

La comunicación en la familia

María José Sarriá *

Ser es comunicar

LAS comunicaciones avanzan hoy tan vertiginosamente que son capaces de convertir en obsoleto lo que ayer mismo era un logro. Somos capaces de visualizar imágenes que distan de nuestro planeta distancias increíbles. Fabricamos chips con tal cantidad de información que los bytes se miden en miles de millones. Y, sin embargo, la humanidad se enfrenta al paradójico reto de buscar fórmulas para salir de su aislamiento, de su soledad, en definitiva, de su incomunicación.

Cada vez son más los que acuden a las consultas psiquiátricas en busca de ayuda para poder relacionarse, para aprender a comunicarse con

* Licenciada en Ciencias de la Información. Periodista.

los demás, pero sobre todo están llenas de padres, madres e hijos angustiados que solicitan fórmulas mágicas para la resolución de sus conflictos, cuando lo único que puede ayudarles es el diálogo, la comunicación.

Para poder profundizar en la problemática familiar es imprescindible explicar primero la teoría de los sistemas. La familia se comporta como un sistema, entendiendo por tal, al conjunto de elementos en interacción dinámica en función de una finalidad, y que tiende a mantenerse en equilibrio. Es, por tanto, un sistema socio-cultural abierto hacia el exterior y hacia el interior (individuo), que está autorregulado y evoluciona en el tiempo en función de un fin: garantizar la supervivencia de los miembros y servir a sus necesidades individuales. Este «sistema» familiar está regido y mantenido en función de las comunicaciones intercambiadas entre el interior y la familia, entre el exterior y la familia, y, entre los miembros de la familia.

Una familia funciona si sus miembros se encuentran en un estado de bienestar, que les permita llevar a cabo unas tareas claras, unos papeles adecuados a su edad y sexo, donde pueden evolucionar según sus necesidades y aceptar las diferentes etapas evolutivas, llegando a una buena emancipación a través de sucesivos pasajes y separaciones.

La familia funcional asegura su dinamismo pasando de estados de crisis a estados de equilibrio, para reencontrarse de nuevo en otras crisis. Las familias disfuncionales son aquellas que no llegan a favorecer la evolución de sus propios miembros. El comportamiento de éstos en la familia está al servicio de normas rígidas, anacrónicas, etiquetadas como costumbres. En estas familias se observa el predominio de comunicaciones patológicas, la tendencia a acumular tensiones sobre unos miembros que pueden convertirse en los chivos expiatorios.

El paso de una fase a otra y el crecimiento familiar en las organizaciones funcionales se asume como signo de maduración. En las familias disfuncionales las posibilidades de crisis o bien son anuladas o se transforman en un estado de angustia familiar que podría impedir a los diferentes miembros el asumir que están en crisis y el vivir esta crisis de manera positiva.

Las familias funcionales con el tiempo van modificando su forma de funcionar siguiendo o precediendo los acontecimientos o cambios, que piden un reajuste de las reglas familiares, en interés del crecimiento y de la readaptación del individuo a la realidad interior y exterior.

Los organizadores de la familia son tanto los biológicos, que marcan

las etapas del desarrollo individual, como los socio-culturales: el principio de escolaridad, las diferentes etapas de la adolescencia (que son fases de separación progresiva), el matrimonio, los cambios de roles y de posiciones sobre el plan profesional, etc. Los organizadores más incisivos son los nacimientos y las muertes.

Para poder evaluar la tolerancia de un sistema familiar es necesario poder examinar en qué momento intervienen los *feed-backs* (respuestas a una información), tanto positivos o negativos. Pero es igualmente importante ver en qué forma. Aquí radica todo el interés de las particularidades de la comunicación formal. La tolerancia de un sistema de cambios es inseparable de la tolerancia de sus miembros a los movimientos entre los sistemas dialécticos que determinan la vida en familia.

Finalmente, para concluir esta exposición general sobre la comunicación en un sistema familiar, es necesario constatar que es imposible no comunicar. Los mensajes verbales, paraverbales (lloro, risa, timbre, intensidad) y no verbales (mímica) influyen en los otros. Estos a su vez, no pueden evitar responder y, por lo tanto, comunican. El silencio, la inactividad, los síntomas son poderosas comunicaciones. Todo comportamiento es una comunicación. Ser es comunicar.

