

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

(Escuela de padres. Tema 5)

Uno podría pensar que la familia es el lugar idóneo para que surjan el diálogo y la comunicación. Sin embargo no siempre es así. El diálogo entre padres e hijos muchas veces se rompe o no existe. ¿Por qué? Pues porque en ninguna otra estructura social hay diferencias tan notables entre sus componentes. En ella pueden convivir distintas generaciones desde bebés a ancianos, cuyas realidades son muy diferentes. Eso que en otras épocas se vivía como enriquecedor, ahora puede ser motivo de desencuentro. También la falta de tiempo; el no tener programadas actividades conjuntas; la enorme cantidad de estímulos a los que estamos expuestos (teléfonos, televisión, ordenadores, videojuegos, etc.); el trabajo fuera y dentro de casa; el tiempo de ocio, etc. con días que siguen teniendo 24 horas, hace que cada vez haya menos tiempo común. Pero es en la familia donde nace y crece el mundo de la afectividad y para ello son necesarios **tiempo y comunicación**. También comunicarnos es necesario a la hora de transmitir mensajes que consideramos relevantes y valores que nos parece que nuestros hijos deberían desarrollar. Como vemos, la comunicación es una habilidad imprescindible para relacionarnos, por ello vamos a intentar resumir algunos conceptos importantes. **La buena comunicación es imprescindible para educar.**

La forma de comunicarnos va a ser diferente según la edad de los niños. Como es imposible resumir las técnicas según la edad, daremos inicialmente unas premisas que son válidas a todas las edades:

- La fundamental amenaza a la comunicación es la falta de **tiempo** o el hacerlo en momentos poco adecuados (cansancio, enfado, estrés, prisa, etc.).
- Hay que tener mucha **capacidad de escucha**; los niños tienen que sentir que se les presta atención y lo que tienen que decirnos es importante.

- Hay que favorecer espacios para la **reflexión**, respetando turnos, evitando el insulto o la imposición de normas sin dar razones (esto dependerá, claro, de la edad del niño, pero se consigue un buen desarrollo del respeto si suele ser la tónica desde que el niño tiene capacidad de empatía, es decir a los 5-6 años)
- Las normas deben ser sencillas, justas y mantenerse. Debe de haber **coherencia** entre padre y madre (a los niños les confunde mucho que cada uno diga una cosa diferente).
- Lo que sentimos y lo que decimos tiene también que ser coherente. Se aprende más de un padre moderadamente expresivo que de otro que siempre es dulce, razonable y contenido. Es importante **expresar** nuestros **sentimientos** de forma adecuada y también los motivos o conductas que los producen, para que los niños puedan darse cuenta de lo que sucede y asociar.
- Es importante conocer que la mayor parte de lo que decimos es **no verbal**. Esto significa que los gestos, la mirada, el tono o la intensidad de la voz van a precisar en mayor medida lo que estamos diciendo. Esto que es evidente a todas las edades, es fundamental en el niño pequeño

Para poder comunicarnos con eficacia con adolescentes a partir de los 10-12 años hay además que ser conscientes de unas cuantas claves importantes:

1. La realidad no existe de forma objetiva. Esto significa que el ser humano percibe la realidad e inmediatamente la valora, tiñéndola con las gafas con las que está constituido. A todos nos ha ocurrido que el mismo hecho puede ser interpretado y valorado de forma muy diferente según quien lo perciba. Si por ejemplo nuestro hijo quiere hacerse un piercing, a nosotros (padres) puede parecernos espantoso, de mal gusto y hasta peligroso; pero para él o ella puede resultar muy atractivo.
2. Los seres humanos tenemos unos mecanismos de pensamiento "automático", creados para ahorrar tiempo y energía mental, pero que a veces dificultan o destruyen la comunicación. Algunos son:
 - **Filtraje.**- De una situación o experiencia se repara sólo en los detalles negativos y se magnifican, no teniendo en consideración los positivos.
 - **Pensamiento polarizado.**- Las cosas son buenas o malas, blancas o negras. Hay que ser perfecto en todo, si no, eres un fracasado.

- **Personalización.-** Pensar que lo que los demás hacen o dicen tiene una estrecha relación conmigo. Refleja un pensamiento infantil y egocéntrico.
 - **Culpabilidad.-** Cuando los demás son responsables de lo malo que me ocurre a mí o de mi sufrimiento, o por el contrario, cuando me asumo como responsable de todos los problemas y desgracias ajenas.
 - **Falacia de cambio.-** Suponer que una persona cambiará de conducta para adaptarse a nosotros, si se la presiona lo suficiente. El resultado habitualmente es que el otro se siente atacado o cohibido y no cambia en absoluto.
3. La mayor parte de los problemas de comunicación ocurren porque pensamos que nuestros valores o nuestra forma de ver la realidad son los mejores y que los demás están equivocados si no coinciden con nuestro punto de vista.
 4. Aun en las mejores condiciones, nunca llegará al receptor (el que recibe la comunicación) exactamente lo que quiere decir el transmisor (el que emite el comunicado).

