TITULO: Relaciones Familiares

AUTOR: Mayra Rivero Herrera

2001

INTRODUCCIÓN

La familia ha sido tema de análisis desde las más diversas disciplinas, pero por ser tan controvertido siempre habrá nuevos ángulos desde donde abordarla. Nuestra intención es reflexionar conjuntamente con el lector sobre algunos de los procesos que en ella ocurren, dirigiéndonos tanto a los especialistas como a aquellos que sencillamente pueden tratar el asunto porque experimentan cada día la realidad familiar.

¿Qué ocurre en la cotidianidad de las relaciones familiares? ¿Por qué hay tantas insatisfacciones si nos queremos? ¿Bastan buenas intenciones para que nos comuniquemos bien? ¿Por qué falla este proceso? ¿Qué hacer cuando esto ocurre? ¿Qué hay del amor en la familia?.

Estas y otras cuestiones pretendemos comentar a continuación, con la seguridad de que es imposible abordar en un libro todas las problemáticas familiares, pues cada familia tiene su historia propia, pero hay motivos y actitudes que en general pueden frenar o contribuyen a la armonía familiar.

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN FAMILIAR?

La comunicación familiar es un proceso de interacción de personalidades, intercambio activo, transacción de ideas y sentimientos , que ocurre en el seno familiar, con la influencia por consiguiente de unos sobre otros.

La comunicación como proceso interactivo que es, alcanza niveles elevados de complejidad, tanto como es capaz de hacerlo la naturaleza humana, no basta con decir “te toca esta tarea” y se responda “está bien” o “entendí”, para darla por echa pues tras las palabras se esconden sentidos e intenciones cuantiosas. Tampoco se trata de cubrirla de un velo misterioso, imposible de descifrar, pues si se tienen en cuenta algunos aspectos, se convierte en favorecedora del crecimiento personal y familiar.

A través de la comunicación ocurre la socialización, que no es más que el proceso en el que el individuo se hace hombre y por ende también ocurre la educación. Si se sitúa a la familia en el lugar que le corresponde por ser el primer y principal agente socializador (principal, sobre todo por incluir al sujeto toda su vida) se reconocerá la responsabilidad que representa para ella la formación de la personalidad y por ende lo definitorio o al menos muy influyente de los procesos comunicativos familiares. A través de ellos no sólo llegan los mensajes educativos sino que se toman los modelos de comunicación y se desarrollan habilidades comunicativas, de las que depende la solución de muchos de los conflictos familiares y las pautas que se establecen en la relación afectiva.

Considerar la comunicación como un proceso en el que sólo se intercambia información resulta ingenuo, en ella participamos como lo que somos, con nuestros miedos, angustias y esperanzas, aspectos que no se quedan al margen de la relación.

El tipo e intensidad de la comunicación entre las partes puede dar lugar no sólo a conflictos familiares sino también personales, al respecto plantea V. Satir (1980): la comunicación familiar ocupa un lugar privilegiado en el desarrollo de la personalidad, el individuo es disfuncional porque no ha aprendido a comunicarse en forma apropiada, “no se percibe ni se interpreta a sí mismo de forma correcta, ni los mensajes que llegan del exterior”, este sujeto se manifiesta de manera incongruente: es incapaz de adaptar sus interpretaciones al contexto presente, no puede verificar sus percepciones para ver si concuerdan con la situación, generalizan en exceso y actúan en correspondencia con esto, por ejemplo cuando se expresa en la familia las palabras “siempre eres así...”, “nunca me escuchas”, por citar algunas.

Por otra parte se envían mensajes incompletos para que el otro los complete, o no se envían mensajes y se actúa como si se hiciera, por ejemplo, usted puede ser una madre que se queja por la sobrecarga, pero ¿ha propiciado la organización de la vida familiar en la distribución de responsabilidades?, quizás Ud. misma ha establecido pautas implícitamente, y cree que si no hace Ud. las cosas no quedarán bien. En general los adultos en la familia proporcionan un esquema que el individuo seguirá en su desarrollo, así aprenden a comportarse y a cumplir sus roles.

Roles familiares

Los roles son modelos organizados de conducta relativos a una cierta posición del individuo en una red de interacciones ligado a expectativas propias y de los otros, o sea, patrones de conducta que se consideran adecuados en situaciones específicas, por lo que es importante tener en cuenta el contexto para determinar que se está haciendo buen desempeño del rol, pero no sólo eso, para que sea apropiado es importante también tener en cuenta la situación, la otra persona y usted mismo, quiere decir que se puede ser buen padre, porque se tienen en cuenta estos elementos en la relación padre – hijo, pero si el comportamiento en esta diada se quiere llevar a la pareja, pues seguramente el desempeño como esposo será deficiente, porque no se están teniendo en cuenta los elementos citados, sobre este aspecto profundizaremos más adelante. Como todo comportamiento, el desempeño tiene en su base necesidades, en ellas podemos encontrar la explicación a cómo ocurren, pero sólo serán adecuadas si tienen en cuenta también las necesidades del otro.

Muchas veces las dificultades tienen como causa relaciones conyugales distorsionadas, y puede ocurrir por ejemplo que los padres hagan dejadez de sus funciones, actúen como hermanos de sus hijos para así obtener atención del otro cónyuge, los hijos den cuidados parentales a sus padres, actúen como cónyuges sustitutos y desafíen con éxito la autoridad parental; ocurren aquí transgresiones e inadecuación en el ejercicio de los roles que impide establecer un orden adecuado donde límites y jerarquías se respeten y se establezcan por tanto relaciones comunicativas satisfactorias.

“Él tiene que jugar su papel de padre”, escuchamos en ocasiones en boca de una madre acusadora cuando se siente sobrecargada con la educación del hijo adolescente que “tiene problemas”, porque el padre se desentiende del mismo. Esta expresión puede hacer pensar que el papel o rol está ahí y se puede entrar o no en él a conveniencia.

Los roles familiares son múltiples y variados, así a la vez que se desempeña el de esposo, también se ejerce de padre, abuelo, hijo; independientemente de las proyecciones al

exterior, o sea, que en el resto de los grupos a los que está inmerso el individuo, también desempeña múltiples papeles, situación esta que complica el proceso.

Contribuye a la armonía en el funcionamiento familiar la claridad en estos roles, pues la interacción en cada subsistema parte de la posición que en este tome el sujeto. Así en el rol de padre – hijo, madre - hijo se “asiste” al subsistema parental, en el de esposo – esposa al conyugal, en el de hermanos al fraternal, y así en cada uno se asumen funciones específicas que deben ser claramente explicitadas. Se debe garantizar la no transgresión de límites, de ahí la importancia que posee la claridad con que estén trazados , vistos estos como fronteras que se establecen entre los diferentes miembros del grupo familiar en relación a funciones, edad, sexo, territorio.

Para explicar en que consiste “rol de padre”, “rol de madre”, “ rol de hijo”, es necesario ubicarse en las condiciones existentes, pues la sociedad a través de sus normas establece pautas de interacción que son más o menos asimiladas por la familia, y decimos más o menos porque no siempre existe coincidencia entre los intereses sociales, familiares e individuales. Pero en cualquier caso existirá una apropiación personalizada pues cada sujeto lo incorpora en el proceso de educación a partir de los patrones que identifica.

Los roles profesionales, generalmente están mejor definidos que los familiares, las instituciones a que pertenecen se han ocupado de esclarecer esto, por ejemplo el médico se rige por un código ético que regula su comportamiento, el chofer respeta las leyes del tránsito so pena de ser multado, en la familia las “multas” las impone ella misma, pero muchas veces de forma anárquica.

¿Qué significa ser buen padre, madre o hijo?. Para unos buen padre podría ser el que vela porque a sus hijos no les falte alimento, para otros el mantener la disciplina y “autoridad” (léase autoritarismo), o en otros casos el pasar más o menos tiempo con el hijo, con o sin calidad en las interacciones. Usted puede ser padre cariñoso, o distante; tolerante o autoritario y tendrá seguidores o detractores, e incluso puede que nadie le cuestione lo adecuado de su desempeño, por las indefiniciones que existen al respecto.

Por otra parte podemos hablar de **roles asumidos** y **roles atribuidos**. Los primeros se refieren a la interpretación que hace el sujeto de lo que considera que debe o no hacer, y cómo. Los segundos a las expectativas que los demás tienen sobre su comportamiento, o sea, qué creen que debe hacer el otro.

