



Helena Alvarado

Psicòloga i directora de Creix



Comunicar-se sanament en família

Cada acte **comunicatiu** provoca al nostre **interlocutor** un efecte que va molt més enllà de la mera **transmissió** d'informació



DIALOGAR. És important què es diu i també com es diu. CRISTINA CALDERER

La comunicació té un gran poder en la interacció amb la resta. Cada acte comunicatiu provoca al nostre interlocutor un efecte que va molt més enllà de la mera transmissió d'informació, genera conseqüències emocionals i resultats diversos. Per tant, si és important què es diu, no ho és menys com es diu. Un exemple d'això el podem veure en la següent història:

Un monjo va preguntar al seu superior:

“Pare, puc fumar mentre estic resant?”

Va ser amonestat per la seva pregunta, amb l'argument que resar és un acte que requeria tota la seva devoció.

Però un altre monjo va preguntar al seu superior:

“Pare, puc resar mentre fumo?”

I va ser felicitat per la seva devoció.

(Matteo Rampin ‘Vender la moto’)

Això mateix passa a casa. Quantes vegades tenim la raó i la manera de dir-ho no és la correcta, amb la qual cosa generam sovint resistències i males cares en comptes de trobar una solució a la situació. Conèixer alguns apunts de la pragmàtica de la comunicació i prendre consciència dels aspectes emocionals i relacionals dels missatges comunicatius en el context familiar ens farà ser més efectius en la comunicació amb la nostra família (parella i fills).

El diàleg que fracassa

Aquí teniu els ingredients bàsics per al fracàs de la vostra comunicació a la llar:

Puntualitzar: La puntualització és una anàlisi racional d'un intercanvi afectiu i emotiu. Si bé la nostra intenció se centra a indicar què és el que s'ha de fer i el que no esperant respecte, és a dir, explicar com són les coses i com han de ser perquè funcionin millor, l'efecte prag-

màtic que provoca al nostre fill és un desig salvatge de transgressió de les regles de la relació. El pare racional i sensat que tenim davant nostre es transforma, de sobte, en un magnífic pesat.

Recriminar: Es tracta de sotmetre l'interlocutor en un procés en el qual se li indiquen les culpes. Encara que sembli un aclariment, produeix en el nostre fill reaccions emotives de rebel·lió. La ràbia i el rebuig anul·len la culpa i genera el desig d'escapar-se o d'atacar (per raonables que puguin semblar les acusacions).

Victimisme: Des d'aquest rol s'intenta induir l'altre que corregeixi aquells comportaments que ho han generat. Si bé s'intenta generar que l'al-

tre tingui sentiments de culpa, el que fa és augmentar la ràbia en l'altre i una escalada simètrica de lluita de poder.

Sermonejar: La nostra intenció clara és proposar allò que és just o injust des del punt de vista moral, i sobre aquesta idea, examinar i criticar el comportament de l'altre. Però contràriament provoca el desig irrefrenable de transgredir les normes morals posades com a fonament del sermó. Moltes vegades dins del sermó trobam puntualització, recriminació i victimisme.

“T'ho vaig dir”: Al mal-estar que produeix haver-se equivocat se suma el fet que m'he equivocat perquè no li he fet cas, no l'he escoltat o no he donat im-

Recomanacions:

‘Vender la moto’
Matteo Rampin.
Psicología Alianza
Editorial.

‘Corrígeme si me equivoco’.
Giorgio Nardone.
Editorial Herder.

portància a la seva opinió. Això genera inexorablement irritació i sensació de provocació, fet que provocarà que entri en conflicte.

“Deixa-ho, ja ho faig jo”: Molt típic de la sobreprotecció parental, intentant instar els nostres fills a realitzar una tasca, fent que la nostra actuació sembli un acte d'atenció, encara que en realitat queda encoberta la desqualificació. Emocionalment es rep el missatge de “deixa-m'ho fer a mi perquè tu no n'ets capaç”.

Reprovar: Primer felicitam el nostre fill i immediatament afirmam que ho podria haver fet millor. L'efecte pragmàtic que provoca és d'insatisfacció de l'altre i de sentiment d'incapacitat d'aconseguir objectius adequats, la qual cosa li generarà inseguretats.

Dialogar en família

Una vegada som coneixedors de totes les maneres de torçar el diàleg, és hora de començar a redreçar-lo mitjançant tres directrius fàcils d'aplicar.

Preguntes amb alternativa: Quan parlem amb els nostres fills els hem d'encaminar al descobriment d'allò que volem que integrin. Les preguntes amb il·lusió d'alternativa permeten que, guiant-los d'una manera submergida, arribin a la conclusió adequada. Un exemple seria: “Tu creus que si estudies en l'últim moment seràs capaç d'aprendre i treure bona nota o és probable que et cansis i no rendeixes el que tu ets capaç?”. Si ell llavors indica que estarà cansat i no rendirà, podem continuar demanant-li: “I si no rendeixes el que tu ets capaç estudiant, creus que en el moment de l'examen podràs contestar les preguntes amb seguretat o tindràs dubtes?”. El descobriment personal de les conseqüències dels seus actes és molt més reparador i correctiu que qualsevol informació que provingui de l'exterior.

Empatitzar: L'empatia de l'emocionat és la capacitat cognitiva de percebre, en un context comú, el que un altre individu pot sentir. També és descrita com un sentiment de participació afectiva

d'una persona en la realitat que afecta una altra. Partint de la idea del constructivisme, on no hi ha una única realitat, sinó formes infinites de percebre-la, els nostres fills se'n creen una idea amb relació a la seves experiències, llenguatge intern i cognició. Per tant, nosaltres com a pares no hem de negar-los la seva realitat (atès que, des del seu punt de vista, és l'adequada), sinó ajudar-los a descobrir una altra manera de veure-la. Així se sentiran entesos i acompanyats en el procés de viure.

Parlar de les emocions:

Posar nom al que sentim, explicar com a pares en primera persona si estam contents, tristos, enfadats o emocionats i quines coses ens fan sentir bé i malament permetran que ells en prenguin exemple i siguin capaços de comunicar-nos com se senten. Hem de ser capaços de seure i parlar de les experiències dures que ens toca viure com a família (morts, malalties, separacions, canvis sobtats) i permetre expressar i respectar l'emoció que generen durant el temps de dol que ens calgui. Normalitzar situacions que no ho són i fer com si no passés res es paga a curt, mitjan o llarg termini. Per ensenyar els petits i no tan petits a familiaritzar-se amb les emocions i afavorir l'empatia, podem utilitzar el joc de la rosa i l'espina, on cada membre de la família ha d'explicar, per exemple aprofitar el temps del sopar diari, quina ha estat la seva rosa (el moment més agradable del dia) i la seva espina (el moment menys agradable). Això permet escoltar i compartir experiències emocionals en família, que poden ser molt enriquidores per tots i que podrien passar inadvertides si no es posassin en comú.

La finalitat d'un diàleg adequat és no fer perdre l'altre, sinó vèncer junts. Generar un clima de col·laboració entre pares i fills i prevenir conflictes intrafamiliars és l'objectiu de la comunicació positiva. Dialogar tenint en compte aquests tres punts permetrà connectar de manera més satisfactòria amb els nostres nins i adolescents. —