



Lenguaje no verbal y límites

Musicoterapeuta Amparo Alonso

Sociedad de Psicología del Uruguay. XVIII Jornadas Uruguayas de Psicología, 3 y 4 de noviembre de 2006. “Múltiples miradas acerca de niños/as y adolescentes en el Uruguay de hoy”

Nos dice Sigmund Freud en su libro “Malestar en la Cultura”: “ocurre que el ser humano no es una criatura tierna y necesitada de amor, que sólo osaría defenderse si se le atacara, sino que por el contrario, es un ser entre cuyas disposiciones instintivas, también debe incluirse una buena porción de agresividad”... “la existencia de tales tendencias agresivas, que podemos percibir en nosotros mismos y cuya existencia suponemos con toda razón en el prójimo, es el factor que perturba nuestra relación con los semejantes, imponiendo a la cultura gran despliegue de preceptos”... “evidentemente al ser humano no le resulta fácil renunciar a la satisfacción de las tendencias agresivas, no se siente nada a gusto sin esa satisfacción”... “siempre se podrán vincular amorosamente entre sí un cierto número de personas, a condición de que haya otros en quienes descargar los golpes”... “el hombre primitivo estaba menos agobiado en cuanto a las fuertes trabas de nuestra cultura, es verdad. Pero no nos engañemos, porque no tenía ninguna seguridad y porque los beneficios de la satisfacción de

todos los instintos, estaban reservados sólo a los jefes y los demás, vivían como esclavos”.

Allá por los años 60, se empezaron a levantar los tabúes en torno a la sexualidad. Tal parece que los niños y los jóvenes hoy, están levantado las barreras de la hostilidad y los comportamientos violentos. No creen en las palabras de sus adultos en relación a este tema. Las evidencias de la violencia dentro de los hogares es algo que nos acompaña en todo momento. Sin embargo, nos cuesta aceptarlo. Nos debemos una sana autocrítica y un buen análisis como adultos. Aún pensamos que está “afuera”, en los “otros” y no en nosotros.

Desde hace 15 años diseño y realizo talleres para profesionales de la educación y la salud, centrados en el entrenamiento teórico-práctico. Entre las prácticas que se realizan se hallan: la distensión, el desarrollo de la empatía, la multiplicación de recursos para crear contextos y climas apropiados para la transmisión de materiales de estudio; la disposición al estado creativo; observación de los estilos de conducción y comunicación

gratificantes, así como en el uso de intermedios no verbales, en este caso específicamente corporales y musicales.

Esclarecer la reflexión epistemológica acerca del quehacer laboral, “*porqué hacemos lo que hacemos como lo hacemos*”, y la atención centrada en la armonización psicocorporal y actitudinal del profesional, da buenos resultados, porque despierta potenciales, influye positivamente en el ánimo, desbloquea energías. Ayuda a la adaptación crítica pero sensible a la realidad de cada contexto, disminuyendo los riesgos de repetición estereotipada de procedimientos - que tal vez fueron útiles en otros contextos - pero no lo son para todos los casos.

Necesitamos límites que resguarden nuestra intimidad y necesitamos llegar a conformar un espacio personal. Tenemos una frontera física, visual, que es la piel. Y tenemos otras intangibles, tan importantes como esa, como las vivencias emotivas, las preferencias y gustos, el sistema de valores y creencias. Ese espacio privado que constituye el territorio de los límites, es necesario defenderlo por el bien de la salud mental, emocional y física.

Invadimos los límites de otras personas, a veces sin consciencia de estar haciéndolo y otras deliberadamente. Podemos sentir una invasión de nuestros límites, a veces de forma francamente hostil y otras, sin mala fe.

Establecer correctamente los límites, que sean claros pero no rígidos y saber cuidarlos, ayuda a ordenar la vida, a fortalecer las relaciones con los demás y a incrementar el nivel de autoestima y autorrespeto.

