

VI. COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Carlos Beltramo

Licenciado en Filosofía por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP), México. Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Profesor-tutor en el Máster en Bioética, Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER), Barcelona, en las asignaturas Bases Antropológicas de la Bioética y Antropología de la Sexualidad Humana. Coautor del programa educativo "Aprendiendo a querer" de Alianza Latinoamericana para la Familia (ALAFA). Experiencia de más de 20 años impartiendo cursos de capacitación para docentes y padres de familia en temas de educación del carácter.

Proyecto "Educación de la afectividad y de la sexualidad humana", Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra.

Comunicarse es compartir lo esencial, es entrar en contacto con otra persona de manera integral. En la familia se viven todos los efectos beneficiosos de la comunicación, por lo que es mejor buscar ejercer una comunicación de apoyo que permita hacer vida esos beneficios. Hoy en día, la tecnología es una ayuda, pero también un desafío. Saber encontrar el equilibrio y rescatar la comunicación interpersonal, cara a cara, puede ser uno de los logros más importantes que una familia debe tratar de alcanzar hoy en día.

Qué es comunicarse

Comunicar es poner algo en común, es salir al encuentro del otro con toda la riqueza interior de uno. Nos comunicamos para compartir actitudes, sentimientos y pensamientos que permitan lograr acercamiento y unidad. Resulta fácil hablar, el reto es comunicarnos con éxito, generar comunidad y llegar a la verdad. Los expertos dicen que el objetivo de la comunicación es el encuentro. Y para eso se necesita tiempo.

La naturaleza humana es comunicacional: nos comunicamos cuando hablamos, cuando callamos y cuando estamos con los ojos pegados a la pantalla. Y siempre importa mucho el "cómo": el tono de voz, la expresión facial, la mirada, el tipo de lenguaje, la paciencia o irritabilidad con que se responde. También es parte de la comunicación el saber cuándo el otro ha captado el mensaje y de qué manera lo ha captado.

No basta con que un padre "oiga" a su hijo cuando este le interrumpe la serie, el telediario o su sesión de redes sociales. Es necesario que ese padre le preste atención, que "escuche" con todos sus sentidos, dejando de ver la pantalla, poniendo el volumen en silencio -o mejor aun, apagando el televisor o el ordenador- y mirando a su hijo o hija a la cara.

Donde más se comunica el ser humano es en el hogar, en familia. La familia genera identidad, sentido de pertenencia, autoestima, lazos afectivos y pautas de socialización. En ella, la comunicación no es sólo dar, sino también saber recibir, y para poder recibir hay que saber renunciar al individualismo y valorar lo que tiene el otro para dar.

Comunicándose los miembros de la familia crecen:

- Disfrutan lo que el otro tiene que decir -la familia potencia la creatividad, las anécdotas, las ocurrencias, el humor-.
- Aprenden a escuchar, a respetar turnos y a ser pacientes. Niños y adultos entienden en la práctica que, así como quiero y disfruto que a mí me escuchen, también los demás desean y valoran lo mismo.
- En especial los niños desarrollan habilidades relacionadas con el discurso. Señalando al que habla que no se vaya por las ramas o que pronuncie bien, se le ayuda a mejorar la dicción y se practica la oratoria, todo dentro del marco del cariño.

En definitiva, la comunicación en la familia es una oportunidad para reforzar el sentido de aceptación y pertenencia.

Condiciones para una comunicación efectiva

Para que una comunicación sea efectiva debe cumplir con algunas condiciones:

- **Comprensión empática:** tratar de ver las cosas desde el punto de vista del otro.
- **Nivel de aprecio:** reconocer el valor del otro y comunicarle este reconocimiento. No se encasilla a la pareja o a los hijos y se vive un continuo asombro ante las cosas que cada uno pueda aportar.
- **Congruencia:** actuar en plena concordancia entre lo que se siente y lo que se piensa.
- **Asertividad:** transmitir sentimientos, creencias u opiniones personales e íntimas de una manera honesta, oportuna y respetuosa.

Por otro lado, es bueno que la comunicación gire en torno a elementos positivos (si se toca un problema o una preocupación hacerlo centrándose en la solución o partiendo de lo positivo de la situación). En caso contrario, se almacenan recuerdos negativos que se transforman en contenidos dañinos y nace el prejuicio.



