

Redactor: *Viorica Horga*
Tehnoredactor: *Mariana Radu*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *What Every Body Is Saying. An Ex-FBI Agent's Guide to Speed-Reading People*
Copyright © 2008 by Joe Navarro. All rights reserved.
Published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers.
Photographs by Mark Wemple
Illustrations (except for the limbic brain diagram) by David R. Andrade

© 2008, reeditare 2012 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NAVARRO, JOE

**Secretele comunicării nonverbale : ghidul unui fost agent FBI pentru „citirea” rapidă
a oamenilor / Joe Navarro, Marvin Karlins ; trad.: Mihaela Liliana Stroe ; red.: Viorica Horga. -
București : Meteor Press, 2008
ISBN 978-973-728-328-3**

I. Karlins, Marvin
II. Stroe, Mihaela Liliana (trad.)
III. Horga, Viorica (red.)

316.772.2

Joe Navarro

cu dr. Marvin Karlins

Secretele comunicării nonverbale

**Ghidul unui fost agent FBI
pentru „citirea” rapidă a oamenilor**

**Traducere:
Mihaela Liliana Stroe**

**METEOR
PRESS**



CUPRINS

Cuvânt-înainte:

Văd ceea ce gândești7

Mulțumiri11

Capitolul 1

Descifrarea secretelor comunicării nonverbale15

Capitolul 2

O moștenire prețioasă: sistemul limbic
al creierului 33

Capitolul 3

Cele mai sincere părți ale corpului nostru.
Limbajul picioarelor63

Capitolul 4

Secretele trunchiului. Limbajul umerilor,
pieptului și șoldurilor95

Capitolul 5

La îndemâna noastră. Limbajul brațelor117

Capitolul 6

Țineți-vă bine! Limbajul mâinilor
și degetelor143

Capitolul 7

Canavaua minții. Limbajul feței 175

Capitolul 8

Detectarea minciunii. Procedați cu grijă!215

Capitolul 9

Câteva gânduri de încheiere243

Bibliografie245**Index**249

CUVÂNT-ÎNAINTE

Văd ceea ce gândești

Marvin Karlins, Ph. D.

Omul stătea cu stoicism la un capăt al mesei, alegându-și cu atenție replicile la întrebările agentului FBI. Nu era considerat suspectul principal în cazul acelei crime. Alibiul său era credibil și el părea sincer, cu toate acestea agentul insista. Cu acordul suspectului, investigatorul i-a mai pus câteva întrebări despre arma crimei:

„Dacă ai fi comis crima, ai fi folosit un pistol?”

„Dacă ai fi comis crima, ai fi folosit un cuțit?”

„Dacă ai fi comis crima, ai fi folosit o dalta de spart gheața?”

„Dacă ai fi comis crima, ai fi folosit un ciocan?”

Una dintre aceste arme, dalta de spart gheață, chiar era implicată în comiterea crimei, dar informația nu a fost făcută publică. De aceea, doar criminalul ar fi știut care era adevărata armă a crimei. În timp ce-i citea lista armelor, agentul FBI îl observa atent pe suspect. Când a fost pomenită dalta de spart gheață, pleoapele suspectului s-au lăsat în jos și au rămas așa până când a fost menționată următoarea armă. Agentul a înțeles imediat semnificația mișcării pleoapelor la care fusese martor, iar din acel moment așa-zisul suspect a devenit personajul principal în acea investigație. Mai târziu și-a mărturisit crima.

Haideți să-l cunoaștem pe Joe Navarro, o persoană remarcabilă care, pe lângă demascarea autorului crimei cu dalta de spart gheață, este renumit pentru prinderea a numeroși infractori, incluzându-i aici și pe „așii spionilor”, pe parcursul unei cariere de 25 de ani în cadrul FBI.

Cum a reușit toate aceste lucruri? Dacă l-ați întreba, v-ar răspunde calm: „Pentru că pot să «citesc» ce se petrece în mintea oamenilor.”

De-a lungul întregii sale vieți profesionale Joe a studiat, a aplicat și a rafinat știința comunicării nonverbale – expresiile faciale, gesturile, mișcărilor (kinezica sau kinetica), utilizarea spațiului (proxemica), atingerea (haptica), postura corporală, chiar și vestimentația, pentru a descifra ceea ce gândesc oamenii, cum intenționează să acționeze și dacă ceea ce spun este adevărat sau fals. *Nu* sunt vești bune pentru infractori, criminali, teroriști și spioni, care, sub atenta sa observare, îi oferă atât de multe informații prin intermediul semnalelor corpului (așa-numitele „indicii”), făcându-și gândurile și intențiile transparente și detectabile.

