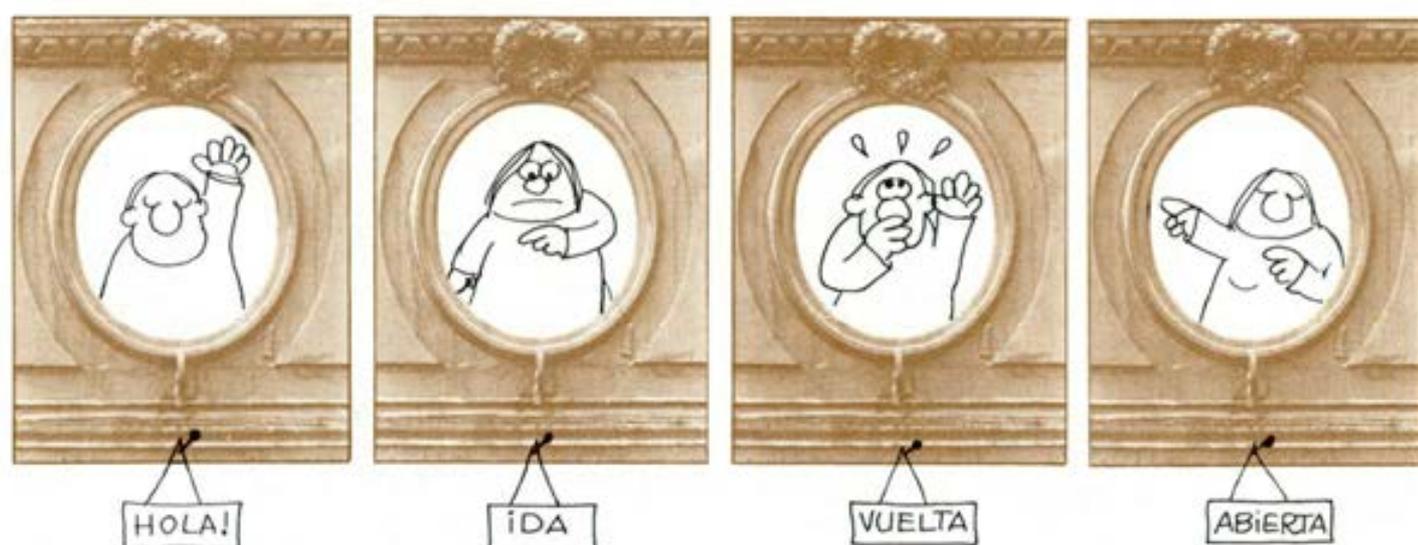


qué piensan los demás de ti

«Ventana 4», una importante experiencia en grupo

«Ventana 4» es una actividad sencilla que puede valer para comprobar qué piensan los demás de ti. Suele usarse en grupos de Escuela de Padres y en equipos de trabajo escolares y casi siempre proporciona excelentes resultados.



MATERIAL

Es preciso disponer de un ventanal alargado, un marco de madera de unos 3 m. de largo, dividido en cuatro ventanas.

En la ventana n.º 1 se coloca un letrero con una palabra «¡hola!»; en la 2, un letrero con la palabra «ida»; en la 3, la palabra «vuelta»; y en la 4, la palabra «abierta».

Es conveniente que los componentes del grupo participen ya desde un principio en la construcción del ventanal, letreros, etc. Se puede situar luego sobre unas mesas o algo que permita apoyarse (de pie o sentado) a cuantos se asomen luego al ventanal.

OBJETIVO

Se trata de averiguar qué «tipo de imagen» está produciendo uno en los demás y, consiguien-

temente, conocer cuáles son los pensamientos y expectativas que los demás tienen sobre uno mismo.

BASE PSICOLÓGICA DEL JUEGO «VENTANA 4»

Nadie inventa su propia imagen. Es decir, la imagen que tenemos de nosotros mismos viene dada por lo que percibimos que los demás piensan de nosotros. Si un niño, al nacer, siente que los demás están continuamente pendientes de él, se le irá creando una imagen de persona importante; si siente que se desprecupan y no le atienden, se le irá creando una imagen pobre de sí mismo. El halo o el reflejo que notamos producir en los demás, eso va conformando la imagen que tenemos de nosotros mismos.

No cabe duda que unas veces será positiva y

otras menos o quizá negativa. Por ello procuramos «compensar» inmediatamente cuando notamos que en algún sitio o con alguna persona no hemos caído bien: buscamos algo que nos aliente, si es posible. Y, cuando no lo logramos, es probable que nos refugiemos en nuestro propio ensueño o imaginación, creyéndonos protagonistas de algo importante. Si ni siquiera esto es posible, buscamos la evasión, el olvido; o, lo que es muy frecuente, racionalizamos nuestro fracaso ante los demás, despreciándoles, minusvalorándoles, restándoles importancia, diciendo que no nos importa lo que esa persona piense o deje de pensar de nosotros.

