

LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA

(Extraído de CNICE. Escuela de Padres)

El papel del lenguaje

Las personas se relacionan a través de la comunicación que se hace mediante el lenguaje ayudado por los gestos, los movimientos del cuerpo. El lenguaje es el primer sistema de señales que emplea el hombre para relacionarse con su medio y para aprender lo que le rodea.

El niño, desde la más temprana edad, aprende a identificar los primeros sonidos y su significado y distingue el tono con el que se le habla. Hacia los nueve meses, sabe si sus padres están enfadados o le tratan con afecto y cariño.

El aprendizaje del lenguaje es un paso previo e indispensable para el aprendizaje de la lectoescritura y supone la forma de tomar conciencia de todo lo que se aprende del entorno en el que se vive.

Además del lenguaje, el hombre cuenta con gran cantidad de mecanismos para manifestarse que le permiten ponerse en contacto con los demás: los gestos, las miradas, la expresión del rostro... Estos elementos ponen de manifiesto actitudes, sentimientos, predisposiciones y motivaciones que permiten una comunicación interpersonal trascendente. Desde los primeros momentos de la vida, el bebé capta la intensidad del afecto, aprecia si se le aguanta o se le abraza; valora el tono afectivo de la mirada del adulto cuando le acerca un juguete. También ocurre esto entre las personas adultas y entre los miembros de una familia.

El lenguaje está limitado por los conocimientos de cada uno, es social; sin embargo, los símbolos son personales, inagotables. La posibilidad de combinar ambos lenguajes (verbal y gestual) implica comunicación.

El diálogo, otra forma de comunicación.

Cuando sólo se usa el lenguaje verbal (difícil, pues en la práctica nunca aparece desligado del gestual) hablamos de **diálogo**. Se dan dos formas extremas de diálogo: por exceso o por defecto. Ambas, provocan distanciamiento entre padres e hijos. Hay padres que, con la mejor de las intenciones, procuran crear un clima de diálogo con sus hijos e intentan verbalizar absolutamente todo. Esta actitud fácilmente puede llevar a los padres a convertirse en interrogadores o en sermoneadores, o ambas cosas. Los hijos acaban por no escuchar o se escapan con evasivas. En estos casos, se confunde el diálogo con el monólogo y la comunicación con el aleccionamiento.

El **silencio** es un elemento fundamental en el diálogo. Da tiempo al otro a entender lo que se ha dicho y lo que se ha querido decir. Un diálogo es una interacción y, para que sea posible, es necesario que los silencios permitan la intervención de todos los participantes.

Junto con el silencio está la **capacidad de escuchar**. Hay quien prescinde de lo que dice el otro, hace sus exposiciones y da sus opiniones, sin escuchar las opiniones de los demás. Cuando sucede esto, el interlocutor se da cuenta de la indiferencia del otro hacia él y acaba por perder la motivación por la conversación. Esta situación es la que con frecuencia se da entre padres e hijos. Los primeros creen que estos últimos no tienen nada que enseñarles y que no pueden cambiar sus opiniones. Escuchan poco a sus hijos o si lo hacen es de una manera inquisidora, en una posición impermeable respecto al contenido de los argumentos de los hijos. Esta situación es frecuente con hijos adolescentes. Estamos ante uno de los errores más frecuentes en las relaciones paternofiliales: creer que con un discurso puede hacerse cambiar a una persona.

A través del diálogo, padres e hijos se conocen mejor, conocen sobre todo sus respectivas opiniones y su capacidad de verbalizar sentimientos, pero nunca la información obtenida mediante una conversación será más amplia y trascendente que la adquirida con la convivencia. Por esto, transmite y educa mucho más la convivencia que la verbalización de los valores que se pretenden inculcar.

Por otro lado, todo diálogo debe albergar la posibilidad de la **réplica**. La predisposición a recoger el argumento del otro y admitir que puede no coincidir con el propio es una de las condiciones básicas para que el diálogo sea viable. Si se parte de diferentes planos de autoridad no habrá diálogo. La capacidad de dialogar tiene como referencia la seguridad que tenga en sí mismo cada uno de los interlocutores.

