



Lisle Sobrino Chunga

FORMACIÓN: VIOLENCIA COMUNICACIONAL Y VIDA

No hay por qué avergonzarse de las lágrimas, ellas testifican que el Hombre es verdaderamente valiente, pues tiene el valor de sufrir. (V́ctor Frankl)

RESUMEN

El siguiente artículo trata sobre la necesidad de atender los niveles comunicacionales durante la formación de un niño y que ese cuidado y respeto por las formas cómo se entablan las interacciones debería provenir de todos los componentes de cada familia, pero no solo de ellos sino de toda persona que tenga acceso, como cuidador o acompañante en el seno del hogar.

PALABRAS CLAVE

Niveles comunicacionales, valores, sistema familiar, niveles interaccionales.

ABSTRACT

The following article is about the necessity of attending communication levels during child training and that care and respect, for the manners how are started the interactions, should come from all components of each family, nevertheless, not only of them but also of each person that has access, as carer or companion within the home.

KEYWORDS

Communication levels, values, family system, interactional levels.

Todos los padres (Papá y Mamá), en cualquier Sistema Familiar funcional, es su propio compromiso de amor, que los llena de grandes deseos y fortaleza para salir adelante satisfaciendo sus necesidades más importantes y más allá si les es posible, tanto para sí mismos como para todos los suyos. Generando de esta manera un sistema familiar confiable, seguro, con buenas relaciones interpersonales, afectivas y mucho más en todos y en cada uno de sus miembros integrantes del sistema familiar que incluye las personas encargadas de los quehaceres domésticos inclusive. Sabemos que estas normas de convivencia son las que el mismo infante va a llevar y con las que va a interactuar donde se encuentre y con las que va a desplazarse y que también, debo de adelantar, que más tarde algunas de ellas serán cuestionadas, criticadas, minimizadas, ampliadas, aceptadas, y hasta rechazadas, o de alguna manera modificadas, para mejor o peor por parte del hijo en la medida de su desarrollo íntegro y, de su jerarquía de valores, que va desarrollando él mismo, y que también sufrirá cambios permanentes.

Todo esto se dirige hacia la “realización personal” en todo ser humano; por lo que, cabe considerar uno de los más grandes pilares y muy significativos en nuestras vidas,

como son los niveles comunicacionales y los tipos de relaciones en los diferentes sistemas con los que interactuamos; encontrando que, toda relación genera influencia para bien o para mal; considerando también nuestro sentir, pensar y actuar, que además dependerá de lo que cada sistema con el que interactúa le facilite, y lo que él quiera y/o deba hacer; ya que nada ni nadie determina al ser humano; ya que el ser humano es el único ser capaz de autodeterminarse; es decir, capaz de llegar a ser quien quiera, deba o pueda ser. Toda esta complejidad en la formación (formar para la acción), del ser humano, que es diversa y múltiple (compleja); también debe de llevarnos a precisar con mayor objetividad y certeza que los problemas ante los que nos encontramos en la vida, nos exigen vivir con responsabilidad (responder con habilidad), esto conlleva una gran diversidad y multiplicidad de criterios de valores “introyectados” como fruto de sus interacciones y clasificación; y así debo de resaltar al menos a grosso modo las exigencias de nuestras vidas sobre las que debemos de hacernos responsables; y que el problema no está en un solo lugar, ni depende de un solo criterio; evidenciando la complejidad de nuestras vidas personales; descubriendo que la violencia se da y sin posibilidades de manejo en quienes están en formación, tienen una formación deficiente y/o en personas que tienen muchos problemas y viven como si no pudieran salir de ellos (desesperanza), o ante el pensamiento de: ahora, ya no ; ahora, ¿para qué? Ahora, ya no quiero, etc.

