

Comunicación y familia en Virginia Satir

“La autoestima es la capacidad de valorar el Yo y de tratarnos con dignidad, amor y realidad”. La autoestima en la familia, Virginia Satir



Edna Friné Portillo
Consultora Educativa
Independiente

Virginia Satir es reconocida por su propuesta de la terapia familiar. En la familia, como en cualquier grupo humano, la comunicación define la relación entre sus miembros. Por esta razón, la autora hace énfasis en el proceso comunicativo, como un hecho complejo esencial en la relación consigo mismo y con los demás.

Otro elemento de su teoría es la autoestima, la cual está muy vinculada con la comunicación. La autoestima más que un acto es una aspiración; es decir, no se nace con autoestima, cada individuo la construye. Cada persona, con sus ideas, sus emociones, sus deseos y sus actos dirige sus pasos hacia la construcción de una imagen con la que se siente satisfecha. Parte de este proceso consiste en conocerse a sí mismo en las diferentes facetas, lo que incluye identificar las máscaras, producto de los estereotipos detrás de las cuales nos escondemos.

En lo que respecta a la comunicación, se tiende a pensar que ésta es exclusivamente social; sin embargo, existe una comunicación que no lo es, y que consiste en ese diálogo silencioso que mantenemos con nosotros. Es un diálogo en el que analizamos los acontecimientos del mundo; interpretamos el sentir de los demás y creamos nuestra propia imagen. Nuestra idea de quiénes somos surge de la interacción con el entorno y de nuestra reflexión personal: “No son las cosas que suceden las que afectan a las personas, sino la forma en que las personas ven lo que sucede”. Epicteto, Siglo I d. C.

La familia, como grupo social, tiene su forma de comunicación, y depende de cada miembro la fluidez del proceso comunicativo. La autora, en este sentido, establece cinco tipos de comunicadores descritos por su comunicación verbal y no verbal; el cuerpo es un signo más de la comunicación.

. Minusválido: quiere agradar a todos, es inseguro y poco confiable. Su postura corporal es la posición del suplicante.

. Acusador: actitud intimidatoria; es quien señala los errores de los demás; juzga y condena. Su postura corporal es la típica del dedo índice apuntando hacia el otro.

. Superrazonable: no demuestra sus sentimientos, siempre dice las palabras adecuadas, tiene normas inflexibles, y su postura del cuerpo es rígida y distante.

. Irrelevante: ignora las preguntas de los demás, desvía las respuestas, cambia de tema constantemente, y su cuerpo es como un trompo, que rota siempre.

. Nivelador: tiene una comunicación abierta, funcional, clara, directa y precisa. Da aclaraciones cuando se las piden o cuando percibe que no ha sido comprendido. Su lenguaje no verbal responde al mensaje verbal; hay armonía entre ambos.

Virginia Satir, enfocada en la terapia familiar hace referencia a la tríada familiar constituida por padre, madre, hija e hijo. Esta familia puede ser nutricia o conflictiva. La nutricia se caracteriza por una autoestima alta; una comunicación directa, clara, específica y sincera; normas flexibles, humanas, apropiadas y sujetas a cambio, y una relación abierta y confiada con la sociedad.

Puede observarse cómo el tipo nivelador corresponde a la familia nutricia, porque éste construye puentes y está abierto al cambio. Como diría Mario Benedetti: “...construir con palabras un puente indestructible...”

Al ver el retrato de Virginia Satir se adivina su vitalidad, su frescura y su comprensión de la vida. Su cuerpo es un signo que sigue comunicando. Ψ