

LRDIS

Editor: Vasile Burlui

We know
books

Redactor: Laura Catrinescu

Tehnoredactare: Paul Gorban

Design copertă: Diana Morărașu

Bun de tipar: Livia Iacob

Pregătire de tipar: Cornel Dulceanu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

IONIȚĂ, ADELINA

**Comunicarea non-verbală. Mijloc de redobândire a stării
de autenticitate / Adelina Ioniță. - Iași : Cartea Românească**

Educațional, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-057-056-1

316.77

Grupul Editorial Cartea Românească Educațional

Copyright © Editura Cartea Românească Educațional, Iași, 2020.

Adresa: Bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, nr. 2, Iași – 700124

www.ecredu.ro

ADELINA IONIȚĂ

COMUNICAREA NON-VERBALĂ.
MIJLOC DE REDOBÂNDIRE
A STĂRII DE AUTENTICITATE



Cartea Românească
EDUCAȚIONAL

Considerente generale	9
I. REPERE TEORETICE ALE CONCEPTULUI DE COMUNICARE ȘI ANALIZA GESTUALĂ	17
1.1. Delimitări conceptuale	17
1.1.1. Comunicare	18
1.1.2. Comunicare non-verbală	23
1.1.3. Natura umană	37
1.1.4. Despre autenticitate	43
1.2. Comunicare non-verbală: scurt istoric	49
1.2.1. Apariția limbajului non-verbal	57
1.2.2. Funcțiile și disfuncțiile limbajului non-verbal	67
1.2.3. Emoții și sentimente	70
1.3. Dimensiunile comunicării non-verbale – Analiza gestuală	77
1.3.1. Kinezica	77
1.3.2. Proxemica	81
1.3.3. Teritoriul	88
1.3.4. Artefactele	92
1.3.5. Contactul vizual	100
Genele	108
Pleoapele	110
Gesturi tipice ale ochilor	111
1.3.6. Atingerile cutanate	113

Măinile	114
Gesturi redade cu ajutorul mâinilor	115
Strângerea mâinii în semn de salut.....	121
1.3.7. Paralimbajul	126
1.3.8. Olfactica.....	134
1.3.9. Cronemica.....	138
1.4. Elemente de morfopsihologie și cercetări experimentale în domeniu	141
1.4.1. Istoricul abordării.....	141
1.4.2. Etajele feței	143
1.4.3. Profilul morfopsihologic	147
1.4.3.1. Relieful feței	148
1.4.3.2. Simetria feței	151
1.4.3.3. Masculinitate versus feminitate.....	154
1.4.3.4. Maturitatea feței.....	157
1.4.3.5. Expresiile faciale	159
1.4.4. Limitele morfopsihologiei	165
1.4.5. Concluzii generale	169
II. TEORII ȘI PERSPECTIVE ASUPRA NATURII UMANE..	175
2.1. Natura umană – Prezentare generală	175
2.2. Perspectiva religiei asupra naturii umane.....	183
2.3. Fidelitatea și sinceritatea să vă fie principii de bază: Confucius	193
Piatra Neatinsă.....	199
Tao.....	201
Sănătatea și starea de bine	204
2.4. Cunoașterea pământeană este doar o umbră: Platon. 210 Structura Tripartită a sufletului: Motiv, Spirit, Appetit 215 Libertate și moralitate	217
În căutarea Idealului	219
Binele și fericirea	221
Iubire și moralitate	222
2.5. Adevărul se află în lumea înconjurătoare: Aristotel ..	224

