

Introducción

Establecer contacto es un medio para hacer las cosas con honestidad y para compartir los temas y las preocupaciones. Es una forma de mantener la integridad, de alimentar la autoestima y de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás.

Para llegar a tener ese tipo de sabiduría se requiere de una vida de búsqueda cuya clave es el conocimiento de sí mismo y el entrar en contacto con los demás.

Cuanto más completo sea el contacto que podamos establecer con nosotros mismos y con los demás habrá más posibilidades de que nos sintamos amados, valorados, sanos y de que aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

Para establecer contacto se requieren dos personas a la vez y tres partes. Cada quien en contacto consigo mismo y cada persona en contacto con la otra. Si en una conversación dos personas están colocadas de espaldas entre sí, unos de pie y la otra sentada, contribuye a que sigan sintiendo lo que están sintiendo. Tienen que adivinar y a menudo se inclinan por lo negativo. Lo que ocurre es que estas personas conocen únicamente la máscara que cada quien lleva puesta. Frecuentemente la conclusión de ambas personas llega a ser: ¿A quién le importo? Esto es una carga muy pesada para llevar sobre sí mismo.

Este ejemplo de diálogo es un reflejo de nuestro aprendizaje en el transcurso del tiempo. Como se trata de algo aprendido, podemos cambiarlo en cualquier momento de nuestras vidas. En esta conversación las palabras aportan muy poca información y parecen más un ataque que un contacto útil.

Si en otra conversación, dos personas se colocan de tal manera que están cara a cara, con los ojos a la misma altura y están al alcance de sus brazos, tienen una mejor oportunidad de verse y escucharse. Además, si están diciendo lo que ocurre en su interior, los sentimientos internos son acordes con la expresión externa. La franqueza que demuestran refleja el afecto mutuo de la pareja. No hay daño para la autoestima de cada quién. Ahora pueden usar sus energías para establecer un contacto útil y para comenzar a construir juntos.

Todo lo que daña la autoestima reduce la posibilidad de establecer un buen contacto. El objetivo es la preservación y acrecentamiento de la autoestima. Entonces podemos abandonar la posición defensiva y enfrentarnos uno al otro.

La gente puede herir la autoestima de otro. La mayoría de las veces se trata de una conducta no deliberada.

La autoestima es el centro de todo nuestro ser y es esencial para vivir la vida en libertad. Para conseguir el acrecentamiento de la autoestima lo único que necesitamos es cambiar nuestras actitudes y aprender nuevos conocimientos personales. En esto radica lo doloroso del cambio, para cambiar nuestras actitudes y aprender nuevos conocimientos personales hay que abandonar la comodidad de la familiaridad. Una vez que se abandona lo familiar, se entra en lo desconocido, algo que produce temor a la mayoría de nosotros. Este dolor a menudo se denomina ansiedad o inseguridad.

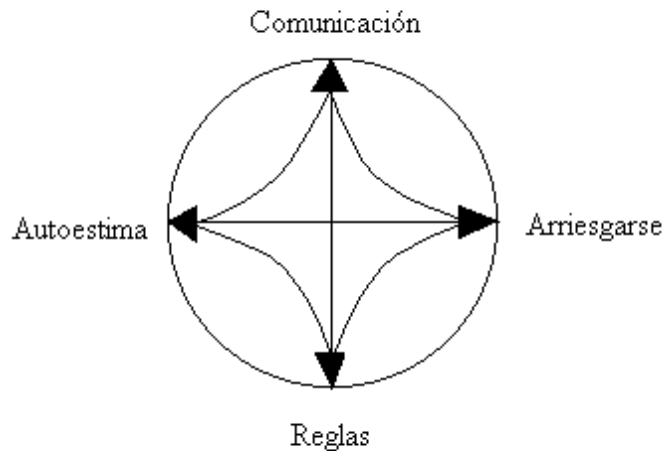
Lo que posibilita que incrementemos nuestros sentimientos de autoestima es nuestra disposición de aceptar nuevas posibilidades, de probarlas para ver si nos van y luego, si es así, de ponerlas en práctica mientras llegamos a apropiárnoslas.

Para iniciar el proceso, Virginia Satir ha desarrollado las cinco libertades:

Coherencia

Cambiar consiste en aceptar con franqueza los sentimientos, esto es esencia para establecer contacto. A esta condición la denomina coherencia. La mayoría de la gente da por sentada la deshonestidad emocional. Piensan que están haciendo lo que deberían y luego sufren innecesariamente a consecuencia de ello.

La coherencia se refiere también a hacer algo que nunca antes se ha hecho o en hacer lo mismo pero de una manera diferente. Al enfocar el tema, considera cuatro aspectos: la autoestima, la comunicación, las reglas, y el arriesgarse. Puede empezarse por cualquiera porque cualquier cambio influye en las demás partes.



