

LBRIS

We know  
books

# Comunicarea nonverbală

Limbajul de dincolo de cuvinte

**Núria Jar**

Traducere din limba spaniolă  
de Mihaela Coman

**LITERA**  
București

# Cuprins

---

<b>Introducere</b>	<b>7</b>
<b>Istoria comunicării nonverbale</b>	<b>15</b>
Darwin și originile studiului emoțiilor	19
Emoțiile animale	24
Emoțiile umane	28
Studiul contagiunii emoționale	30
<b>Fața</b>	<b>37</b>
Cercetarea expresiei faciale	40
Modele neuronale care stau la baza expresiilor faciale	46
Poate fi simulată o expresie facială?	49
Expresiile personale	51
Tulburările psihice și capacitatea de exprimare	52
Modificări nonpatologice ale capacității de exprimare	55
Privirea	56
Sprâncenele	62
Zâmbetul	62
Modificări fiziologice periferice	67

<b>Limbajul corpului</b>	<b>69</b>
Postura	73
Gesturile	76
Flirtul și seducția	87
<b>O chestiune de spațiu</b>	<b>91</b>
Distanța intimă (până la 45 de centimetri)	94
Distanța personală (de la 45 de centimetri la 1,2 metri)	95
Distanța socială (de la 1,2 la 3,5 metri)	96
Distanța publică (peste 3,5 metri)	97
Perceperea distanței cu ajutorul simțurilor	101
Contactul fizic	104
Mirosul	110
<b>Ecoul vocii</b>	<b>115</b>
Cum, când și de ce ne modulăm vocea	117
Limbajul nonverbal al vocii în conversație	122
Puterea prozodiei	125
Ce spune vocea noastră despre sănătatea mintală	128
Problemele roboticii în privința expresivității vocii	132
<b>O notă de final</b>	<b>135</b>
<b>Bibliografie consultată</b>	<b>141</b>

# Istoria comunicării nonverbale

*A roși este cea mai ciudată și cea mai umană expresie dintre toate,*

Charles Darwin

La ora actuală, referințele la comunicarea sau la expresia non-verbală sunt ceva obișnuit. Cu toate acestea, la începutul secolului XX, cercetările pe această temă erau încă foarte rare. Primele studii s-au axat pe încercarea de a înțelege modul în care oamenii comunică prin intermediul expresiilor faciale, nu doar ca o completare a vorbirii, ci chiar ca un substitut al acesteia. Dar, în ciuda tuturor intuițiilor și observațiilor acumulate, niciun cercetător nu a obținut rezultate solide. Acest lucru i-a făcut pe mulți să dispare, spunând că este o disciplină imposibilă. Prin urmare, în acei ani, o mare parte a comunității științifice a susținut că fața și gesturile nu exprimă în mod fidel emoțiile, concluzionând că expresia facială este un

sistem de comunicare nesigur. În plus, puținele studii publicate pe această temă erau înconjurate de o aură ezoterică ce le îndepărta de credibilitatea științifică.

