

Carlos Alemany Briz

169

**LA COMUNICACIÓN HUMANA:
UNA VENTANA ABIERTA**

Prólogo de Luis López-Yarto

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo: Luis López-Yarto	13
1. Introducción a la comunicación humana.	19
1. El problema de definir qué es comunicación.	22
2. La paradoja de la aldea global	24
3. Algunos principios orientadores	28
4. Seis pistas para una comunicación humana más efectiva	30
5. A modo de conclusión	44
Sugerencias para el trabajo personal.	46
2. La comunicación humana no verbal	49
1. Definición de la comunicación no verbal	51
2. Orígenes del comportamiento no verbal	52
3. Características de la comunicación no verbal	55
4. Funciones de la comunicación no verbal	58
5. Clasificación de la comunicación no verbal	60

6. Áreas de la comunicación no verbal y su influencia sobre la comprensión e interpretación del significado	61
7. Relación entre los dos códigos: verbal y no verbal	85
Sugerencias para el trabajo personal	90
3. De la comunicación interpersonal al crecimiento para la intimidad	93
1. Características de la comunicación interpersonal	94
2. Componentes de la comunicación interpersonal	98
3. La comunicación interpersonal como crecimiento para la intimidad	118
Sugerencias para el trabajo personal	124
4. La comunicación intrapersonal	129
1. Enfoques desde una orientación terapéutica: técnicas de trabajo	134
2. Enfoque de la comunicación intrapersonal considerada como herramienta para el crecimiento personal	134
3. Implicaciones de la comunicación intrapersonal	146
Sugerencias para el trabajo personal	148
5. La dimensión de escuchar	151
1. La experiencia de escuchar y ser escuchado	152
2. Dos falsos mitos sobre el escuchar	156
3. Tres psicólogos que potenciaron la dimensión terapéutica del escuchar	159
4. Bloqueos intrapersonales en el escuchar	167



ÍNDICE

5. La dimensión de escuchar y las relaciones familiares: mutuas implicaciones	172
Sugerencias para el trabajo personal	177
6. Claves para responder empáticamente	181
1. La destreza de responder: su papel primordial en los procesos de comunicación. usos cotidianos y terapéuticos	182
2. La destreza de “responder empáticamente” en el modelo de Robert Carkhuff	188
3. Funciones de las respuestas intercambiables en el proceso de comunicación y ayuda	193
4. Principios y aplicaciones	194
Sugerencias para el trabajo personal	200



PRÓLOGO

Uno de los autores más frecuentemente citados, si no el que más, por los psicólogos humanistas del siglo XX no es un psicólogo. Se trata del filósofo, teólogo y pedagogo de nacionalidad austríaca (y luego israelí) Martin Buber. Y Martin Buber, en la primera página su obra más leída, el popular e imprescindible librito de 1923 *Yo y Tú*, escribe esta frase de urgencia: “Las palabras fundamentales del lenguaje no son vocablos aislados, sino pares de vocablos. Una de estas palabras primordiales es el par de vocablos Yo-Tú”. Para concluir una decena de páginas más adelante: “Toda vida verdadera es encuentro”.

Un nuevo libro sobre la comunicación humana soporta sobre sí, desde su nacimiento, todo el peso de una tradición larga y trabajosamente adquirida, como debían soportarlo seguramente, en siglos pasados, los últimos vástagos de las viejas aristocracias. Carga con la responsabilidad de situarse con modestia, como uno más, en la larga fila de los que han dicho su palabra sobre la necesidad, la dificultad, el desierto y el éxtasis que encierra la comunicación humana.



El libro que presenta Carlos Alemany ha traído a mi imaginación un rumor de voces que se iba haciendo cada vez imprescindible. Voces que desde las profundidades de la historia intentan unir con puentes de palabras el hombre al hombre. Venimos de un mundo remoto y poco habitado, en que se escuchaban arengas y se atendía con fascinación a la narración de aventuras colectivas que uno contaba para todos. Hemos pasado por momentos en los que la palabra era sencillamente una mano tendida capaz de borrar diferencias y unir voluntades. Los más optimistas llegaron a pensar que el hombre es capaz de entenderse con el hombre, y que, si logra reducir ruidos interiores y exteriores, si logra poner en contacto lo más auténtico de su ser con el ser humano que tiene cerca, podrá al fin encontrar las raíces de su existencia.

A mediados del siglo pasado sólo parecía faltar que los instrumentos adecuados pusieran en práctica lo que la especulación teórica iba desarrollando con paciencia. Y los herederos de Kurt Lewin primero, los escépticos nietos de la psicóloga dinámica después, y la nube innumerable de los promiscuos descendientes de la primera psicología humanística más tarde, se lanzaron a diseñar todo tipo estrategias de contacto entre seres humanos que cabe imaginar. Llevados de la honda expansiva del optimismo y de la confianza ciega en el ser humano, invadieron la escena psicológica (pero sobre todo la escena educativa) con actividades que iban del experimento de laboratorio al juego de salón y, en un intento nunca exento de ingenuidad, quisieron lograr que, a través del contacto interpersonal, aquel Tú y Yo de Buber se convirtiera en un nosotros de plenitud insospechada.

Es quizá en este momento cuando, sin atender a razones, hacen aparición en escena las nuevas tecnologías. Muchos descubrieron súbitamente que no estaban solos. Es verdad que la compañía que les proporcionaba la electrónica era denigrada por



algunos como sustituta y artificial. Pero ellos sabían que sólo era cuestión de esperar hasta que todo se perfeccionase y a que el hecho de comunicarse dejase de ser la difícil conquista de algunos iluminados.

