

COMUNICAREA NONVERBALĂ

sau

ADEVĂRUL DE DINCOLO DE CUVINTE

Introducere	4
Cap. 1 Scurte considerații privind procesul de comunicare	6
Cap. 2 Raportul dintre comunicarea verbală și comunicarea nonverbală	7
Cap. 3 Funcțiile comunicării nonverbale	8
Cap. 4 Rolul și importanța comunicării nonverbale	9
Cap. 5 Caracteristicile comunicării nonverbale	13
Cap. 6 Clasificări ce operează cu privire la comunicarea nonverbală	15
Cap. 7 Abilități și calități necesare pentru o comunicare nonverbală eficientă	16
Cap. 8 Comunicarea prin intermediul gesturilor (Kinetica)	19
Cap. 9 Comunicarea prin intermediul atingerii (Haptica)	31
Cap. 10 Comunicarea prin intermediul... tăcerii	34
Cap. 11 Comunicarea prin intermediul modului de gestionare a timpului (Cronemica)	38
Cap. 12 Comunicarea prin intermediul spațiului (Proxemica)	42
Cap. 13 Comunicarea prin intermediul culorilor	49
Cap. 14 Comunicarea prin intermediul paralimbajului	52
Cap. 15 Comunicarea prin intermediul altor tipuri de semnale nonverbale	54
Cap. 16 Diferențe culturale în domeniul comunicării nonverbale	60
Cap. 17 Interpretarea semnalelor nonverbale	62
Concluzii	66
Bibliografie selectivă:	68

Scurte considerații privind procesul de comunicare

Totul este comunicare, afirmă adepții școlii psihologice de la Palo Alto, California.

Conceptul de comunicare are un sens foarte larg, el cuprinzând *“toate procedeele prin care un spirit poate afecta un alt spirit. Aceasta include nu numai limbajul scris sau vorbit, ci și muzica, artele vizuale, teatrul, baletul și, în fapt, toate comportamentele umane”*¹

Comunicarea a reprezentat dintotdeauna un pilon important al existenței umane. Cuvântul comunicare provine din limba latină. “Communis” înseamnă “a pune de acord”, “a fi în relație”, termenul circulând în limbajul anticilor cu sensul de “a transmite, a împărtăși ceva celorlalți”.

Comunicarea ne însoțește în toată existența noastră, comunicăm în fiecare secundă, chiar dacă unii dintre noi consideră că procesul de comunicare se termină acolo unde se termină intenția de a comunica.

Orice proces de comunicare are o triplă dimensiune:

- comunicarea exteriorizată – acțiunile verbale și nonverbale observabile de către interlocutori;
- metacomunicarea - ceea ce se înțelege dincolo de cuvinte;
- intracomunicarea - comunicarea realizată de fiecare individ în interiorul său, la

1 Shanon și Weaver

Libris RO
Respect pentru oameni și cărți

nivelul sinelui².

Orice mesaj, în cadrul comunicării interpersonale, poate fi transmis prin intermediul unuia din următoarele limbaje: verbal, nonverbal sau paraverbal.

Limbajul *verbal* reprezintă limbajul realizat cu ajutorul cuvintelor.

Limbajul *nonverbal*, folosește o altă modalitate de exprimare decât cuvântul (gestul, mimica, postura etc.).

Limbajul *paraverbal* este o formă a limbajului nonverbal, o formă vocală reprezentată de tonalitatea și inflexiunile vocii, ritmul de vorbire, pauzele dintre cuvinte etc.

Comunicarea nonverbală nu este altceva decât transmiterea, în mod voluntar sau involuntar, a unui mesaj, a unei informații, prin intermediul limbajului nonverbal sau/și paraverbal.

CAPITOLUL 2

Raportul dintre comunicarea verbală și comunicarea nonverbală

Comunicarea verbală și cea nonverbală sunt forme de comunicare aflate într-o strânsă interdependență. Conform unor cercetări, 38% din mesaj este transmis vocal, 55% din mesaj este transmis prin intermediul mișcărilor feței sau ale corpului și numai 7% este transmis prin intermediul cuvintelor.

Îată deci că, deși comunicarea nonverbală

2 Vasile Tran, Teoria comunicării, București, 2001

Libris.ro
Respect pentru oamenii și cărți

nu reprezintă o preocupare importantă a oamenilor, ea deține un procent major din modul de transmitere a mesajelor noastre.

Comunicarea nonverbală poate exista și în lipsa comunicării verbale, însă invers nu este niciodată posibil. Oricât de mult ne-am strădui să nu emitem alte semnale decât cuvintele, există gesturi, mișcări involuntare, greu de controlat, care întotdeauna însoțesc cuvântul.

Intuitiv, oamenii acordă întotdeauna și pe bună dreptate, mai multă încredere semnalelor nonverbale decât celor verbale, atunci când se află în situația unei contradicții între cele două tipuri de comunicare.