Se trata, pues, de una lucha continua: en todo momento procuramos que nuestras acciones tengan eco y repercusión positiva en los demás. Y nuestra propia imagen se va fraguando con la suma-resta-multiplicación-división de triunfos y fracasos que vamos teniendo. El conjunto es nuestra propia imagen.

Esto puede ser grave cuando la suma de fracasos o rechazos es superior notablemente a los éxitos o la simple aceptación ante los demás. Entonces se produce un estado de angustia que nos hace buscar urgentemente el «quedar bien». Los demás lo notan enseguida. Suenan entonces en el grupo frases como: «se busca a sí mismo», «quiere triunfar por encima de todo», «es muy vanidoso». Como consecuencia viene el rechazo. No son personas que se aceptan fácilmente. Y su angustia vuelve a aumentar.

Por el contrario, hay personas que han tenido la suerte o el mérito de ser bien aceptadas normalmente por los demás, aunque naturalmente tengan también sus fracasos y rechazos. Pero su imagen propia pasa por una «fase tranquila», no angustiosa. No buscan afanosamente el «quedar bien». Son generosos también para que los demás se sientan aceptados: reparten su admiración e interés por los componentes del grupo. Su expe-

riencia feliz de verse algún día aceptados les anima a que otros tengan también su oportunidad de sentirse queridos e interesantes a los demás. Constituyen esa excelente clase de buenas personas que siempre ven en los demás aspectos positivos: buscan en los niños su posibilidad de éxito; ven en las palabras de los adultos su parte positiva; saben escuchar; no se aprovechan ansiosamente para sacar su propio partido. Han llegado a una cierta madurez, en la que aceptan combinar en sí mismos valores y contravalores, éxitos y fracasos, fallos y aciertos. Tienen lo que se llama un poder de «ambivalencia»: convivir con ambos valores, positivos y negativos, sin que eso les desintegre la imagen que tienen de sí mismos.

TECNICA DEL ROLE-PLAYING «VENTANA 4»

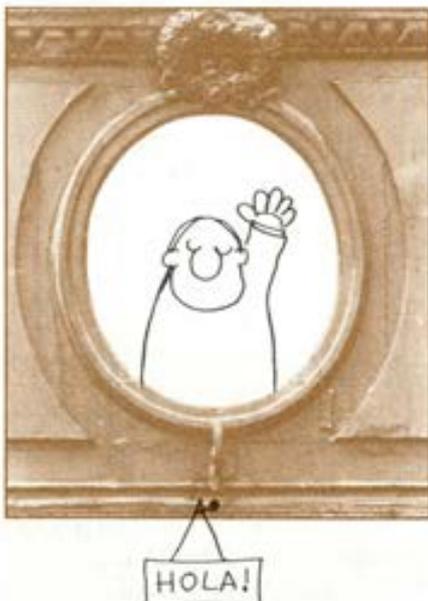
Se trata, pues, de que cada persona componente del equipo o grupo pueda tener oportunidad de «jugar su papel», asomándose a una o más de las 4 ventanas.

Por supuesto, que no van a salir quizá todos, ni a nadie se le va a permitir agotar su experiencia plenamente pasando rigurosamente por cada ventana. Se supone que existe un buen ambiente ya de comunicación y que unos pueden hablar de otros sin especiales riesgos de rechazo o de meterse en problemas o aspectos que darían a la experiencia un tono de confesión pública. No. Es necesario medir las posibilidades del grupo, su grado alto de comunicabilidad y aceptación de unas personas con otras. Según eso, cualquier «ventana» es posible y, dentro de cada una, habrá que medir a qué nivel ha de llegar la conversación. El role-playing admite siempre un amplio margen: desde la terapia profunda hasta niveles más directos y menos trascendentes.

Teniendo esto en cuenta, el **conductor de grupo** invita a «construir un ventanal», con sus letreros, etc. Luego explica el juego de la siguiente forma:

VENTANA 1: «¡HOLA!»

A la ventana 1 podemos acceder todos. A través de ella sólo se podrá hablar de cosas externas de la persona; esto es, de aspectos más o menos conocidos por todos: nombre, apellidos, profesión, modo de actuar en el grupo, forma de vestir, gestos, etc. No cabe duda que todo ello puede connotar, en el fondo, un pensamiento sobre la persona; pero no se incide demasiado en ello. Uno se asoma a la ventana y dice «¡hola!». Luego hace preguntas a los demás sobre aspectos externos que hayan notado sobre su actuación, modo de ser, etc. Los demás, aunque no les pregunte directamente, deben intervenir comunicándole cosas y aspectos, pero siempre dentro de una línea directa, inmediata, sin entrar a fondo. Es ventana, pues, de «hola, ¿qué tal?» y se habla de cosas tangibles, conocidas más o menos por todos.





