

La comunicació no verbal

Teresa Pont Amenós

L'edició d'aquesta obra ha comptat amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.

Coordinació editorial: Lluís López

Edició: Jordi Pérez Colomé

Direcció editorial: Lluís Pastor

Disseny del llibre i de la coberta: Natàlia Serrano
La UOC genera aquest llibre amb tecnologia XML/XSL.

Primera edició en llengua catalana: novembre 2007

© Teresa Pont Amenós, del text

© Editorial UOC, d'aquesta edició

Rambla del Poblenou, 156. 08018 Barcelona

www.editorialuoc.com

Impressió: Reinbook

ISBN: 978-84-9788-665-9

Dipòsit Legal: **B-53797-2007**

Cap part d'aquesta publicació, inclòs el disseny general i la coberta, pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap forma, ni per cap mitjà, sigui aquest electrònic, químic, mecànic, òptic, gravació, fotocòpia o qualsevol altre, sense la prèvia autorització escrita dels titulars del copyright.

Què vull saber

Lectora, lector, aquest llibre li interessarà si vostè vol saber:

- Què és la comunicació no verbal.
- Com l'ésser humà funciona com un tot a través del tàndem ment i cos.
- Com interpretar el llenguatge corporal en la nostra vida quotidiana.
- Quins moviments ens delaten.
- Quines parts del nostre cos són més expressives.
- Com podem saber si algú menteix.

Índex de continguts

Què vull saber	3
Missatges diferents	7
L'ÉSSER HUMÀ ÉS COMPLEX	9
LA PRIMERA COMUNICACIÓ AMB EL MÓN	15
EL LLENGUATGE DEL COS I L'ENTORN	21
Cada personalitat té les seves malalties	25
ELS INDICADORS BÀSICS	31
La distància física amb els altres	33
Actituds, postures, gestos	40
Les expressions facials	62
Mans, braços, cames i peus	71
El tacte	85
APRENDRE A ESCOLTAR EL NOSTRE COS	93
Bibliografia	99

Missatges diferents

Quan parlem de comunicació entre els éssers humans, per regla general ens referim a la comunicació verbal, al llenguatge que ens permet expressar els nostres pensaments i emocions, intercanviar-los amb els altres i així poder entendre'ns. S'ha escrit molt sobre el llenguatge. Tanmateix, tenim ben poca informació sobre un altre tipus de comunicació i llenguatge que també està constantment disponible i és molt actiu en la vida quotidiana i en el transcurs dels anys: el llenguatge del cos, el llenguatge no verbal.

Encara que molts autors han investigat sobre el llenguatge corporal, es pot dir que, en general, poc se sap de l'enorme quantitat d'informació que pot aportar i del molt que pot comunicar si se sap detectar i traduir encertadament.

La psicologia de la comunicació ens diu que entre el 50 i el 70 per cent dels missatges que emetem o rebem en la vida diària són no verbals, i que només una part podem controlar-la voluntàriament. Aquest tipus de comunicació amb els altres es produeix a través de la distància personal, l'actitud, la mirada, els gests o les expressions facials. És una comunicació que, d'altra

banda, no constitueix en si mateixa un sistema independent –excepte en ocasions comptades, com ocorre amb el llenguatge dels signes que utilitzen els sordmuts o altres, tal com refereix el catedràtic de psicologia de la Universidad de Murcia, José María Martínez Selva– per exemple el signe de fer autoestop, el de la victòria amb els dits índex i anular estesos cap a dalt, tancar el puny excepte el dit polze cap amunt, com a indicador de satisfacció, o el de fer banyes, entre altres. Molts dels nostres sentiments, com l'alegria, la ràbia, la gratitud o la repugnància poden tenir la seva expressió a través d'un moviment facial ràpid o a través d'un posat gandul.

Per això és molt important no només que sapiguem que existeixen altres missatges comunicatius, sinó també que coneguem i compreguem els senyals propis que fem servir en tota comunicació interactiva amb els altres.

L'ÉSSER HUMÀ ÉS COMPLEX

L'ésser humà és un tot, complex, únic i indivisible. Per això no hi ha cap mètode que permeti entendre'l alhora en la seva totalitat i en les seves relacions amb el món exterior. Fa més d'un milió d'anys, l'home va començar a comunicar-se mitjançant el cos, amb el dibuix i l'escriptura, però no ha estat fins als últims vint anys que se n'han començat a realitzar els primers estudis i investigacions.

Hipòcrates, el metge més important de l'antiga Grècia (460 aC), considerat el pare de la medicina, pensava que la salut depenia de l'harmonia interior i del medi ambient, i afirmava que qualsevol cosa que s'esdevingués en la ment influiria en el que s'esdevingués en el cos. A moltes persones els resulta difícil acceptar que els humans som biològicament animals. L'*homo sapiens* va ser ja un determinat gènere de primats evolucionat, una mona sense pèl que va aprendre a caminar amb dues cames i amb un cervell avançat en intel·ligència.

El treball realitzat per l'antropòleg Charles Darwin abans del segle XX, *L'expressió i les emocions en l'home i en els animals*, publicat el 1872, és considerat

el germen dels estudis moderns sobre les expressions facials i el llenguatge corporal, observacions i idees que han estat ratificades per molts científics moderns de tot el món. Des de llavors molts autors han continuat investigant sobre aquest tema.

A finals del segle XX, Sigmund Freud, neuròleg vienès, va revalorar la influència de la ment en la salut i va establir les bases de la psicoanàlisi a través del descobriment de l'inconscient, al qual atribuïa un gran pes i una inevitable influència i condicionament en tot el funcionament de l'ésser humà. Deia Freud que tenim un cos molt interrelacionat amb la ment i que això s'expressa, en moltes ocasions, a través de símptomes (*lapsus linguae* o actes fallits, és a dir equivocacions involuntàries en les paraules que un pronuncia o en els molts actes que realitzem, entre altres exemples), els quals tradueixen molt de tot allò que la persona té internament i fortament reprimat.

Moltes vegades creiem que ens hem expressat correctament, tot i haver tingut de cop un *lapsus linguae*, i llavors no aconseguim entendre de què deuen riure els altres. Sovint, malauradament, veiem que és un fet important de la psicologia general i de la societat que la nostra vida psíquica es basi només, en certa mesura, sobre les percepcions i imatges de les quals som només plenament conscients, i que produeixen estranyesa i incomprensió totes aquelles accions o reaccions corporals que realitzem de manera to-

talment involuntària, sense tenir en compte l'enorme importància que té l'existència i el funcionament del nostre inconscient en la nostra personalitat. I que precisament per ser fora de tota consciència, el seu poder és més gran (a causa del factor d'imprevisió, de sorpresa, de manifestació del més instintiu que posseïm, del més impulsiu) i generalment inevitable.

A través del temps, i amb un major desenvolupament i aplicació de la psicologia clínica en les nostres consultes professionals, hem anat aconseguint un major coneixement de l'inconscient i de la seva interrelació amb altres funcions conscients de la ment, cosa que ens permet entendre millor el nostre funcionament global de la personalitat i actuar socialment d'una manera més integrada, amb més unió entre la ment, les emocions i els impulsos.

El psicoanalista Carl Jung, amb relació a això, va fer referència al costat fosc i no desitjat de la personalitat, el que no coincideix amb la imatge que un té de si mateix (com quan se'ns presenten, amb intensitat, sentiments dolorosos, odiosos o de ràbia, que ens costen de reconèixer i acceptar). Però evidentment tot el que no es reconeix, no per això deixa d'existir, sinó que inevitablement busca l'oportunitat de poder expressar-se en el moment oportú.

La filosofia holística també afirma que el que passa a la ment està passant al cos i viceversa. Per a F. Alexander, psiquiatre de Chicago, moltes manifesta-

cions cròniques corporals eren degudes a la contínua exigència que sofreix l'organisme en la seva lluita diària per sobreviure, i les seves idees van donar lloc a la tan coneguda medicina psicosomàtica, actualment tan en voga. El psicoterapeuta nordamericà Maslow diu que, davant d'una necessitat bàsica, tot l'ésser humà està motivat i no només una part d'aquest, i produeix la idea de l'home com a entitat biopsicosocial, també estudiada per la psicologia cognitiva.

El científic de la comunicació Mark Knapp, un autor que realitza un ampli i especialitzat estudi sobre el tema, ens diu que A. Lowen (1957), deixeble directe dels psicoanalistes Sigmund Freud i Willheim Reich, emfatitza la importància de l'estreta vinculació entre cos i ment, amb la publicació d'un llibre el 1970 sobre llenguatge corporal, resumint molts treballs realitzats per diversos estudiosos fins a aquell moment.

Charles Chaplin i molts actors del cinema mut van ser els pioners en l'art de la comunicació no verbal, en aquell temps única possibilitat de comunicació disponible a la pantalla.

En una conversa cara a cara, gran part de la comunicació es du a terme sense paraules, no verbalment. L'antropòleg Ray Birdwistell, igual que el psicòleg clínic A. Mehrabian, entre altres autors, van descobrir que el component verbal d'una conversa cara a cara és menor al 35 per cent i que més del 65 per cent de la comunicació és de tipus no verbal. La ma-

joria d'ells coincideixen que el canal verbal s'usa principalment per proporcionar informació, mentre que el canal no verbal s'usa per expressar les actituds personals i, en molts casos, com a substitut dels missatges verbals.

LA PRIMERA COMUNICACIÓ AMB EL MÓN

Freud mantenia que un dels principis fonamentals de la psicoanàlisi és el que afirma que tot el que és psíquic, mental, es desenvolupa en l'ésser humà amb una referència constant a l'experiència del cos. El jo del subjecte al principi, és, doncs, abans que res un jo corporal perquè deriva de les sensacions del cos, principalment d'aquelles que tenen la font a la seva superfície.

Per arribar a poder comprendre les veritables arrels de la comunicació en un subjecte, els psicòlegs al·ludim a la inevitabilitat d'haver d'anar a la prehistòria del bebè, a la primera infantesa en què les paraules, el llenguatge verbal, encara que important, és menys important que les incipients percepcions olfactives, tàctils, visuals i auditives (sobretot la tonalitat de la veu), per entendre per fi el vincle entre sofriment, angoixa i plaer o satisfacció.

La comunicació tàctil és probablement la forma de comunicació més bàsica i primitiva, perquè en realitat, és el primer procés sensorial que entra en funci-

onament. En la vida fetal, el nen comença a respondre a les vibracions dels batecs del cor de la mare, que colpegen tot el seu cos i es veuen magnificades pel líquid amniòtic. Durant la primera infantesa, les paraules acompanyen el tacte fins que el nen associa ambdues coses; llavors les paraules substitueixen el tacte pràcticament del tot.

A partir del moment en què les paraules van reemplaçant el contacte tàctil, l'íntima proximitat cos a cos és reemplaçada ja per la distància. El psicòleg L. K. Frank, que ha extret importants conseqüències d'aquesta evolució, diu que en les etapes posteriors de la vida, en l'edat adulta, els símbols privats tàctils primaris propis de la infantesa s'estableixen ja amb menys claredat i menys eficàcia com a fonts de comunicació.

Als éssers humans, el tàctil ens proporciona no només una percepció "externa", sinó també una percepció "interna". Quan es toca el cos del bebè aquest sent que el seu cos és tocat per "l'altre". D'altra banda, aquesta bipolaritat del tàctil és, més endavant, objecte per part del nen d'una exploració activa i progressiva del cos: amb el seu dit, amb la mà, va tocant parts del seu cos, es fica el polze a la boca, ho va experimentant tot amb el seu cos, amb la seva boca, on s'ho fica tot per tenir coneixement de les coses i del que l'envolta, i constata d'aquesta manera, i simultàniament, les posicions complementàries de sentir-se:

per una banda, objecte/l'altre i, per l'altra, de si mateix com a subjecte. Aquest desdoblament, inherent a les sensacions tàctils, prepara un altre camí reflexiu del jo conscient, que ve a recolzar-se sempre inevitablement en l'experiència tàctil.

Encara que les mares pensin amb ajuda d'una font de llenguatge (i la majoria de les mares parlen constantment al seu bebè de moltes maneres), les estructures psíquiques més antigues del nen petit s'articulen al voltant de significacions no verbals, on les funcions corporals i les zones erògenes exerceixen un paper primordial. Ja en el naixement i els dies següents, el nen presenta un rudimentari esbós de la noció del seu jo, per les experiències sensorials fetes cap al final de la vida intrauterina i, sens dubte també, pel codi genètic que en predetermina el desenvolupament en aquest sentit.

Per sobreviure, el nen necessita rebre les atencions físiques i afectives repetides i ajustades d'un entorn maternal, mínimament satisfactori, i emetre, en relació amb aquest, els senyals susceptibles per desenvolupar i aconseguir fer més precises aquestes atencions, explorar l'entorn físic a la recerca dels estímuls necessaris per exercir les seves potencialitats i activar el seu desenvolupament sensorialmotor. També la psicòloga Laretta Bender afirma que ja existeix en el lactant, en els moments previs al llenguatge, una

actitud psicomotora específica antecessora de la que després ell expressarà amb una major amplitud.

Al principi, el petit inventa o es troba amb objectes (*security blankets*), que en la seva ment encarnen l'essència mateixa de les funcions protectores i tranquil·litzants de la mare. Aquests objectes pretransicionals o mediadors són sovint una peça de vestir de la mare, uns petits trossos de tela o un xumet, entre d'altres, associats a la seva olor i a la naturalesa tàctil i l'escalfor del cos de la mare. Més endavant, aquests objectes fortament investits d'afecte que permeten al bebè dormir amb la il·lusió de la presència materna, se substitueixen, si tot es desenvolupa amb normalitat, per substituïts materns més sofisticats, com ossets de peluix, ninots, música o altres rituals.

Aquest és el moment en què el llenguatge comença a substituir les formes primitives de comunicació corporal i quan el nen és capaç de concebre i pronunciar la paraula "mama", cosa que crea la possibilitat d'evocar-ne l'escalfor i la protecció que aquesta garanteix únicament mitjançant aquesta paraula, sense tenir obligatòria necessitat de la seva reconfortant presència directa.

