

DIA 1 INTRODUCCION

PRINCIPIOS GENERALES SOBRE LA COMUNICACION

Es un proceso interpersonal en el que los participantes expresan algo de sí mismos a través de signos verbales y no verbales con la intención de influir en la conducta del otro.

- Es una tarea irrenunciable: no podemos no comunicarnos, porque toda conducta es comunicación y no podemos no tener conducta.
- La comunicación tiene una estructura circular. No es unidireccional.
- Nuestro "YO" es hijo de la comunicación.
- Se da una relación íntima y necesaria entre la estructura personal del sujeto (su SER) y su sistema de comunicación. Me comunico de acuerdo a como soy.
- Si queremos ser comprendidos bien, debemos comunicarnos bien; si queremos comprender bien a los demás, debemos dominar bien la comunicación.
- El significado no está en las palabras, sino en el que las pronuncia. Hemos de ocuparnos, pues, no de las palabras sino de quien las pronuncia.
- La comunicación mantiene y perpetúa el concepto que cada uno tiene de sí mismo.
- Se da una relación causal mutua entre el cambio que se produce en la estructura personal del sujeto y los cambios en su sistema de comunicación.
- A través de la comunicación cubrimos nuestras necesidades de afecto, aceptación, valoración y seguridad.
- La comunicación es una destreza que debemos aprender; no es innata. Puede y debe ser aprendida y modificada.
- Tengo que responsabilizarme de mi propia comunicación. Soy yo quien tiene la obligación de que me entiendan.

NOS COMUNICAMOS COMO SOMOS

* ¿Qué somos? Somos el fruto de multitud de interacciones entre la genética recibida, los mensajes parentales, las circunstancias vividas, las experiencias, limitaciones... Todos tenemos unas mismas necesidades básicas que cubrir: aceptación, valoración, amor y sentido.

* Para cambiar nuestra forma de comunicarnos hemos de cambiar nosotros (todo cambio implica una crisis), pero todos tenemos tendencia a huir del cambio, tenemos miedo a cambiar, porque nos produce inseguridad. Por eso mostramos múltiples formas de resistencia al cambio; unas son nuestras personales y otras, del sistema relacional al que pertenecemos y que tampoco acepta que nosotros queramos cambiar.

* El complejo más importante, según Maslow, no es el de Edipo, sino el de Jonás: miedo a desarrollar nuestras potencialidades, posibilidades, nuestra grandeza; evasión del propio camino, huida de nuestros mejores talentos. Sin embargo, CRECER ES SEPARARSE.

* Según el A.T., todos nacemos siendo radicalmente libres, estamos bien, con derecho a estar bien y ser autónomos. Es decir, que somos únicos e irrepetibles, con ombligo. Cada uno es su propio constructor.

* Vivir y dejar vivir: el amor es fruto de la libertad. Por tanto vamos a desterrar los "debería" y los sustituimos por los "querría".

* Los sentimientos son lo más esencial e íntimo de cada uno. Una persona con sentimientos sanos es una persona sana. Por eso nos cuesta tanto expresarlos, porque nos resulta amenazante, nos produce inseguridad. Recurrimos entonces a falsos sentimientos, sentimientos inadecuados o rebusques.

Un sentimiento es adecuado cuando hay una adecuación entre el E y R: de índole, duración e intensidad.

* Podemos cambiar nuestros pensamientos (disfuncionales, irracionales, catastrofistas, generalizaciones, etc.), nuestros sentimientos (expresándolos, dándoles el cauce adecuado), nuestros comportamientos, pero no podemos cambiar lo que somos. Por tanto, tenemos la obligación de bucear en nuestras "habitaciones interiores", escucharnos a nosotros mismos, tomar conciencia de nuestra "programación" (guión de vida), nuestras ataduras y mecanismos de defensa para poder crecer. Y para ello, además, necesitamos el clima adecuado de respeto, aceptación, acogida, valoración, etc.

