

COMUNICACIÓN GESTUAL

Patricia Grau¹

INTRODUCCIÓN:

El acto de comunicar necesita de un emisor y un receptor y sin una de estas dos partes la emisión sería incompleta, son el camino para que un código preestablecido de señales sea inteligible en su origen y destino. El lenguaje verbal y escrito es el medio más común e internacional, es codificado y descifrable, capaz de crear oraciones y de expresar conceptos, presumiblemente menos eficiente en la expresión de emociones

¿ Como expresamos si no es con la palabra, nuestros estados de ánimo, ideas, recuerdos y afectos? aquí entra en juego otro tipo de comunicación inherente en todos nosotros, el lenguaje corporal o Cinésica² en el que a través de nuestro movimiento y posiciones corporales podemos llegar a comunicarnos, consiguiendo que nuestro receptor sea capaz de entendernos sin el uso de la palabra.

El Gesto como emisor, como medio de entendimiento y de expresión unido al lenguaje hablado, no como mero acompañante sino como parte constitutiva de él formando parte integral del pensamiento, construyendo imágenes de expresión lingüística y dando forma a los diferentes estados de ánimo. Hablar, pensar y gesticular son acciones de un mismo proceso mental que unidas la una a la otra nos conducen a la comprensión de una o más ideas que por separado no tendrían sentido.

Fue Delsarte³ el primer teórico en considerar la estrecha relación existente entre la voz, el gesto y la emoción. Observó y estudió la anatomía, los movimientos corporales y las conductas de las personas en parques, cafeterías, hospitales... y a

¹ Patricia Grau Garcia es profesora de *Acompañamiento e Improvisación* en el Real Conservatorio Superior de Música *Victoria Eugenia* de Granada, donde además imparte percusión corporal y performance. Graduada en *Danza Contemporánea* y Máster en *Artes Escénicas*.

² Cinésica o Kinésica, estudia el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos aprendidos o somatogénicos no orales, de percepción visual, auditiva o táctil y solos o en relación con la estructura lingüística o paralingüística y con la situación comunicativa.

³ Delsarte (1811-1871) Francia. Comenzó su carrera como tenor de la ópera "*Comique*" en 1830. Maestro de canto y declamación. Investigó la relación entre el lenguaje gestual y sus significados emocionales

través de estas observaciones descubrió que existían patrones expresivos y que todos los elementos del cuerpo: voz, respiración y movimiento cumplían una función en la expresión.

Emociones y Sensaciones

Desde nuestros orígenes nacemos con un gran legado de gestos corporales, rítmicos y sonoros que utilizamos de forma natural desarrollando un lenguaje corporal único en cada individuo. Los niños vienen al mundo a través de las experiencias del cuerpo a nivel somático, kinestésico y sensorial –lloramos por que tenemos frío, hambre, sueño...-. La experiencia corporal viene dada por el modo en que el niño recibe y responde a lo que va sucediendo en su entorno, completando así su desarrollo como ser que se mueve, actúa y siente. La interacción entre madre e hijo está presente en todo momento. La posibilidad de comunicarse de forma espontánea facilitará un vínculo sólido durante la infancia, desarrollando un sistema de memoria sensorial en la que el cuerpo será la principal herramienta de acción.

El cuerpo como vía de acceso al inconsciente pone de manifiesto nuestros sentimientos como resultado de nuestras emociones. El lenguaje corporal está menos supeditado a convenciones que el lenguaje verbal, se basa en similitudes y equivalencias y es más eficiente en la expresión de emociones. Las respuestas expresadas a través del movimiento expresan los sentimientos con mayor fidelidad que las palabras. El cuerpo habla por sí solo y un individuo en el que la musculatura esté contraída, el torso encogido, los movimientos contenidos y lentos carentes de enfoque en el espacio y con un caudal de respiración limitado, tendrá una visión de sí mismo y del entorno muy diferente a otro individuo que este relajado, se mueva con fluidez y respire sin dificultad.

Las sensaciones están íntimamente ligadas a los sentimientos informándonos de que algo está ocurriendo y permitiendo que el sujeto sea consciente de su estado de ánimo y exprese corporalmente si es agradable o no. Y será a través del *gesto* y de su ubicación en el espacio⁴ como afloraran a la superficie los sentimientos y actitudes del individuo en la medida que el cuerpo lo permita, liberándonos de las barreras que nos limitan y nos atan; aunque las personas permanezcan en silencio nunca dejan de manifestarse en un nivel no verbal.

