

Dinámica de grupos Comunicación con Otros

Grupo compañeros de Jesús, Sevilla (España)

Adaptado de Stevens, John (1976) "El Darse Cuenta". Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

El poema "Extranjero" me conmueve profundamente cada vez que lo leo. Sé que muchos de mis contactos con otras personas son superficiales y deshonestos. También sé lo profunda y sólida que puede ser la satisfacción de un contacto honesto, cuando dos personas están dispuestas a ser ellas mismas completamente. Lo importante es *cómo*. ¿*Cómo* podemos deshacernos de la separación y la soledad?

Mucho se ha escrito sobre la confianza y el amor, sobre que si uno puede construir una relación amorosa basada en la confianza. En este caso las personas podrían ser honestas unas con otras. Yo creo que esta idea es exactamente al revés. Es una sensación muy placentera si tengo confianza y amo a alguien, pero si no lo siento así, ¿qué puedo hacer? Confianza y amor son mis *respuestas emotivas* hacia otra persona, y esas respuestas no pueden inventarse. O siento amor o no lo siento. Poner todo el énfasis sobre la confianza y el amor conduce mucha gente a *fingir* que siente confianza y amor "porque es saludable, y proporcionará intimidad, honestidad, etc.", creando un nuevo terreno a la falsedad y deshonestidad de su comportamiento.

La honradez, sin embargo, es un *comportamiento* y es algo que puedo elegir o no. No puedo decidir amar o confiar, pero puedo decidir ser personalmente honesto o no. Y cuando elijo ser realmente honesto y digo lo que vivencio y lo que siento, estoy demostrando que puede confiarse en mí. Para poder hacer esto, primero tengo que ser honesto conmigo mismo, tomar contacto con mi vivencia y hacerme responsable de ella, comunicándola. Ese es el *único* tipo de comportamiento que puede motivar confianza. Confianza es mi respuesta a una persona que conozco y a la que sé que puedo creer. Aunque me disguste una persona, puedo creerla si es honesta conmigo, y puedo respetar su deseo de ser honestamente como es. Cuando me respeto y tengo suficiente confianza en mí como para ser honestamente yo mismo, los otros responden con confianza y respeto.

Asimismo, la honradez no siempre obtiene amor en respuesta, pero es absolutamente esencial para el amor. Cuando soy honestamente yo mismo, y tú reaccionas cálidamente y con interés, entonces existe amor. Si calculo y me comporto falsamente a fin de complacerte, puede que tú ames mi *comportamiento* pero no puedes amarme a *mí* porque oculto mi existencia real detrás de ese comportamiento artificial. Aún si amaras mi comportamiento ficticio, no podría recibir realmente tu amor: estaría viciado por la certidumbre de que ese amor se dirige a la imagen que he creado y no hacia mí. Además, tendría que estar continuamente en guardia para asegurar la conservación de tal imagen y, de ese modo, impedir que desaparezca tu amor. Y puesto que me aílo de tu amor de tal manera, me sentiré más solo y sin amor, e intentaré manipularte y manipularme más desesperadamente todavía para conseguir ese amor. Esa es la trágica falacia de todo comportamiento basado en la fantasía y

las imágenes, basado en la intención y el manejo. Siempre que me maneje para obtener una cierta respuesta o reacción por tu parte, sé que tu respuesta no está dirigida a *mí*, de modo que es muy poca la satisfacción que me brinda. ¡Tanto esfuerzo para lograr una respuesta que nunca puedo disfrutar realmente! Por el contrario, cuando honestamente soy yo mismo y tú reaccionas ante mí tal como soy en ese momento, puedo recibirlo completamente y tener la satisfacción de estar relacionándome realmente contigo. Este modo de relacionarse honestamente no siempre es agradable o feliz —a veces, es triste, otras, enojoso, etc.— pero es siempre *consistente y real, vitalmente vivo*.

