

Comunicación y Relaciones Familiares

José Luis Moya / Bienvenido Martín

Aprender a comunicarse.

Un camino para la resolución de conflictos en la pareja.

Introducción

Normalmente, las parejas en conflicto suelen ser deficitarias en habilidades de comunicación y resolución de problemas, manifestándose en la falta de diálogo.

Por otro lado, para que el intercambio de mensajes personales se construya de un modo fluido, directo y claro se requieren: habilidades de expresión (en el emisor) y habilidades de reacción (en el receptor).

El nivel de satisfacción o desolación de una pareja dependerá, en gran medida, de su capacidad para intercambiar mensajes.

Los cortocircuitos comunicativos en la pareja

1.— Las causas por las que una pareja comienza a desmoronarse, no suelen ser únicas ni unidireccionales.

Una reflexión desde el diálogo y el respeto, con un mediador imparcial y objetivo, a veces, contribuye a restablecer los niveles comunicativos en la pareja.

2.— El deterioro relacional puede iniciarse cuando en el contexto familia aparece un dominador y un dominado.

Las conductas y mensajes positivos no se reconocen o se equiparan a obligaciones que el otro tiene para con nosotros por el mero hecho de ser nuestra pareja.

El o ella, utilizan tácticas de control basadas en el castigo y en el refuerzo negativo, intentando influir en el otro mediante la coerción, las críticas, las amenazas, las regañinas y los chantajes.



En la comunicación suelen estar presentes:

- Los gritos
- Las verbalizaciones de superioridad

- Las humillaciones
- Las conductas brutales
- Las agresividades encubiertas: sarcasmos

—Aparecen las disputas: que pueden degenerar en subidas de tono, en violencia física.

—El contexto verbal enturbia la situación por acumulos informativos: tú me dijiste...

—Nadie quiere ceder, el clima de tensión se hace permanente y al aparecer el otro tú, se carga la tensión del ambiente.

—Cada gesto y cada conducta se analizan desde el deseo de control de la situación: aparecen las posturas opuestas y los antagonismos por principio: si tú quieres ir al campo yo no.

El sufrimiento, por lo general silencioso y callado de uno de los cónyuges, crea las condiciones que acabarán en:

- una ruptura
- una infidelidad
- una adaptación masoquista

En una relación rota no hay vencedores ni vencidos, sino personas desilusionadas.

La superación del deterioro en la pareja suele iniciarse cuando, desde el encuentro sincero, ambas partes se validan mutuamente, surge el respeto y se retoma el amor como encuentro, no como elemento de control desde una posición dominante.

Amar es saber decir objetivamente "te quiero", y no "te necesito".

El amor comienza por la igualdad, el diálogo, la comprensión. No resulta fácil, después de unos años de matrimonio, seguir enamorados; pero es posible desde la comunicación sincera y desde los pequeños detalles ilusionantes.

3.— El contrapunto al deterioro comunicativo pasa por:

—*Rebajar los índices de tensión verbal e incluso física.*



—*Aclarar las informaciones individuales mediante la formulación clara de lo que se desea.*

—*Aceptar, de común acuerdo, caminar juntos en una misma dirección desde el autocontrol, el respeto y el cambio de las formas de interacción.*

4.— La comunicación puede resentirse por el silencio que un miembro de la pareja utiliza como mecanismo de defensa para alcanzar sus objetivos.

Generalmente no se expresan ni los sentimientos, ni los miedos, ni las peticiones, ni las ansiedades, por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación sincera y honesta. Se suelen aplazar alegando:

√ "Estoy muy cansada" o "mala" (por no decir: cada vez que vamos a la cama y hacemos el amor lo paso fatal).

√ "No es mi día" (por no decir: deberíamos abordar esto).

√ "Me duele la cabeza".

El mutismo en que se sumerge uno de los cónyuges no significa aprobación. Muchas veces es un afán de supervivencia como estrategia para que no se planteen conflictos.

Esta situación pone al sujeto en una permanente renuncia que

genera un serio malestar existencial.

A partir de aquí suelen aparecer los "fantasmas", interpretando los mensajes del otro a la luz de los propios fantasmas nacidos de los pensamientos distorsionados y poco objetivos.

La comunicación verdadera implica aceptación, comprensión profunda del otro. En el diálogo auténtico construido desde la sinceridad no hay silencios, ni salidas de contexto, ni reinterpretaciones fantasmales producto de la deformación personal de los mensajes.

