

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## **Comunicación auténtica (II)**

Aprendiendo de la adolescencia

DOSIER 293

14 de maig de 2024

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSIER.....	3
TALLER INTRODUCTORIO GRATUITO EN BARCELONA.....	3
PRÓXIMOS ENCUENTROS UdV PRESENCIALES.....	4
ESTE TRIMESTRE EN UdV.....	5
HOY: COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.	
APRENDIENDO DE LA ADOLESCENCIA.....	6
DIFERENCIA ENTRE OÍR Y ESCUCHAR.....	7
LA TAREA Y EL PUNTO DE PARTIDA.....	7
ACCIONES COMUNICATIVAS PREVENTIVAS.....	10
COMPAÑERO DE PISO.....	11
HUMOR Y AMISTAD.....	12
INCLUIRLOS EN LA SOLUCIÓN.....	12
EL DERECHO A LA LEY DE LA SATURACIÓN.....	13
¿ASÍ o ASÁ?.....	14
EXPLICAR EL BENEFICIO.....	15
CRITICO LOS HECHOS Y DESTACO DE BUENOS.....	15
LAS 3 PREGUNTAS PEDAGÓGICAS.....	16
ESTOY AQUÍ PARA ACOGERTE.....	17
¡QUE NO EXPLOTE LA DINAMITA!.....	18
CELEBRAR, FELICITAR, AGRADECER.....	19
TAREA.....	19

## **UTILIDAD DEL DOSIER**

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

Recuerda: este **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo.**

Síguela en vídeo o en audio.

El **canal de Telegram** permite escucharla con un solo clic.

El **área del alumnado** está a tu disposición con todo el material.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay unas 300 de sesiones y siguen creciendo... **¡No te indigestes!**

**Sigue la sesión de semana** y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

## **TALLER INTRODUCTORIO GRATUITO EN BARCELONA**

Realizaré un taller gratuito en **Barcelona**.

FECHA: **el próximo domingo 19 de mayo.**

HORARIO: de **11 a 13 horas.**

TEMA:

**El camino de la felicidad.**

**5 errores a evitar y 7 pasos a seguir.**

Este taller es introductorio y **NO** está pensado para las personas de UdV,

sino para personas que quieren **introducirse en el trabajo interior** o que llevan tiempo en él, pero ven que **les falta un enfoque más útil**.

En el taller podrán descubrir los errores más habituales del crecimiento interior y los pasos fundamentales a dar, pues, muchas veces el trabajo interior se realiza sin un mapa realista y útil.

**No dudes en INVITAR a personas al taller.** Es gratuito.

Toda la información está aquí:

<https://danielgabarro.com/tienda/cursos-ca/tienda/xerrades-barcelona/>

Será en Martí Codolar, Avinguda Cardenal Vidal i Barraquer 15 (metro Montbau).

No es necesaria inscripción previa: se viene y ya está.

## **PRÓXIMOS ENCUENTROS UdV PRESENCIALES**

He aquí las fechas de encuentros presenciales, por si quieres venir:

### **BARCELONA:**

Este sábado **18 de mayo**, de 10:30 a 18:30 horas.

En este encuentro estaremos **Sergi y yo** a la vez.

TEMA: las cargas innecesarias del Trabajo Interior.

Más info o inscribirte: escribe a Alejandra: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

**LLEIDA:**

Domingo **26 de mayo**, de 10 a 14 horas.

Un espacio de profundización.

TEMA: Presencia y SER en la práctica.

Más info o inscribirte, escribe a Alejandra: [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

**ESTE TRIMESTRE EN UdV.**

En **mayo** estamos abordando la COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.ç

En **junio**, LA MUERTE PSICOLÓGICA.

Y, en **julio**, abordaremos este tema: ACTUACIONES SABIAS DESDE LOS TRES CENTROS: INTELIGENCIA, AMOR Y ENERGÍA.

En **agosto** no habrá sesiones en directo, pues haremos vacaciones.

Tampoco se cobrará ninguna cuota.

Pero seguirás teniendo acceso a todas las sesiones que están en el área del alumnado.

**HOY: COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.  
APRENDIENDO DE LA ADOLESCENCIA.**

Hoy plantearé un tema de forma doble o en paralelo.

Por una parte, sugeriré formas sabias de comunicación auténtica con los y las adolescentes.

Están viviendo una etapa muy concreta de la vida y es importante saber comunicarnos con ellas y ellos para acompañarlos a vivir este tránsito hacia la adultez de forma armoniosa.

Por otra parte, veremos como nosotros también estamos en tránsito (igual que los adolescentes). Nuestro tránsito es del personaje (o adultez estándar) a una adultez consciente, a una vida despierta.