En ocasiones se hace una asunción inadecuada del rol, así por ejemplo en una familia con muchos hijos, el mayor asume la función parental, por ejemplo el hijo mayor se ocupa de

lavar y alimentar a los menores; en familias donde falta uno de los padres, el hijo pretende o se lleva a asumir rol de cónyuge y comparte la toma de decisiones en este con el padre presente.

Si coinciden las expectativas de los otros con las propias podemos hablar de coherencia en el rol, si no, ocurre el llamado conflicto de roles; los otros esperan que el sujeto haga lo que él no entiende, no acepta o no está en condiciones de asumir, esta situación se agrava en el caso del adolescente, pues como ya hemos visto, no es niño, ni adulto, por lo que existen muchas inconsistencias en cuanto a sus derechos y deberes y por supuesto él mismo no está claro de qué debe hacer.

Pero este conflicto no se da sólo en esta dimensión, sino que ocurre también por incompatibilidad entre dos o más roles, pues el desempeñar uno interfiere en él o los otros. Por ejemplo una madre se percata de que el serlo obstaculiza su rol de esposa, pues debe dedicar mucho tiempo a su hijo, o puede ocurrir que en una mujer el rol de esposa y el de profesional estén interfiriendo uno en otro; ¿qué hacer?.

En el primer caso, cuando el conflicto se establece entre asunción y atribución se hace necesario eliminar la distancia entre ambos, entre lo que esperan de nosotros y lo que estamos dispuestos a hacer, explicar aquí nuestras ideas sería productivo.

Renunciar a uno de ellos ha sido una salida en el segundo caso, o sea, cuando se perciben como incompatibles, pero ¿es esto lo que más satisfacción deja?; se hace necesario una revisión de cada uno y una “comunicación madura” entre los implicados (en el subsistema), que permita reajustes que eviten las interferencias, analizar qué estamos dispuestos a ganar o perder en este empeño, a lo que contribuirá por supuesto la flexibilidad de los mismos.

En resumen, que en la familia se generan expectativas sobre la actuación de los otros, las cuales muchas veces no coinciden con lo que se ha interiorizado por cada cual, en relación a como debe ser su comportamiento. Esto genera exigencias desmedidas por un lado y “desobediencias” por otro, al menos así es visto desde cada extremo de la vida familiar.

¿ Por qué vemos a los padres autoritarios y a los hijos desobedientes?. Muchas veces ocurre porque cada uno tiene percepciones diferentes de cómo debe actuar **un padre** y como debe hacerlo **un hijo**. Si el padre cree que su obligación es hacerse obedecer por el hijo, sin réplicas y el hijo por su parte considera que debe acatar cuanto se le diga, no surgirán dificultades, pero si este último entiende que su opinión también vale y tiene derecho a que se le tenga en cuenta, se producirán conflictos familiares (ver epígrafe Conflictos).

Los roles pueden ser, definidos o indefinidos, rígidos o flexibles, ausentes o presentes. Están definidos cuando se explicitan claramente sus funciones, ya explicamos que la flexibilidad se da cuando se es capaz de moverse de uno a otro sin dificultad, es más que la capacidad de adaptabilidad en dependencia de la situación, y están presentes cuando se asumen, pues puede darse el caso de que se ignore y no se responda por ese rol.

Se habla de roles funcionales en dependencia de lo pasivo o activo de su desempeño, roles tradicionales, sobre todo en la diferenciación de género y entonces se aprecia como hombre y mujer tienen asignados sus tareas, que se han mantenido por la cultura y definen un comportamiento de sexo determinado en el que a la mujer le ha correspondido generalmente lo doméstico, independientemente que tenga otras tareas que acometer y el hombre es el que toma las decisiones importantes, busca la comida, es el más fuerte.

Esto visto así limita la posibilidad de realización indistinta de cualquier tipo de actividad, claro que esto ha cambiado, actualmente no siempre se da esta división tradicional, ocurre como una consecuencia de nuestros tiempos que hombre o mujer, esposo o esposa, padre o madre, asumen tareas en dependencia de las condiciones, necesidades familiares y características personales o profesionales. En estos casos el primero que llega cocina y atiende a los hijos y se involucra con estos en las tareas escolares, conozco un caso en el que los que lavan los platos en el hogar son los hombres, al mercado va el que tiene más tiempo, o se convierte en una tarea común y se reúnen todos para hacerlo, convirtiéndose en un paseo familiar de fin de semana.

En ocasiones se tienen en cuenta los intereses personales (¡qué maravilla!)y cocina el que lo hace mejor porque le gusta, lava el que lo prefiere, padre y madre participan por igual en la educación de los hijos.

Los roles idiosincráticos también se dan en el seno familiar y responden a las características de una familia en particular, los “motes” podríamos incluirlos en este tipo de roles, calificaciones como: “el bobo”, “la oveja negra”, “el genio” “el intranquilo”y otros que generalmente regulan los comportamientos en la familia. Es por eso que el adolescente luego de oír tantas veces que es “malo” se lo cree y como tal se comporta, aunque en el fondo no sea más que eso, **un adolescente** y el niño pequeño es el “tímido”, y cada vez lo es más, de tanto decírselo.

Estas cuestiones son asimiladas por los hijos, pues forma parte del modelo educativo que se le presenta, reproduciéndose esquemas de generación en generación. Claro , este no es el único aspecto que determina la comprensión y asunción de un rol de determinada forma,

pues el sujeto se socializa también en otros grupos y en ocasiones entran en contradicción los modelos familiares con las expectativas de los adolescentes; a partir de aquí van creando su propia actitud ante los roles.

Podemos examinar esta situación desde tres referencias mencionadas, por Patricia Arés:

1) Rigidez-flexibilidad: Un sistema familiar es rígido cuando no puede encontrar nuevos equilibrios ante las variaciones del ciclo vital, o ante algún tipo de cambio importante ocurrido en la familia. En el ejemplo citado.

2) Homeostasis-transformación: Toda familia, como sistema, tiene una tendencia homeostática, es decir a continuar siendo lo que es, pero también tiene la tendencia inversa, vale decir, frente a situaciones desequilibrantes, tiene una capacidad adaptativa, de cambio con el fin de obtener y consolidar un nuevo equilibrio.

A partir de aquí ya es posible comenzar a integrar estos dos parámetros o variables: la familia, tras las intervenciones terapéuticas, puede convertirse en una familia flexible, desde el momento en que adquirió la capacidad de pasar con facilidad de la homeostasis a la transformación, y de esta a una nueva homeostasis.

3) Cohesión-Diferenciación: Hay en toda familia una tendencia hacia la cohesión entre sus miembros, y una tendencia opuesta de diferenciación, por la cual cada miembro individualmente busca su crecimiento y realización personal.

En la propia relación matrimonial se realiza una especie de “contrato” que generalmente no es explícito y fija el desempeño de cada cual, este se convierte en patrón para el hijo. Ahora bien, cuando el muchacho llega a adulto y crea una familia, puede hacerlo de forma diferente a como fue en su familia de origen, muchas veces en oposición a ella. Por eso la esposa joven no es “sumisa” aunque su madre lo haya sido, o el esposo no es machista como su padre, esto genera por supuesto diferencias en la educación de los nuevos niños y cuando la familia es extensa, (como generalmente ocurre en nuestro país)es decir, cohabitan más de dos generaciones, la convivencia se hace más conflictiva por cuestiones generacionales. Los padres de la nueva pareja deben asumir el rol de abuelos, que muchas veces se contamina con el de padres y se pretende mantener por parte de ellos el dominio de sus hijos y de sus nietos. Se originan así conflictos, pues los padres reclaman sus derechos, aunque generalmente han cedido sus obligaciones.

Otra cuestión que complejiza la dinámica de la familia son las llamadas familiastras o de segundas nupcias, cuando un nuevo miembro entra a la familia que ya está madura, padrastro madrastra y que por demás no tiene vínculo sanguíneo alguno. Al respecto Patricia Arés señala (1999):

La entrada del nuevo miembro y la posibilidad de que este adquiera un espacio propio en la familia, tiene que ver con los siguientes factores:

- 1- Con la forma en que quedó resuelto el divorcio emocional de cada miembro.
- 2- Con la manera en que se reorganizó la familia posterior al divorcio y antes de la nueva relación (alteración o no de los espacios y límites).
- 3- Actitud del nuevo miembro que se inserta. Lo asignado y lo asumido al rol de padrastro-madrastra.