Una vez comenzado el proceso de cambio, si seguimos fomentándolo, nos aproximaremos más a ser personas que pueden establecer un contacto real, creativo y afectuoso.

La gente necesita sentirse fuerte porque eso asegura la necesidad de la supervivencia. La mayor parte de nuestra comunicación va de acuerdo con esa necesidad.

Para sentir que podemos sobrevivir es necesario que nos sintamos poderosos. Necesitamos sentirnos fuertes. Es esencial para la autoestima. Necesitamos sentir que contamos. Para ello, necesitamos desarrollar la responsabilidad personal y crear formas para ayudar a que ocurra esto con los demás.

Pienso en el poder como una forma de energía, algo que puede utilizarse, canalizarse, tanto hacia fines destructivos como constructivos.

La posesión de poder es el punto de partida para llegar a escoger por mi misma y para llegar a ser un ser humano responsable. Las *cinco libertades* es la posición más fuerte de poder personal que uno puede tener.

El poder y la energía adaptan muchas formas...

Se necesita poder y energía para mantener erecto nuestro cuerpo y para moverlo. Para protegernos a nosotros mismos. Para conectarse con otra persona. La mayoría de la gente anhela seto, pero muchas personas lo descartan atribuyendo la responsabilidad a la otra persona.

El establecer un contacto real significa que nos responsabilizamos de lo que surge de nosotros. El pensar o actuar como si la otra persona fuera responsable de nosotros, equivale a poner nuestro poder en manos de la otra persona.

En este caso, una persona tiene que estar arriba y la otra abajo, por lo que no puede haber un verdadero

contacto.

La comunicación es la aportación y recepción de significado entre dos personas cualesquiera.

La comunicación es a la relación como la respiración es al mantenimiento de la vida. Hay cuatro tipos de comunicación que a menudo realizan las personas que tienen una pobre opinión de sí mismas.

Estos tipos de comunicación encasillan las relaciones de tal manera que éstas se vuelven destructivas, inertes, distantes y frustrantes. Las denominó: **Conciliador, Culpabilizador, Hiperracional, Irrelevante.**

Estas formas de comunicación son las que aprendimos para sobrevivir. Constituyen también el medio por el cual manejamos nuestro poder.

Todos necesitamos Poder y todos lo tenemos, aunque tal vez no lo reconozcamos. Las interrogantes son cómo lo manifestamos.

El poder en la conciliación

La gente que siente culpa, lástima y desprecio no puede establecer un contacto afectivo. La complacencia verdadera forma parte del amor a la otra persona. Conviene distinguir entre la verdadera complacencia y el simple hecho de tratar de ganar su favor.

El poder en la culpabilización

Las parejas con miedo, impotencia y resentimiento no pueden establecer un contacto afectivo. La gente que tiene miedo no va a acercarse a la persona que se lo provoca. Es necesario que podamos criticar, pero no debe hacerse culpabilizando a los demás.

El poder en la hiperracionalidad

Apabullado y abrumado por muchas palabras altisonantes, es fácil que uno se sienta inferior, estúpido y que se aburra. Es probable que la gente que se siente así evite acercarse. Nuestras capacidades intelectuales no son esenciales. Es necesario que la gente distinga las palabras como información y el hecho de que los listos las empleen en representación de su valor como personas.

El poder en la irrelevancia

Este tipo de comunicación aparentemente no tiene nada que ver con nada. A menudo hace que la otra persona se sienta inestable y prevenida. Al principio, podría parecer divertida, pero pronto se acaba y aparecen el miedo, la ira y el rechazo.

Necesitamos tener la capacidad de ser alegres y divertidos y también ser capaces de cambiar nuestra orientación. La irrelevancia no es divertida.

Creo...

A menudo la gente no escucha lo que ella misma dice, por lo que no se da cuenta de que está utilizando estas formas de comunicación. La gente no quiere abandonarlas una vez que las reconoce.

La forma en que mantenemos nuestra supervivencia se refleja en nuestra comunicación y se vuelve el marco para el establecimiento del contacto. Aunque resulten ser ineficaces, estas posiciones son esfuerzos para crear la autoestima.

En todas estas formas de comunicación entregamos nuestro poder a otros a cambio de que nos proporcionen un medio de supervivencia.

No puede darse un verdadero contacto humano de esta manera. Eso da como resultado el desarrollo de relaciones personales en las cuales ambas personas son destructivas, se decepcionan y no se muestran afecto. La autoestima sigue resultando lastimada.

Relativamente son muy pocas las personas que REALMENTE se conocen. Hay una comunicación que crea la autoestima propia y la del otro, denominada congruente.

