

YO SOY YO, TÚ ERES TÚ: ¿INCOMUNICACIÓN O TERAPIA?

Schmied Hurtado Susana

Docente de la Materia Psicología de la Vida Adulta Carrera de Psicología Facultad de Humanidades,
Universidad Autónoma Juan Misael Saracho

Dirección para correspondencia: Susana Schmiedl. Carrera de Psicología. Campus Universitario Zona El Tejar
Correo electrónico: susana_schmiedl@yahoo.com

Meditando sobre la posibilidad de mejorar la comunicación, en los ámbitos académicos, facultativos, me di cuenta de lo complejo del tema, ya que aunque se citen numerosos autores que han teorizado acerca de ella, si no reflexionamos sobre aspectos inherentes a nosotros mismos como individuos parlantes, toda explicación de conducta resultaría vana.

Una ilustración paradójica resulta de lo citado anteriormente, ya que la postura del discurso está situada del lado del que enseña, en lugar del que aprende; del que habla, en lugar del que escucha. Y, bueno, sin pretender en lo sucesivo dar una lección sobre la calidad de nuestros vínculos en nuestro sistema comunicacional, hay una sana intención de transmitir, aquello por donde nos guíe la especulación de lo que podría ser una óptima comunicación.

Y, trayendo a la memoria a Paul Watzlawick (1960), cito uno de sus famosos axiomas "Es imposible no comunicarnos", es decir, que en todo momento y en todo lugar existe comunicación, aun cuando guardamos silencio. Bien, en este sentido para el psicólogo uno de los temas que puede provocar apasionamiento en su debate es el tema de la comunicación y más aun dependiendo de la orientación dentro del campo de la psicología en sus diferentes ramas. Por ejemplo alguien puede decir que las comunicaciones humanas se desarrollan por imitación, por necesidad como hambre, dolor, molestia y otros o, con la finalidad del control del comportamiento del oyente.

Así, cuando somos pequeños iniciamos relaciones con "yo quiero, yo deseo", "haz como te digo", "juguemos a que yo era... y tú...eras"; todas estas expresiones las repetimos cuando llegamos a la adolescencia, las reiteramos en la juventud y las reforzamos en la adultez, por supuesto en diferentes escenarios, con mayor conocimiento y más experiencia. Por lo que podrá percatarse el lector, agudizando sus sentidos, en un doble sentido, o mejor, en la lectura entre líneas, podrá

reflexionar que no hacemos más que repetir conductas muchas veces infantiles que no mayor intención que refrendar nuestros miedos, angustias o intereses, transmitiéndoselas a nuestro interlocutor.

No hay nada más frustrante como dice María Clara Ruíz (2014), cuando te acercas a esa persona de la que esperas una actitud de escucha, que te dedique un momento de silencio para depositar en ella aquello que estas sintiendo, pensando o actuando y, qué obtienes?. Obtienes como respuesta "su saber" a tu demanda mal oída, en cómo debes actuar, pensar, sentir.... Lo que deberías hacer... arreglarte el pelo, pintarte las uñas, decirle a tu hijo que haga esto o aquello... "haz lo que yo hago", así acabamos con la triste esperanza de ser escuchados.

Pero detengámonos un momento en este punto, ¿es posible lograr un equilibrio entre la transmisión de la momentánea vulnerabilidad que se está comunicando, con la sutil esperanza de ser ayudados?, o, ¿la palabra expresada es más bien distorsionada y, en lugar de aliviar la pena la profundizamos aún más?.

Aquí hay una posibilidad de hacer la diferencia: el terapeuta, es decir, aquel que está entrenado a escuchar anima a su interlocutor a vivenciar sus emociones y reconocerlas por lo que son en realidad, a través de la percepción ingenua y la experiencia inmediata.

Las interacciones terapéuticas son cada vez más adaptadas a la relaciones de la persona y su situación particular, favoreciendo la capacidad natural e inherente a cada sujeto de poder desarrollarse de manera constructiva, la tendencia natural de cada persona a su auto-actualización, es decir a desarrollarse y madurar.

Las mejores oportunidades de crecimiento son aquellas que creamos en el lugar donde estamos, es nuestro personal gimnasio psicológico, porque no importa dónde vayamos, si bien, partimos con algo de equipaje, siempre

vamos con nosotros mismos, con nuestra personalidad.

Si, así es, nuestra personalidad, es un gran reto con la que lidiamos día a día; lidiamos con aquello que nos han inculcado y con aquello que hemos construido en nuestras interacciones con los de nuestra especie. Integridad, dedicación, perseverancia, humildad, el ser agradecidos. Pero también podemos ser críticos, perfeccionistas, disciplinados, exigentes con otros y con nosotros mismos; miedosos, intranquilos, desconfiados, agresivos, controladores, autoritarios, dominantes, vengativos, cautivadores, bondadosos, etc. La lista se convierte en citas interminables. Pero, y porqué somos o actuamos en consecuencia. Por una simple razón, el querer sentir que valemos, que somos respetados en nuestras ideas, que somos apreciados, lamentablemente, no sabemos por dónde canalizar esas reacciones y procedemos con demasiado sometimiento, o con demasiada agresividad; la tendencia al escape o al afrontamiento es parte de nuestra naturaleza y sólo necesitamos un estímulo para quedarnos paralizados o atacar.