Muchas disfunciones ocurren por la percepción inadecuada de los roles y las expectativas que de ambas partes se tiene sobre el desarrollo de los mismos. Por ejemplo el miembro que se inserta puede asumirlo de diferentes maneras (P, Arés, 1999):

- difusión del rol:

Querer asumir el rol de padre- madre como si lo fuera (sobreimplicación) . Asumir el hijo ajeno como propio negando o celando el rol del padre natural e incluso descalificando continuamente los padres biológicos. Significaba entrar en una escalada de sucesión y rivalidad con el legítimo padre.

Cuando el padre- madre biológico no existe por fallecimiento o abandono total es más fácil asumir el papel de verdaderos padres.

El problema tiene un potencial más patógeno cuando se pretende sustituir a este padre biológico cuando existe y se relaciona afectivamente con el hijo.

- **negación del rol:**

Querer desentenderse o desimplicarse, no asumir ninguna responsabilidad, manteniendo el máximo de distancia.

Esta forma de asumir el rol niega que se tenga algún tipo de compromiso moral en la educación de los hijos adoptivos.

En algunos casos constatamos que la negación aparecía como una defensa por temor a sobreimplicarse.

- **ambigüedad en el rol:**

Asumir una actitud de implicación y desimplicación indistintamente en dependencia de la situación.

En fin que la manera en que cada cual se comporta en el hogar, por el papel que asume, no siempre complace a los demás.

A partir de lo expresado podríamos resumir algunas sugerencias de la siguiente manera:

EJERCICIO DEL ROL

EFFECTOS POSITIVOS

• Se respetan los límites.	Se evitan transgresiones.
• Se clarifican las expectativas dentro del subsistema	Cada uno sabe lo que se espera de él y que esperar de los demás
• Existe coherencia entre lo asumido y lo atribuido	Se evita conflictos de roles.
• Se parte de nuestras necesidades y se tienen en cuenta las del otro.	Se respeta la individualidad.
• Son flexibles	Permite fácil adaptación a las situaciones que se presentan.

Estoy segura que si reflexiona sobre estos elementos y los pone en práctica hará un aporte importante a la armonía familiar.

RELACIÓN FAMILIAR CUANDO HAY HIJOS ADOLESCENTES

Destacamos este apartado por la dinámica particular que se desarrolla en familias con adolescentes, y sobre todo lo difícil que resulta para los padres enfrentarse a esta tarea, pues muchas veces no entienden ¿qué hacer?.

En ocasiones resulta muy difícil asumir el rol de hijo adolescente, pues ni los propios padres saben, en ocasiones que significa esto. Es posible que transgreda el territorio de

niño y adulto constantemente, a lo que contribuye mucho la indefinición de los adultos, se atribuyen exigencias de adultos y derechos de niños.

Constantemente se manifiesta la necesidad de la flexibilidad, así el adolescente es hijo ante sus padres, pero a la vez es hermano y tiene un sexo que lo lleva a actuar como hombre o mujer y como tal “debe comportarse”. Debe darse lo que Minuchin (1990) denomina “complementariedad”, el sujeto es él mismo, pero a la vez parte de un todo, que es la familia.

Si los límites son difusos, se invadirán los territorios y los roles se contaminan, (como hacíamos referencia en páginas anteriores), el de abuelo con el de padre, el de adolescente con el de adulto o viceversa, el de niño con el de niña; si son rígidos, no habrá posibilidades de adaptación, ni complementariedad. Puede suceder por ejemplo que una madre no tenga oportunidad de en un momento determinado acercarse psicológicamente a su hija adolescente para comprender sus problemas y ayudarla, que significa someterse a cambios en su comportamiento, pues su conducta hacia una niña no puede ser la misma que ante una muchacha que tiene nuevas inquietudes y una emocionalidad insospechada, sólo la flexibilidad en estos casos puede dar la respuesta óptima.

La comunicación familiar adquiere tonos peculiares con hijos adolescentes, pues de una relación protectora al niño dependiente, un día, sin saber cómo, nos enfrentamos a un “niño grande”, que pide su libertad a padres que generalmente no están preparados a entregarla.

¿Recuerda cuando usted era adolescente?, ¿qué opinaba de los sermones?, ¿no ocurría que generalmente los consejos le entraban por un oído y le salían por otro?; y es que la comunicación con el adolescente no puede ir en un solo sentido, se impone el diálogo como única forma de llegar a entendimiento. El adolescente ya se forma sus propios juicios sobre las cosas y necesita expresarlos; él también tiene razones que exponer y quiere ser escuchado.

En su afán de rebeldía se opone continuamente al adulto, pero si se le impone sólo exacerbará tal posición . Tiene sus propios intereses y por tanto temas de conversación, sin embargo muchas veces el adulto se resiste a algunos tópicos por diversos prejuicios y sobre todo porque no sabe cómo abordar el tema, la sexualidad es un ejemplo de ello, aprenden sobre esto fuera del marco familiar porque allí es tabú, (sobre todo las muchachas) y lo peor es que lo que aprenden no lo hacen bien, pues generalmente no son opiniones especializadas, sino lo que oyen entre sus coetáneos, que seguramente tampoco

lo saben de sus padres, una cosa si es cierta, ellos necesitan respuestas y las hallarán a toda costa.

En estudios que realizamos con familias de adolescentes (Naza,1998) encontramos que son pocos los temas que se tratan, generalmente se aborda la escuela, muchas veces solo cuando hay problemas de comportamiento y por supuesto priman los regaños.

Estudiamos comparativamente (Naza, 1998) estas características en familias con adolescentes que presentan dificultades en el comportamiento social y familias con adolescentes con un comportamiento adecuado a las exigencias sociales y fue muy interesante apreciar que aunque existen diferencias en cuanto a la profundidad y calidad de las relaciones en los dos grupos, pues la situación se agrava en el primer grupo, en general se manifiestan dificultades en unas y otras familias.

Algunas de las características que hemos mencionado se comportaron de forma diferente mientras el niño crecía, pero ahora los padres desconocen la forma de abordar a su hijo que ha crecido, piensan que los intereses del muchacho están fuera de la familia, por tanto “hay poco de que hablar...” y se equivocan, el adolescente tiene muchísimas inquietudes.

Prácticamente no hay intimidad, se evidencian pocos intereses comunes entre padre e hijo que permita abordar con profundidad un tema entre todos, generalmente conversan los adultos y el adolescente se deja a un lado, por tanto la confianza es también mínima; hay distanciamiento, no se da importancia a los asuntos que trae el adolescente o no se comprenden, esta situación lo obliga a llevar sus preocupaciones e inquietudes, a otros grupos, por lo que el autodescubrimiento no ocurre.

La expresión de la afectividad adquiere un valor peculiar en la adolescencia y los cambios que se dan en la etapa tienden a influir negativamente en la adaptación emocional, como apunté en mi libro “Adolescencia y conducta desviada”(1995), por tanto el autodescubrimiento emocional en la familia y con los iguales, es una necesidad básica de los mismos.

¿Cómo lograr que los adolescentes discutan su estado emocional con los padres? Esto depende de la percepción que tenga de la unidad emocional de la familia “si se percibe a la familia cerrada a la comunicación, despegada emocionalmente y hay insatisfacción por la calidad afectiva de las relaciones familiares el autodescubrimiento no se manifestará”(M. Rivero, 1995:).

Todo esto impide la existencia de intimidad, el clima favorable para expresarse el adolescente, que como citábamos anteriormente es una de sus necesidades básicas. Por otra parte las represiones llevan a descargas explosivas, aunque esto no es lo peor, suele ocurrir que los contextos familiares muy rígidos y autoritarios lleven a retraimientos, comportamientos esquizoides o desplazamiento de la agresividad a otros ámbitos.

Comprender al adolescente puede convertirse en algo muy difícil, si partimos de que sus vivencias son muy agudas y que esas experiencias el adulto las tuvo hace años y no siempre las recuerda. Muchas veces estamos en desacuerdo con lo que hace o piensa, pero aún así, lo que importa es que sienta que a pesar de todo en la familia siempre encontrará apoyo, esto le proporcionará la seguridad que tan importante es para su desarrollo.

¿Comunicación afectiva?