Las emociones nos acercan y nos alejan de nuestro entorno y nos confieren un estado de ánimo, pero existen emociones básicas que dan lugar a modelos de comportamiento claros e identificables que provocan una reacción gestual tanto facial como corporal similar en la mayoría de las personas:

- *Alegría y Placer* labios extendidos y ojos que brillan. Sensación de soltura y expansión, los movimientos de nuestras extremidades se agrandan
- *Interés y Entusiasmo* boca ligeramente abierta y expresión concentrada. Deseo de explorar con todas las partes de nuestro cuerpo
- *Sorpres*a ojos y boca muy abiertos. Cese inmediato de movimiento, sonido y respiración

⁴ Espacio, en todas sus acepciones: espacio interno, espacio externo, espacio próximo o kinesfera y espacio total. Entendemos por espacio interno el que se produce de la piel hacia el interior; el externo el de la piel hacia fuera; el próximo al espacio que rodea mi cuerpo y puedo alcanzar con mis extremidades y el total en el que nos desplazamos a todos los niveles, direcciones y velocidades.

- *Tristeza y Dolor* las cejas se alzan y las comisuras de los labios caen hacia abajo. Sensación de vacío, recogimiento en nosotros mismos, nuestras extremidades se cierran, envuelven nuestro tronco
- *Miedo* ojos totalmente abiertos con cejas alzadas y fruncidas. Los movimientos desordenados, rápidos, inseguros y gestos de protección
- *Frustración* párpados alzados, orificios nasales dilatados. Bloqueo del movimiento
- *Repugnancia* bajando los párpados y con gesto de alejarse. Movimientos rápidos y tensos

Otras emociones más complejas como los celos, el respeto, la envidia...carecen de estructuras específicas de expresión corporal, pero al igual que las otras pueden ser representadas adquiriendo un matiz muy particular diferenciándonos del resto de la gente. A través de la danza, del juego y de la imaginación las emociones cobran vida y consiguen salir fuera de nosotros constituyendo un momento esencial para el desarrollo psicológico y sentimientos que de otra forma serían muy penosos de soportar pueden ser tolerados gracias a su presentación por la vía artística.

Las sensaciones que influyen en nosotros desde el exterior y son captadas por los sentidos también pueden ser representadas y son traducidas por movimientos corporales que nos recuerdan a estas sensaciones

- Sensaciones térmicas como *tibieza, frío, calor, frescor...* desde movimientos cortos y rápidos que se pueden usar con el frío, a los movimientos largos, lentos y amplios que se pueden usar al representar el calor.
- Sensaciones físicas como *cosquillas, dolor, cansancio...* movimientos lentos y con poca energía para el cansancio y rápidos, cortos y de alarma para las cosquillas.
- Sensaciones auditivas como *el chirrido*: con movimientos que alternan las contracciones y las extensiones; *el tintineo*: con movimientos articulares y pequeños; *el cuchicheo*: con movimientos rápidos y pequeños.
- Sensaciones táctiles como *la aspereza*, que pueden ser similares a los del chirrido en contraste con los de *la suavidad* representada por movimientos suaves y ondulantes.
- Sensaciones olfativas como *el perfume, la comida*, representados por movimientos calmos, ligeros, cortantes según la excitación que produzca dicha comida o dicho perfume a la persona
- Sensaciones gustativas como *dulce, amargo, ácido*, están relacionadas corporalmente con las sensaciones de tibieza, dolor y frescor respectivamente

Los sentimientos podemos reproducirlos a través del movimiento evocando los estados de ánimo, mejorando así nuestra capacidad de comunicación y expresión:

- *La desconfianza, la ferocidad, la temeridad...* podemos representarlas con movimientos rápidos y fuertes cada cual con características particulares, en unos los movimientos a pesar de ser fuertes serán más rápidos en otros más lentos en otros más huidizos como en la desconfianza.
- *La altivez*, movimientos rápidos y secos.
- *La ternura*, movimientos suaves y ondulantes
-

Las emociones, sensaciones y sentimientos nos ofrecen un amplio abanico de posibilidades para abrirnos a los demás y conectar con nuestro interior,

reconociéndonos como seres individuales que viven y comparten con el resto de los individuos a pesar de las diferencias culturales y de género.

EL CUERPO, VEHÍCULO QUE NOS LLEVA A LA SALUD

La concepción corporal puede ser modificada a través del desarrollo de la conciencia corporal. Aprender a encarar los problemas simbólicamente hará que se identifiquen las causas de las frustraciones y se elaboren nuevas estrategias ante los problemas surgidos.

A través del movimiento realizamos un autodescubrimiento de las diferentes partes de nuestro cuerpo a nivel articular, muscular y respiratorio. Desarrollamos los sentidos, además de otros aspectos relacionados con la coordinación y la lateralidad. Desarrollamos la conciencia kinestésica⁵ del cuerpo tanto en estático como en movimiento y al mejorarla conseguimos:

- Utilizar de forma más productiva la energía corporal, ahorrando la energía innecesaria que se usa muchas veces para la acción en determinados desplazamientos y movimientos.
- Explorar en todos los niveles la utilización eficaz del peso y de la gravedad.
- Diferenciar a nivel psíquico tanto la distancia personal e íntima como la social, es decir la forma de relacionarnos con nosotros mismos con nuestro entorno y con los demás, a esto se le llama *proxémia*⁶, es importante entender que no tenemos los mismos patrones de comportamiento unas culturas y otras, dependiendo además de situaciones sociales y de género que de un modo u otro influirá en nuestro comportamiento y nos hará ser diferentes unos de otros.