Hay que tener presente que la **familia** es un punto de referencia capital para el niño y el joven: en ella puede aprender a dialogar y, con esta capacidad, favorecer actitudes tan importantes como la tolerancia, la asertividad, la habilidad dialéctica, la capacidad de admitir los errores y de tolerar las frustraciones.

La importancia de la comunicación

Si es importante el diálogo en las relaciones interpersonales, lo es aún más la comunicación. La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos. La comunicación nos sirve:

- Para establecer contacto con las personas.
- Para dar o recibir información.
- Para expresar o comprender lo que pensamos.
- Para transmitir nuestros sentimientos.
- Para compartir o poner en común algo con alguien.
- Para conectar emocionalmente con otros.
- Para vincularnos o unirnos por el afecto.

Facilitadores de la comunicación

Estos son algunos facilitadores de la comunicación:

- 👉 Dar información positiva.
- 👉 Ser recompensante.

- ✓ Entrenarnos para mejorar nuestras habilidades de comunicación.
- ✓ Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- ✓ Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- ✓ Saber escuchar con atención.
- ✓ Expresar sentimientos.
- ✓ Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- ✓ Pedir el parecer a los demás

Enemigos de la comunicación

Cuanto más estrecha sea la relación, más importancia tendrá la comunicación no verbal. Cuando un miembro de una familia llega a su casa puede percibir un mensaje de bienestar o tensión sin necesidad de mirar a la cara al resto de la familia. En ocasiones, la falta de verbalización (de hablar) supone una grave limitación a la comunicación. Muchas veces la prisa de los padres por recibir alguna información les impide conocer la opinión de sus hijos y, de igual forma, impide que sus hijos se den cuenta de la actitud abierta y predisposición a escuchar de los padres.

La situación anterior es especialmente importante en la adolescencia. Son múltiples las situaciones en que los padres sienten curiosidad por lo que hacen los hijos y estos, ante una situación de exigencia responden con evasivas.

Otro impedimento para la comunicación es la impaciencia de algunos padres para poder incidir educativamente en la conducta de sus hijos. Todo el proceso educativo pasa por la relación que establecen padres e hijos, y ésta se apoya en la comunicación; por eso es tan importante preservarla y mantener la alegría de disfrutarla. Para ello es suficiente que los padres no quieran llevar siempre la razón y convencerse que comunicarse no es enfrentarse.

La vida familiar cuenta también con unos enemigos claros para establecer conversaciones y la relación interpersonal. La televisión en la comida, los horarios que dificultan el encuentro relajado, los desplazamientos de fin de semana... Hay que luchar frente a estas situaciones y adoptar una actitud de resistencia provocando un clima que facilite la comunicación.

Estos enemigos sirven de obstáculo para comunicarnos. Los podemos resumir así:

- Generalizaciones: ("Siempre estás pegando a tu hermana", "nunca obedeces"). Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- Juzgar los mensajes que recibes: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: "Parece que hoy llegas más tarde". El padre replica: "¿Qué pasa?, ¿los demás días llego antes?. ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!
- No saber escuchar para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- Discutir sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?

- Poner etiquetas
- Tener objetivos contradictorios.
- El lugar y el momento que elegimos.
- Hacer preguntas llenas de reproches.
- Abusar de los: "Tú deberías", "Yo debería hacer"; en vez de los: "Qué te parece si...", "Quizás te convenga", "Yo quiero hacer", "Me conviene", "He decidido".
- Cortes en la conversación porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.

Tipos de padres según el uso de la comunicación

En función de las palabras que dirigimos a los niños podemos comunicar una actitud de escucha o, por el contrario, de ignorancia y desatención. Según analiza el psicólogo K. Steede en su libro *Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos*, existe una tipología de padres basada en las respuestas que ofrecen a sus hijos y que derivan en las llamadas conversaciones cerradas, aquellas en las que no hay lugar para la expresión de sentimientos o, de haberla, éstos se niegan o infravaloran:

