

Muchas son las citas, proverbios y refranes que nos brinda la literatura refiriéndose al silencio como útil recurso en la comunicación:



"El silencio es infinito como el movimiento, no tiene límites. Para mí, los límites los pone la palabra." (*Marcel Marceau*)

"Respóndate retórico el silencio: / cuando tan torpe la razón se halla, /: mejor habla, señor, quien mejor calla." (*La vida es sueño de Pedro Calderón de la Barca, Tercera Jornada, Escena VIII*)

"Manejar el silencio es más difícil que manejar la palabra" (*George Clemenceau*)

"Me arrepiento muchas veces de haber hablado, nunca de haber callado" (*Pablo Siro*)

"Cada persona es dueña de su silencio y esclavo de su palabra" (*Proverbio español*)

"No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio" (*Proverbio árabe*)

En este artículo nos gustaría reflexionar sobre el silencio desde una perspectiva distinta a la que estamos acostumbrados a manejar en Coaching. Durante nuestra formación como Coaches hemos aprendido a utilizar el silencio como recurso tanto desde las diferentes metodologías (ontológica, sistémica, humanista, de valores, Co-activa, etc.) como desde otras disciplinas complementarias (mindfulness, insight, etc.)

En esta ocasión y con el objeto de poder dotar a este recurso de más contenido, aún si cabe, y ampliar el significado de lo que puede representar el uso del silencio en una sesión de Coaching, nos gustaría apoyarnos tanto en nuestra experiencia profesional como en los conocimientos y experiencia adquiridos en el área de la psicoterapia y análisis grupal con una orientación psicoanalítica. También recogeremos las reflexiones vertidas por Ivan Urlic en su artículo "*El fenómeno del Silencio*", desde el punto de vista del analista grupal.



Si consideramos los significados que se le atribuyen al silencio y la quietud, aparecerían "comunicación no verbal" "fallo en la comunicación" o "imposibilidad de comunicar". Las causas del silencio y sus propósitos pueden ser tema de debate.

Urlic nos recuerda el famoso proverbio Chino: "Primero crea la paz en tu interior" y la necesidad de una escucha activa hacia tu propio organismo y entorno natural. Este mensaje evoca una poesía del siglo pasado en la que habla de la soledad como elemento de crecimiento que conecta al hombre con su ser. Soledad que, asociada a silencio, puede ser deseada y solicitada pero también impuesta y no querida, fácil o difícil de sobrellevar, constructiva o destructiva, signo de libre decisión o de carencia de ella.

¹ Ivan Urlic. The Phenomenon of Silence - A Group-Analytic Exploration of Meanings in Psychotherapy and in Everyday Life (2010)

Los romanos sabían que estar en silencio significaba mantenerse en la filosofía. Hoy en día la comunicación se percibe a través de nuestros sentidos y también a través del desarrollo de la intuición y el conocimiento. También sabemos que nuestra literalidad y la posibilidad de comunicación verbal tienen sus límites.

Pasamos a revisar diferentes escenarios sobre los que considerar el silencio.

Lenguaje corporal

El lenguaje corporal indica una gran gama de experiencias afectivas. Rubor facial, sudoración, inquietud, todos estos indicadores son mensajes claros de respuestas fisiológicas y psicológicas a diversos estímulos.

Los movimientos del cuerpo representan una poderosa herramienta cultural de comunicación. A través de estos canales de comunicación los individuos descubren con quién y cómo se conectan. Existen señales para regular el flujo y la intensidad de su influencia y participan en el establecimiento, mantenimiento y regulación de las relaciones interpersonales. En psicoterapia de grupo es siempre importante explorar dos modelos de comunicación no verbal: el modo de sentarse y el lenguaje corporal, y posteriormente considerar la posibilidad de usar esta información en el cuadro de referencia durante el proceso terapéutico. Los analistas grupales reconocen el valor del mensaje en la elección de una silla en particular en el círculo del grupo, expresando preferencias conscientes e inconscientes, al igual que elementos transferenciales y contratransferenciales.



En algunos casos, el lenguaje corporal manifiesta un mensaje completamente diferente al que la persona quiere expresar de forma consciente. Es importante estar atentos a estas incoherencias y señalarlas o tenerlas en cuenta cuando el proceso lo requiera.

Actitud, postura, gestos, mímica facial especialmente, indican emociones primarias como depresión, tensión, ira, miedo, tristeza, alegría, calma, placer. El silencio de una persona se puede interpretar como poder y control o como ansiedad y miedo. La forma de hablar, composición de las frases, entonación, conllevan importantes significados afectivos.

Dinámica grupal psicoanalítica



Urlic nos ilustra una situación que vivió en Japón durante una sesión grupal. Se le pidió que, 20 minutos antes de finalizar la sesión, comentase cómo había experimentado la dinámica del grupo. No había intérprete y estuvo escuchando a un grupo que se comunicaba en un idioma completamente desconocido para él.

Fue capaz de establecer una asociación entre los jardines japoneses y la importancia que tenía el enfoque hacia el más mínimo detalle del *paisaje* en su totalidad; el *paisaje grupal* fue su clave para detectar modulaciones de voz, mímica, gestos, la expresión de ciertas emociones y cómo éstas se articulaban entre los diferentes miembros del grupo tanto de manera aislada como a través de interrelaciones subgrupales.

En su intervención pudo exponer los emergentes y corrientes de estados emocionales, así como los cambios en la atmósfera del grupo. Cuando terminó su exposición, el grupo continuó su actividad. Al preguntar al grupo acerca de su intervención y su interés en conocer cómo había afectado la presencia de un extranjero en el grupo y que comentase la dinámica a pesar de su desconocimiento de la lengua, se sorprendió al oír que en la sesión siguiente todo el grupo criticó el hecho de que no se les informase que el invitado europeo entendía el japonés.