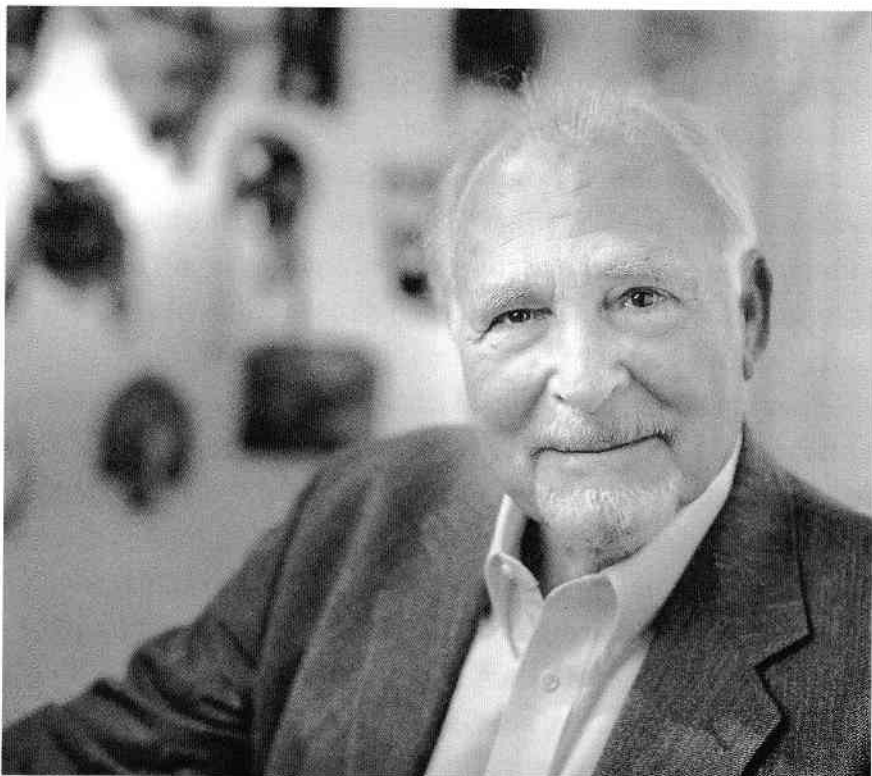
Unul dintre primii cercetători care au obținut rezultate printr-o metodă riguroasă de studiu a fost David Efron, care, în anii 1940, s-a concentrat pe analiza expresiei corporale. Contribuțiile lui Efron la înțelegerea comunicării nonverbele nu numai că au deschis calea pentru o analiză științifică a disciplinei, dar au fost utilizate, mai ales la vremea respectivă, pentru a respinge teza xenofobă a autorităților naziste conform căreia gesturile evreilor erau o trăsătură ereditară specifică rasei. După ce a analizat, prin intermediul unor conversații filmate, gesturile și mișcările corpului unor imigranți evrei și italieni care locuiau în New York, Efron a ajuns la concluzia că există, într-adevăr, diferențe între aceste două grupuri, dar, departe de a le justifica în termeni de origine rasială, le-a atribuit unor modele culturale distincte. În general, gesturile evreilor erau mult mai reținute decât cele ale italienilor: vorbeau cu mâinile aproape de piept și cu antebrațele aproape de corp, astfel încât gesturile lor porneau de la coate. În plus, evreii gesticulau cu o singură mână și într-un mod neregulat. Italienii se exprimau într-un mod mai expansiv: gesturile lor erau mai ample și își mișcau mult mâinile atunci când comunicau. De asemenea, aceștia intrau mai mult în contact cu corpul interlocutorilor lor.

Cu acest studiu, Efron a făcut încă o descoperire surprinzătoare. Deși a observat diferențe clare între imigranții evrei și cei italieni, el a subliniat, de asemenea, că gesturile specifice fiecărei culturi în parte s-au diluat de-a lungul generațiilor.

Această idee l-a frapat pe pionierul comunicării nonverbale atunci când și-a îndreptat atenția către a doua generație de imigranți evrei și italieni din New York: gesturile lor se schimbaseră. Pe măsură ce adoptau stilul de viață american, acești cetățeni au renunțat la mișcărilor caracteristice culturii lor originale. Spre deosebire de aceștia, cei care erau mai conservatori și aveau legături mai puternice cu comunitatea și tradițiile lor repetau modelul kinezic inițial al culturii lor.

În afară de contribuțiile lui Efron, există foarte puține studii anterioare anului 1950 privind comunicarea nonverbală. Abia în a doua jumătate a secolului XX acest tip de cercetare a atins epoca de aur, cu mari oameni de știință care au împins studiul codului nonverbal înspre granițele psihologiei sociale, concluziile lor fiind, în mare parte, încă valabile, după cum vom vedea pe parcursul acestei cărți. Ekman, Birdwhistell și Hall sunt autorii primelor lucrări academice serioase și exhaustive care analizează comportamentul nonverbal la oameni, fiecare din perspectiva propriei abordări: respectiv, expresia facială, limbajul corpului și distanțele care marchează proxemica, disciplina care studiază utilizarea spațiului personal.

Psihologul Paul Ekman, activ și în prezent, a fost primul cercetător care a pus bazele exprimării faciale a emoțiilor. Interesul său datează din 1953, când a studiat modul de evaluare a ședințelor de terapie de grup, dincolo de ceea ce se exprima verbal în cadrul acestora. Astfel, a recurs la studierea limbajului nonverbal al participanților și așa au apărut cele două întrebări care au marcat începutul cercetării sale: este de încredere limbajul nonverbal? Și, dacă da, îl putem considera universal? În capitolul „Fața“, vom răspunde la aceste întrebări.



Pionierul cercetării expresiilor faciale. Influential psiholog Paul Ekman a studiat, în anii 1950 și 1960, dacă limbajul nonverbal pe care îl comunică fața este sau nu credibil și universal.

