

Adyel Quintero Díaz

Doctor en Ciencias sobre Arte. Autor del libro: "La construcción del personaje público: estrategias teatrales para comunicarse con efectividad". Posee una amplia experiencia como consultor y conferencista en comunicación oral.



n diciembre del 2016, Brandy Vela, una joven estadounidense de apenas 18 años, se suicidó enfrente de su familia, por el acoso que sufría en redes sociales debido a que era considerada "gorda".

"En la escuela me dicen gorda. Me ponen la traba y cuando me caigo me gritan '¡terremoto, terremoto!'. Me tiraron manzanas, frutas. Me dicen gorda y yo no quiero... ya no quiero vivir más". Estas son las palabras que, según Angie Ledesma, madre de otra niña argentina de nueve años, le gritaban a su hija en el colegio. Como consecuencia del bullying del cual había sido víctima en el 2017, la pequeña intentó suicidarse.

El 4 de agosto de 2014, un joven de 16, llamado Sergio Urrego, se quitó la vida, motivado, en gran parte por el acoso recibido en su escuela a causa de su manifiesta homosexualidad.

Noticias como las anteriores se han vuelto muy recurrentes. ¿Qué nos está pasando como sociedad? Por supuesto que las respuestas son muchas, sin embargo, desde mi punto de vista, el problema se halla relacionado con dos aspectos fundamentales: como se construye la percepción acerca del cuerpo y la falta de una educación que promueva la comunicación asertiva.

En la mayoría de los casos donde las personas son acosadas por su apariencia física, el victimario ha sido colonizado por un patrón o un condicionamiento cultural. Nos dicen que el cuerpo perfecto es aquel que exhiben las modelos en las revistas, y hay muchos programas de acondicionamiento físico, concursos, aparatos, dietas milagrosas promoviendo la idea de que, para ser aceptado, conseguir el amor y la felicidad, se requiere llegar a semejante ideal corpóreo. Los jóvenes son presa de estas "plantillas" de vida siendo muy pequeños. Desde el instante en que le entregan a una niña una muñeca como la Barbie, la están, sutilmente, determinando para que en el futuro alcance esas tallas, se vista de esa forma y se comporte igual que el juguete; se le está sugiriendo un modelo de lo femenino que únicamente defiende un tipo de cuerpo y una manera de ser 1. Los juguetes y la propia ropa producidos por las grandes marcas que diseñan para niños y niñas, se fundamentan en esta cultura del cuerpo que, solo valida unas medidas, un peso y unas características para definir lo hermoso, lo agradable, lo aceptable. Los niños y jóvenes aún no han desarrollado suficiente consciencia acerca de sus cuerpos para contrarrestar semejante patrón. Como consecuencia, suelen ser colonizados por el mismo.

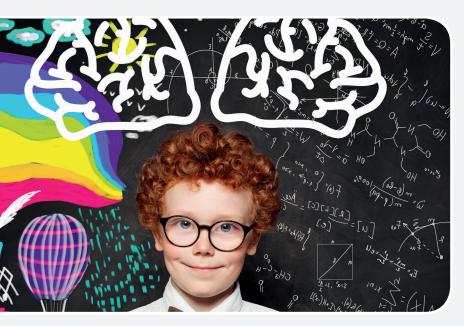
Cuando tenía cinco o seis años, me encantaba que llegaran las ocho de la noche. A esa hora, mi mamá y las de todos mis amigos en el barrio donde crecí, nos daban permiso para que saliéramos a jugar. Vivía en una vereda en Cuba, y en aquel entonces, no existían los celulares; incluso, ni siquiera contábamos con un teléfono fijo cerca, menos una computadora. Nos fascinaba jugar bajo un árbol de almendras que había frente a la casa de mis abuelos paternos. Todos los juegos incluían una fuerte actividad con el cuerpo: correr, saltar, volverse pequeño para esconderse, transformarse. Aún recuerdo la sensación de libertad, expansión, relajación, espontaneidad que había en mí, diariamente, sobre todo a la "hora del juego". Esta es la misma sensación con la cual aprendí a definir mi cuerpo durante mis años de estudio de la actuación en el Instituto Superior de Arte de Ciudad de La Habana. En el teatro y la danza, no percibes la belleza del cuerpo a partir de unos patrones impuestos por la cultura; sino desde esa sensación de libertad, apertura, relajación, expansión que se consigue con diversos entrenamientos corporales.

