

realizarlas y en que medida. Si pueden hacerlo sin inconvenientes, entonces hemos cumplido con nuestro trabajo. Si no pueden, debemos volver al estudio y mejorarlo.

Por otro lado parte del relevamiento es informarnos en averiguar cuan bien o mal funcionaba la información antes de realizar los rediseños y esto incluye poner a prueba los diseños existentes. Las encuestas realizadas antes de un rediseño nos dicen donde nos encontramos y cuanto se debe perfeccionar un diseño para cumplir con los criterios de ejecución acordados.

Establecer criterios tiene otra función útil: nos ofrece muchas pistas sobre como el nuevo diseño puede hacer que la información sea más utilizable. Esto nos ahorra tiempo y esfuerzo para más adelante.

Establecer criterios representa un 10% del tiempo dedicado al proyecto.

Dado el cuidadoso esmero que ponemos los diseñadores en cada pieza, la integración entre texto y gráfica, la realización de las pruebas y el perfeccionamiento, se podría decir que la mayoría de las veces nuestro trabajo cumple con las expectativas, pero no siempre funciona cuando el principal riesgo está focalizado en la política que rodea al proceso de diseño.

Es frecuente que de repente aparezcan voces queriendo imponer requisitos de imagen corporativa, mensajes de marketing al diseño o insistiendo que no se puede modificar el orden de la información, etc. Pero también podemos reconocernos en la instancia donde estamos tan involucrados con la estética de nuestro diseño que es en ese preciso momento donde el cliente nos manifiesta las limitaciones, que por su conocimiento del producto, sabe que si bien confía en nuestro encargo hay algo que le hace ruido y que con seguridad debemos modificar.

Manejar todas estas distintas voces para garantizar un resultado que sirva a los intereses del público en general, lleva tiempo y requiere habilidad diplomática y de negociación.

El entorno social en el que debe funcionar este tipo de documentos varía mucho.

Las personas se frustran y se confunden cuando no encuentran la información que necesitan, con frecuencia se las priva de sus derechos porque los formularios y

otros documentos públicos son difíciles de utilizar.

Es preciso cuestionar la comunicación gráfica de los objetos de la vida cotidiana, sobre la base de investigaciones acerca de problemas diarios que aquejan a los usuarios.

Por este motivo es que considero al diseño de información de relevante responsabilidad social, en la cual el proceso es "cíclico", enriquecedor y siempre mejorable en su seguimiento.

Referencias bibliográficas

- Chartier, Anne-Marie, "Las revoluciones de la lectura". En: Chartier, Anne-Marie, - Hébrard, Jean, La lectura de un siglo a otro, Barcelona, Gedisa, 2002, Conclusión (pp. 193-205).

- Ledesma, María, Diseño Gráfico, una voz pública, Buenos Aires, Argonauta, 2003.

- Lowe, Donald, "La historia de la percepción". En: Lowe, Donald M., Historia de la percepción burguesa, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 1999, Cap. 1 (pp. 11-34).

Abstract: The wider the exhibition to different stimuli, the bigger the base of the information of designers to get the elements which let find out a major quantity of probable design solutions will be.

Key words: information – investigation – contents – design – creativity – social environment – public service – graphics communications – skill.

Resumo: Quanto mais ampla é a exposição a diferentes estímulos, maior será a base de informações de designers para extrair os elementos que lhes permitam encontrar uma maior quantidade de possíveis soluções de design.

Palavras chave: informação – pesquisa – conteúdo – design, criatividade – ambiente social – serviço público – comunicação gráfica – habilidade.

(*) **Gabriela Feldman.** Diseñadora Gráfica (UBA, 1997). Postgrado en Diseño, Gestión, Comunicación. Intervenciones Complejas en la Imagen Institucional (UBA, 2005).

El cuerpo en la oratoria. El cuerpo que ora

Claudia Gutiérrez (*)

Fecha de recepción: julio 2011

Fecha de aceptación: septiembre 2011

Versión final: noviembre 2011

Resumen: En el plano de lo corporal, los pilares del orador son 3 (tres): A- Relajación, B- Respiración y C- Voz. Los comentaré brevemente pero antes le ruego al lector que no caiga en la tentación de perderse en estos tecnicismos sino que recorra estas páginas para luego volver (siempre volver) al propio cuerpo, lugar de la experiencia primera y última.