Las violaciones más comunes a los límites son las de intrusión y las de distancias.

Las violaciones de intrusión, se refieren al traspaso de un límite emocional (por ej. los intentos de controlar el pensar o el sentir de un niño que dice tener miedo al afirmarle “no, no tenés miedo” En cambio, aceptar su sentimiento y a la vez ayudarlo a reasegurarse, es no violar sus límites emotivos.) (O si se lastima, se puede decir “no es nada, no te hiciste nada” o se puede aceptar que se ha hecho daño, escucharle y acompañarle con algún comentario que le consuele).

Las violaciones de distancia se refieren a no respetar los límites físicos, cuando se accede a una proximidad e intimidad que no corresponden .

La demarcación de territorios y el acuerdo sobre límites, es una necesidad básica, no se trata de un tema a discutir si hace falta o no, lo que es necesario discutir y acordar es cuánto, cómo, dónde, con quien, etc. No parece cuestionarse la necesidad de límites para relacionarnos, sino la forma de acordarlos. La oposición no está entre límites o permisividad que en realidad son opuestos complementarios; el arte está en acertar dosis y oportunidad del empleo de cada uno.

En “La comunicación no verbal” de Mark Knapp, leemos: “El comportamiento no verbal, puede, repetir, contradecir, sustituir, complementar, acentuar o regular, el comportamiento verbal”. “Repetir se refiere a que el gesto dice lo mismo que la expresión verbal.(ej. decir ir hacia el norte y señalar en esa dirección) . Contradecir, cuando

palabra y gesto no coinciden (un padre grita enojado ¡no grites!; tener la frente sudorosa y manos temblorosas y negar estar nerviosa) Sustituir, cuando no se desea verbalizar y se busca que una expresión sea suficiente para comunicar lo que se siente. (Llegar a la casa abatido y no hablar. Frente a requerimientos, decir, tuve un día desastroso. Si se insiste y no es suficiente, tal vez entonces vaya pasando a verbalizar o se niegue a hacerlo). Acentuar, cuando un comentario se acompaña de gestos faciales, (tomar fuertemente de un brazo a quien se quiere advertir de un peligro) Complementar, el comportamiento gestual encauza, elabora, mejora, un mensaje verbal. Regular, los flujos de interacción entre interactuantes puede darse de forma fluida o no. Esta es una cualidad tan importante que formulamos juicios sobre las personas de acuerdo a sus habilidades reguladoras o a la falta de las mismas: “es como hablarle a una pared” “no te deja meter una”, “hablá con tal persona, te va a entender seguro, etc.”

Durante varios años trabajé con jóvenes madres que presentaban alguna dificultad en la interacción con sus bebés. El Dr. Gastón Boero detectaba en la consulta post parto la presencia de estas dificultades y recomendaba un trabajo sensitivo corporal conmigo. Mi tarea se apoyaba básicamente en dos pilares: la narcisización y la posibilidad de bienestar psicocorporal de la madre, y la traducción, esclarecimiento y terapización del lenguaje no verbal propio de las interacciones con el bebé. Insistíamos en la terapización de las funciones de

complementación y regulación. Fue siempre emocionante asistir a la transformación del lenguaje gestual, a medida que se iba comprendiendo su importancia como comunicador de estados de ánimo y de afectos tanto del niño/a hacia sus padres como de los padres hacia el niño/a. Asistir al desarrollo de la inteligencia del gesto que otorga sostén al cambio del lenguaje verbal también, es una experiencia altamente gratificante.