La comunicación es muy simple en términos del darse cuenta. Tengo que darme cuenta de mi propia existencia, estar dispuesto y ser capaz de hacer que tú te des cuenta de mi experiencia: tengo que enviar mensajes claros sobre mi darme cuenta, mis experiencias, sentimientos, necesidades, etc. Y tengo que estar alerta, también, de los mensajes que tu transmites, abriéndome para recibir tu expresión de tu darse cuenta. Una buena comunicación es necesaria porque con frecuencia necesito de otras personas para satisfacer mis deseos y necesidades. Frecuentemente, otras personas son la fuente de mis mayores alegrías y buenas experiencias, tanto de necesidades cotidianas y básicas, tales como comida, techo, etc. como de necesidades de relación y autorrealización. Cuando tú y yo estamos realmente en contacto con nuestro vivenciar y ambos lo expresamos directamente, no hay problemas en comunicarse. Los problemas surgen cuando nuestras palabras son utilizadas para otros propósitos que no sean una clara comunicación del darnos cuenta. Las palabras pueden emplearse para castigar, tranquilizar, manejar, confundir, hipnotizar, ocultar, adormecer, dominar, implorar, pedir, rechazar, engañar, etc.; la lista no tiene fin.

*Tiro al aire**

Nunca las creas. Recibe mis palabras, querida,
como el mundo oculta la huella del campamento del hombre,
como el aire acepta la era del aire, como el tiempo soporta los relojes.
Hablo como un niño taimado arrojando piedras inútiles,
como un perro gruñendo a una rueda; mis balas iluminan la noche
de un soldado que rastrea la selva - por terror.

Judson Jerome.

* De "Light In the West" de Judson Jerome, Golden Quill Press, Francestown, N. H., 1962, p. 18.

Cuando se emplean las palabras con otro propósito que la comunicación directa de la experiencia, generalmente causan mayores confusiones en una situación ya de por sí difícil. Tanto tú como yo comenzamos a creer las palabras y perdemos contacto con nuestra vivencia y con lo que realmente está sucediendo entre nosotros. Muchas de nuestras palabras sirven para aislarnos, tanto del contacto con los otros como de nuestras propias vivencias. A causa de

esto, puede resultar muy útil disponer de un período durante el cual se prohíban absolutamente las palabras, salvo en caso de emergencia. Cuando necesites comunicarte, trata de hacerlo de un modo no verbal, siempre que sea posible. Emplea ese tiempo silencioso para incorporar y recibir experiencias que de otro modo se hubieran ahogado o apartado mediante las palabras. Nota cómo vivencias ese silencio. Date cuenta de qué quieres decir y de qué impulsos te llevan a hablar. Si hablaras por descuido, date cuenta de lo que dices. Ve hasta qué punto realmente comunicas algo con esas palabras, y hasta qué punto son sonidos inútiles. Comienza disponiendo de algo así como una hora diaria de silencio. Intenta una comida en silencio y vea cuántos sabores, texturas y gustos de la comida estuviste perdiéndote como resultado de charlas continuas, y ve de qué otra cosa te permite darte cuenta el silencio.

A menudo el contenido —el sentido habitual de las palabras dado por el diccionario— es irrelevante para lo que realmente está siendo expresado. A menudo, el mensaje real, la expresión honesta, sincera, se encuentra en la misma voz, en el tono, el volumen, la velocidad, las vacilaciones, etc. Cuando una persona está fanfarroneando, por ejemplo, no importa que hable de béisbol, botones, abejorros o ranas. El verdadero mensaje es la demanda transmitida por el tono de voz: "¡Mírenme y respeten lo grande que soy: cuánto sé y cuánto hice!" El siguiente experimento puede ayudarte a sensibilizarte más respecto a lo que se comunica por la voz en sí, independientemente de las palabras.

Escucharse la voz

Forma pareja con alguien con quien te gustaría estar y conocer mejor... Cierra los ojos ahora y sentaos juntos... Quiero que mantengáis los ojos cerrados para eliminar la visión, de modo que estéis obligados a usar vuestros otros sentidos. Mantened los ojos cerrados hasta que os pida que los abráis. Quiero que en silencio toméis contacto con la experiencia de tener los ojos cerrados... Notar qué sentís físicamente... y daros cuenta de cualquier imagen o fantasía que aparezca...

Ahora quiero que os contéis el uno al otro como ha sido de la experiencia de tener los ojos cerrados y, mientras hacéis eso, dirige tu atención sobre tu propia voz y la de tu compañero. Quiero que os deis cuenta particularmente de las voces y de lo que expresa la voz en sí. Mirar a ver si podéis prestar atención a las palabras del otro como si hablara un idioma extranjero que no entendéis, de modo que la única manera de entender el mensaje es atendiendo el énfasis, el tono, las vacilaciones, etc. Haced esto durante unos cinco minutos...

