

Cómo Comunicarnos Mejor?

El tema de la comunicación entre las personas es uno interesante y esencial para el mejoramiento de nuestras relaciones sociales. Todos tenemos la necesidad y urgencia de comunicarnos. Un mejor comunicador logra establecer sus pautas y ser mejor líder en cualquier posición de autoridad en la que se encuentre. Además puede expresar sus sentimientos hasta lograr alcanzar el balance emocional al que todos aspiramos. El que sabe comunicar también es buen escucha, sensible a las necesidades de los demás. Frecuentemente se cae en una rutina diaria con poco espacio para el diálogo relevante o claro. Esto suele suceder tanto en ambientes de trabajo como en el ámbito familiar.

Hablemos entonces del hogar. En nuestras salas las voces que se escuchan ya no siempre son las nuestras, sino las de actores de telenovelas o series, acompañadas de efectos dramáticos con incidencias repetidas de agresión. Sin restarle créditos a la buena programación, las rutinas y conductas condicionadas como las de sentarse frente a la pantalla a horas predeterminadas por largos períodos de tiempo, por ejemplo, por más de un programa corrido, reducen las oportunidades de ser creativos, comunicativos y afectivos, e incluso producen en nosotros un estado semi-hipnótico en el cual estamos poco perceptivos a la realidad exterior que incluye a las otras personas. También ejercen efecto sobre el ambiente las programaciones radiales o la música, especialmente cuando se escuchan en alto volumen. ¿Cómo afectan estos elementos a la comunicación efectiva y por ende a las personas? Una comunicación saludable resultaría inhibida por factores tales como los antes mencionados. Entonces, al reducir los períodos idóneos para la comunicación deseada perdemos mucho de la relación misma, ya sea ésta con otros adultos o con nuestros hijos. Pasaremos por situaciones tales como el reclamo de un miembro familiar de haber informado sobre algún evento importante, pero nosotros nunca nos enteramos. Y habremos perdido las ocasiones de aclarar, perdonar, reír, e inventar.

La comunicación humana, además del habla, tiene componentes múltiples a niveles subconcientes que manifiestan nuestras motivaciones y deseos personales. Entre estos se encuentran el tono de la voz, la intensidad de la voz, los gestos y otras expresiones físicas. Es por esto que debemos procurar y establecer como regla en el hogar el crear espacios íntimos sin la competencia de otros factores del ambiente, para dialogar cara a cara con los miembros de la familia. Si su hijo adolescente desea contarle una situación que le causa dolor o tristeza, no se abrirá a usted en presencia de otras personas.

Posiblemente esto le causaría rubor o humillación. Se pueden crear rutinas divertidas y saludables en las que todos los miembros de la familia compartan, discutan una preocupación común y aporten sus ideas. La oportunidad de una comunicación abierta y fluída debe también dar permiso para las expresiones de afecto y amor que van acompañadas de un te quiero, me hiciste falta, o cuánto te voy a extrañar.

Sarah N. Santiago Rodríguez, Psicóloga Clínica

Noviembre 9 de 2010