Esto ya nos pone cierta luz para visualizar que estamos en un caldo de cultivo riquísimo, donde la mala semilla será puesta y se garantiza con certeza en un 100% una gran cosecha de grandes conflictos y/o problemas de vida en esta persona, la cual por vivir permanentemente en relación, influirá sobre quienes se encuentren cerca de él o ella y especialmente con quienes dependan de él o ella (efecto multiplicador); entonces, precisemos que de inicio, la familia es fundamental en la formación y/o deformación de todo ser humano, y paradójicamente siendo la única institución que protege, no sólo nadie la protege, sino que

es una de las más golpeadas, violentadas, desde los sistemas laborales que no están permitiendo tener vida de pareja y menos de familia, dado que, ante tanta necesidad deben de trabajar en dos o más actividades y/o lugares, tanto el padre como la madre, entonces, los hijos ¿con quién o quiénes quedan? Con los medios de comunicación para ser educados por los contenidos que se dan mediante esas pantallas?; y si consideramos los amigos del barrio que también se encuentran en abandono, ¿qué no podríamos decir?, y ¿de la prensa escrita con sus titulares y contenidos? Bien, son sólo estas perlas muy significativas que podríamos considerar para empezar a corregir tanta deformación, violencia y conflictos en los sistemas familiares y sociales.

Me pregunto, ¿a quién o a quiénes les interesa mantener y/o dar solución a esto? Pregunto, porque quienes tienen el “poder” de generar cambios; si escuchan, parecen sordos; y si lo leen, parecen no entender.

La violencia ocurre porque las instituciones o centros designados para proteger a los niños, púberes, adolescentes, jóvenes, ancianos, parejas, familias y en suma la sociedad; no se ocupan de, al menos, cumplir la razón para lo que fueron creados; (la persona con “poder de autoridad” que “protege” a la persona).

Es en el Sistema Familiar donde tenemos nuestras primeras experiencias de vida o de negación de la vida, que nos dan las percepciones de cuidarla, amarla y desarrollarla para lograr realizarnos; o la otra posibilidad de querer abandonarla; dado que ningún ser humano puede aceptar una vida sin sentido ni soportar vivir una vida sin amor y más aún cuando se trata de que la misma vida nos la “destruye” quien o quienes nos la “dieron”.

Sin embargo, ahora debo de resaltar el más importante: la persona, que es libre, pero al mismo tiempo, toda libertad demanda la responsabilidad de nuestros actos; entonces, cabe considerar que, a pesar de las condiciones de vida adversas podemos imponernos, gracias

a nuestro espíritu que es indomable y que nos sirve para salir adelante a pesar de todo cuanto podamos estar viviendo; pero, penosamente esta postura es la menos tomada por falta de formación y fuerza de voluntad, de imágenes, o paradigmas cercanos que le sirvan como ejemplo para imponerse ante la violencia y adversidades de la vida, de las personas y del mundo.

Consideremos que ante una variedad de posibilidades de conductas, podemos elegir resentirnos, o procurarnos lo mejor a nuestro alcance e ir sumando condiciones posibles en nuestra vida y lo importante ahora es que, también somos libres para ser como queremos ser y hacer las cosas como queremos o debemos de hacerlas. Así, la elección puede ser el resentimiento, la violencia, o lo que el mundo nos presente; si la persona elige, no elegir (lo “más fácil”, lo “más cómodo”), quienes le conocen, lo justificarán en sus conductas, porque fue maltratado, abandonado, o porque su padre es borracho, porque nunca lo atendió, etc., y esta justificación lo acomodará muy bien para su destrucción; y yo digo que es una falsa percepción, porque si su padre fue alcohólico, es porque un día empezó a tomar y ahora al hijo, le toca decidir su propia vida, donde paradójicamente le resulta más fácil continuar igual o peor que sus padres (y que fue o es la conducta que más detesto), con grandes justificaciones desde los familiares, ambiente social, y “grandes teorías profesionales” que por ahí circulan destruyendo, debilitando y echando a perder muchas vidas, enmascarando dichas “teorías como científicas”.

La verdad es que somos capaces de ser los protagonistas de nuestra propia vida y ser quien queramos ser; porque queremos, porque somos capaces y somos quienes podemos hacer nuestra propia vida, y por eso decimos: “es mi vida”; porque la hago yo, porque si me la hace otro, lo más probable es que me la deshaga.