Las redes sociales, la telefonía ubicua y la serie siempre en progreso de facilitadores de contacto, han hecho que la literatura haya dejado de hablar de soledad y de abandono para ocuparse cada vez más de “saturación interior”. Miles de voces de amigos y extraños invaden nuestro espacio y llegan a nuestros rincones más privados, llenándolos con sus presencias –deseadas y o no– sin solicitar autorización. O contando tácitamente con ella. Hace sesenta años D. Riesman reflejaba la situación histórica que le había tocado vivir con el expresivo título de su libro *La muchedumbre solitaria* (1950). Medio siglo después, en 1992, K. Gergen formulaba abiertamente su opinión de que nuestro yo estaba siendo *colonizado*. Habíamos buscado con ansiedad compañía afectiva, y nos habíamos encontrado inesperadamente víctimas de un *saqueo emocional*. No tengo tiempo ahora para hablar contigo, decía un padre a su hijo, me quedan sólo por leer y contestar cincuenta mensajes, y ver y escuchar lo que ha mandado tu hermana desde Londres. Luego, cuando me reúna por vídeo conferencia con el jefe que hoy no ha podido acercarse por el trabajo, quizá podamos charlar. Kegan es más radical cuando usa la palabra *saturación*. Hemos apostado por una comunicación que comienza a parecer inabarcable, ¿estamos llegando a un momento de saturación?

A estas personas bajo asedio que somos todos nosotros, se dirige, con una buena dosis de valor, el libro de Carlos Alemany que tengo entre las manos. Antes de que comencemos a leer parece recomendarme a mí, que escribo en el ordenador, en voz apenas audible: deja de teclear frenéticamente. Sábetelo que hay vida



más allá de una pantalla iluminada. Nadie te va a negar que el trabajo que te propongo es difícil, porque comienza con un camino por el desierto. Pero quizá al final puedas quedar satisfecho de haber visto saltar la chispa insospechada.

Una clave de lectura que recomiendo al lector de este libro sobre comunicación es que lo entienda como un manual que lanza a la búsqueda de un núcleo personal, más que a la búsqueda del otro. O si se quiere, que entienda la comunicación no como una manera frívola de disolver el yo, con sus problemas innumerables, sino como un modo de afrontar con rigor y valentía nuestro propio yo.

Vivimos en tiempos de crisis aguda, pero nada es nuevo bajo el sol. Ya en los años ochenta del pasado siglo Ch. Lasch¹ alertaba sobre el adoptar una postura de mera supervivencia. “En tiempos turbios, decía, la vida se convierte en un ejercicio de supervivencia. Se vive al día. Y si se mira adelante es para ver cómo uno puede asegurarse frente a los desastres que casi todo el mundo espera. Bajo estas condiciones tener un núcleo personal se convierte en un lujo. Implica una historia personal, una familia, unos amigos, un sentido del lugar. Bajo asedio, el yo se contrae en un núcleo defensivo, armado contra la adversidad”. La solución, sugería Lasch, era desarrollar un núcleo interior a la medida de la persona. “El equilibrio emocional pide un núcleo interior mínimo, no el yo imperial de tiempo atrás”.

Estoy convencido de que es verdad que hoy debemos recuperar nuestra capacidad de comunicación con nosotros y con aquellos a los que podemos sonreír, acariciar, golpear. Tenemos que comenzar de nuevo nuestro entrenamiento para manejarnos con

1. LASCH, C. (1984), *The minimal self: Psychic survival in troubled times*, Nueva York: Warner Books.



PRÓLOGO

soltura en las distancias cortas. Nuestro yo colonizado necesita de una declaración de independencia. La saturación que a veces le agobia merece encontrar un recipiente adecuado donde desbordarse sin peligro. Urge que vaya naciendo en nuestro interior un espacio interior en desarrollo donde la intimidad se constituya en una fuerza expansiva y la variedad de nuestros sentimientos reciba el cuidado que en otros lugares se dedica a las especies en extinción. La comunicación interpersonal es posible y está a nuestro alcance. Manos a la obra.

Dr. Luis López-Yarto
Catedrático emérito de Psicología
Universidad Pontificia Comillas. Madrid.



1

INTRODUCCIÓN A LA COMUNICACIÓN HUMANA

*Quiero que mis palabras
digan lo que yo quiero que digan,
y que tú las oigas
como yo quiero que las oigas.*

Pablo Neruda

*El otoño se acerca con muy poco ruido:
/ apagadas cigarras, unos gritos apenas,
/ defienden el reducto
/ de un verano obstinado en perpetuarse,
/ cuya suntuosa cola aún brilla hacia el oeste.
/ Se dirá que aquí no pasa nada,
/ pero un silencio súbito ilumina el prodigio:
ha pasado
/ un ángel
/ que se llamaba luz, o fuego, o vida.
Y lo perdimos para siempre.*

Ángel González



*Señor: es hora. Largo fue el verano.
/ Pon tu sombra sobre el gran reloj solar
/Y en los prados deja el viento ya soplar.
/ Ordena que tardías frutas alcancen su sazón,
/ concédeles dos días más de sol austral,
/ aliéntales hasta la perfección,
/ y penetre así en el vino áspero aquel
dulzor final.*

Rainer Maria Rilke