Quizás parezca raro, porque realmente la comunicación siempre se presenta con tintes emocionales, por eso no es la frase más técnica pero sí la más comprensible, pues hay situaciones en las que esto se acentúa, pues se refiere específicamente a la comunicación de sentimientos y emociones.

Si queremos hablar de la afectividad, debemos ante todo reconocer su carácter complejo, es por eso que no debemos extrañarnos si apreciamos la convivencia de emociones positivas y negativas en los sentimientos de uno u otro tipo. Cariños y peleas son categorías contrapuestas y complementarias e incluso se superponen, pues aún cuando se pelea, hay enojo, pero no se deja de amar, sólo que salen a relieve las emociones negativas que coexisten en ese amor, si nos referimos a la afectividad familiar la debemos definir como los vínculos emocionales que se establecen en el seno familiar, que implica las respuestas afectivas que se dan y resultan en mayor o menor satisfacción con la expresión de los afectos.

Un ejemplo de esto es el hecho de que la madre o el padre que castiga a su hijo en un momento y en otro lo mimaba, dando lugar a estas conductas contrapuestas, a emociones no menos contradictorias que no siempre el hijo comprende, sobretodo si es muy pequeño, puede ser que el niño le reproche que no lo quiere porque lo regaña o castiga, sin embargo usted sabe que no es así.

Se dan toda una gama de eventos dinámicos en el sujeto que dan lugar a vivencias determinadas, por ejemplo conflictos y frustraciones originan tensiones, ansiedades, depresión y otras vivencias negativas, de cuyas causas no siempre se tiene “clara conciencia”, y muchas veces se protege de los daños en su autoestima por las vías más

insospechadas; pero además estos comportamientos se van incorporando desde la infancia y pueden manifestarse como comportamientos estables en los adultos.

Una de las reacciones más frecuentes ante las frustraciones es la cólera que cuando el niño es pequeño se expresa en rabietas y que se pueden mantener en el adolescente como “rabietas de segundo nivel”; no lo son literalmente hablando, sino que por ejemplo se va y tira la puerta (aunque este tipo de perreta la pueden dar personas que se consideran adultas).

Otras veces esta ira se desplaza a otros, que no tienen mucho que ver en el problema, generalmente son el eslabón más débil; por ejemplo en los conflictos conyugales, muchas veces la cólera se descarga contra el hijo. Así se van poniendo en juego diferentes “mecanismos” que varían de un sujeto a otro y en las diferentes edades. Es cuando apreciamos que racionaliza ante el rechazo de un padre y constantemente lo justifica por su distanciamiento, o por otra parte fantasea ante la separación de sus padres y “sueña” con situaciones familiares que se darían si estuvieran juntos, o también puede ocurrir que se reprima o rechace las expresiones de cariño por una insuficiente educación afectiva.

Otro recurso que se utiliza es la proyección, cuando se atribuye a otros cualidades o necesidades inaceptables en nosotros, por ejemplo se culpa a un hermano menor de desobediencia o escasa contribución a la vida familiar, cuando son los celos quienes lo mantienen a él mismo alejado de la familia. Quizás un ejemplo más claro de esto se puede apreciar en la relación matrimonial, el cónyuge le reprocha al otro defectos que le son propios.

También ocurre que al enfrentarse a los conflictos el sujeto adopta diferentes estrategias: evade, aplaza o enfrenta y puede que ponga de manifiesto en los dos primeros recursos citados.

La forma en que se manejen las frustraciones y los conflictos en la familia es fundamental; que se desarrolle alta tolerancia a las frustraciones o se entrene en enfrentar los conflictos para resolverlos de manera constructiva, depende en gran medida de los patrones que se ofrezcan.

Ya explicaba E. Erikson en su teoría de la “confianza básica” como la maduración ulterior del sujeto depende de la confianza básica en los adultos, desarrollado en la infancia. Esta teoría se refiere al desarrollo del sentimiento básico de confianza de que sus deseos serán satisfechos con frecuencia y que la gratificación predominará sobre la frustración.

A menudo los padres descuidan la importancia de este aspecto y someten al hijo a frustraciones difíciles de afrontar, ¿cómo puede lograr un adolescente vivencias satisfactorias si se le escogen los amigos o no se le permite “estar” en el grupo?. Esto va más allá de disciplinar y controlar. Es importante conocer los amigos, que los lleve a casa, pero él mismo debe decidir quiénes serán, lo que forma parte de este nuevo nivel de autonomía que se está formando, si se ha educado bien mantiene su orientación no debe suceder nada irreparable.

Las relaciones afectivas en la familia son resaltadas por la mayoría de los autores, Ackerman, por ejemplo las incluye entre las funciones de la familia, las considera la matriz emocional de las relaciones interpersonales, lugar donde se establecen los primeros vínculos afectivos, a partir de los cuales se sentarán pautas para el desarrollo de la autoestima y la seguridad. También las encontramos citadas en diversos Modelos de Evaluación Familiar, se incluye aquí a Mc Master (Eptein, 1983), que diseña en seis dimensiones el funcionamiento familiar, dos de ellas son propiamente dirigidas a la afectividad: la respuesta afectiva y el involucramiento afectivo, y en las restantes se encuentran implícitas. En la solución de problemas se refiere a conflictos emocionales e implicaciones de los sentimientos en las situaciones difíciles; en comunicación se refiere a la expresión de las emociones y cómo ellas se comunican. En los roles se señala el interés por los gustos de los demás y en el control de la conducta la contempla en los diferentes acontecimientos que incluye peligros psicológicos y sociales.

En fin que la afectividad familiar se convierte en tema obligado siempre que de interacciones se trata, y es que el sujeto necesita volcar allí, el lugar en que “es libre”, sus miedos, ansiedades, frustraciones, mostrarse tal cual es, sin máscara, ni tapujos; es por eso que quizás sea en la familia donde los momentos tensión - distensión sean más agudamente vivenciados.

Ni siquiera para el adolescente, para quien el grupo de coetáneos adquiere lugar especial, la familia deja de ser un soporte emocional importante, y si bien es allí donde se comienza a “aprender a vivir”, por supuesto también se “aprende a querer”. Esto significa no sólo expresar emociones positivas, sino disponerse a un mundo abierto, confuso, contradictorio muy grande, como resulta para el adolescente, y sólo si es amado será capaz de amar.

F. López(1986), al destacar la importancia del medio familiar en el futuro desarrollo plantea:

- Sólo los niños que tienen vínculos afectivos estables y satisfactorios se sienten seguros, contentos y confiados, sólo con una buena historia afectiva son capaces de tener relaciones adecuadas con los demás niños y adultos.
- Cuando los vínculos afectivos se rompen los niños pasan fases de protesta, rechazo y depresión muy fuertes.
- El miedo a ser abandonado o perder de una u otra forma las figuras de apego es probablemente la angustia infantil mayor.

Sobre las figuras de apego habla Ríos Glez (1984), comprendiéndolas dentro de “contactos perfectivos” que se dan en las relaciones madre- hijo y padre- hijo y cita además otros procesos.

La relación madre – hijo ofrece como “ verdaderos procesos” evolutivos del hombre además del apego; el diálogo mímico de la lactancia, el descubrimiento de un objeto significativo, la estructuración del psiquismo mediante el influjo de los “organizadores”, los procesos de pre- identificación y el aprendizaje de los hábitos primarios.

Este análisis refuerza la consideración de la importancia del contacto afectivo en la primera infancia para el desarrollo futuro del sujeto. Comentando algunos de ellos podemos señalar el apego, que se define como una tendencia original y permanente a buscar la relación con otros,(1984: 196), por lo que existen comportamientos en el recién nacido que no se derivan únicamente de necesidades fisiológicas sino de búsqueda de interacción y cooperación con los semejantes, siendo tan importante como el alimento la comunicación afectiva, o sea, las palabras tiernas, suaves, las caricias. Si ocurre adecuadamente debe garantizar los próximos contactos de forma efectiva.

Sobre el diálogo mímico de la lactancia, quisiéramos resaltar como todo el clima en que se desarrolle este proceso “fisiológico” de alimentarse repercute en sus efectos nutritivos, ya que la lactancia es un acto de entrega de alimento y amor. La no relación adecuada con la persona significativa, deja huellas perjudiciales para el desarrollo posterior. Por otra parte la paternidad ofrece como interacción maduradora, procesos de vinculación y desvinculación, la privación paterna, entre otros.

