



## LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

La familia es el refugio de la persona, donde encontrar sosiego y amor durante su andadura por la vida. El soporte para afrontar los conflictos cotidianos y el lugar donde encontrar entendimiento y comprensión.

Uno de los vehículos para llegar a esta tan necesaria armonía familiar, es la buena comunicación entre sus miembros.

### ¿QUÉ SUPONE UNA BUENA COMUNICACIÓN?

Como punto de partida debe de existir un deseo de comunicarse, y este deseo a su vez integra el deseo de relación. Cuanto más conscientes hagamos estos deseos, más medios pondremos para que nuestros mensajes lleguen con la mayor probabilidad de éxito.

El mejor reconocimiento de nuestro deseo de interrelación es el de escuchar a nuestro interlocutor: Los hijos se quejan de que sus padres no les escuchan, y muchas veces tienen razón. No se trata tan sólo de prestar unos oídos, sino de estar en disposición de entender y compartir lo que nos transmiten, intentar comprender sus puntos de vista. Sobrecargados por alcanzar un alto bienestar material para la familia, vamos prescindiendo de algo tan valioso como el tiempo de diálogo con nuestros hijos.

La comunicación se favorece cuando compartimos un tiempo. Es importante encontrar ese tiempo, de ocio o de trabajo, pero que favorezca el hablar de lo nuestro, superando esa especie de pudor por contar nuestras cosas. Solemos hablar más de lo que nos hace sentirnos molestos que de lo que nos agrada de los demás, y esto, en relación con nuestros hijos, fomenta el que estén a la defensiva y dificulta el diálogo con ellos. Es importante que nuestras comunicaciones estén llenas de mensajes de sentimientos. No hay que olvidar que no sólo comunican las palabras, y que los sentimientos necesitan de pocas para hacerse elocuentes: una mirada, una caricia, etc.

El resultado de una buena comunicación en la familia supone alcanzar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y compartir sus sentimientos. No se trata tan sólo de utilizar un mismo código, sino de comprenderse, respetarse y apoyarse desde el amor.

Lo más significativo de la comunicación familiar, en relación con otros intercambios, es el grado de confianza e intimidad que se alcanza, así como de empatía, lo cual posibilita al individuo para lograr un mayor bienestar personal.

### FAVORECER LA COMUNICACIÓN

#### Imprescindible:

- Voluntad de comunicarse.

- Empatía.
- Flexibilidad
- Respeto.
- Actitud de escucha.
- Comprensión.
- Sinceridad.

#### Potenciar:

- La confianza en nuestros hijos.
- Buscar códigos comunes.
- Tener tiempo para hablar.
- Distinguir lo esencial de lo superficial a la hora de opinar:
- Hablar de lo que interese a todos, mostrar interés por sus cosas.
- Intentar llegar a acuerdos tras las discusiones.
- Aconsejar sin anular.
- Valorar las cualidades y descubrir las cosas bien hechas.

#### Evitar:

- Colocarse en el lugar del que sabe.
- Prejuizar: juzgar las apariencias.
- Crear temas tabúes.
- Ocupar el tiempo del diálogo principalmente para: cuestionar, recriminar o poner límites, haciendo más hincapié en lo negativo que en lo positivo.
- Criticar a la persona en lugar de a sus acciones.
- La televisión como único tiempo compartido.
- Traslucir un enfado pasado en una conversación actual sin afrontarlo directamente.

#### Ruidos en la comunicación

Por ruido entendemos todo lo que perturba la transmisión de la información. Muchas veces hablamos de que no hay comunicación cuando lo que ocurre es que existe una mala transmisión como consecuencia de los ruidos. Dentro de la familia, los ruidos más habituales son:

**La contradicción:** se transmite ambigüedad. Puede ser:

- *Simultánea* o doble mensaje: se dan dos mensajes a la vez, uno verbal y otro no verbal, que son contrarios.
- *Sucesiva*: el mensaje cambia varias veces en un corto período de tiempo, transmitiendo arbitrariedad de criterios.
- *Entre los padres*: uno contradice al otro, produciendo inseguridad en el niño.

**La mentira:** la manipulación de la palabra hace que pierda su propio sentido, el de comunicar pensamientos. Nuestra palabra futura pierde peso y credibilidad.

**La mal interpretación:** se producen mal interpretaciones cuando antes de que nos hablen ya estamos predispuestos a escuchar un determinado mensaje, generalmente por lo que nos suscita el emisor, por prejuicios o por lo vivido antes con él.

**La repetición:** decir muchas veces las cosas sin poner en ello todos los sentidos y toda la poesía necesaria. Hace que la palabra pierda su fuerza comunicadora e impactante y pasa a ser un sonido de fondo.

## TEMAS DE DIÁLOGO

Cuando empieza a haber crisis en una relación de pareja, una de las quejas más reiteradas es la de que ya no tienen de qué hablar: siempre hablamos de lo mismo, cada uno con su rollo, ya nos lo hemos contado todo, etc. Como si se hubieran agotado las palabras, los diálogos pasan a ser simples formularios que mantienen una convivencia funcional:

- Responsabilidades de la casa
- Hijos: estudios y límites
- Trabajos de cada uno
- Estado emocional: cómo nos encontramos, qué nos preocupa, sentimientos hacia el otro, etc.
- El carácter de cada uno: qué nos gusta y qué nos disgusta
- La independencia de cada uno: la necesidad de compartir y a la vez de respetar las parcelas de cada uno
- Educación: qué valores transmitir a nuestros hijos, de qué temas hablarles, cómo transmitir autoridad, etc.
- Vida social: los amigos, las diversiones, aquello para hacer y disfrutar juntos

Las posibilidades de diálogo con nuestros hijos también son muchas:

- Sus inquietudes: qué les preocupa, qué les interesa, etc.
- Sus relaciones: en la familia y en la calle
- Sus aficiones: cómo les gusta divertirse, deportes, etc.
- Estudios: relación con profesores y compañeros, dificultades y aptitudes, deseos profesionales
- Valores ante la vida: sus opiniones y las nuestras

Muchos padres se preguntan qué temas pueden abordar con sus hijos, cómo y cuándo tratarlos. Para saber de qué hablar; basta con tener una actitud de escucha, y ellos nos irán dando la pauta de lo que van necesitando y desean escuchar.

No conviene adelantarse a sus inquietudes, ya que esto les generaría una ansiedad innecesaria. A su vez, debemos adecuar a su edad lo que les transmitimos y la forma en que lo hacemos. Habrá una serie de temas que nos resulten más difíciles de abordar con ellos porque también a nosotros nos los transmitieron con dificultad; son aquellos que conmueven más íntimamente a las personas: amor y sexualidad; la muerte y su destino.

Cuando se trata de hablar de emociones, generalmente nos mostramos más solícitos a que nos cuenten que a hablar de nosotros, por pudor o temor a sentirnos vulnerables ante sus ojos. Sin embargo, la transmisión de nuestra propia experiencia es la mejor forma de comunicación, pues favorece la mutua confianza y potencia nuestra relación con ellos. Más que los cuentos leídos, a los niños les entusiasma el relato de historias, inventadas o reales (generalmente mixtas), donde compartamos con ellos algo de nosotros mismos.

Los sentimientos necesitan de pocas palabras para hacerse elocuentes: una mirada, una caricia.