Palabras clave: relajación – orador - cuerpo.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 72]

Decir que la mayoría de los seres humanos no tienen conciencia plena de su cuerpo, excepto cuando éste les molesta, no está muy alejado de la verdad...

T. Berteterath

¿Cuál es el valor de la relajación para el orador y dónde radica su aporte?

La importancia de la relajación consiste, en primer lugar, en lo que producen en el orador. Unos pocos y modestos ejercicios de respiración generarán en la persona un estado interno de quietud, la sensación de orden, de armonía, de equilibrio y calma. Producirán la sensación de que todo está acomodado, posibilitando sentirse libre de ataduras. Estos estados internos (quietud, armonía, equilibrio, calma y blandura) se traducirán en su postura física y en su imagen corporal general. Lo que el auditorio ve en primera instancia es este reflejo externo de aquellos estados internos. Este beneficio es algo que se puede apreciar objetivamente. La manifestación externa de esa quietud será "vista" por "ojos físicos" de las personas del auditorio. Lo captarán con sus retinas y así el auditorio verá un orador relajado, armonioso y confiado. Pero además, el estado interno del orador será "visto" internamente por el auditorio. Quizá alguien se preguntará "¿Cómo puede ser que el interior del auditorio pueda ver el estado interior del orador?"

El mecanismo es sutil y puede ser explicado de varias maneras pero vamos a utilizar dos que son distintas y a su vez complementarias.

La primera explicación que puede dar cuenta de cómo "el interior" del auditorio puede ver el estado interior del orador puede encontrarse en el concepto de *rapport* o acompasamiento (extraído de la P.N.L.). La segunda explicación puede encontrarse en el de resonancia (o vibración por simpatía) o sintonía.

¿Qué nos dice el concepto de *rapport*? Veamos un ejemplo: Si el auditorio se encuentra con signos visibles de nerviosismo, de tensión, angustia, miedo, etc. automáticamente, aparecen en sus mentes pensamientos y/o preguntas como "¿Por qué teme?" "¿Qué es lo que anda mal?" "Si hay temor es porque hay algún peligro" "¿Hay peligro, entonces?" "¿De qué hay que defenderse?" "¿A quién hay que atacar?"

Todo esto, tiene lugar en alguna instancia del otro pero casi siempre sin registro de la conciencia. Lo más probable es que la conciencia no capte todo ese proceso y sólo registre la consecuencia del mismo que es, ponerse a la defensiva. La defensa implica en algún grado (mayor o menor) un ataque. El estado de alarma interna del orador gatilla la alarma interna en el auditorio. Así, en unos instantes, se instaló tensión en la relación orador-auditorio.

Esto que se acaba de exponer es el concepto de *rapport* o acompasamiento, sumamente utilizado en P.N.L. (Programación Neuro Lingüística). Las personas tenemos tendencia a acompasar con nuestro/s interlocutor/es, a acompañarlos. Esto puede darse desde lo corporal, lo gestual, el tono de hablar, el ritmo, etc. Y también, en cosas más sutiles como por ejemplo, los estados de tensión o de calma. Si tenemos conciencia de ello y aprendemos cómo funcional, podemos utilizarlo como una

herramienta más para generar el estado deseado en el "otro" que en este caso, es el auditorio.

¿De que nos habla el concepto de resonancia (o vibración por simpatía) o sintonía? Establece que toda vibración es un movimiento ondulatorio armónico, una oscilación rítmica a lo largo del tiempo y la pauta de ese ritmo constituye propiamente la comunicación. En la vida, todo es ritmo, desde el latido cardíaco hasta el ciclo sueño/vigilia, las vibraciones de las ondas cerebrales y los impulsos nerviosos. Cuando estas vibraciones entran en un estado de armonía entre sí, alcanzamos un estado de profundización y expansión, el cual puede percibirse. Dicho estado se produce de la siguiente manera: Todos los ritmos están sujetos al principio llamado de Resonancia o también de Vibración por Sintonía o Simpatía. La resonancia se produce cuando unos ritmos o formas de onda de parecida frecuencia (vibraciones por unidad de tiempo) entran en fase. Entonces los ritmos se sincronizan y así ocurre, por ejemplo, con el tic-tac de los relojes de péndulo en una tienda de antigüedades o con el periodo menstrual de las mujeres que llevan muchos años de convivencia. También sucede que dos personas que han llegado a sincronizar el ritmo de su diálogo, sea este vivo o perezoso, quizá se sorprendan al enunciar simultáneamente la misma frase. Otro ejemplo es el baterista que entra en fase con el guitarrista durante un concierto; ambos "vivirán" la música de una manera tal, que les permitirá sostener el compás por mucho tiempo aunque la línea melódica se complique (lo que en la jerga musical se conoce con el nombre de "zapada").

