



dperspectivas siglo XXI

VOLUMEN 4 NÚMERO 8

27 DE DICIEMBRE DEL 2017

MATA CANO ANDRES



La importancia de la comunicación en el entendimiento del otro

Adrián Torres Nolasco

Centro de Psicoterapia Cognitiva Humanista de Toluca

Contacto: adriantorres660@yahoo.com.mx



Recepción: 11/05/2017

Aceptación: 20/09/2017

DOI del número: <http://doi.org/10.53436/Jz37Dx81>

DOI del artículo: <http://doi.org/10.53436/1xDJ7z38>

Resumen

En el presente trabajo se trata de manera documental la importancia de la comunicación en la terapia Gestalt para el desarrollo de un buen tratamiento personal, pues de no tenerla en cuenta podría traer como consecuencia un mal acompañamiento con la persona que lo necesita. Si no existe un buen diálogo, con ciertas características de información, se podría dar una mala interpretación del contexto, resulta imprescindible la existencia de la buena comunicación entre el paciente y el terapeuta; sin atreverse a dar juicios de valor por lo aparente, sino que a través de la interacción, el terapeuta se coloque en el lugar de la otra persona con empatía emocional, para percibir qué es lo que siente y las posibles reacciones ante ello.

Palabras clave: Comunicación, Terapia Gestalt, Lenguaje Verbal, Lenguaje no Verbal.

Abstract

In this work, the importance of communication in Gestalt therapy for the development of a good personal treatment is treated in a documentary way, since not taking it into account could result in poor accompaniment with the person who needs it. If there is no good dialogue, with certain characteristics of information, a misinterpretation of the context could be given, the existence of good communication between the patient and the therapist is essential; without daring to give value judgments for the apparent, but through interaction, the therapist places himself in the other person's place with emotional empathy, to perceive what he feels and the possible reactions to it.

Key words: Communication, Gestalt Therapy, Verbal Language, Nonverbal Language.

Introducción

Desde de la experiencia se puede decir que toda idea o acción llevada a cabo por un individuo tiene una intensión precedida por situaciones que lo han marcado. Todo ello, construido desde los procesos básicos de la comunicación donde ocurren intercambios de ideas, interacciones y retroalimentación social.

La comunicación y el ser consciente de la misma es una constante práctica en el quehacer diario del psicoterapeuta, ya lo dice el significado de la palabra “comunicación” derivada del vocablo latín *comunicare*, interpretado como *poner las cosas en común*. Esto permite al terapeuta la empatía, el entendimiento y la solución de problemas o de crisis a los que se enfrenta; del mismo modo, habla del interés por la interacción con el paciente, el entorno, el otro, las emociones, las conductas, las percepciones, las resistencias, las introyecciones y proyecciones en los diversos contextos donde se desarrolla el individuo o como lo refiere el ciclo de la experiencia de Salama, (2002): “ser conscientes de la piel hacia afuera y de la piel hacia adentro”. Se debe estar atento a lo que dice el paciente en su totalidad, es decir sus cogniciones, sensaciones, conductas y ser conscientes.

Por ello en este manuscrito se desarrolla el tema de la comunicación en la terapia Gestalt con sus variantes estructurales desde las más básicas hasta las más complejas, y por medio de la materia prima que es el lenguaje hasta su interpretación, ya que es la herramienta para la comprensión de conductas sociales del ser.

Desarrollo

La comunicación aparece dentro de la evolución humana como el elemento clave de su desarrollo y sustento, un individuo sólo no puede sobrevivir ni darle sentido a su existencia hasta que se encuentra acompañado.

El primer modelo de comunicación fue el presentado por Aristóteles con sus componentes básicos: emisor, mensaje y receptor, elementos lineales que permiten la entrega de información, pero toman en cuenta la reacción.

Posteriormente a este modelo se le suman otros elementos como el canal, el ruido, el medio, el contexto y la retroalimentación, hasta llegar a las preguntas del ¿cómo se dice?, ¿qué se dice?, ¿por qué se dice?, ¿para quién se dice?, y ¿con qué intención?