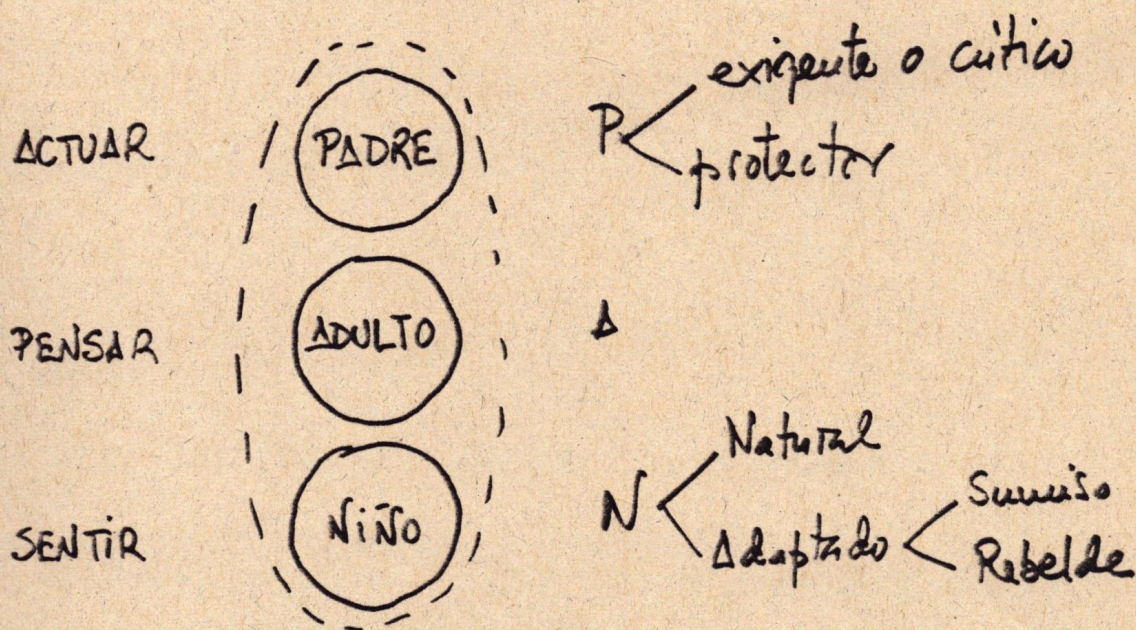
LOS ESTADOS DEL YO

Por tanto, lo primero que nos debe interesar es saber quiénes somos y cómo estamos. ¿Somos así o nos comportamos así? ¿Nos comportamos como somos o respondemos a las expectativas del medio, a lo que otros han sembrado en nosotros?

Nosotros, aquí, vamos a utilizar un esquema o modelo de análisis que resulte claro, sencillo y asequible para todos; que todos lo podamos entender fácilmente y nos ayude a conocernos mejor. Este modelo será el del Análisis Transaccional, de Eric Berne.

Siguiendo este modelo, la estructura de la personalidad se organiza en lo que llamamos los Estados del YO. Un Estado del YO es un sistema coherente de pensamientos y sentimientos, manifestados a través de unas pautas determinadas de conducta.

Los Estados del YO son tres para todas las personas, si bien para cada una tendrán unos contenidos diferentes y se manifestarán con distinta frecuencia.



* Estado del YO - PADRE: se corresponde con los mensajes, verbales y no verbales, recibidos de nuestros padres, maestros y otras figuras representativas o de autoridad; las experiencias vividas con ellos. Son grabaciones que hacemos en nuestra infancia sobre normas, valores, lo bueno y lo malo, etc., que se traducen en conductas determinadas.

Las personas recurrimos a utilizar nuestro PADRE en situaciones que nos producen inseguridad, buscando alguna idea o norma que nos permita resolverlas; de este modo no usamos un auténtico razonamiento sino un idea, regla o norma fija.

Desde un punto de vista funcional, el Estado del YO- PADRE puede adoptar dos posturas:

- PADRE CRITICO Ó EXIGENTE: ordena, pone límites, exige, enjuicia a las personas, reprime, evalúa, crítica. Él lo sabe todo, se siente en posesión de la verdad. No es flexible. Decide lo que está bien y lo que está mal.