En primer lugar es importante destacar que el apego ocurre no sólo con la madre, el padre juega aquí también un papel importante y la calidad de estas interacciones incide decisivamente en la incorporación del niño a la vida de relación. Es importante además los modos educativos empleados y sin analizar cuál sería o no efectivo , hay un aspecto clave

aquí, es el hecho de la necesidad de la coexistencia del afecto con la autoridad y la disciplina .

Es fundamental como transcurran los procesos de vinculación y desvinculación con el padre, pues pueden beneficiar u obstaculizar la maduración...”la desvinculación hay que hacerla de modo que los vínculos afectivos no creen obstáculos que vayan contra lo que son dos metas esenciales para el progreso personal y familiar de cada miembro y cada sistema: la autonomía personal y la libertad interior” (1984:280) y ustedes, padres e hijos deben interiorizar esta necesidad.

Se explican aquí por un lado las relaciones con la madre y por otro con el padre, sin embargo nosotros pensamos que tanto en uno u otro caso se pueden dar casi las mismas interacciones, exceptuando , por supuesto el lactar; pero incluso en este caso el padre contribuye a la atmósfera que se crea. Además este no es el único proceso de alimentación en que se inserta al niño, por lo tanto ambos padres pueden ocupar un lugar privilegiado.

Lo que sí está claro es que las relaciones que el niño establece en la familia son como diría F. López “interacciones privilegiadas”(1986) que proporcionan, cuando es adecuada el bienestar emocional necesario para su desarrollo psicosocial, mientras que las carencias afectivas provocan serias consecuencias, entre las que podemos citar siguiendo a Ríos Glez (1986).

- ◆ Ambivalencia afectiva.
- ◆ Comportamiento reactivo.
- ◆ Sentimientos de abandono afectivo.
- ◆ Inestabilidad emocional.
- ◆ Yo débil e inestructurado.

La ambivalencia afectiva se puede definir como la presencia simultánea de deseos, sentimientos, ideas contradictorias respecto a un mismo objeto que supone, un ritmo intermitente entre el niño y sus padres que le sitúa en una actitud emocional de esperar algo que no llega cuando lo necesita, por ejemplo si usted hace algo bien, espera recompensa, por el contrario ante un error o una transgresión, sabe que lo más probable es un reproche, pero en este caso no ocurre así, los otros son impredecibles.

En la interacción se dan conductas en los padres que no siguen criterios consistentes, indistinta y contradictoriamente recibe premios y castigos, lo que no le permitirá al hijo un adecuado autoconocimiento, que repercutirá negativamente en el desarrollo afectivo del adolescente.

Los comportamientos reactivos se dan a partir de interacciones inadecuadas y consisten en muestras de desacuerdos generalmente no verbales. Si hay ausencia de interacciones, el niño se siente abandonado, lo que también traerá consigo reacciones de demanda afectiva, que generalmente se expresan en conductas negativas. La inestabilidad emotiva se expresa por otra parte fundamentalmente en reacciones bruscas, comportamientos agresivos e hiperactividad. Por supuesto que todas estas dificultades en las relaciones familiares afectan la formación de la personalidad y la interacción con otros, y traerá consecuencias desestructuradoras en el yo.

La inseguridad es una característica de la adolescencia, al respecto Valverde (1994) explica que un ambiente integrador, coherente y comprensivo, los conflictos pueden solucionarse y el sujeto logra integrarse al mundo de los adultos, o sea, que el clima familiar determina en gran medida que esto sea sólo una característica transitoria; sin embargo cuando la familia no permite el crecimiento adecuado del sujeto, puede convertirse en permanente ocasionando incluso inadaptación social. Valverde se refiere a esta característica en el contexto de las relaciones, explicando que la forma más evidente de manifestarse es mediante la afectividad alterada: desconfianza, indiferencia afectiva, resistencia a la afectividad, labilidad afectiva, dificultad para expresar emociones.

En fin que cuando analizamos la relación padres- hijo le damos un lugar privilegiado a la afectividad (Artiles, K;1997) la cual incluye la respuesta afectiva o extensión en que los miembros de la familia son capaces de experimentar y expresar emociones o afectos sobre determinado rango de estímulos, y se manifiesta por medio de expresiones de bienestar, por un lado. En familias que hemos atendido apreciamos que las expresiones de bienestar más comunes son de amor, ternura, cariño, alegría: “¡Me gusta que estás conmigo!”, “¡Lo has hecho bien!”. También y por supuesto, por medio de expresiones de malestar (ira, furia, rencor, tristeza) y la satisfacción o no por la forma en que éste se trasmite, que va desde una plena satisfacción por predominar la complacencia respecto al clima familiar, vivencia de pertenencia a la familia y confianza en su apoyo, hasta la insatisfacción cuando el clima es negativo, con muestras de tirantez y/o indiferencia hacia los demás, no se vivencia la familia como grupo de pertenencia, ni se confía en ella como fuente de apoyo.

Encontrar ambos extremos no es usual, generalmente estos elementos se combinan y en un clima familiar de confianza, donde el adolescente puede participar, es escuchado, se siente libre para preguntar, por ejemplo “¿qué hacer en su primer acto sexual”?, también ocurre que se reprueba por un comportamiento que el adulto considera impropio, por ejemplo cuando es fuertemente reprochado porque no avisó que se quedaría a dormir en casa de un

amigo o cambió de idea y no fue a la fiesta donde se supone que estaría, cuestiones estas que si son discutidas bajo un clima de comprensión se sacarán buenos frutos.

La perfección no existe, es utópico esperar la inexistencia de los desacuerdos y además ilógico si partimos de que en la familia cada uno participa como personalidad única, diferente al otro, por tanto no se trata de buscar la paz estática, sino la armonía que resulta de respirar una atmósfera de comprensión y apoyo que invita a decir lo que se piensa y siente, cuando se entiende que es válido expresar los malestares y lo importante está en que no se puede dañar excesivamente al otro y haya reconciliación, que se puede decir lo que se espera y teme de los demás.

Lo dañino no es expresar los desacuerdos, sino el irrespeto; la familia debe ser el lugar donde se exprese libre el sujeto, pero considerando que la libertad de uno termina donde comienza la del otro.

Comprender la adolescencia es comprender la necesidad de cambio, sólo la flexibilidad hace posible esta “adaptación activa” a una etapa nueva. Las muestras de independencia, el afán de autonomía, no debe ser recibido por los padres con temor, pues si la relación ha sido adecuada no dejarán de ser importantes en la vida de los hijos y de todas formas ocurrirá el “validismo” en toda su extensión como algo irreversible.

¿ Se ha puesto a pensar en el balance entre las expresiones de malestar y bienestar en su familia? Me atrevería asegurar que es frecuente que se expresen malestares y disgustos, hay quejas si algo no anda bien, pero subrayar lo positivo, elogiar por lo bien hecho, ya es menos común, como si fuera una obligación hacer siempre bien las cosas y mantener contentos a los otros, la frase “te quiero” se excluye del lenguaje activo y si en algún momento se piensa decir, se duda de que sea buena idea, algunos lo consideran incluso ridículo. Pero pruebe, que no es tan difícil, sólo hay que acostumbrarse y los hijos la dirán si aprenden a hacerlo, o sea, si en la familia es usual. Las expresiones de bienestar son bien escasas sin embargo el reconocimiento eleva la autoestima y por tanto genera satisfacción.

Son disímiles las situaciones familiares; las hay en que los padres permanecen con el hijo en familia y lo educan juntos, en otras sólo uno convive con el hijo, ya sea por muerte o divorcio y/o se sustituyen por padrastros o madrastras y generalmente, en nuestro medio, se añaden abuelos e incluso tíos. Cuando conviven más de dos generaciones la situación tiende a complicarse, los hijos no sólo tienen que enfrentarse a divergencias con sus padres o sustitutos, sino a criterios más lejanos y diferentes que a su vez pueden contradecirse

entre sí, si se busca armonía familiar habrá espacio y tiempo para expresar todas las diferencias, escucharlas, sentir que son distintos pero se aman.

V. Satir (1991) se refiere a familias conflictivas citando un ambiente lleno de secretos y explica la relación de la expresión corporal con los estados de ánimo, señala que los cuerpos y rostros son muestra viviente del conflicto existente, los cuerpos están tensos y rígidos, los rostros huraños y tristes, inexpresivos como máscaras. Los ojos bajos esquivan la mirada, los oídos no escuchan y las voces duras, estridentes o apenas audibles.