El poder de la congruencia

El poder en la congruencia proviene de que las palabras reflejan los sentimientos, las expresiones corporales y faciales van de acuerdo con las palabras y que las acciones van de acuerdo con todo eso.

Lo entienden con facilidad y porque uno es claro. Los demás se sienten predispuestos a favor de uno. Uno se siente libre y puede sentir alegría en vez de temor. Uno puede vivir las cinco libertades. Uno sabe que puede escoger.

Este poder posibilita que uno tenga un cuerpo sano, unas relaciones positivas, que disfrute las cosas que le rodean, que se sienta feliz por considerar que uno vive una vida con pleno sentido.

Para descubrir las antiguas reglas

La mayoría de nosotros aprendió en su infancia una serie de reglas que todavía utiliza en la actualidad. El problema es la imposibilidad de que estas reglas puedan aplicarse en todas las situaciones por las que pasamos.

La mayoría de nosotros intenta vivir de acuerdo con reglas imposibles e inhumanas y luego se sienten culpable o se enoja porque dichas reglas existen. Uno puede descubrir sus reglas si pone atención a todas las veces que dice que hay que, no hay que, habría que y tengo que. Cada cambio representa una etapa de riesgo y un nuevo aprendizaje. Es conveniente tener una guía referente a las discusiones.

Si el lector trata de vivir de acuerdo con su regla, fácilmente podría llegar a tener ulcera u otro tipo de padecimientos psicosomáticos y se le consideraría una persona rígida y hosca.

Vivir la expectativa catastrófica

La mayoría de nosotros tiene una gran imaginación, especialmente para pensar en las cosas terribles que podrían suceder. A menudo nos ocupamos tanto en imaginar esto, que no percibimos la realidad. El lector puede ver de qué manera esto podría dificultar el contacto.

Mi pasado

Nuestro pasado constituye los cimientos a partir de los cuales funcionamos en el presente. La experiencia del pasado es una fuerza poderosa. Si embargo, no es cierto que no podamos modificar nuestro presente o nuestro futuro.

La repetición de determinada conducta sólo significa que no hemos aprendido nada nuevo. En algunos casos, lo que hemos aprendido funciona bien. No hay necesidad de cambiar. En otros, funciona muy mal, por lo que se necesita el cambio.

Llegar a familiarizarse con las palabras que nos hieren...

Hay palabras que cuando las escuchamos hacen que rememoremos toda una serie de imágenes y sentimientos del pasado, asociados con el dolor, la humillación o la vergüenza y nos hieren.

Nadie puede llegar a saber tanto que conozca las palabras que hieren a cada quien. Al establecer un buen contacto, las personas afectuosas aprenden cuales son estas palabras y las evitan, las aclaran o las descartan. Cuando hay rupturas ese tipo de palabras empeoran la situación.

Hacer suposiciones

Muchas posibilidades de relación han fracasado por la suposición de que el simple hecho de decir algo equivale a que el otro oiga o entienda. La misma palabra puede tener significados completamente diferentes para dos personas.

Comprobar mi percepción

Es muy fácil que nos malinterpreten. La expresión externa no siempre va acorde con la interna, por eso lo que los demás ven no tiene porque ser lo que nosotros sentimos.

Uno posee todas las herramientas que necesita

Todos poseemos las herramientas que necesitamos para establecer un buen contacto humano., la respiración, el cuerpo, las expresiones faciales, los sentidos, la voz... Es necesario que sepamos en qué condición está cada una de estas herramientas.

Depende de saber como funcionan, darse cuenta de cómo y cuando las utilizamos, tener paciencia mientras se aprenden y practicar para adquirir habilidad. Sabemos que necesitamos practicar para llegar a tener la habilidad que deseamos. La mayoría de la gente tiene mucho nuevo por aprender y mucho viejo por sustituir en lo que se refiere al uso de las herramientas humanas para establecer un contacto satisfactorio.

Uso de los sentidos

Los sentidos, constituyen los principales medios para captar la información que proviene de fuentes externas a nosotros.

La vista

Tomamos las imágenes mentales que creamos, las cuales a menudo responden a nuestras experiencias pasadas, en vez de considerar la presencia actual de la persona ahora.

La vista puede hacernos jugarretas porque en la infancia aprendimos todo tipo de tabúes, por ejemplo... no hay que ver los objetos sexuales... las cosas malas... y a veces tampoco las cosas buenas (si las hacía la persona que no debía ser).

El tacto

Hay demasiados tabúes referentes a tocar a otros. El cuerpo, es sistema nervioso, las satisfacciones con los demás y la creatividad podrían incrementarse en gran medida si tan sólo tocáramos más. Las manos pueden ser portadoras de una energía vital cuando han aprendido a ser sensibles.

El oído

Muchas veces, cuando uno está en presencia de alguien que está hablando sólo oye fragmentos. En muchas situaciones especiales, estos fragmentos desencadenan algunos temores o esperanzas vinculados con experiencias del pasado.

