

LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES PERSONALES

Introducción

Las relaciones personales suponen un medio natural para que las personas descubran formas de ayudarse y complementarse, satisfaciendo muchas de sus necesidades, especialmente las más profundas y complejas, como las emocionales y afectivas.

Cuando aprendemos a comunicarnos identificando el cómo, cuándo, dónde y en qué tono hablamos, de tal forma que logramos construir una relación positiva y sólida, hemos dado un paso vital, contribuyendo a que la relación cumpla con su misión al crear condiciones para que todos nos sintamos queridos, apoyados, tenidos en cuenta y con posibilidades reales de ser mejores personas.

Para aprender a comunicarse con efectividad se requiere: tener en cuenta las diferencias interpersonales, adecuar las formas de comunicación a las diferentes personas, edades y circunstancias, emplear enfoques específicos para comunicarse con los demás en sus diferentes etapas de desarrollo, tener conciencia de los errores y defectos que puedan afectar negativamente al proceso y saber aprovechar la comunicación como medio para transmitir valores y dar dirección y rumbo a la vida familiar y personal.

Elementos básicos para la comunicación interpersonal

La sabiduría popular utiliza ejemplos y expresiones muy ilustrativos para facilitar la comprensión de situaciones complejas. Por ejemplo, se dice que se está llevando a cabo un «diálogo de sordos», cuando dos personas se tratan de comunicar, pero ninguna de ellas tiene la apertura suficiente para ponerse en el lugar del otro y tratar de comprenderlo.

Con frecuencia se considera que hablar es sinónimo de comunicarse, sin embargo, el mero hecho de pronunciar palabras y transmitir sonidos no cumple el verdadero propósito de la comunicación, que se centra en establecer un lazo entre el que envía un mensaje y aquel que lo recibe.

Ese papel que juegan los mensajes entre las personas que se relacionan entre sí ha sido analizado con mucha profundidad por diversos expertos, que se han centrado en analizar cómo evolucionan los procesos de integración en equipos de trabajo dentro de las empresas, llegando a la

conclusión de que, cuando las personas reciben mensajes que les hacen sentirse valiosas, importantes, respetadas y apreciadas, tienden a adoptar una actitud receptiva y abierta, facilitando la integración y el desarrollo de la relación.

Comunicación y relación interpersonal

Los estudios realizados en ese sentido han puesto en evidencia que la comunicación constituye un elemento clave para el desarrollo de una relación, tanto en lo que se dice con palabras como en lo que se transmite a través de comportamientos, actitudes y gestos.

La comunicación es esencial en las relaciones interpersonales, ya que constituye un medio insustituible para establecer contacto con las demás personas, conocer sus ideas y captar sus intereses, preocupaciones y sentimientos.

También es uno de los mejores recursos a nuestra disposición para lograr un mayor acercamiento, desarrollar la intimidad, aclarar los hechos frente a malentendidos y ayudar a que las personas comprendan los puntos de vista de quienes las rodean o se relacionan con ellas.

Una relación crece cuando los mensajes que se transmiten las personas que la viven manifiestan aprecio, respeto y reconocimiento. Y en contrapartida, la relación se deteriora cuando se transmite desinterés, sarcasmo, cinismo o desprecio.

La comunicación dentro de la familia

Los miembros de una familia utilizan las relaciones familiares —esos lazos emocionales y psicológicos que se desarrollan entre ellos— y el ambiente de seguridad y confianza que crean como medio por el que, de forma natural y espontánea, pueden ayudarse y complementarse, satisfaciendo muchas de sus necesidades, especialmente las más profundas y complejas (p. ej., las emocionales y afectivas).

> ¿Nos está ayudando nuestra forma de comunicar a lograr un mayor acercamiento y a desarrollar la intimidad, o es un medio que utilizamos, consciente o inconscientemente, para manipular, ofendernos o agredir?