5.— Las parejas conflictivas, cuando intentan resolver un planteamiento concreto y carecen de habilidad, suelen mezclar en sus discusiones otros problemas secundarios (anteriores al compromiso de la pareja, de los familiares próximos, de situaciones que no controlan), que dificultan la solución, bien por:

- no especificar el problema en términos claros y escuetos.
 - no tener perspectiva para ver los cambios y alternativas que se desean introducir.
 - la incapacidad para el acuerdo.
- 6.— El componente verbal de la comunicación: (interrupciones, afirmaciones dogmáticas, reitera-

ciones paráfrasis, etc...) también suelen tener funciones significativas aparte de la mera transmisión de contenidos.

Las parejas se deterioran normalmente cuando, en la comunicación se cometen una serie de errores, bien por defecto, bien por exceso.



A continuación presentamos una lista de los errores más frecuentes cometidos en la comunicación de una pareja. Esta lista, recopilada por Thomas, Walter y O'Flaherty (1974), debe considerarse sólo como ilustrativa.

—Alejamiento temporal: excesivas referencias al pasado o aun futuro hipotético.

—Expresión desordenada: hablar sobre un asunto que no muestra una clara conexión con el objetivo inmediato de la discusión (p.ej., ideas o situaciones hipotéticas, ejemplos irrelevantes).

—Déficit de lenguaje positivo: se omite alabar o decir cosas agra-

dables al otro como persona, o sobre lo que el otro dice o hace.

—Exceso de lenguaje positivo: halagos excesivos al otro o alaba demasiado lo que el otro dice o hace.

—Hablar en exceso: uno habla considerablemente más que el otro (o los otros con los que está

interactuando), en relación con la entrevista o interacción total.

—Hablar por debajo de lo normal: hablar considerablemente menos que el otro u otros, siempre considerando la entrevista en su totalidad.

—Latencia rápida: comenzar a hablar enseguida, después de que el otro ha terminado de hacerlo.

—Latencia lenta: responder mucho después de que el otro ha terminado de hablar.

—Interrupción: a menudo, uno de ellos interviene cuando el otro está hablando. Estas interrupciones pueden convertirse en interrupciones cuando producen un inmediato y prematuro fin del discurso del otro.

—Rizar el rizo: esforzarse en explicar, clarificar o discutir un detalle irrelevante, tangencial o sin importancia.

—Responder en exceso: responder a una pregunta realizada por el otro hablando durante largo tiempo y extendiéndose mucho más allá de lo preguntando.

—Déficit en la contestación: contestar muy poco en relación con lo que se le ha preguntado previamente o se le ha pedido comentar.

—Pedantería: utilizar palabras complicadas, difíciles o raras, en

lugar de palabras sencillas o más conocidas que resultarían más adecuadas.

—Afirmaciones radicales o dogmáticas: hacer afirmaciones de modo categórico: "todo o nada", "blanco o negro".

—Excesiva generalización: referirse a hechos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre.

—Evitar hablar de un tema: evitar abierta y claramente hablar sobre un asunto.

—Cambiar el contenido de un tema: introducir un contenido nuevo o diferente del propuesto por la otra parte.

—Insistencia en un tema: hablar excesivamente sobre un asunto propuesto.

—Reiteración en la expresión verbal de un asunto: explicar un asunto o hacer una propuesta o solicitud con excesiva insistencia indirecta. (Ej.: no te parece, no crees tú también).

—Falta de especificidad: hablar de modo inconcreto e inespecífico, tendiendo el discurso a ser general y abstracto.

—Habla rápida: hablar demasiado rápidamente.

—Habla lenta: hablar excesivamente despacio.

—Hablar bajo: tono de voz excesivamente bajo.

—Discurso excesivamente emocional: exceso de conducta emocional durante el habla (intensa entonación, gritos...).

—Déficit en reconocer la razón de la otra parte: no admitir ni dar crédito a las afirmaciones correctas del otro, ni reconocer su punto de vista.

—Contraquejas: responder a una queja del otro con una queja sobre él.

—Respuesta cortante: responder de malos modos al intento del otro

de iniciar una conversación sobre un asunto que no gusta.

—Insultar: dirigir al otro una expresión ofensiva.

—Déficit de opinión: no expresar la propia opinión o las preferencias de uno cuando eso es lo que se pide.