Estos detalles son importantes para todos los terapeutas y nutren su trabajo, porque les permite, no sólo entender sino también empatizar con el otro individuo.

Así, el lenguaje es la principal fuente de materia prima para los terapeutas de la Gestalt, de él emanan datos sencillos y profundos para entender al ser; históricamente el lenguaje ha sido la conducta que se aprende para entender y darse a entender, en él se encuentran elementos verbales y no verbales.

El lenguaje verbal puede ser fácil de manipular, sólo se dice lo que se quiere dar a conocer con palabras, sin embargo, en el no verbal se encuentra la mayor información acerca de una persona, por lo que se debe estar atento a todos los mensajes que emita el paciente a través de su cuerpo (cara, manos, pies, tono muscular, etcétera) sus expresiones faciales, su tono de voz, su vestimenta y lo que el terapeuta considere de valor para un mejor conocimiento.

Es tan importante el lenguaje no verbal que existe una ciencia llamada Kinésia que estudia “el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos aprendidos o somatogénicos, no orales, de percepción visual, auditiva o táctil, solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y con la situación comunicativa” (Foro de Seguridad, 2019).

Riveros (2010) evoca una frase de Fritz Perls en la que afirma: “no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo; nuestra musculatura es un tablero abierto para quien ha aprendido a leer en los tejidos, esos anales que resumen la historia personal y que ha quedado grabada en todo el organismo”; de la misma forma Riveros (2010) menciona que: “La habilidad básica más importante que se debe enseñar a todo psicoterapeuta es el de desarrollar la capacidad de ver y escuchar realmente a los otros”.

Sin embargo, existe la dualidad del análisis entre el terapeuta y el paciente en los momentos de la sesión, ya que en la comunicación el profesional aporta lenguaje verbal y no verbal de la misma forma que lo hace el paciente.

Balarezo (2015) comenta:

La comunicación no verbal se analiza desde los siguientes puntos de vista: el efecto que nos produce el individuo de acuerdo con sus condiciones personales, la congruencia entre los intereses del paciente y su edad, profesión, rol social y conducta; las actitudes que adopta el enfermo para provocar reacciones en el terapeuta son los gestos autodirigidos: son las expresiones personales que se relacionan con estados tensionales y son los que interesan durante las entrevistas. Entre estos anotamos: retorcerse las manos, jugueteo con objetos, garabateos, cambios constantes de posición, cambios fisiológicos, entre otros.

En este sentido Barceló (2010) menciona: “la comunicación significativa y eficaz nace de la percepción y esta de la experiencia, la comunicación significativa es aquella que expresa alguna experiencia desde el referente interno de la persona, sale del sí mismo”; pero al mismo tiempo debe tener reciprocidad y “para que la comunicación provoque interacción significativa es preciso activar una nueva función que denominamos *feedback* o retroalimentación” el cual consiste “en un retorno al emisor de un nuevo mensaje relacionado con los efectos producidos por la comunicación inicial”.

Dentro de la comunicación no olvidemos otra parte importante que es complemento de la interacción y desarrollo de la misma y por complicado que parezca asimilar, los silencios que surgen en el contexto son importantes no dejarlos pasar y tenerlos en cuenta, ya que en efecto, dicen algo más a cerca del paciente, al respecto Barcelo (2010) comenta que estos se dan cuando: “se ha producido una descarga emocional durante el relato, luego de una interpretación dada por el terapeuta para estimular el razonamiento sobre lo afirmado y cuando se desea incrementar la angustia para movilizar cargas afectivas”.

Algunos otros autores como Flora Davis (2010) y Salama (2002) hacen referencia a la efectividad de las sesiones psicoterapéuticas: si existe una comunicación abierta, plena, confiable, donde exista la reciprocidad en ambas partes haciendo valer el significado del *feedback* o retroalimentación del mismo tema y se interactúe de forma representativa, entonces del mismo modo se entiende que una comunicación no efectiva o una falta de experiencia en el contexto clínico, en el mejor de los casos, pondrá siempre en entre dicho la funcionalidad y el valor de la práctica clínica.