Cuando entran en fase dos formas de ondas, las amplitudes se suman (ver diagrama) y estamos ante un fenómeno llamado "interferencia constructiva" o de reforzamiento. Puede definirse la amplitud como aquello que da el volumen o la intensidad de la vibración. Por consiguiente, cuando entramos en resonancia con algo (sea una música, una conversación con otra persona o una verdad esencial que escuchamos por primera vez) aumenta la intensidad de la experiencia. Tenemos la sensación de algo que se dilata hacia fuera y luego nos impacta hacia adentro, rítmicamente, en una armonía que arrastra el cuerpo, la mente y el espíritu sometidos a una pulsación unificadora central.

Las formas de onda sincronizadas tienden a permanecer en fase, como entretejidas por la sintonía. Cuando estamos en resonancia con otra persona queremos permanecer todo el tiempo con ella y, en efecto, la separación puede llegar a resultar incluso dolorosa. Una pieza musical que nos gusta sigue resonando en nuestra mente mucho tiempo después de haber dejado de escuchar (Por esta misma razón los "jingles" publicitarios se componen expresamente para que entren en resonancia con determinadas frecuencias humanas básicas). También podríamos considerar el sueño como un proceso durante el cual los pensamientos, los ritmos respiratorios, la frecuencia cardíaca y los demás ritmos del organismo entran en un estado de mutua resonancia. De él nos arranca, por lo general, un sonido discordante. Y en ese momento, sentimos inmensa necesidad de retornar a aquel estado de armonía profunda.

Incluso un instrumento silencioso tiene la propiedad de

“resonar” con una frecuencia determinada y es posible despertarlo haciendo sonar cerca de él dicha frecuencia o alguno de sus armónicos. Así, por ejemplo, si tenemos dos violines de igual afinación se puede hacer que uno de ellos vibre sin tocarlo, simplemente tocando una nota determinada en el otro violín.

¿Cuál es el valor de la respiración y en qué consiste su aporte para el orador?

La importancia de los ejercicios de respiración radica en varios puntos: 1. la respiración es ritmo. Equilibrar este ritmo genera, por sintonía, equilibrar otros ritmos internos (tanto fisiológicos como psíquicos); 2. la respiración genera un estado de apertura (porque contacta con todo, más allá de las diferencias de formas o juicios valorativos) necesario para todo proceso de comunicación con pretensión de eficacia; 3. como inductora a un estado de relajación profunda. Dethlefsen y Dahlke en su libro *La enfermedad como camino* sostienen que como acto rítmico, ella se compone de dos fases, inhalación y exhalación y ejemplifica claramente la ley de polaridad en donde ambos polos, (inspiración y expiración) forman, en su constante alternancia, un ritmo. Un polo depende de su opuesto, y así la inspiración provoca la espiración, etc. También podemos decir que un polo no puede vivir sin el opuesto, porque, si destruimos una fase, desaparece también la otra. Un polo compensa el otro polo y los dos juntos forman un todo. Respiración es ritmo y el ritmo es la base de toda la vida. También podemos sustituir los dos polos de la respiración por los conceptos de contracción y relajación. Esta relación de inspiración-contracción y expiración-relajación se muestra claramente cuando suspiramos. Hay un suspiro de inspiración que provoca contracción y un suspiro de expiración que provoca relajación.

Por lo que se refiere al cuerpo, la función central de la respiración es un proceso de intercambio: por la inspiración el oxígeno contenido en el aire es conducido a los glóbulos rojos y en la expiración expulsamos anhídrido carbónico. La respiración encierra la polaridad de acoger y expulsar, de tomar y dar. Con esto hemos hallado la simbología más importante de la respiración. Goethe escribió: “En la respiración hay dos mercedes, una inspirar, la otra soltar aires, aquella colma, ésta refresca es la combinación maravillosa de la vida”.

