

Reportaje

Comunicación y lenguaje gestual

Dr. Rafael Polanco Delgado

La palabra es un medio no instintivo de transmisión, peculiar del hombre. Nuestros ancestros supieron crear un sistema simbólico para comunicar pensamientos, sensaciones y deseos. Pero, al mismo tiempo, el hombre, como los animales, recurre de forma inconsciente al lenguaje corporal, mediante el cual expresamos, de forma mucho más veraz que con la palabra, la información contenida en nuestro interior. Nuestros estados de ánimo, tensiones, preocupaciones, todo aquello que con frecuencia tratamos de mantener oculto, lo manifestamos inconscientemente a través de nuestro cuerpo, siendo esta información captada perfectamente por las personas del entorno; de esta forma, éste se convierte en el perpetuo escenario en el que nuestra conciencia y nuestro espíritu se manifiestan sinceramente a los demás, sea cual sea nuestra actividad, incluso cuando ésta no sea propiamente comunicativa, por ejemplo durante el sueño. Acaso por ello, el hombre intente distanciarse de este conocimiento, consciente de que, con frecuencia, la cruda verdad puede hacerle daño.

Otra importante e interesante característica de este lenguaje, es la de su posibilidad de comunicar informaciones en forma paralela y simultánea; por ejemplo, mediante breves gestos alguien puede comunicar claramente a sus interlocutores, que se siente indispuerto y que abandonará la reunión, sin necesidad de recurrir a explicaciones orales.

De todo ello podemos deducir que nuestro comportamiento comunicativo no verbal es un sistema de expresión habitual, universal y, al mismo tiempo, eminentemente individual.

Podemos abordar brevemente tres importantes aspectos del lenguaje gestual: el cuerpo, el gesto y la mímica.

En el **lenguaje corporal** cabe la posibilidad de distinguir entre postura y orientación. En la primera consideramos la posición de diferentes partes visibles del cuerpo, refiriéndonos preferentemente a la cabeza, brazos, manos y extremidades inferiores. En cuanto a la orientación corporal detectamos primordialmente tres dimensiones básicas: primera, la posición de acercamiento o alejamiento, o distancia; en segundo lugar, el conjunto corporal en relación estrecha con el entorno; y, finalmente, la congruencia, con respecto al interlocutor, o no. Estas circunstancias pueden darse, por ejemplo, cuando en un grupo de tres personas, dos de ellas entablan una discusión. Fácilmente un espectador distanciado, aunque no pueda escuchar la conversación, puede darse cuenta de que se trata de una discusión, de los involucrados y de cuál de ellas permanece al margen de la polémica. Circunstancia parecida acaece en un grupo en el que los participantes proceden de diferentes clases socioeconómicas, por ejemplo.

En el **gesto** y en el ademán suelen implicarse cambios fisonómicos producidos por grupos musculares y movimientos manuales. Estas expresiones suelen estar asociadas a significados sociales y culturales. Las señales o gestos cargados de significación, mantienen una relación arbitraria entre el significante y el significado, adaptando esta relación a las necesidades sociales para elaborar un código constituyente del lenguaje mímico;

recordemos ademanes y gestos como el del saludo nazi, el del puño en alto, y otros tantos. Como método puede ser empleado en aquellos campos que necesitan una comunicación no verbal, tal como las deficiencias tanto motrices como sensoriales, además de en la deficiencia mental grave.

La mímica es la expresión de pensamientos, sentimientos o acciones a través del gesto, pero, en particular, del movimiento facial, y suelen ambos acompañar o a veces sustituir al lenguaje oral.

Los especialistas distinguen dos tipos diferentes de mímica: la emotiva, involuntaria y refleja, regida por centros subcorticales, la ideativa y voluntaria, regida por centros corticales. De forma consciente o no, la mímica constituye una forma especial de comunicación, integrada por un código en forma de lenguaje gestual y de una expresión emocional espontánea.

Junto con una función terapéutica comunicativa, la mímica también se emplea como medio de expresión artística, a modo de comunicación corporal.

