'estimació incondicional.
 - **Expressions de reforç positiu i elogi** : tampoc han de ser genèriques sinó lligades a una conducta concreta (els nens no són bons o dolents sempre). Les estadístiques diuen que per cada elogi que pronunciem, diem 3 observacions negatives

- **Ordres ben donades i concretes.** Saber dir **NO** clarament i de forma raonada (quan hi ha un **perill imminent**, quan volem **prohibir expressament** o quan exigim **respecte a valors importants**) tot i que sovint és molt més eficient dir en positiu allò que volem que es respecti :
 - Moltes vegades diem **NO** quan la situació ens supera i estem fora de control. Aquest **NO**, no serveix ni es constructiu i només té a veure amb el nostre descontrol més que amb una expressió clarament educativa.
- Hem d'utilitzar expressions amoroses que comportin autoritat :
 - 'Respecta al teu pare, és el millor per...'
 - 'Ella és la teva mare i no li pots parlar així'
 - ...
- **Elogis :**
 - Sempre té una base afectiva si és real i no fingit
 - Afectivitat no vol dir sobreprotecció
 - Han de ser mesurats i no excessius
 - Potenciar l'autoelogi : substituir el 'Què bonic que és' per 'Com ho has fet perquè et surti tan bé?'
- **Llenguatge corporal :**
 - Ha de ser consistent amb el què diem verbalment
 - Sovint expressa molt més que les paraules (es capta el 50% del què diem amb el cos mentre només un 7% del que verbalitzem i un 38% del to de veu que utilitzem)
- **Expressions/actituds que NO hem de fer servir :**
 - No perdre els papers sistemàticament
 - Amenaçar
 - Desqualificar genèricament :
 - 'Ets dolent'
 - 'Ets mentider'
 - 'Ets...' ...els actes poden no agradar-nos, però les persones sí.
 - Generalitzar.
 - 'Jo també estic ... i m'aguanto'

- **Recursos útils per a pares i mares :**
 - **Valorar la 'protoconversa' :** on el de menys és el que diem i el més important és el tacte, la mirada, el to de veu...
 - **Buscar grups de creixement personal i 'mestres de vida'** que ens ajudin a trencar els esquemes contínuament i continuar creixent
 - **Saber posar nom al què vivim :** si no som capaços de dir el que ens passa i el que sentim, ho perdem i no podem treballar-ho ni compartir-ho
 - **El càstig ha de ser reparador** i no hi ha d'haver més conseqüències d'un comportament negatiu més enllà del propi càstig portat d'una manera sincera pel pare i el fill