

La comunicación entre padres e hijos

¡No me grites, que no te escucho!

Una niña, en plena noche, llamaba a su padre: «Papá, ven». Y el padre iba y le decía: «¿Qué quieres, hija?», y ella no contestaba. Al rato gritaba: «Papá, ven». Y el padre iba otra vez y le volvía a preguntar: «¿Qué quieres, hija?», pero ella se callaba. Así muchas veces, hasta que al final la niña confesaba: «Quiero que me digas

La comunicación verbal que cada día (y en ocasiones cada noche) establecen los padres con sus hijos pone en evidencia una filosofía educativa, consciente o involuntaria, de la que se deriva toda una serie de consecuencias en el aprendizaje y la formación de la personalidad. Son los llamados estilos de comunicación que, aunque difíciles de encontrar en estado puro, dicen mucho acerca de la forma de relacionarse entre los distintos miembros de una misma familia.

1. El estilo pasivo o sumiso

► Es característico de aquellos padres que se muestran incapaces de hacer valer sus propuestas u opiniones ante sus hijos. Se sienten inseguros en su papel y deciden callarse, aguantar y ceder a la más mínima presión. Incluso a veces piensan que si imponen sus criterios pueden traumatizar al niño o llegar a ser rechazados («no quiero ser la mala de la película y que después me odie»).

► ¿Cómo se sienten estos padres? Frustrados, ansiosos y con baja autoestima por no ser capaces de controlar la situación. En algunos casos esta pasividad explota en episodios de cólera (enfado,

gritos...) que posteriormente provocan nuevos e intensos sentimientos de culpa.

► ¿Y los hijos? Se pueden sentir superiores, ya que controlan a sus padres como si fueran marionetas; pero también culpables y en cierta manera desprotegidos por la ausencia de referencias, de límites y de autoridad.

2. El estilo agresivo o impositivo

► Suelen imponer sus criterios sin tener en cuenta la opinión de los hijos. Su discurso está lleno de advertencias, amenazas y obligaciones. Es frecuente la pérdida de control que da lugar a una discusión a gritos o incluso al empleo de la violencia física.

► ¿Cómo se sienten estos padres? Desautorizados, ya que solo pueden conseguir el control absoluto de los niños cuando son muy pequeños; pero las discusiones y los conflictos van en aumento a lo largo de los años.

► ¿Cómo se sienten los hijos? Rechazados, humillados y poco valorados. Son niños inhibidos, resentidos y hostiles. En la adolescencia surge el deseo de transgredir las normas como forma de desafiar una autoridad que consideran injusta.





LA FUERZA DE LAS PALABRAS

La comunicación verbal nunca debe ser interpretada fuera de contexto (sin tener en cuenta la información no verbal, el tono de voz, la situación...) pero estos ejemplos pueden servir para reflexionar sobre el poder de las palabras.

3. Estilo asertivo o dialogante

▶ En las relaciones asertivas existe un diálogo fluido, una permanente comunicación bidireccional entre padres e hijos. Se reconocen tanto los derechos como los deberes de todos los miembros de la familia. Las ideas se defienden, las opiniones se razonan y las normas se argumentan sin necesidad de recurrir a los gritos ni a la pérdida de control.

▶ ¿Cómo se sienten los padres? Satisfechos, relajados y con autocontrol. No imponen sus criterios de forma autoritaria, pero son ellos los que mandan y los que establecen los límites. Los padres tienen en cuenta la opinión de los hijos, pero ellos deciden.

▶ ¿Y los hijos? Se sienten apreciados, valorados y respetados. Son niños con una adecuada autoestima, equilibrados y estables emocionalmente que a su vez son capaces de establecer relaciones sociales positivas y enriquecedoras.

Pero, en la vida real, ¿existen familias que consiguen de verdad ser asertivas? Desde luego que sí. Al menos, lo consiguen la mayoría de las veces, y de eso mismo se trata...

MENSAJE QUE SE ENVÍA	EXPRESIONES TÍPICAS
Desesperación y derrotismo	«¡Estoy harto!», «¡Tu habitación está hecha una pocilga!», «¡Te he dicho mil veces que la recojas!», «Mira, haz lo que te dé la gana. Yo ya paso». Son expresiones que por lo general se repiten una y otra vez y se quedan en un simple desahogo sin introducir propuestas ni soluciones. Ante estas reacciones, los niños saben que las cosas van a seguir como están, solo deben esperar a que pase el chaparrón.
Desautorización	«Tu padre es un desgraciado, ni siquiera te ha llamado por tu cumpleaños». «Ese profesor te tiene manía». «A ver cómo lo arreglas tú, que eres su padre y te crees tan listo» Desautorizar a uno de los progenitores o a un docente es un error: es una manera de sacarle referentes al menor y de hacerlo sentirse desorientado en el ambiente familiar o escolar.
Exageración	«Perfecto». «Qué bien lo haces todo». «Eres el mejor» Estas expresiones se pueden utilizar con la intención de dar ánimos, pero es mejor concretar lo que hace bien y evitar fomentar la competitividad.
Generalización	«Nunca nos obedeces, siempre nos llevas la contraria» No puede ser verdad que nunca obedezca ni que haga siempre todo mal. Es mejor reconocer lo que hace bien y concretarle lo que puede hacer mejor.
Expectativas negativas	«Vas a suspender». «El día de mañana vas a ser un inútil» El peso de la expectativa del fracaso puede terminar en desmotivación. Y las frases proféticas suelen quedar grabadas en la mente y pasar a formar parte del autoconcepto. Es mejor formular estas ideas en positivo: «Si te esfuerzas conseguirás aprobar todo».
Etiquetas	«Eres malo». «Qué maleducado eres» Son frases en las que se utiliza el verbo «ser» para calificar. En estos casos se transmite el mensaje de que el problema es algo inevitable, sin posibilidad de cambio. La diferencia entre decir «eres malo» y «te estás portando mal» es evidente.