Todas las lenguas antiguas utilizan para designar el aliento la misma palabra que para alma o espíritu. *Respirar* viene del latín *spirare* y espíritu, de *spiritus*, raíz de la que se deriva también inspiración tanto en el sentido lato como en el figurado. En el griego *psyke* significa tanto hálito como alma. En indostánico encontramos la palabra *atman* que tiene evidente parentesco con el *atmen* (respirar) alemán. En la India al hombre que alcanza la perfección se le llama *mahatma*, que textualmente significa tanto “alma grande” como “aliento grande”. La doctrina hindú nos enseña, también, que la respiración es portadora de la auténtica fuerza vital que el indio llama *prana*. En el relato bíblico de la Creación se nos cuenta que Dios infundió su aliento divino en la figura de barro convirtiéndola en una criatura “viva”, dotada de alma.

Este bello simbolismo nos ilustra el gran misterio de

la respiración. La respiración actúa en nosotros, pero no nos pertenece. Por medio del aliento, nos hallamos constantemente unidos a algo que se encuentra más allá de las diferencias de forma y es común a todo. La respiración hace que nos mantengamos en esta unión. Aquí reside su importancia: la respiración impide que el ser humano se cierre del todo, se aisle, que se haga impenetrable la frontera de su persona. Recordemos que nosotros respiramos el mismo aire que nuestro enemigo. Es el mismo aire que respiran los animales y las plantas. La respiración nos une constantemente con el todo. Por más que el hombre quiera aislarse, la respiración lo une con todo y con todos. El aire que respiramos nos une a unos con otros, nos guste o no. La respiración tiene que ver con “contacto” y con “relajación”.

Este contacto entre lo que viene de afuera y el cuerpo se produce en los alvéolos pulmonares. Nuestro pulmón tiene una superficie interna de unos setenta metros cuadrados, mientras que el área de nuestra piel o mide sino entremedio y medio y dos metros cuadrados. El pulmón es nuestro mayor órgano de contacto. Si observamos con atención, distinguiremos las diferencias existentes entre los dos órganos de contacto del ser humano: pulmones y piel. El contacto de la piel es inmediato y directo. Es más comprometido y más intenso que el de los pulmones y, además, está sometido a nuestra voluntad. Uno puede tocar a otra persona o no tocarla. El contacto que establecemos en los pulmones es indirecto, pero obligatorio. No podemos evitarlo ni siquiera cuando una persona nos inspira tanta antipatía que no podemos ni olerla, ni cuando otra nos impresiona tanto que nos deja sin aliento. Existe un síntoma de enfermedad que puede manifestarse en asma que, a su vez, con el correspondiente tratamiento, se convierte en erupción. El asma y la erupción cutánea corresponden al mismo tema: Contacto, roce, relación. La resistencia a establecer contacto con todo el mundo se manifiesta, por ejemplo, en el espasmo respiratorio del asma. Si seguimos repasando las frases hechas relacionadas con la respiración y con el aire veremos que hay situaciones en las que a uno le falta el aire o no puede respirar a sus anchas. Con ello tocamos el tema de la libertad y la cohibición. Con el primer aliento empezamos nuestra vida y con el último la terminamos. Con el primer aliento damos también el primer paso por el mundo exterior al desprendernos de la unión simbiótica con la madre y hacernos autónomos, independientes, libres. Cuando a uno le cuesta respirar, ello suele ser señal de que teme dar por sí mismo los primeros pasos con libertad e independencia. La libertad le corta la respiración, es algo insólito que le produce temor. La misma relación entre libertad y respiración se advierte en el que sale de una situación de agobio y pasa a otra esfera en la que se siente “desahogado” o, simplemente, sale al exterior: lo primero que hace es inspirar profundamente, por fin puede respirar con libertad.

También el proverbial ahogo que nos aqueja en circunstancias agobiantes es ansia de libertad y de espacio vital. En resumen, la respiración simboliza los siguientes temas: ritmo, en el sentido tanto de aceptar “tanto lo uno como lo otro”: Contracción – relajación tomar-dar contacto-repudio libertad-agobio.

Y por último... habló

Por otra parte, al exhalar, el aire pasa por las cuerdas vocales, produciendo sonido (voz). Por lo tanto, la respiración también es la clave para poder utilizar correctamente la herramienta de trabajo del orador, que es su voz.