La scurt timp după publicarea studiilor lui Efron, antropologul Ray L. Birdwhistell a fost primul om de știință care s-a axat pe studiul gesturilor, posturilor și al altor mișcări ale corpului, conștiente sau nu, care fac parte din conglomeratul de elemente ale științei kinezeice; el a făcut acest lucru pornind de la presupunerea logică potrivit căreia emoțiile de bază, precum bucuria sau frica, se manifestă prin gesturi și expresii comune întregii omeniri. După decenii de cercetare, autorul a ajuns la

concluzia că o mare parte din baza comunicării umane are loc la un nivel inferior al conștiinței, unde cuvintele au doar o semnificație indirectă. La rândul său, și antropologul Edward T. Hall a fost interesat de utilizarea spațiului în relațiile umane și a descris bula privată, în care ne simțim în siguranță, atât în relația cu ceilalți, cât și cu obiectele din jurul nostru.

La acea vreme, unul dintre instrumentele tehnologice care au favorizat progresele în cercetarea comunicării nonverbale a fost camera video. Acest dispozitiv a făcut posibilă înregistrarea situațiilor și a comportamentelor, apoi observarea în detaliu și descompunerea lor până la cele mai mici elemente. Filmările au făcut posibilă eliminarea speculațiilor subiective din activitatea științifică și obținerea unei precizii mai mari. În același mod în care lingviștii analizează cuvintele, specialiștii în comunicarea nonverbală analizează *kinemele*, unitățile de mișcare care conțin o semnificație – cum ar fi o ridicare din sprâncene. Ca și în cazul cuvintelor polisemantice, o mișcare a ochilor sau a gurii poate avea mai multe semnificații, în funcție de utilizarea și contextul său, deoarece toate kinemele sunt legate de evenimente și experiențe specifice care fac parte, de asemenea, din construcția emoției.

## **Darwin și originile studiului emoțiilor**

Analiza comunicării nonverbale umane este o știință foarte complexă și încă în dezvoltare, care începe cu analiza exprimării faciale a emoțiilor. În afară de etologie, antropologie și psihologie, există și alte discipline care au contribuit la studiul

ei, cum ar fi psihiatria, sociologia și, din ce în ce mai mult, neuroștiința, datorită tehnicilor de neuroimagică ce ne permit să observăm creierul. Cu toate acestea, dacă suntem cu adevărat în căutarea originilor comunicării nonverbale, trebuie să ne oprim pentru o clipă la prima persoană care le-a cercetat: naturalistul Charles Darwin, în secolul al XIX-lea.

Până în ziua de azi, oamenii de știință sunt încă îndatorați față de marea contribuție a lui Darwin. Teoria evoluției speciilor, publicată pentru prima dată în 1859, este cea mai importantă

## Marea călătorie a lui Darwin (și a științei)

În 1831, Charles Darwin a călătorit în jurul lumii la bordul unei nave a Marinei Regale Britanice, brigantina *Beagle*. Echipajul a pornit din Plymouth, un oraș de coastă din sud-vestul Angliei, și a navigat pe mare timp de aproape cinci ani pentru a măsura curenții oceanici și a cartografia întreaga coastă.

În timpul călătoriei, Darwin a luat multe notițe și a colectat numeroase mostre și specimene pe care le-a trimis înapoi în Anglia. Era pasionat de geologie, de insecte și nevertebrate marine, precum moluștele. Brigantina *Beagle*, cu Darwin la bord, a străbătut Oceanul Pacific, Oceanul Indian și Oceanul Atlantic. Nava a traversat Strâmtoarea Magellan, la extremitatea sudică a Americii Latine, și a ajuns în Patagonia, Chile, Peru și în arhipelagul Galapagos, care aparține Ecuadorului. Acest ansamblu de nouăsprezece insule și peste două sute de insulițe ocupă o poziție privilegiată în Oceanul Pacific și a fost desemnat de UNESCO drept sit din Patrimoniul Mondial și din Rezervația Biosferei. Este vorba de un sit natural foarte bogat în biodiversitate. *Beagle* a făcut una dintre ultimele sale escale în Galapagos,

teorie a biologiei moderne și una dintre cele mai importante din istoria științei. Dar aici ne interesează mai ales cea de-a doua mare lucrare a sa, *Expresia emoțiilor la om și animale*, care a văzut lumina tiparului în 1872. Este un tratat pe care psihologia socială de astăzi îl aprobă într-o asemenea măsură încât orice cercetare privind emoțiile și comunicarea nonverbală se revendică de la el. Bazându-se pe teoria evoluției, Darwin a încercat să înțeleagă modul în care oamenii, atât de asemănători în multe privințe cu animalele, își exprimă emoțiile. Ipoteza

unde a andocat pe 15 septembrie 1835. Acolo, Darwin, un mare observator al naturii, și-a dat seama că cintezele, niște păsări mici endemice din zonă, aveau trăsături diferite, în funcție de insula pe care trăiau.