Sufletul.....	226
Sensibilitate și suflet.....	234
Hrănirea, facultatea sufletului.....	237
Sensibilele proprii.....	238
Glasul.....	240
Acuitatea mirosului.....	241
2.6. Există două lumi: corpul nostru și lumea exterioară: Immanuel Kant	247
Despre principiile rațiunii pure practice.....	250
Răul radical.....	256
Principiul datoriei.....	258
2.7. Istoria întregii societăți este istoria luptelor de clasă: Karl Marx.....	259
Principiile filosofiei social-istorice	263
Filosofia economică marxistă	266
2.8. Dincolo de principiul plăcerii: Sigmund Freud	269
Determinismul psihic	273
Inconștientul.....	275
Instinctul / impulsul	280
Fazele psihosexuale ale dezvoltării personalității.....	282
2.9. Existența precede esența: Jean-Paul Sartre	290
Libertatea.....	290
Emoții.....	295
2.10. Evoluția speciilor: Charles Darwin	300
Teoria evoluției – Argumente privind Selecția Naturală.....	303
Lupta pentru existență	310
Selecția sexuală.....	311
Darwinismul social.....	312
Valorile fenomenului darwinian.....	314
Teoria Evoluției – Baza genetică a eredității	315
Variația în diferite condiții și legile ei.....	318
Aclimatizarea.....	320
Compensația și economia de creștere	323
Caracterele sexuale secundare.....	323

Reacția lui Darwin în favoarea Educației	324
2.11. Omul se naște liber, dar pretutindeni este în lanțuri:	
Jean-Jacques Rousseau	327
Societatea este cea care corupe.....	329
Despre Contractul social.....	331
Émile sau Despre educației.....	332
Principiile rezultate din capodopera <i>Despre educație</i>	335
2.12. O călătorie prin centrul gândirii.....	338
Conștiința	350
Dopamina.....	359
Prima întâlnire, Oxitocina.....	369
Serotonina	370
Despre învățare	371
Memoria de tip <i>cloud</i> sau Digitalizarea-progres versus regres	381
2.13. Concluzii.....	383
Bibliografie	397

Considerente generale

Interesul pentru filosofia umanistă, cea care pune în epicentrul preocupărilor omul și valorile sale, a cunoscut o ascensiune încă din perioada Antichității. Filosofi precum Aristotel, Cicero, Galwey sau Socrate au abordat în discursurile lor oratorice problematica moralității universale prin care omul reprezintă în unanimitate valoarea supremă prezentat ca scop în sine și nu ca mijloc, cu accent pe simbolistica limbajului non-verbal. Discursurile publice pe care marii gânditori le prezentau maselor doreau să le insufle oamenilor filosofia de a trăi bine prin promovarea acelor doctrine și perspective asupra vieții care se subordonează principiului moralității. Încă din perioada Antichității, filosofii erau preocupați că societatea îi va corupe pe oameni și îi va încuraja să adopte o atitudine superficială în legătură cu aspectele legate de lume și viață în general, un fel de duplicare de la propriile necesități ale ființei umane. Îngrijorarea filosofilor nu a fost nefondată, astfel că tot mai multe persoane au deprins un „*reflex*” de a reacționa la stimulul din exterior așa cum și-ar dori societatea să acționeze din teama de a nu fi exclus din comunitate și nicidecum așa cum persoanele și-ar dori să se manifeste. În mod indubitabil, constrângerile au un aport în limitarea inițierii unor comportamente în spațiul public.

Perioada copilăriei evocă cel mai evident tendința adulților de a le obstrucționa manifestarea emoțiilor celor mici prin remarci de tipul: „nu mai plânge”, „nu este bine să plângi în public”, „se uită oamenii la noi dacă plângi”, „mă faci de râs”, „nu mai râde așa de tare”, etc. Râsul și plânsul sunt mijloacele prin intermediul cărora ființa umană se exteriorizează pentru a descărca o cantitate enormă de energie ce s-a acumulat în timp, și continuă să se manifeste pe parcursul a câtorva minute, iar înfrânarea lor presupune o amplificare a tensiunii deja existente. Fiind considerate răspunsuri spontane la o situație dată, ele pot fi înfrânate cu greu, uneori imposibil de evitat. La vârsta adultă, micul adolescent devenit adult, a asimiliat deja informația din perioada copilăriei cum că este rușinos ca cei din jur să îi observe momentul de vulnerabilitate, și în acest fel amână manifestarea dorinței tot mai pregnante de a se descărca prin plâns de tensiunea acumulată. Treptat, pe lângă această cantitate masivă de energie se adaugă nemulțumirile de la locul de muncă, legate de stima sau încrederea în sine, apar diverse complexe de inferioritate, presiunea socială de a nu se îndatora statului și multe evenimente de viață cu factor mare de stres pentru subiect, care în mod inevitabil îl vor direcționa pe acesta către o stare de degradare sau către acțiuni cu factor periculos pentru propria viață. Percepția eronată asupra vieții îl debusolează pe individ pentru că i-a fost întărită ideea din copilărie „să nu se bucure”, atunci când evenimentul semnificativ ar trebui să genereze o stare de entuziasm și să nu plângă atunci când se simte neîndreptățit pentru că va fi sancționat de către ceilalți. Astfel că, atât evenimentele minore, cât și cele majore din viața persoanei sunt trăite liniar de către subiect, iar motivația și sensul vieții își pierd din importanță. Înfrânarea emoțiilor alimentează distanțarea omului de ceea ce îl face uman, sufletul.