A mesura que disminueix el contacte corporal i les formes gestuals de comunicació del nen amb la mare, aquelles van sent substituïdes pel llenguatge, per la comunicació simbòlica. El lactant es converteix

en un nen dotat de paraula. A partir d'aquesta fase, es reprimeix el desig contradictori de ser ell mateix sense deixar de ser part indissoluble de l'altre, i es compensa la nostàlgia amb la doble il·lusió de tenir una identitat separada de la mare i ferma i de conservar alhora un accés virtual i imaginari a la unitat originària i inefable amb ella (necessària simbiosi del principi de la vida per a la seva supervivència).

El més primari, instintiu i impulsiu de l'ésser humà, que l'acompanya des del seu naixement (basat essencialment en les experiències del propi cos), es va socialitzant progressivament i arribant a un pensament més elaborat, secundari i madur, gràcies a la traducció verbal, per les seves persones més estimades, dels estats del bebé, que l'observen i li parlen (per mitjà d'una "funció materna" suficientment bona que tracta d'entendre el que li passa i així el pot ajudar).

Gràcies als descobriments que passen sempre pel cos, des de la primera, i essencial, funció psíquica com és l'atenció, sense la qual no es poden desenvolupar adequadament posteriors coneixements (perquè si un no es fixa bé o no es presta prou atenció bàsica a les coses, aquestes no li "arriben" amb suficient nitidesa i després no pot recordar-les o aprendre-les), es podrà, gradualment i integradament, enriquir el pensament amb les possibilitats posteriors que s'adquiriran de poder memoritzar, poder concentrar-se, reflexionar, adquirir la necessària introspecció,

capacitat d'autocrítica, etc., i ampliar així les capacitats mentals com a subjecte.

Hi ha models de comportament psicomotor que es constitueixen precoçment en el bebè com a conseqüència de totes aquestes interaccions. Si aquests han estat reeixits, repetits i apresos, es converteixen en comportaments preferits i són precursors dels models cognitius ulteriors. Així mateix, asseguren el desenvolupament d'un estil personal i maneres d'expressar-se pròpies gràcies a les etapes successives de la maduració nerviosa, l'experiència de la qual realitza el bebè, si l'entorn li'n dona l'oportunitat.

EL LLENGUATGE DEL COS I L'ENTORN

L'activitat mental i física humana es desenvolupa en condicions d'una veritable i intensa comunicació amb l'entorn, en el transcurs de la qual, el nen adquireix dels adults l'experiència de moltes generacions anteriors. La base del desenvolupament mental passa a ser la gradual i progressiva adquisició de les experiències d'altres mitjançant la interacció conjunta i el llenguatge.

Per tant, el cos, tal i com el percep l'ésser humà, no és una cosa "natural" ni preexistent, sinó que es construeix al llarg d'un procés basat en la constant articulació i dialèctica entre els aspectes que es van constituint constantment des del subjecte, amb l'entorn en el qual viu. El més constitucional és el que conformen les bases hereditàries i genètiques determinants de la talla, la imatge corporal, la vulnerabilitat cap a una o altra malaltia i una infinitat de característiques que, a partir del descobriment del genoma humà i del seu estudi, probablement la nostra societat anirà coneixent cada vegada més.

En l'entorn on vivim, es van integrant constantment el medi ambient físic, la cultura en la qual cada individu neix i viu, i les altres persones implicades i involucrades en la seva pròpia supervivència.

Les experiències que es deriven d'aquest intercanvi individu-entorn es van registrant i inscrivint gradualment en el cos, veladament i imperceptiblement, i, alhora, el van conformant com a tal. El cos d'un subjecte, d'aquesta manera, va prenent un significat propi, específic i intransferible per les paraules que li dediquen les altres persones amb les quals conviu, per les formes de connexió i contacte amb què se'l cuida i atén i per la quantitat i qualitat de les sensacions que li proveeix el medi físic que l'envolta.

La noció que tindrà sobre la seva pròpia realitat sorgirà tant del sistema cultural com del medi familiar als quals pertany l'individu; les creences que li són transmeses provenen de dues fonts significatives: el llenguatge verbal i el no verbal. El verbal té com a instrument la paraula. El no verbal tracta de transmetre's a través de les imatges que es presenten com a referències; les classes de tacte i de contacte; els gests, les postures i les actituds corporals amb els altres, i l'estimulació derivada des del medi físic (el que li transfereixen, el que ell o els altres "projecten" de si mateixos en els altres).

Els missatges de la cultura, en general, influeixen en els rituals en què tot el cos està involucrat.

S'inclouen entre aquests els hàbits d'higiene i cura del cos, les cerimònies d'iniciació social, els paràmetres de bellesa i maneres de vestir, els gests i hàbits de moviments característics de cada cultura i també les maneres generals en què els humans experimentem els símptomes. Moltes vegades les accions que les persones realitzen per apropar-se a les referències valorades en el seu grup de pertinença poden arribar a ser-los molt costoses perquè les més íntimes inclinacions o motivacions pròpies subjacents, li ho impedeixen.

Segons reflecteix Knapp al seu llibre *El llenguatge no verbal* la percepció del cos dels altres i de la seva expressió de les emocions, és tan primari com la percepció del nostre propi cos i les seves emocions i expressions. Com molts experts, refereix que molt sovint, els éssers humans trobem la nostra pròpia imatge corporal libidinal gràcies a la tendència de "desig i amor" dels altres, especialment de les figures més significatives afectivament en la nostra vida. Existeix una profunda i contínua interacció entre la nostra pròpia imatge corporal i la dels altres.

Tot canvi en l'expressió, ja sigui a causa de canvis vasomotors o canvis d'actitud, també es converteix en una modificació de les nostres relacions socials amb els altres i té com a funció aproximar-les a nosaltres (el rubor i la transpiració no fan sinó mostrar amb major claredat una reacció que pot traduir: "M'han

enxampat" o "m'han descobert"; d'angoixa o tensió en el segon cas).

Els "altres" significatius familiars o socials habitualment sostenen i estimulen el subjecte en el seu progressiu creixement. El pes dels missatges transmesos per aquest grup serà major o menor segons el grau d'implicació que aquestes persones tinguin amb relació a la pròpia supervivència del subjecte, i li transmetran la importància de la presència o absència de determinats trets, encara que aquests no siguin rellevants per a l'entorn social més ampli.

Els continguts d'aquests intercanvis del subjecte amb la cultura en general, amb la subcultura de la família en particular i amb el medi físic que l'envolta conformaran el seu bagatge i la seva història personal amb relació al cos. D'altra banda, i en sentit invers, tot el que ha estat inscrit en el cos, l'individu també ho expressarà a través de l'actitud i organització del seu cos a l'espai; els seus hàbits, moviments i actituds corporals; les zones identificades com de plaer o no plaer; la valoració major o menor d'òrgans o parts del cos; els patrons usuals de reacció als estímuls i formes de somatització, i el desenvolupament de determinades malalties específiques.

La subcultura de la família és la que imprimeix la seva marca més profunda en l'ésser humà i la que determina, condiciona o propicia amb major força tendències a diverses modalitats d'expressió que po-

den resultar saludables o no per a la vida de la persona. Aquestes deixen un segell intens en el cos, que sovint està implicat en moltes de les dificultats de comunicació corporal en etapes adultes, fonamentalment les que es refereixen a les manifestacions d'afecte i la sexualitat (sobreestimulació sensorial o sexual, indiferència o fredor, maltractament, calidesa afectiva).

D'altra banda, els pares són posseïdors d'un imaginari col·lectiu que dóna compte de valors, mites i creences aplicades al cos, missatges que també condicionen, d'alguna manera, l'autopercepció i modalitats de contacte de l'individu amb el seu entorn i amb els altres, i que a més, com a missatges significatius, s'inscriuen amb més força en les etapes primàries de la vida de l'individu, encara que això no invalida que també, amb la nostra llibertat per poder canviar i consciència, puguem anar-los construint progressivament en altres moments posteriors.

Cada personalitat té les seves malalties

Les persones tenen el seu propi estil per a tot, també per emmalaltir. És per això que tota forma de somatització ens parla de la persona en particular i ens n'ofereix coneixement. El professor de Psicologia de Miami, Theodore Millon afirma que la forma de manifestar-se d'una malaltia així com les característiques dels símptomes corporals dels pacients estan

profundament relacionats amb algun tret de la personalitat, o amb els estils personals en general. Un mateix símptoma corporal o malaltia s'expressa de molt diversa manera en diferents persones, i, al seu torn, aquesta forma particular de manifestar-se té relació directa amb característiques de la personalitat de qui experimenta el símptoma.

La instructora de reflexologia holística Alicia López refereix investigacions segons les quals determinats tipus de personalitat es relacionen amb determinats tipus de malaltia (existència, entre altres, de dues tendències de la personalitat: patrons de conducta tipus A, en què es relaciona els trets d'hostilitat i enuig amb la malaltia coronària, i de tipus C, en què es relacionen altres trets, com la sensació d'indefensió apresada, que afecten el sistema immunològic i la baixada de defenses, amb la depressió i el càncer).

Els fets quotidians van associats a exigències per a la ment, el cos i les emocions. Una gran preocupació laboral, matrimonial o la mort d'un ésser estimat produeix inevitablement estrès psicològic i respostes anímiques específiques. Per poder funcionar amb l'estrès, les persones aprenen a conviure-hi, de vegades amb factures excessives que sobrepassen la seva capacitat d'adaptació i les porten a emmalaltir (una sobtada alopecía parcial o total, accentuació de l'asma, pèrdua de les celles, nafres d'estómac, ècze-

ma o urticària, entre altres exemples, poden ser signes vinculats d'alguna manera a l'estrès).

La sobresaturació psíquica influeix, sobretot, en les malalties per a les quals el subjecte ja té predisposició genètica. La potencialitat per desenvolupar la malaltia és subjacent en tot individu i la sobrecàrrega emocional, molt relacionada amb l'ambient extern, actua com a disparador.

En molts casos, les persones no tenim noció de quina és la nostra capacitat o tolerància respecte del nostre potencial de salut, i no pensem que aquest no pot mesurar-se mai amb cap altra mesura que no sigui la pròpia, de manera que arribem a tenir molt poc registre de les nostres necessitats. Moltes veus en el nostre interior ens diuen: "Si aquesta persona pot, jo també puc", "Aquesta feina tan dura s'ha de fer per força", "He de demostrar-los que ho puc fer tot sol", i no fem cas dels senyals que el nostre cos i la nostra ment ens estan enviant, indicadors d'esgotament o de la necessitat de posar fre a les situacions.

El fet de prendre consciència del nostre propi estil de vida i dels riscos que comporta per a la salut és una manera de poder prevenir malalties. Quan reconeixem les nostres pròpies sensacions, el llenguatge no verbal del cos i els sentiments humans de vulnerabilitat o fragilitat comuns en tota persona, podem captar els signes d'alarma, per molt subtils que aquests

siguin, cuidar-nos millor i més globalment i buscar altres alternatives que ens siguin més convenients.

Els indicis del cos

Són altres expressions no verbals del cos, manifestades a través de l'activació fisiològica, que s'intenta detectar objectivament, des de fa cert temps, per mitjà del polígraf, tècnica a la qual no té accés tothom i que només és utilitzada per professionals especialitzats (encara que també s'ha estudiat que els canvis fisiològics poden obeir a diversos processos psicològics diferents i no només a l'engany). De tota manera, tots sabem que les emocions provoquen sovint canvis característics en l'expressió facial i que ens permeten identificar-les a través de l'alteració del curs normal d'una acció que realitza el subjecte, i és així que s'aconsegueix detectar les mentides, més freqüentment en la forma no verbal que en la verbal.

Això s'esdevé sobretot quan les emocions són més intenses, perquè aquestes impulsen sovint cap a l'"acció" i tendeixen a desorganitzar el comportament en coincidir en competència diferents tendències a l'acció; d'una banda, allò que s'està fent o que es planeja fer i, d'una altra, el que l'emoció que domina en aquell moment (por, culpa, estrès) realment impulsa a dur a terme.

Els músculs i els nervis són excitables als estímuls, interns o externs. Els estats emocionals influeixen en la respiració (més ràpida en moments d'ansietat o por), en la transpiració (se sua més davant d'aquestes emocions), en la digestió, en les tremolors corporals davant de la inquietud o l'ansietat i en altres funcions del cos (es pot vomitar, defecar o perdre el control de la micció, a part d'altres coses, en situacions de molt estrès o d'alta incontinència emocional per algun esdeveniment amenaçador).

ELS INDICADORS BÀSICS

Per imatge del cos entenem aquella representació que ens formem mentalment del nostre cos, la consciència d'aquest, la imatge tridimensional que tots tenim de nosaltres mateixos. Encara que provingui dels sentits, no solament és una mera percepció, ja que la crosta sensorial és la reserva interna d'impressions passades (records) que incidiran en les manifestacions expressives i llenguatges corporals que després tots tenim.

Les expressions facials, el contacte ocular, les característiques de la veu, el tacte, el to muscular, la qualitat i l'estil dels moviments del cos i l'actitud constitueixen els elements bàsics del llenguatge corporal.

Les frases i refranys populars constitueixen generalment una enorme font de saviesa, de simbolisme i de veritat que tradueixen aquest tàndem continu entre cos i ment. Per exemple, posar-se en la pell de l'altre; tenir la pell molt fina; tenir pa a l'ull; tenir bon ull; clavar els ulls en algú; costar un ull de la cara; tenir els ulls al clatell; tocar de peus a terra; dur una bena als ulls; fer els ulls grossos; fer entrar pels ulls; tancar la

boca; mà de ferro; mà dura; tenir mà esquerra; tenir-hi la mà trencada.

El filòsof Friedrich Nietzsche deia que el que li passa al cos, li passa a la persona sencera, ja que el cos és el missatger d'algun conflicte del qual la persona no és conscient i al qual no presta prou atenció perquè reclama un canvi. Ell definia l'home com un animal metafòric, referint-se a aquest instint que impulsa a fer metàfores, instint fonamental. La metàfora implica una actitud filosòfica present en la vida quotidiana: amb la metàfora s'intenta superar els límits que delimiten les experiències mitjançant explicacions simplistes i reduccionistes.

