

Decálogo de la comunicación

En el siglo de la comunicación, podemos dialogar en Internet con un desconocido de Papúa, pero no siempre podemos dialogar con nuestros hijos. Podemos saber lo que acontece en Kabul, pero no lo que sucede en el corazón de nuestra esposa.

La comunicación goza de muchas publicaciones pero no de una receta sencilla. Probemos ofrecer a nuestros lectores un decálogo de la comunicación familiar.

Comunicación y familia

Sin comunicación, la familia muere. Las personas que comienzan a no hablarse más, terminan por no tener más nada que decirse. Cuando dejan de mirarse, terminan por no verse más. Y esto se hace de una manera totalmente inconsciente. El pecado de omisión, tan poco tenido en cuenta, es el más terrible. Lo que mata una familia, no son las discusiones, la falta de dinero, y ni siquiera la infidelidad: es acostumbrarse. Cuando en la familia no se miran más, cuando no se hablan más, cuando ni siquiera se discute.

La comunicación permite conservar uno de los elementos más importantes de la vida familiar, que es la admiración y la estima por el otro. esa la más hermosa declaración de amor: "Yo te presto toda mi atención porque tú eres importante para mí". Si las personas no se hablan, terminan por no ver más lo maravilloso del otro. Quienes dialogan descubren constantemente el tesoro interior, y el amor se fortalece en cada descubrimiento. La comunicación es el complemento espiritual indispensable de la armonía física.



La comunicación es el complemento espiritual indispensable de la armonía física.

Comunicarse es un placer. Y aporta múltiples elementos que las parejas y las familias se perderían, si decidieran privarse de ellos.

Aprender a comunicarse

Pero, al mismo tiempo, hay que constatar que todos tenemos que aprender a comunicarnos, y este aprendizaje exige esfuerzo. Los "Equipos Notre Dame", un movimiento de espiritualidad familiar, exige imperiosamente a los cónyuges practicar todos los meses "el deber de sentarse", es decir, tomarse

tiempo para hablar y tratar los temas de su vida afectiva y espiritual. La experiencia demuestra que, después de algunos meses y a veces después de años, muchos matrimonios ya no sienten esta necesidad: "No tenemos nada que decirnos, ya nos dijimos todo".

La comunicación exige un tiempo determinado. Hay que tener en cuenta los obstáculos externos: la fatiga, el estrés, la televisión... Hay que aprovechar los momentos privilegiados e inventar símbolos ricos de sentido y de contenido: dejar

mensajes en varios lados cuando uno se ausenta, hacer pequeños regalos significativos, etc.

Hay que desarrollar, además, algunas cualidades indispensables para la comunicación: la coherencia, la humildad y la sencillez necesarias para conceder a los otros el derecho a pensar, a sentir las cosas libremente; para permitir que la esposa pueda decir: "¡Ya tengo lo suficiente. Los niños son insoportables!"; para permitir a los hijos que expresen el rechazo que sienten por la escuela, el temor ante los otros compañeros o ante los mismos maestros y profesores. Hay que estar atentos a los malos entendidos, a los diálogos demasiado banales, al lenguaje que se expresa con lugares comunes o con gestos rituales, como los besos fríos y habituales, las caricias que suscitan fastidios, etc.

No hay que olvidar que la comunicación tiene dos claves: la escucha y la palabra. Para que haya comunicación tiene que haber un buen emisor y un buen receptor. El receptor sabe escuchar, el emisor sabe hablar. Pero la puerta para lograr la comunicación es la voluntad de acoger, que nace de un clima general de apertura a los otros en el interior de la familia. Esto supone estar disponibles y saber valorar al otro, ofreciéndole el tiempo de escucha que se merece. Demasiado a menudo los niños piensan que sus padres están muy ocupados con preocupaciones más importantes que sus problemas personales: "Mamá, ¿algún día podremos hablar con tiempo nosotros dos, toda la noche o todo el día?".

La comunicación familiar es, ante todo, una cuestión de clima: no puede haber consenso para abrir el corazón si falta la verificación ordinaria de una actitud de apertura, de comprensión, de solidaridad. Y esto vale para todos. Sin reciprocidad, los diálogos se convierten en patéticos



ESCAM

La comunicación familiar es, ante todo, una cuestión de clima.

monólogos. Y si se tiene en cuenta la temperatura, es fundamental que el diálogo sea visible, y pase del calor a la energía: lo que digo y lo que escucho tiene que transformarse en una fuente capaz de calentar e iluminar, de abrazar y de moderar. También es diálogo discutir y reñir. El conflicto, si se vive como búsqueda de la verdad y descubrimiento del valor de las diferencias, es una de las experiencias que permiten construir el "nosotros" que no es solamente la suma del "yo + tú + tú".

Comunicar es...

Comunicar es aprender a decodificar. Cuando una persona dice: "Por favor, escúchame", ¿qué está queriendo decir sino: "compréndeme"? ¿Cuántos padres responden con agresividad a la agresividad irritante de un hijo, en lugar de preguntarse si la agresividad no será señal de un sufrimiento escondido que es necesario descubrir? En un mundo en el que los niños están tan some-

tidos al ambiente y a los mensajes más contradictorios y perjudiciales, ¿cómo ayudarlos a reflexionar y a tener un espíritu crítico si no es a través de un diálogo respetuoso y paciente?

Comunicar es también demostrar que se entendió. Escuchar no quiere decir callar. ¡Qué difícil es hablar cuando no hay respuesta! "¡Ya tengo bastante con ser siempre yo la que hablo!. Decidí no decir más nada, porque sé que no sirve para nada, porque él no me responde. Diría que ni siquiera me sintió. Estoy más sola que antes", me dijo una señora. Quien tiene que mendigar la palabra siente una inmensa necesidad de diálogo que expresa su profunda sed de amor. Con frecuencia, la causa de estas conductas son las frustraciones vividas durante la infancia: "Cuando era niña, esperaba la palabra de mi papá. Ahora que soy mayor, espero la de mi esposo", me dijo tristemente otra señora.