Diversos estudios ponen en evidencia que en la mayoría de las familias conflictivas existen serios problemas de comunicación, bien debido a que no han sabido desarrollar mecanismos adecuados para favorecer el intercambio de ideas y puntos de vista, bien debido a su escasa habilidad para comunicarse, con lo que sus intentos de relacionarse, en lugar de servir como mecanismos de ayuda, se convierten en fuentes de nuevos y mayores conflictos.

Para lograr que la comunicación se transforme en un recurso a favor de la familia, los integrantes del núcleo familiar deben plantearse con cierta regularidad la siguiente pregunta: ¿Nos está ayudando nuestra forma de comunicar a lograr un mayor acercamiento y a desarrollar la intimidad, o es un medio que utilizamos, consciente o inconscientemente, para manipular, ofendernos o agredir?

Si se responde con toda honestidad a esa pregunta, el análisis de las respuestas permitirá definir hacia dónde se deben enfocar las acciones tendentes a lograr que la comunicación dentro de la familia favorezca una dinámica familiar positiva.

Elementos que influyen en la comunicación intrafamiliar

No es fácil lograr el equilibrio necesario para que la convivencia y la comunicación entre los integrantes de la familia sea positiva y constructiva.

El proceso de convivir, compartir y desarrollarse a través del contacto intenso y diario con otras personas es todo un arte que requiere una actitud positiva y proactiva, así como el desarrollo de una serie de competencias dirigidas a lograr que la convivencia produzca resultados positivos para todos.

El amor se convierte en el principal motor y motivador para lograr armonía al convivir

Esa actitud y esas competencias solo pueden darse en plenitud cuando se fundamenten en el amor, es decir, en el verdadero propósito de aportar lo mejor de uno mismo para contribuir a la felicidad y realización de la otra o las otras personas. El amor, pues, se convierte en el principal motor y motivador para lograr armonía al convivir con aquellos que tienen sus cualidades y sus defectos, con quienes se comparten los momentos alegres y los tristes, los estados de ánimo positivos y los depresivos.

Si se quiere asegurar que la comunicación trabaje a favor de la familia, es importante hacer lo necesario para que todo intercambio de palabras tenga un propósito positivo: ayudar, mejorar, aclarar, acercar. Cuando la comunicación pierde ese propósito, fácilmente se distorsiona y se dirige a: molestar, castigar, maltratar o afectar, provocando un resultado destructivo, convirtiéndose en elemento de distanciamiento y deterioro de las relaciones familiares.

Al comunicar aspectos importantes, es necesario prever lo siguiente:

Qué decir. Es necesario definir con claridad qué es lo que se quiere decir, para no confundir el mensaje con los propios deseos, sentimientos, temores o necesidades, deformando su contenido.

Cómo decirlo. Toda comunicación debe ser respetuosa, pero también tiene que ser adecuada a la temática, a la persona a quien está dirigida y a la situación particular en la que esta se presenta.

Cuándo decirlo. Siempre hay un mejor momento y un estado emocional adecuado para lograr mayor receptividad. A veces es conveniente saber esperar hasta ese momento.

Escuchar implica disposición a entrar en sintonía con los sentimientos del otro.

Y luego, ya durante el proceso mismo de comunicación, es importante poner en práctica lo siguiente:

Escuchar con comprensión. Al ser un proceso de ida y vuelta, se requiere combinar el hablar con el escuchar. Escuchar implica disposición a entrar en sintonía con los sentimientos del otro.

Tomar en cuenta los aspectos no verbales. Se requiere receptividad para poder captar todo lo que se transmite con miradas, gestos y posturas, mirando a la cara al hablar.

Verificar la recepción. Al parafrasear algunas de las ideas que ha expresado el otro y realizar preguntas aclaratorias, se puede verificar si se está interpretando correctamente el mensaje.

La comunicación y el desarrollo de la relación

Toda relación humana es el resultado de una serie de acciones, situaciones, elementos y decisiones que, al irse sumando, van llevando a un resultado. El resultado logrado conforme se avanza en ese proceso puede ser favorable o destructivo.