Cada uno de vosotros, expresar ahora lo que has notado respecto de tu voz y de la de tu compañero. Se muy preciso acerca de lo que realmente notaste en la voz, y además di cómo te sientes al respecto, tu reacción ante ello y tu impresión sobre lo que te parece. Por ejemplo: "Soy consciente de cuán suavemente hablas; me siento adormecer mientras atiendo a tu voz, como si escuchara una canción de cuna". Tomaos unos cinco minutos para hacer esto...

Jerga-galimatías

Abrir los ojos ahora; miraos a la cara, frente a frente. Ahora quiero que comencéis a hablaros el uno al otro en un lenguaje completamente inventado. Haz *cualquier* sonido que desees, que suene vagamente a hablar algún idioma, pero que *no* sean palabras en ningún idioma que tu sepas. Por ejemplo: ¡Rajgrol azt gronglek gasel! Esa es *mi* jerga; quiero que descubras cómo es la tuya. No intentes llevar a cabo una conversación con sentido: simplemente habla un guirigay. Mira a los ojos de tu compañero mientras haces esto. Comienza ahora y di una jergonza, una serie de frases en un lenguaje inventado a tu compañero. Toma conciencia de cómo te sientes mientras hace esto... Ahora intercambiar posiciones siendo el compañero el que dice frases en su propia habla inventada y sin sentido mientras mira a los ojos de su interlocutor.

Ahora terminar con la jergonza. Cierra los ojos... y toma contacto con tu experiencia física... Abre los ojos y dile a tu compañero qué sientes, que experimentaste mientras os decíais frases el uno al otro...

Probablemente vivenciaste cierta desgana al decir la jergonza y cierta timidez: un sentirse "tonto", "estúpido", "necio" cuando lo hiciste. Quiero que seas plenamente consciente de lo molesto de correr el riesgo de parecer "tonto", y que te tomes un par de minutos para imaginar deliberadamente qué pasaría si realmente te hubieras convertido en un tonto y un necio. Imagina lo peor que podría haberte ocurrido si lo hubieras hecho... Ahora tómate un minuto o dos para compartir tu fantasía con tu compañero...

Probablemente imaginaste que alguien te juzgaba y reprendía por tu tontería y necesidad. Me gustaría que te des cuenta de que te estás juzgando a tí mismo en tales fantasías. Tú te estás exigiendo no aparecer como un tonto y un necio. Otra forma de describir esto es diciendo que por lo menos está de algún modo molesto —aunque sea temporalmente— por renunciar a tu *imagen* de persona cuerda, racional y equilibrada.

Discute ahora estas ideas con tu compañero para ver si tienen sentido para ti y coinciden con tu experiencia...

Ahora volved a hablaros en jergonza uno al otro. Vea si puedes dejar atrás tus sensaciones de timidez como para disfrutar y expresarse realmente en el galimatías. Di a tu compañero qué estás experimentando: tu incomodidad, qué percibes de él, de qué eres consciente cuando le miras la cara, etc., pero en lugar de decírselo con palabras, díselo con sonidos sin sentido. Mientras lo hace, toma conciencia de cómo suena tu galimatías y el de tu compañero. ¿Cuál es tu impresión de lo que está siendo expresado en esos sonidos? Puntualmente cierra los ojos y centra realmente tu atención en los sonidos de su diálogo de jergonza y note qué siente físicamente. Díganse jergonzas mutuamente durante algunos minutos...

Tómate ahora unos pocos minutos para contarle a tu compañero con *palabras* cómo experimentaste tu propia jergonza y cómo experimentaste la de él. ¿Cómo son esos sonidos y qué te expresaron? Trata de describir realmente las características y esencia de esos sonidos. Por ejemplo: "Mi galimatías es medio debilucho. Mi voz suena floja, inútil, como el quejido de una oveja", o sea di como percibiste tu experiencia...

Identificación con la voz

Ahora decidir rápidamente quién es A y quién es B... Quiero que ambos cerréis los ojos y los mantengáis cerrados hasta que os pida que los abrais. Quiero que A atienda a su propia voz, se identifique con ella y la describa, diciendo qué expresa *como si fuera su voz*. Por ejemplo: "Soy mi voz. Soy suave y lenta y subo y bajo de intensidad. Soy un poco suplicante, como si estuviera pidiendo algunas cosas..." Si te trabas, simplemente repite "Yo soy mi voz..." y préstale atención y ve qué puedes descubrir respecto de tu voz. Mientras A hace esto, quiero que B permanezca en silencio y *atienda* muy cuidadosamente a la voz de su compañero. Date cuenta de las características reales de la voz en sí, y nota cualquier sensación, impresión o imagen

que detectes mientras escuchas esa voz. Haced esto durante algunos minutos...