**Veremos que las herramientas que necesitamos para relacionarnos con los adolescentes también las podemos aplicar a nuestro interior, a nuestro crecimiento personal.**

Por lo tanto, este tema será útil para todas las personas de UdV.

Pero aún lo será más para aquellas personas que tienen contacto con adolescentes, ya sean hijos/as, sobrinas/os, estudiantes...

Muchas veces pensamos que “somos especiales” y, sin embargo, si abrimos los ojos veremos que “todos necesitamos lo mismo” en un grado u otro, de una forma u otra.

Percibir eso nos permite ser más compasivos y más eficaces en nuestra relación con los demás, pero también con nosotros mismos.

## **DIFERENCIA ENTRE OÍR Y ESCUCHAR**

Sergi, en la sesión anterior, diferenció entre oír y escuchar.

**Escuchar implica oír con una intencionalidad de comprender.**

A la vez, Sergi indicó que hacían falta 4 actitudes claves para escuchar:

Humildad, querer (y poder) escuchar, vaciarme de juicios y hacerlo desde un silencio interior y exterior.

**Bien, aplicaremos esto a la comunicación auténtica con adolescentes... ¡y con nuestro personaje o ego!**

Pero para poder comunicarme con alguien es importante comprender su punto de partida y los retos vitales que ahora tiene delante.

Esto es, justamente, lo que veremos a continuación.

Luego, tras partir de este punto, veremos cómo comunicarnos de forma más auténtica y eficaz.

## **LA TAREA Y EL PUNTO DE PARTIDA**

Cada etapa vital implica una tarea que, al ser completada, nos permite acceder a un nivel superior con otra tarea propia.

Se trata de un crecimiento infinito y en espiral: nunca termina, pero cada vez vivimos la misma vida cotidiana desde una comprensión y una felicidad mayor.

¿Cuál es la tarea y el punto de partida de la adolescencia?

La tarea fundamental de la adolescencia es **dejar atrás la dependencia de la infancia para convertirse en un adulto independiente.**

Eso implica varias cosas y están impulsadas por la propia biología.

Por ejemplo, estas:

**El funcionamiento cerebral cambia** para que el cerebro tenga más potencia, más capacidad de pensamiento abstracto y crítico. Sin embargo, para que ese cambio se produzca, **el cerebro elimina muchas de las conexiones que había hecho** para que se generen de nuevas y más potentes.

Algunas personas expertas en adolescencia hablan de “**una poda cerebral**”, algo parecido a lo que hacemos a los árboles y plantas en otoño para que rebroten con más fuerza.

Sin embargo, durante ese período, la cantidad de mielina (una sustancia que recubre una parte de las neuronas) es menor y esto tiene costes: **dificultad para prever el futuro, dificultad para contener emociones y sentimientos, egocentrismo** (no es que sean egoístas, sino que son egocéntricos: les cuesta ver a los demás)...

Además, surge con fuerza la **sexualidad** (con todas sus confusiones: ¿quién me gusta?, ¿le gustaré?, ¿soy atractivo?, ¿estoy enamorado/a o esto es amor?, etc.) y hay **multitud de cambios hormonales** que influyen en muchas áreas (por ejemplo, les cambia el horario de sueño).

Necesitan **separarse de la familia para encontrar sus propios criterios y valores, pero siguen necesiéndola**, aunque los iguales (los otros adolescentes) se convierten en sus referentes.

Esto implica el riesgo de una **convivencia difícil en casa y también el riesgo que tomen decisiones que les perjudiquen**.

Pero, si te fijas, la adolescencia es un **período maravilloso: es un tránsito hacia la adultez**, a asumir la propia vida, a tener criterios y valores propios.

Por lo tanto, acompañar sabiendo que estás apoyando este cambio, es muy inspirador.

Y, tras describir la adolescencia, **¿puedes ver que hay un paralelismo muy grande con el ego o personaje?**

Cuando ya somos “adultos estándares” entramos en crisis. Nos damos cuenta de que lo que nos habían prometido no es suficiente.

Nos damos cuenta de que **nuestro mecanismo o programación o personaje debe quedar atrás** (como la niñez en el caso adolescente) porque debemos **crecer y tener nuestros propios criterios y valores**.

Y en el proceso, sufrimos.

Lo que nos servía, ya no nos sirve y vivimos con una mayor confusión: ¿qué hacer?, ¿cómo dejar atrás lo que no nos hace bien?, ¿quiénes somos?, ¿qué quiere decir iluminarse?, etc. En cierta medida, parece como si **lo anterior ya no nos sirviese y, a la vez, como si estuviésemos más despistados...** ¡Como si nos hubieran hecho una poda cerebral!

