

Comunicarea nonverbală – mimica feței

Prin comunicarea nonverbală înțelegem ”transmiterea voluntară sau involuntară de informații și exercitarea influenței prin intermediul elementelor comportamentale și de prezență fizică a individului sau ale altor unități sociale (grupuri sau unități umane), precum și percepția și utilizarea spațiului și timpului ca și artefactelor” (S. Chelcea, 2005, 11)

Comunicarea nonverbală este comunicarea fără cuvinte și este de două feluri: comunicarea paraverbală și limbajul trupului. Limbajul trupului este cel mai puternic efect asupra celorlalți. Mehrabian - cercetător american a cercetat fenomenul și a ajuns la concluzia că un interlocutor este impresionat de cuvinte în proporție de 8%, de intonație 23% și de limbajul trupului în proporție de 69%.

Limbajul trupului imprimă și nota atmosferei în care are loc interacțiunea. Un individ cu o mimică zămbitoare, tonic, dinamic induce o stare de bine, în opoziție cu un individ apatic, lipsit de tonus și neglijat.

În comunicarea interumană 35% reprezintă comunicarea verbală și 65% comunicarea nonverbală după unii autori ponderea fiind chiar de 90%. În mediul urban, persoanele active întâlnesc zilnic zeci sau sute de persoane cu care comunică nonverbal.

Paul Ekman (1997b) consideră că expresiile faciale comunică informații, însă nu întotdeauna sunt intenționate. În timp ce oamenii fac mișcări faciale pentru a transmite un mesaj, expresiile faciale ale emoțiilor sunt neintenționate.

În lucrarea *The repertoire of nonverbal behavior: categorie, origins, usage and coding* (1969, apud S. Chelcea, 2003, 130-135) Paul Ekman și Wallace F. Friesen propun un sistem de categorii pentru clasificarea comportamentului nonverbal având la bază originile, funcțiile și coordonarea acestora. Printre ele se află și expresiile faciale (affect displays) sunt mișcările faciale care exprimă starea emoțională; ele pot fi intenționate sau neintenționate.

Comportamentul nonverbal are la bază mimica, gesturile și toate mișcările corpului. Voi încerca să explic limbajul nonverbal din punct de vedere al expresiei faciale deoarece mimica feței ocupă un rol foarte important în relațiile interumane, conștient sau inconștient.

Poziția capului este foarte sugestivă. Capul se poate afla în diverse poziții: ridicat sau coborât, înclinat la stânga sau la dreapta, ridicat oblic la stânga sau la dreapta. Capul împins înainte ne induce cu gândul că la un semn de amenințare. Capul plecat înseamnă supunere iar capul aplecat oblic înseamnă perfidie. Cel care înalță capul, își descoperă gâtul, zona vulnerabilă, arătând astfel că nu se teme, că are sentimentul propriei valori. Ridicarea bătoasă a

capului insemna aroganta, capul lasat destins pe spate este un semn de auti predare sau o senzatie trezita de amintiri sau ascultarea muzicii preferate, deconectare de ce ii inconjoara. Capul inclinat lateral dreapta insemna bunavointe, ascultare in opozitie cu inclinarea la stanga care denota scepticism, critica, indoiala.

Pozitia capului tradeaza interesul, toleranta, indiferenta, dezgustul fata de interlocutor. Pozitia de ascultare cu interes este cu capul usor inclinat lateral. Clatinarea capului in sus si in jos insemna acord, aprobare, intelegere. Clatinarea capului de la stanga la dreapta insemna negare, dezaprobare si acesta miscarea a capului descurajeaza foarte mult persoana in cauza. In cazul unor negocieri sau diferite conversatii de afaceri sau nu numai castigam teren daca initiem aproape imperceptibil miscarile capului celui cu care negociem.

Miscarile sunt multiple si complexe, se realizeaza combinatii de miscari, se asociaza miscarea capului cu miscarea aletor segmente ale corpului, miscarea integrata fiind caracteristica fiecarei situatii sau stari psihologice.

Comunicarea prin expresia fetei include mimica (incrunatarea, ridicare sprancenelor, incruntarea nasului, tuguiesrea buzelor)

Mimica este acea parte a corpului nostru care comunica: fruntea incrunata semnifica preocupare, manie, frustrare; spancenele ridicate cu ochii deschisi ne induce catre o stare de mirare de surpriza; nasul incruntat insemna neplacere iar buzele stranse insemna nesiguranta, ezitare, ascuserea unor informatii.

Mimica este semnalul nonverbal cel mai usor dwe descifrat. Mimica poate fi agitata si este determinata de o succesiune de stari sufletesti, de senzatii puternice si poate semnifica o mare sensibilitate la stimulii externi.