Ahora cambiar. *A* escucha en silencio, mientras *B* se identifica con su voz y se describe durante varios minutos... Abrid los ojos ahora y dedicar un par de minutos a contaros qué notasteis mientras uno escuchaba la voz del otro, y las imágenes que te vinieron a la mente mientras atendías. Trata de expresar tanto las características reales de los sonidos como lo que esos sonidos, vacilaciones, etc., te comunicaron...

Diálogo Padre-Hijo

Quiero que ahora *A* sea un padre y *B* sea un hijo. Hablaos el uno al otro como si realmente fueran padre e hijo. Inventad lo que queráis. Mientras lo haceis, toma conciencia de lo que dices, qué te expresas en la voz, cómo te sientes y cómo interactúas con tu compañero. Tómate unos cinco minutos para hacerlo...

Ahora cambiad: *B* es el padre y *A* el hijo. Tened otra conversación de cinco minutos entre vosotros, y daos cuenta de lo que sucede mientras lo haceis...

Siéntate ahora tranquilamente a reflexionar sobre tu experiencia... Date cuenta qué clase de padre y de hijo eres. Como padre, ¿eres frío, autoritario, perspicaz, amante, intrigante, etc.? Como hijo, ¿eres quejica, jactancioso, rebelde, agradable, descarado, etc.? Trata de darte cuenta de los detalles de cómo jugaste tu rol paterno y filial. ¿Cómo vivenciaste a tu compañero cuando se convirtió en padre y en hijo?... Dedica unos cinco minutos a explorar esto...

Probablemente te enfrascaste en un cierto tipo de diálogo de lucha por el poder. Habitualmente el padre trata de controlar al hijo mediante órdenes y amenazas, mientras que el niño intenta eludir ese control mostrándose indefenso, olvidadizo, o disculpándose, etc. Esta manera de evadir el control también es controlar. Puesto que el padre se ve frustrado en sus intentos de que el niño haga cosas, él tiene que hacer muchas de esas cosas por sí mismo. El control es uno de los factores más importantes en las relaciones, particularmente en las relaciones conflictivas. Es importante descubrir quién controla a quién, y cómo se ejerce ese control. Los intentos por controlar, ¿son exigencias abiertas o manejos disimulados? ¿Acaso una persona le pide a otra que le haga lo que él fácilmente podría hacer por sí mismo? ¿Las exigencias y el control son posibles o imposibles? ¿Acaso una persona pide a otra que le proporcione algo que ningún otra persona tiene la posibilidad de darle, como paz o felicidad? ¿Son las exigencias claras y específicas, como "Cierra la puerta al entrar" o vagas, como "No me molestes"?

Recuerda ahora el diálogo padre-hijo que acabáis de tener y explora el aspecto del control en este diálogo. Como padre, ¿cómo intentaste controlar a tu hijo? Como hijo, ¿cómo intentaste eludir el control paterno, y cómo controlaste a tu padre? ¿Fue una lucha abierta por el control o algo disimulada? ¿Eran tus exigencias vagas o específicas, posibles o imposibles? ¿Qué otra cosa notaste respecto al control en esa relación? Tómate unos pocos minutos para hablar de esto...

Siempre que haya gente junta, sus acciones o no acciones afectarán a cada uno, y en este sentido siempre existe control en una relación. Con todo, hay una gran diferencia entre dos personas que se *responden* mutuamente y dos personas que se *manejan* una a otra; es la diferencia que hay entre una danza y una lucha. Cuando yo te respondo a ti, estoy en contacto contigo y permitiendo que yo mismo fluya y acontezca sin pensar. Cuando yo te manejo, estoy pensando acerca del futuro y esforzándome en planear y controlar mis acciones a fin de producir la respuesta que quiero de tí. Para controlarte a ti tengo que controlarme a mí. Yo soy la primera víctima en mi lucha por controlarlarte. Siempre que me oculto estoy interfiriendo mi propio funcionamiento: manejándome a fin de manejarte. Cuanto más hago esto, más molesto y falso es mi funcionamiento natural.

