

## CUVÂNT ÎNAINTE

Comunicarea nonverbală, acest limbaj „secret” al corpului, nu se referă la un gest care ne-ar putea trăda, nici la o minciună ce ar trebui decriptată, ci reprezintă un semnal inconștient emis de corp, uneori de suferință, alteori de bucurie, pe care este bine să-l înțelegem imediat, pentru a ne face viața mai ușoară. Culoarea unei haine, poziționarea în spațiu, un gât dezvelit sau acoperit, pipăirea repetată a urechii sau a unei bijuterii ne atrag brusc privirea și rezultatul acestei observații fine destabilizează reacțiile obișnuite, provocându-i celuilalt o surpriză care permite dezvăluirea esențialului.

Să o spunem clar: o persoană nu poate fi citită ca o carte și, contrar a ceea ce cred și spun persoanele prost informate și prost formate, comunicarea nonverbală nu se rezumă la un dicționar al gesturilor. Nu este neutră, ci produce un impact. Nu informează, ci implică. Comunicarea nonverbală este un fenomen global, total, care poate fi înțeles doar într-un context și într-o interacțiune. Pentru că ea ține de afectivitatea celui care „emite” mesajul și în egală măsură de starea emoțională a celui care îl „ascultă”, îl „observă” sau îl „primește”.

Deși Freud a arătat că nu ne controlăm întotdeauna vorbele și că lapsusul și actul ratat ne trădează, este evident că deținem un control și mai slab asupra micilor noastre gesturi și asupra „scăpării” unor sentimente, de exemplu, atunci când roșim, când tușim sau când ni se modifică ritmul respi-

rației. Este evident, de asemenea, că nu avem niciun control în privința impactului pe care o intonație, un gest sau o culoare îl are asupra sensibilității noastre și în privința modului în care reacționăm la acest impact. Așadar, de o parte, dar și de cealaltă, suntem implicați într-o reacție ce are loc „la nivel visceral”: una nu se poate abține să nu reacționeze, cealaltă nu știe la ce anume reacționează.

Este adevărat că unele gesturi, unele culori, unele decoruri ne reîntorc la anumite situații emoționale. Dar a ne imagina că un dicționar sau o „cheie a gesturilor” ar putea oferi răspuns la întrebările noastre referitoare la „sinceritatea”, „spontaneitatea”, „veridicitatea”, la „sensul real” a ceea ce ni se comunică înseamnă a încerca să compensăm o lipsă de implicare în relație printr-o tehnică. „Vreau să știu dacă partenerul meu minte, pentru că relația pe care o am cu el nu este suficient de grăitoare pentru mine”. Dar de ce vrem să înlocuim relația cu o tehnică? Dacă nu răspundem la această întrebare, sunt șanse mari să persistăm în *iluzia că putem acționa asupra celuilalt, fără ca celălalt să acționeze asupra noastră*. Și să nu înțelegem, așadar, ce anume înseamnă comunicarea nonverbală.

Asistăm, în ultimii ani, la o amplificare a obsesiei de a decoda nonverbalul. Diverși autodidacți sau șarlatani profită de aceasta pentru a se erija în specialiști, ignorând total complexitatea subiectului. Prin urmare, este important să punem punctul pe „i” și să facem apel la bazele serioase ale cercetărilor în domeniul comunicării nonverbale, baze care, în liniile esențiale, au rămas aceleași în ultimii cincizeci de ani. Majoritatea teoriilor au fost elaborate în Statele Unite ale Americii, în anii 1950-1970. Pe parcursul acestor ani, printr-o întâmplare fericită, m-am aflat în Statele Unite, acolo unde se petreceau lucrurile, unde am lucrat și am întreținut legături personale și amicale cu numeroși pionieri în domeniul

## CUVÂNT ÎNAINTE

comunicării nonverbale. Printre aceștia s-au numărat: James Enneis, J.B.S. Haldane, Jurgen Ruesch, Albert Scheflen, Ray Birdwhistell, Mary Ritchie Key, Leon Festinger și Erving Goffman. Teza mea de doctorat, susținută în 1976 în fața unui juriu din care au făcut parte Didier Anzieu, Otto Klineberg, Juliette Favez Boutonier, Claude Revault-d'Alonnes și Hubert Montagner, a fost consacrată comunicării nonverbale și teoriilor care, de-a lungul acestor decenii, mi-au ghidat munca în domeniile psihodramei și transgeneraționalului.

*Paris, 28 aprilie 2015*

# INTRODUCERE

Dialogul verbal este departe de a epuiza tot procesul de comunicare între oameni.

Atitudinea, gestică, tonul vocii, frecvența respiratorie, „tăcerea“, toate manifestările corpului dincolo de cuvinte și, uneori, în pofida lor, ascund trăiri importante și constituie un sistem complex care ne-a obligat să dăm atenție altor aspecte, să vedem și să înțelegem și altceva în afară de discurs.