Les experiències inconscients no solament perduren sinó que resulten eficaces en el present. Així com el pensament conscient no tolera les contradiccions i mira d'arribar a una conciliació de les tendències incompatibles, les tendències inconscients mai no es contradiuen entre si. I un símptoma cridarà l'atenció sobre el conflicte existent o la significació oculta, i es podrà il·luminar així amb la seva traducció simbòlica. La presa de consciència del que el cos expressa promou l'autoconeixement i, moltes vegades, especialment si s'analitza amb certa freqüència i es tracta conjuntament amb professionals experts, també l'autocuració personal.

Freud semblava estar en la veritat quan describia que la consciència era com la punta d'un iceberg

mental, en quedar dipositats en l'inconscient, lloc més ampli i profund, tots els impulsos i instints més primitius de l'ésser humà. Així permetia, d'alguna manera, restablir els vincles existents entre els animals i l'home, amb la qual cosa desmitificava Descartes quan aquest deia que la consciència era l'única ocupant de la ment.

La distància física amb els altres

La nostra pròpia imatge corporal adquireix les seves possibilitats i la seva existència només gràcies al fet que el nostre cos no es troba aïllat. Un cos és, necessàriament, un cos entre altres cossos perquè tenim altres éssers al voltant. La paraula "jo" no té sentit quan no hi ha un "tu". No solament tolerem els altres sinó que la seva existència representa per a nosaltres una necessitat íntima. El psicòleg social M. Cook va veure que a mesura que la motivació creix, les persones desitgen asseure's més a prop de les altres o utilitzar més la mirada.

"Si pot llegir això, vostè es troba massa a prop", manifestava un conegut adhesiu de para-xocs d'automòbil a fi de mantenir una mínima distància de seguretat entre els vehicles. Rètols com "Prohibit entrar" o "Només per a gerència" són intents semblants de regular la quantitat d'espai entre els éssers humans.

Totes les persones considerem com a propi cert espai al voltant del nostre cos. La manera d'entendre aquest espai sol ser subjectiva i única per a cada un de nosaltres. El nostre comportament territorial pot ser útil a l'hora de regular la interacció social i el control de la seva intensitat (algunes conductes territorials dins del propi lloc són particularment fortes, com per exemple, la butaca del pare, la cuina de la mare, la ràdio d'en Pep, la cadira del cap, la taula de treball d'un company o el mòbil de la Maria) i pot ser font de conflicte que el territori propi es vegi envaït o disputat.

Hi ha persones a qui agrada tocar sovint l'altre quan parla i que intenten minvar l'espai que els separa com a manera de buscar certa intimitat. De vegades fins i tot pot buscar-se certa possessivitat quan intenten englobar-lo en la seva pròpia esfera o s'endinsen excessivament en la de l'altre, molts cops inconscientment. Sovint, l'altre ho percep desfavorablement, i ho viu com una intrusió o invasió del seu propi espai.

Una falta de distància física respecte de l'altre, acompanyada d'una utilització fàcil de les seves pertinençes, o el fet de tocar-li sovint el braç, la mà o altres llocs del cos és propi de persones que no tenen gaire clars els propis límits personals, tendeixen a ser dominants o possessives amb els altres, respecte dels quals, sovint, se senten "amb dret a", i tenen tendència a voler manipular. L'excessiu i freqüent apropament corporal a una altra persona sembla estar al ser-

vei d'intentar trobar en aquesta un sentit de plena accessibilitat cap a si mateix, una total disposició i receptivitat, en ocasions com si es tractés talment d'una pertinença, d'una recerca forçada i subtil d'intimitat.

D'altra banda, la cultura moderna de la majoria de les societats, ha fet que la gent senti vergonya per l'olor del propi cos, olor humana que també expressa emocions, com la transpiració que emana de les glàndules de la suor i els excrements (en situacions de por o alta ansietat), la saliva (menys abundant en moments de temor, nerviosisme o angoixa en què s'asseca el coll), les llàgrimes (per dolor o per una gran alegria) i la respiració (ràpida quan hi ha ansietat). Socialment, totes aquestes olors i secrecions s'associen molt sovint a cert significat d'animalitat i instint primaris.

Maniobres corporals

Hi ha diverses maniobres corporals de defensa o autoprotecció personal que requereixen reaccions de cert "distanciament" dels altres i que utilitzem davant el que pot ser considerat, en major o menor mesura, un motiu de determinada amenaça externa. Per exemple, "fugir" del lloc on s'està produint el que se sent o es veu, el que sigui que ens molesta o que sentim que ens perjudica (movent-nos o realitzant cert desplaçament per allunyar-nos-en). O dirigir llarg temps

la mirada cap a un altre lloc com si no tingués res a veure amb nosaltres.

També pot ser-ho canviar sobtadament de tema per un altre de més impersonal. Els talls, les interrupcions o les escissions en la conversa, amb el que impliquen de discontinuïtat, davant alguna cosa que estem escoltant o fent, sol ser un indicador de la necessitat de canviar quelcom que en aquell moment ens arriba i que per algun motiu ens disgusta o ens dol.

Un altre tipus de maniobra és fer mirades hostils o amb les celles frunzides pel petit o gran xoc emocional que alguna cosa provoca en el nostre interior, com si es fes saber així que no s'acaba d'entendre bé el que ens estan dient o el que s'està produint davant nostre.

Altres exemples són donar mitja volta, posar-nos d'esquena o apartar-nos inclinant el cos; bloquejar l'avançament de l'interlocutor amb determinats objectes (sostenint una petita carpeta al pit) o cobrint-se parts del cos amb alguna peça de roba, un jersei, mentre dura la conversa; agafar-se les mans o creuar els braços davant el pit a fi de posar una barrera a la suposada "invasió"; fregar-se el coll, de tal manera que el colze avanci cap a qui suposadament molesta, i, per últim, també utilitzar defenses verbals.

Hi ha altres persones, en canvi, a qui agrada mantenir una major distància física amb l'altre perquè això els ajuda a mantenir-se còmodament resguardats en

el propi territori i a relacionar-se adequadament. La major o menor proximitat física dependrà sempre, és clar, de la confiança o la intimitat que hi hagi en la relació. A ningú no li agrada que els altres envaeixin el seu territori, com demostren els freqüents oferiments de disculpa de qui no ha pogut evitar en determinades ocasions tal invasió. L'antropòleg E. T. Hall afirma que els canvis espacials entre les persones, aporten to a la comunicació establerta, l'accentuen, i de vegades fins i tot pot no fer-se cap cas de la paraula parlada.

En una relació entre dues persones, aquestes poden invitar o evitar l'altra depenent del respecte que cadascuna mostri per l'espai personal de l'altra. Els psicòlegs clínics sovint trobem conflicte o patologia en els resultats de tots els excessos. La falta de coneixement de les variacions de distància de les zones íntimes en diferents cultures (oriental, mediterrània o nòrdica) pot portar fàcilment a errors de judici. Per exemple, les persones criades en zones molt poc poblades solen exigir molt més espai personal que les que van créixer en zones de major densitat i, a més a més, solen evitar el contacte físic amb les altres.

L'ambient social té molt a veure amb la distància a què ens col·loquem dels altres en la conversa. Una reunió de molta gent amb motiu d'una celebració exigeix una distància diferent de la d'una nit en la intimitat de la sala de casa amb la nostra parella. A mesura que augmenta la grandària d'una habitació, la

gent tendeix a asseure's més a prop. Si es percep un ambient formal o no familiar se sol establir una major distància amb els desconeguts i una major proximitat amb els que ja es coneixen. L'estat emocional (depressió o alegria, per exemple) pot incidir en la major o menor proximitat o llunyania que desitgem amb els altres. La introversió o extraversió, i la sociabilitat en les persones també incideix en la major o menor proximitat amb els altres.

El científic americà F. N. Willis, d'altra banda, atribueix una major cautela en l'aproximació que solen adoptar algunes dones quan es fan amigues, tot i que en la nostra societat i amb el pas del temps, va disminuint. En la nostra cultura, el major espai o distància se sol associar a l'estatus. En general, els que tenen un estatus alt, disposen de més i millor llibertat de moviment. Hi ha estudis que suggereixen que l'ansietat fa que les persones es mantinguin a una major distància dels altres.

En les distàncies curtes, es va observar que les persones solien tenir un alt concepte de si mateixes, intenses necessitats d'associació, que no eren autoritàries i que s'autocontrolaven bé. Sovint els líders prenen el lloc de cap de taula, lloc visible que sol comportar noció d'estatus o de domini. Les distàncies i els seients triats quan es tracta d'un grup tampoc no semblen ser accidentals, ja que estan en relació amb l'afinitat, la proximitat afectiva, el tema de què es trac-

ti, la naturalesa de la relació i certes variables de personalitat de la gent.

Com més desconegudes siguin les persones entre si, més gran serà la formalitat i més convencions es respectaran, i també hi haurà més probabilitats que el comportament de comunicació sigui més tibant i superficial, vacil·lant i estereotipat. Quan ens trobem amb una persona nova, solem ser cauts, mesurats i convencionals en les nostres respostes. El mateix passa quan ens trobem en entorns que no ens són familiars, carregats de rituals i normes que encara no coneixem. En aquestes situacions és possible que vacil·lem abans de moure'ns amb rapidesa i és probable que corresponguem lentament fins que no associem aquest entorn no familiar amb algun de conegut.

Cadascun de nosaltres busca una distància conversacional còmoda, que varia segons l'edat, el sexe, el marc de referència cultural i ètnic, l'ambient, les actituds, les emocions, els temes, les característiques físiques, la personalitat que es tingui i la mena de relació que tinguem amb l'altra persona (molts cops, el que determina que una discussió o conflicte sigui personal o impersonal és molt més la naturalesa de la relació entre els individus que el tema específic que hi hagi donat lloc).

Actituds, postures, gestos

L'antropòleg social Edward Sapir diu que responem amb gran vivacitat als gestos, com d'acord amb un codi secret i elaborat no escrit enlloc, que ningú no coneix, però que tots comprenen.

El nostre cos, i amb aquest la imatge corporal, és una part indispensable de tota la nostra experiència vital. Constantment vivim amb el "coneixement" del nostre cos. En tota acció, les persones no solament actuem com a personalitat, sinó que també operem amb el nostre cos. Un cos és sempre el cos d'una personalitat, i tota personalitat té emocions, sentiments, tendències, motius i pensament que, inevitablement, influeixen en les expressions. No hi ha imatge corporal sense una personalitat al darrere. I l'estructura de la imatge corporal en el seu sentit més psicofisiològic es basa, en gran mesura, en processos que romanen en els fons de la pròpia consciència. Allà és on té lloc una activa construcció de la imatge del cos, basada en processos psíquics conscients i inconscients que incideixen sempre en "el que som o creiem ser", i que sempre van organitzant "el que diem i fem".

Al llarg del dia, es van expressant diferents actituds corporals segons el que la persona experimenta, la qualitat dels seus pensaments i sentiments i la interacció amb el seu entorn. Quan veiem quelcom, s'inicien immediatament certes accions musculars que

ocasionen a l'instant un canvi en la percepció del nostre cos. Tot afany i desig modifica la substància del cos, la seva gravetat i la seva massa. I per això tot canvi concret en el model postural del cos també modifica la zona circumdant i la torna asimètrica, d'acord amb la situació vital específica que experimenti.

Per altra banda, encara que es digui vulgarment que l'únic que compta és la bellesa interior, les investigacions suggereixen que la bellesa exterior o l'atractiu físic exerceixen un paper preponderant en el resultat de les respostes en les trobades personals (és així que dades de la nostra cultura mostren que responem més favorablement a aquells que percebem com físicament més atractius).

La postura d'una persona sol ser fixa o conjuntural segons la major o menor plasticitat del subjecte per modificar-la. Són formes de disposar el cos en l'espai, amb un to muscular determinat en resposta a determinat context o situació emocional. Són vertaders missatges que el cos emet, inseparables de l'experiència emocional que sentim. Molts cops adoptem uns patrons físics que responen a les nostres sensacions internes, com quan estem deprimits i ho expressem amb el tronc corbat cap endavant amb les espatlles caigudes ("alacaigut"), una mirada desesperançada, un to muscular poc vital.

En canvi, en moments d'eufòria o excitació social, s'adopta una actitud corporal d'obertura i desin-

hibició que tendeix a elevar l'estructura òssia i el to muscular, a tenir la mirada encesa, a un major moviment de braços i mans, a una parla fluida i rica en matisos. El desmanegament en la manera de moure's, caminar o expressar-se, amb canvis bruscos d'expressió, sol ser propi d'algú poc consistent i no gaire estable; una tendència a fugir, un posat silenciós, fins i tot poc ferm, que es manifesta poc, com si no s'atrevís a mirar de cara i amb tendència a passar desapercebut, es dona en persones amb poca autoestima i valoració personal.

Tot canvi operat en la pròpia actitud psíquica provoca un altre canvi en la situació dinàmica total del subjecte, que s'experimenta com una modificació de la tensió muscular, sota la forma d'estirada, esforç o afluixament. Hi ha una interrelació tan estreta entre la seqüència muscular i l'actitud psíquica que no solament es vincula l'esmentada actitud amb els estats musculars, sinó que tota seqüència de tensions i relaxaments provoca una actitud específica. Modifica situacions i actituds internes, i arriba a provocar, fins i tot, una situació imaginària que s'adapta a la successió muscular.

Així tenim exemples com recolzar amb satisfacció els peus sobre la taula o posar les mans a la paret, que són en certa manera una proclamació del material com a propietat o extensió del propi cos, en moments de benestar i inflació del jo, semblant a quan la dona

va pel carrer agafada del braç de la seva parella, amb sentit de certa possessió. Dues persones que parlen dretes, de cara l'una a l'altra, en posició tancada i sense canviar la seva postura encara que arribi un tercer, ens estan indicant que no l'accepten i que desitgen seguir parlant entre elles, en estricta confidencialitat. També la direcció dels peus és indicativa de l'interès per les persones que tenim al davant.

Hi ha també el factor de la imitació, que es dóna quan dues o més persones que estan parlant repeteixen alguns dels gestos de les altres, la qual cosa constitueix una imatge en mirall, que significa que hi ha coincidència entre si, identificació, que estan bé juntes. Tanmateix, sempre i en tots els casos, cal tenir en compte que les circumstàncies que envolten la situació específica sempre poden modificar la interpretació que es dóna a les expressions corporals.