Las acciones que se realizan en el día a día, en cualquier tipo de relación, llevan a los interesados a una serie de resultados que les hace sentirse más humanos, comprendidos, apoyados, alegres y satisfechos; o, por el contrario, les lleva a experimentar frustración y vacío.

Las relaciones familiares no pueden dejarse al azar. Si los integrantes de una familia realmente quieren lograr que la convivencia entre ellos sea un medio que les ayude a complementarse, apoyarse y crecer como personas, deben actuar con vistas a un fin determinado, propiciando los aspectos que nutren y refuerzan la relación y evitando las situaciones que la afectan negativamente, o la destruyen.

Para lograr ese enfoque positivo se pueden realizar numerosas acciones, de entre las cuales es importante considerar las siguientes:

* **Aceptación**. Si se hace lo necesario para tener presente y aprovechar al máximo todas las cualidades de una persona, la relación se reforzará y el trato será agradable y constructivo.

* **Responsabilidad**. Todos los integrantes de la familia deben asumir la responsabilidad de la relación y hacer lo necesario para que avance hacia su verdadero propósito (la realización y felicidad de todos los miembros de la familia).

* **Manejo de problemas**.Si en la relación familiar las cosas no están saliendo bien, hay que evitar la búsqueda de culpables y esforzarse por encontrar las causas y aplicar las soluciones adecuadas.

* **Poner lo mejor**. Lograr la felicidad de todos los integrantes de la familia requiere que cada uno de los interesados ponga en ella lo mejor de sí mismo.

Las diferencias interpersonales y su influencia en la comunicación

La realidad de las diferencias

Existen numerosos estudios dirigidos a detectar y explicar las diferencias existentes entre ambos sexos, menos visibles que las físicas, pero no por eso menos reales. Hombres y mujeres tienen distintas maneras de pensar y de sentir, hablan idiomas distintos y, si no se cae en la cuenta de esas diferencias, se corre el riesgo de malinterpretar.

Además de las diferencias entre sexos, hay diferencias de edad, de personalidad, caracterológicas, de intereses y capacidades, etc. Conviene dirigir la atención a algunas de ellas, por el impacto que tienen en la dinámica de la vida familiar y personal.

- **Diferencias de carácter**. Hay personas decididas y seguras y personas que necesitan mucho apoyo y a quienes les resulta muy difícil tomar una decisión sin tener la aprobación de otros.
- **Manejo de sentimientos**. Hay quienes demuestran una gran emotividad y quienes, ante una situación complicada, se mantienen inalterados, dando la errónea impresión de que no les importa.
- **Formas de expresión**: Hay quienes manifiestan lo que sienten por medio de multitud de palabras, les gusta explayarse cuando hablan y les agrada que les escuchen. Hay otros que hablan tan poco, que parece que tienen por consigna emplear el menor número posible de palabras para transmitir sus ideas, y que parecen hechos para escuchar.
- **Formas de relación**. A algunas personas les cuesta trabajo abrirse y expresar sus sentimientos, por eso, cuando están molestos o enfadados, tienden a encerrarse en sí mismos y evitan hablar. También hay quienes necesitan compartir lo que sienten o piensan, por eso aprovechan toda oportunidad que se les presenta para hablar de sí, sin advertir que pueden estar aturdiendo al interlocutor, o no respetando su ritmo comunicativo.

Cómo capitalizar las diferencias

Todos los seres humanos merecen el mismo respeto, tienen los mismos derechos y comparten la misma dignidad, por el mero hecho de ser personas. Sin embargo, eso no quiere decir que todas las personas sean iguales; afortunadamente existen diferencias, y esas diferencias son valiosas, porque complementan y enriquecen.

> Se pueden aprovechar las diferencias para nutrir la relación, incrementar el respeto y desarrollar la aceptación, el cariño y el amor.

Tomar conciencia de algunas de esas diferencias psicológicas, sociales, de comunicación y de

relación, resulta de gran utilidad en la vida, pues una mayor comprensión y aceptación de lo distinto de uno ayuda a manejar la comunicación y las relaciones con mayor habilidad. Se evitan así muchos malentendidos y se pueden aprovechar las diferencias para nutrir la relación, incrementar el respeto y desarrollar la aceptación, el cariño y el amor.