În celebra capodoperă *Émile*, Jean-Jacques Rousseau tratează problematica educației din perspectiva a trei direcții

de analiză pe care le clasifică în: educația oamenilor, educația lucrului și educația naturii copilului. Spre deosebire de celelalte forme de educație, cea a oamenilor este singura formă de educație prin intermediul căreia omul poate fi modelat comportamental și în același timp, cea în care excelează deținând controlul absolut. Dar, cu toate aceste mențiuni, educația dată de la natură este cea mai prețioasă dintre cele trei enunțate de Rousseau pentru că ființa umană nu deține puterea de a interveni în acest proces. Educația de la natură din perspectiva filosofului francez încearcă să le ofere oamenilor o altfel de perspectivă asupra vieții în care nu există limitări. Acest tip de natură face referire la ceea ce poate fi denumită esența omului, la totalitatea sentimentelor, a afectelor, trăirilor, dar tumultul interior este și cel care îl ajută pe om să devină uman. Aristotel îi atribuia ființei umane apelativul de animal social, și numai în momentul în care aceasta acordă o igienă atentă sufletului poate scăpa de eticheta pe care filosofii i-au acordat-o încă din Antichitate. Lipsa unei ierarhii proprii de valori și dorința pregnantă a ființei umane de a fi în conformitate cu aspirațiile induse de societate încurajează distanțarea de ceea ce o face umană, fapt ce conduce inevitabil la alterarea educației izvorâte din natura umană. Constrângerile sociale de a îndeplini anumite standarde până la împlinirea unei anumite vârste (studii superioare, să dețină un imobil, să ocupe o poziție înaltă în cadrul unei companii de top, etc) îl conduc pe subiect către autodistrugere dacă realizează că nu deține resurse suficiente pentru a satisface aceste cerințe. Paradoxal, multe dintre valorile pe care societatea le promovează nu sunt și cele care îl ghidează pe om pe tot parcursul vieții sale. În cazul acesta se impune o prioritizare a propriilor valori, cât și o reconsiderare a acestora pentru ca finalmente răspunsul la întrebarea „cine sunt, eu?” să nu mai fie atât de greu de definit. Deseori răspunsul la această întrebare este raportat la modalitatea prin care omul este perceput de societate sau la

rolurile asumate: „un băiat/o fată, educator/instalator, mamă/fică” și prea puțin se insistă pe afecte și pe propriile realizări: „sunt empatic, sunt indispus în momentul de față, sunt corect, sunt luptător, etc”. Defectele și calitățile sunt cele care evidențiază personalitatea ființei umane, asumate acestea o pot ajuta să fructifice anumite calități și să își accepte acele minusuri. Doctrina pe baza căreia s-a fundamentat scepticismul filosofic pleca de la premisa potrivit căreia nu există nici frumosul, nici urâtul, nici dreptatea, nici nedreptatea pentru că toate aceste subiecte sunt idei ce se subordonează principiului relativității. Scepticismul pironian se subordonează principiului suspendării judecății de valoare pentru că nimic „nu-i mai mult un lucru decât altul”. Principiul judecății de valoare presupune cu precădere o expunere în care totalitatea obiectelor sunt comparate pe baza unui criteriu bine stabilit, fie acestea convenții, prejudecăți sau tradiții. Filosofii atrăgeau atenția asupra acestei capcane, dacă obiectele pot fi comparate între ele pornind de la un criteriu, în cazul oamenilor acest lucru trebuie să se subordoneze aceluiași cerințe. Persoanele ar trebui să crească și să se dezvolte exact în același mediu, să dețină exact aceleași resurse, abilități, trăsături caracteriale și să urmărească același parcurs socio-profesional, iar acest fapt este imposibil de realizat.

