

Texto Mayte Rius

Juan está preparando el desayuno cuando su hijo Javier entra en la cocina y le dice: "Ayer me dieron la nota del trabajo de ciencias: un sobresaliente". "¡Qué bien! ¡Cuánto me alegro!", responde Juan mientras mete la jarra de leche en el microondas. Y Javier se queda un poco planchado. "¿Es que no te hace ilusión?", inquiriere a su padre. "Pues claro que sí, te he dicho que me alegro mucho", enfatiza, sin mirarlo, Juan. En Javier queda grabada la idea de que su padre no valora su esfuerzo.

Los especialistas en comunicación dicen que podemos transmitir hasta cinco mensajes al hablar con una persona: uno, lo que queremos decir; dos, lo que realmente decimos; tres, lo que el interlocutor oye; cuatro, lo que el interlocutor dice sobre lo que nosotros dijimos, y cinco, lo que creemos que el interlocutor dijo acerca de lo que dijimos. ¡Vaya lío! Estas múltiples interpretaciones obedecen a que la comunicación viaja por dos carriles: el verbal (lo que decimos y oímos) y el no verbal (las expresiones de la cara, los movimientos del cuerpo, la postura, el tono de voz, la distancia, los silencios...). Algunos estudios afirman que las palabras comunican sólo el 7% del mensaje, mientras que el tono de voz contribuye con un 38% y la comunicación no verbal es responsable del 55% de lo que recibe el oyente. "La comunicación, en general, empieza con la comunicación no verbal; mucho antes de que los niños y niñas adquieran el lenguaje se comunican a través de expresiones gestuales y emocionales", explica Marta Albaladejo, educadora, especialista en comunicación interpersonal y autora de *La comunicación más allá de las palabras* (Graó). De ahí que la comunicación no verbal sea tan importante en las relaciones familiares, que los hijos sean tan sensibles a las indicaciones no verbales de sus padres

y que estos puedan conocer los estados de ánimo, sentimientos y preocupaciones de sus vástagos sin que medie palabra. "La comunicación no verbal se percibe como intuición: con verlo sabemos que a nuestro hijo le ha pasado algo, o que nos miente...", comenta Ricardo Ramos, psiquiatra y terapeuta familiar del hospital Sant Pau de Barcelona.

Y es que hay unanimidad entre los expertos en comunicación en que las palabras son muy útiles para transmitir pensamientos pero no expresan bien los sentimientos, y es la comunicación no verbal la que palia ese déficit, la que permite transmitir bien los sentimientos. "Lo que se enreda con la voz se puede arreglar con la mano: si uno se pasa de vehemente en su exposición o en su regañina, puede acabarla con un toque o una caricia que la atempera, que suavice el mensaje verbal", apunta Ramos. Siempre, claro está, sin incurrir en contradicciones, porque uno de los problemas que con frecuencia ven los terapeutas familiares en sus consultas es lo que denominan el doble vínculo, la incoherencia entre lo que se dice con el lenguaje verbal y lo que se comunica con el metalenguaje. "La coherencia es fundamental; si el mensaje no verbal no confirma el hablado, la persona que lo recibe se ve atrapada, no sabe a qué atenerse y piensa que, haga lo que haga, siempre pierde", resume Cristina Pérez Díaz-Flor, psicóloga clínica especializada en terapia familiar y profesora de la Universidad Complutense.

El también psicólogo Francisco José Navas, organizador de talleres de comunicación no verbal padres-hijos, enfatiza que, en caso de incoherencia, prevalece lo no verbal, que es siempre lo más fiable. "No hay manera de no comunicar sin palabras; la comunicación no verbal no se puede imitar ni fingir", justifica Ricardo Ramos. Pero eso no quiere decir que no podamos hacer nada respecto a ella. ▶

aguanta ni él y es mejor no decirle nada, porque si lo haces te va a faltar al respeto; contenta y ya hablarás más tarde", explica Cristina Pérez Díaz-Flor. Lo mismo ocurre cuando uno detecta gestos que indican que no quiere hablar: "Si miran para otro lado o si cruzan los brazos es mejor no forzar la situación y darles tiempo para que se expresen", apunta Francisco José Navas.

GESTOS QUE PROMOVER

Las muestras de afecto

Hay unanimidad entre los expertos en que la mejor forma de comunicarnos con los hijos es transmitirles nuestro afecto. "Uno puede discutir con sus hijos, echarles una bronca merecida, pero debería acabar siempre con una mirada a los ojos, con un abrazo o con un roce que deje claro el mensaje de: 'A pesar de todo, somos familia, nos queremos, y la sangre no llegará al río'", explica Ricardo Ramos.

El contacto físico

Caricias, juegos, abrazos, besos, un pequeño coscorrón... "Una muestra corporal y física de acercamiento y afecto puede valer más que mil palabras; los humanos necesitamos que nos toquen", resume Marta Albaladejo.

La aprobación

Una sonrisa o un abrazo implican un refuerzo de cualquier conducta muy superior a la de un elogio verbal, según los especialistas en comunicación. Una mirada de complicidad en la que pueda leer "lo estás haciendo muy bien" puede transmitir mucha seguridad a un hijo.