No hi ha res automàtic

Tota emoció s'expressa en el model postural del cos i tota expressió està vinculada a canvis característics en el model postural del cos. No hi ha res automàtic. Hi ha emocions que influeixen sobre el cos i les emocions sempre es dirigeixen cap als altres, sempre són socials: hi ha tendències actives del joc; hi ha motius instintius i voluntaris sota la guia d'objectius últims de la personalitat i de l'organisme en la seva to-

talitat. Tota emoció es relaciona amb moviments expressius, o almenys impulsats per aquests.

Quan sentim odi, el cos es contreu, es tensa i els contorns que el separen del món es fan més nets; s'inicien accions en els músculs voluntaris, però també poden intervenir elements simpàtics i parasimpàtics. En canvi, quan experimentem afecte o amor, el cos tendeix a expandir-se. Obrim els braços com si volguéssim abastar tota la humanitat. Ens dilatem i les fronteres de la imatge corporal perden la seva nitidesa. La nostra tendència vital és constructiva, perquè la construcció i la reconstrucció estan vinculades a les necessitats, als afanys i a les energies de la personalitat total.

Les emocions impliquen completament al sistema nerviós autònom, simpàtic i parasimpàtic que sempre estan interactuant conjuntament. El sistema nerviós simpàtic, que comença en la medulla espinal i viatja cap a una gran varietat d'àrees del cos, té la funció de preparar al cos pels tipus d'activitats vigoroses associades a la fugida, perill, lluita o preparació per a la violència. Té els següents efectes: dilatar les pupil·les, obrir les parpelles, estimular les glàndules sudoríferes, dilatar els vasos sanguinis del cos, incrementar la taxa cardíaca, activar la salivació, obrir els tubs bronquials dels pulmons, inhibir les secrecions en el sistema digestiu, entre d'altres. Un dels seus efectes més importants es provocar que les glàndules adrenals alliberin

epinefrina (adrenalina) al torrent sanguini. La epinefrina es una poderosa hormona que causa que diferents parts del cos responguin de la mateixa forma que el sistema nerviós simpàtic.

El sistema nerviós parasimpàtic, que té les seves arrels en el tronc cerebral i medul·la espinal de l'espatlla baixa, realitza funcions oposadament complementaries al sistema nerviós simpàtic, com ara la de tornar a portar al cos des de la situació d'emergència a la que el va portar inicialment el sistema nerviós simpàtic, tractant de provocar o mantenir un estat corporal de descans o relaxació després d'un esforç o per realitzar funcions importants com la digestió, micció o acte sexual, participant en la regulació del aparell cardiovascular, aparell digestiu o aparell genitourinari o teixits com el fetge, ronyó, pàncreas i tiroides, i també en la regulació metabòlica.

Els moviments i les actituds corporals també han estat estudiats en el context del gust i de disgust respecte a una altra persona. Parlem d'empatia quan, sense motius gaire clars d'una manera conscient, ens cau bé alguna persona. La investigació de Mehrabian demostra que les expressions de gust es distingeixen de les de disgust perquè el cos s'inclina més pronunciadament cap endavant, la proximitat amb l'altre és més gran, la mirada és més intensa, els braços i el cos estan més oberts, hi ha més conducta tàctil, més relaxació en la postura (els braços a la cintura o les mans als

malucs també) i expressions facials i vocals més positives.

Segons el psicòleg social G. L. Clorie, hi ha una sèrie de conductes que indiquen calidesa o bé fredor en la persona que les realitza. Quant a conductes càlides, a banda d'algunes assenyalades anteriorment, podem esmentar tocar la mà d'algú, moure's cap a la seva direcció, parpellejar, somriure sovint i amb la boca oberta, mirar de cap a peus, fer cara de felicitat, moure la cara afirmativament, llepar-se els llavis, plegar suaument els llavis, aixecar les celles, tenir els ulls brillants i molt oberts, realitzar gestos expressius amb les mans mentre es parla o estirar-se a gust.

Quant a exemples de conductes catalogades com a fredes o indiferents emocionalment, podem parlar de mirades gèlides o burletes, celles frunzides, allunyament físic de l'altre, commissures de la boca inclinades cap avall, brandar el cap negativament, tocar-se les dents, netejar-se les ungles, apartar la vista de qui està parlant, fumar amb intensitat, fer sonar les puntes dels dits sobre la taula, la cadira o els genolls, passejar la mirada per l'habitació, netejar-se les mans, distreure's jugant amb la roba, amb la taula, amb els extrems dels cabells, olorar-se'l.

La conducta que busca un afermament personal es caracteritza per accions com acariciar-se el cabell, arreglar-se el maquillatge, mirar-se repetidament al mirall, omplir el pit, retocar-se la roba, cordar-se

els botons, ajustar-se la jaqueta, pujar-se els mitjons i nuar-se correctament la corbata; tossir abans de començar a parlar en un lloc públic o tenir a la mà objectes auxiliars resulta revelador (pot ser manipular les ulleres, tenir a les mans un llapis o un bolígraf, un cigarret, o qualsevol altre petit objecte) igual que passar una vegada i una altra davant l'auditori perquè et vegi bé o per cridar-ne l'atenció. D'altra banda, agafar-se als braços d'una butaca ajuda a tranquil·litzar-se en situacions de tensió o nervis.

Segons algunes investigacions, de tota la informació que arriba al cervell el 87 per cent ho fa per la via visual, el 9 per cent per la via auditiva i el 4 per cent a través d'altres sentits. Per això sabem que resulta tan útil, quan es fan classes, acompanyar-se d'objectes complementaris com poden ser el làser, la regla o el bolígraf, per assenyalar o emfatitzar visualment allò de què parlem.

Diu l'antropòleg americà Desmond Morris que quan ens posem algun dels esmentats objectes a la boca i els roseguem, els mantenim una estoneta a la boca o els llepem, es tracta de reminiscències infantils o intents subconscients per reviuire antigues sensacions de seguretat, com quan el bebè xucla el pit de la mare o el dit polze. D'aquí la seva vinculació, en casos més greus i per tots ben coneguts, a moltes dependències orals negatives per a la salut, com per exemple fumar (anar colpejant contínuament amb el

cigarret indica nerviosisme), i també altres drogodependències. El fum dirigit cap amunt és un indicador de satisfacció, de sensació de festa; al contrari, el fum dirigit cap avall significa negativitat.

Hi ha actituds que poden convertir-se en cròniques si el subjecte no pot prendre'n consciència i no desitja el canvi, que es pot promoure no solament a través de la ment (si l'individu revisa les seves creences, la manera de connectar amb els altres, la seva pròpia història, de vegades amb ajuda d'experts), sinó també des del mateix cos, fixant-nos en les postures que adoptem i intentant connectar-nos des del cos amb tot l'emotiu. La postura pot canviar al llarg de la vida si la persona realitza un procés de creixement personal, dons hi ha una gran labilitat i variabilitat de la imatge corporal.

Una prova de la gran plasticitat que té la imatge corporal en l'ésser humà és el fet que totes aquelles coses que es posen en contacte amb la superfície de la pell, s'incorporen, en major o menor grau, al cos. És sabut que l'home recorre a múltiples artefactes per modificar la seva imatge corporal, molts cops perquè desitja afavorir-la, agradar als altres o de vegades perquè es rebutja a si mateix i no s'accepta com és. Així és com ha arribat, per exemple, a traçar-se figures a la pell o a fer-se canvis en el cabell. Els tatuatges, els pírcings, tan en voga avui en dia, alteren la part òptica del nostre ésser.

Quan ens pintem el cos, els llavis o la cara, quan ens tenyim o ens tallem el cabell, quan ens vestim amb aquesta o l'altra roba, triem aquest color o aquell altre, modifiquem objectivament la nostra imatge corporal (el nostre estat d'ànim o el nostre desig de convencionalitat o de rebel·lia davant la societat determinarà que triem els uns o els altres). D'altra banda, un estil determinat constant és expressió d'estabilitat, o de labilitat quan el canvi es produeix exageradament sovint. La labilitat és molt característica de l'adolescència i no s'interpreta com cap patologia sinó més aviat com un signe propi i característic del moment evolutiu, en la recerca de reafirmar la identitat personal.

Els canvis en l'aparença física

L'aparença i la manera de vestir són part dels estímuls no verbals totals que influeixen en les respostes interpersonals, i que en certes ocasions són els determinants principals d'aquestes respostes.

No hi ha dubte que no sempre som conscients del significat de tot el que decidim posar-nos, que té també un significat simbòlic. Desitjar assemblar-se a algú que valorem molt, voler donar una imatge més jove o atractiva, necessitar un canvi en la vida com a expressió de la lluita per trobar una identitat més pròpia, voler diferenciar-nos dels altres com a recerca de noves sensacions, de ser més desitjats, provocar re-

buig, por o, algunes persones, fins i tot fàstic quan inconscientment es rebutgen a si mateixes i provoquen, precisament per això, el rebuig dels altres.

Tot això ho veiem en programes mediàtics de la televisió com *Cambio radical*, sobre cirurgia plàstica, on participen persones que transformen tot el seu cos. També en trobem exemples en els joves que desitgen créixer molt de pressa sense viure plenament i acceptant les diferents i necessàries etapes vitals i eliminen tot el que els disgusta i no són capaços d'acceptar (característiques pròpies de les bandes marginals o dels carrers, del món de la delinqüència i de la drogoaddicció, *skin heads*, *latin kings*, entre altres, que lluiten per eradicar determinats personatges socials caracteritzats per ser fràgils, diferents o minusvàlids, per exemple els rodamons, els homosexuals, els nois *pi-jos*).

La roba té múltiples funcions, sobretot una de protectora, però no és menys important la decorativa, ja que és part de la imatge corporal. Qualsevol peça de roba que ens posem passa a formar part immediatament de la imatge corporal, i s'omple de libido narcisista. La nostra imatge corporal passa per un continu procés d'engrandiment, transformació o encongment, i ens proporciona generalment aquests canvis triats personalment, un plaer mentre conservem l'estructura psíquica del nostre jo (això no és així en el cas de patologies mentals perquè, de vegades, els can-

vis externs poden ser viscuts com situacions de risc de despersonalització (sensació que un perd la seva personalitat i no sap qui o com és), o sensacions de desrealització (pèrdua del contacte amb la realitat que l'envolta, falta de referències amb risc de pèrdua de la pròpia identitat).

Per a moltes persones, haver de portar un braç enguixat per prescripció mèdica, una bena al front o un ull tapat suposa un profund malestar, perquè, en un nivell més simbòlic, això representa una gran modificació en el seu cos, i una distorsió negativa de la seva imatge corporal (que, encara que és temporal per a alguns, per a altres resulta definitiva). Ho veiem en les persones que no suporten que els altres les vegin tal qual (el cert és que té a veure amb la seva projecció sobre els altres: ells mateixos són els que no s'agraden i, doncs, es rebutgen, aleshores creuen que els altres tampoc no els voldran).

Per exemple, hi ha persones que tenen poc cabell i molt fi i prefereixen portar habitualment el cap cobert amb tota mena de complements de "distracció" o encobriment, com barrets, cintes o mocadors. Altres persones tenen dificultats amb el seu cos i sempre el porten tapat, sense mostrar-lo als altres. O al contrari, aquells que han d'exhibir contínuament els seus atributs sexuals com a símbol de poder o potència, cosa que pot amagar precisament allò del que se senten mancats ("digues-me del que presumeixes i et diré què

et manca"). O aquells altres l'estat anímic dels quals és de tristesa o desolació i per això sempre van vestits de negre. Les ulleres fosques que ens tapen els ulls, sovint ens ajuden a passar més desapercebuts o bé ens ajuden a ocultar els nostres sentiments o les llàgrimes (és una manera que ens permet veure-hi sense que ens vegin).

Variar constantment la nostra imatge corporal agregant-hi complements com bijuteria, robes i màscares, o fins i tot mitjançant la dansa, moviments expressius o l'esport, ens permet, d'altra banda, triomfar sobre les limitacions, inevitables, del nostre cos (la dansa, que significa un afluirament i una alteració de la imatge corporal habitual per mitjà del joc amb el cos, propicia sovint una actitud psíquica determinada que sol ser positiva).

La transferència

Per comprendre i comunicar-nos millor amb els altres, és important estar atents no solament al contingut del llenguatge verbal que emetem (observació verbal), sinó que també hem d'observar el preverbal i el no verbal, els actes fallits abans esmentats i també un altre tipus de llenguatge no verbal, que té un gran poder inconscient, i al qual tanmateix prestem poca atenció: la transferència que ens fan arribar les altres persones, és a dir de quina manera diu algú allò, que

a nosaltres ens produeix tal reacció interna o tal sentiment; com és la seva expressió en parlar i com la percebem nosaltres. Què ens provoca o ens transmet íntimament allò que ens arriba així en un moment donat?

Perquè molts cops una actitud o comportament en parlar, unes determinades manifestacions i expressions facials o corporals, ens poden mostrar en principi una gran coherència o, al contrari, certa incoherència o allò oposat al que ens semblava al principi. Per exemple, trobar-nos amb un individu que, d'una banda, pronuncia una alabança sobre nosaltres, mentre que, d'altra banda, gestualment, mostra distracció o certa indiferència, treu veracitat al sentit de les seves paraules; o el que és el mateix, una cara somrient els ulls de la qual expressen ira o una tensió latent.

Exemples en primera persona

Em recordaré sempre del terror que em va transmetre la duresa i fredor d'un delinqüent homicida durant l'exploració psicològica que en el seu dia vaig realitzar per a un estudi judicial, malgrat la seva aparent amabilitat i col·laboració. O del noi aquell que amb la seva suposada actitud carencial i fràgil propiciava indirectament que tothom n'estigués pendent, que es bolquessin cap a ell, diria, fins i tot, que a tots ens feia venir ganes d'emportar-nos-el a casa per cuidar-lo. Després, en l'exploració psicològica, vaig assabentar-me de més coses sobre ell i sobre la seva capacitat per a la manipulació no verbal, amb la qual seduïa psicopàticament i dominava veladament la gent utilitzant la pena per tractar de complir els seus propòsits.