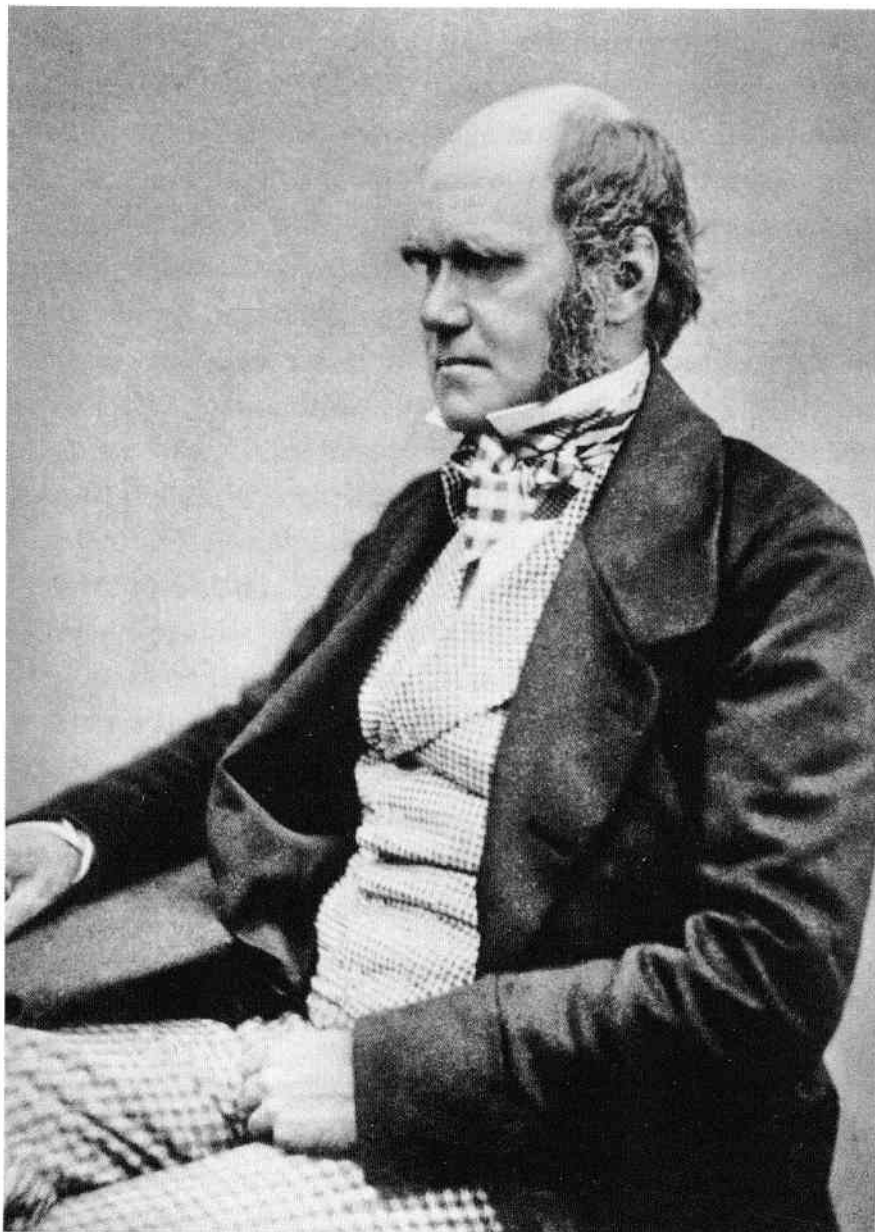
Naturalistul a descris mai mult de o duzină de specii de cinteze înrudite între ele, dar diferite din punct de vedere morfologic, în special în ceea ce privește dimensiunea și forma ciocului. Diferențele între aspectul acestor păsări au fost atât de mari, încât până și Darwin a ajuns să creadă că sunt specii diferite. Trăind izolate unele de altele, separate de mare, cintezele de pe fiecare insulă au devenit atât de deosebite unele de altele, încât aveau caracteristici diferite. Aceste observații au devenit unele dintre elementele cruciale care au contribuit la nașterea teoriei evoluției speciilor, care afirmă că toate formele de viață actuale provin din același strămoș comun.