Darwin R. Charles a observat ca mimica asociata unor senzatii este comuna tuturor oamenilor. Fenomenula fost studiat si concluzia a fost ca exista programe innascute, ca se pare ca exista o mimica universala.

Insa vom discuta toate aceste aspecte pe larg dar si despre alte componente care ajuta mimica fetei sa exprime anumite lucruri .

Fruntea:

Fruntea este componenta care formeaza zona superoara a fetei. Ea reprezinta puterile spirituale si trasaturile de caracter asociate.

Formele fruntii sunt foarte diferite de la persoana la persoana dar ea este intotdeauna determinata de linia parului iar inaltimea ei se intinde intre punctul situat intre sprancene si linia parului.

Prin miscarea muschilor sunt generate cutele fruntii, care pot fi verticale, orizontale sau inretite.

Cutele verticale se datoreaza concentrarii pe un punct in spatiu sau a luminii orbitoare. Astfel cutele verticale devin expresia unui efort spiritual sau fizic; in valori normale sau depasite, ele exprima disperare, furie, sau emotie.

Cutele orizontale apar cand ochii sunt larg deschisi, cand se incearca prelucrarea informatiilor detinute, dar care nu sunt intelese; mimica este expresie a fricii, sperieturii, mirarii, intelegerii bruste a unui lucru, dar aceasta mimica poate fi datorata obosealii, greutatii ci care sunt tinuti ochii deschisi.

Cutele inretite apar la locul de intersectie dintre cele doua orizontale si cele verticale; exprima panica in gandire, dificultati in prelucrarea informatiilor.

Sprancenele:

Chinezii considera sprancenele drept una dintre cele cinci trasaturi vitale ale fetei. Intradevar, nici o fata nu poate fi citita cum se cuvine fara a le lua in considerare.

Sprancele le putem considera ca o granita intre partea superioara a fetei si cea mijlocie.

Sprancenele arata tipul afectiv al omului, precum si gradul de intelegere intre minte si inima. Ele au o forma mostenita care prin miscarea in timpul vietii se modifica. Ridicarea sprancenelor se face in semn de salut, de recunostinta si acest lucru il putem numi chiar salutul ochilor.

Osgood a enumerat sapte grupe principale de expresii faciale, fiecare avand mai multe subgrupe: fericire, surpriza, teama, tristete, furie, curiozitate si dispretul. Expresiile faciale enumerate sunt recunoscute in toate societatile umane si se considera a fi innascute datorita acestei calitati

Ridicarea sprancenelor poate sa denote expresii diferite atunci cand se iau in considerare si alte elemente: simpla poate fi doar un mod de salut, de a spune "da" sau a confirma ceea ce spune partenerul de discutie; o ridicare brusca si scurta dublata de ridicarea umerilor exprima neajutorare, nevinovatie, nestiinta sau mirare si bucurie. In cazul dreptacilor, ridicarea sprancenei drepte exprima o critica, iar a celei stangi, o dispozitie de neincredere si scepticism.

Coborarea sprancenelor are loc atunci cand exista un pericol iminent. Cuplarea cu miscarea de ridicare a obrazilor este un mijloc de protectie, dar apare si in cazul surasului, scarbei sau plansului.

Ochii:

A devenit ca o zicala atunci cand se spune ca ochii sunt fereastra sufletului si este cu siguranta foarte adevarat ca forma, stralucirea, culoarea si , desigur, miscarea lor dezvaluie foarte multe informatii despre interiorul persoanei respective.

Una dintre cele mai importante trasaturi ale ochiului este stralucirea lui. Aceasta trasatura unica fiecărei persoane in parte se datoreaza interactiunii dintre lumina si lacrimile de la suprafata ochiului. Ochii stralucitori, vii, caracterizeaza o persoana isteata si vioaie, in timo ce ochii lipsiti de stralucire denota nu numai oboseala si descurajare , ci si o prabusire spirituala.

Ochii transmit mesaje legate de starile sufletesti. Privirea poate fi blanda, catifelata, dura, prietenoasa.

Elementele studiate in comunicarea nonverbala in cadrul ochilor sunt gradul de deschidere, miscarea pleoapelor, pupile si privirea.

Gradul de deschidere a ochilor variaza de la privirea holbata, atotcuprinzatoare, pana la pleoape inchise.

Ochii holbati sunt dublati de cutele orizontale, aceasta privire exprima mirare, frica de amenintare iminenta, groaza, curiozitate, extrema, asteptare tensionata, speranta , neputinta naivita, incapacitatea de a intelege un anumit lucru.

Ochii larg deschisi acumuleaza cat mai multe impresii dar fara sa fac o selectie a acestora pot spune sa ei semnifica creativitate spirituala si nevinovatie.