Allò que "no es pot o no es vol dir", que fa por pensar, aquell enuig que no es pot manifestar s'expressa de totes maneres, "a pesar del subjecte", a través dels seus actes, i dóna així notícia de quelcom que és inconscient, expressant-ho a través del cos amb un llenguatge senzill, com és el "llenguatge de nen".

En la transferència intervenen unes formes de relació que mai no han estat conscients i que pertanyen a la memòria implícita, a la qual la neurociència atorga avui tanta importància (el diàleg entre la neurociència i la psicoanàlisi ja apunta cap a l'existència d'un inconscient dinàmic o reprimat en totes les persones; Freud, avançant-s'hi un segle, ja va parlar sobre una

part del nostre jo que no és accessible per a la nostra consciència). A aquesta al·ludeix el fet que les persones vagin repetint inconscientment sentiments, fantasies i característiques de relació semblants a altres que han viscut ja en la seva infància amb els seus progenitors.

De vegades, com a psicòlegs, ens hem trobat a la consulta, i especialment en l'àmbit judicial, alguns d'aquests homes anomenats misògins perquè en la seva vida solen menysprear o evitar les dones. En anar-los tractant psicològicament, anem veient i entenent el perquè del seu enuig o intensa ràbia en les seves relacions femenines, en les quals sovint fracassen. En les seves històries personals apareixen amb freqüència unes males relacions infantils amb les seves respectives mares, per les quals no s'han sentit estimats i en alguns casos s'han sentit rebutjats, o fins i tot ferits (no vol dir que sempre ho hagin viscut en la realitat, ja que a cops ho han viscut només en la imaginació o fantasia). Tots aquests sentiments queden dins ells, i després van projectant-se, ja d'adults, a través de la repetició de clíexs o estils de relació negativa amb altres dones. A part de les paraules tosques, seques i poc amables amb les dones, "l'altre", especialment els psicòlegs, coincideixen en el fet que aquest "mal clima" es percep emocionalment, a través de les sensacions que els arriben d'una forma subtil i subliminal.

Professionalment, des del punt de vista dinàmic, d'això se'n diu transferència, és a dir, la substitució d'una persona significativa del passat pel terapeuta, amb el qual, durant les sessions, es repeteixen prototips infantils de relacions anteriors, amb un marcat sentiment d'actualitat. Gràcies a la "nova" i diferent relació (la terapèutica), s'espera que la persona prengui consciència i, després, si és possible, ho resolgui internament.

Gràcies a la contínua interacció preverbal amb el terapeuta, aquests i altres tipus de pacients "actuen" sobre la ment del terapeuta, a través del que anomenem tècnicament *acting in*, cosa que ens fa sentir malament internament, poc capaços, en certa manera maltractats com en la mateixa realitat del pacient, en què el maltractament sol donar-se amb les seves parelles o amb altres dones. Aquesta activitat no verbal es presenta de diverses maneres i pot ser un mitjà de comunicació, ja que així es transmeten experiències preverbals que no poden ser expressades per altres mitjans. De vegades són un atac a la comprensió i al pensament del psicòleg, encara que no deixa de ser comunicació si som capaços d'entendre-ho. Aquestes "pertorbacions" que notem els psicòlegs en la nostra pròpia ment (quan les persones no poden expressar verbalment determinades experiències de "comunicació primitiva"), ens són sempre de gran ajuda per aconseguir entendre els nostres pacients.

Sabem que tot allò que "no pot arribar a dir-se" es queda en la persona i es torna inconscient, i adquireix una força i una potència enormes capaces d'impulsar "accions" de tota mena, ja siguin amoroses, en els casos en què hi ha una bona base, o danyoses, d'una violència inusitada (com he vist, entre altres, en violadors). Aquesta transferència també la podem aplicar en la vida real quotidiana amb les persones que trobem i que coneixem.

La projecció

Els analistes opinen que tots busquem en els altres aquelles imatges "registrades" en la nostra infància que s'identifiquen amb les persones noves que anem coneixent. Alexander Pope, un dels millors poetes del segle XVIII, va dir: "Totes les coses apareixen grogues per a qui pateix icterícia". D'aquí sorgeix, en les relacions socials, el freqüent fenomen de la projecció. Aquest fenomen consisteix a atribuir a una persona determinades qualitats, característiques, maneres de ser o clixés que, sovint, estan predeterminats en la ment de qui els projecta, però que no coincideixen amb la vertadera realitat de l'altra persona, de tal manera que es pot arribar a distorsionar la noció de la veritable essència d'aquella persona.

Persones que viuen sovint amb diferents parelles i les deixen quan descobreixen la seva infidelitat, pro-

bablement tenen un problema de projecció (és probable que la seva constant i reiterada projecció de desconfiança pugui induir finalment la seva parella a ser-li infidel). També es pot fer esment del cas d'una dona que ha odiat els seus últims sis caps a la feina. Potser sí que eren unes persones odioses, però el més probable és que les qualitats negatives tan fixes que ella hi va veure només existissin en la seva pròpia imaginació i, per això, les va projectar.

També es donen casos semblants amb relació a l'autoritat (i aquesta generalment associada simbòlicament a la figura paterna) a causa de la conflictiva vinculació que la dona va viure amb el seu propi pare. Aquesta pot tenir problemes amb els seus superiors quan en veu només tot el negatiu; tant, que la seva projecció li impedeix veure-hi amb claredat i, d'altra banda, els caps tenen les seves raons per no apreciar-la, raons que la dona mateixa aporta amb la seva constant incapacitat per a una millor i més àmplia percepció. Amb aquesta dinàmica, va irritant cada cop més els seus caps i es veu inevitablement sempre involucrada en els acomiadaments laborals.

És cert, però, que podem aconseguir modificar el nostre hàbit mental si persuadim els altres amb un posicionament, un llenguatge i una actitud diferents, perquè no ens tractin d'una manera diferent a com som. Així mateix, podem modificar la nostra pròpia manera de percebre els altres assumint noves actituds

cap a ells amb les quals ells puguin apreciar en nosaltres altres dimensions i una major amplitud en la forma en què ens veuen.

Les mateixes respostes emocionals que les projeccions alienes ens susciten (també nosaltres ho fem amb els altres sense adonar-nos-en), resulten els millors instruments per captar allò que altres ens estan projectant: una vaga sensació de desequilibri; la impressió que algú no ens està escoltant bé; una resposta afirmativa quan justament no toca, o certa sensació ambigua, confusa, de perplexitat, que ens fa reflexionar sobre què va voler dir l'altra persona després d'una conversa.

Totes aquestes percepcions internes poden ser els primers ressons de la projecció d'una altra persona, i cal tenir-les en compte. És important estar alerta pel que fa als senyals específics d'una projecció aliena sobre nosaltres. Alguns d'aquests indicadors són els següents: la sensació de "no ser jo" (el que diuen de mi no va realment amb mi); un cert encasellament (se senten atrets per mi pel fet de ser metge, ser ric o ser jove? Més per ser posseïdor d'un tret determinat que no per la persona global?); condicionament (sentir que l'altre no vol que jo canviï, o que em vol però amb la condició que continuï sent tal qual sóc), o una actitud artificial (sensació artificial que experimentem en conèixer algú). Altres indicadors poden ser:

- Una possible sensació de menyspreu: quan d'una manera subjacent i molesta ens sentim obligats a haver de ser de determinada manera, negativa i defectuosa, com l'altre ens l'està projectant.
- També un humor feridor: si considerem que aquest és excessiu, indica que l'altra persona té una consideració errònia de nosaltres i que seguirà alimentant-la i menystenint-la en la seva imaginació fins al punt que li ho permetem.
- O el sentiment de ser mal interpretat: quan una altra persona s'aferra regularment a la seva pròpia teoria sobre com som i es fixa en un tret, que podem tenir o no, al qual atribueix totes les nostres accions, que interpreta: fem el que fem, sempre resultarà en benefici de la seva teoria.
- La pressió, quan descobrim que involuntàriament ens sentim "lluïtant", actuant d'una manera poc natural i tractant de provar-nos a nosaltres mateixos davant d'algú: per què em vaig sentir obligada a impressionar-lo? Per què em vaig haver de pagar-li el sopar un altre cop al meu amic Joan, com gairebé sempre? Per què em vaig sentir "forçada" per ell i vaig acabar confessant-li quelcom que jo no volia dir?. L'anàlisi de tot això ens fa adonar que l'altra persona ens ha estat pressionant d'alguna manera i aquesta sensació d'estar sota pressió ens indica una projecció, alhora que ens permet col·locar-nos d'una manera diferent davant l'altre per canviar-la.

- I per últim, la sensació d'impotència, que apareix en totes les projeccions encara que es torna profunda quan una projecció és massa forta. Les projeccions més difícils de tractar són aquelles que es confonen amb la realitat, és a dir, amb alguna part de debò que l'altre trobi en la nostra persona o nosaltres trobem en ell o ella. Hi ha un element de veritat en allò que un percep, però un cop separat o aïllat de la resta de la personalitat, ja que hi ha moltes altres característiques que no podem percebre.

Per això, igual que el dolor físic ens indica que alguna cosa no va bé en el nostre cos i aleshores reaccionem de seguida, la sensació que alguna cosa no va bé, el "desequilibri" que experimentem en presència d'una determinada persona, potser ens pot servir per adonar-nos que la persona en qüestió no ens està veient tal com som. Sens dubte la naturalesa humana mai no ens permetrà aconseguir una objectivitat pura. Però almenys podrem donar una passa important en aquesta direcció. Només quan aconseguim que l'altra persona ens tracti millor, sent veritablement nosaltres mateixos, aquesta ens percebrà realment tal com desitgem que ens percebi.

Les expressions facials

El rostre és ric en potencialitat comunicativa. Ocupa el lloc primordial en la comunicació dels estats emocionals, reflecteix actituds interpersonals, proporciona retroalimentacions no verbals sobre els comentaris dels altres, i alguns asseguren que, juntament amb la parla humana, és la principal font d'informació. A causa de la seva visibilitat sol prestar-se molta atenció als missatges expressats pel rostre dels altres. Tenim molt en compte els senyals facials quan realitzem judicis interpersonals.

Aquesta actitud prové de la primera infància, etapa en la qual prestem especial atenció a l'enorme cara que es veu per sobre del bressol i atén les nostres necessitats (l'olfacte es relaciona amb els nostres primers contactes amorosos al món ja que el nou-nat viu en un món de pures olors, si bé el món després li va ensenyant a renunciar als seus plaers nasals).

El rostre pot aportar dades significatives sobre la personalitat de l'individu així com també sobre el seu estat emocional. El somriure en una cara estableix un to inicial receptiu, amistós i positiu. És una de les formes habituals de dissimular una emoció i s'utilitza preferentment per emascarar les emocions de por o ansietat. La rialla nerviosa o desproporcionada és un indicador típic d'ocultació, especialment quan no hi ha cap motiu per riure o somriure. Els moviments del

cap i la conducta visual solen considerar-se centrals en el començament i el final d'un diàleg.

Com se sap que mentim

Alguns dels indicadors verbals i no verbals de l'engany, com són els signes de nerviosisme, els errors lingüístics o les incongruències, o les microexpressions facials, tenen el seu origen en aquesta interrupció parcial del comportament d'una seqüència normal. Però, atès que no hi ha un senyal que pugui ser considerat com un indicador absolut de la mentida, no pot afirmar-se que una persona menteixi a partir d'un sol indicatiu.

Hi ha uns indicis verbals de mentida: suprimir la veritat a base de silencis, descripcions vagues o molt generals, evasió de preguntes, emoció fingida (sovint a través del somriure), desviament de l'atenció cap a coses diferents de les que es tracten, ira o malalties. Alguns experts consideren que els canvis en les característiques de la veu, com el to, el ritme o la velocitat, són indicis verbals, mentre que altres pensen que no són verbals perquè, encara que "verb", són fruit d'"actes" més impulsius i visceralment (conductes involuntàries que sorgeixen inesperadament i no poden controlar-se del tot).

Per això, en la detecció emocional de la falsedat es busquen errors derivats de les emocions o de l'intent

d'ocultar-les. Moltes persones quan menteixen mostren en la seva actitud certa reticència i procuren donar una imatge d'evasió, com per donar a entendre que allò no té res a veure amb elles. La persona honesta i sincera, en canvi, tendeix a ser col·laboradora i activa davant les preguntes que se li fan i la seva resposta és directa i sol anar acompanyada de congruència verbal i no verbal.

També és característic de la mentida una parla lenta amb pauses entre les paraules que són més llargues del normal per a aconseguir credibilitat buscant la consistència. Amb relació a això, fa molts anys, el psicoanalista suís Carl Jung utilitzava el mètode de l'associació de paraules, pel qual es mesurava, entre altres aspectes, la latència de resposta o "temps de reacció" que tarda el sospitós a respondre davant les paraules o informació clau, en comparació amb el que tarda davant les preguntes amb informació neutral. El silenci davant una pregunta directa s'interpreta sempre com a assentiment i reconeixement que allò que s'atribueix a l'interlocutor és cert.

La veu, quan se sent ansietat, es torna més aguda, se n'eleva el to o la freqüència, la qual cosa pot dificultar la modulació de la veu i produir canvis en la seva inflexió, sobretot en situacions clau. Un d'aquests efectes és l'augment en la tensió de les cordes vocals que provoca alteracions audibles. També es veu afectat el ritme de la parla: quan un subjecte es posa ner-

viós, el patró habitual i repetitiu de la seva parla es fa més lent, inconsistent, trencat, i s'hi produeixen errors a causa del nerviosisme i l'esforç mental.

Quan es menteix, es pensa molt el que es diu i es calculen les paraules, controlant la informació que es dóna, perquè no es descobreixi. Aquesta actitud de vigilància extrema o d'esforç sobre el que un diu o sobre el que es pot escapar es tradueix en la lentitud del discurs i en certa vacil·lació o dubte en començar a parlar. S'interpreten com a indicis els següents:

- Les pauses, que es reforcen també amb elements no verbals, com si es volgués reomplir el temps amb expressions i croses com "ah", "mmm" o "bé", o demanant que repeteixin la pregunta per donar-se temps de reacció.
- La insistència reiterada en el que es diu com "realment", "honestament", "veritablement", "si li dic la veritat...").
- Una negació quan no hi ha hagut cap pregunta ni suggeriment al respecte (per exemple: "jo no menteixo, eh?", "mai ningú no m' ha acusat de res", "jo mai he robat res").
- Molt temps a respondre.
- Un menor ús de la tercera persona del singular perquè es distancia dels fets a causa de la falta d'experiència personal.