Efectele rezultate în urma acțiunilor oamenilor sunt cele care indică cel mai evident de ce ființa umană este tot mai nefericită și nemulțumită de evoluția parcursului său. În cadrul unei secțiuni viitoare dedicate efectelor scontate ca urmare a distanțării omului de natura umană, vor fi prezentate succint repercusiunile pe care nemulțumirea de sine le poate avea asupra climatului mental, prin instalarea unor disfuncții și tulburări ale conduitei alimentare, o scădere drastică a calității somnului, etc.

Componenta non-verbală este mijlocul prin intermediul căruia comportamentul uman poate fi observat

în starea sa autentică. Limbajul non-verbal este reflexia sufletului redată fidel printr-un set de gesturi și ticuri gestuale, cât și o modalitate prin care omul poate fi descoperit așa cum este el. O atenție mai mare asupra gesturilor îl poate ajuta pe interlocutor să își contureze o imagine mai realistă asupra persoanei cu care discută, îi poate contracara viitoarele mișcări, se poate confesa sau se poate distanța de aceasta. Din această perspectivă, comunicarea non-verbală este cea mai facilă metodă de analiză a conduitei umane, prin care oamenii pot fi descoperiți așa cum sunt ei, într-un cadru natural. Conștientizarea simbolisticii gesturilor în funcție de contextul în care se realizează îl poate încuraja pe interlocutor să se manifeste autentic sau nu. Comunicarea non-verbală este o modalitate facilă, prin care societatea poate fi educată să vadă ceea ce oamenii din diferite motive nu reușesc să exprime verbal.

Momentul în care ființa umană își va accepta sentimentele indiferent de natura lor, va fi și momentul în care aceasta va reuși să aducă o îmbunătățire semnificativă a calității vieții. În cazul persoanelor care și-au interiorizat defectele (gradul de suportabilitate, lipsa abilităților într-un anumit domeniu, carențele, resursele, etc) acestea sunt cele care și-au conturat o imagine realistă cu privire la propriile expectanțe și resurse de a face față situațiilor generatoare de stres, comparativ cu persoanele care au creionată o imagine distorsionată în raport cu propriile resurse. Un stil de viață fundamentat pe o autoevaluare obiectivă îl ajută pe subiect să își restabilească echilibrul în viață, să evite stresul, depresia, anxietatea, diverse disfuncționalități sau tulburări degenerative. Exteriorizarea emoțiilor prin utilizarea cu mai multă încredere a gesticii, este primul pas spre o viață cu mai puține nemulțumiri și griji. În fond, emoțiile sunt cele care îi oferă ființei umane un plus de valoare.

Lucrarea de față își are originea în preocupările dezbătute de către marii filosofi și gânditori asupra

conceptului de natură umană și a tiparului comportamental pe care ființa umană ar trebui să îl adopte pentru a fi acceptată social. În concordanță cu tendințele actuale impuse de societate, se impune revizuirea anumitor considerente ce pot periclita starea generală de bine a individului. „Reminescența” ca urmare a disproporționalității dintre nevoile reale ale individului și dorința societății ca membrii ei să se conformeze constrângerilor sociale, se pare că ar fi principala problematică ce se impune a fi analizată în cadrul acestui volum.

Într-un prim capitol, autorul face o incursiune asupra specificului comunicării non-verbale și al decodificării mesajului identificat în anumite contexte sociale date, cu scopul de a evidenția o natură umană ce nu poate fi distorsionată sau obstrucționată după bunul plac al indivizilor.

Comunicarea non-verbală realmente poate fi clasificată ca fiind prima natură umană. Afirmatie ce pleacă de la presupuziția că acest tip de comunicare este în unanimitate înnăscută și oricât de mult ar dori omul să schimbe acest fapt, este cu certitudine imposibil. Limbajul non-verbal este cel care îl ajută pe individ să își revizuiască comportamentul, să cântărească deciziile, să își selecționeze acele piese de puzzle care îi vor facilita adaptabilitatea la anumite contexte sociale.