La contención

Saber elegir el momento y el lugar es muy importante para las relaciones familiares. "Cuando tu hijo entra en casa dando un portazo te está diciendo que no se

La templanza

Mantener la calma, tanto en el tono como en las formas, puede facilitar mucho la comunicación padres-hijos. "Hay que contenerse y, te digan lo que te digan, no hacer aspavientos cuando te están hablando para que te sigan contando", aconseja Cristina Pérez. Templanza recomienda también Ricardo Ramos a la hora de afrontar las broncas familiares. "Es importante elegir, por ejemplo, el territorio: ¿es un tema tan serio como para marcar distancias y llamarle al salón, o es una bronca cordial para la que puedes ir a su habitación, a su territorio?", ejemplifica.

SIN PALABRAS

Un suspiro, un silencio, una ironía, una mirada, un portazo, un abrazo... ¿Qué decimos a nuestros hijos sin hablar? ¿Qué nos dicen ellos? Pues mucho. Aseguran que la comunicación no verbal aporta el 55% del mensaje que recibimos



Dan un portazo

“Déjame en paz”

Retroceden

“¡Ojo!, me estás agobiando”

Gritan

“Estoy enfadado”

Hablan flojo

“Estoy triste”

No te miran

“No conecto contigo, no te escucho”

Miran hacia abajo

“Me siento culpable, o derrotado”

Miran hacia otro lado

“Intento evitarte”

Cierran los puños

**“Estoy conteniendo mi rabia,
me estás hiriendo”**

Cómo descifrar sus mensajes

“Para entender a los hijos hay que darse tiempo, fijarse, tener disponibilidad, realizar una escucha activa, aceptar que siempre tienen que ocultar algo porque han de tener su propio mundo, y no actuar de inmediato porque hay cosas que se solucionan solas”, resume el psiquiatra y terapeuta familiar Ricardo Ramos. Los expertos en comunicación no verbal concretan también algunas pistas que pueden ayudar a descifrar lo que los hijos nos están diciendo a veces sin palabras cuando:

Dejan su diario abierto
"Quiero que leas mis problemas"

Resoplan
"Me agobias"

Se muerden los labios
"Tengo ansiedad"

Se tapan la cara o la boca
o se tocan la nariz
"Estoy mintiendo"

Se sonrojan
"Me avergüenzo, me siento culpable"
Cruzan los brazos
"Estoy cerrado, no quiero conversar"

GESTOS QUE EVITAR

La crítica

"El tono agresivo, de descalificación y crítico destruyen la comunicación y la relación", asegura Marta Albaladejo

La ironía

Consciente o inconscientemente son muchos los padres que recurren a los comentarios irónicos al hablar con sus hijos. Albaladejo advierte que "la ironía ofende".

Los silencios

Con frecuencia los silencios transmiten duda. "Los padres a veces se quedan callados porque no saben qué contestar y los hijos se dan cuenta de que dudan, así que luego, si responden algo que no les interesa, siguen insistiendo", explican los expertos.

► "Si eres consciente de qué estás transmitiendo sin palabras y de qué quieres transmitir, puedes obtener resultados y mejorar tu relación", afirma Albaladejo. Y ¿sobre qué hay que tomar conciencia?

"Sobre el tono", responde esta especialista en comunicación interpersonal. Y lo explica: "Con el tono uno puede estar transmitiendo lo contrario de lo que está diciendo; lo que comunicamos con el tono de voz al hablar transmite un montón de mensajes acerca de cómo nos sentimos". Uno puede decir a un hijo "¡Esto no me gusta!" y, según el modo en que lo diga estará expresando preocupación, enfado, un simple consejo, una broma... Albaladejo opina que uno de los problemas de la generación actual de padres es que están obsesionados por la educación de sus hijos, se sienten inseguros, y transmiten esa inseguridad en su tono de voz, cuando lo que el niño necesita es sentirse seguro. También alerta sobre

la frecuencia con que recurren al tono irónico para expresarse y advierte que "la ironía ofende mucho". Su consejo, como el de Francisco José Navas, es esforzarse por utilizar un tono afectivo, suave, incluso para quejarse. Ricardo Ramos coincide en que el tono modula los mensajes y tiene un papel relevante, pero considera que lo más importante es la comunicación visual. "Es difícil relacionarte con tu hijo mientras friegas los platos si tan siquiera le miras; lo primero que necesita una buena comunicación es estar, demostrar con pequeños gestos, con la mirada, que tenemos disponibilidad, que nos interesa", explica. En su opinión, otra buena forma de demostrar que "se está" es tocar, porque demuestra cercanía. Puede ser un beso, una caricia, un toque en la cabeza... Depende de cada familia, de la edad de los hijos y del momento. Para este terapeuta del hospital de Sant Pau el contacto físico es también un buen recurso para modular los mensajes: "En

el fragor de una discusión a veces uno no puede evitar dar un puñetazo en la mesa, pero sí puede suavizarlo con un abrazo; es una forma de decir '¡eh!, que a pesar de todo somos familia!'. Y si algo deja claro Ramos es que "no hay una forma ideal de comunicar, y tampoco se aprende; cada uno debe aprovechar aquello en lo que es mejor, y los padres actuar en pareja: igual para uno es fácil controlar el tono y el otro pierde más fácilmente los nervios pero no le cuesta nada abrazar". La mejor receta para mejorar la comunicación padres-hijos - enfatizan los especialistas - es la escucha activa: demostrar cercanía y afecto. Y en el ámbito de la comunicación no verbal hay algunos gestos que contribuyen a ello: abandonar lo que se está haciendo y prestar atención cuando nos hablan, mirarlos a los ojos, evitar interrupciones, asentir con la cabeza, sonreír cuando sea oportuno, un "um" de vez en cuando para demostrar que se escucha atentamente... ■