- Menys ús de la primera persona del singular i menys afirmacions personalitzades (com "jo vaig fer" o "ell se'n va anar") perquè solen ser més imprecisos i vagues (en la precisió o detall és quan es veu més els mentiders).
- L'humor negatiu o mal humor que es manifesta amb la utilització de més paraules associades amb emocions negatives com tensió, por i culpa que generalment experimenta el mentider que no és un psicòpata. Tot això, sol succeir en el cas que, com passa en les situacions judicials, no s'hagi disposat del temps suficient per preparar verbalment i detalladament la mentida, encara que de totes maneres, també és probable que "caigui" inevitablement i flagrantment per altres indicis del llenguatge no verbal que l'acompanyin, que no coincidiran amb els verbals.
- La persona que menteix tendeix a dissimular les seves expressions facials, però no pot evitar l'aparició d'aquestes ràpides expressions que el delaten. La persona que diu la veritat, no necessita l'ajuda d'aquestes expressions.
- En resum, davant la confrontació o davant les preguntes rellevants en comparació amb les no rellevants, els aspectes significatius són les reaccions no verbals indicadores d'una emoció exagerada, la incongruència entre diferents senyals no verbals (que tradueixen un intent fallit de dissimulació) o entre els

senyals verbals (el que diu) i els no verbals (el que realment manifesta), que encara té més valor.

Una anàlisi profunda dels més importants estudis i investigacions realitzats sobre l'expressió facial va induir als psicòlegs socials P. Ekman, W. V. Friesen i P. Ellsworth a extreure la conclusió següent: "La nostra anàlisi va mostrar proves sòlides de judicis d'emoció correctes a partir de la conducta facial". Van confeccionar un diccionari facial que comprèn com a mínim sis efectes facials primaris (còlera, tristesa, por, sorpresa, felicitat i disgust o content) i tres barreges de diferents emocions.

En l'expressió de còlera destaquem especialment les celles baixes i contretes al mateix temps; línies verticals entre les celles; mirada dura als ulls; llavis en dues postures bàsiques (premutos entre si, amb les comisures rectes o baixes; o bé oberts, tensos i en forma quadrangular, com si cridessin).

En l'expressió de tristesa, els angles interiors dels ulls es dirigeixen cap amunt; la pell de les celles forma un triangle amb l'angle interior superior; l'angle interior de la parpella superior apareix aixecat; les comisures dels llavis apareixen inclinades cap avall o tremolant lleument.

En la por les celles estan aixecades i contretes al mateix temps; arrugues horitzontals solquen el front, es col·loquen al centre d'aquest, però no esteses; els

ulls molt oberts; la boca oberta i llavis o bé tensos i lleugerament contrets cap enrere o bé estrets i contrets cap endarrere.

En la sorpresa les celles estan aixecades, corbes i elevades; les parpelles molt obertes i la mandíbula cau oberta, però sense tensió.

El descontentament, a part de les celles frunzides, de vegades s'expressa amb el llavi superior aixecat o arrugat; l'inferior també, però empenyent cap amunt el superior; el nas arrugat i galtes aixecades; celles baixes, empenyent cap avall la parpella superior.

En l'expressió de felicitat la mirada intensa indica que els canals de comunicació estan oberts com si existís l'obligació de comunicar-se. La dilatació pupil·lar és un indicador del desig d'interactuar amb una altra persona i sol aparèixer en condicions d'actitud positiva, interès, esforç mental, excitació i atenció; la comissura dels llavis cap endarrere i cap a dalt; la boca, oberta o no, ensenyant o sense ensenyar les dents; galtes aixecades; arrugues més marcades per sota de la parpella inferior, que pot estar aixecada; les arrugues anomenades potes de gall van cap enfora dels angles externs dels ulls. Els moviments afirmatius de cap davant l'altra persona en una conversa serveixen per indicar al parlant que se segueix el que està dient, encara que també, en altres ocasions, pot voler dir el contrari i mostrar el desig d'acabar la conversa d'una vegada.

Alguns gestos no verbals que expressen interès pel comiat o finalització d'algun acte o xerrada poden ser mirar el rellotge mentre l'altra persona està parlant, badallar (també com a expressió d'avorriment), mirar cap a dalt o cap a un altre costat, anar recollint i ordenant les pròpies pertinences, de vegades sorollosament (com donant entenent que ja s'ha arribat al final), colpejar la taula amb els artells de la mà o les puntes dels dits, picar lleugerament el terra o clavar copets a les potes de la taula, posar les mans a les cuixes per recolzar-s'hi i incorporar-se com si anéssim a aixecar-nos.

Els trets més significatius d'inseguretat o inquietud al rostre s'aprecien especialment en la boca, els ulls o el nas. El gest de tocar-se el nas és sobretot una versió dissimulada de tocar-se la boca. Pot expressar-se amb lleus fregaments sota el nas, gratant-se'l o tocant-se'l lleument. Ens toquem o ens estirem el nas quan tenim un pensament negatiu i intentem dissimular-lo o quan dubtem o estem insegurs del que sentim. Això es produeix perquè en mentir se solen dilatar els vasos sanguinis del nas (la vermellor a la cara és un altre indicador), de manera que aquest s'infla i, encara que no sigui un efecte a simple vista, unit a la sudoració, produeix certa necessitat de gratar-se (l'anomenat "efecte Pinotxo"). Una altra manera d'expressar-ho és fregant-se els ulls o mirant al terra o cap a un costat, és a dir, sense dirigir la mirada cap a qui parla. Desviar

la mirada és un signe d'ansietat davant de preguntes comprometedores o d'alguna cosa rellevant que provoca una emoció determinada.

El mateix passa quan ens gratem les orelles, el coll, el clatell, la galta o el cap; quan tenim la sensació que ja hem escoltat massa, que estan abusant, que allò el preocupa o que no n'està prou segur, que ho dubta, com dient "no sé si hi estic gaire d'acord". Fregar-se els ulls aixecant les celles mentre es mira al terra indica un gest d'incredulitat. Moltes persones, quan prefereixen evitar una mirada fixa i penetrant, utilitzen l'anomenada mirada no intimidatòria, que és quan aquesta es fixa en el triangle situat entre ambdós ulls, per sobre del nas, mentre ens estan parlant, perquè així ens sentim menys violents o intimidats per l'altra persona.

De fet, l'expressió més popular relacionada amb l'engany o amb no estar dient la veritat és la de les tres mones sàvies: no escolten (es tapen les orelles amb les mans) ni diuen (es tapen la boca) ni veuen (es tapen els ulls) el negatiu. És així que, al llarg d'una conversa, quan es crea alguna situació carregada de tensió perquè ha aparegut un tema delicat o inapropiat per al conjunt del grup, se sol produir un silenci sobtat (el silenci és un indicador molt significatiu en les relacions) que talla la seqüència del tema. Aquest silenci sovint és producte d'una inquietud general que resulta angoixosa, com si volguéssim dir: "Ep, per aquí no

podem continuar parlant!, això és tabú!, prou!", com també l'emissió d'una lleugera tos quan no estem refredats.

Freud no veia l'angoixa de les persones com una molèstia que s'hagués d'eliminar, sinó com un símptoma d'alguna cosa que passava, que era important i a la qual calia parar atenció. Prendre's seriosament aquest senyal permet assumir els desitjos inconscients de l'ésser humà. Posant paraules als "actes" no verbals arribem a poder-los mentalitzar, a fer-los existents, reals, com formant part d'un tot. Verbalitzar, poder compartir selectivament les coses, sempre ajuda perquè un conflicte compartit es redueix a la meitat. Els problemes així es mitiguen i disminueixen. Perquè quan sentim que l'altre ens entén i ens accepta, podem ampliar més la nostra ment i viure millor amb els propis sentiments, siguin els que siguin (ja que els éssers humans hem de reconèixer que són ben nostres les idees i sentiments de tota mena que sorgeixen de nosaltres: tant positius com negatius). Així podrem integrar-los millor en el nostre funcionament personal, i equilibrar dialècticament la nostra vida interior amb la vida exterior.

Mans, braços, cames i peus

El símbol de les tres mones es pot aplicar també al llenguatge de les mans pel que fa a les mentides. Si

la persona que parla utilitza aquest gest denota que està dient alguna cosa falsa o poc creïble. Si es tapa la boca, el gest indica que pensa que li està dient una mentida.

Amb les mans, que posseeixen un significat reconegut universalment, els humans intentem aclarir, emfatitzar o il·lustrar el nostre discurs. I ho fem amb l'estil propi i característic de cada un de nosaltres. Amb les mans també expressem emocions (unes mans toves expressen poc caràcter, unes mans fortes, que gairebé fan mal quan n'estrenyen unes altres, ens indiquen dominància i agressivitat). Hi ha persones que es menguen les ungles, que es freguen les mans nerviosament o que les mantenen agafades en actitud de tensió o expectativa. Les recolzem sobre el pit o el cor per expressar afecte. Si posem un dit vertical sobre els llavis tots sabem que és un senyal de silenci. Si recolzem el palmell de la mà sobre la boca (com els nens petits quan han dit una mentida) pot deduir-se que la persona no està gaire d'acord, que desaprova alguna cosa que s'ha dit o que tem que se li "escapi" alguna cosa que no vol que se sàpiga.

La mà recolzada al front indica sovint preocupació o intent de concentració i inquietud; fregar-se les dues mans amb fruïció és mostra d'interès o de desig; les dues mans agafades darrere el cap indiquen satisfacció, seguretat i sensació de superioritat; les mans tancades, mostren recel, tensió, agressivitat

latent; quan el polze i l'índex es recolzen a la cara indiquen generalment interès pel que s'està sentint o veient; els dits ficats a les butxaques dels pantalons reflecteixen sospita, com si ens mesuréssim amb l'altre, com si l'avaluéssim; assenyalar amb el dit índex amb indiscreció és una manifestació d'agressivitat; acariciar-se la barbata expressa un estat de reflexió; mossegar-nos els llavis durant molt temps expressa nerviosisme i ansietat; mossegar-nos el llavi inferior, indica preocupació, esforç, tensió.

El cos sempre indica cap a on la ment vol dirigir-se, tant en situacions en què es diu la veritat com en aquelles en el fons de les quals hi ha subjacent l'engany o la indisposició. Per exemple, quan es dona el cas d'una persona que en mira una altra directament als ulls, amb posat d'interès, però alhora ja obre la porta i té els peus mig a fora. Aquest és només un exemple dels molts actes contradictoris que el cos, amb el seu propi llenguatge, ens permet traduir.

Investigacions acadèmiques han trobat una varietat de conductes associades a estudiants mentiders comparant-les amb altres de comunicants veraçs. Els mentiders adopten un to més agut de la veu en parlar, mantenen menys temps la mirada de cara, mouen més les mans en parlar, tenen més lapsus verbals, un ritme més lent en el seu discurs i posicions espacials més llunyanes en relació amb els altres companys.

Hi ha senyals no verbals concrets que delaten una persona quan està provant d'enganyar o no és franca. Per exemple, podem destacar els ulls esquius, que no miren frontalment, el moviment de cames de tisora davant certes preguntes, una passada de la mà per la boca abans de respondre preguntes (com si diguessin "com m'agradaria no haver de dir el que diré!"), un somriure massa llarg, freqüents canvis de postura o moviments incessants o repetitius de cames i peus. Un somriure combinat amb els braços plegats és una mostra d'incongruència gestual, d'estar mig a la defensiva, igual que quan es juga molt amb el rellotge, la polsera, l'anell o el collar mentre es parla o s'escolta. Les mans són més fàcils d'inhibir que la cara perquè es poden amagar sense que aquest fet pugui interpretar-se forçosament com a senyal d'engany.

Segons Ekman, hi ha 35 indicis en la mímica, els gestos o la veu que poden revelar que una persona està mentint. Afirmar que aquestes "filtracions facials o microexpressions", tal com ell les anomena, delaten falsedat: canviar la veu bruscament, deixar caure el cap de cop, encongir ràpidament les espatlles o una expressió facial negativa molt breu, fregar-se la cara quan l'altra persona no mira, fer gestos lents i estudiats, donar la mà de forma poc natural. No obstant això, cal dir que la sola presència d'un d'aquests signes, que en la seva major part indiquen estats emocionals, no és un indicador segur i fiable que la persona

estigui mentint. Cal trobar diversos signes que ens ho indiquin.

Senyals conjunts

Hem de tenir en compte que els senyals no verbals no s'emeten sols sinó en conjunt, com formant part d'un tot més que com a senyals aïllats. I que, com ocorre en tots els altres indicadors, no hi ha cap indicatiu no verbal de l'engany que sigui vàlid per a totes les persones, encara que, en determinades situacions i davant determinades preguntes, la conducta no verbal del subjecte pot revelar si està mentint o no. D'altra banda, com que el mentider pensa més en el que diu i menys en la seva comunicació no verbal i li és més fàcil controlar les paraules que no pas les manifestacions no verbals de l'emoció, aquestes se li poden detectar i interpretar.

Fa segles, els homes utilitzaven escuts per protegir-se de les llances de l'enemic. Avui en dia, l'home civilitzat empra el que té al seu abast per simbolitzar la mateixa conducta autoprotectora quan s'enfronta a una suposada situació d'atac físic o verbal (braços plegats sobre el pit; mans tancades o bé les dues agafades entre si). Quan algú no està d'acord amb el que es diu, però no se sent en condicions de manifestar-ho, els gestos negatius que fa es coneixen com de desplaçament del lloc on es troba. Recollir pelussa ima-

ginària en la roba o en l'aire és signe de desaprovació i, si es repeteix molts cops, indica que no agrada el que s'està tractant, malgrat que verbalment es pugui estar expressant aprovació.

Posar-se les mans sota les aixelles (gest que es fem quan tenim fred), indica nerviosisme i necessitat de defensa.

El suport o reconeixement no verbal cap a l'altra persona es pot manifestar amb una encaixada de mans, mostrant les mans amb els palmells oberts cap a l'interlocutor (d'altra banda, senyal de receptivitat i noblesa), amb un contacte físic, amb moviments d'assentiment amb el cap, amb la inclinació del cos cap endavant, amb un acostament físic, amb petits cops a l'espatlla o a les galtes en senyal d'assentiment o d'acceptació afectuosa del que l'altre diu o fa.

