

Cinèsica i sinergologia: com expressem les nostres emocions de manera no verbal?

Presentació

Des d'un principi tenia clar que el tema d'investigació que escollís m'hauria de servir en la meua vida quotidiana. Havia de captivar-me, cridar-me l'atenció i millorar el meu dia a dia gràcies al seu aprenentatge. D'aquesta manera, vaig trobar-me amb aquest, la comunicació no verbal, i, impulsada per la meua curiositat d'observar què passa al meu voltant, el vaig centrar en el llenguatge corporal, especialment inconscient. És a dir, vaig voler conèixer totes aquelles emocions que som capaços de transmetre sense adonar-nos-en, a través del nostre cos i de les seves postures i moviments. Així, vaig començar a endinsar-me en aquest món, i vaig descobrir un munt de coses que vaig poder aplicar més endavant.

La comunicació no verbal és quelcom molt ampli, ja que engloba molts àmbits, com ara les expressions facials, la gesticulació, les distàncies, les mirades, els canvis fisiològics... Si ens centrem en el llenguatge corporal, també conegut com a *cinèsica*, podem dir que és un tema difícil de tractar pel subjectivisme que l'envolta, els continus canvis d'aquesta ciència, la seva extensió i tots els factors dels quals depèn. Això no obstant, també és molt interessant i pot ajudar a tothom a millorar les seves relacions amb altres persones, o amb un mateix.



Per aquests motius, en aquest treball s'aproximarà l'interlocutor al gegant món de la comunicació no verbal, un àmbit present arreu on vagis i on miris. S'intentarà mostrar la importància d'entendre-la i els beneficis que ens pot aportar tant individualment com col·lectivament, com ara comprendre i identificar els nostres sentiments i els de les persones que ens envolten. En definitiva, es trobarà una guia pràctica i senzilla per començar a analitzar, posteriorment, el llenguatge corporal bàsic, trobant un ajut per impulsar la pròpia comunicació i poder ser capaços d'expressar molt més del que normalment fem a nivell inconscient, provocant un augment del valor i la força del que diem, i entendre millor el que els altres ens volen expressar.

Metodologia

Degut a l'enorme extensió d'aquesta ciència, volia centrar-me en aquelles postures i moviments que més ens podríem trobar en la nostra vida quotidiana. D'aquesta manera, vaig començar una àmplia recerca entre llibres sobre aquesta ciència. Abans, però, per començar a entendre com volia orientar el treball, vaig buscar informació entre diverses webs sobre la comunicació no verbal i el llenguatge corporal, vaig veure alguns vídeos relacionats i vaig mirar una sèrie televisiva que tractava d'aquest tema i que, posteriorment, vaig descobrir que es basava en els estudis del científic en què després centraria el meu projecte.

Un cop feta la recerca sobre els diferents àmbits d'aquesta ciència, i sobre múltiples postures i moviments, el més difícil era estructurar-la de la manera més entenedora possible. Afortunadament, vaig trobar un llibre estructurat de manera clara i precisa, i el vaig utilitzar com a base per reorganitzar la meua part teòrica.

Finalment, un cop feta la recerca i reorganitzat el meu treball, em quedava la part més complicada del projecte: veure si era capaç o no d'aplicar els meus coneixements teòrics a la vida real. Així vaig iniciar la part pràctica, diferenciada en dues parts: l'anàlisi de vídeos i l'anàlisi d'imatges. Per començar, vaig intentar aplicar-los en algunes imatges, degut a la seva senzillesa en comparació amb els vídeos, que estan en constant moviment i on s'han de tenir en compte altres factors i relacionar el que hi observem amb el que diuen. Un cop entès tot el que s'havia de mirar, vaig començar amb l'anàlisi de vídeos i, tot i ser la part més feixuga del projecte, degut a tot el temps que requeria, també ha estat la més interessant i emocionant, on he pogut corroborar que la meua recerca teòrica és bastant vàlida i aplicable.

Cos del treball

Les emocions ens ajuden a adaptar-nos a les diverses situacions que ens presenta la vida, i les expressem de moltes maneres diferents. La més evident, i difícil de detectar, és a través del nostre cos i dels seus gestos. Per aquests motius ens trobem davant d'una ciència tan important, la cinèsica, però molt poc coneguda. Es tracta

de la ciència que estudia el llenguatge corporal. Ara se sap que no és exacta, sinó canviant, degut a la influència que la cultura té sobre ella, i per tant és un àmbit que evoluciona a mesura que ho fa la societat.

Per fer la recerca entenedora, objectiu principal del treball, podríem dividir aquest àmbit tan extens en sis parts. Les expressions facials, on s'engloben les microexpressions, aquelles inconscients, de molt curta durada i comunes en tots, que expressen alguna de les set emocions bàsiques estudiades per Paul Ekman (la por, la tristesa, la ira, la sorpresa, el rebuig, l'alegria i el menyspreu) quan no volem mostrar que les sentim. Les microfixacions, postures immòbils que adopten les nostres mans quan estem concentrats. Les microgratades, gestos de curta durada (aproximadament cinc segons) que realitzen les nostres mans pel nostre cos, manifestant generalment emocions reprimides. Les microcarícies, gestos semblants als anteriors però de durada més llarga i amb significats més positius, intensos o narcisistes. Les diferents postures corporals, que són capaces d'expressar sentiments però també d'influir en aquests, és a dir, adoptant certes postures som capaços no només de modificar la imatge exterior que donem, sinó com ens sentim i l'actitud que prenem. I els diferents gestos i postures lligats a la nostra nacionalitat.