Ochii deschisi reflecta o stare de interes normal pana la o perceptie optimista a lumii inconjuratoare.

Ochii intredeschisi exprima oboseala, tensiune nervoasa, o participare reduca la ce este in jur si plictiseala. Mimica acestora denota indiferenta, inertie, paralizie a afectelor, resemnare, faptul ca partenerul de discutie “ nu merita nici o privire”.

Ochii acoperiti care au doar o fanta ingusta prin care se observa ceva punctual, care se concentreaza asupra unei tinte, in acest caz exista o perceptie negativa a acestei expresii datorita faptului ca denota siretenie, amenintare, agresivitate, indiscretie, egoism sau individualism.

Ochii strasi inchisi semnifica concentrare spirituala asupra unui stimul exterior sau a unei idei.

Inchiderea unui singur ochii este un gest amical, o intelegere secreta, si aceasta semnifica viclenie , siretenie, prudenta, indemanare, arta si este folosit de cei care fac pe importantii.

Inchiderea relaxata a ochilor este urmare fireasca a dorintei de a medita, de a asculta ceva sau a savura ceva, dar in acelasi timp mai semnifica si refuzul de a vedea, de aici vine si expresia “a trece cu vedere”.

Miscarea pleoapelor, este una involuntara de indepartare a unui corp strain din ochii, dar ea mai poate exprima si nedumerire, nesiguranta, jena, neliniste.

Cesare Lombroso a observat ca la criminalii innascuti zona centrala a pleoapei superioare este frecvent coborata, conferindu-I persoanei respective un aer somnoros. Cand intreaga pleopa este mult coborata, generand aspectul cunoscut sub denumirea de “ochii de iatagan”, ea denota, cum era de asteptat, lascivitate, preocupari pentru seductie.

Pupila reactioneaza la radiatia luminoasa si la adancimea imaginii. Se ingusteaza atunci cand privim la un obiect indepartat si cand lumina este puternica. Inafara de stimulii exteriori, ea mai reactioneaza si la starii sufletesti, atunci cand avem trairi intense si emotii pozitive; se dilata, iar cand emotiile sunt negative, se micsoareaza. Aceste modificari sunt percepute de partenerii de conversatie drept mesaje subliminale.

Privirea:

Modul in care privim sau suntem priviti are legatura cu nevoile noastre de aprobare, acceptare, incredere si prietenie. Chiar si a privi sau a nu privi pe cineva are un inteles. Privind pe cineva confirmam ca ii recunoastem prezenta, ca exista pentru noi; interceptarea privirii cuiva inseamna dorinta de a comunica.

Privirea ca mijloc de comunicare a sentimentelor, gandurilor, starilor sufletesti nu ar avea aceeasi semnificatie in absenta ochilor, ea fiind rezultata unor conexiuni intre creier si inima, modulate de firea si de educatia fiecarui individ..

Mesajele ochilor si privirilor sunt legate de dilatarea si contractia pupilei, de ascunderea unghiului intern, de intensitatea si durata contactului vizual cu interlocutorul, de schimbarile de directie ale privirii.

Modul de a privi e legat de interesul fata de partenerul de comunicare. Daca persoana sau ce ne spune nu ne intereseaza mutam privirea fata de ceva anume.

Cum am mai spus privirea este contactul vizual intre partenerii de discutie, ne ofera indicii despre sentimentele care exista intre cele doua persoane, atunci cand contactul vizual este evitat exista o stare de nesiguranta, o timiditate excesiva sau dorinta de a nu fi deranjat. Cand intr-o situayie precum calatoria in metrou sau in orice transport in comun, cineva priveste o persoana chiar si dupa ce este observata , este interpretata drept tendinta de agresiune; insa atunci cand contactul vizual intre doua persoane este prelungit, acest lucru este explicat prin existenta unor sentimente puternice intre cei doi.

Există mai multe moduri de a privi: a) privirea paralela, la distanță mică denotă o persoană adâncită în gândurile sale și care nu dorește să perceapă mediul înconjurător. Dar când aceasta este menținută în prezența unei persoane, este înțeleasă ca o încercare de ignorare a acesteia și de a o face pe aceasta să se simtă nedorită în mediul respectiv. b) privirea drept în ochii este un semn al dorinței de cooperare cu interlocutorul, demonstrându-i acestuia interesul și cunoașterea valorii sale. Această privire denotă onestitate, corectitudine și conștiința de sine. c) privirea de sus în jos se poate datora diferenței de înălțime sau a poziției partenerilor de discuție și acest lucru poate să denote dominare, mandrie, aroganță. d) privirea de jos în sus are aceeași cauză ca și cea precedentă și denotă supunere sau dorință de agresivitate. e) privirea laterală, respectiv oblică, poate fi orientată spre stânga sau dreapta, de sus sau de jos și exprimă mai multe tipuri de informații preîn combinarea acestor elemente. Privirea de sus înseamnă dispreț, privirea de jos denotă slugarnicie, iar când ochii sunt larg deschiși poate semnifica curiozitate sau retenere.