IDA

VENTANA 2: «IDA»

El que se asoma a esta ventana —haya o no pasado por la primera— tiene una misión concreta: hablar de sí mismo, ya directamente o respondiendo a preguntas que puedan hacerle. Se trata, pues, de comunicar algo sobre sí mismo: especialmente, cosas que los demás ignoran y que pueden dar pie para que los otros vayan dándose cuenta del porqué de muchas actuaciones, gestos, conductas que el «ventanero» suele tener en el grupo. Hablar, por tanto, de cosas que tú sabes de ti mismo y los demás ignoran. Por eso se llama ventana de «ida». Los demás no opinan sobre ti. Tú les das detalles que justifiquen tu imagen, que les den pie para su opinión sobre ti.



VUELTA

VENTANA 3: «VUELTA»

En esta ventana sólo puede recibirse la opinión de los demás. En todo caso, uno puede preguntar; pero nunca emitir una opinión sobre sí mismo. Si fuera necesario hacerlo, debería trasladarse a la ventana 2. Aquí, oír y escuchar. Sobre todo, cosas que los demás saben y quizá tu ignoras sobre ti mismo. Es, sin duda, una ventana tremenda. No sólo por lo que uno oye y recibe, sino por la lucha interior que suele originarse, ya que muchas veces no es fácil aceptar lo que se dice y piensa de uno, aunque sea cierto. La sorpresa de la imagen que damos se complica a veces porque siempre pensamos que se oculta algo y que los demás no nos lo dicen.



ABIERTA

VENTANA 4: «ABIERTA»

Toda técnica lleva consigo una cierta violencia y esqueleto del que no debe salirse sin más. Sin embargo, una vez practicada, es necesario buscarle una salida «abierta», donde todo el mundo pueda explicarse a sus anchas. Este es el objetivo de la ventana 4: que alguien intente tomar el «papel», ponerse en el puesto del que salió en la ventana 3 y hablar de sí mismo, como si fuera realmente aquella persona a quien representa: los sentimientos generados por lo que le dijeron en la ventana 3, su reacción, sus posibilidades futuras, la imagen que percibe en ese momento, su desesperación, sus inquietudes, su tranquilidad, sus promesas, sus expectativas. Con ello se logra un «meterse dentro del otro» y tratar de percibir su mundo interior.

LA NUEVA IMAGEN

Es muy probable que, a medida que el role-playing avanza, se vaya produciendo un efecto de «cambio de imagen» en cada uno del grupo. No sólo en el que ha salido a la ventana (a veces, salen personas, cuya imagen ya es conocida y el cambio no es grande) sino en quienes han partici-

pado de algún modo desde fuera, aun con su silencio.

Si la técnica ha resultado bien, es probable que el mismo grupo mejore y la gente se sienta con mayores ganas de decirse algo de verdad.

Sin embargo, es técnica de «no apretar mucho». Quizá, sencillamente, acabar, descansar y a otra cosa. El ventanal queda allí, arrima-

do descuidadamente a la pared. Habrá nuevas ocasiones y nuevos momentos. Alguien pedirá: ¡ventana 1!, ¡ventana 2! Es el momento: alguien quiere ensayar; ver y oír qué piensan los demás de mí.

UN EJEMPLO EN VIVO

Recogemos algunas frases, producto de un Role-playing «ventana 4», practicado en la Escuela de Padres.

Frases Ventana 1

- «Aquí estoy, ya veis qué voz tengo».
- «Eso es gripe».
- «No; es voz flauta; soy débil por naturaleza».
- (silencio)... «a ver, decidme algo».
- «Yo quería decirte que me chocó un poco el que siempre te sientas de la misma forma; así como... disgustado. Y, sin embargo, fuiste el primer en salir a la ventana».
- ¿?
- «Yo te veo con curiosidad; ¿recuerdas el primer día? Dijiste en la presentación que no sabías si ibas a quedarte o no...»