En esta situación, **la sociedad deja de ser un referente para nosotros, aunque sigamos viviendo en ella y la necesitemos**. Los nuevos referentes son las personas que, igual que nosotros, han empezado este tránsito del “adulto estándar” al “adulto consciente”.

**Las herramientas que necesitará un adolescente y las que necesitaremos para superar el personaje o ego son muy parecidas.**

Además, tanto cuando vemos que la niñez se queda corta y queremos convertirnos en “adultos estándares” (adolescencia), como cuando vemos que la adultez estándar es muy limitada y queremos descubrir nuestra Esencia y vivir con plenitud necesitamos rehacer los criterios que teníamos:

¿Cómo mirar el **futuro**?

¿Cómo relacionarnos con lo **biológico**: sexualidad, instintos, deseos...?

¿Cómo diferenciar entre **amor y sentimientos**? ¿Cuál es la relación sana y correcta con el **dinero**? ¿Qué es y cómo superar el **egoísmo**?, etc.

Existe, si lo miras, un paralelismo muy grande entre adolescencia y personaje.

Por ello, también la forma de comunicarnos con los y las adolescentes y con nuestro ego tendrán grandes similitudes.

Veámoslo a continuación.

## **ACCIONES COMUNICATIVAS PREVENTIVAS**

Las acciones comunicativas pueden verse desde dos perspectivas diferentes.

Por un lado, acciones para **prevenir dificultades** y, por otro lado, formas de comunicarnos **cuando las dificultades se han producido**.

A continuación veremos las preventivas:

## **COMPAÑERO DE PISO**

Una forma de prevenir las dificultades con los adolescentes es **hablarles con respeto**.

Para momentos en que nos cuesta mucho, sugiero imaginar que **te están filmando en la televisión** (y todo el mundo verá si te pasas de la raya) o que, en lugar de estar hablando con tu hijo, **estás hablando con un compañero de piso**.

Mirarlo como “un compañero de piso” permite que **no nos identifiquemos con nuestro rol de padre/madre/superior** y podemos entablar una relación que, al ser **más equitativa, despertará menos recelos en el adolescente**.

Y, desde esa posición será mucho **más fácil preguntar queriendo saber**, por lo tanto, será mucho más sencillo escuchar y comprenderlos.

¿Y cuál sería el paralelismo con el personaje?

Muy sencillo, se trata de **hablarnos siempre con respeto, ¡incluso cuando el personaje nos posee!**

Se trata de **no identificarnos** con el “personaje espiritual” y empezar una lucha contra el “personaje malvado”, sino mantener una distancia (también nuestro personaje, **ya sea el “malvado o el espiritual” son como nuestro “compañero de piso”**).

Gracias a esa distancia podremos preguntar que, en este caso, es, simplemente, **autoobservar lo que nos pasa**, lo que se dice, lo que se hace... **¡Como si le pasase, dijera o hiciera una tercera persona!**

De esta **observación desapegada surge mucha información** y, muy a menudo, esta información produce, de forma natural, cambios en nosotros, pues al sacar al ámbito consciente parte lo inconsciente, ya se ha producido un **cambio real en nosotros**.

## **HUMOR Y AMISTAD**

Otra forma sabia de relacionarnos con un adolescente, es desde **el buen**

**humor**; pues evita muchos enfrentamientos y, a la vez, nos permite **tocar temas peliagudos de forma no agresiva**.

Si, además del humor, hablamos movilizándolo **la visión de apoyo que tendría un amigo o una amiga**, habremos localizado un espacio desde el que llegar al adolescente, generando un espacio seguro donde puede repensar muchas de sus actitudes.

Y, si te fijas, estas dos herramientas (buen humor y mirarnos como si fuéramos nuestros mejores amigos) también son muy útiles para relacionarnos con nuestro personaje.

**Ni el adolescente, ni nuestro personaje aceptarán las críticas si no se sienten, previamente, comprendidos.**

Y el buen humor y la mirada amistosa son dos formas (que no las únicas) para que se sientan comprendidos.

## **INCLUIRLOS EN LA SOLUCIÓN**

Cuando la conducta del adolescente implica otras personas, en lugar de decirle lo que tiene que hacer (y reducir así la fricción de enfrentamiento), le preguntaremos: ¿Cómo podemos solucionarlo?

De este modo, **ellos buscan una solución que puedan aplicar** y, al haberlos incluido en la solución, suelen llevarla a cabo de forma mucho más constante.

Lo mismo sugiero con nuestro personaje.

