
COMUNICACIÓN FAMILIAR

Rosa María Reusche Lari

Resumen

En este artículo se analizan los factores determinantes de la comunicación, y su incidencia en las relaciones familiares, la importancia de la percepción de sí mismo y del otro en los esquemas de comunicación y hace referencia a los axiomas de la comunicación.

Abstract

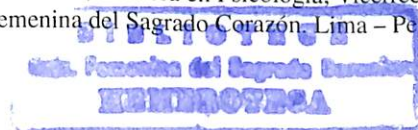
Communication determining factor and their influence in the family relationships, the importance of self perception and that of others in the process of communication and communication axioms are analyzed in the article.

PALABRAS CLAVES: Comunicación, familia, percepción, conducta, interacción.

KEYWORDS: Communication, family, perception, behavior, interaction.

Reseña de la Autora:

ROSA MARÍA REUSCHE LARI, Doctora en Psicología, Vicerrectora Académica de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima – Perú.



La comunicación es la dimensión que integra, facilita y permite la dinámica familiar en sus dimensiones de afecto y autoridad entre los esposos, padres e hijos y entre hermanos, por lo que la psicología debe propiciar una comunicación sana, auténtica y positiva en la familia.

Generalmente llamamos comunicación a la emisión de un mensaje verbal en forma explícita e intencional. Pero, en psicología, es mucho más que eso; incluye todos los procesos a través de los cuales las personas se influyen mutuamente. Comunicarse es **interactuar**, es **establecer un modo de relación**, por lo tanto, es mucho más que escuchar o decir una palabra, **es una acción, un acto, una conducta**.

Revisaremos los aspectos que hacen que una conducta se convierta en comunicación y cómo las alteraciones de esas características producen problemas de interacción familiar.

La primera característica es que la comunicación es OBSERVABLE, es decir, que exista alguien que **emita** la conducta y otro que la **reciba**. Por ser elemental, es la base de toda comunicación. Sin embargo, no se cumple siempre y es el origen de serios problemas de comunicación familiar. Por ejemplo, una madre pide a su hija, - quien está en su cuarto - que venga para ayudarla. La hija no responde, y a la tercera solicitud de ayuda, la madre entra al cuarto furiosa y la grita ofendida. La hija confundida no sabe lo que pasa porque no recibió la solicitud de ayuda ya que estaba con el «walkman» escuchando música. El esposo leyendo el periódico, el hijo hablando por teléfono, y otras situaciones similares, ocasionan que no reciban los mensajes. Otro error común, en la emisión del mensaje, es cuando uno “piensa” una orden “pero no la dice” y reclama su realización a la esposa, esposo, hijos o empleada. Estas personas sorprendidas no saben porque las agreden. En situaciones así, la comunicación no se establece, pues se necesitan dos personas: una que emita y otra que reciba los mensajes.

La segunda característica es que la comunicación sea INTENCIONAL: “quiero enviar ese mensaje y el otro quiere escuchar mi mensaje”. Hay un dicho popular: «no hay peor sordo que el que no quiere oír», que puede explicar esta característica. Si profundizamos encontramos que generalmente comunicamos mucho más que lo obviamente expresado. Por ejemplo, un tono de voz irónico al referirme a su “lindo vestido”; el decir que no tiene vergüenza, pero su cara está con

rubor; o, cuando la hija recibe amorosamente al padre, a quien desea pedirle permiso para salir. Así, detrás de cada mensaje existe un meta-mensaje, un meta-meta-mensaje, y así sucesivamente. Hay errores cuando no profundizamos en lo que desean comunicarnos, o contrariamente, cuando creemos que nos tratan de comunicar meta-mensajes que no existen.