Tomar en cuenta las palabras

Las palabras son herramientas importantes para el contacto. El acto del lenguaje es el resultado de todo un conjunto de procesos que el cuerpo lleva a cabo. Participan en ello todos los sentidos, el sistema nervioso, el cerebro, las cuerdas vocales, la tráquea, los pulmones y todas las partes de la boca. Esto significa que, fisiológicamente, hablar es un proceso muy complicado.

El acto del lenguaje proviene de dos tipos de estímulos: lo que ocurre en nuestro interior y la respuesta a algo que ocurre fuera de nosotros.

Más sobre las palabras

Las palabras que usamos tienen consecuencias en nuestra salud. Definitivamente, influyen en las relaciones afectivas entre las personas y en la forma en que la gente puede funcionar entre sí.

Las palabras tienen poder

Nueve de cada diez personas no pueden recordar lo que dijeron hace un minuto.

Hablar en primera persona

Lo más importante es que hablar en primera persona significa claramente que uno se responsabiliza de lo que dice. El hablar en primera persona enuncia con toda claridad que soy yo el que está hablando y por lo tanto conviene usar esta manera de expresión.

Cuando no queda muy claro si lo que se dice corresponde a la primera persona, es fácil que el interlocutor entienda que el mensaje se le atribuye, lo que a menudo se interpreta como una humillación.

Atribuir todo al interlocutor

Cuando esta manera de expresarse se emplea en ordenes o instrucciones claras puede interpretarse como una acusación.

Recurrir al impersonal (en singular o plural)

Esta manera de expresarse puede ser un recurso para manifestar nuestras fantasías negativas. Especialmente cuando la gente busca quién tiene la culpa. Otra manera de entender mejor las expresiones impersonales en singular consiste en sustituirlas por expresiones en primera persona.

Usar el término eso (sin especificar)

Al no quedar claro a qué se refiere el eso, puede que se malinterprete. Por eso convendría especificar a qué nos referimos cuando decimos eso.

Uso del pero

El uso del pero es una manera más de decir sí y no en la misma oración. También podría representar que alguien, con su mejor intención, aunque con cierto miedo, trata de plantar una exigencia incómoda

escudándose en lo afectivo, con la esperanza de que la otra persona no se sienta lastimada.

Uso del sí y no

Cuando el si y el no se dicen con toda la claridad y significan ahora y no siempre, y además queda claro que el si o el no se refieren a un tema y no al valor de alguien como persona, son términos muy útiles para establecer contacto.

La gente se siente tan insegura que la falta de claridad deja campo para la malinterpretación y los subsecuentes sentimientos negativos. Es fácil que crezcan los sentimientos negativos una vez que han aparecido.

Es muy frecuente que la gente diga tal vez o si cuando realmente quiere decir no, con el fin de no encarar la situación.

Uso del siempre y del nunca

A veces, los términos siempre y nunca ocultan la ignorancia. Generalmente se vuelven términos con una gran carga emocional y son nocivos para la situación, en vez de favorecerla o aclararla.

Uso de una forma del potencial del verbo deber

No es fácil responder a las presiones que los debería o tendría que representan. En el plano biológico, realmente solo podemos avanzar en una dirección a la vez

Para mucha gente, hablar es sólo un hábito...

Si no prestamos atención a lo que decimos, podríamos decir todo tipo de cosas que realmente no queremos decir. El establecer contacto con nosotros mismos equivale a descubrir de que manera podemos darnos cuenta de lo que estamos haciendo, de lo que estamos diciendo, de cómo estamos moviéndonos y que estamos pensando y sintiendo.

La mayoría de nosotros habla en taquigrafía...

Lo anterior tiene el único propósito de recordar al lector que, con un poco de tiempo, de esperanza, de un nuevo enfoque, de un nuevo esfuerzo y algunos conocimientos nuevos, muchas cosas pueden evolucionar.

Canales

Estar al alcance de los brazos, con los ojos a la misma altura posibilita que todos los canales de la comunicación (los ojos, los oídos, la boca, la piel y la nariz) se conecten fácilmente. Si todos los canales están conectados entre sí, se está dando una buena comunicación.

A las partes que en una conversación no se dicen pero que internamente conocemos, las denominamos barreras del contacto. Para aclarar las cosas hay que usar una comunicación franca, que incluya estas barreras.

La posición física en relación con otro es una parte importante que posibilita el establecimiento de contacto.

9

La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.

La libertad de decir lo que se siente y se piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar.

La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que debería sentirse. La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de tener siempre que pedir permiso.

La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en lugar de optar únicamente por estar seguro y no perturbar la tranquilidad.

Satir, Virginia (1976). En contacto íntimo. 19–20