

# Influencia de la comunicación en el estado anímico y las relaciones familiares

M.<sup>a</sup> Paz de Blas Fernández  
Prof.<sup>a</sup> de Psicopatología

*El ser humano no asiste a los acontecimientos de su vida de un modo neutral. De toda vivencia se desprende siempre un afecto.*

Los tiempos han cambiado en todos los ámbitos de la vida. Hoy en día no podemos hablar de familia en un solo sentido, pues nos abordan nuevas fórmulas familiares.

La voz «familia» ocupa varias páginas en los diccionarios de sociología y «sus formas históricas» han sido demasiado diversas para poder subsumirlas en un único concepto.

Utilizamos el término familia, por lo afincado para nosotros de su significado, cuando quizá tendríamos que hablar de *sistemas familiares*, esto es, conjunto de personas relacionadas entre sí que forman una unidad frente al medio externo, con una serie de límites. «No existe "la familia", sino diferentes tipos de familia que cambian en función de la época, de la geografía, del desarrollo económico, técnico y social, de la clase social y del desarrollo de ideas» (André Michel).

En el seno de la familia, entendida al modo de las sociedades industriales de Occidente, se viven fases o etapas (convertirse en pareja, ser padre o madre, tener hijos pequeños, tener hijos adolescentes...) que suponen continuas tareas de aceptación y constantes cambios (del conyugal, negociación de roles y metas, cambios generacionales). Hablamos de procesos que se encadenan más rápidamente de lo que nuestra mente, en ocasiones, es capaz de asumir conscientemente.

Son procesos tremendamente dinámicos y que engendran, a su vez, numerosísimas decisiones dotadas de una complejidad prácti-

camente indescriptibles, y que, en ocasiones, conlleva consecuencias sociales a veces no deseadas.

La familia, en cualquiera de sus formas, supone un lugar de intercambio de comunicación, de afecto, de apoyo..., de ahí la expresión el «calor del hogar». Pero en ocasiones surgen situaciones difíciles en la que la desavenencia entre algunos de los miembros de la familia, o circunstancias nuevas que no se saben afrontar, conllevan que la dinámica familiar se deteriore y se extrapole al resto de los miembros.

Y en la vorágine de los acontecimientos que van acaeciendo a lo largo de nuestras vidas, tintados una vez como positivos y otros negativos, encontramos un instrumento común: LA COMUNICACIÓN.

No existimos si no nos comunicamos, no sólo porque no alimentamos nuestro espíritu, sino porque tampoco podemos configurarlo.

El hombre es un ser social por naturaleza, y eso significa que necesita del resto para formar su propio yo. Eso nos distingue filogenéticamente a lo largo de la evolución del resto de los seres vivos: nuestra necesidad de contacto social y nuestra capacidad de pensamiento. Un pensamiento, un razonamiento que no poseeríamos si no tuviéramos lenguaje.

Lenguaje y pensamiento van unidos, no existe pensamiento sin lenguaje. No hay posibilidad de estructuración mental de ideas sin un código lingüístico, y este código se aprende por imitación y surge del nuevo acto de comunicación.

Es inconcebible un ser humano sin comunicación. Estudios realizados en su día por los antiguos orfanatos y casas de cunas nos confirman que un bebé, a pesar de estar sano y bien alimentado, puede morir si está privado de afecto. No sólo porque de afecto vive el hombre, sino porque lo que hasta nosotros llega como *acto de comunicación* nos permite construir una identidad, una filosofía y unos valores personales, únicos e intransferibles.

Y digo acto de comunicación porque para comunicarse no son necesarias únicamente las palabras, pues existen multitud de códigos no lingüísticos y que son comunicativos.

En el caso de la atención a personas con necesidades educativas especiales con dificultades para la comunicación oral hablaríamos de Sistemas Alternativos de Comunicación, códigos no vocales que sustituirían a nuestro lenguaje habitual: Bliss, SPC, Palabra complementada, Lengua de Signos...

Pero quiero referirme a una realidad mucho más cotidiana. Hablo de un gesto, de una mirada, de un silencio, de una actuación sin explicar el por qué.

Ningún adulto dudó del amor de su progenitor aun cuando jamás le dijo verbalmente que le amaba. Simplemente era suficiente sentir

cómo le ponía el abrigo y la bufanda antes de salir de casa y cómo desde ésta fijaba la vista en él mientras se alejaba hacia el colegio.

La mayoría de mis trabajos como personal técnico docente e investigador gira en torno a las personas discapacitadas, y más concretamente me he centrado en las personas con problemas auditivos, las personas sordas.

Junto con otros colegas del Área de Psiquiatría y Psicología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, hemos visto de primera mano la gran influencia de la comunicación en el estado anímico y en las relaciones familiares.

Hemos observado los graves problemas de comunicación que tenemos las personas en general y su influencia en la aparición de problemas mentales. Es evidente que estas situaciones son mucho más graves para las personas sordas que tienen limitaciones en la comunicación.

Prueba de ello son los datos siguientes:

1) El 40-50 % de los niños y jóvenes sordos padecen trastornos emocionales, con todo lo que eso supone de disruptivo en la dinámica familiar, frente a un 25 % de la población general de niños y jóvenes (Hidley *et al.*, 1994).

2) Los adultos sordos tienen el doble de posibilidades de sufrir un trastorno mental que los adultos sin deficiencias auditivas.

Todo ello es aún más preocupante cuando de cada cien personas con discapacidad menores de 65 años, el 91 % vive con sus familiares (M.º de Trabajo y Asuntos Sociales).