În schimb, veștile sunt bune pentru cititori, deoarece tocmai aceste informații nonverbale pe care s-a bazat Joe atunci când a devenit maestru în prinderea spionilor, un „detector uman de minciuni” și instructor în cadrul FBI, vă vor fi împărtășite pentru a putea înțelege mai bine sentimentele, gândurile și intențiile celor din jur. Din perspectiva sa de autor și profesor renumit, Joe vă va învăța cum să observați ca un adevărat expert, detectând și descifrând comportamentele nonverbale ale celorlalți astfel încât să-i înțelegeți din ce în ce mai bine. Fie că le veți aplica în viața profesională sau în cea personală, aceste informații vă vor lărgi orizontul și vor schimba în bine tot ceea ce veți întreprinde.

Multe dintre cunoștințele pe care Joe vi le va împărtăși în această carte nu erau recunoscute de comunitatea științifică în urmă cu 15 ani. Prin intermediul recentelor descoperiri care au folosit tehnologii de scanare a creierului și neuroimaging, oamenii de știință au reușit să stabilească validitatea comportamentelor pe care Joe le descrie în carte. Prin integrarea celor mai recente descoperiri din psihologie, neurobiologie, medicină, sociologie, criminologie, științele comunicării și antropologie, adăugate la un sfert de secol de experiență în utilizarea comunicării nonverbale în munca sa de agent FBI – , Joe este în mod deosebit calificat să vă ajute să înțelegeți limbajul semnelor nonverbale. Expertiza sa este recunoscută și apreciată la nivel mondial. În afara interviurilor acordate periodic în cadrul unor emisiuni celebre precum *Today Show* de la NBC, *Headline News* de la CNN, *Fox Cable News* și

Good Morning America de la ABC, el continuă să susțină seminare despre comunicarea nonverbală pentru FBI și CIA, precum și pentru alți membri din comunitatea spionajului și contraspionajului. Este consultant pentru sectorul bancar și de asigurări, precum și pentru firme de avocatură importante din Statele Unite și de peste hotare. Este și profesor la Universitatea Saint Leo și susține cursuri la numeroase școli medicale de pe întreg teritoriul Statelor Unite, unde abordările sale unice din domeniul comunicării nonverbale au găsit o audiență receptivă, inclusiv în rândul doctorilor care doresc să-și diagnosticheze pacienții cu mai mare rapiditate și precizie. Competențele sale academice și experiența profesională, cuplate cu capacitatea sa de a stăpâni arta comunicării nonverbale în viața cotidiană și în situații extreme, îl plasează la loc de frunte în rândul experților în descifrarea mesajelor corpului, așa cum veți descoperi în această carte.

După ce am lucrat cu Joe, am participat la seminarele lui și i-am aplicat ideile, cred cu tărie că materialul cuprins în paginile acestei cărți reprezintă un progres major în înțelegerea tuturor comportamentelor nonverbale. Spun asta din poziția mea de psiholog care s-a implicat în scrierea acestui proiect deoarece a fost încântat de munca de pionerat a lui Joe în descifrarea *științifică* a elementelor comunicării nonverbale pentru atingerea obiectivelor profesionale și obținerea succesului personal.

Am fost impresionat și de abordarea atentă și rațională pe care Joe a acordat-o acestui subiect. De exemplu, deși observarea elementelor nonverbale ne permite să interpretăm corect multe comportamente, Joe ne avertizează că utilizarea limbajului corpului pentru a detecta minciuna este o sarcină dificilă și provocatoare. Este o descoperire semnificativă – rar recunoscută de comunitatea forțelor de ordine sau de nespecialiști – care ne servește ca un semnal de alarmă pentru a fi *extrem* de atenți atunci când afirmăm că o persoană este sinceră sau mincinosă doar pe baza comportamentului său nonverbal.

Spre deosebire de multe alte cărți despre comunicarea nonverbală, informația prezentată aici se bazează pe fapte științifice și descoperiri testate pe teren, nu pe opinia personală a autorului sau pe speculații de la distanță. Mai mult, textul scoate în evidență ceea ce alte lucrări

publicate ignoră adesea: rolul critic al *sistemului limbic* al creierului uman în înțelegerea și utilizarea eficientă a indiciilor nonverbale.

Puteți stăpâni limbajul tăcut al corpului. Fie că studiați comunicarea nonverbală pentru că vreți să avansați pe scara ierarhică profesională sau doar pentru că vreți să vă înțelegeți mai bine cu prietenii și familia, această carte vă este destinată. Pentru a câștiga expertiză în acest domeniu va trebui să studiați cu atenție capitolele care urmează, iar în plus să începeți să acordați timp și energie pentru a învăța și aplica învățăturile lui Joe în viața de zi cu zi.

„Citirea” cu succes a oamenilor – învățarea, decodificarea și utilizarea semnificațiilor comportamentului nonverbal pentru a le prevedea acțiunile – este o sarcină care merită întreaga dumneavoastră atenție, deoarece vă va oferi mari recompense pentru eforturile depuse. Așadar treceți cu hotărâre la pagina următoare și pregătiți-vă să învățați și să observați toate semnalele nonverbale importante pe care Joe vi le va arăta. Nu va dura mult până veți descoperi, doar dintr-o privire, ce „spune” corpul fiecărei persoane!