Ciclos vitales de la familia

LAS familias recorren un proceso de desarrollo durante toda su vida en el que tienen que hacer frente a todos los desajustes que se presentan en las distintas etapas que atraviesan. Los síntomas de que algo va mal aparecen cuando el ciclo vital en curso de una familia se disloca o interrumpe. Por ejemplo, el ataque de angustia que sufre una madre al nacer su hijo está expresando la dificultad de la familia para pasar a la etapa de crianza.

El estudio sistemático de la familia ha coincidido con el de los sistemas sociales de otros animales. Los hombres comparten con otras criaturas los procesos evolutivos del galanteo, el apareamiento, la construcción del nido, la crianza de los hijos y la mudanza o descendencia para iniciar una vida propia, pero debido a que los seres humanos tienen una organización social más compleja, los problemas que surgen durante su ciclo vital familiar son únicos en su especie.

Una diferencia crucial entre el hombre y todos los demás animales es que el primero es el único con parientes políticos. En cada etapa de la vida de la familia humana está involucrada una familia extensa, mientras que en las otras especies hay discontinuidad entre las generaciones, ya que los hijos, una vez criados, se alejan y eligen compañero-a sin asistencia de sus mayores. Los padres humanos seleccionan en muchos casos entre las parejas potenciales de sus hijos y ayudan a criar a los nietos.

Por lo tanto, el matrimonio no es meramente la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias que ejercen su influencia y crean una compleja red de subsistemas.

El período de galanteo

MUCHOS de los dilemas fundamentales de la vida humana aparecen durante el período en que una persona joven pasa de ser un muchacho a ser miembro de una comunidad adulta. En este período de la vida el joven aprende a galantear y cualquier retraso u obstáculo en este proceso pone en peligro la estabilidad de la persona.

Si los padres retrasan por determinados miedos esta etapa, dañarán su desarrollo normal. Un chico que a los dieciocho años empieza a salir con chicas ha perdido las experiencias que otros adolescentes comenzaron a los catorce. No se trata solamente de que el joven inexperto no haya aprendido a manejarse con el sexo opuesto, sino que no puede disparar las respuestas físicas adecuadas ni su respuesta social será la idónea. Las personas que salen con él o elige para galantear, están pasando ya por las últimas etapas de la conducta del galanteo, mientras que él todavía se está abriendo camino por los primeros pasos de este proceso.

Muchos adolescentes se convierten en gente periférica porque no se les ayudó a despegarse de sus familias ni se les proporcionó el camino para poder atravesar las etapas de seleccionar una pareja y construir su propio nido. Los padres pueden soltar a sus hijos, pero también enredarlos a perpetuidad en la organización familiar. En este último caso suelen escoger la pareja de una forma rencorosa —para huir del hogar—, y los fracasos son múltiples ya que la elección no se realizó de una forma independiente.

El diálogo en esta etapa es más que fundamental. Saber, a través de

conversaciones relajadas, qué quiere, con quién sale, qué le gustaría hacer, ayudan a afianzarle en esta etapa crucial para su desarrollo y su madurez. Pero todo sin agobios. Es contraproducente someter a los hijos a interrogatorios exhaustivos en los que la comunicación no fluya espontáneamente.

El matrimonio

LA importancia de una ceremonia matrimonial, no sólo para la pareja sino para toda la familia, es más evidente ahora que mucha gente joven renuncia a ella. Los rituales que tan superfluos parecen a los jóvenes pueden constituir hitos importantes entre las etapas, que ayudan a los involucrados a modificar las formas de relación mutua.

Cualquiera que sean la relación entre dos personas antes del matrimonio, la ceremonia modifica en forma impredecible su naturaleza. Para muchas parejas el período de la luna de miel y el tiempo que transcurre antes de que tengan los hijos es un período delicioso. Para otros, produce una tensión desquiciante, capaz de romper el vínculo marital antes de que el matrimonio se haya puesto realmente en marcha.