L'escritura i el dibuix

Els psicòlegs clínics, gràcies a l'anàlisi de l'estil de totes les produccions del subjecte, poden conèixer la personalitat de qui les expressa, ja que totes porten un segell de la pròpia individualitat.

L'expressió psicomotriu és un gest cerebral, una execució individual que manifesta les característiques personals més intrínseques de tot individu, ja que el grafisme, igual que tots els altres actes i comportaments de l'ésser humà, està determinat per factors psi-

codinàmics que es manifesten a través d'un interjoc de factors conscients i inconscients. Cada mostra grafomotora, ja sigui a través de l'escriptura o dels dibuixos que produïm, constitueix un acte propi, únic i característic de cadascun de nosaltres que reflecteix molts aspectes de la nostra personalitat.

Escriure i dibuixar requereixen el control de l'espai sobre el full en blanc. Cada traç s'ha efectuat primer en la nostra ment, en el nostre cervell, i s'ha integrat amb el record d'algunes percepcions memòria del passat que influeixen per transformar-lo, a través del moviment grafomotor, en un missatge amb significat. La seva execució a través de la mà requereix una postura, una actitud i un to muscular propis. De l'escriptura, se n'ha ocupat àmpliament la grafologia. Els experts en aquesta disciplina han portat a terme nombroses i importants investigacions amb resultats molt reveladors i significatius.

Max Pulver, psicòleg suís que va introduir la psicoanàlisi en aquest àmbit, va aportar la significació simbòlica a l'espai i l'escriptura, afirmant que l'expressió gràfica no és producte de la mà sinó de determinades parts de l'escorça cerebral on sorgeixen els impulsos motors que empenyen a moure el llapis. És el cervell el que escriu. El braç, la mà i els dits són mers actuadors dels impulsos interns subjacents, entre els quals hi ha records llunyans, elements cognitius i afectius, que els dirigeixen.

Aquest autor afirma que la signatura és una biografia abreujada. Així, entre altres molts detalls, un nom i un cognom bastant separats entre si poden indicar una situació de conflicte entre pare i mare, un interès latent i ambivalent de ser nen i adult alhora. Si es ressalta el primer cognom i el segon apareix il·legible i més avall, pot significar menyspreu per la línia familiar materna. Una signatura il·legible manifesta reserva i s'aprecia especialment en persones que no desitgen ser gaire conegudes íntimament. Una signatura ascendent sembla pròpia de persones optimistes, amb prou energia per superar els obstacles i les dificultats de la vida, encara que, si hi ha una excessiva ascendència (més de trenta graus), pot significar una profunda insatisfacció i la incapacitat per valorar correctament els mèrits propis. I així s'aplica a tota l'escriptura.

Pel que fa als dibuixos, alguns autors han intentat construir un estàndard o tècnica per aplicar i qualificar. Molts són tests projectius gràfics; entre els més populars i significatius podem esmentar l'anomenat HTP (sigles en anglès que volen dir casa, arbre, persona) de J. N. Buck, el test de l'animal de S. Levy, el test de la persona de Hammer i F. Goodenough, el test de la família de Corman, el test Bender visomotor i el test projectiu de B. G. Hutt, el test de la persona sota la pluja, etc.

Molts autors han vinculat les diferències qualitatives i quantitatives amb l'edat cronològica i la ma-

duresa intel·lectual i la personalitat, i formen així la base de coneixement de l'evolució psíquica del subjecte. Els dibuixos poden ser interpretats simbòlicament segons uns coneixements tècnics específics. Segons com sigui l'objecte gràfic produït finalment per un subjecte (harmònic i complet o bé incomplet o inacabat) així es podrà considerar que probablement n'és el funcionament personal més profund (organitzat, desorganitzat, impulsiu, vital, deprimit, introvertit, hermètic, sociable, inhibit, psicòtic). Tot això és aplicable sobretot en el dibuix de l'arbre, que és el que plasma el més primari, inconscient i arrelat en la personalitat del subjecte, i, per tant, més difícil de modificar en la seva vida. Cal dir, però, que sigui quin sigui el resultat gràfic obtingut, no hi ha cap ésser humà que estigui totalment lliure de conflicte.

En la pràctica quotidiana del diagnòstic psicològic en trobem múltiples exemples: dibuixos petits i contrets que pertanyen a subjectes molt inhibits, amb molt poca autoestima. O bé dibuixos exuberants i enormes, que sobrepassen els límits del full, que pertanyen a personalitats *borderline*, amb un ego "inflat", desbordants emocionalment, impulsives i actuadores. Dibuixos ratllats i ombrejats, que tradueixen un gran autorebuig, inseguretat i molta ansietat. Figures a les quals falten la boca o els ulls, òrgans essencials per veure la vida i per contactar amb la realitat, realitzats per algú amb grans dificultats per a la comunicació i

amb un gran tancament en si mateix, que no pot ni vol "veure" bé el que l'envolta perquè això li produeix un gran dolor (de vegades aquests trets van associats a un risc de suïcidi).

Altres dibuixos en els quals, l'autor, gairebé sense adonar-se'n, ha emfatitzat amb el llapis la zona dels genitals (i resulta que es tracta d'un violador). El dibuix d'una dona amb un cap transparent que ens permet veure'n l'interior, ens indica que l'autora té greus problemes de pensament, que és una malalta mental. El dibuix, fet per una dona, en què en primer terme apareix un home, ens indica una preferent identificació masculina així com una possible mala acceptació dels seus cos i gènere. Aquell subjecte que dibuixa un cos nu ens indica problemes importants de falta de contenció, de pudor, i, probablement conflictes en l'esfera de la seva orientació i identitat sexuals.

Hi ha tota una interpretació simbòlica, segons l'ús que un faci de l'espai en el full del paper en blanc (com a representació del món extern), la grandària del dibuix, la forma que hi doni, el traç més o menys fort, o continu, els detalls complementaris, la direcció, la pressió, la zona d'ubicació del dibuix, les omissions d'òrgans vitals crucials (sempre significatives), les ombres, el fet d'esborrar compulsivament o no i segons què s'esborri, la integració de les diferents parts del cos, de la casa o de l'arbre. Tot això l'individu ho transferix emocionalment, en l'exploració, al professional

expert, i també li fa arribar el contingut verbal (també simbòlic) lligat a les històries i relats sobre els dibuixos realitzats.

Empíricament la interpretació dels dibuixos es basa en estudis experimentals d'experts, significats simbòlics comuns en psicoanàlisi, folklore, els somnis, els mites, les fantasies i el món imaginari, tot ple-gat activitats impregnades de determinisme inconscient. De tota manera, no s'ha d'oblidar mai que cal aplicar als gràfics el principi bàsic de tota metodologia científica, és a dir, que la interpretació que proporcionem haurà de representar la convergència de diferents vies de comprovació, com les dades personals del subjecte, les comparacions entre diferents dibuixos per veure'n la consistència, i el registre de conductes verbals, expressives i motores.

D'altra banda, gràcies a produccions artístiques com la literatura, la pintura, el cinema i la música, entre altres, segons diu el psicòleg social M. Harris Williams, els adults continuem la nostra educació emocional. Tot l'anterior són camins productius per poder pensar les nostres pròpies emocions en entrar-hi en contacte. Quan llegim un llibre, mirem una pel·lícula o escoltem alguna peça musical, es produeix en nosaltres una autèntica i veritable "transformació", algun tipus de petit canvi.

Quan ens manifestem a través de la pintura o de l'escriptura, tal com sostenen M. Botbol i S. A. Ko-

han, "ens estem atrevint a poder expressar les nostres emocions i a pensar, a través de la integració entre emoció i reflexió". Diuen que, en la producció de l'escriptor, el "què" és el "com": què s'escriu és com s'escriu (no és el mateix l'estil i els continguts de les obres de l'escriptor Stephen King, sovint impregnades de terror i provocadores de por, com les del cineasta Tarantino, que altres obres que, en general, traspuen dolçor, tristesa, o deixen un bon gust de boca, de diferent estil i continguts: Juan Ramón Jiménez, Miquel Martí Pol, Rainer M. Rilke, o en pel·lícules amb estils definits molt específics, com les de Woody Allen o Pedro Almodóvar).

En pintura, cinema o altres expressions comunicatives, podem aplicar el que W. A. Bion (1980) afirma: que les impressions sensorials poden ser així pensades, reconegudes, acumulables i disponibles per al pensament. I que les emocions no poden ser plenament reconegudes pel mateix subjecte, fins que aquest no tingui certa consciència reflexiva, és a dir, fins que no es creï en les nostres ments un jo que "sent", només quan sabem que l'emoció està passant en el nostre organisme.

En la novel·la i en qualsevol altra obra creativa, l'autor filtra i ordena la realitat i li dóna un nou sentit a través de la seva pròpia "veu", igual que passa en el diari íntim d'una persona, com a espai concebut per-

què ens puguem comunicar amb nosaltres mateixos en plena llibertat.

Tot això implica una creació única i específica, per mitjà de la qual el creador troba i reflecteix la seva pròpia "veu", des de si mateix, facetes de la seva personalitat i experimenta, en fer-ho, una sensació d'íntima satisfacció i alegria.

La manera de caminar

La manera de caminar d'una persona és també un llenguatge no verbal comunicatiu, un bon indicador de la manera en què aquesta persona camina per la vida. La direcció dels passos indica l'actitud cap al "sentit de la pròpia vida". Els peus són com els fonaments d'una casa, el lloc on es rep l'energia de la terra, i també una via de descàrrega. Els peus ens sostenen i tradueixen també la postura que tenim davant la vida.

Les puntes dels peus cap enfora indiquen dispersió i desorientació, un obrir diferents possibilitats alhora. Els peus cap endins poden relacionar-se amb una manca de projecte personal, d'introversió. Caminar lentament o arrossegant els peus pot expressar cansament, desesperança, necessitat de suport i seguretat. Caminar fent salts, amb inestabilitat, reflecteix que s'eviten els compromisos. Caminar amb pas molt ferm i amb el cap alt, com "mirant des de dalt", caminar fent cops de tacó i soroll amb les sabates sobre

el sòl, els posats afectats, cuidats o estudiats, poc espontanis o naturals, indiquen en general una gran inseguretat en l'individu que precisament vol fer veure el contrari: fortalesa i autoritat.

Caminar gairebé sense fregar el terra indica poc contacte amb la realitat, facilitat per a la fantasia i inconcreció. Caminar de puntetes indica inseguretat i timidesa, així com també necessitat de reconeixement dels altres. Caminar molt de pressa, sobretot quan és la manera habitual de caminar, sol estar relacionat amb dificultat davant l'espera, impulsivitat, omnipotència, insaciabilitat, hiperactivitat, intolerància.

El ritme en caminar ens parla de més o menys equilibri personal general. Tots els canvis bruscos en la velocitat o en el ritme refereixen poca harmonia i inestabilitat. Si hi ha una tendència a escurçar l'energia en els genolls en caminar vol dir que no s'efectua una bona descàrrega a terra i que la persona no té gaire confiança en la seva pròpia capacitat per sostenir-se.

Les cames creuades indiquen certa actitud negativa o defensiva davant el que es té al davant, de vegades fins i tot allunyament de la conversa o desgrat respecte de l'altre, actitud que es reforça si, a més de les cames, també es creuen els braços. De vegades, creuar les cames pot expressar necessitat de defensar la intimitat o, segons com, la zona genital. La persona que creua una cama sobre una altra agafant-se-la

amb una mà o amb totes dues expressa un signe de tossuderia i resistència.

L'encreuament de cames estant dret és una mostra de distància i d'autoprotecció i sol donar-se sovint en reunions multitudinàries quan les persones no es coneixen. Creuar les cames a la manera anglosaxona, amb una cama per sobre de l'altra, però més distesa, indica més relaxació i comoditat. Quan ens sentim en més confiança entre les persones que ens envolten, tenim una actitud més relaxada, distesa i oberta, amb els braços desenganxats del cos i les cames obertes ben recolzades sobre ambdós peus.

L'encreuament dels turmells indica que hi ha una emoció negativa i defensiva, semblant a l'encreuament de cames o braços (podríem dir que és com "mossegar-se els llavis" mentalment, tractant d'ocultar alguna emoció o actitud); sovint es combina amb els punys recolzats sobre els genolls o amb les mans agafant-se amb força als braços de la butaca, com intentant controlar l'estat emocional; seure a la cadira al revés, recolzant-se en el respall, indica una posició de defensa, de voler mantenir certa posició de dominació.

El tacte

El tacte és un punt crucial en la majoria de les relacions humanes. El desenvolupament ac-

tual de nombrosos cursos, seminaris, laboratoris d'autoconeixement a través del cos i recerca de potenciació personal reflecteix la gran necessitat que tenim de redescobrir la comunicació a través del tacte en la nostra societat cada cop més independent, egocèntrica i aïllada. Moltes persones intenten prendre una major consciència de si mateixes, de les altres i del món que les envolta, preferentment a través d'experiències físiques abans que mitjançant les paraules o la vista.

Les dades disponibles sobre el significat que té tocar són escasses i les teories existents representen esforços pioners en aquest camp. El psicòleg social M. Argyle creu que el tacte pot descodificar-se com a portador de diverses actituds interpersonals; així pot significar interès sexual, dependència, criança (com bressolar o acariciar un bebè), adhesió afectiva (relacions amistoses) i agressió (relacions hostils). Com més emoció hi ha (com reflecteixen les expressions facials) i més íntima és la relació percebuda, més oportunitats es donen de contacte tàtil. Diversos estudis confirmen que, en general, són els homes els que inicien la conducta del tacte, encara que en els últims anys tot això vagi canviant.

Els significats que assignem al contacte tàtil varien d'acord amb la part del cos tocada, el temps que dura aquest contacte, la força aplicada, la percepció del missatge com intencional o no, la manera de tocar (amb el puny tancat o obert, per exemple) i la freqüèn-

cia amb què es fa. Hi ha immenses diferències en la "cultura del contacte", segons la relació dels comunicants, la intensitat i la durada del missatge, els països o cultures ètniques, les seves condicions de vida, els antecedents genètics i l'estatus social. També aquesta acció pot tenir significats diferents en diferents entorns (lloc de treball, aeroports, discoteques) i amb comunicants de diferents edats o sexe i en fases diferents de les seves relacions.