Existe actitud poco amistosa de los miembros, no hay alegría, la familia aparece unida por el deber y sus integrantes apenas se toleran mutuamente, además y más importante, el hecho de que los adultos están tan ocupados diciéndole a sus hijos lo que deben y no deben a hacer que nunca llegan a conocerlos en realidad, ni los disfrutan como personas.

En contraposición con estas familias cita las “nutridoras” que se escuchan, se consideran, se demuestran afecto, dolor y desacuerdo, no hay miedo de correr riesgos, las personas tienen derechos propios, son importantes, valoradas y queridas.

Quizás una de las características más relevantes del adolescente es la rebeldía, que se muestra generalmente con agresividad; la no preparación de los padres para enfrentar esta etapa de desarrollo los pone en una situación de perplejidad y desesperación.

Expresiones de “tú no te mandas” o “vas a acabar conmigo” en los padres y “déjenme tranquilo” en los adolescentes, llevan el clima familiar a una alta temperatura que pueden convertir la convivencia en algo difícil y desagradable.

La afectividad negativa en la familia podríamos enmarcarla en dos puntos fundamentales: la **agresividad** y la **indiferencia**. Consideramos la agresividad como el acto intencional o no, más o menos impulsivo de dañar a otros, (excluimos de aquí los accidentes), existiendo diferencias entre la agresión como reacción impulsiva de aquella que se premedita y se realiza bajo todo el dominio de la razón. En la familia generalmente ocurre en el primer orden y muchas veces por inhabilidades comunicativas.

Generalmente las muestras afectivas son recíprocas, (las negativas también) de ahí la tan manida frase “la agresividad engendra agresividad” y ella no es más que una defensa que actualiza el sujeto para protegerse.

Entre las causas de la agresividad quisiéramos referirnos a tres fundamentales; la primera enarbolada como **defensa**, que protege al yo de las frustraciones emocionales; la baja

tolerancia del sujeto a los fracasos afectivos lo llevan a respuestas tempestuosas que laceran al otro, ante lo cual es difícil controlarse, sobre todo si las relaciones de poder que existen no satisfacen a las partes involucradas, un miembro de la familia le grita al otro porque se siente atacado.

En la segunda causa podríamos señalar **estilos de relación aprendidos**: el padre le grita al hijo porque le enseñaron que esa es la forma de imponer autoridad, y aunque no lo logre hay tal rigidez que no consigue utilizar otra vía.

En tercer lugar (que por supuesto no está divorciada de las anteriores), la agresividad es una manifestación de **miedo**, tan antigua que existe desde nuestros ancestros, cuando el padre dice “no lo harás porque lo digo yo”, hace una muestra de fuerza y también de impotencia ante el miedo de perder autoridad.

Muchas veces ocurre que ella no se deposita en la persona indicada, el generador de los miedos y las frustraciones no es precisamente el hijo, y sin embargo es en él en quien se descarga y muchas veces las causas de relaciones inadecuadas con los hijos, son los conflictos matrimoniales. . Generalmente cuando hay conflictos se producen alianzas y coaliciones. Las alianzas se dan cuando dos miembros de la familia se unen, se hacen muy dependientes uno de otro, las coaliciones (que siempre tienen de base una alianza), se identifican cuando hay enfrentamiento contra un tercer miembro. Podemos encontrar una díada madre- hijo muy unida contra un padre agresivo y violento; madre y padre que en sus diferencias tratan de ganarse al hijo tomándolo de instrumento; hay momentos en que se unen los padres contra el hijo resaltando su desobediencia, estos son los llamado triángulos perversos(Bowen,)

Pero en ocasiones la causa de la agresividad no está ni siquiera en la familia y se desplaza hacia ella por ser el “eslabón más débil”, pues muchas veces los problemas laborales se descargan allí.

Quedaría resumido de esta forma:

	CAUSAS	EJEMPLO
AGRESIVIDAD	1. Defensa: protección de las frustraciones.	El adolescente se rebela, defendiéndose de un fracaso emocional, se muestra duro y así no sufre si lo rechazan.
	2. Estilos de relación aprendidos.	El padre le grita al hijo porque le enseñaron que esa es la forma obtener obediencia.
	3. Miedo	El padre se impone al hijo porque teme perder autoridad.

La **indiferencia**, comprendida como el bajo tono afectivo, pocas interacciones o la ausencia de estas y la despreocupación por lo que ocurra en el grupo familiar, muchas veces encubre rechazo o el temor al fracaso emocional, con una gran necesidad de ser aceptado.

En la comunicación afectiva juegan un importante papel los factores generadores de tensiones familiares, por ejemplo Fernández del Riesgo (1976) señala entre ellos:

- Excesiva libertad en la organización de la vida familiar frente a excesiva eficacia en dicha organización
- Orientación excesiva hacia el éxito profesional frente a orientación excesiva hacia funciones amorosas procreativas
- Flexibilidad frente a rigidez en la crianza de los hijos
- Relaciones exteriores extensas frente a relaciones restringidas
- Favorecer expresiones sexuales libres frente a demasiadas restricciones
- Matrimonio temprano frente a matrimonio tardío y más selectivo

Y explica que la naturaleza y grado de las diferencias entre las partes incide en la intensidad de los conflictos.

Nosotros, por nuestro lado, pensamos que son múltiples los motivos de tensiones familiar, pero la propia existencia de el hijo adolescente, por sí misma, es un elemento estresante.

Conflictos familiares

Nos hemos referido ya de alguna forma a los conflictos , pero merece una atención más profunda. Lo que determina la calidad de la vida familiar no es la mayor o menor existencia de conflictos, pues éstos se dan a partir de diferencias y contradicciones entre sus miembros, cuya resolución puede elevar los grados de insatisfacción emocional o por el contrario ser favorecedora de crecimiento y distensión familiar.

Si la meta en el conflicto es demostrar el poder y ganar puede que algún miembro lo logre, pero seguramente no se encuentre la solución más constructiva de la que todos se sientan parte, puede que unos miembros se unan contra otros, buscando apoyo, como en los citados triángulos perversos, pero en cualquier caso unos y otros ejemplos son inadecuados pues siempre se señala un culpable, un “chivo expiatorio” al que se condena, pero sólo habrá una salida constructiva cuando todos se unan con el fin de hallar soluciones, **no culpables.**

Es sorprendente escuchar al padre decir “tienes razón”, “me equivoqué”, “discúlpame”, y cuando ocurre, lejos de perder autoridad desarma las defensas y predispone a una solución beneficiosa para ambas partes. Hay un camino que pocos utilizan y que vale la pena explorar, pero sólo es posible cuando la meta es solucionar el problema, por lo que al final debe ganar la familia y no uno en particular, ésta vía, en la que todos ganan se sustenta en el hecho de que cuando se tiene la posibilidad de participar, hablar de sus inquietudes y preocupaciones y se sienten escuchados, aceptarán la solución que se proponga como la mejor, no importa de quien haya sido la idea. Claro, esto ocurrirá si se utiliza un estilo asertivo, del que hablaremos más adelante.

Las vivencias que logran esta alternativa son gratificantes y estimulan a la afectividad positiva por su contribución a la cohesión familiar, desarrollo del sentimiento de pertenencia (sentimiento del “nos”), que define gran carga afectiva en los miembros, por el hecho de sentir una preocupación común, interés por lo que le sucede a cada uno y a la familia como un todo.

Comprender al adolescente puede convertirse en algo muy difícil, si partimos de que sus vivencias son muy agudas y que esas experiencias el adulto las tuvo hace años y no siempre las recuerda. Muchas veces estamos en desacuerdo con lo que hace o piensa, pero aún así, lo que importa es que sienta que a pesar de todo en la familia siempre encontrará apoyo, esto le proporcionará la seguridad que tan importante es para su desarrollo.

No debe sorprender el hecho de que el adolescente frecuentemente evada las situaciones y “escape” cuando estas se tornen más difíciles. Estos elementos nos señalan la indiscutible existencia de una relación estrecha entre la comunicación familiar y las relaciones afectivas.

¿Cómo se comunican en familia?