Para hacer un uso serio del lenguaje cuando nos interesa que el mensaje llegue lo más íntegro posible hay que: decir sólo lo necesario, decir sólo la verdad, decirla con claridad y decir sólo lo pertinente.

Lo que normalmente termina en conflicto comienza como un problema de comunicación, una suposición gratuita y una conclusión precipitada que conlleva un mensaje "duro", difícil de escuchar

Cuando intentamos comunicarnos ante un problema o un conflicto es importante que estemos en un estado de ánimo tranquilo. Es fundamental buscar una situación propicia aunque sea en otro momento, porque cuando estamos enfadados o furiosos no solemos pensar con claridad y tendemos a insultar más que a describir conductas. Además, solemos sacar la lista de agravios (lo actual, lo que pasó anteriormente, venga o no a cuento, y lo que suponemos que ocurrirá). Todo ello impide centrar el problema que nos preocupa *aquí y ahora*, no resuelve nada, se gasta energía tontamente y oportunidades de acercamiento. Normalmente las personas cuando alguien ataca, ya sea física o verbalmente, tienden a defenderse y a atacar a su vez, lo que impide que se dé un proceso adecuado de comunicación porque nadie escucha. Cuando estamos enfadados, las palabras que tendrían que servir para explicar cómo vemos la situación, qué sensaciones nos produce y lo que nos gustaría que ocurriera, se convierten en armas arrojadas (insultos, palabrotas) que hacen daño, hieren, faltan al respeto, menoscaban la autoestima y favorecen los comportamientos extremos.

Justo lo que no queríamos que ocurriese. Luego, cuando estamos más serenos, nos avergüenza y nos duele. Como un padre comentaba en la consulta: "Cuando me enfado con mis hijos, pierdo frecuentemente los papeles y hago mucho daño. Luego me arrepiento y me disculpo... pero las palabras son como clavos en madera, aunque los quites al disculparte, el agujero queda".

Por tanto vamos a describir algunos trucos para llevar a cabo una comunicación eficaz que permita las condiciones de entendimiento y escucha.

La comunicación "yoica".

Para que los otros puedan escuchar algo que no es positivo, es importante hablar desde el "Yo" en lugar del "Tú". Lo que **yo** siento, pienso, valoro, etc. es algo mío, me pertenece a mí y depende de mí. Si digo que me siento triste, furioso o cansado difícilmente otra persona me lo va a discutir, sabré mejor que nadie cómo me siento en ese momento (asumiendo que estoy siendo congruente). En cambio *mi opinión* de otra persona no significa que sea en realidad así (ya vimos los problemas de filtraje) y puede estar en oposición con lo que la otra persona opina de sí misma o le puede costar identificarse con ello. Si le digo a mi hijo: "tú" "eres un vago, un mentiroso o un tarambana" puede que no coincida con la idea que él tiene de sí mismo o de lo que imagina ser y además puede hacer daño. Si somos sinceros, veremos como eso nos pasa también a nosotros; es decir, la comunicación negativa desde el "tu" dificulta la escucha. Esto no significa que no se tengan que decir las cosas negativas, sino que hay que decirlas de otra manera para que lleguen y sean eficaces, aportando crecimiento y cambio (que es lo que nos interesa) y no falta de respeto y humillación.

Describir conductas en lugar de etiquetar o hacer juicios de valor.

Decir "eres un vago o un desordenado o un imbécil" es hacer juicios de valor y en este caso además insultar. Ya hemos comentado cómo esto no hace más que daño y dificulta la comunicación. **Describir conductas** es algo mucho más neutro, que define situaciones y no enjuicia: "llevas toda la tarde jugando y mañana tienes un examen importante".

Para poder hacerlo bien es importante definir muy claramente cual es la conducta, el hecho o el comportamiento que nos molesta o preocupa, y describirlo de la forma más clara y sencilla posible.

Describir “cómo me siento” ante dicha conducta.

Una vez acotada la conducta que molesta o preocupa es importante **comunicar cómo me hace sentir** (la conducta y no tú). “Cuando llego cansada de trabajar y veo el salón tan desordenado, me pongo a la vez triste y furiosa”. Es difícil que la otra persona se sienta atacada por hechos o descripciones que nos hacen sentir de una cierta manera y en cambio, si le comunicamos eficazmente cómo nos sentimos ante ese hecho concreto.

Dejar claro cuál es el comportamiento que me parecería adecuado.

Es importante que nuestros hijos sepan claramente qué me pasa, cuándo me pasa y por qué me pasa, pero además sería interesante que les dejásemos claro **qué es lo que nos gustaría** que pasase. “O sea, que te agradecería mucho que los espacios comunes de nuestra casa estuviesen recogidos cuando yo llego”. Si nos parece que hay que especificar más a lo que nos referimos con “recogido”, por si el otro no lo entiende como nosotros, pues lo hacemos: “No me gusta encontrarme con los restos de tu merienda esparcidos, la consola encendida, tus libros encima de la mesa del comedor y tus zapatos en la alfombra. Te agradecería que todo estuviese en su sitio”.