Capitolul I, *Repere teoretice ale conceptului de comunicare non-verbală și analiza gestuală* dorește să puncteze o serie de elemente specifice limbajului non-verbal, cu referiri multiple către noi domenii de cercetare și investigare, precum știința figurii și morfopsihologie.

Evident, lucrarea de față nu dorește o prezentare complexă a întregului concept de comunicare gestuală, ci punctează acele elemente din spectrumul comunicării non-verbale care contribuie într-o mare măsură la încurajarea ființei umane de a se comporta natural, așa cum însăși natura a învățat-o. Cadrul discuției va fi orientat preponderent pe

introducerea cititorului în spectrumul limbajului non-verbal și a simbolurilor ce stau la baza interpretării adecvate a anumitor conduite, atitudini sau stereotipuri. Respectarea limitelor ce țin de teritoriul și distanța personală pot facilita adeziunea persoanelor la un anumit grup social, modalitate prin intermediul căreia pot să stabilească relații solide bazate pe încredere și respect, iar acestea sunt câteva atuuri ce vor fi punctate în cadrul acestui prim capitol.

Volumul de față se dorește a fi o lucrare științifică, motiv pentru care se impune introducerea unui capitol destinat aprofundării conceptului de natură umană, analizat din perspective filosofice. Este omul, cu certitudine, un animal social sau este mai degrabă o presupuziție menită să îi scuze devierile sale comportamentale? Acesta este o primă întrebare de la care pleacă aprofundarea acestei tematici.

În Capitolul II, *Teorii asupra naturii umane*, sunt analizate 12 perspective tranșante asupra naturii umane din domenii vaste: religie, filosofie, psihanaliză, pedagogie și neuroștiințe. Reprezentanții de seamă ai acestor domenii sunt: Sf. Augustus și Sf. Anselm, Confucius și Tao, Platon, Aristotel, Immanuel Kant, Karl Marx, Sigmund Freud, Jean-Paul Sartre, Charles Darwin, Jean-Jacques Rousseau, Antonio Damasio, David Eagleman (și mulți alți cercetători din domeniul neuroștiințelor).

În cadrul fiecărei secțiuni dedicate analizei conceptului de natură umană, sunt identificate și efectele scontate ca urmare a distanțării ființei umane de natura umană.

În cadrul volumului II, *Efecte scontate ca urmare a distanțării omului de natura umană* accentul se va pune pe implicațiile pe care componenta non-verbală o are în acest proces. Ființa umană crește și se dezvoltă din punct de vedere fizic și cognitiv, dar odată cu parcurgerea stadiilor specifice de dezvoltare a personalității, aceasta descoperă că drumul până la atingerea scopului final este presărat cu obstacole. Interesant de observat ar fi prin ce transformări

este nevoită să treacă ființa umană. Cât de departe este dispus omul să meargă pentru a-și atinge obiectivul mult visat? În cadrul secțiunii destinate factorilor psihologici și de personalitate, se vor observa cum totalitatea celorlalte componente abordate sunt influențate în mod direct de stările afective ale subiectului. Un climat general pozitiv influențează starea de sănătate a unei persoane, la fel cum o atitudine pesimistă asupra vieții generează o serie de reacții în lanț ce produc în mod inevitabil, apariția diferitelor afecțiuni.

I. REPERE TEORETICE ALE CONCEPTULUI DE COMUNICARE ȘI ANALIZA GESTUALĂ

1.1. Delimitări conceptuale

În încercarea de a defini termenul comunicare, majoritatea aborărilor se rezumă doar la cuvinte rostite și/sau scrise. Însă conceptul comunicare, pe lângă semne, coduri sau canale de comunicare, are integrată și dimensiunea non-verbală (comunicarea însoțită de gestică, mimică, expresii faciale, etc), pe lângă componenta paraverbală. În cadrul unei discuții comunicarea nu se rezumă numai la procesul în sine de transmitere de informații, ci este esențial ca interlocutorul să fie conștient de veridicitatea acelor informații. Marea majoritate a indivizilor este alcătuită din persoane declarate clinic sănătoase, persoane care nu prezintă deficiențe, dar există și o minoritate reprezentată de indivizi care prezintă o deficiență de auz. În cazul acestora, limbajul verbal este irelevant, iar pentru a se face înțeleși, aceștia au nevoie de un cod reprezentat de gesturi, mimică și expresii. Un alt exemplu ce indică necesitatea abordării componentei non-verbale în detrimentul celei verbale este dat de grupul vârstnic de turiști care dorește să viziteze o țară exotică, dar constată că