El movimiento y el ritmo nos movilizan los sentidos corporales sensibilizándonos con aspectos visuales, auditivos, térmicos, táctiles, olfativos gustativos... nos estimulan la conciencia espacial en toda su amplitud, revelándonos los comportamientos deseos y anhelos de las personas El espacio ya no es considerado como un espacio tangible y limitado, sino se piensa como un espacio imaginario e irracional, el espacio que se siente en el propio cuerpo, las vivencias, emociones e ilusiones se fundirán con el volumen corporal para dar paso a la creatividad. Un espacio imprescindible que dará forma a las imágenes del pensamiento.

Las acciones motrices procedentes de un individuo que responde a sensaciones internas y a la percepción de estímulos externos. Pueden actuar como forma de expresión artística ó como prevención y cuidado de la salud.

⁵ kinestesia: también cinestesia ó quinestesia. Es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Abarca dos tipos de sensibilidad: *la interoceptiva* y *la propioceptiva*. La primera relacionada con la sensibilidad propiamente visceral y la segunda conocida como postural, relacionada con las articulaciones y los músculos y cuya función consiste en regular el equilibrio y las sinergias necesarias para llevar a cabo cualquier desplazamiento del cuerpo

⁶ Proxémica, término empleado por el antropólogo Edward T. Hall en 1963 para describir las distancias medibles entre las personas mientras estas interactúan entre sí. Refiriéndose con este término al empleo y la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, intimidad personal y de cómo y con quién lo usa.

Existen técnicas y terapias relacionadas desde el cuerpo y con el cuerpo encargadas de restablecer nuevas experiencias de movimiento atendiendo a lo aspectos kinestésicos, emocionales y simbólicos, quedando el estético en un segundo plano. El arte se pone al servicio del sujeto como ser emocional, influyendo en la psique de forma positiva, mejorando la percepción que tenemos de nosotros mismos y desarrollando la capacidad de relacionarnos con el mundo como seres sociales. La aceptación del propio cuerpo es la aceptación de la realidad y de uno mismo. Inconscientemente a través del movimiento el cuerpo comunica aquello que siente o vive de manera consciente, expandiendo y clarificando los sentimientos. Los gestos y posturas simbólicas aflorarán a la superficie en la medida que el cuerpo permita la expresión de los sentimientos.

El aprendizaje desde una metodología inductiva y no cognitiva a través de estímulos sonoros, provocan una respuesta dinámica física en el sujeto convirtiendo al cuerpo en el intermediario entre los sonidos y el pensamiento creando una fuerte comunidad emocional. Al bailar y percudir de forma colectiva la gente comparte un sentimiento comunitario creando una energía y fuerza que nos permite ir más allá de nuestras limitaciones e inquietudes personales, conectándonos con nuestros sentimientos y emociones, además de con el resto del grupo. El ritmo juega un elemento fundamental en la comunidad no verbal: es una fuerza unificadora, integradora y poderosa que puede descargar la tensión y servir para recentrar al individuo y al grupo en momentos límites de tensión – ya los hombres primitivos se formaban en grupos usando rituales rítmicos encargados de marcar el límite territorial o para afrontar situaciones desconocidas, ahuyentar a espíritus malignos, atraer a la lluvia o conseguir buena caza..

El trabajo grupal posibilita una dinámica interpersonal más íntima, las relaciones crecen a partir de lo que se da y de lo que se recibe. Se obtiene una mayor comprensión del cuerpo individual y de su integración y comportamiento con el resto

En la cultura occidental el cuerpo responde a la música mediante un movimiento espontáneo que inconscientemente tendemos a inhibir, tal vez por los códigos adquiridos de comportamiento que nos reprimen cualquier manifestación corporal si esta no es expresada en el lugar o medio destinado para ello. ¿Cuántas veces no nos quedamos observando a un individuo que osa expresarse en este lenguaje no verbal, en un lugar nos destinado para ello? Lo miramos extrañado, pensando que es un maleducado o ruborizándonos sintiendo ridículo ajeno. Sin embargo en otras culturas como la africana, la cotidianidad con que se realizan estas manifestaciones de expresión la convierten en un ejemplo clarificador de transmisión de lenguaje no verbal, no suele hallarse una expresión vocal que sea independiente de la instrumental y de la mímica, habitualmente todo el cuerpo crea música y sus energías y músculos se mueven a una para formular la expresión integral vigorosa de un estado de ánimo. En la cultura occidental tenemos que reeducarnos en la actividad rítmica corporal convirtiendo al cuerpo en el intermediario entre los sonidos y los pensamientos.

Bibliografía:

- Wengrower, H y Chaiklin, S. (2008). *La Vida es Danza*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- Zimmermann, S. (1982). *El Laboratorio de Danza y Movimiento Creativo*. Buenos Aires: Editorial Humanitas
- Ossona, P.. (1981). *La Conquista Técnica*. Buenos Aires: Librería Hachette S.A.