Algunos matrimonios se enfrentan con dificultades desde el comienzo debido a la finalidad que los animó. Por ejemplo, los jóvenes que se casan para escapar de sus familias descubren, una vez casados, que ha desaparecido la razón del matrimonio. Han escapado, pero están en un matrimonio que carece de otra finalidad.

Aunque el acto simbólico de contraer matrimonio tiene un significado diferente para cada uno es, ante todo, un acuerdo de que la joven pareja se compromete de por vida. En estas épocas de divorcio fácil, es posible que se vaya al matrimonio con reservas, a modo de ensayo. Sin embargo, y en la medida en que es un compromiso, los jóvenes encontrarán que se están respondiendo de una manera nueva. A veces se sienten atrapados y comienzan a rebelarse, disputando por cuestiones de autoridad, o se sienten libres para ser ellos mismos y se comportan en forma que al otro cónyuge le parecen inesperadas. El acto mismo del matrimonio absuelve a la pareja de sus reservas mutuas y esto puede ser tan positivo como negativo.

Cuando la pareja empieza a convivir, todo lo que se hable será poco. Para su mejor funcionamiento deberán elaborar diversos acuerdos necesarios para cualquier par de personas que viven en íntima asociación. Deben, a través del diálogo, acordar nuevas maneras de trato con sus respectivas familias, tratar los aspectos prácticos de la vida en común, y las diferencias que existan entre ellos como individuos.

La información que puedan tener acerca del matrimonio y la experiencia real son dos órdenes de conocimiento diferentes.

La mayoría de las decisiones que toma una pareja recién casada, no sólo está influida por lo que cada uno aprendió en su respectiva familia, sino también por las intrincadas alianzas actuales con los padres. Desde el punto de vista individual, la gente joven debe trocar su dependencia respecto de los padres por una relación más adulta, más independiente. El arte del matrimonio incluye el que la independencia se alcance mientras se conserva al mismo tiempo la implicación sentimental con sus respectivas familias.

La llegada de los hijos

UNA pareja joven que durante el primer período matrimonial ha elaborado un modo de convivencia se encuentra con que el nacimiento de un niño plantea otras cuestiones y desestabiliza las antiguas. Para muchas parejas éste es un magnífico período de expectativas mutuas y de actitud de bienvenida, pero para otras se convierte en un lapso penoso.

Cuando surge un problema durante este período no es fácil saber la causa, porque en el sistema familiar son muchos los ordenamientos establecidos que se revisan como resultado de la llegada de un hijo. Parejas que consideran su matrimonio como un ensayo se encuentran con que la separación es menos posible. Otras, que se creían muy comprometidas, se sienten atrapadas con la llegada del niño, y aprenden, por primera vez, la fragilidad de su original contrato matrimonial.

Hasta ahora el juego íntimo matrimonial era un juego de dos y de repente se encuentra en un triángulo. Muchas parejas optan entonces por tratar las cuestiones a través del hijo y convierten a éste en chivo emisario y en excusa para los nuevos problemas y para los viejos aún no resueltos.

En otros casos matrimonios al borde de la separación acuerdan ahora que deben seguir juntos por el niño, aunque de cualquier manera no se hubiesen separado.

Si un bebé se convierte en parte de un triángulo así, cuando llega la hora de abandonar el hogar se suscitará una crisis familiar porque la pareja queda frente a frente sin el recurso del niño interpuesto entre ellos. Se reactivan entonces cuestiones irresueltas desde hace muchos años.

Con el nacimiento de un hijo la pareja queda más distanciada de sus familias y a la vez más enredada en el sistema familiar. Siendo padres, son menos hijos, y se individualizan como adultos. Pero el niño los introduce más en la red total de parientes.

Cada nacimiento sucesivo modificará la situación familiar y hará surgir nuevas y viejas cuestiones, que sólo la comunicación sincera entre los cónyuges hará que se superen con normalidad.