En el caso de familias con un miembro discapacitado, ha sido especialmente y necesaria la asistencia a las familias a través de programas específicos de intervención.

La experiencia, la lógica y la empatía inmediatamente nos permiten entender que, en situaciones difíciles, el papel de la familia es primordial. En el caso de las personas sordas ya hemos logrado demostrar que la existencia de barreras de comunicación y la inexistencia de un canal fluido de comunicación oral conlleva graves problemas en el estado anímico (baja autoestima, rigidez mental, impulsividad...) y, por ende, situaciones de difícil manejo dentro del seno familiar. Pero, también hemos constatado que aquellas personas con una Lengua de Signos rica y fluida no tienen el riesgo de padecer enfermedad mental.

Por tanto, y esto es motivo de muchas reflexiones, ¿qué es lo que nos hace estar sanos mentalmente? Entre otras variables, la posibilidad de poseer un Sistema de comunicación que nos permita expresarnos.

Comuniquémonos hablando, signando, sonriendo, acariciando..., que nuestra autoestima, valoración personal, sensación de compren-

sión..., aumentarán, y mucho más ricas y satisfactorias serán nuestras relaciones sociales y familiares.

Me gustaría leer un fragmento de las *Cartas de amor del Profeta* de Khail Gibran, escrita en 1915. Dice así:

«Durante mucho tiempo he tenido miedo de examinar lo vivido, un miedo causado por la falta de objetividad y franqueza conmigo mismo. Sería estupendo tener el coraje de abrir mi corazón y hablar del Dolor. Yo siempre he sufrido en silencio. Y el silencio nos hace sufrir más profundamente.

Es mucho más cómodo guardar silencio, porque cuando intentamos organizar nuestras ideas solemos turbarnos. Sólo consigo evitar esta sensación cuando estoy contigo: *las conversaciones nos aproximan y se llena cuanto de ruin permanecía olvidado en algún rincón del inconsciente*».

«Las conversaciones nos aproximan y se llevan cuanto de ruin permanecía olvidado en algún rincón del inconsciente» expresa aquello que muchos intuimos y recoge la idea que ha supuesto la piedra filosofal de las corrientes psicológicas.

La Psiquiatría y la Psicología tratan, en muchas de sus disciplinas, de establecer un intercambio de palabras entre paciente o grupo de paciente y terapeuta.

*Por medio de palabras puede un hombre hacer feliz a un semejante o llevarle a la desesperación*; por medio de palabras transmite el profesor sus conocimientos a sus alumnos y arrastra tras de sí el orador a sus oyentes, determinando sus juicios y decisiones.

*Las palabras provocan afectos emotivos y constituyen el medio general para la influencia recíproca de los hombres* (FREUD, 1916).

No podemos despreciar el valor que el empleo de las mismas puede tener en psicoterapia.

El paciente halla, relata los acontecimientos de su vida pasada y sus impresiones presentes, se queja y confiesa sus deseos y emociones. El terapeuta escucha (no oye, sino que hace una escucha activa), intenta dirigir los procesos mentales del enfermo, le moviliza, da a su atención determinadas direcciones, le proporciona esclarecimientos y observa las reacciones de comprensión o rechazo que de esta manera provoca en él.

A partir de ahí surgen programas aplicados de tratamiento a nivel individual, grupal o comunitario; y en ámbitos que van desde la modificación de conducta a la intervención cognitivo-conductual.

Pero no es necesario ser terapeuta para sentir los beneficios de la comunicación. Quién mejor que una persona de nuestro núcleo familiar o entorno afectivo para conocer nuestras debilidades, nues-

tras fortalezas, nuestros miedos, nuestros deseos... y lograr, a través de la comunicación, la sensación de comprensión y plenitud y poder obtener de forma gratuita su apoyo incondicional.

Cuántas relaciones pueden comenzar y cuántas rupturas se pueden evitar simplemente hablando con franqueza y trasladando tus pensamientos al otro, saltándonos todos los fantasmas del miedo y de las frustraciones.

Engullidos por la vorágine de los acontecimientos y de las nuevas necesidades creadas por las sociedades, las posibilidades de ocio, formación, trabajo, hace que los ritmos personales influyan en nuestro vivir cotidiano y en nuestra manera de concebir la familia.

El ordenador, los móviles, ... las nuevas tecnologías nos abren un mundo lleno de posibilidades de comunicación, que hemos de aprovechar también en nuestro beneficio afectivo personal y de relación familiar.

Por mucho que evolucionemos, seguiremos teniendo la sensibilidad suficiente para reír, llorar y emocionarnos. Y los libros más clásicos que podamos encontrar caerán en nuestras manos tan ávido y actuales con el día de hoy.

Y es que, necesitamos a los demás para dar sentido a nuestra vida, y los demás necesitan de nosotros para configurar la suya y sentirse únicos. Nuestra personalidad se forma principalmente a lo largo de los primeros años de nuestra vida, y es la familia la que nos aportará los valores que conformarán nuestro yo individual, nuestro universo personal. Pero nadie quedará ajeno, y nuestra familia será un poquito de lo que cada uno de los miembros aportemos a través de cualquier sistema de comunicación.

Hemos de luchar por nuestros sueños y por los de las personas a las que amamos. La fe nos ayudará a que se hagan realidad.

En soledad o en compañía de nuestros familiares y seres queridos, ojalá siempre seamos capaces de vivir todo lo que hay de sagrado en cada instante.