¿Cuáles son los modos que se utilizan en su familia para comunicarse? ¿Se defienden constantemente porque se sienten atacados?, ¿se agreden?, ¿se escuchan con respeto?, ¿unos lo acatan todo pasivamente mientras otros se imponen?. Al respecto V. Satir (1995) señala cinco estilos comunicativos que se emplean, que no son más que el cómo se efectúa la comunicación:

- Estilo inculpador o agresivo; tienden a actuar de manera exigente con los demás, actúan con aire de superioridad y se les describe como autoritarios, sólo buscan ganar, dominar, forzando a la otra persona a perder.
- Estilo aplacador o no asertivo; tratan siempre de complacer, a costa de sus propios derechos, necesidades y sentimientos, por lo que ni ellos mismos, ni los otros los respetan; evitan a toda costa el conflicto, tratando siempre de apaciguar.
- Estilo calculador o intelectual; las relaciones interpersonales las manejan con intelectualizaciones, ocultan las emociones y son muy desconfiadas.
- Estilo distractivo o manipulador; las situaciones no son tratadas directamente y se despliegan numerosas estrategias para salir de situaciones desagradables.
- Estilo nivelador o asertivo; defienden sus derechos, respetando los ajenos y expresan sus sentimientos, pensamientos o necesidades de forma directa y honesta; siendo sus mensajes congruentes.

Esta autora explica que los cuatro primeros son expresión de comunicación disfuncional y cada uno evoca una actitud determinada en el otro.

ESTILOS	CONSECUENCIAS
• Inculpador	Temor
• Aplacador	Culpa
• Calculador	Envidia
• Distractivo	Distracción

Pueden darse estas u otras reacciones depende de las características de cada cual y la situación específica en que se encuentre.

Ella continúa planteando: “si despierto tu culpa podrás perdonarme, si despierto tu temor podrás obedecerme, si despierto tu envidia podrás aliarte conmigo y si despierto tu deseo de diversión podrás tolerarme, pero en ningún momento podrás amarme o confiar en mí.”(1995:125)

La posibilidad del empleo de la asertividad es una ganancia para cualquier relación, pues aporta gran productividad; no obstante otros estilos pueden ser efectivos si se emplean oportunamente. De nada valdría ante un comportamiento iracundo, tratar de convencer con argumentos lógicos y razonables; aplacar en ese momento y esperar mejor ocasión para la discusión será lo mejor, expresar la ira y otros malestares, muchas veces se convierte en necesario, ya que no siempre podemos sustraernos del apasionamiento y se necesita tener la posibilidad de expresión. En fin que usted tiene derecho a ponerse bravo, sólo que sin herir al otro.

La comunicación es uno de los fenómenos más interesantes que se dan en la vida de relación y abarca casi todos sus elementos. El sujeto se comporta en la relación en dependencia de cómo se ve y como cree que lo ven los demás, que muchas veces no coincide a como en realidad lo ven. Esto aunque parezca un juego de palabras es realmente algo muy serio y generalmente causa de conflictos interpersonales. El sujeto va a la comunicación, en ocasiones, lleno de prejuicios y defensas que limita la posibilidad de una comunicación efectiva.

Podríamos incluir en este análisis posibles distorsiones cognitivas () que ocurren y que van a obstaculizar la efectividad del proceso:

DISTORSIONES COGNITIVAS

EJEMPLOS

▪ Pensamiento de todo o nada, cuando todo se ve en blanco y negro, por lo que no hay resultados intermedios, si hay equivocaciones es todo un fracaso.	Todo lo hago mal.
• Generalización excesiva.	Siempre me ignoran.
• Filtro mental, toda la visión de la situación está permeada por la fijación en un detalle negativo.	Nadie me entiende.
• Magnificación o minimización, se exagera la importancia de las cosas o se reducen indebidamente.	Esto es demasiado, no podrá

• Razonamiento emocional, se hace la suposición de que las emociones negativas reflejan la realidad.	<p>perdonarme
Ya no soy importante para ellos.</p>
• Etiquetación errónea, como forma extrema de generalización excesiva, se enarbola un efecto , sobre todo si es negativo, para clasificarse. Se describen los hechos con gran carga emocional.	Soy insoportable
• Personalización, referido a la visión que se forma el sujeto de su responsabilidad única sobre un hecho determinado.	Si no le hubiera gritado no se hubiera ido y todo sería diferente.

Así, por ejemplo, cuando el adolescente, de forma descompuesta exclama: “me voy de aquí” o “no se metan en mi vida”, lo hace pensando que el otro no lo quiere o pretende dañarlo, es de esperar que se adopten conductas defensivas y se interpreten los mensajes a partir de tal actitud; es difícil escuchar al otro si se piensa que pretende dominarnos. Se utiliza ese tiempo precioso en elaborar una respuesta que nos deje en posición ventajosa, así la conversación se convierte en dos monólogos que se unen de vez en vez, con los “tú” y “yo” acusadores.

Es importante destacar el hecho de que comunicación hay siempre, aun cuando no se utilicen las palabras, la riqueza expresiva del rostro humano es un delator de nuestros sentimientos y por otra parte se puede calificar de mala, plantear que no hay entendimiento, pero como plantea Watzlawick en uno de sus axiomas () “no puede no haber comunicación”. Él reafirma la complejidad del proceso a partir de la propia complejidad de las relaciones humanas, en que la esencia de las mismas es más que la suma de todas las actitudes, orientaciones y expectativas que cada participante por separado aporta a la relación. En presencia de otros, todo comportamiento, activo o pasivo, intencionado o no, tiene carácter comunicativo.

Metacomunicarse, ¿ para qué sirve?

La metacomunicación, “el mensaje sobre el mensaje”(V. Satir, 1980), es algo así como un “halo” que explica las palabras, es lo que subyace, la verdadera intención que no siempre es explícita. Cuando lo es, o sea, que verbalmente se explica, hay reales posibilidades de entendimiento o al menos, se clarifica el proceso. Si el día que se había programado un paseo la madre se levanta diciendo que tiene dolor de cabeza, podría interpretarse como “no quiero ir a ningún lugar”, o el padre llega del trabajo quejándose de todo lo que ha

tenido que traer a la casa, porque el tiempo no le da para la carga que tiene, el hijo lo entenderá como que se pospone de nuevo la conversación que ha pedido tener en la familia.

Si la intención de la madre no es esa tendrá que decir que “seguramente no me molestará mucho y que salir me ayudará”, para poder ajustar la interpretación y en el otro caso completaría refiriéndose a que “de todas formas hablaremos como habíamos acordado”, claro que el adolescente también puede ayudar, si tiene dudas debe preguntar realmente que significan estas palabras.

Puede ocurrir que en ocasiones cuestionemos al otro en “¿por qué haces esto o lo otro?”, pero no para obtener respuesta, más bien se convierte en un apoyo al discurso de “ataque a la desobediencia” del menor que ya se ha acostumbrado a este tipo de “conversación”, y no pretenderá contestar, se asombraría mucho si se le convidara realmente a explicarse, pues en ese caso indica cambios en las pautas de comunicación familiar, lo cual sería muy bueno.

¿ Cómo comunicarnos mejor?

Sobre limitadores o barreras del proceso mucho se ha escrito, por ejemplo Thomas, Walter y O` Flaherty hacen una gran lista (1974):

- ⇒ Alejamiento temporal, cuando se hace excesiva referencia al pasado o al futuro.
- ⇒ Expresión desconectada, hablar sin una clara conexión con el objetivo inmediato de la discusión.
- ⇒ Déficit o exceso de lenguaje positivo.
- ⇒ Hablar en exceso.
- ⇒ Latencia rápida o lenta, responder o muy pronto o muy demorado al otro.
- ⇒ Interrumpir.
- ⇒ Rizar el rizo, esforzarse en explicar, clarificar un detalle irrelevante.
- ⇒ Responder en exceso, responder a una pregunta con mayor extensión de la debida.
- ⇒ Déficit en la contestación, se contesta muy poco en relación a lo preguntado.
- ⇒ Pedantería, utilizar palabras complicadas o difíciles.
- ⇒ Afirmaciones radicales, de modo categórico, “todo o nada”.
- ⇒ Excesiva generalización.
- ⇒ Evitar hablar de un tema.
- ⇒ Cambiar de tema, sin tener en cuenta a la otra parte.
- ⇒ Falta de especificidad, hablar de modo inconcreto o inespecífico.
- ⇒ Discurso excesivamente emocional.