Frases Ventana 2

- «En realidad, yo no tenía muchas ganas de venir aquí...»
- «Se puede preguntar algo? —Desde luego) «¿Por qué dijiste aquello de que la familia perdió ya el carro...?»
- «Bueno, es una frase; pero en realidad lo creo un poco así. Yo comprendo que tuve suerte, aunque no del todo. Quizá la culpa es mía; en fin,

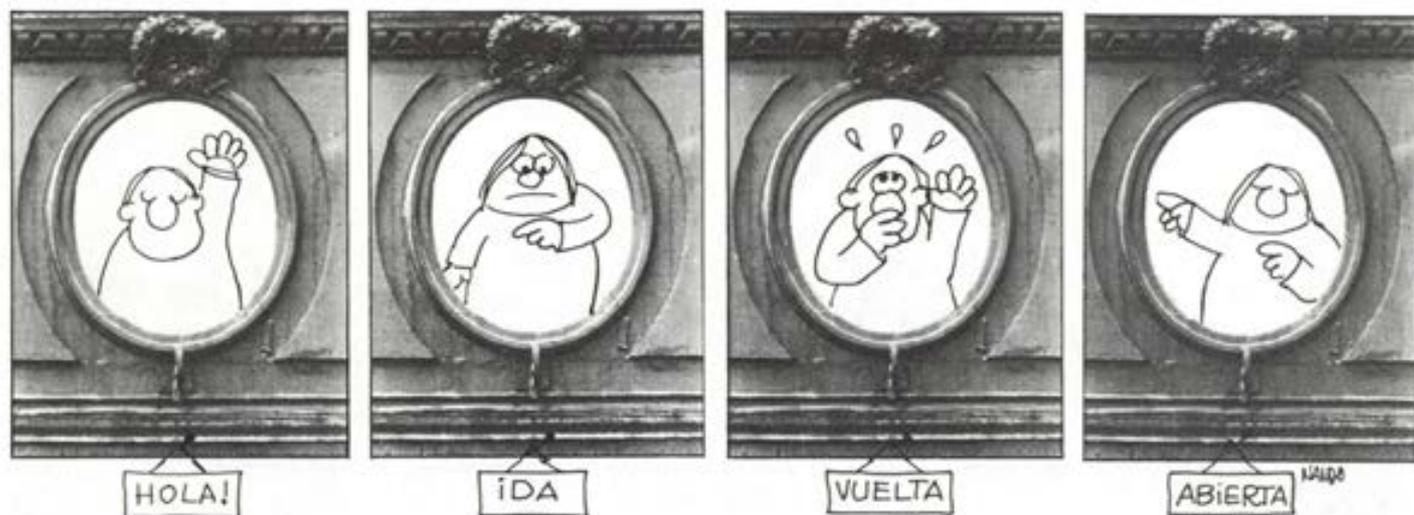
ya veis que soy un poco... Pero ahora me doy cuenta de muchas cosas. Recuerdo —era yo muy pequeño— en fin, una anécdota que puede no tener importancia, pero que en realidad la tiene...»

Frases Ventana 3

- «Al principio te vi (distinto al personaje de ventana 1 y 2) un poco mecánico: como si quisieras llevar al grupo (habla del conductor) a lo que tú querías; un poco como distante, frío, que no te abajabas suficientemente...»
- «Bueno, te veo un tanto nominal. Así, en la forma de hablar. («De dónde eres?») Yo no sé si es el sitio de decirlo. ¿Hay que hablar sólo de lo que se dice en el grupo? Es que tengo una anécdota estupenda y se refiere a ti. Ayer, después de la sesión de tarde, nos fuimos por ahí y estuvimos comentando... En fin, no sé si te parecerá mal. Es algo bueno, ¿eh? ¿Lo digo? Que...»

Frases Ventana 4

- «Voy a ponerme en lugar de Beatriz y sentir, si puedo, lo que ella siente en estos momentos. Claro, que no puedo hablar sólo de lo que oí aquí. La conozco desde hace mucho tiempo y siempre le dijeron que tomaba las cosas, volcándose totalmente por interés de los demás. Pero yo —ella— me siento como que no me habéis comprendido del todo y que no me dejásteis hablar a gusto. Me preguntaste por cosas que no tienen importancia y tuvisteis miedo a que dijera la verdad. Mientras yo —ella— hablaba, sentía como si el venirme yo a esta ventana obligase a todos a hacer lo mismo: como si alguien se sintiese aludido...»



Actividades para la Escuela de Padres

013 — ROLE-PLAYING



1. Espera el momento bueno, en que la gente se comunica fácilmente y tiene ganas de aceptarse y mejorar su imagen ante los demás. No suele suceder hasta el segundo o tercer día de la reunión del grupo por lo menos.
2. Empieza, sin decir nada de qué se trata, a construir con los del grupo el Ventanal y letreros. Luego explica la técnica y pide voluntarios. No dudes en ofrecerte también para la ventana 3: podrán hablar de ti a gusto; pero no caigas fácilmente en la 2: no es bueno hablar de ti mismo.
3. Mide bien y ayuda a quien sale y que el grupo tenga conciencia plena de ello: que vaya donde quiera, que se imponga sus propios límites, que la gente se sienta libre.