Aquest últim apartat, però, ha estat en el que menys s'ha centrat el meu treball, ja que per la seva extensió s'ha hagut de concretar en aquells elements lligats a la cultura occidental.

D'aquesta manera, doncs, s'ha acabat organitzant aquest extens treball, mostrant aquelles postures de cada subapartat que tenim més presents en el nostre dia a dia. Parlant ara de la part pràctica, un cop gravats els vídeos s'ha intentat explicar de manera coherent com se senten les persones presents en les diverses situacions, a través d'una anàlisi exhaustiva dels diversos àmbits acabats d'esmentar, i la seva relació amb el que es deia.

Conclusions

Abans d'iniciar aquest treball, el llenguatge corporal em semblava un tema força interessant, tot i que formava part d'un camp molt desconegut per mi. Ara, després de mesos dedicats a informar-me i aprendre, puc afirmar que és molt més interessant del que em pensava, i que no només serveix per entendre i analitzar els altres, sinó per ser capaç de fer una introspecció pròpia.

De fet, si puc assegurar que els coneixements que he anat adquirint m'han servit per a la vida quotidiana, és perquè ara conec molt millor com em sento i com actuo, què penso i com millorar-me. En definitiva, he après molt més de mi mateixa i dels altres, i he descobert un nou món fora del de les paraules i que val la pena observar què ens diu. I que aquest àmbit forma part del conjunt de la comunicació, de la qual és un factor molt important.

M'agradaria deixar constància d'un fenomen que he après durant el treball: el llenguatge corporal no només mostra el que ensenyem (o volem o no ensenyar) al nostre interlocutor, sinó que també mostra el que ens ensenyem (o volem o no) a nosaltres mateixos. Així, es podria arribar a la conclusió que, en certa mesura, som capaços de controlar el que sentim i les actituds que prenem davant d'això. Prendre postures diferents fa que el nostre estat d'ànim o la nostra actitud canviïn. Així, si algú s'esforça per semblar una persona alegre a través del llenguatge corporal, el més segur és que la seva actitud giri entorn d'aquesta alegria, millorant el seu estat d'ànim. Per tant, he après que soc jo mateixa qui decideixo l'actitud que prenc davant les situacions que em presenta la vida.

La part pràctica d'aquest treball m'ha servit per adonar-me del valor de tot allò del qual havia estat fent recerca. El moment que més em va complaure durant el seu desenvolupament va ser iniciar l'anàlisi dels vídeos utilitzats, per dos motius remarcables: cada gest observat tenia una relació pròxima amb el que es deia verbalment (segons el meu treball), i el fet de no necessitar informació externa per argumentar els significats, demostrava que, tot i estar incomplet (ja que no hi ha explicades totes les postures existents), conté les més habituals i utilitzades.

Cal recordar que es necessita molta experiència i més coneixements per poder fer una anàlisi extensa, completa i bastant fiable. Per tant, la part pràctica ha estat analitzada des d'un punt de vista humil, de principiant, i, tot i ser bastant coherent, no es pot identificar com a veritat absoluta (ni aquestes anàlisis ni cap, perquè, recordem-ho, estem tractant amb una ciència no exacta i canviant).

En resum, tot i ser de gran utilitat tenir certes nocions sobre el tema, el llenguatge corporal no és una ciència exacta, sinó un complement del que ja sabíem. Per tant, s'ha de vigilar amb les conclusions precipitades, especialment si no ets un expert en la matèria. Aquest treball no s'ha fet amb l'objectiu d'utilitzar-lo amb la certesa de conèixer les actituds del nostre interlocutor, sinó com a eina per fer conèixer algunes nocions bàsiques sobre aquesta ciència i ajudar les nostres relacions a progressar d'una manera més completa i eficient.

Bibliografia

– TURCHET, P. *El llenguatge del cos: com comprendre l'altre a través dels seus gestos*. Lleida: Pagès Editors, S.L., 2005. – RODRÍGUEZ ESCANCIANO, I.; HERNÁNDEZ HERRARTE, M. *Lenguaje no verbal: cómo gestionar una comunicación de éxito*. La Corunya: Netbiblo, S.L., 2010. – DAVIS, F. *La comunicación no verbal*. 14a ed. Madrid: Alianza Editorial, S. A., 1989. – PONT I AMENÓS, T. *La comunicación no verbal*. Barcelona: UOC, 2007. – JAMES, J. *El lenguaje corporal: proyectar una imagen positiva*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A., 2003. – FAST, J. *El lenguaje del cuerpo*. 18a ed. Capellades: Kairós, S.A., 2006. – AILES, R.; KRAUSHAR, J. *Tú eres el mensaje: la comunica-*

ción a través de los gestos, la imagen y las palabras. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A., 1993. — DERRICKSON, B.; TORTORA, G. J. *Principios de Anatomía y Fisiología.* Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A., 2013.