Depende del contexto donde se desarrolle el paciente será el tipo de práctica clínica que se lleve a cabo, si se toma como ejemplo el alumno, la Gestalt tomará los contextos cotidianos de su aprendizaje, tomando en cuenta que la educación constituye una parte fundamental del desarrollo, social, afectivo y moral.

Lamentablemente el alumno, desde el punto de vista de varios docentes, es sólo un receptáculo de conocimientos, para otros constituirá la práctica de habilidades; hasta las nuevas reformas educativas han dejado de lado el aspecto humano de los docentes, “lo anterior concuerda con lo que señala Perls (como citó en Stevens, 1990) en que la sociedad exige conformidad a través de la educación; enfatiza y recompensa el desarrollo intelectual del individuo” (Cisneros, Duret y Chan, 2014).

Sin embargo, para la Gestalt es importante que además de lo anterior se desarrolle la personalidad del alumno, “tomando en cuenta sus intereses, aptitudes, características, carencias, emociones, valores y necesidades, ya que estos tienen influencia en su desempeño académico actual y posterior desarrollo profesional” (Cisneros, Duret y Chan, 2014). Por esta razón es necesario que las instituciones académicas hagan énfasis en el trabajo del aspecto personal del estudiante. Y no hay mejor forma, si no incluyendo en sus filas a docentes o terapeutas que apoyen el sentido humanista de la formación del alumno, desde las relaciones ambiente-docentes-otros.

Esto, sin lugar a dudas, dará como resultado en el alumno la mejora en sus relaciones y conflictos, pues comenzará a usar mejor los recursos tanto del lenguaje como de la comunicación para expresarse, ser entendido y entender, además de responsabilizarse de sus actos y desatender los de los otros.

En efecto, la comunicación, con todos sus elementos y la formación humanista que promueve la terapia Gestalt, son fundamentales para el desarrollo del individuo como agente de cambios sociales, políticos, económicos, educativos, entre otros.

Conclusiones

La Gestalt permite establecer en los pacientes una percepción de sí mismos y de la situación manifiesta, los hace más apreciativos de su entorno, ya que al tener consciencia de sus emociones son capaces de referir con precisión la

situación que les causa molestia o que quieren resolver, a través de preguntas claras y observaciones objetivas.

Esto pondrá al terapeuta en una posición más honesta, que le permita apreciar que, en efecto, a través de una sana comunicación, el terapeuta de la Gestalt y el individuo a su cargo, podrán acercarse a tener una vida más valiosa y enriquecedora, no sólo en el contexto clínico sino en la vida cotidiana, a la cual se tienen que enfrentar todos los días, a través de decisiones, y hacerlo de manera efectiva será mucho más sencillo.

Referencias

Balarezo, L. (2015). *Las comunicaciones en psicoterapia. En Psicoterapia*. Ecuador: Editorial de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador.

Cisneros, I.; Druet, N. y Chan-Chi (2014). “Taller gestáltico para desarrollar el potencial humano en estudiantes en formación docente”, *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología I*, 14(1), pp. 45-56.

Davis, F. (2010). La comunicación no verbal. Madrid: FGS. Recuperado de: <https://comunicacionenlaunsj.files.wordpress.com/2011/09/la-comunicacion-no-verbal.pdf>.

Foro de Seguridad (S/a). “Lengua corporal: Sepa qué es la kinésica”, *La kinésica es la ciencia que estudia el significado de los movimientos y gestos corporales y es cada vez más empleada en la seguridad*, Foro de Profesionales Latinoamericanos de Seguridad. Recuperado de: <http://www.forodeseguridad.com/artic/miscel/6080.htm>.

Riveros, M. (2010). Técnicas de entrevista y observación psicológica. Actualidad Psicológica. Recuperado de: https://datospdf.com/download/lenguajecorporalart11comunicacionypsicoterapia-_5a4bc480b7d7bcb74fc9b7d5_.pdf.