Cuando intento controlarte, me vuelvo controlado de otra manera: tan pronto como quiero controlarte, tu puedes valerte de eso para controlarme a mí. Puedes tratar de conseguir lo que quieres de mí, ocultándome lo que yo quiero de ti, y puedes decepcionarme, frustrarme y castigarme si yo no te lo concedo. Y quedo completamente

atrapado y controlado en mi lucha por controlarte.

Algunas exigencias plantean una paradoja contradictoria en sí misma que nos atrapa a ambos. Si te digo, "No seas tan obediente" no hay modo de que pueda satisfacerme. Si usted obedece la exigencia, está siendo obediente y si la ignoras, continúa comportándote del modo que me disgusta. Todo mensaje de este tipo, que nos coloca en una situación imposible, es llamado doble vínculo. Otro ejemplo es "Quiero que me dominen". Si trato de obedecer tu petición, tu requerimiento me domina a mí. Las situaciones donde surgen con mayor frecuencia los doble vínculos son aquellas donde se nos exige un comportamiento que por naturaleza es espontáneo, como "Debes respetarme", "Sé espontáneo" y "Debes amarme"*.

Algunas exigencias son completamente unilaterales y toman la forma de "Lo que es bueno para mí es malo para ti". "No seas egoísta" realmente significa "Permíteme ser egoísta; hazlo del modo que yo quiero". "No seas tan terco", significa "Cede, de modo que yo pueda seguir siendo terco".

La única salida de esta lucha destructiva por el control es mediante el *darse cuenta*. Puedo darme cuenta de todos los detalles de la lucha en sí y de mi parte en esta locura controlada. Puedo darme cuenta de lo que quiero de ti y de cómo estoy más preocupado respecto de tu futura obediencia que de tu realidad presente. Puedo darme cuenta de cómo me pongo rígido y me refreno, prestando mucha atención a mí darme cuenta de mis reacciones físicas. Un malestar físico es frecuentemente un síntoma de deshonestidad, la señal de que no me estoy expresando completamente. Prestando atención a mi malestar, puedo descubrir cómo me manejo y me falseo a fin de controlarte.

Mejor será que prestes atención a ti mismo. Si interrumpes el contacto con tu vivencia y permaneces un rato contigo puede que descubras algo más. Intenta luego expresarlo *como mi vivencia* y no como una acusación o alguna otra exigencia velada. Por ejemplo, podría descubrir que estás tensando tus hombros y brazos y apretando los dientes, y mientras fijas tu atención sobre eso, podrías darte cuenta de que sientes rabia. Si digo "Usted es un mamón", lo acuso, lo culpo y le exijo que cambie para que me haga sentir mejor. Puedo asumir mayor responsabilidad respecto a mi sentimiento si simplemente lo expreso como *mi vivencia* "Estoy enojado por lo que usted hizo".

* Para mayores detalles y excelentes ejemplos de éste y otros aspectos importantes de la comunicación, véase **An Anthology of Human Communication** de Paul Watzlawick, Science and Behavior Books, Palo Alto, 1964.

Si permanezco con ese sentimiento de enojo puedo descubrir más detalles al respecto. Puedo descubrir que mi enojo en este momento tiene características sólidas e inflexibles, como si expresara "No acepto su proceder". O puedo descubrir que mi enojo en este momento tiene características de desamparo y lamentaciones como si pidiera "Por favor, ayúdeme; por favor no vuelva a hacerlo". Si continúo vivenciando lo mismo, puedo notar que mis hombros se alzan como defendiéndose de un golpe, y puedo darme cuenta que estoy temiendo sus represalias. O puede que capte una fuerte imagen de alguna situación anterior en mi vida y me dé cuenta de que por lo menos parte de mi enojo es en respuesta a esa situación no resuelta más que a la situación presente. Permaneciendo con mi conciencia de lo que estoy vivenciando, puedo ir aclarando gradualmente lo que está sucediendo en esta situación.

El mayor obstáculo a este proceso es la alienación de mi experiencia, haciendo a otros responsables de ella en lugar de asumir la plena responsabilidad. Una vez más, es la diferencia entre expresarme yo mismo y manejarlo a usted para qué haga algo por mí. Casi todo comportamiento o emoción puede ser o una expresión libre o un intento de hacerlo sentirse obligado. Llorar puede ser una efusión de pena o una petición de ayuda.