Ese estímulo proviene de nuestro cerebro y sus propios condicionamientos que nos preparan para la lucha o la huida, por supuesto no queremos sentir dolor y hace que nos retraigamos ante el estímulo externo que puede ser una palabra, un gesto, que, en este caso puede venir de nuestro interlocutor o, por el contrario reaccionamos en la medida en que nuestras sinapsis nos indican que hay peligro en esas palabras o gestos y atacamos con una respuesta similar o posiblemente mucho más sobredimensionada que la que acabamos de oír o ver, sin comprender que la persona que nos la emitió también es producto de sus propias reacciones neuroquímicas que le hacen anticiparse a ese dolor del que hablamos y nadie quiere sentirlo y menos prolongarlo.

Nuestras percepciones también nos juegan una mala pasada, nos conducen al autoengaño psicológico, ya que nuestro cerebro, depositario de todo lo que oímos, vemos, olemos, sentimos o gustamos, está diseñado por selección natural a dejar huellas dentro de sí, construyendo nuestra historia evolutiva y, dentro de ella la edificación de nuestro lenguaje en base a experiencias, por lo que este último, está en estrecha relación con nuestro pensamiento, el lenguaje construye el pensamiento y por tanto construye nuestra realidad.

El yo soy yo de nuestro lenguaje nos pone en contacto con nuestras emociones y organiza nuestro campo de experiencia en necesidades por lo general bien definidas que no sirven de referencia para organizar nuestra conducta, sin embargo, en las personalidades neuróticas, por ejemplo, interfieren con la conformación apropiada de esas emociones con nuestro lenguaje y no llegan a adecuarse a las necesidades, por lo tanto pueden

desbordar las reacciones ante situaciones de peligro, sentimientos de culpa o inminentes ataques a “nuestros saberes” como el caso del que se coloca en la postura del “yo enseño” y “tú aprendes”, “yo lo sé todo”, “tú no sabes nada”, en otras palabras, “no me contradigas”. Porque estoy del lado “del saber”.

Por lo tanto si nuevamente, regresamos a la noción de la terapia e involucramos al terapeuta, este, tiene un papel, y es el de lograr que el sujeto de terapia se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno situándose en una empatía con el mundo que lo rodea logrando un yo soy yo, sin mezquindades ni posturas supuestas al lugar del “saber”, y diferenciando el tú eres tú; reconociendo la individualidad del otro con sus virtudes y defectos; organizando nuestra realidad. Aceptando ese otro, opuesto en sus percepciones pero igual como persona, en su libertad de descubrir infinidad de realidades y, así hacemos responsables de los procesos que nos rodean, intercambiando con el entorno situaciones de diálogos mucho más favorables y sanos. Finalmente, aquí va la intención del artículo en palabras de Fritz S. Perls para una comunicación más saludable:

*Yo soy yo, Tú eres Tú
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío
Yo no vine a este mundo para vivir
De acuerdo a tus expectativas
Tú no viniste a este mundo para vivir
De acuerdo con mis expectativas
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya
Si coincidimos, será maravilloso
Si no, no hay nada que hacer
Fritz S. Perls (1893 – 1970).*

BIBLIOGRAFÍA

Perls, F., S. (1974), Yo, Hambre y Agresión. Ed. La Sociedad de Cultura Valle-Inclan.

Perls, F. Goodman, P. y Hefferline, R., F. (2000). Terapia Gestalt. Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana.

Rizo, G., M. (2011). Reseña de Teoría de la Comunicación Humana de Paul Watzlawick. Razón y Palabra. Vol. 16. N° 75 febrero – abril. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Estado de México. México.

Rogers, C., R. (1993). El Proceso de Convertirse en Persona. 8ta. Reimpresión. Ed. Paidós. Barcelona.

Rogers, C., R. (1951). Psicoterapia Centrada en el Cliente. Houghton Mifflin. Boston.

Celis, A. (2006). Congruencia, Integridad y Transparencia.

El Legado de Carl Rogers. Fecha de consulta 23 de octubre de 2014. En <http://polis.revues.org/4857>;DOI:10.4000/polis.4857

Ruíz, M., M., C. (2014). La Compulsión a Educarnos. Fecha de consulta, 22 de octubre de 2014, de https://www.linkedin.com/groups/Compulsi%C3%3n-Educarnos=-eml-group_discussion_new_comment-responde-btn