Desde hace más de 17 años, me dedico a entrenar personas para que logren desempeños comunicativos exitosos en una presentación oral, una negociación, una entrevista mediática, etc. Esto lo hago

utilizando herramientas, ejercicios, principios, que provienen del teatro y se sustentan, sólidamente, en hallazgos recientes de las neurociencias. Lo que busco mayormente en estas personas es desbloquearlos, permitirles a sus cuerpos expresar de manera fluida, ordenada, precisa, lo que quieren decir a través de las palabras. Cuando se produce en ellos una simbiosis y coherencia perfecta entre lo verbal y lo no verbal, vemos individuos que actúan con gran naturalidad frente al público y gracias a ello, cautivan la atención y cumple exitosamente sus propósitos comunicativos. Si las sociedades actuales, en vez de centrar su mirada sobre el cuerpo, en aspectos estéticos que no son "naturales", sino impuestos por la industria de la belleza y el modelaje, entre otras; promovieran una percepción de lo corporal más ligada a la relajación, la fluidez del gesto, la creatividad, la apertura, seguramente bajaríamos el número de estudiantes que se suicidan por bullying relacionado con la apariencia física. ¿Cómo se podría hacer realidad esto a través de la educación? La respuesta podría encontrarse en adoptar, como aspecto central de los currículos académicos, materias como expresión corporal, oratoria y juegos teatrales, entre otras posibles.

Sin embargo, ¿por qué no lo hacemos? En parte gracias al desconocimiento y en parte debido a que la educación occidental, bien lo sabemos, ha priorizado la inteligencia lógico-matemática, por encima de lo que podríamos llamar una "inteligencia espacial" o "corporal"; lo cual va en contravía con varios de los últimos descubrimientos en el campo de las neurociencias. Guy Claxton (2016), por ejemplo, nos ha demostrado que en la relación cuerpo-mente, el cuerpo suele comandar; es decir, el impacto del mismo sobre la mente suele ser más alto que el de la propia mente sobre el cuerpo: "(...) estamos esencialmente constituidos para la acción, no para el pensamiento o la comprensión. (...) El pensamiento es un instrumento desarrollado recientemente en respaldo de la acción inteligente. (...) El cerebro es el criado, no el señor del cuerpo" (p. 19). Siendo así, habría que estimular un aprendizaje mayor en torno al cuerpo y una consciencia acerca de los mecanismos mediante los cuales este incide en los comportamientos mentales y sociales del individuo.

La psicóloga Amy Cuddy se hizo muy reconocida por su charla TED. "El lenguaje no verbal moldea nuestra identidad", idea que desarrolla en el libro "El poder de la presencia". Para Cuddy, deviene 1 Sería maravilloso ver algún día más muñecas negras, bajitas de estatura, gordas; con una gama más amplia de cuerpos, formas, tamaños, lo que respondería de manera natural a la diversidad que nos caracteriza como especie. esencial que los individuos aprendan a construir el poder personal a través de lo que hace su cuerpo. Un humano poderoso, difícilmente será víctima de bullying, pues: "El poder no solo nos expande la mente, sino también el cuerpo. El lenguaje corporal expansivo y abierto está estrechamente asociado con la dominación en el reino animal, como en el caso de los humanos, de primates no humanos, de perros, gatos, serpientes, peces y aves, y de muchas otras especies. Cuando nos sentimos poderosos, nuestro cuerpo se expande". (p. 170). Cuddy también demuestra que, si se parte desde el cuerpo, es decir, si se logra la apertura, la expansión del mismo, la persona automáticamente comenzará a sentir un mayor poder personal. ¿Pero cómo abrirme si esto implica "mostrarme" y al mostrarme ante los demás, no estoy siguiendo unas reglas de tallas, formas, vestuario, posesiones de objetos, etc.? Y si no sigo esas normas, es claro que los demás "tienen derecho" a, según la legalidad que están adoptando, burlarse de mí, maltratarme, agredirme. Si "los demás" hubieran sido educados en una percepción diferente del cuerpo, más ligada a su verdadera naturaleza, seguramente no se comportarían de esa manera. Siendo realistas, falta mucho camino todavía para que la escuela contemporánea comprenda y asuma estos saberes y prácticas recientes de las neurociencias y el teatro en torno al cuerpo y su impacto en la educación.



Por otra parte, habría que desarrollar la mente para que aprenda a construir asertivamente su interacción con la otredad. En la actualidad, se habla bastante acerca de la comunicación asertiva, sin embargo, muchos de los que la citan, no comprenden

exactamente de qué se trata. Me encanta definirla como "la ideal", la que está más relacionada con nuestros instintos naturales. En "El vínculo. La conexión existente entre nosotros", la periodista de investigación científica, Lynne McTaggart, analiza cómo todos los seres vivos tiene una necesidad básica, instintiva, de conectarse. La palabra comunicación proviene del latín "communicare", un verbo que traduce compartir, hacer algo en común. En ese sentido, la comunicación debería incluir acciones que permitan a unos y otros, compartir fácilmente ideas, sentimientos, estados y posibilitar que se fomenten vínculos de calidad en el relacionamiento: "Contemplar a alguien significa interiorizar al instante su punto de vista, lo cual quiere decir que el acto en sí de observar a otra persona nos hace establecer automáticamente un vínculo en el que, nosotros que somos el sujeto, nos fundimos con el objeto. Por decirlo de algún modo, para poder entender a otro individuo tenemos que fusionarnos temporalmente con él". (McTaggart, p. 104). Esta idea de fusionarse con el otro es posible solo si lo aceptamos como nuestro semejante, si pensamos en este como alguien quien, a pesar de tener otra ideología, raza, peso, tamaño, poder económico, etc., puede habitar un mismo espacio con nosotros y desarrollar una relación "extraordinaria". Para conseguirlo, resulta clave volvernos más asertivos. Con el fin de ejemplificar cómo hacerlo a través de las palabras, revisemos el siguiente cuadro, en el que aparecen algunas expresiones cotidianas y su alternativa asertiva:

| EXPRESIÓN COTIDIANA | EXPRESIÓN ASERTIVA |
|--|---|
| No puedo hacer eso, porque no es compe- tencia de mi área. | Puedo contactarte con la persona encar- gada. Ella segura- mente te ayudará. |
| Ese vestido no te queda bien, te hace ver gorda. | Con un vestido más holgado, se resaltará la belleza de tu cuerpo. |
| Estás equivocado, no fue así como pasó. | Mi versión de los hechos es diferente. ¿Deseas escucharla? |
| Eres un irresponsable por no llegar temprano a la actividad. | Llegaste diez minutos tarde a la actividad. Cuéntame qué te pasó. |
| Juan es un tipo muy prepotente. | Juan tiene maneras de asumir la vida con las cuales discrepo. |

La comunicación asertiva evita todo aquello que frena, bloquea las buenas relaciones entre las personas, como: juzgar al otro, mentir, decir frases o hacer comentarios que puedan herir emocionalmente al interlocutor, quedarse estancados en la discusión de un problema. La persona asertiva se enfoca en los hechos sin calificarlos; tiene claro no solo lo que va a decir, sino que se hace responsable por cómo hará sentir al otro; escucha activa y empáticamente, propende por un lenguaje "en movimiento"; o sea, cuando habla, sus frases se orientan a hacer avanzar la conversación, a un diálogo que permite el crecimiento y la transformación positiva de los implicados. En las sociedades actuales, desafortunadamente, se acomete más el monólogo; nos preocupa más lo que queremos decir que la manera de dialogar, de vincularnos con el interlocutor, de crear puentes entre ambos, lo cual se haya relacionado fuertemente con nuestra identificación desmedida con lo que pensamos. Nos solemos definir por nuestros pensamientos, y si alguien discute con nosotros, nos contradice, creemos que está en contra de todo lo que somos: "El mayor problema en la actualidad, con tantos grupos diferentes pegados unos a otros en un planeta atestado, es la lealtad excesiva a la nación, la religión o el grupo propios. Somos capaces de sentir un profundo desprecio hacia cualquiera que tenga una apariencia diferente o piense de otra manera que nosotros". (De Wall, p. 260).

Y aquí viene la gran pregunta: ¿está enseñando la escuela actualmente a los estudiantes, a tener un pensamiento y un discurso asertivos? Tengo un hijo de quince años y me ha tocado, reiteradamente, luchar contra los comentarios de algunos de sus docentes, quienes, al evaluarlo, muchas veces se centran en aquello que se hizo mal, en los logros que no se obtuvieron, en los conceptos que no memorizó adecuadamente. En ocasiones, estos comentarios le han causado un gran estrés o han bajado su autoestima, a pesar de que, generalmente, es de los estudiantes que quedan en el cuadro de honor del colegio, por sus "buenos resultados académicos" (ello se traduce en muchas notas de cinco puntos). Cuando lo he visto afectado por esta clase de situaciones, le recuerdo que nada de eso lo define a él como ser humano, y que lo importante es centrarse en todos los aprendizajes que está teniendo, profundizar en lo que requiere trabajo y pensar en las soluciones.

Empecé este artículo citando casos de algunos jóvenes que se han suicidado porque les han hecho bullying debido a su apariencia física. También hay muchos ejemplos documentados de niños y adolescentes que se han quitado la vida o reciben tratamiento psicológico, debido a la baja tolerancia que tienen ante un supuesto mal resultado académico. Existen varios aspectos que la educación contemporánea aún debe trabajar. La incorporación de asignaturas que promuevan una nueva mirada sobre temas tan cruciales como la percepción y el entrenamiento del cuerpo, la asertividad y el fomento de la empatía, entre otros, será clave para construir un mundo donde el sueño de Lennon se haga realidad:

Imagine all the people
Living life in peace
You may say that I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

Referencias bibliográficas

Claxton, Guy (2016). Inteligencia corporal. Barcelona, Plataforma Editorial.

Cuddy, Amy (2015). El poder de la presencia. Barcelona, Urano, S.A.U.

De Waal, Frans (2009). La edad de la empatía. Barcelona, Tusquets Editores, S. A.

McTaggart, Lynne (2011). El vínculo. La conexión existente entre nosotros. Málaga, Sirio.

Imagina a todo el mundo,viviendo la vida en paz...
Puedes decir que soy un soñador,
pero no soy el único.
Espero que algún día
te unas a nosotros, y el