

Comunicación intra-familiar. Bases para una buena relación de ayuda

Psic. Cliserio Rojas Santes

*“Sólo un ambiente familiar basado en la seguridad, la confianza,
el respeto y una comunicación flexible
permitirá tanto a niños como adultos
compartir cualquier experiencia, por buena o mala que sea,
sin dejar por ello de sentirnos seguros e importantes”
Dra. M. Lidia Platas.*

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación en su sentido más profundo significa "comuni3n": compartir ideas, sentimientos, etc. en un clima de reciprocidad. La comunicaci3n es la acci3n de compartir; de dar a otro una parte de lo que tenemos. Y dentro de la familia es dar lo mejor que poseemos: nosotros mismos, ya que 3sta es nuestra escuela personal y social, donde todo lo que aprendemos en ella, de una u otra forma, se reflejar3 en la sociedad. En la actualidad la comunicaci3n en la familia es un tema que no se debe dejar de lado, ya que las condiciones y el ritmo de vida as3 como el trabajo, la escuela, las brechas generacionales, s3lo nos dan oportunidad para una comunicaci3n meramente trivial donde s3lo se comparten las cosas m3s superficiales y no se profundizan en los niveles de relaci3n. Cada uno de los miembros est3 en sus actividades, el pap3 en el trabajo, la mam3 en sus quehaceres o trabajo, los hijos cada uno con su grupo de amigos, as3 conforme va evolucionando la familia, as3 van evolucionando los problemas, ya que la necesidad de comunicaci3n y de afecto familiar se va sustituyendo por elementos exteriores: grupos externos, amigos, televisi3n, bandas, drogas, vicios en general. Cada uno de los miembros se va aislando de los dem3s, el padre de la madre, la madre de los hijos, los hijos del padre, los hermanos, etc., y donde todos se van sintiendo extra3os en ese seno familiar que deber3a ser de donde emanara el respeto, afecto, comprensi3n, escucha y dem3s valores.

Otro enemigo de la comunicaci3n familiar es el silencio, ya que dadas las caracter3sticas personales del individuo, se prefiere callar sea por que el temor a no ser comprendido, o por no saberse capaz para argumentar, hace que se prefiera el silencio, que m3s temprano que tarde redundar3 en frustraci3n e insatisfacci3n.

Las habilidades de comunicaci3n

Por ello las habilidades de comunicaci3n deben fomentarse, para que la comunicaci3n pueda ser lo m3s clara, honesta y directa posible; l3gico es el pensar que nadie nace sabiendo, pero s3 que, todos tenemos la capacidad de auto-evaluarnos y saber si la forma como lo estamos haciendo nos sirve y nos ayuda a crecer humanamente como individuos y como familia.

Para esto debemos tomar en cuenta que necesitamos una comunicaci3n constructiva basada

en el respeto al otro, por más diferente que sea en cuanto a edad, sexo, creencias, ocupación, ideología, etc. Es importante no ir buscando culpables o víctimas. Indispensable es una buena introspección siendo honestos con nosotros mismos. Es fundamental la intención y decisión de cambio, mostrando apertura a las ideas de otros, sin presumir tener siempre la razón.

Para una buena comunicación con los miembros de la familia es necesario primeramente darnos cuenta de la necesidad tan grande que es el saber qué siente el otro, qué necesita, qué le ilusiona, qué le frustra, etc. y no sólo quedarnos con el “supongo que ...”, “me imagino que ...”.

Crear espacios de comunicación

Es necesario generar los espacios, no buscarlos, porque siempre vamos a estar ocupados. Crear un espacio que permita que el otro sienta lo importante que es para uno.

Partir de las diferencias, para encontrar igualdades, ya sea en objetivos, modos y formas. Saber escuchar antes de dar cualquier opinión, permitírnos aprender del otro.

Llegar a conclusiones y acuerdos benéficos para todos, haciendo valer antes que nada el valor y el respeto entre los miembros familiares.

En el caso de conflictos no buscar ni vencedores, ni vencidos. Algo también muy importante es tratar de no involucrar a terceros, al igual que fomentar relaciones de competencia.

Buscar siempre superar la adversidad y aprender de los eventos traumáticos.

Saber alegrarse de los triunfos y logros de los otros.

Recordar que no hay recetas para esto, sólo puntos que considerar, pues siempre lo mejor es ser espontáneo, ser auténtico; y decir la verdad en modo sencillo, es más que suficiente.

Lo importante de esto es que no debe quedar nada sin expresar, pues siempre habrá una forma de hacerlo.

El fomentar la confianza y la escucha es imprescindible; si al principio nos cuesta trabajo, podemos hacerlo primeramente en nuestra mente, imaginando la reacción propia y la del otro, o si es más sencillo, escribir una carta organizando las ideas, para después exponerlas.

El lazo que mantendrá unida a la familia es la comunicación y el amor.

Para ser CONSTRUCTIVA, la comunicación familiar:

- No debe acusar.
- No debe exigir.
- No debe burlarse.
- No debe dominar.
- No debe guardar rencor.
- No debe ser pedante, repetitiva.

Habilidades sociales que necesitan desarrollarse

1. Empatía.
2. Interés en lo que está sintiendo el otro.
3. Capacidad de hacerse eco del otro... Si se tiene un repertorio amplio de emociones, puede escoger lo que combine mejor con el interlocutor.
4. Procesos de retroalimentación: recibir el eco de los interlocutores
5. Interés en el otro.
6. La tolerancia: más fácil de decir que de hacer. Es frecuente el caso de los que se casan con la expectativa de hacer cambiar a la pareja... "Más adelante lo lograré cambiar".
7. Calidez: hay personas amables que invitan afectivamente a comunicarse.
8. Auto-apertura: ser capaz de compartir la propia intimidad sin quedarse solamente en temas neutros.
9. Capacidad de abordar temas conflictivos: vida sexual o económica y relaciones con las familias de origen, son campos minados y se les saca la vuelta convirtiéndose en separadores en la relación.
10. Asertividad afectiva: capacidad para decir a los demás, con respeto, lo que se siente. Involucra no acumular rabia y la capacidad de reforzar o estimular al otro.
11. Autenticidad: coincidencia entre el lenguaje corporal y oral.
12. Habilidad de codificar y decodificar.
13. Amenidad: que no se vuelva tedioso por haberse dicho todo.
14. Tiempo: un momento para cada cosa, saber cuándo está interesado el interlocutor.
15. Lenguaje corporal.