Es cierto, que no podemos no ser influenciados (por nuestros padres, familiares, por la educación, el ambiente social y por todos los medios de

comunicación, que obran sin límites ni censura, exponiendo nuevos modelos de “vida” que generalmente son destructivos), y que esto nos condiciona; trastocando especialmente criterios de valor, que van desde la cosificación de las personas; lo cierto es que sólo nos condicionan, pero no nos determina, ya que el ser humano es el único que puede autodeterminarse (por el ejercicio de su propia libertad), considerando que si alguien lo determina, es porque él mismo le confiere el poder de determinarlo, y muy probable por falta de formación, que va entrelazada con la fortaleza para decidir ser quien queremos y debemos ser y cómo hacer las cosas, aún con las influencias adversas.

Hablar del ser humano, en cualquiera de sus dimensiones existenciales, es hablar de cambio, de procesos evolutivos, de desarrollo, lo cual inexorablemente involucra hablar de crisis, porque significa hablar de toda la vida de la persona con todos los sistemas con los que interactúa, ya sea personal, de pareja, familia, social, etc.; sin embargo, no debemos dramatizar, mucho menos considerar que la crisis tiene que alcanzar a destruirnos o eliminarnos; debiendo precisar que, aquello que “determina” nuestras vidas, no es el estímulo o “problema”, sino aquello que hacemos con lo que nos ocurre, y cómo lo tomamos para dar una respuesta que si es inadecuada, podría decir realmente que recién tengo un problema; por eso el problema no son las exigencias que la vida, la gente o el mundo nos plantea, sino la respuesta que damos a dichas exigencias planteadas; ya que cuando damos la respuesta adecuada, nos hacemos más eficientes y eficaces en nuestras vidas. Y, considero necesario subrayar, que todas las personas, crecemos en base a crisis, para lo cual se requiere un buen criterio de formación.

Así, el problema no es lo que nos ocurre, sino que lo más significativo, es la actitud que se tome; para bien o para mal, gracias a su libertad, ante la cual le corresponde asumir con responsabilidad sus propios actos y/o decisiones, aún cuando decida “no decidir”.

Uno de los axiomas de la comunicación humana es que no podemos no comunicar, y ahora lo asocio con que tampoco podemos no decidir, ya que aún cuando yo me niegue a tomar una decisión, estoy decidiendo no decidir.

También considero que los niveles de exigencias que tenemos en la vida, son cada vez mayores y más complejos, razón por la cual, se nos exige mayor preparación para tener las mejores formas de obrar (porque si doy una respuesta inadecuada a una exigencia de vida, ahora sí, recién puedo decir que tengo un problema).

Para todos los psicoterapeutas sistémicos “toda crisis, bien abordada, la transformamos en una gran oportunidad que nos facilite activar nuestro proceso evolutivo y de manera sinérgica”. Exigencias que son muy buenas, y juegan a favor nuestro aunque algunas veces nos neguemos a tenerlas, ya que ellas, nos permiten activar los recursos o habilidades necesarias para responder adecuadamente, y así probamos y descubrimos las capacidades que tenemos, obteniendo seguridad, tranquilidad y sentirnos dignos en la vida.

Estos niveles interaccionales con mis semejantes y con el mundo circundante, al cual atendemos indefectiblemente, y al activar interacciones funcionales, son los responsables de que nos faciliten o dificulten todo nuestro proceso evolutivo ya sea como sistema personal, de pareja o familia; lo cual nos demanda la máxima posibilidad de la elaboración de estrategias eficaces y eficientes para poder salir de manera positiva, generativa y sinérgica, de las dificultades presentes en nuestras vidas.

Ahora, agreguemos que como seres humanos con múltiples capacidades; somos selectivos, clasificadores, y siendo así, debemos de tomar conciencia que si nuestras condiciones de vida, o formas de ser que tenemos no son las que queremos ¿Por qué no estamos siendo como queremos ser? ¿Qué me imposibilita ser como quiero? Y, aquello que me “imposibilita, es

insuperable? Además, tengamos muy presente que si somos clasificadores, ¿por qué pongo toda mi atención a esto o aquello? (atendemos lo que nos interesa o motiva). Considerando que si dicha elección es constructiva, debemos de continuar, de lo contrario, debemos de cambiar, a no ser que las motivaciones sean contrarias.