- Los padres autoritarios: temen perder el control de la situación y utilizan órdenes, gritos o amenazas para obligar al niño a hacer algo. Tienen muy poco en cuenta las necesidades del niño.
- Los padres que hacen sentir culpa: interesados (consciente o inconscientemente) en que su hijo sepa que ellos son más listos y con más experiencia, estos padres utilizan el lenguaje en negativo, infravalorando las acciones o las actitudes de sus hijos. Comentarios del tipo "no corras, que te caerás", "ves, ya te lo decía yo, que esa torre del mecano era demasiado alta y se caería" o, "eres un desordenado incorregible". Son frases aparentemente neutras que todos los padres usamos alguna vez.
- Los padres que quitan importancia a las cosas: es fácil caer en el hábito de restar importancia a los problemas de nuestros hijos sobre todo si realmente pensamos que sus problemas son poca cosa en comparación a los nuestros. Comentarios del tipo "¡bah, no te preocupes, seguro que mañana volvéis a ser amigas!", "no será para tanto, seguro que apruebas, llevas preparándote toda la semana", pretenden tranquilizar inmediatamente a un niño o a un joven en medio de un conflicto. Pero el resultado es un rechazo casi inmediato hacia el adulto que se percibe como poco o nada receptivo a escuchar.
- Los padres que dan conferencias: la palabra más usada por los padres en situaciones de "conferencia o de sermón" es: deberías. Son las típicas respuestas que pretenden enseñar al hijo en base a nuestra propia experiencia, desdeñando su caminar diario y sus caídas.

Por último, hay que mencionar la cantidad de situaciones en las que la comunicación es sinónimo de silencio (aunque parezca paradójico). En la vida de un hijo, como en la de cualquier persona, hay ocasiones en que la relación más adecuada pasa por la compañía, por el apoyo silencioso. Ante un sermón del padre es preferible, a veces, una palmada en la espalda cargada de complicidad y de afecto, una actitud que demuestre disponibilidad y a la vez respeto por el dolor o sentimiento negativo que siente el otro.

Consejos prácticos

1. Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo. Dediquemos unos días de observación libre de juicios y culpabilidades. Funciona muy bien conectar una grabadora en momentos habituales de conflicto o de sobrecarga familiar. Es un ejercicio sano pero, a veces, de conclusiones difíciles de aceptar cuando la dura realidad de actuación supera todas las previsiones ideales.
2. Escuchar activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de nuestros hijos. Valorar hasta qué punto merecen prioridad frente a la tarea que estemos realizando; en cualquier caso, nuestra respuesta ha de ser lo suficientemente correcta para no menospreciar su necesidad de comunicación.
3. Si no podemos prestar la atención necesaria en ese momento, razonar con él un aplazamiento del acto comunicativo para más tarde. Podemos decir simplemente: "dame 10 minutos y enseguida estoy contigo". Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
4. Evitar emplear el mismo tipo de respuestas de forma sistemática para que nuestro hijo no piense que siempre somos autoritarios, le hacemos sentir culpable, le quitamos importancia a las cosas o le damos sermones.
5. Dejar las culpabilidades a un lado. Si hasta hoy no hemos sido un modelo de comunicadores, pensemos que podemos mejorar y adaptarnos a una nueva forma de comunicación que revertirá en bien de nuestra familia suavizando o incluso extinguiendo muchos de los conflictos habituales con los hijos.
6. Cuando decidamos cambiar o mejorar hacia una comunicación más abierta, es aconsejable establecer un tiempo de prueba, como una semana o un fin de semana, terminado el cual podamos valorar si funciona o no y si debemos modificar algo más. Los padres tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, paciencia (¡con nosotros mismos!).

Bibliografía

- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen A. Faber y E. Mazlish Ediciones Médici.
- Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos Dr. Kevin Steede Editorial Edaf
- La comunicación no verbal Flora Davis Alianza Editorial
- Guía para la salud emocional del niño Rafael Nicolás , Núria Fillat y Irene Oromí Ediciones Médici
- Artículo: "¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos?" Carmen Herrera García Profesora de Educación Infantil y Primaria
- <http://www.solohijos.com/>
- Padres e hijos. Una relación. Joan Corbella Roig Círculo de lectores
- Publicaciones de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid
- <http://www.munimadrid.es/principal>