La importancia de los ejercicios de voz se da en diferentes dimensiones: 1- Una concreta, para cuidar el elemento de 2- una más sutil: Entrar en resonancia interna, para generar resonancia con el otro. 3- el efecto de la música (tomada aquí como organización de sonidos en varias formas) que representa una defensa ante situaciones de temor. Al respecto R. Benenson señala: "La música representa una defensa ante situaciones paranoides y melancólicas" Y señala como ejemplo ilustrativo el efecto tranquilizante que tiene el silbar en la oscuridad sobre todo cuando está acompañada de silencio y soledad. Aquí, el sonido del aire pasando por entre los labios (silbido) disipa la ansiedad y crea la ilusión de compañía y apoyo.

Un rol similar (apoyo y disipador de ansiedad) tienen las canciones que inspiran coraje, como los himnos y cantos guerreros. En el mito, Orfeo dominaba a las fieras (representación simbólica de los objetos malos sobre los que proyectamos nuestros impulsos destructivos-agresivos) con su lira.

En el Antiguo Testamento se afirma que las campanillas del Sumo Sacerdote estaban destinadas a protegerlo contra la muerte, ahuyentar a los demonios y salvarlos de la ira de Dios. El *shofar*, primitivo instrumento judío, ofrece estas características. El Talmud dice "Israel entiende que conseguir la Gracia (perdón) de su Creador por medio del *shofar*..." instrumento que es tocado en aquellos días del año en que Dios juzga a los hombres y decide sobre su vida y su muerte".

Para concluir

De todo lo expuesto se infiere la necesidad de procurar estados de relajación para generar un estado interno de quietud que, una vez logrado en el orador, se empezará a transmitir al auditorio con acompasamiento o sintonía.

También se evidencia la importancia de la respiración para generar la apertura necesaria en todo proceso de comunicación y como primer paso para empezar a sintonizar los ritmos internos del orador. Una vez dada esta instancia en él, empezará a darse con el auditorio. Además, como fase primera en la producción de la voz humana, herramienta que se debe cuidar especialmente dado el rol fundamental que tiene en la oratoria.

Por último, los ejercicios de calentamiento de voz, en su efecto "tranquilizante" ante los posibles temores que puedan tener lugar momentos antes de iniciar la exposi-

ción frente al auditorio y como "entrada en calor" antes de una exigencia de tiempo más prologado.

Estas tres instancias tienen lugar en un escenario, el cuerpo. De todo lo expuesto surge la importancia de la conexión con el propio cuerpo, la necesidad de reconocerlo como nuestro primer hábitat, como primer templo. Todos estos procesos (respiración, relajación y producción de voz) tienen lugar primero en el cuerpo. Allí radica la importancia de tener un cuerpo relajado, conectado, consciente de sí mismo y blando.

Decir que la mayoría de los seres humanos no tienen conciencia plena de su cuerpo, excepto cuando éste les molesta, no está muy alejado de la verdad. No es casual entonces que adolezcan de inexpresividad corporal marcada, más aún, que manifiesten rigidez como consecuencia de un encadenamiento de hábitos fijados por las convenciones culturales de nuestro medio. Con ello no se quiere significar que esas personas sean incapaces de sentir, pero es evidente que se hallan coartadas en su aptitud para manifestarlo corporalmente, y quién sabe cuánta es la influencia de ese anquilosamiento físico sobre las capacidades afectivas.

Necesitamos sacar nuestro cuerpo del stress en el que habita.

Para que vuelva a ser un templo.

Abstract: In the plane of the corporal thing, the props of the speaker are 3 (three): To - Easing, B - Breathing and C - Voice. I will comment each of them briefly but before I ask the reader not to fall down in the temptation of getting lost in these technical terms but to cross these pages then to return (always to return) to the own body, place of the first and last experience.

Key words: relax – orador – body.

Resumo: No plano do corporal, os pilares do orador são 3 (três): A- Relaxamento, B- Respiração e C- Voz. Os comentarei brevemente mas antes lhe rogo ao leitor que não caia na tentação de se perder nestes tecnicismos senão que percorra estas páginas para depois voltar (sempre voltar) ao próprio corpo, lugar da experiência primeira e última.

Palavras chave: relaxamento – orador – corpo.

(*) **Claudia Gutiérrez.** Licenciada en Relaciones Públicas (UdeMM). Postgrado de docencia universitaria (UBA, em curso). Profesora de la Universidad de Palermo en el Departamento de Comunicación Corporativa y Empresaria en la Facultad de Diseño y Comunicación. Actualmente es coordinadora del departamento de graduados de una universidad. Dicta clases en otras instituciones. Pertenece a la Facultad de Diseño y Comunicación desde el año 2009.