- PADRE PROTECTOR: Da ayuda, confianza, protege, aconseja, previene contra peligros; manifiesta comportamientos afectivos, alimenta. Si está muy desarrollado se convierte en sobreprotector y crea personas dependientes, que se afisian en su compañía.

El Estado del YO - PADRE se corresponde con el ACTUAR. Expresiones frecuentes suelen ser gestos : brazos abiertos, cruzados o en jarras, dedo señaldroaor; "esto es así porque te lo dice tu padre", "esto es bueno o malo", "te quiero".

Puede ir de perseguidor o de salvador.

* El Estado del YO - ADULTO: nos pone en contacto con la realidad; es el que razona, piensa, analiza el aquí y ahora; procesa toda la información que le pasan el PADRE y el NIÑO, más la que proviene del exterior. Es como el director de una banda de música. Carece de emociones.

Se forma a partir del 2º año de vida del niño y es como un "músculo que se fortalece con el uso".

Lo ideal no es un frío análisis de datos sino que además de ese análisis ha de ser capaz de expresar sentimientos, proteger, exigir en la justa medida, etc...

En ocasiones se ve contaminado por el PADRE (prejuicios, generalizaciones) o por el NIÑO (Ideas mágicas e irracionales, p. ej: "todos me tienen envidia o manía").

Se corresponde con el PENSAR. La persona se siente responsable de sus actos.

No tiene división funcional.

* El Estado del YO - NIÑO: representa lo espontáneo, lo natural; es el motor de la creatividad, el empuje; es el mundo de los sentimientos; donde se quedan grabadas las experiencias más tempranas (positivas y negativas).

Se corresponde con el SENTIR: "me gusta no me gusta" , "lo hago porque me da la gana", "que se fastidien".

A nivel funcional se divide en:

- NIÑO NATURAL:

Se expresa abiertamente, espontáneamente, tal y como siente. Ama u odia, siente alegría o rabia o tristeza. Expresa tanto la fuerza como la debilidad.

- NIÑO ADAPTADO:

- SUMISO: responde a las exigencias del entorno adaptándose.

Intenta agradar, busca que le quieran tapando lo que no gusta a los demás. Actúa sometiéndose. Son dependientes de las opiniones de los otros. Temen desagradar, defraudar. No saben expresar sus propias necesidades. Son muy sensibles al rechazo.

O actúan evadiéndose (alcohol, drogas, cine, fantasía...). O dan largas, o se retraen haciéndose un caparazón.

- REBELDE: no cuestiona la causa que le oprime, sólo se rebela, llevando la contraria. Sólo expresa fuerza, nunca debilidad. Actúan en función de los demás, solo para fastidiar.

Cuando el niño interpreta que no se le quiere lo suficiente, a pesar de sus esfuerzos, se rebela y fastidia para compensar la frustración de no sentirse aceptado.