Querer que otra persona, sienta, razone y valore las cosas igual que lo hace uno mismo es un grave error. Aceptar que los demás son diferentes, comprender las diferencias, respetarlas, aprovecharlas como complemento, usarlas para construir puede ser una fuente enorme de riqueza dentro de las relaciones personales, pues, cuando se piensa y se actúa así, la relación se alimenta y se da el acercamiento y la comprensión, los cuales procuran una gran satisfacción a los interesados.

Los retos de la comunicación en el noviazgo

Importancia de la comunicación con la pareja

La comunicación es uno de los mejores mecanismos con los que cuenta la pareja para desarrollar el entendimiento mutuo; un combustible indispensable para impulsar, consolidar y acrecentar la relación, y a la vez mantener viva la llama del amor; pero para que logre su cometido, es indispensable aprender a dominar su arte, de la misma forma que el pintor experto sabe combinar los colores y aplicar la pintura con trazos armónicos, en mayor o menor cantidad, para producir el efecto deseado.

Cuando los integrantes de una pareja se comunican de manera adecuada, se sienten bien consigo mismos, porque logran establecer contacto positivo y real con la persona a quien aman, y ese contacto les permite expresar eficazmente sus deseos, preocupaciones y sentimientos, de tal forma que les es más fácil sentirse comprendidos y resolver los diferentes problemas —normales en toda relación— sin necesidad de agredirse ni ofenderse.

> Una comunicación sana alimenta la autoestima, pues cualquier persona, al sentirse escuchada y valorada, se siente bien consigo misma

Una comunicación sana alimenta la autoestima, pues cualquier persona, al sentirse escuchada y valorada, se siente bien consigo misma y ese sentimiento positivo hace que le resulte más fácil expresarse, sabiendo que hay otra persona dispuesta a comprenderla y ayudarla a conseguir sus objetivos. Si este proceso se da en ambos sentidos, el resultado será que los integrantes de la pareja se apreciarán más a sí mismos y valorarán más a su pareja.

Cómo mejorar la comunicación con la pareja

Para lograr que la comunicación responda a las necesidades especiales de cada pareja, conviene tener en cuenta lo siguiente:

* **Comunicarse con un enfoque positivo**. Para ello se debe hacer lo necesario para lograr que todo intercambio de palabras tenga un propósito positivo: ayudar, mejorar, lograr un mayor acercamiento, desarrollar la intimidad, aclarar los hechos frente a malentendidos.

* **Hablar con honestidad y con respeto**. Cuando se tratan situaciones complicadas es especialmente importante que la honestidad se vea acompañada de calma, prudencia y respeto.

* **Buscar el momento, lugar y forma adecuados**. Los miembros de la pareja deben desarrollar la habilidad de decir las cosas de forma constructiva, en el momento y en el lugar oportuno.

* **Hacer crecer la autoestima**. Si las dos personas que forman la pareja se sienten escuchadas, si sienten que se les tiene en cuenta, ambas se sentirán bien consigo mismas y les resultará más fácil expresarse.

Recordando lo básico

La comunicación es la base de toda relación humana, por eso mismo, todos los seres humanos somos capaces de comunicarnos. Sin embargo,

habrá que preguntarse: ¿de qué manera nos estamos comunicando y cuáles son las consecuencias de esa comunicación?

Una verdadera comunicación implica diálogo, es decir, que se habla, pero sobre todo: se escucha

Una verdadera comunicación implica diálogo, es decir, que se habla y se escucha, pero sobre todo esto último: se escucha, no solamente se oye, sino que se ponen en juego los oídos y la mente. Se busca captar, comprender, sintonizar con lo que la otra persona está queriendo decir, no solo a través de sus palabras, sino también por medio de su cuerpo, sus actitudes, sus miradas, e incluso por medio de sus silencios o su sobriedad gestual.