Sin embargo dichas actitudes también obedecen a procesos interaccionales, en los cuales se co-elaboran ideas o pensamientos, luego surgen los sentimientos para finalmente dar paso a las conductas con todas sus implicancias como resultado de estados psicológicos co-creados y por lo tanto de co-responsabilidad; razón por la cual los psicoterapeutas sistémicos adoptamos el paradigma circular, de retroalimentación o feedback, encontrando que si el sistema en el cual interactuamos, es funcional, podemos crecer sin mayores dificultades, superando toda exigencia de la vida; pero si nuestro sistema fuera disfuncional, aquí es donde el aprendizaje de conductas disfuncionales tiene primacía, y posteriormente encontramos que lo más importante es la fortaleza con la cual podemos variar esta “realidad”, y mantenernos lo mejor posible o bien, “a pesar de todo”, considerando que sólo así nos hacemos responsables de nosotros mismos.

Estos posibles cambios de asimilación y transformación de las vivencias o experiencias negativas en positivas y/o constructivas; es decir, capacidad de resolución de problemas, tanto a nivel de sistema personal como familiar, o social; dependen del clima emocional del sistema; de la capacidad de cambio del sistema en el transcurso de su propio ciclo de vida; así como de la regulación y la formación de fronteras entre los subsistemas y generacionales; y principalmente de la misma persona, por ser indeterminado, y en todo caso el único con la posibilidad de auto-determinarse “libremente”.

Esta forma que tomo para presentar a grosso modo la vida en nuestros sistemas con los cuales inexorablemente interactuamos, es lo

que ocurre en todo sistema educativo, social, y especialmente en el Sistema Familiar que es uno de los más significativos y el más influyente.

Cabe precisar que la influencia que ejercen los sistemas en cada uno de sus miembros es diferente de acuerdo a la actualización y utilización de sus habilidades o recursos personales, pero es inevitable, ya que desde uno de los axiomas de la comunicación humana encontramos que “no podemos no comunicar”, y por lo tanto no podemos no influir, ya que el hombre habla aún sin decir nada verbalmente; por eso, la sola presencia de otra persona ante nosotros, nos interroga, nos influye; y, los que son cada día más utilizados como los medios de “comunicación”, que paradójicamente son los que más incomunican como el Internet, los celulares, etc., que también ejercen una gran influencia y que generalmente no son positivas y/o constructivas, y hasta generan conductas disfuncionales, violentas; sin embargo, esta influencia es condicionante (condiciona), más no determina, a no ser que la persona lo quiera así, desde su libertad, conciencia y responsabilidad.

Si consideramos la numerosa e inagotable cantidad de interacciones realizadas a diario en un sistema familiar y social, encontraremos que se presentan los diversos y múltiples niveles comunicacionales funcionales o disfuncionales y que darán como resultados relaciones de aceptación o rechazo; de agrado o de desagrado; constructivos o destructivos, generalmente, tanto para la persona como para los de su entorno. Todo esto desde la concepción de Familia como

un sistema organizado, cuyos miembros se encuentran ligados por lazos de consanguinidad, que además comparten modos muy peculiares de relacionarse entre sí y con todo su entorno, basados en la lectura, orden o percepción que tienen de toda esta “realidad”. Encontramos aquí el cómo co-construimos la “realidad”, y es en base a toda la dinámica interaccional dentro del sistema familiar (teorías, creencias, etc.), así como con los demás sistemas del entorno, en el cual también desarrollaremos nuestras interacciones funcionales o disfuncionales de acuerdo a nuestras percepciones positivas y/o negativas del mismo y que no necesariamente son iguales para todos y cada uno de sus miembros, sumando a todo esto la lectura de la experiencia personal actual, para así co-crear nuestras propias percepciones de la vida, la persona y el mundo de acuerdo a las que vamos a desarrollar en nuestras formas de relacionarnos con todo nuestro entorno; por todo esto es que nos hacemos unos y únicos en nuestras formas de ser y hacer que nos ocupa a lo largo de nuestra existencia.

Realidad ante la cual nosotros los psicoterapeutas, debemos de atender a cada sistema como a cada miembro del mismo en una exigencia tal, de cortar cada terapia a la medida de cada persona, con el propósito de lograr interacciones sanas, funcionales, o adecuadas, a partir de las cuales llegamos a reconocer dicho sistema en “Sistema Funcional”, ya sea familiar, laboral, educativos, social, etc.; como efecto del convertirnos en Personas.