Nos dice Paul Watzlawick en su libro “Teoría de la comunicación humana”: “el proceso de aprendizaje en el que se ve envuelto cada ser humano desde el mismo momento de su nacimiento, transcurre en un medio distinto para cada uno, al que denominamos comunidad cultural . Y toda comunidad cultural, sea cual fuere, tiene sus códigos y cumple con las mismas funciones: transmitir información; transmitir modos específicos de calibrar dicha información; enseñar lenguajes; enseñar reglas específicas acerca de dichos lenguajes; organiza la conducta de cada sujeto mediante pautas de interacción, que dentro de cada comunidad cultural, son muy precisas y no son de fácil percatación ni para el propio sujeto ni para los demás, excepto cuando son violadas, manifestándose entonces con toda claridad”.

Este proceso de incorporación de códigos, que se produce desde el nacimiento, genera una particular visión de sí y del mundo que se va impregnando en el sujeto sin su participación consciente. El hecho comunicacional que produce imprinting y sus reglas, pertenece a lo más básico de la

experiencia humana y se da fuera del campo de la percatación consciente.

Nadie enseña específicamente cómo se combinan los mensajes verbales y los gestuales, pero de todas formas se enseña y se aprende. Nadie explica en qué consiste una coalición sana o una patológica, nadie sabe cómo se corrige si está mal, pero su aprendizaje tiene lugar en el seno de la socialización, a través de la experiencia interaccional cotidiana.

“Cuando en el estudio de la conducta humana se desplaza el énfasis desde los procesos intrapsíquicos hacia los fenómenos interaccionales, se expande la comprensión y todo comportamiento se puede describir y explicar mejor” (P. Watzlawick).

Mirar la interacción, permite ver al niño en su entramado de relaciones y abre la posibilidad de trabajar con los padres con el objetivo de enriquecer sus capacidades para las tareas de parentalización.

Y en la tarea docente, viene muy bien expandir la mirada desde la observación únicamente al niño hacia el campo de las interacciones, porque abre la posibilidad de observar la urdimbre subjetiva en la que se producen los intercambios de enseñanza-aprendizaje

Dice Eva Giberti en su libro “Hijos del rock”: “...es preciso escuchar el cuerpo neurovegetativo. ¿Podríamos concebir una emoción como por ejemplo la rabia, sin referirnos a un estado corporal caracterizado por sentir que el pecho nos estalla, que los dientes están apretados y que un acaloramiento nos recorre todo el cuerpo?”.

Eva Giberti recomienda a los adultos desarrollar la intuición, entendida esta como pre-aprehensión sensorial, para poder captar aspectos de la realidad que no percibimos habitualmente.

Para percibir mejor el nivel no verbal en temas de límites, y poder ampliar representaciones sobre los mismos, se plantean en los talleres algunos ejercicios:

- diferenciar entre limitaciones y límites;
- ¿pueden los límites ser ordenadores, organizadores de la vida de relación?;
- menciona alguna de las características que tiene una persona que respeta tus límites;
- describe una característica de alguien que maneja bien los límites con los niños y de una que los maneja mal;
- describe a alguien que sabe poner límites; describe a una que le cuesta poner límites a sus impulsos;
- también a una que le cuesta poner límites a los demás.

Ejemplos de algunos comportamientos no verbales en relación a los límites:

- una persona que es más rápida que las demás, termina antes, se pone ansiosa y empieza a apurar con actitudes y gestos a los demás;
- una persona que teme ser criticada y rechazada y permite que la dirijan en su propio territorio;
- una persona que hace regalos fuera de lugar, como una forma de presión, etc.

Juan Carlos Carrasco en “Psicología de la expresión” (AUPPE) dice que cuando la expresión de las emociones y los conflictos logra ser mediatizada y simbolizada, cumple con cuatro funciones: permite la realización de deseos de una manera simbólica y socialmente aceptable; con las destrezas alcanzadas se refuerzan las funciones yoicas; las ansiedades pueden ser soslayadas y al tratar los temas conflictivos de una forma mediatizada y no directa, se facilitan los procesos elaborativos.

La metodología musicoterapéutica propuesta por el Dr. Rolando Benenson, se apoya en tres principios: Principio de Iso, Principio del uso del Objeto Intermediario y Principio del uso del Objeto Integrador. Los tres orientan el entrenamiento de los musicoterapeutas.