- ⇒ Déficit en reconocer la razón del otro.
- ⇒ Contraquejas, responder a una queja del otro con una queja sobre él.
- ⇒ Respuesta cortante, dar mala respuesta al intento de iniciar una conversación.
- ⇒ Insultar.
- ⇒ Exceso de acuerdos o desacuerdos.
- ⇒ Dar mucha o poca información.
- ⇒ Exceso o déficit de habla negativa.
- ⇒ Habla ilógica.
- ⇒ Negar responsabilidades.
- ⇒ Interpretación incorrecta de los mensajes del otro.
- ⇒ Adivinación del pensamiento.

La comunicación verbal es muy rica, pero nunca va sola, una misma palabra puede significar diferentes cosas, puede tener diferentes connotaciones, ellas son abstracciones que sólo sustituyen a lo que se refieren, de ahí la importancia de aclarar lo que se dice.

Nosotros por nuestra parte resumiríamos como obstáculos en una comunicación efectiva, los siguientes:

- ◆ No escuchar.
- ◆ Hacer generalizaciones excesivas.
- ◆ Culpar al otro.
- ◆ Sacar “trapos sucios”.
- ◆ Usar la ironía.
- ◆ Interpretaciones negativas.

Sobre la posición de escucha más adelante comentaremos su importancia, para que el proceso fluya y se convierta en una verdadera interacción positiva. Las generalizaciones si bien nos ayudan a resumir, cuando se usa en tono acusador pone al otro a la defensiva, pues se resalta sólo lo negativo, se etiqueta al sujeto sin reconocer su contribución a la relación, piense ¿le gustaría que le dijeran nunca haces nada bien?, porque cometió un error, o dos, o tres.

Este es un proceso en el que participa más de una persona, por tanto es muy difícil, por no decir imposible encontrar un culpable, es a lo que Myers (1980) denomina el “dilema del huevo y la gallina” ¿quién tiró la primera piedra?, ¿cómo saber dónde comenzó el problema?, si cada palabra, gesto, expresión se convierte en estímulo que desencadena la reacción del otro.

Cuando el padre increpa a su hijo por un comportamiento que para él es inadecuado y se escandaliza ante lo irrespetuoso de su respuesta, a su vez puede originar agresividad en el muchacho que por supuesto lo excitará aun más. ¿Dónde establecer el comienzo de la pelea?, ¿fue el hijo con su respuesta irrespetuosa?, ¿el padre con sus increpaciones?, ¿el hijo con su comportamiento? Y así sucesivamente ¿dónde encontrar el inicio?. Es por eso que la culpa rara vez se reconoce, cada uno cree tener motivos poderosos para su comportamiento, sin tener en cuenta que ninguna razón es lo suficientemente fuerte para estas confrontaciones y que el reconocimiento de la responsabilidad individual en la relación contribuye a adecuar las interacciones.

Los llamados “trapos sucios” pueden convertirse en el golpe de gracia de la discusión, es la evidencia de rencores y resentimientos, es la “tabla salvadora” que se esgrime cuando se va perdiendo terreno, es la consecuencia de no haber perdonado sinceramente, de no discutir con entera franqueza. Ocurre por ejemplo cuando ante la posición del adulto “no irás porque no conozco a tus amigos”, el adolescente “roñoso” responde “claro, no confías en lo que hago, recuerdo cuando ...”. Esto deja un amargo sabor pues nos percatamos que no se olvidan nuestros errores.

La ironía y el sarcasmo son armas muy efectivas si de molestar se trata, pues resultan muy hirientes. Por otro lado también tenemos que todo está sujeto a interpretaciones, una palabra colocada en determinada parte del discurso, un gesto, un movimiento en los ojos y las cejas, la boca, un tono confuso; basta con la predisposición del otro para las malas interpretaciones. Se puede decir “quédate aquí”, con las más disímiles intenciones, desde la súplica hasta la orden y un desliz por una parte y “cierta postura” en la otra puede desatar una tormenta. Si el comunicador es funcional y tiene dudas sobre el mensaje se metacomunicará, o sea, pedirá aclaraciones.

Todos estos elementos que hemos señalado son ejemplos de una comunicación negativa que sólo contribuyen a entorpecer el diálogo (si es que funciona como tal), es por eso que la meta debe ser la comunicación positiva, pero ¿cómo lograrlo?. Ella tiene sus requerimientos generales, pero puede complicarse en familias con estas características. Al respecto podríamos hablar de algunas ¿reglas?:

- ◆ Escuchar.
- ◆ Defender los derechos propios sin violar los ajenos.
- ◆ Respetar al otro.
- ◆ Ser empático.
- ◆ Tener disposición a la negociación.

- ◆ Ser claro y directo sin agredir.
- ◆ Expresar ideas y sentimientos de manera franca.
- ◆ Ser congruente para que ocurra confirmación.

Estas consideraciones las hemos expuesto sin un orden preferente, pues consideramos que todas son necesarias y explicaremos algunas de ellas.

Regla de oro en la comunicación es escuchar, una habilidad que como todas se logra con entrenamiento, pues la única manera en que se aprende a escuchar es escuchando. Si se hace, además de implicar una actitud activa y posibilitar la comprensión de la posición del otro, lo predispone favorablemente al proceso, porque siente que se le toma en cuenta y sus preocupaciones “preocupan” al resto de la familia.

Si el hijo pide que se le atienda, expone su deseo de discutir un asunto; ningún momento resultará inoportuno; será beneficioso para elevar la autoestima al descubrir que se dejan de lado cuestiones que son valiosas para el padre, con el fin de disponerse a escuchar al hijo, mostrando que si el tema preocupa al hijo siempre será de interés.

La empatía es una cuestión que aparece en toda literatura que aborda el problema de la comunicación y su mención continúa siendo obligada si el fin es la comunicación en el sentido de la comprensión mutua. Ser empático significa ponerse en el lugar del otro, ver el asunto desde su óptica, tomando en cuenta que piensa y siente de esa forma dada la situación en que está. Analizar así el problema implica tener en cuenta que el otro, “es otro” y sus razones son tan buenas como la nuestra.

Otro aspecto que queremos abordar es la congruencia en el proceso. Si partimos de que la comunicación puede ser verbal y no verbal, tendremos que las palabras serán acompañadas de gestos, mímica, tono de la voz. La congruencia se logra cuando las expresiones confirman las palabras, o sea, si se dice “que gusto me da verte”, la expresión facial es de alegría, por el contrario si se dice “me gusta tu peinado” y lo acompañamos de una mueca, evidentemente desconfirmamos las palabras y al final será muy difícil comprender.

Constantemente se envían mensajes no verbales, incluso a nivel inconsciente, es por eso que una acertada interpretación tendrá en cuenta estas expresiones que generalmente son las que dicen la “última palabra”. Pero lo no verbal no se agota ahí, se envían también mensajes con la puntualidad, el lugar escogido para una salida o una cita, la forma de vestirse; todos estos son aspectos que enriquecen y a la vez complican el proceso.

La comunicación familiar precisa del diálogo, que va más allá de orientaciones y discursos moralistas, y significa una verdadera participación, en que también el adolescente pueda exponer sus criterios y se le tenga en cuenta, ¿no le gustaría poner en práctica esta propuesta?. Le garantizo un final feliz.

BIBLIOGRAFIA

Artiles, K (1997) Modificación de la relación padre- hijo en familias con adolescentes disociales.

Fernández del Riesgo,

López, F (1986) La formación de los vínculos sociales, Madrid. Ministerio de Cultura.

Ríos González, (1984) Orientación y terapia familiar. Enfoque sistémico teórico- práctico. Instituto de Ciencias del hombre.

(1986) Enciclopedia de Educación pre- escolar. Tomo VI. Madrid. Santillana.

Satir, V (1980) Psicoterapia familiar conjunta. La prensa mexicana. México.

(1995) Nuevas relaciones humanas.

Rivero, M (1995) Adolescencia y conducta desviada. Editora Política. La Habana.

Nazha, (1998) Comunicación familiar .Trabajo de Diploma.

Valverde, J (1994) El proceso de inadaptación social. Madrid.

Eptein, BN (1983) The Mc Master family assesment device.

Minuchin, S y Fishman, H.C. (1990) Técnicas de Terapia Familiar. Paidós. México.

Thomas, E.J. ; Walster, C. L. and O' Flaherty, K. (1974) A verbal problem checklist for use, Assesing Family y Verbal Behavior. Behavior Therapy,5.