La tercera característica es que toda comunicación tiene una **CONTEXTUALIDAD**. Nosotros cometemos muchos errores cuando no asumimos una comunicación **en el contexto** en que se da: “se molesta porque llega tarde, y no sabe que se demoró porque el carro se malogró”. Otro error es interpretarlo desde **su contexto**: “para el padre ingeniero es fácil la matemática y no comprende porque el hijo sale reprobado en esta materia”. El tercer error es cuando el **contexto es intrapsíquico**. Algunas posibilidades serían: “el hijo se duerme en clase, y no tiene ánimo para estudiar”, pero no es por flojo sino porque está anémico, y ni el mismo emisor sabía cual era el contexto en que se daba la conducta. “No te conviene casarte, porque serás infeliz”, el emisor da el mensaje desde su contexto de experiencias infelices en el matrimonio.

En la relación que establecen dos personas que se comunican, influye:

- a) La percepción de sí mismo (Si yo me siento incapaz de aprender, en el colegio me quedaré callado)
- b) La percepción que tengo del otro, (mi padre es malo, me va a pegar si le digo esto, mejor le miento. Mi mamá es buena, a ella sí le cuento), y
- c) Lo que creo que el otro piensa de mí, (Tú crees que soy una inútil, así que lo haga bien o mal te parecerá que lo hice mal).

En los esquemas de comunicación es muy importante la percepción que se tiene de sí mismo, pero esa percepción no es válida, real o importante, si el otro no la **confirma**. Esta confirmación es el factor más importante en el desarrollo y estabilidad emocional: “te vez bien”, “eres capaz”, “te quiero como tú eres”. El otro puede **rechazar** “mi percepción”. Ese rechazo sería positivo si dice “tú no eres inútil», pero negativa si expresa «estás equivocada, tú no eres agradable, eres insoportable”. Sin embargo, la respuesta que más dolor causa en una relación es la **descalificación**. Aquí no se le dice a la persona “estás equivocada” sino “tú no existes”. Cuando una madre se ocupa de un hijo, y al otro no lo atiende; cuando un esposo no se da cuenta que su mujer se ha puesto un vestido nuevo, son ejemplos que comunican “tú no existes para mí”.

Cuando la percepción de sí mismo, y del otro van en la misma dirección, se establece una comunicación sana, auténtica, que genera **seguridad** en la persona y en la relación, pues se siente **comprendida**.

Watzlawick (1991) refiere que existen cinco axiomas en la comunicación:

1.- **La imposibilidad de no comunicar**, ya que si aceptamos que comunicarse es una conducta, un hombre no puede tener una no-conducta, pues hasta la inactividad y el silencio son mensajes para las personas que interactúan.

2.- **Cuando nos comunicamos damos un mensaje de contenido y de relación**. Por ejemplo, el esposo invita a un amigo que no veía por mucho tiempo, para almorzar en su casa. La esposa está contenta por la invitación al amigo (contenido), pero fastidiada porque no le avisó (relación).

Lo ideal sería que las personas que se comunican estén de acuerdo tanto en el contenido como en el aspecto relacional del mensaje. Pero no es siempre así. Se puede estar en desacuerdo con el contenido y lo relacional. En desacuerdo con el contenido, pero de acuerdo en lo relacional. De acuerdo en contenido y desacuerdo en lo relacional. Pero es más grave cuando hay una confusión entre el contenido y lo relacional, como por ejemplo cuando una hija de 12 años dice al padre: "No me dejas ir a una fiesta hasta las 3 a. m., porque no me quieres" O, cuando se cambia el contenido para conservar lo relacional, porque se obliga a "redefinir" su percepción del contenido: "No saldré a trabajar y me quedo cuidando a los niños para que mi esposo no se moleste conmigo", a pesar que siempre consideré que era lo que más deseaba por ser profesional.

3.- **La comunicación debe ser entendida como una secuencia ininterrumpida de intercambios de mensajes**. Esa secuencia ordena y organiza la conducta. En la familia se tiene un estilo de secuencia: "llega el padre, la madre se queja, el padre se molesta, la madre se ofende porque no la comprende".