—Exceso de acuerdos: estar excesivamente de acuerdo con las afirmaciones del otro.

—Excesivo desacuerdo: estar en desacuerdo con las afirmaciones del otro, de modo excesivo.

—Dar poca información: dar excesivamente poca información cuando se considera que podría o debería darse más.

—Información redundante: repetir excesivamente la información ya dada o conocida.

—Demasiada información: dar más información de la necesaria.

—Exceso de habla negativa: expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación o circunstancia.

—Déficit de habla negativa: no expresar evaluaciones negativas, especialmente en situaciones en que están permitidas.

—Habla ilógica: hacer afirmaciones ilógicas al considerar lo dicho por los otros.

—Lenguaje no operativo: descripción de los problemas recurriendo a interpretaciones o explicaciones pseudo-científicas, que no ofrecen conductas concretas a las que se puedan aplicar planes para cambiar.

—Negar responsabilidades: negarse a reconocer la parte de responsabilidad que cada uno le corresponde en un conflicto.

—Interpretación incorrecta de los mensajes del otro: el interlocutor interpreta mal los mensajes del otro.

—Adivinación del pensamiento: suponer que uno sabe lo que la otra persona está sintiendo o pensando.

Pautas para una reflexión

A fin de establecer el estatus funcional y la salud de la propia familia, sería interesante llevar a cabo un análisis, al menos de los siguientes puntos:

- ◆ ¿Qué clase de clima familiar reina en la familia, en mi familia? Tolerante, permisivo, afectivo, tenso...
- ◆ ¿Cómo son las relaciones entre los miembros? Cordiales, agresivas, despectivas, de superioridad.
- ◆ ¿Cómo es la relación y comunicación verbal entre la pareja?
- ◆ ¿Cuáles son las estrategias que normalmente utilizamos para dialogar?
- ◆ ¿Tenemos suficientes habilidades de expresión y reacción?
- ◆ ¿Somos una familia patológica a nivel comunicativo?
- ◆ ¿Cada sujeto del grupo familiar desempeña su rol o papel de forma estable?
- ◆ ¿Cuáles son las resistencias al cambio de mi propia familia y cómo se afronta el problema?
- ◆ ¿Quién manda y cómo se manda dentro del seno familiar?
- ◆ ¿Cómo se toman las decisiones?
- ◆ ¿Frente a los conflictos, se hace un análisis del mismo o se identifica sin más al sujeto echándole la culpa?
- ◆ ¿Hay lucha por el poder, por el control de la situación, por dominar?
- ◆ Frente a las necesidades individuales y del grupo, ¿cómo se reacciona?
- ◆ ¿Se habla y dialoga en mi familia? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?
- ◆ ¿Se aprecia coaliciones y pactos frente a planteamientos y toma de decisiones? ¿Cómo repercuten éstas en el grupo?
- ◆ ¿Cuál es el estilo de liderazgo?
- ◆ El vocabulario de los miembros es mayoritariamente inquisitivo, cordial, desdenoso, afectivo, imperativo, agresivo?
- ◆ Los mensajes que se emiten y reciben ¿Son claros? ¿Hay un clima enrarecido que deje paso a las suspicacias, a los dobles sentidos y a las reinterpretaciones?
- ◆ ¿Nos reímos mucho en familia? ¿De qué? ¿Cuándo?
- ◆ ¿Por qué clase de reglas y principios se rige nuestro sistema familiar? ¿Cómo se generan esas reglas? ¿Existen muchas metarreglas?
- ◆ En mi grupo familiar ¿Qué clase de comunicación aparece con más frecuencia? ¿Contradictoria, de exclusión, descen-tración, nebulosa, disociada, de etiquetas?
- ◆ Como persona ¿Valido, respeto, dialogo, afronto positivamente los problemas en un clima de tranquilidad, quiero realmente y acepto, desde la comprensión profunda, a mi pareja?
- ◆ Opciones de cambio: para mejorar nuestra relación ¿qué estamos dispuestos a cambiar de común acuerdo?
- ◆ ¿Qué clase de padre/madre soy?: ¿severo/a, paternalista, inestable, intransigente, impositivo, tolerante, agresivo, comprensivo/a, justo/a, comodón/a, hiperprotector/a, etc.? ¿Sabría definirme con una cierta precisión?
- ◆ ¿Cómo nos perciben los hijos? ¿Es esa imagen la que se ajusta a nuestra realidad? ■