VI. COMUNICACIÓN EN FAMILIA

También es importante saber observar los gestos, actitudes, las señales de cansancio del otro. En suma: percibir los detalles, hasta aquellos que están en los ligeros contactos físicos (o incluso en la falta de este tipo de contactos). Para un auténtico proceso comunicativo las palabras no bastan.

Asimismo, cuando se ha roto la comunicación, el medio más eficaz de recomponerla es por medio de la acción. "Obras son amores, y no buenas razones", diría el viejo refrán.

Comunicación de apoyo vs. comunicación defensiva

La comunicación de apoyo es aquella en la que se buscan soluciones y se acogen sugerencias, mejorando la relación interpersonal. Por el contrario, la comunicación defensiva se da cuando no hay deseo de cooperación y todo es exigencia y prejuicio. Lamentablemente, algunas familias caen poco a poco en este segundo modelo, a menos que se den cuenta a tiempo y operen algunos cambios sencillos pero trascendentales.

Por ello, es bueno visualizar las diferencias entre los dos tipos. El siguiente cuadro analiza la forma en que uno y otro tipo de comunicación encaran un mismo problema:



Comunicación de apoyo	Comunicación defensiva
Describe el problema sin carga afectiva extra.	Valora desde el prejuicio; habla o interpreta con carga negativa.
Se orienta a resolver el problema junto a la otra persona.	Busca controlar a la otra persona, que se cumpla sólo el propio deseo.
Es espontánea porque busca desinteresadamente el bien de los dos.	Es interesada porque el diálogo siempre va medido por un cálculo de conveniencia.
Es empática porque se hace cargo del punto de vista y los sentimientos del otro.	Es neutral en el sentido de que no hay una involucración real en los problemas del otro.
Se da en pie de igualdad.	Se trata de imponer una superioridad, se habla desde el pedestal.
Se dice lo que se piensa, pero abierto a otras opciones mejores.	No se deja lugar al aporte o a la corrección.

Desafíos actuales

Todos recordaremos la película futurista de dibujos animados *Wall-E* en la que se nos mostraba una sociedad súper avanzada, en el espacio, con todas las comodidades de la tecnología y cómo las personas vivían pegadas a sus sillas y pantallas.

Sin llegar (todavía) a esos extremos, la realidad de hoy puede no ser demasiado distinta. Ya no resulta extraño ver personas concentradas en su móvil a toda hora o niños que están en el parque... pegados a una consola. Las pantallas están robándonos la mirada y la atención y se está dando un cambio en los hábitos de comunicación del que tenemos que ser conscientes. El desafío es crear nuevos espacios de intercambio verdaderos partiendo de esta realidad.

Incluso uno como adulto llega a casa después del trabajo y quiere descansar, acomodarse y ver su programa favorito, chatear con alguien o bajar videos graciosos. Los espacios de comunicación en familia no han desaparecido, pero sí se han visto afectados. Más aún si en el comedor hay una pantalla de televisión.

Aún nos comunicamos, ¡claro!, pero la profundidad de dicha comunicación suele ser cada vez menor.

No se trata de no tener tecnología, sino de darle a cada cosa su sitio. Lo que sucede es que frente al omnipresente Smartphone o Iphone, muchas veces hay que hacer un esfuerzo de "desconectar" de la máquina y conectar con la gente. Este es un esfuerzo grande que no tiene grandes secretos: es "simplemente" dejar el teléfono y darles a los miembros de la familia el espacio de charla que se merecen, la atención que necesitan, el tiempo que los hará crecer. Y de paso, tener autoridad moral para exigir que los hijos hagan lo mismo. Una buena idea puede ser dejar el aparato en una habitación aislada para no escuchar el continuo zumbido o vibración (o incluso ponerlo directamente sin sonido). Cada uno tendrá su estrategia y la imaginación puede ser rica y fecunda cuando se sabe lo que se necesita y lo que es mejor para la familia: hacer que por un buen rato el hogar sea un espacio de encuentro, un lugar de auténtica comunicación.