La dificultad en la comunicación surge porque los dos no poseen la misma información y ellos no lo saben. Por ejemplo: "El esposo le deja una nota a la esposa para que prepare una comida que le gusta, la empleada vota el papel, la esposa hace otra comida, el esposo no dice nada pero se ofende y no le habla, la esposa cree que no le gustó la comida -lo cual es cierto, pero no sabe por qué- y

también se ofende, no se hablan por varios días”. Se salva la relación cuando uno decide confrontar la situación y aclarar el mal entendido.

Podría pensarse que las personas deben sacar la misma conclusión al recibir una información, pero no siempre es así, por ejemplo: “La profesora ha castigado al hijo porque pegó a un niño en la clase”. El padre dice: “ese es mi hijo, nada tonto”, la madre: “mi hijo es un pleitista”. Cada uno se fijó en un detalle distinto: el primero, en el hijo que se defiende, la segunda, en el hijo que agrede.

El gran conflicto en este sentido es que se piensa que sólo hay una realidad, que el mundo es sólo como “yo” lo veo y que cualquier visión que difiera con la «mía» tiene que deberse a patología o mala voluntad.

4.- La comunicación humana es digital y analógica. Nos referimos al aspecto lógico, verbal y de contenido; y, al aspecto simbólico, no verbal y relacional.

En nuestra vida diaria hay que convivir con ambos tipos de comunicación y el problema se da cuando se traduce el lenguaje lógico al simbólico, por ejemplo: “El esposo está contento y le lleva flores a la esposa. La esposa responde: qué habrás hecho, que me traes flores?”. Muchas veces se convierte en rituales: “estar callada y obedecer significa que quiere a la mamá”. Lo patológico sería: “Más me pegas, más me quieres”.

5.- Toda comunicación se basa en la simetría (igualdad) o en la complementariedad (diferencia). Cuando los esposos contribuyen económicamente y en el trabajo del hogar, la relación es simétrica. Pero si el esposo contribuye con lo económico y la esposa con el trabajo en casa, la relación es complementaria. Ninguna de ellas es buena o mala, lo negativo sería que uno de los cónyuges no acepte el estilo de relación.

Finalmente, no hay comunicación sana y auténtica, si no logra el equilibrio entre la separación y autonomía, por un lado y la interacción e interrelación, por el otro. Una verdadera reciprocidad de la relación está basada en la aceptación sensible del otro en tanto ser humano a quien se respeta, ama, aprecia y entiende. La comunicación positiva posee empatía, se escucha reflexivamente y existe un compromiso de apoyo. La negativa, tiene mensajes dobles, es crítica destructiva y está llena de descalificaciones.

REFERENCIAS

- Auer, H. (1996) *Ecología Humana. Estudio de las personas y sus relaciones en el mundo*. Lima: Ed. UNIFE.
- Bee, H. Y Mitchell, S. (1987) *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*. México: Ed. Harla.
- Bertalanffy (1978) *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castilla del Pino (1982) *Introducción a la Psiquiatría*. Madrid: Alianza Editorial.
- Fuhrmann, I. y Chadwick, M. (1997) *Fortalecer la familia: manual para trabajar con padres*. Chile: Ed. Andrés Bello.
- Millan, M. (1996) *Psicología de la familia*. Valencia: Promolibro.
- Minuchín. (1980). *Familias y terapia familiar*. Buenos Aires: Yedisa.
- Minuchín y Fishman. (1984) *Técnicas de Terapia Familiar*. Buenos Aires: Paidos.
- Papalia, D. (1985) *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.
- Pittman (1990) *Momentos Decisivos. Tratamiento de familias en situaciones de crisis*. Buenos Aires: Ed. Paidos.
- Reusche, R.M. (1998) *El funcionamiento familiar de adolescentes con problemas de conducta escolar, según la escala para evaluar la adaptación y cohesión de la familia de Olson*” Tesis Doctorado en Psicología. Lima: UNIFE.
- Rice (1997) *Desarrollo Humano*. México: Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana S.A.
- Watzlawick (1991) *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Heder.