En la etapa del cuidado de los hijos pequeños se plantea un problema a las mujeres. El ser madres es algo que se anticipa como autorrealización. Pero el cuidado de los niños puede ser una fuente de frustración personal. Se han preparado a través de la educación para ser adultas y emplear sus aptitudes especiales y ahora se encuentran aisladas de los adultos y habiendo en el mundo infantil. Por el contrario, el marido convive con adultos en el medio laboral y disfruta de los niños como una dimensión adicional de su vida. Este hecho puede erosionar el matrimonio y si no existe una puesta en común de las angustias diarias, se puede llegar a una crisis aguda. A veces una madre intentará exagerar la importancia de la crianza, alentando a un hijo para que tenga un problema emocional, al que poder dedicar toda su atención.

Período matrimonial intermedio

ES importante no olvidar que una familia es un grupo en marcha, sujeto a cambiantes influencias externas con una historia y un futuro compartido y con etapas de desarrollo entre sus miembros.

Una pareja que lleva unida diez o quince años ha dejado ya atrás la difícil crianza de los pequeños. El marido disfruta ya de una posición estable y la mujer disfruta de ese éxito o del suyo, al haberse incorporado

al mundo laboral. Las dificultades iniciales del matrimonio se han resuelto con el paso del tiempo y ha madurado su enfoque de la vida.

Otras veces las cosas no son así. El marido ha alcanzado un punto de su carrera en que comprende que no va a alcanzar las ambiciones de su juventud y esta desilusión afecta a toda la familia. Otras veces ha alcanzado un éxito superior al esperado y mientras goza de gran respeto fuera del hogar, su esposa sigue vinculándose a él como cuando era menos importante creando los consiguientes resentimientos.

Por otra parte, con la escolarización de los hijos, la mujer sabe que debe introducir cambios en su vida. El tiempo libre de que disfruta ahora le hace considerar su reingreso en la vida laboral y su sentimiento de que su talento se está desperdiciando en el hogar. Estos años intermedios suelen ser de crisis y turbulencias conyugales, aun cuando la pareja haya superado con éxito crisis anteriores.

La resolución de los problemas en esta etapa media es más difícil pues las pautas se hallan establecidas y no se elaboran otras nuevas. Una pauta típica de estos años es que la pareja se comunique a través de los hijos. Por eso, si estos dejan el hogar y la pareja se encuentran frente a frente surge la crisis.

El destete de los padres

CUANDO los hijos comienzan a irse, las consecuencias son variadas. El matrimonio entra en estado de turbulencia, que cede progresivamente a medida que los hijos se van y los padres elaboran una nueva relación como pareja. Logran resolver sus conflictos y se las arreglan para permitir que sus hijos tengan sus propias parejas y carreras, haciendo la transición a la condición de abuelos. En las familias donde sólo hay un progenitor, la pérdida de un hijo puede sentirse como el comienzo de una vejez solitaria, pero es necesario sobrevivir a la pérdida y encontrar nuevos intereses.

Una dificultad marital que puede emerger en esta época es que los padres se encuentren sin nada que decirse ni compartir. Durante años no han conversado de nada excepto acerca de los hijos. Con frecuencia surgen separaciones y divorcios y si el conflicto es grave puede haber amenazas de homicidio y hasta intentos de suicidio.

En esta etapa tan crucial en la vida de dos personas puede no ser del todo infrecuente una situación en que jóvenes de estas familias enloquezcan, preferentemente alrededor de los veinte años, edad en que se espera que comiencen a emanciparse y abandonen el hogar. La esquizofrenia adolescente y otras perturbaciones graves pueden visualizarse como un intento extremo de resolver lo que ocurre a una familia en esta etapa.

Cuando el hijo y los padres no toleran la separación, es posible que algún hijo desarrolle un problema que lo incapacite socialmente y así permanecer dentro del sistema familiar. De esta forma los padres siguen compartiendo al hijo como fuente de preocupación y consideran innecesario interactuar entre ellos sin el hijo. Este continuará participando en una pelea triangular con sus padres, mientras les ofrece su «enfermedad mental» como excusa para todas las dificultades.

Esta es una de las formas en que los padres no necesitan resolver su mutuo conflicto y avanzar hacia la siguiente etapa matrimonial, y el hijo no tiene que afrontar las relaciones íntimas fuera de la familia.

