

La comunicació a la família

Aspectes claus per a facilitar una comunicació coherent entre les persones

Gemma Borraz Estruch
 Equip d'Atenció al M
 Sant Pere Claver – Fundac

La comunicació entre les persones atén a diferents premisses. En aquest escrit prendrem en consideració dues d'elles: la impossibilitat de no comunicar, entenent que tot el que fem dirigit a algú és comunicació i la necessitat de coherència entre els aspectes relacionals i de contingut de tota comunicació.

La família és un sistema jeràrquic que, culturalment, s'encarrega de la socialització dels nous membres i de la satisfacció de les seves necessitats bàsiques, entre les que hi ha la necessitat de relacionar-se.

L'art de la comunicació es basa, en gran mesura, en l'habilitat per relacionar-se adequadament amb les emocions dels altres: empatia. Les relacions properes i afectuoses són una necessitat fonamental de l'ésser humà i la capacitat de relacionar-se depèn de la capacitat d'expressar els propis pensaments i sentiments. L'Enciclopèdia Catalana "comunicar" vol dir "entrar en relació d'idees, d'interès amb algú". Fer comú allò que un posseeix.

Tota comunicació depèn del context on es dona i de les persones que hi participen, ja que cadascú interpreta o veu el món segons les seves pròpies creences i expectatives... Així, tot el que es diu és dit per algú; és a dir, des de la seva perspectiva i alhora, és captat per algú, des de la seva pròpia idiosincràsia.

Rudi Dallos, al llibre "Sistema de creences familiars" (1996: 44-46) resumeix algunes de les propostes que Bateson i Watzlawick, junt amb altres autors, van desenvolupar a la seva teoria de la comunicació humana, un dels

axiomes de la qual era que **és impossible no comunicar**. Tota acció dirigida als altres es converteix en comunicació. Per exemple, imaginem una situació en la que un pare/mare arriba a casa al vespre, cansat/da i enrabiada/da per haver tingut problemes a la feina i seua al sofà. Davant del reclam del fill que vol la seva atenció, el pare/mare té diverses opcions de comunicació, que podrien ser: acceptar la comunicació i atendre al seu fill (deixant de banda els problemes a la feina); rebutjar la comunicació dient-li que ara no vol parlar; desqualificar la comunicació dient alguna frase com "no tinc temps per aquestes coses" o, fins i tot, pot fingir o utilitzar un sintoma dient, per exemple, que li fa mal el cap per tal d'evitar la trobada.

Així veiem que, qualsevol acció que decideixi fer, dirigida al fill/lla, serà una comunicació cap a ell/a. Sovint, a les famílies amb dinàmiques de comunicació, instaurades des de fa temps que dificulten un clima de confiança. Fins i tot, l'elecció d'un sintoma (cansament, mal de cap, dolor...), instaurat sense ser-ne conscients, pot ser una comunicació constant d'un membre de la família cap als altres. També els símptomes comuniquen estats d'ànims o necessitats.

El treball psicoterapèutic ens permet ser testimonis d'alguns exemples d'aquest tipus de comunicació. Sovint, en les sessions de psicoteràpia poden incloure ajudar a les persones a poder comunicar o a dir d'una altra manera els seus símptomes estan comunicant.

D'altra banda, destacar que en qualsevol comunicació hi ha una part de contingut (allò que es vol comunicar) i una relació (com es comunica). Els aspectes relacionals sovint venen determinats per la comunicació no verbal i per aspectes que indiquen el tipus de missatge es pretén enviar. Per tal d'obtenir una comunicació coherent, cal evitar incongruències entre els dos. Per exemple, imaginem una altra situació: un pare o una mare que li diu a seu fill "t'estic escoltant" mentre no aparta la mirada del tele o mentre està ocupat/da fent una altra cosa. En aquesta situació, l'adult està enviant un doble missatge, ja que verbalment diu una cosa, però relacionalment li diu una altra. Qui rep aquest tipus de missatge, pot no saber a quin dels dos aspectes es refereix: si al verbal "estic escoltant" o al relacional, que podria ser "estic fent una altra cosa més important". El problema d'aquesta

*"Els missatges
 doble vincle del
 "fes el que vulg
 deixen sentimer
 confusió i ràbia
 receptors"*

comunicació no ve donat per un cas aïllat, sinó pel risc de què es converteixi en la forma de comunicar-se en el dia a dia a estil de comunicació on s'enviïn o es rebin, constantment, missatges contradictoris.

A vegades, els nois i noies adolescents comenten que els pares fan ús d'aquests dobles missatges quan els diuen, per "Doncs fes el que vulguis!" i ells saben que "fes el que vulguis" vol dir: "no facis això, fes el que jo vull que facis".

Foto:

La dificultat d'entomar missatges contradictoris reca el receptor pot sentir-se malament el que faci. Si atensem a l'anterior, l'adolescent que es que ell vulgui assumirà el risc fet allò que a nivell relacional que els pares no volen que faci decideix no fer-ho, haurà d'assumir el límit se l'està imposant ell que no li han posat clarament jerarquia. Aquests missatges vincle, deixen sentiments de ràbia en les persones que els només en les famílies, sinó les relacions de parella, lat que són missatges paradoxals:

Promoure una bona comunicació definitiva, implica mostrar interès per conèixer la visió de l'altre, escoltar les seves explicacions, queixes, preocupacions se ressò de les seves emocions, igual que de les pròpies.

Ajudar a les persones que atensem a adonar-se dels moments en què són víctimes d'aquests tipus de comunicació sentiments que els hi desperta la relació que estan vivint, són una manera de vetllar per l'autonomia dels nostres pacients entenent la confusió o la ràbia que poden sentir, tenen més eines per prendre decisions o manegar la situació.

De la mateixa manera, ajudar-los a adonar-se'n dels moments en què ells estan fent ús de la comunicació "doble vincle" sentiments que poden despertar en els altres, facilita una millor disposició a mantenir relacions afectives de qualitat.

Referències bibliogràfiques

- *Sistema de Creencias familiares. Terapia y cambio.* Rudi Dallos. Ed. Paidós. 1996.
- *Cambio. Formación y solución de los problemas humanos.* P. Watzlawick, J.H weakland, R. Fisch, Ed. Herder, 1976.

Llegeix més articles a ["la càpsula"](#)

Visita la web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org