Podemos girarnos hacia dentro y **hablar con nuestras voces o personaje**. Les podemos decir que tenemos una dificultad que, por ejemplo, no nos es útil que nos griten o critiquen... que entendemos que lo

hacen para motivarnos, por nuestro bien... ¡Pero que nos hace sufrir!

Y, tras ello, les pedimos a nuestras **voces interiores o personaje, que busque una forma más sabia de relacionarse con nosotros...** ¡Muchas veces se producen cambios realmente significativos!

## **EL DERECHO A LA LEY DE LA SATURACIÓN**

Nadie cambia de conducta mientras cree que es la adecuada.

Por ello, demos espacio a los adolescentes para comprobar el resultado de sus acciones. **Si dan mal resultado, se saturarán y decidirán cambiar.**

Pero no les obliguemos. Invitémoslos a preguntarnos si quieren. Pero respetemos su ritmo y el derecho a sufrir y saturarse antes de entender que estaban en el camino erróneo.

**Al permitirles error, acogen la dirección nueva con mayor conciencia, con responsabilidad.**

Lo mismo respecto al personaje: **no nos riñamos por errores cometidos** creyendo que íbamos bien. Hemos hecho lo que pensábamos correcto y ya nos hemos dado cuenta del error. ¡Pues felicitémonos!

**Cuando nosotros nos hemos saturado de errores, ya podemos ir a un lugar nuevo.**

Pero todos necesitamos comprobar si nuestras decisiones son o no acertadas, tenemos derecho a seguir nuestra conciencia... ¡Y a rectificar si vemos que nos hemos equivocado: ahí aprenderemos sólidamente!

## ¿ASÍ o ASÁ?

A veces no podemos dejar optar al adolescente entre hacer o no hacer algo.

Pero a los adolescentes les sienta fatal que les obliguen: ¡porque están buscando su propio criterio y no quieren que les impongan nada!

A veces, una forma sabia de “dulcificar” estas imposiciones es dejarlos **escoger el momento o la forma cómo se hará**: ¿prefieres que visitemos a la abuela por la mañana o prefieres que vayamos por la tarde?

Del mismo modo, cuando hemos decidido algo que, quizás, nuestro personaje considere inútil, podemos hacer lo mismo.

Por ejemplo, queremos hacer un rato de silencio cada día. Y eso no nos parece negociable. Pero hay una parte nuestra que se resiste. **Pues bien, se trata de escuchar a esa parte y hacérselo fácil: ¿quizás sea más sencillo hacerlo por la mañana que por la noche?**

Sea como sea, lo acabamos haciendo por nuestro propio bien.

## EXPLICAR EL BENEFICIO

Cuando los adolescentes **entienden el beneficio que surgirá de su conducta, les resulta más fácil cambiar su conducta.**

Por ejemplo, cuando les decimos: “La abuela estará muy contenta de que compartas un rato con ella si vas a verla”, es más probable que entienda la importancia de visitarla, aunque prefiera ir con sus amigos.

Lo mismo nos ocurre a nosotros cuando entendemos el bien que algo nos hace, aunque prefiramos hacer algo diferente.

Por ejemplo, cuando nos decimos: “Hacer un rato de silencio diario nos permite contactar más fácilmente con nuestra Esencia en la vida cotidiana e irla transformando”, resulta mucho más sencillo de mantener esos ratos de silencio, aunque nos apetezca hacer otra cosa en ese momento.

## **CRITICO LOS HECHOS Y DESTACO DE BUENOS**

Cuando un/a adolescente se equivoca, es útil **criticar los hechos pero separándolos totalmente de la persona**. A la vez, es muy útil destacar los aspectos positivos que veamos.

Por ejemplo, cuando ha tenido una conducta grosera, podemos decirle que **ella no es una persona grosera, pero que los nervios la han traicionado**.

De este modo, **focalizará su atención en dominar los nervios, no en culparse por ser grosera**.

A su vez, si podemos, le **destacamos una característica positiva suya**: Y eres una persona muy capaz de detectar las necesidades ajenas y eso es muy positivo.

Bien, lo mismo podemos hacer cuando queremos tener una comunicación serena y auténtica con “nuestro personaje”.

Podemos ver que **no somos groseros, ni malvados, ni... ¡Pero los nervios, la ira o cualquier otro tema a resolver nos arrastran!**

De este modo, también nosotros focalizamos nuestra atención en el tema que no tenemos resuelto en lugar de culparnos, criticarnos o maltratarnos.

Ya ves: la misma herramienta que sirve para la adolescencia nos sirve a nosotros.