Și, fără îndoială, acest „altceva“ trebuie căutat – ca să menționez, dacă e nevoie, de unde au pornit propriile mele întrebări referitoare la comunicarea nonverbală – în interiorul unei tehnici fundamentale a psihodramei: tehnica „dublului“<sup>1</sup>.

„Dublul“ este o persoană care îl ajută pe protagonistul unei psihodrame să exprime ceea ce acesta din urmă simte și nu reușește să spună, ceva confuz, tabu, poate doar semiconștient, chiar inconștient.

Totuși, dinamica „dublului“ psihodramatic se bazează în esență pe identificarea cu corpul protagonistului, pentru că principalul demers al „dublului“ constă în însușirea posturii, a gesturilor, a frecvenței respiratorii, uneori a tensiunii musculare specifice protagonistului, astfel încât el să poată resimți

---

<sup>1</sup> Vezi A. Ancelin Schützenberger, *Le Psychodrame*, ed. a 4-a, Payot, col. *Petite Bibliothèque Payot*, Paris, 2008, în special p. 185 și următoarele.

și exprima emoțiile profunde pe care acesta le trăiește, dar nu le redă într-o manieră clară sau nu le verbalizează.

Exteriorizarea protagonistului depinde de verbalizarea „dublului”, pe care psihodramatistul îl verifică întrebându-l pe protagonist dacă sentimentele exprimate sunt conforme cu ceea ce simte el. În general, impulsivat de avântul „dublului”, protagonistul preia și continuă ceea ce exprimă acesta.

Dificultatea „dublului”, în procesul său de empatie, rezidă în capacitatea de a *încorpora* sentimentele celuilalt până la resimțirea unor emoții care pot fi foarte puternice în manifestarea lor somatică și în distanța necesară exprimării acestora, dat fiind faptul că ele sunt „blocate” la protagonist.

Într-un astfel de caz, corpul este, în același timp, mijlocitor și sursă a comunicării și oarecum „garantul” eficacității „dublului”.

Acest principiu este fundamental în procesul terapeutic și, la fel, la nivelul observației: prezența „dublului” constituie o punere în valoare și în evidență a corpului protagonistului și subliniază, în acest corp resimțit care trebuie privit ca într-o oglindă, existența unei alte forme de comunicare decât aceea a exprimării strict verbale.

De altfel, ne putem întreba dacă importanța acordată verbalizării trăirilor proprii unei boli nu se diminuează în mod considerabil din momentul în care putem avea acces la o altă modalitate de comunicare, singura disponibilă la momentul respectiv în cazul anumitor pacienți.

Experiența mea personală în această privință (în practica și observarea „dublului” psihodramatic) m-a confruntat neîncetat cu problema comunicării verbale și nonverbale și cu problema deslușirii bolii mentale, mai ales a schizofreniei, pentru că „dublarea” a făcut posibilă ieșirea persoanelor

## INTRODUCERE

schizofrenice din izolarea și alienarea lor, permițându-le să se exprime într-un limbaj inteligibil, „socializat“.

Atunci când două persoane se întâlnesc sau, mai exact, când sunt în măsură să se perceapă reciproc, ele încep să-și transmită una alteia diverse semnale, fie și pentru simplul fapt că fiecare intră în câmpul perceptiv al celeilalte, aflându-se astfel într-o „coprezență“. În cazul unei interacțiuni, aceleași persoane vor schimba și mai multe semnale, înscrise simultan în spațiu și în timp – acel „aici și acum cu“ – care vor constitui și vor exprima *impresia* fiecăreia în privința celeilalte și raporturile pe care le au sau pe care le vor avea ele, în mod conștient sau inconștient.

Statutul și rolurile lor, rolurile lor reciproce, „așteptările-lor-privitoare-la-roluri“, cultura și mediul lor vor juca un rol în decodarea voluntară sau involuntară, „corectă“ sau „inexactă“, efectuată, de o parte și de cealaltă, în privința relațiilor lor. Toate acestea vor influența ceea ce se va petrece și va surveni între acești „coactori“, aflați în „coprezență“, într-un joc social complex, parțial codat, dar nici total și formal învățat, nici clar, verbal și rațional definit.

O multitudine de informații vor fi percepute și decodate instantaneu, fără a fi transmise în general sub forma cuvintelor. Cu toate acestea, ele vor fi utilizate și se vor traduce imediat în comportamente, fiind resimțite la nivel emoțional.

Comunicarea se naște din relația și interrelația acestor semnale diverse luate laolaltă și provenind din direcții și canale diferite. Ea se bazează pe actualizarea sistemelor de emiterie, de percepere și de recepționare a acestor semnale, în funcție de dinamica unei interdependențe pluridimensionale.

În mod vădit, comunicarea, în ansamblul ei, este atât verbală cât și nonverbală și cu mult mai complexă decât ne-o