A veces es necesario que expliquemos nuestros valores y preocupaciones. Como en el ejemplo del tatuaje en el tema *Resolución de conflictos*: Si mi hijo Carlos de 16 años quiere hacerse un tatuaje en la espalda, es importante que yo especifique qué me preocupa y lo que me disgusta. Es además importante que sepa priorizar qué es lo más importante para comunicárselo. Por ejemplo: Me puede parecer una macarrada que se haga un tatuaje, me puede avergonzar qué pensarán la familia y los vecinos, me puede preocupar que se arrepienta en un futuro de algo que es indeleble y además me puede horrorizar que se lo haga en un local donde no se den las condiciones higiénicas pertinentes y se infecte con algo serio (hepatitis, sida, etc.). Es importante que yo sepa discernir entre todas mis preocupaciones cuál es la que a mi juicio es la más importante para poder negociar con él: “ me preocupa que te hagas un tatuaje porque desde mi punto de vista eso sólo lo lleva gente de mal vivir y me da vergüenza lo que dirán los vecinos y los abuelos. Como veo que para ti es importante, me he informado al respecto y es evidente que hoy en día los lleva casi todo el mundo. No es mi cuerpo, es el tuyo, por lo que imagino que poco puedo hacer para disuadirte con la edad que tienes, salvo darte mi opinión. Lo que de verdad me importa es que tomes la decisión de forma meditada, porque eso no se quita y te propongo que para probar te hagas uno de los que se borran con el tiempo. Si persistes en hacértelo, sólo te pongo una condición y esa no es negociable: que te lo hagas en un sitio con garantía sanitaria (si tenemos algún sitio se lo comentamos). Me parece importante que no corras riesgos innecesarios”.

Como vimos en **resolución de conflicto** he valorado:

- Cuál es el problema.
- Quién tiene el problema.
- Me he informado al respecto.
- He barajado posibles soluciones descartando las extremas.
- He negociado y hemos pactado una suficientemente razonable para ambos.
- He analizado el resultado (si se lo va a hacer, que se lo haga en condiciones sanitarias adecuadas).

Además, en cuanto a **técnicas de comunicación**:

- He dicho cómo me siento ante el hecho de que se tatúe (sin insultar ni hacer juicios de valor).
- Respeto su decisión aunque no la comparto y...
- ...dejo claro que, dado que me preocupa su salud, lo que me parece más importante es quién, en qué condiciones y dónde se lo haga.

Mi hijo comprobará que soy capaz de escuchar, que entiendo que las cosas pueden ser diferentes a cómo yo las veo, aunque para mí están muy claras (yo no me lo haría), que tengo respeto por su opinión y que verdaderamente, aparte de la estética, lo que más me preocupa es su salud porque le quiero. Al final se hará o no el tatuaje definitivo (es su cuerpo y tiene edad para decidir sobre esas cosas), pero en las condiciones adecuadas que es lo que más me preocupa.

Algo parecido podía ocurrir con los anticonceptivos. Puede no parecerme adecuado que mi hija de 16 años mantenga relaciones sexuales. Puedo intentar convencerla de que es pronto y tiene toda la vida para mantenerlas, pero si las va a mantener pese a lo que yo opine, puede que me interese que use preservativo para evitar tanto un embarazo no deseado como infecciones de transmisión sexual.

Finalmente, terminamos insistiendo en que el arte de comunicarse bien no es tanto el hecho de hablar como el de **escuchar**. Para ello es importante pensar que la otra persona tiene algo interesante que contarme, que la verdad absoluta no existe (existen los consensos) y lo que para mí es evidente, puede no serlo para otros. Hay que "oir" sin anticipar juicios, no

mostrar prisa ni impaciencia, no entrar en discusiones previas, valorar lo que nos dicen, preguntar lo que haga falta, interpretar sin juzgar, respetar la libertad del otro, ponerse en su lugar, no prejuizar, dar confianza, procurar no interrumpir y sobre todo, tener mucha paciencia. Si sabemos escuchar y respetar, teniendo la seguridad de que la realidad se construye y cada uno lo hace según sus gafas; si sabemos describir claramente lo que nos perturba sin insultar; si especificamos qué o cómo nos gustaría que fuese, sin imponer irracionalmente, estamos en el camino adecuado para comunicarnos y eso facilita notablemente el compartir, aprender, entender, y enseñar.

Ahora: "Id y mostrad", amiguitos, que una cosa es la teoría y otra muy diferente la práctica,

¡SUERTE!

Este artículo ha sido elaborado por Concha Bonet Luna, pediatra
y Margherita Brusa, pedagoga
y revisado por el equipo de la web de la AEPap