Aunque no se sabe mucho de cómo un hijo se desengancha de sus padres y deja el hogar, parece ser que en cualquiera de los dos casos extremos él pierde. Si deja a la familia y se propone no volverla a ver, generalmente su vida marcha mal y, por el contrario, si permanece junto a sus padres y deja que ellos gobiernen su vida, también.

Lo deseable es llegar a separarse de la familia y a la vez seguir involuado en ella. Este equilibrio es lo que la mayoría de las familias consiguen.

Cuando los hijos abandonan el hogar y comienzan a establecer una vida propia, sus padres deben atravesar ese cambio fundamental de la vida que consiste en convertirse en abuelos. A veces carecen de preparación, sobre todo si los hijos no han pasado por los rituales matrimoniales adecuados. Deben aprender a ser buenos abuelos, elaborar reglas a fin de participar en la vida de sus hijos y arreglárselas para funcionar solos en su propio hogar. A menudo, en este período se afronta la pérdida de sus propios padres con el dolor consiguiente.

Un aspecto familiar, poco estudiado, es el proceso natural por el que las dificultades se van remediando a medida que surgen. Un buen ejemplo de ello es la llegada del nieto. Con frecuencia, las madres se involucran demasiado con el hijo menor y les es difícil desengancharse de él cuando pasa a tener una vida más independiente. Si en este momento un hijo mayor se convierte en padre, la llegada de un nieto puede liberar a la

madre de su hijo menor y disfrutar de la etapa que estrena, la de ser abuela.

En este proceso natural se comprende la importancia de conservar la relación mutua de las generaciones. Cuando la gente joven se aísla de sus padres, priva a su hijo de abuelos y también hace más difícil para estos cubrir etapas de sus propias vidas.

El retiro de la vida activa y la vejez

CUANDO una pareja logra liberar a sus hijos de manera que estén menos involucrados en sus vidas, suelen llegar a un período de armonía que puede subsistir durante la jubilación. Pero a veces, el retiro de la vida activa, puede complicar el problema, pues se encuentran frente a frente, las veinticuatro horas del día. Es frecuente en esta época que uno de los dos desarrolle alguna enfermedad, de tal forma que así el otro cónyuge encuentra una importante misión con la que llenar su vida. Cuidar del otro, organizar las visitas a los especialistas, ayudar a que se recobre... El problema vuelve a surgir cuando el cónyuge mejora.

La función utilitaria de los problemas, evidente a lo largo de toda la vida familiar, es igualmente importante en los años en declive, cuando dos personas sólo se tiene la una a la otra. Con el tiempo, uno de los cónyuges muere y el otro queda solo y buscando una manera de involucrarse con la familia.

En esta etapa la familia debe afrontar el difícil problema de cuidar de la persona mayor o enviarla a una residencia donde otros la cuiden. La realidad es que da igual la fórmula que se elija, porque lo cierto es que del modo que los jóvenes cuiden de los ancianos, brotará el modelo de cómo se cuidará de ellos cuando, a su vez, envejeczan, pues el ciclo familiar se renueva sin fin.

Para finalizar diremos que gran cantidad de aspectos de la familia moderna, son criticados con pasión por diferentes autores, pero a pesar de ello, nos unimos a los que afirman que hoy en día la familia desempeña las más diversas funciones de la forma más económica, cosa que no sería capaz de hacer ninguna otra institución social, dado que las motiva-

ciones humanas fundadas en los lazos de sangre y de cariño son las más duraderas. Si la familia no existiera, habría que inventarla.

BIBLIOGRAFIA

Comunicación, familia y matrimonio. D. Jackson. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires.

Teoría de la comunicación humana. Paul Waizlawich. Editorial Herder. Barcelona.

La nueva comunicación. Beson Birdwhistell. Editorial Kairós. Barcelona.

Terapia no convencional. Jay Haley. Amorroutu Editores. Buenos Aires.

Cambio. Paul Watzlawiöck. Editorial Herder. Barcelona.

Paradigma sistémico y terapia de familia. T. Suárez y C. F. Rojero. Asociación Española de Neuropsiquiatría. Madrid.