“Isos viene del griego y quiere decir igual”, dice Benenson en uno de sus libros, Teoría de la Musicoterapia. El uso de este principio entrena al terapeuta, en una forma de observación y de escucha apropiadas para lograr la apertura de canales de comunicación. Se trata de que vaya hacia el Otro, buscando conocer su cultura, sus códigos en clave de sonidos, músicas y gestualidades. *Muchas veces cometemos violaciones de los límites subjetivos a través de opresiones o descalificaciones culturales sin siquiera notarlo, como cuando no comprendemos ni consideramos la diversidad y las manifestaciones diferentes, también en todo lo referente al mundo de las manifestaciones no verbales.*

El entrenamiento en el uso de intermediarios es también una herramienta valiosa,

ya que permite rodear resistencias, creando espacios transicionales. La búsqueda y el logro de simbolizaciones habilita la elaboración de materiales de difícil resolución por vía directa y verbal.

Voy a citar un ejemplo de esto, usando recursos mediadores no verbales, en este caso, musicales y corporales.

La Prof. Arianna Fasanello, Lic. en Ciencias de la Educación, realiza en Citac, (centro que dirijo) una propuesta de educación a través del cuerpo y el arte, con niños y jóvenes. En uno de sus grupos, compuesto de 12 niños de 10 y 11 años, 4 varones y 8 niñas, comenzaron a manifestarse reiteradamente por parte de 5 de las integrantes, empujones, palmadas fuertes, amenaza de escupitajos.

Arianna, buscó posibilidades a través de la comunicación verbal, pero no obtuvo resultados satisfactorios y se orientó entonces, con gran acierto, a encontrar un mediador no verbal que permitiera canalizar simbólicamente estos comportamientos. Encontró que el Hip Hop podía ser lo adecuado. Consiguió materiales informativos, materiales de apoyo (“Hip Hop”) y los presentó al grupo. Empezaron a trabajar con la música y con los gestos cuya base son los mismos comportamientos pero dándoles forma artística. Resultó un mediador excelente.

Gabriel Kaplún en su “análisis de culturas juveniles” publicado en Memorias del VII congreso de ALAIC, La Plata, refiriéndose a la crisis de la enseñanza media dice: *“la cultura en que los jóvenes aprendían de los viejos y las nuevas generaciones de las*



pasadas, fue la base sobre la que se construyeron en buena medida los sistemas educativos. A partir de los 60, decía Margaret Mead, surge una nueva cultura, en la que los pares, desplazan a los padres. Los jóvenes son los “primeros habitantes de un país nuevo”, en el que los adultos se sienten mucho más extraños, cuando no directamente exiliados.

Los jóvenes observan el mundo adulto, tempranamente a través de la televisión rompiéndose las formas de control que permitieron construir la separación de la infancia, la juventud y el mundo adulto.

Y aunque la escuela siga contando hermosas historias, Kaplún cita que Martín Barbero dice que los jóvenes intuyen, quizás confusamente aún, que se ha producido una reorganización profunda en los modelos de socialización: ni los padres constituyen el eje de las conductas, ni las escuelas son el único lugar legitimado del saber; ni el libro es el centro que articula la cultura”.

TERCER ENCUENTRO IBEROAMERICANO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

1 y 2 de agosto de 2008

“LAS PSICOTERAPIAS
Y SUS DISTINTOS ABORDAJES”

Universidad de Palermo
Buenos Aires

SYMPOSIUM INTERNACIONAL: “TIC Y DISCAPACIDAD”

con el
Dr. Rafael Sánchez
Montoya

UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL
URUGUAY.

Desde abril a
setiembre de 2008.

Dirigido a profesionales
de diferentes ámbitos:
educación, salud, servicios
sociales, ONG, etc.

Modalidad presencial
y a distancia.