Privirile au fost studiate și din punct de vedere al fundamentelor neurologice. Astfel direcția privirii indică ce idei trebuie activate: imaginile sunt activate de privirea în sus, sunetele de cea orizontală și sentimentele de privirea în jos.

Privirea îndreptată spre stânga activează amintirile impersonale, obiective, logice, iar cea spre dreapta imaginația, creativitatea, amintirile personale.

Astfel când cineva încearcă să-și aducă aminte ceva va privi spre stânga, iar când va inventa sau va minti, spre dreapta.

Nasul:

Importanța nasului ca emblema a feței a fost descoperită de Aristotel și confirmată de aproape toți fiziognomistii de marcă. Dr. Roger Rogerson spunea că “dintre toate trăsăturile feței omenești, nasul, fiind cel mai proeminent, joacă cel mai de seamă rol în dezvăluirea caracterului”

Se spune că lungimea nasului, respectiv a zonei de mijlocii trebuie să fie egală cu aceea a frunții și a treimii faciale inferioare. O asemenea egalitate simbolizează un echilibru interior, exprimat prin cinste, loialitate și dragoste pentru adevăr, ceea ce caracterizează orice om destoinic.

Nasul oferă și el informații despre starea de spirit a unui individ. Vârful nasului ne poate dezvălui dacă se înroșește sau palește.

Nările se pot umfla când simțim un miros plăcut, sau dacă suntem furioși și largim nările pentru a sporii cantitatea de aer.

“A stramba din nas” este o expresie dar si o miscare a muschilor nasului, care semnifica neplacere, indispozitie, jena, confuzie. Miscarile frecvente ale muschilor din zona nasului duc la aparitia “cutei sensibilitatii” situata intre partea laterala a nasului si buza superioara, iar aceasta se datoreaza din cauza unei stari de nemulțumire datorita unui fapt sau obiect neplacut.

Una dintre principalele directii ale studiilor expresiilor faciale a fost detectarea expresiilor artificiale, intentionate pentru a induce in eroare. Paul Ekman (1997) considera ca ceea ce tradeaza o persoana care intentioneaza sa induca in eroare sunt semnele de emotie. Cazul cel mai simplu este de a incerca o emotie pe care nu o simti. El considera ca exista putine persoane care sa produca expresii emotionale corecte, cei mai multi sunt tradati de anumite semne. De exemplu cei care zambesc spontan vor folosi anumiti muschi ce nu pot fi controlati intentionat situati in zona ochilor, iar pentru furie o ingustare a buzelor.

Gura:

Gura este cea mai mobila zona a fetei ea ne permite sa intre hrana, bautura si aerul ce ne sunt necesare; ea musca, ea ne rosteste gandurile, ea rade cand suntem bucurosi.

Gura deschisa cu barbia lasata inseamna reaus lipsa de activitate. Gura inchisa poate inseamna dorinta de a negocia tacit sau respingerea unui contact verbal. Gura inchisa cu buzele stranse indica inchiderea in sine, solitudine, incapatanare, proasta dispozitie.

Gura si buzele pot realiza diferite mimici, cum ar fi cea de degustare, de savurare, de protest, de ingrijorare.

Prezenta zambetului confirma disponibilitatea spre dialog. Zambestu autentic este expresia unei stari de bucurie, de acceptare si implica si participarea ochilor. Initial dezvelirea dintilor a fost un gest de amenintare , ulterior a evoluat spre un gest de prietenie. Zambetul apare la sugar foarte devreme, cam in a cincea sau a sasea saptamana de viata.

Zambetul poate fi fabricat, prostesc, relaxat, dulceag, stramb, de frica, resemnat.

Zambetul care descopera numai dintii de sus , nu si gingiile superioare este un semn de bunatate, cinste. Daca zambetul dezveleste si gingiile de sus aceasta denota ca posesorul este predispus la deprimare care ii poate afecta fericirea si cariera.

Can d zambetul dezgoleste ata dintii de sus , cat si dintii de jos, posesorul are o fire deschisa, corecta si generoasa, care isi va fi obiectul criticii si antipatiei altora.

Rasul este o manifestare tipic unama, ea este eliberatoare de tensiuni interne. Copii rad mai mult decat adultii. Rasul poate fi cinic, agresiv, eliberator, blazat, ingrijorat.