A la vista de esta experiencia se puede decir que tanto en el día a día, como en un proceso terapéutico, es perfectamente posible percibir el valor de la comunicación no verbal. Ésta complementa a la comunicación verbal e incluso puede llegar a reemplazarla. Silencio y quietud recogen y revelan significados, deseos, necesidades, y el completo rango de estados emocionales.

Gans y Counselman (2000)² escriben acerca del silencio en psicoterapia grupal como elemento poderoso de comunicación. *El silencio, muchas veces confundido con inactividad psicológica, debería verse como comunicación significativa.*



Silencio y no implicación son rasgos característicos de comportamiento silencioso en grupos. Los miembros del grupo, y especialmente el analista, aprenden a lo largo del tiempo a vincular al miembro silencioso y a motivarle en su participación verbal. Siempre existe el riesgo de negar al miembro silencioso, al pasar desapercibido, y que estas formas de participación silenciosa puedan ser un problema para todo el grupo.

Cuando a los miembros silenciosos del grupo se les confronta con su forma de participar, suelen racionalizar explicando que su participación verbal no es indicador de implicación. Pueden intentar explicar que están escuchado e identificándose con las dificultades de los demás, y que son capaces de aprender mucho en el grupo. Es conveniente estimularles a hablar sobre sus acalladas formas de comunicación. El silencio representa la forma más transparente y frecuente de resistencia en la práctica psicoterapéutica.

Schneider y Corey and Corey³ citan varias razones que impiden la participación en grupo que necesitan ser exploradas: resistencia, ambigüedad (miedo a ser rechazado o no aceptado, falta de confianza en el grupo, miedo de que el grupo no sea contenedor), sentimiento de que no hay nada que merezca la pena contar, miedo al ridículo, a los miembros del grupo o a la autoridad o líder del grupo.

Proceso Psicoterapéutico

Para Greenson⁴ el silencio representa tanto la intervención activa como la pasiva durante el proceso psicoterapéutico. Considera que el paciente necesita nuestro silencio porque puede requerir tiempo para hacer emerger del interior sus pensamientos, sentimientos y fantasías. Nuestro silencio también ejerce una presión para comunicar y enfrentar su articulación y emociones sin distracción. Puede sentir nuestro silencio como cálido y comprensivo o como crítico y frío.



² Gans, J.S. and Counselman, E.F". (2000) 'Silence in Group Psychotherapy: A Powerful Communication', *International Journal of Group Psychotherapy* 50(1): 71-86

³ *Violence*. London and New York: Karnac. Schneider Corey, M. and Corey, G. (1977)

⁴ Greenson. R.R. (1967) *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. New York: International Universities Press inc.

Algunos periodos de silencio pueden estar relacionados con grupos internos del paciente. Suelen tener miedo de decir algo *no vaya a ofender o defraudar al analista*, temores que proyectan hacia algunas figuras autoritarias de su vida. En estos casos puede ayudar el ofrecer la posibilidad de que el miedo al daño y a la decepción pertenece a los miembros del grupo y al propio analista. El mundo interno del paciente puede estar encapsulado, y de ahí su pretensión a desviar silenciando.

Este tipo de silencios no significan que la persona tenga quietud interior, ni es constructivo; conduce a dificultades mayores si no se evidencia. Es importante tratar estas áreas vulnerables con tacto y lentamente para ofrecer al paciente el tiempo necesario para desarrollar una transferencia positiva y una buena alianza terapéutica. Cada persona necesita un tiempo para encontrar el camino de salida para poder expresarse y esto debe ser respetado.

Últimas reflexiones

Urlic sugiere que desde el comienzo de la formación en análisis grupal, los futuros analistas deberían pasar por fases similares de aproximación hacia características de relación con sus grupos internos y externos y sus significados específicos. Para llegar a adquirir cierto nivel de quietud interna, cierto grado de resolución de conflictos internos y ser consciente de ellos, es necesario trabajar con el silencio.

De igual forma, en todo proceso de formación como Coach, los futuros coaches pasan, o deberían pasar, por un proceso de desarrollo personal con la misma finalidad: trabajar con el silencio para adquirir cierto nivel de quietud interna, de resolución de conflictos internos y elevarlos a conscientes.

No cabe duda que se necesita maestría para utilizarlo profesionalmente de manera constructiva, por ello creemos necesario incidir en la importancia de nuestra continua formación y práctica en esta fascinante herramienta para poder dominarla y extraer de ella todo lo que nos puede ofrecer durante una sesión.

- ✓ Silencio para dejar reposar el discurso que nos ofrece el Coachee.
- ✓ Silencio para ofrecerle un espacio de reflexión.
- ✓ Silencio para que escuche sus palabras.
- ✓ Silencio para acompañarle en la identificación de emociones.
- ✓ Silencio que invita a proseguir.
- ✓ Silencio que provoca la verbalización.
- ✓ Silencio que evoca emociones.



Silencio que libera, invita, acompaña, provoca, clarifica, evoca,... ¡qué gran herramienta!

Sin lugar a dudas podemos decir que "es tanto lo que el silencio nos cuenta" que, una vez admitida su valía como recurso, el oxímoron "*el silencio habla*" ya no sería considerado como tal.

La clave: callar, observar, contemplar, con constancia, atención plena, reconociendo las distracciones y el ruido que nos interrumpen.