Darwin a fost primul care a propus teoria conform căreia ființele vii evoluează de-a lungul generațiilor printr-un proces de selecție naturală. Speciile se reproduc, dar supraviețuiesc doar acei indivizi cu trăsăturile care le permit să se adapteze cel mai bine la mediul lor. *Originea speciilor* a revoluționat complet cunoștințele despre diversitatea vieții, deși a fost nevoie de multe decenii pentru a fi acceptată de comunitatea științifică refractară.

de pornire a fost că, dacă emoțiile umane sunt rezultatul evoluției, ar trebui să fie posibilă observarea unor analogii semnificative cu cele experimentate de speciile de animale cele mai apropiate de noi. Astfel, naturalistul englez a fost primul om de știință care a propus ideea că exprimarea emoțiilor nu este un atribut exclusiv al oamenilor, întrucât și animalele reacționează prin reflexe și instincte în anumite situații.

Părintele teoriei evoluției a bănuțit că multe dintre aceste grimase și gesturi au fost transmise din generație în generație și își au rădăcinile în strămoșii noștri. Acest lucru nu înseamnă că frica unei pisici poate fi comparată cu teroarea unui om. De-a lungul a mii de ani, ramificația evoluției speciilor a făcut ca fiecare să-și exprime emoțiile în felul său, ceea ce poate face ca două animale să-și exprime frica în moduri diferite, urmând modele de expresie facială specifice grupului lor și total diferite de celelalte. Sau, dimpotrivă, aceeași expresie facială poate avea semnificații diferite, în funcție de specie. Scopul final al lui Darwin a fost acela de a demonstra că emoțiile răspund unei logici evolutive și, ca atare, ele sunt rezultatul selecției naturale, ca oricare altă trăsătură ce a rezistat în timp pentru a contribui la supraviețuire sau la succesul reproductiv.

O altă mare contribuție a lui Charles Darwin a fost aceea de a stabili că exprimarea emoțiilor este înnăscută: nu este necesar să o învățăm, după cum o putem recunoaște și pe fețele altora. Un bebeluș este capabil să zâmbească, fără a fi nevoit să învețe cum să facă acest lucru. Trebuie doar să aștepte până când structurile creierului său vor fi suficient de mature pentru a putea fi capabil să ridice colțurile gurii și să zâmbească pentru a primi afecțiune sau hrană în schimb. Prin urmare,



Emoțiile umane și animale. Charles Darwin a fost primul om de știință care a susținut că exprimarea emoțiilor nu este un atribut exclusiv al oamenilor, întrucât și animalele reacționează prin reflexe și instincte în anumite situații.

este clar că natura universală și înnăscută a exprimării emoțiilor reprezintă un avantaj atunci când vine vorba de comunicarea sau de anticiparea unei acțiuni viitoare. Cu alte cuvinte, exprimarea fricii anunță, cel mai probabil, fuga.

Corpul nostru are modele neurologice și mecanisme fiziologice care ne permit să ne exprimăm emoțiile ca răspuns la stimulii din mediul înconjurător și să le înțelegem intuitiv la ceilalți. Cu alte cuvinte, experiențele emoționale sunt rezultatul includerii informațiilor senzoriale din lumea exterioară printre senzațiile interne ale corpului. Responsabil de acest proces de integrare este creierul visceral, adică sistemul limbic, care este responsabil de apariția și reglarea emoțiilor, așa cum vom vedea în capitolul „Fața”. Vorbim despre *reglare* deoarece învățarea pe care o dobândim de-a lungul vieții ne permite să modulăm maniera în care transmitem emoțiile și, mai ales, intensitatea lor. La un secol de la publicarea teoriilor inedite ale lui Darwin, diferiți cercetători, printre care Paul MacLean și Joseph LeDoux, au studiat substratul neurologic care determină toate aceste răspunsuri în organism.

## Emoțiile animale

Înainte de a analiza expresia corporală a emoțiilor la oameni, oamenii de știință s-au concentrat pe studiul comportamentului animalelor. Pentru a face acest lucru, etologii se strecurau în habitatul natural al speciilor pe care le studiau și le observau în sălbăticie. Astfel, ei au identificat și analizat toate acțiunile animalelor. Primele studii de etologie au deschis un domeniu