

## LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA FAMILIA

Las relaciones familiares, debido a los lazos emocionales y psicológicos que logran desarrollar entre sus integrantes, y al ambiente de seguridad y confianza que pueden llegar a generar, se convierten en un medio en el que sus integrantes, en forma natural y espontánea, pueden ayudarse y complementarse, satisfaciendo muchas de sus necesidades, especialmente las más profundas y complejas como las emocionales y afectivas.



Hace poco, un joven de 20 años se suicidó. En la carta que dejó explicando los motivos de su decisión, mencionaba que su vida “no valía la pena porque se daba cuenta de que le resultaba imposible comunicarse con sus padres, pues no lo tomaban en cuenta y solamente lo consideraban como alguien que estaba allí por accidente y a quien debían alimentar, mantener y

tolerar”. Un caso dramático y real, que pone en evidencia la importancia de las relaciones familiares en el desarrollo de los lazos emocionales, psicológicos y del ambiente de confianza y seguridad, que todo ser humano requiere para poder dar sentido a su vida.

Cuando los miembros de una familia aprenden a comunicarse identificando el: cómo, cuándo, dónde y en que tono hablarse; de tal forma que logran construir una relación positiva y sólida, están dando un paso vital, al crear condiciones para que todos los involucrados se sientan: queridos, apoyados, tomados en cuenta y con posibilidades reales de ser mejores personas. Es decir, que al facilitar la construcción de una relación positiva y sólida, están totalmente enfocados a lograr que la familia cumpla con su misión.

## LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA FAMILIA

### ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR.

No es fácil lograr el equilibrio necesario para que la convivencia y la comunicación entre los integrantes de la familia, mantenga un enfoque positivo y constructivo. El proceso de convivir, compartir y desarrollarse a través del contacto intenso y diario con otras personas, es todo un arte, que requiere una actitud positiva y propositiva y el desarrollo de habilidades enfocadas a lograr que la convivencia produzca resultados positivos para todos los involucrados.



El desarrollo de esa actitud y habilidades, solo puede darse a plenitud cuando se fundamente en el amor, es decir en el verdadero propósito de aportar lo mejor de uno mismo para contribuir a la felicidad y realización de la otra o las otras personas involucradas. El amor pues, se convierte en el principal motor y motivador, para lograr armonía al convivir con quienes se comparten: las cualidades y defectos, los momentos alegres y tristes y los estados de ánimo positivos y depresivos. Si se quiere asegurar que la comunicación trabaje a favor de la familia, es importante hacer lo necesario para lograr que todo intercambio de palabras tenga un propósito positivo: ayudar, mejorar, aclarar, acercar.

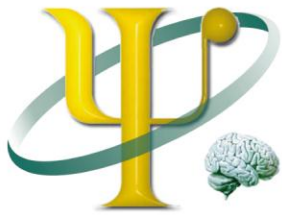
Cuando la comunicación pierde ese propósito, fácilmente se distorsiona y se enfoca a: molestar, castigar, maltratar o afectar, provocando un resultado destructivo que va a ser contraproducente para los involucrados, pues se va a revertir, y tarde o temprano los va a golpear, provocando que en vez de ser un factor de unión, se convierta en elemento de distanciamiento y deterioro de las relaciones familiares.






Así como en las empresas se buscan resultados, la comunicación en la vida familiar debe enfocarse a lograr objetivos. Es importante que esos objetivos estén claramente definidos, se compartan y se conviertan en un compromiso, adquirido libremente y de común acuerdo primero por los padres, para luego en su momento, involucrar a los hijos.

Si en la propia experiencia, la comunicación familiar no está logrado lo descrito anteriormente, seguramente es debido a que se está dejando que los procesos ocurran al azar, en lugar de hacer lo necesario para que los procesos de comunicación, principalmente cuando se trata de aspectos importantes en la vida familiar, tenga un propósito claro y siga un orden para lograrlo. Al comunicar aspectos importantes para la vida familiar, es necesario prever lo siguiente:








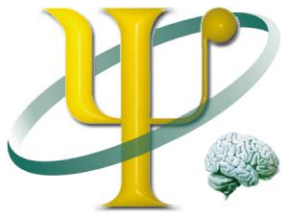


-  Qué decir. Es difícil comunicarse cuando no se ha definido con claridad qué es lo que se quiere decir. Si no hay esa claridad se corre el riesgo de confundir el mensaje con los propios deseos, sentimientos, temores o necesidades, deformando su contenido.
-  Cómo decirlo. Toda comunicación debe ser respetuosa, pero también tiene que ser adecuada a la temática, a la persona a quien está dirigida y a la situación particular en la que ésta se presenta.
-  Cuándo decirlo. Siempre hay un mejor momento y un estado emocional adecuado, para lograr mayor receptividad. A veces es conveniente esperar ese momento para lograr una comunicación eficaz. Y luego, ya durante el proceso mismo de comunicación, es importante poner en práctica lo siguiente:

El ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte. Es consecuencia de las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres. Los que integran la familia crean el ambiente y pueden modificarlo y de la misma manera, el ambiente familiar debe tener la capacidad de modificar las conductas erróneas de nuestros hijos y de potenciar al máximo aquellas que se consideran correctas.

Para que el ambiente familiar pueda influir correctamente a los niños que viven en su seno, es fundamental que los siguientes elementos tengan una presencia importante y que puedan disfrutar del suficiente espacio:

-  AMOR
-  AUTORIDAD PARTICIPATIVA
-  INTENCIÓN DE SERVICIO
-  TRATO POSITIVO
-  TIEMPO DE CONVIVENCIA






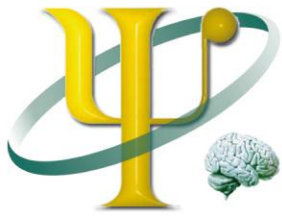
El entrecruzamiento de estas situaciones es lo que convierte a la paternidad (maternidad) y a la filiación, en un abanico de posibilidades en las que no hay una fórmula establecida, ya que en la continuidad del ejercicio de estas funciones se aprende a ser padres. Un hijo nos abre a nuevas y múltiples situaciones emocionales, que incluyen el amor, el dolor, la desesperación, la ilusión, la angustia, el temor, la desconfianza, la sinceridad, la alegría, la honestidad, el desconcierto, la incertidumbre, la esperanza, el entusiasmo, la seguridad, la intimidad, la libertad, la cordialidad, la franqueza, etc.





Los padres debieran ser del “modelo dialogantes”, aprendiendo a escuchar los mensajes de su hijo, que guarden en su interior la capacidad de recrear el presente mediante el humor; los juegos; la sana complicidad, y muchos otros ingredientes como: habilidad, inteligencia, disposición, experiencia, autoridad, comprensión y carácter, para aceptar las equivocaciones y logros, y sin perder el sentido de sus propósitos e ideales con respecto a su hijo.



### **¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS PARA QUE SE DE EL DIALOGO?**

-  La reciprocidad y la libertad. Desarrollar la confianza en sí mismo y la autoestima gracias a las manifestaciones de amor y de reconocimiento que colman sus necesidades afectivas básicas: necesidad de afecto, necesidad de aceptación y necesidad de seguridad.
-  El afecto. Los padres afectuosos proporcionan un bienestar físico y emocional a los niños. Esto es muy importante y afecta a las dimensiones anteriores.
-  El respeto. Los padres que exigen altos niveles de madurez a sus hijos son los que les presionan y animan para desempeñar al máximo sus cualidades. Los que no plantean retos acostumbran a subestimar las competencias del niño o piensan en dejar que “el desarrollo siga su curso”.



-  La capacidad de escuchar: Los padres que ejercen mucho control sobre sus hijos son los que tratan de inculcarles unos estándares. Este control lo pueden ejercer mediante la afirmación de poder (castigo físico, amenaza, etc.); la retirada de afecto (para expresar el enfado, decepción, etc.) o la inducción (hacer reflexionar al niño sobre el por qué de su acción y las consecuencias que ésta tiene).
-  La comprensión: Los padres altamente comunicativos utilizan el razonamiento para obtener la conformidad del niño (explican el por qué del “castigo”, le piden opinión, etc.) mientras que los no comunicativos son los que no hacen estos razonamientos, los que acceden a los llantos de los niños o usan la técnica de la distracción.
-  La confianza: la fe en el interlocutor, es decir la confianza que este tenga para poderle hablar, si esto no se llega a dar, no hay dialogo.
-  La voluntad: Es crucial, al emprender este camino, tener en claro cuáles son los ideales y sueños personales de la pareja. Pero fundamentalmente establecer y detallar sinceramente los propios, algo que no todas las personas que llegan al matrimonio tienen muy en claro; a veces por la considerable juventud, o por no quedar solos luego de haber pasado los 30 años; a veces por desidia, para escapar de alguna problemática familiar, o por interés económico.