



COMUNICACIÓN

Familiar 2

CONVIVENCIA VS. COMUNICACIÓN

El proceso de convivir diariamente con otros familiares es muy complicado. Para lograrlo de manera adecuada, se requiere desarrollar habilidades encaminadas a establecer una convivencia positiva con todos los involucrados.

La comunicación familiar, debido a los lazos emocionales y psíquicos que se han establecido entre sus integrantes y al ambiente de seguridad y confianza que genera, se convierte en un medio en donde sus miembros, en forma natural y espontánea, pueden ayudarse y complementarse, satisfaciendo muchas de sus necesidades, especialmente las más complejas como las emocionales y afectivas.

Si se quiere asegurar que la comunicación trabaje a favor de la familia, es importante hacer que todo intercambio de palabras tenga un propósito positivo: ayudar, mejorar, aclarar, acerca a sus miembros. Cuando la comunicación pierde ese propósito, fácilmente se distorsiona y se orienta a molestar, castigar, maltratar o afectar, provocando un resultado si no destructivo, si negativo para los involucrados, pues tarde o temprano produce que en vez de ser un factor de unión, se convierta en un elemento de distanciamiento y deterioro de las relaciones familiares. La comunicación en la vida familiar debe enfocarse a alcanzar ciertos objetivos. Es importante que estos estén claramente definidos, se compartan con los demás integrantes y se conviertan en un compromiso adquirido libremente y de un común acuerdo.





FACTORES QUE AYUDAN A ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN FAMILIAR



Comunicarse con un enfoque positivo. Hay que procurar que todo intercambio de palabras tenga un propósito positivo; ayudar, mejorar, intentar un mayor acercamiento, desarrollar la intimidad, aclarar los hechos frente a malentendidos y evitar que las palabras sean utilizadas para demostrar superioridad, hacer sentir mal al otro, lastimarlo u ofenderlo.



Hablar con respeto. Hay ocasiones en que las dificultades y malentendidos, propios de toda relación, son muy difíciles de superar, pero es necesario hablar de ello con respeto, para vencer los obstáculos. Hay que conservar siempre la calma y ser prudentes ante el otro.



Buscar el momento y lugar adecuado. Hay que fortalecer la habilidad de decir las cosas en forma constructiva, positivamente, y si además de utilizar las palabras adecuadas, éstas se expresan en el momento y en el lugar oportuno, entonces es más fácil resolver incluso los temas más difíciles.



Cultivar la autoestima. Si se logra que los integrantes de la familia se sientan escuchados y tomados en cuenta, todos se sentirán bien. Este sentimiento positivo provocará que sea más fácil expresarse, pues se sabe que hay alguien dispuesto a comprender y ayudar.



Aceptar. Todos tenemos cualidades y defectos, y sólo se acepta a las personas como son cuando se reconocen sus características positivas y negativas, y se hace lo necesario para tener presente y aprovechar al máximo sus aspectos mejores.



Responsabilidad. Todos los integrantes de la familia, pero en primera instancia los adultos, deben asumir su responsabilidad en el cultivo de la relación y hacer lo necesario para que avance a su verdadero propósito: la realización y felicidad de todos sus miembros.



Manejo de problemas. Si en la relación familiar las cosas no salen bien, hay que evitar buscar culpables y esforzarse para encontrar las causas y aplicar soluciones adecuadas. En este punto debemos considerar que existen profesionales que pueden ayudarnos.



Dar lo mejor. La familia es un proyecto en el que está en juego la felicidad de sus integrantes. Cristalizar para lograr este propósito requiere de enfoque, decisión y acción, es decir, que cada uno de los involucrados ponga en ella lo mejor de sí mismo.

FACTORES QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

En las familias conflictivas existen, por lo general, problemas de comunicación. Éstos pueden surgir porque no se han desarrollado mecanismos para intercambiar ideas y puntos de vista, o a que tienen poca habilidad para manifestar lo que desean, provocando que los intentos para comunicarse, en lugar de convertirse en mecanismos de ayuda, se transformen en fuentes de conflictos. Las siguientes circunstancias dificultan la comunicación familiar:



Superficialidad: la superficialidad desemboca en diálogos vacíos e intrascendentes que no superan la incomunicación. El miedo de hablar de situaciones importantes surge de sentirse descalificado, menospreciado, incomprendido al momento de revelar la propia intimidad, que es lo más valoramos de nosotros mismos.



Cansancio: al terminar el día puede ser que algunos de los integrantes de la familia estén muy cansados y no les interese hablar de nada.



Mal carácter: el mal humor, la impaciencia, la manía de juzgar, de controlar todo, hacen difícil la comunicación.



Ausentismo: los padres que por eventos laborales o sociales con frecuencia no están en casa, difícilmente tienen tiempo de platicar con sus hijos.



Desilusión: cuando los miembros de una familia descubren que el otro no es como ellos le habían idealizado, entonces rompen la comunicación con quien no responde a esa imagen equivocada.



Si nuestra vida está enfocada en buscar la felicidad y las relaciones constructivas entre las personas son un requisito indispensable para avanzar por ese camino, vale la pena dedicar tiempo y esfuerzo para que la convivencia diaria sea un factor de acercamiento, unión y crecimiento.