nu știu să vorbească cu localnicii în limba respectivă. De cele mai multe ori acest gen de excursii au și un ghid care facilitează interacțiunea grupului cu localnicii din zona respectivă, dar, cu toate acestea, ghidul nu este permanent alături de grup. Informațiile pe care grupul le solicită localnicilor pentru a vizita anumite obiective turistice sunt transmise printr-un set de gesturi ale mâinilor. Localnicii, chiar dacă nu înțeleg în totalitate mesajul turiștilor, întotdeauna reușesc să îi ajute, indicând cu mâna zona către care ar trebui să se îndrepte, stânga sau dreapta. În aceste cazuri, gestică este o componentă specific umană și în același timp indispensabilă pentru supraviețuirea și adaptarea individului la condițiile impuse de mediul ostil.

1.1.1. Comunicare

Etimologia termenului „comunicare” provine din limba latină, de la „communicare” care semnifică: „a împărtăși unul altuia” sau literal „a face în comun”¹. În esență, a face în comun sau „a împărtăși” presupune inițial a înțelege necesitățile individului pentru a-i respecta alegerile și doleanțele. Comunicarea în definitiv, vizează acțiunea de a face împreună ceva sau de a împărtăși ceva cu o altă persoană prin intermediul unui limbaj. Comunicarea prin intermediul cuvintelor nu este de-ajuns pentru că ele transmit mesajul fracționat. Informația ajunge corect de la emițător la receptor, dar acest lucru nu reflectă veridicitatea mesajului primit. Înainte ca judecătorul să dea sentința, clasând persoana din boxa de acuzare ca fiind vinovată sau

nevinovată, pe lângă dovezile și argumentările oferite de cele două părți apărare și acuzare, el acordă o deosebită atenție anumitor particularități cum ar fi coerența limbajului, dinamica gesturilor, poziția corpului adoptată în anumite momente cheie ale procesului, pauzele din discurs sau timpii necesari pentru a-și construi pledoaria, sunt numai o serie de elemente care sunt analizate.

În consecință, „ne manifestăm și ne facem cunoscute hărțile noastre mentale prin intermediul comportamentului și a limbajului, la baza căruia stau: acțiunile noastre, strategii de câștigare a încrederii, limbajul corporal, ascultare activă, prezentare activă și asertivitate”².

Franck E. X. Dance (1970) prezenta în literatura de specialitate cel puțin 15 sensuri asociate conceptului comunicare, dintre care sunt amintite:

1. schimb verbal de gânduri sau idei;
2. proces prin care noi îi înțelegem pe alții și alternativ, ne străduim să fim înțeleși de ei;
3. interacțiune (chiar la nivel biologic);
4. proces care ia naștere din nevoia de a reduce incertitudinea de a acționa efectiv și de a apăra sau întări eul;
5. proces de transmitere a informațiilor, ideilor, emoțiilor sau priceperilor prin folosirea simbolurilor (cuvinte, imagini, figuri, diagrame, etc.);
6. transfer, schimb, transmitere sau împărtășire;
7. proces care unește părțile discontinue ale lumii vii;
8. proces care face comun mai multor ceea ce este monopol al unuia sau al unora;
9. totalitatea mijloacelor de transmitere a mesajelor militare, a ordinelor, etc (telefon, telegraf, radio, curieri);
10. proces de îndreptare a atenției către o altă persoană în scopul reproducerii ideilor;
11. răspuns discriminatoriu (sau constant) al unui organism la

¹ Andy Green, *Comunicarea eficientă în relațiile publice. Crearea mesajelor și relațiilor sociale*, Editura Polirom, Iași, 2009, 61.

² Andy Green, *Comunicarea eficientă în relațiile publice. Crearea mesajelor și relațiilor sociale*, Editura Polirom, Iași, 2009, 61.