Ciertamente podríamos postular que el cuerpo no es otra cosa que el guante del alma; en consecuencia, cuanto más conscientes consideremos las expresiones de nuestro cuerpo y cuanto mejor comprendamos sus mensajes, estaremos en tanto mejor situación para reconocernos a nosotros mismos, para comprender mejor a los que nos rodean y para optimizar nuestra comunicación con ellos. Mientras contemplemos nuestro exterior, solamente en el aspecto mecánico y no establezcamos un puente con nuestro interior, nuestros intentos de comunicación serán confusos y superficiales, pues como ya hace 3,000 años postulaba Hermes Trisgemistos: “Tanto arriba como abajo, tanto dentro como fuera”.

Ventana

El silencio tiene manos, ojos y pies, que yo no he visto Julián Del Olmo

Se acercaron algunos enfermos al Maestro, y le dijeron: “Háblanos del silencio, porque nos llenan los oídos de palabras y los cuadernos de recetas médicas que no logran penetrar en el santuario de la vida”.

El silencio es la brisa que acaricia el alma cuando se apaga el murmullo de las palabras. Es arroyo de agua de nevero que se desliza por entre rocas y se remansa en cristalinos pozos donde se refleja, como en un espejo, el interior de uno mismo. Su agua hay que tomarla a sorbitos, a fin de saborear su pureza.

“Maestro, ¿dónde podemos encontrar el silencio?”

El silencio tiene ojos, manos y pies para moverse de un lugar a otro buscando donde posarse, porque anida en el corazón de la vida. Yo lo he visto y oído en el alma de mi madre cuando cierra los ojos para encontrarse con Dios, y con mi padre que viene todas las tardes a visitarla. Esta visita la reconforta más que el “actimel” y los jarabes de los médicos. Muchas veces me contó las sorprendentes experiencias vividas en tan íntimos encuentros. Lo he visto y oído en la cabecera de los enfermos cuando sólo se escucha el rumor de corazones y manos entrelazados porque las palabras, que no tienen nada que decir, se dejan

fuera de la sala. Lo he visto y oído en Malawi, cuando la hermana Brígida acaricia a los niños moribundos de hambre y sida mientras le hacen chiribitas los ojos de impotencia y rabia, por no tener comida ni medicamentos para darles. Lo he visto y oído en el paseo nocturno por la Vía Láctea, a su paso por la Alcarria, sintiendo un escalofrío por el contraste entre la pequeñez del ser humano y la inmensidad del universo.

“Maestro, si en el silencio está la vida, ¿qué hacemos con la palabra?”

La palabra que no pasa por el crisol del silencio es palabra vacía. El silencio es el abrevadero de la palabra. Hay palabras huecas que se hinchan, como globos de feria, cuando se levanta la voz y acaban explotando en la boca de quien las pronuncia. Hay inflación de palabras habladas, escritas, computarizadas, radiales y televisivas golpeando, como tormenta de granizo, sobre los indefensos seres humanos que, para salvarse del pedrisco, tienen que refugiarse en las catacumbas del silencio donde la vida despliega todo su esplendor. El silencio, como sucede con la imagen, es más valioso que mil palabras. Nos han enseñado a pronunciar palabras, pero no a comunicar silencios.

“Maestro, entonces, ¿cómo podremos hablar con Dios?”

Dios habla sin palabras, porque ¿cuál es el idioma de Dios? Dios es el Gran Silencio que tenemos que aprender a escuchar e interpretar, y para ello tenemos que adentrarnos en el corazón de la vida y del amor donde Dios tiene su morada. Sólo en el silencio se puede escuchar una sinfonía de Mozart o la brisa columpiándose en las hojas de los chopos. Sólo en el silencio se pueden degustar los mil sabores y los mil amores de Dios. Las experiencias místicas se producen en la intimidad del ser, donde el “yo” se encuentra a solas con el “Tú”, el mismísimo Dios. Cuando nos penetra el silencio de Dios no necesitamos nada más, porque poseemos la “totalidad”. Deberíamos hablar más con el corazón que con la lengua, porque las palabras, como a la paja después de haber sacado el grano, se las lleva el viento.