CAPITOLUL 3

Funcțiile comunicării nonverbale

Funcțiile comunicării nonverbale sunt enumerate, clasificate și analizate în literatura de specialitate în diferite moduri de către diverși autori. Iată câteva din cele mai importante funcții ale mesajelor nonverbale:³

- de a furniza informații despre noi, în special cu privire la sentimentele și atitudinile noastre relaționale;
- de a reglementa, controla interacțiunea;
- de a exprima intimitatea și apropierea emoțională într-o relație;
- de a menține controlul social (de exemplu, prin dominarea celorlalți);

3 Steve Duck, Human Relationships, Sage Publications – 1998, pg. 10

- de depersonalizare a anumitor contacte care altminteri ar putea fi considerate intime (de pildă, atingerea de către doctor a anumitor părți ale corpului ce nu pot fi atinse în mod normal decât de anumite persoane cu care ne aflăm în raporturi intime).

CAPITOLUL 4

Rolul și importanța comunicării nonverbale

Rolul comunicării nonverbale în cadrul relațiilor noastre interpersonale iese în evidență prin exercitarea, în diferite contexte, și, bineînțeles, cu diverse nuanțări, a funcțiilor enumerate mai sus.

Importanța esențială a comunicării nonverbale rezidă în faptul că, folosită în mod adecvat, alături de comunicarea verbală, preferabil, ori în lipsa acesteia, poate reprezenta un factor semnificativ în eficientizarea relațiilor interpersonale, în rezolvarea multor impasuri și crize comunicaționale, care de multe ori sunt în mod exclusiv generatoare de consecințe negative în viața noastră.

Comunicarea nonverbală, deși stârnește curiozitatea și interesul multora, nu este încă un tip de comunicare eficientă, deși este folosită de fiecare dintre noi. Unii dintre noi îi recunoaștem valoarea; alții o consideră încă o "Cenușăreasă" în comparație cu comunicarea verbală. Unii dintre noi ne dăm

Libris.ro
respect pentru oamenii și cărți

seama că suntem în mare măsură influențați de comunicarea fără cuvinte, alții nu realizează acest lucru, străduindu-se de multe ori să iasă din impasuri comunicaționale comunicând doar prin cuvinte, ori încercând să găsească cauzele eșecurilor comunicaționale doar pe tărâmul verbal. A învăța să descifrăm și să folosim fascinantul limbaj de dincolo de cuvinte, nu este doar un capriciu, ci o necesitate evidentă pentru reușita celor mai multe dintre relațiile noastre interpersonale.

Numeroase probleme ale oamenilor se datorează lipsei de autocunoaștere și a unei insuficiente sau superficiale cunoașteri a celor cu care intră în relație. Oamenii sunt universuri pe cât de diferite, pe atât de asemănătoare; limbajul nonverbal este – ținând cont de unele diferențe determinate de normele sociale sau de cultură – un limbaj universal.

Oamenii, indiferent de limba pe care o vorbesc, emit, în general, aceleași semnale nonverbale (sau foarte puțin diferențiate) atunci când sunt nervoși, timizi, triști, rușinați, încrezători, când mint, când se bucură, când vor să atragă, când vor să înșele etc. A învăța limbajul nonverbal înseamnă a învăța o limbă universală.

Semnalele nonverbale ne dau date despre temperamentul cuiva, despre starea în care se află la un moment dat, despre sentimentele și emoțiile pe care le trăiește, despre intențiile sale ori despre cultura sau clasa socială din care provine. Ceea ce un om comunică prin

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

nonverbal nu poate fi suspectat decât foarte rar de neadevăr.

Dacă prin cuvinte putem minți ușor și fără a fi învățat asta undeva anume, pentru a putea controla până la ultimul detaliu comportamentul nonverbal este nevoie de ceva mai mult: stăpânire de sine, tehnici de autocontrol, cunoaștere în domeniu, etc. Actorii, specialiștii în domeniul tehnicilor de comunicare nonverbală și de manipulare prin mijloace de comunicare nonverbală, sunt puține categorii de oameni ce pot, cunoscând semnificațiile semnalelor nonverbale, să le controleze, să le evite, pentru a nu demasca adevăratele stări, emoții, sentimente.

Așadar, atunci când cuvintele lasă loc de suspiciune atunci când cineva ne transmite ceva, ori atunci când ele lipsesc cu desăvârșire, trebuie să știm că putem afla multe lucruri, așa cum și ceilalți pot afla despre noi, doar privindu-ne, interceptând și interpretând corect semnalele "tăcute".

Rolul mesajelor nonverbale în programarea neurolingvistică și în analiza tranzacțională este deja recunoscut de mulți cercetători.

Mesajele nonverbale sunt instrumente deosebit de importante în tehnicile de programare neurolingvistică: cu ajutorul lor putem identifica ușor canalul de comunicare al interlocutorului, pentru a putea stabili un contact și o comunicare cât mai eficiente cu acesta; putem identifica, din gesturi, postură, expresii ale feței, tipul psihologic,