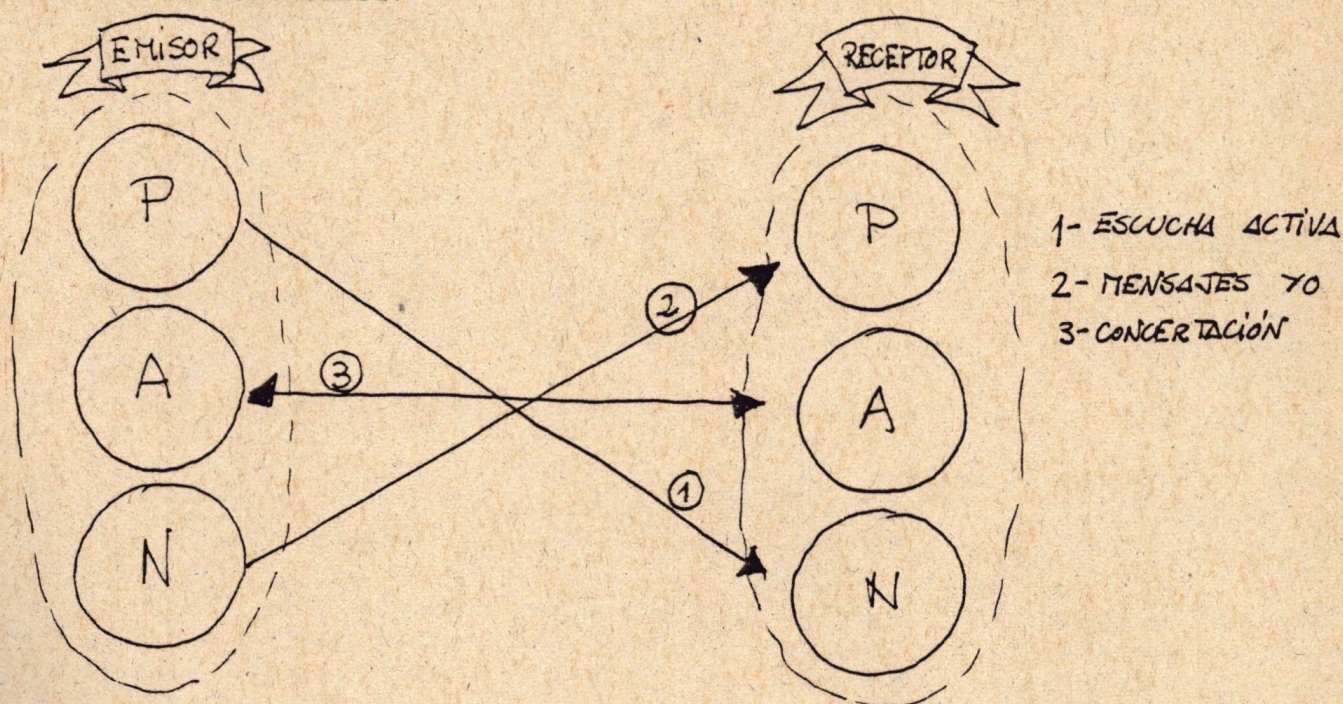
A veces, mucho PADRE EXIGENTE con mucho NIÑO NATURAL puede ser confuso y más bien se puede tratar de algo menos Nn y más Nar.

Lo ideal es tener desarrollados los tres Estados y que se desenvuelvan de manera armónica, según las distintas situaciones. Necesitamos los tres para nuestro equilibrio. No es sano el que exista una cierta predominancia de un Estado sobre los otros o que haya contaminación entre ellos y el ADULTO.

Normalmente nos tendemos a relacionar con personas que nos permiten ser como somos sin necesidad de cambiar; por tanto tenderemos a hacer de nuestros hijos unas personas con una estructura interna que nos acerque a este objetivo. Si yo tengo

mucho PADRE, buscaré que mi hijo tenga mucho NIÑO, para complementarnos.

Amar a los hijos es ayudarles a crecer y desarrollar sus tres Estados del YO, el A, el P y el N, a partir de mi propio crecimiento armónico. ¿De qué manera? No podéis ayudar a vuestros hijos si no crecéis vosotros mismos.



¿Por qué tenemos dificultades en algunas técnicas? Porque no tenemos desarrollados nuestro PADRE, ADULTO Y NIÑO y no desarrollo, por tanto la estructura de mi hijo.

¿Cuál es la fórmula adecuada para desarrollar el P de mi hijo? Desde mi NIÑO, a través de los Mensajes del YO, pido ayuda, solicito su cambio, expreso mi necesidad de que modifique su conducta. Claro, si no tengo permiso para expresar esos sentimientos, esa necesidad, porque no tengo desarrollado mi NIÑO, no le doy oportunidad de que él desarrolle su PADRE. De esta otra forma pido ayuda y fomento que me ayude.

¿Cómo desarrollar el NIÑO de mi hijo? Desde mi PADRE, a través de la Escucha Activa: escuchando, acogiendo, empatizando con sus necesidades, problemas y angustias.

¿Y cómo desarrollar su Adulto? Desde el mío, a través de la Concertación; analizando, ordenando la información, responsabilizándonos, etc...

Tenemos que ser conscientes de que tenemos la posibilidad de ser nuestros propios arquitectos, de elegir quiénes queremos ser, y de que sin crisis no se puede crecer. Una crisis nos viene a decir que alguna zona de nuestro Yo puede crecer pero no la dejamos o no nos dejan.