## LAS 3 PREGUNTAS PEDAGÓGICAS

Ante una dificultad que nosotros hayamos tenido o ante una conducta inapropiada, podemos preguntarnos, con ganas de saber, estas 3 preguntas:

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Qué he aprendido?
3. ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Estas 3 preguntas son claves: no niegan los hechos sin culparnos y nos sitúan en un espacio donde podemos ver una conducta diferente hacia el futuro.

Por lo tanto, sin maltratarnos nos ayudamos a mejorar, a evolucionar.

Lo mismo puede aplicarse a los y las adolescentes.

Cuando hayan realizado una conducta errónea, les podemos **plantear estas 3 preguntas y dejar que lleguen a una respuesta que, sin culparlos, les permitirá actuar de forma diferente en el futuro.**

## ESTOY AQUÍ PARA ACOGERTE

A veces, podemos ver a un adolescente pasando un mal momento en silencio.

No quiere compartir con nosotros lo que le pasa, pues está cortando el cordón umbilical y quiere ser autónomo.

Preguntarle “¿Qué te pasa?”, no suele dar resultado.

En cambio, decir algo así como: “Tengo la sensación de que estás triste. Estoy aquí, si me necesitas” es mucho más útil.

Hemos **reconocido sus sentimientos**, pero no los hemos afirmado (solo hemos dicho “tengo la sensación...”) **y nos hemos mostrado dispuestos a acogerlos.**

Muchas veces, esto es suficiente para que el adolescente se sienta acogido e, incluso, nos cuente lo que le ocurre.

Bien, pues lo mismo con el personaje.

**No luchemos contra la tristeza o lo que viva el personaje. Estemos, simplemente, ahí para acogerlo todo sin juicio ninguno.**

**¡Resulta espectacular ver como muchas cosas se disuelven si estamos dispuestos a acoger lo que hay sin juicio ninguno!**

Se trata de acompañar a lo que hay, sin juicio, acogiendo, validando lo que sienten porque, simplemente, está ahí y hay que acogerlo. Negarlo no serviría de nada. Sería, incluso, contraproducente.

## **¡QUE NO EXPLOTE LA DINAMITA!**

A veces hay situaciones difíciles.

Solo el pensar a enfrentarnos a ella, nos tensa: ¡hay peligro de explotar como la dinamita!

Bien, en estos casos, podríamos hacer lo siguiente para relacionarnos con el adolescente:

Antes de entrar en casa o en clase o donde esté el adolescente, hagamos una **parada**. Durante un par de minutos, **respiremos** conscientemente: esto calmará nuestra mente y nuestro cuerpo.

Luego, **recordemos** por qué queremos apoyar a este adolescente: le prometimos soporte y amor para que evolucionara. Esto nos **despolarizará**: nos sacará de los sentimientos y nos situará en el amor.

A continuación entramos y, **procuramos decir algo agradable**, solo entrar: “¡Qué alegría verte y estar en casa de nuevo!”, o algo por el estilo

**Lo mismo haremos con nuestro ego: parar, respirar, despolarizar para entrar en el amor y mirar algo que podamos agradecer.**

Eso nos permite relacionarnos con situaciones difíciles, con suficiente consciencia como para usarlas para crecer.

## **CELEBRAR, FELICITAR, AGRADECER**

Con los adolescentes resulta muy útil agradecer los esfuerzos y los avances. Felicitarlos.

También celebrar los éxitos.

Así construimos espacios gozosos que son zonas sólidas a las que volver a menudo.

¿Y con respecto el personaje?

Pues lo mismo: **miramos lo que sí hemos hecho en lugar de mirar lo que aún nos falta**. Celebramos el avance y nos fijamos en el trecho recorrido, en los momentos de consciencia...

Recuerda: allí donde pones la conciencia, aquello crece. Por lo tanto, al poner la atención allí donde hay conciencia, la conciencia crece.

## TAREA

Para las personas que tratáis con adolescente (o lo haréis pronto), os animo a entender cómo funcionan y saber cómo relacionaros con ellos.

En este sentido, os sugiero el libro de **Alba Castellví** titulado **Adolescentes**, que está publicado en castellano en la editorial **Urano** y en catalán en la editorial **Angle**. Gran parte de esta sesión se ha basado en sus aportaciones.



Y para todos os recomiendo que **miréis con ternura a vuestro personaje: es un proceso de crisis entre el “adulto estándar” y el “adulto consciente”**.

**No os maltratéis. Cuidaros.**

**Aplicad las técnicas de comunicación consciente que he sugerido aquí y ved los resultados.**

¿De acuerdo?

**¿Quieres compartir algo y lo comentamos en el boletín?**

Ya sabes, basta con enviarlo a [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com) , seguro que será útil a muchas más personas.

Un abrazo,