Les primeres experiències tàctils semblen ser decisives per a l'adaptació mental i emocional posterior (estimulació perifèrica del cervell i sistema nerviós). Els nens que tenen poc contacte físic durant la infància aprenen a caminar i a parlar més tard. Una experiència tàctil inadequada tindrà com a conseqüència una incapacitat per relacionar-se amb els altres en molts aspectes humans fonamentals.

És famós l'experiment antropològic de H. Harlow amb "mares substituïdes" en animals, la conclusió del qual és la importància del tacte per a l'evolució dels nens. Aquest investigador va representar una "mare mona" mitjançant una silueta de filferro que podia donar llet i protecció; després va construir un altre ninot de goma i esponja que no proporcionava llet. Com que les cries de mona van triar sense vacil·lació la mare de cotó, Harlow va arribar a la conclusió que el confort del contacte era una part molt important de la relació maternofilial per a les mones, i que la criança

era menys important entesa com a font d'aliment que com a font de contacte físic tranquil·litzador.

La conducta de tocar s'utilitza en ocasions per comunicar actituds interpersonals, com autoritat, per exemple, quan un mestre clava un cop a la taula; afecte, quan una parella es fa carícies; protecció, quan s'acaronen el caparró d'un bebè; reclam d'atenció, quan s'estreny el braç a algú o se li fan uns copets a la mà o a l'espatlla; salutació o comiat, brandant la mà a l'aire; mostra d'acord, de complicitat, de companyonatge i solidaritat, quan dos adolescents encaixen les mans amb força; ràbia o enuig quan es claven un cop; satisfacció per una trobada o un comiat, amb una encaixada de mans; abraçada o petons a algú en una festa com a ritual. En alguns casos, aquesta forma de contacte és el mètode més efectiu de comunicació, encara que, en altres casos, també pot provocar reaccions negatives o hostils, segons la sensibilitat.

El pes del subconscient

Els actes fallits (equivocacions o errors involuntaris) són un altre tipus de llenguatge no verbal amb el qual els humans també ens comuniquem, involuntàriament i inconscientment. Tècnicament s'anomenen *actings-out*. Es tracta d'actes que produïm nosaltres mateixos, però sense adonar-nos-en, que tenen a veure amb altres persones amb les quals ens relacionem i

que, malgrat el nostre grat o desgrat per la satisfacció o el disgust que suposa fer-los, es consideren des del punt de vista psicodinàmic expressions simbòliques que també tenen una significació pròpia i única per al mateix subjecte que els comet. Resulten una interferència de dues intencions de contingut diferent. Indiquen una divergència entre la intenció conscient que té l'individu de realitzar alguna cosa i el seu desig subconscient de diferent significació, que, precisament perquè és en el subconscient, té un més gran pes específic en aquell moment.

Ens referim per exemple a situacions com pronunciar una paraula pejorativa, quan, conscientment, se'n volia dir una de positiva; no "recordar-nos" de pagar un deute a algú que, en el fons, considerem que no se'l mereix; voler fer una abraçada a un amic molt volgut, però acabar clavant-li un fort cop involuntari a la cara; arribar tard, ser impuntual, tret que caracteritza determinades persones; tenir un accident de cotxe després d'haver patit disgust molt gran (que pot fer disminuir l'atenció de l'individu, la concentració i el contacte amb la realitat); allargar excessivament un comiat, cosa que, a part de la dificultat que ja suposa la separació entre ambdues persones, indica una falta de respecte, de desig de molestar, d'agressió inconscient; clavar un cop de peu a la porta tan fort que deixa empremta en sortir de casa enfadat amb la nostra dona; oblidar-nos, en un sopar, de servir un sol co-

mensal; vessar involuntàriament el cafè acabat de fer damunt algú en servir-l'hi; fer una abraçada a la sogra quan alhora li estàs clavant una trepitjada; trencar una cosa, sense voler, a un ésser estimat mentre aquest se la mirava amb molt interès; tacar la roba d'algú, malgrat el desig de ser molt delicat i atent; un adolescent quan s'oblida les claus a la discoteca, just quan ha d'arribar a casa molt abans que els seus amics; distreure amb sorolls altres persones d'un grup quan algú està fent un discurs; oblidar-nos un jersei o la bossa de mà a casa d'un amic, on segurament ens hauria agradat quedar-nos més estona; emportar-nos, per no parar prou atenció, alguna pertinença molt estimada d'un familiar nostre a casa de qui hem anat a sopar (com si subconscientment volguéssim que també passés a formar part de la nostra propietat); arribar una hora abans, per equivocació, a algun acte convocat que ens interessa molt; oblidar-nos a casa un regal car comprat per a una persona estimada, però cap a la qual, en aquell moment concret, no sentim gaire bona disposició internament (per exemple, a causa d'algun record molest que s'hi relaciona); bloquejar-nos i no poder recordar en absolut el nom d'una persona que coneixem molt; equivocar-nos de nom o canviar-lo pel d'una altra persona; oblidar-nos d'assistir a una reunió de treball organitzada que es presentava dura i cap a la qual ja anàvem mal predisposats.

Poden semblar meres equivocacions o errors sense importància i casuals. I en certa manera és així, és a dir, aquestes coses poden passar a tothom. Però també és cert, especialment a partir dels innombrables estudis fets des de la psicoanàlisi, que tots aquests actes poden tenir una significació simbòlica oculta, que potser només és significativa per a qui els produeix o actua.

APRENDRE A ESCOLTAR EL NOSTRE COS

El cos, tal com l'entendem en la cultura occidental, és una construcció subjectiva en què s'integren aspectes individuals i col·lectius. Aquesta relació entre jo i els altres és la que ens permet constituir-nos com a humans a través de la incorporació del llenguatge, els usos, els costums, les tradicions, les creences i les maneres d'actuar d'una cultura determinada i en un moment determinat.

El cos es construeix en les experiències i per les experiències derivades de la interacció de nombroses variables que poden ser hereditàries, culturals, socials i ambientals, així com gràcies a la interacció constant entre els dos hemisferis cerebrals, esquerre i dret, ambdós amb diferents potencialitats i capacitats que incideixen en tot funcionament personal. I resulta que el cos és capaç de relatar aquest munt d'experiències a través de diverses postures, gestos, qualitats de moviments, formes de tacte i contacte, símptomes i malalties. Tots aquests signes conformen un veritable llenguatge que posseeix una sintaxi i una semàntica pròpies. Llegir-lo i escoltar-lo atentament

facilita l'ampliació de la consciència i ofereix una sòlida base de sustentació per al desplegament i transcendència de l'ésser humà.

Francisco Mora, expert psiconeuròleg espanyol, així com molts altres investigadors posen en relleu la gran connexió entre els processos cognitius, de memòria i emocionals, i la comunicació dels dos hemisferis, i atribueixen una bàsica harmonia i integració íntima en les persones a partir de la mútua intercomunicació i interrelació existent entre els dos hemisferis cerebrals, l'esquerre i el dret. Els nervis de cadascun estan mútuament controlats. Cada hemisferi té els seus propis llenguatge, capacitat de memòria, to emocional, àrea de competència, procés cognitiu i forma peculiar de percebre la realitat. L'hemisferi esquerre (el de l'acció), reflectit en tot l'hemicòs dret, és analític, lògic, científic, és el del llenguatge i el raonament i té un punt de vista més estàtic. L'hemisferi dret (més flexible i adaptable) es reflecteix en l'hemicòs esquerre, és sistèmic i pot captar la totalitat, posseeix una visió més dinàmica i un pensament més imaginatiu, intuïtiu, afectiu, artístic i creatiu.

Aquestes dues formes de pensament i captació de la realitat treballen juntes a l'interior de la ment humana: el més primari, intuïtiu, corporal i inconscient, i el més verbal, conscient, racional i lògic. Per viure en equilibri necessitem utilitzar habitualment ambdós costats del cervell, però, en general, cada persona

té més desenvolupat un dels dos, que s'expressarà a través del llenguatge verbal i en major o en menor mesura del llenguatge no verbal.

Detectar i observar el tipus llenguatge no verbal, i poder comprendre'l és també un acte de comunicació humana que, generalment, va sempre al costat del llenguatge verbal que s'emet.

Cal dir que moltes vegades l'absència d'actes no verbals que solen acompanyar els actes verbals és també un signe que alguna cosa no funciona adequadament, ja que els moviments no sembla que es produeixin a l'atzar sinó que estan inextricablement lligats a la parla humana. Des del naixement, hi ha un esforç per sincronitzar els moviments de la parla i del cos, i els adults manifesten generalment una autosincronia i una sincronia interaccional. És possible que aquelles persones els moviments corporals de les quals no solen ser sincrònics amb la seva parla pateixin alguna malaltia patològica. Dues persones sense sincronia entre si poden no conèixer-se bé o pot passar que entre elles falti absolutament la conducta d'escolta, possiblement perquè no hi ha empatia entre elles.

Des del punt de vista psicodinàmic, moltes investigacions realitzades per experts psicòlegs ens diuen que com més elements preverbals i no verbals continui la comunicació que ens arriba de l'altra persona, més podrem constatar-hi la presència de mecanismes infantils i d'influència del passat.

Hem de ser conscients de l'enorme poder que té l'inconscient en totes les persones. Té una força i un potencial tan enormes que pot arribar a anul·lar els esforços conscients del subjecte, per molt importants que aquests siguin. Tots els exemples pràctics i il·lustratius de les "ficades de pota", errors, rellicades, actes i expressions corporals involuntaris a què he anat al·ludint al llarg del llibre ens permeten veure que no tot en l'ésser humà, ni en les seves relacions amb els altres, indica harmonia i bondat.

Absolutament totes les persones, com a éssers humans que som, amb els nostres aspectes més primaris i instintius, inconscients o infantils (sentiments de dubte, dolor, ràbia, enveja, gratitud, gelosia) i amb els nostres altres aspectes que, com a adults, portem a dins, de major consciència, maduresa i raciocini (d'un veritable i real interès pels altres, de recerca del seu benestar, d'estimació), tenim una natural ambivalència i contradiccions en les relacions amb els altres, per molt que els estimem i els desitgem el millor.

La manifestació d'actes involuntaris com aquests són el testimoni constant que ambdós llenguatges (el de "nen" i el "d'adult") van agafats de la mà i existeixen alhora, encara que potser no siguem gaire o gens conscients de la seva veritable significació. És natural que de vegades aquestes conductes o accions ens repercuteixin negativament i tinguin resultats molestos. Però enutjar-nos o rebel·lar-nos-hi en contra o pre-

tendre ignorar que no existeixen és voler tancar els ulls i no veure una realitat que quotidianament se'ns està manifestant, de vegades molt a desgrat nostre: que els sentiments (i més si són intensos, ja que la intensitat és un factor de molta importància) impregnen més o menys acusadament qualsevol aspecte de la nostra experiència del món intern i relacional.

Hem de saber que afecten els nostres cos i llenguatge d'una manera elemental, més enllà del pensament, del discurs verbal, de la imatge i de la capacitat d'imaginar; ens remouen corporalment des de la mímica fins a les vísceres. El mateix llenguatge, pot esdevenir més gestual o més semàntic, més concret o més significatiu i simbòlic, segons la fluctuació del grau de "cos" o d'"esperit" que hi hagi.

Però també és cert que amb les nostres experiències podem intentar integrar els nostres sentiments, o, al contrari, podem dissociar-los, reprimir-los o negar-los, fins a un empobriment simplista de la nostra vida afectiva i cognitiva.

Si personalment ens trobem en condicions d'adonar-nos del moment en què apareix aquest llenguatge no verbal, el podem identificar i tenim prou confiança amb l'altra persona, podrem posar-hi paraules i intentar esbrinar-ne el "significat" i comprendre'l, podrem accedir a un major autoconeixement i afavorirem la connexió i l'acostament personal afectiu amb l'altre.

Aprendre a escoltar el nostre cos i el dels altres, trobar la manera de captar, entendre i descodificar-ne els missatges, poder saber com i per què actuem de tal manera en un moment determinat i segons en quines circumstàncies o davant determinades persones, conèixer les nostres emocions i les nostres pors, què és el que volem aconseguir o evitar, què desitgem que els altres facin o deixin fer, i saber per què mentim o per què ens intenten enganyar és també conèixer-nos a nosaltres mateixos i promoure canvis d'evolució progressiva en la nostra consciència i en la nostra salut.

Aquest llibre s'ha escrit amb la intenció d'aportar una idea bàsica sobre la importància que té el llenguatge no verbal en el nostre funcionament personal, tant per conèixer-nos més a nosaltres mateixos, com per conèixer millor els altres.

És important aclarir que no totes les dades aportades es refereixen directament a elements observables ja que algunes han requerit inferències. He exclòs, en aquesta aportació, molts procediments essencialment tècnics utilitzats per determinats científics en la seva tasca d'investigació. Si el lector hi està interessat, pot consultar altres treballs publicats, d'alguns dels quals trobarà la referència a la bibliografia.

Bibliografia

- **Anzieu D.** (1987). *El Yo-Piel*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **Botbol M.** et al. (2005). "Escriure-llegir: transformació del territori emocional". Barcelona: *Revista Catalana de Psicoteràpia Psicoanalítica*, n. 8.
- **Ekman, P; Friesen, W; Ellsworth, P.**(1972). *Emotion in the human semiotica*. Nova York.
- **Freud, S.** (1935). *La sutileza de un acto fallido*. Obras completas. volum IX. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (1916). *Los actos fallidos. Lo inconsciente. Formación de síntomas. Sentido de los síntomas*. Obras completas, volum VI. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (1901). *Psicopatología de la vida cotidiana*. Obras completas, volum III. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (1926). *Inhibición, síntoma y angustia*. Obras completas, volum VIII. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (1923). *El "Yo" y el "Ello"*. Obras completas, volum VII. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **Jung C.**(1964). *Man and his simbols*. Londres: Aldus.

- **Kapelusz, P.** (1950). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Buenos Aires: Paidós.
- **Klein M.** (1964). *Observando la conducta de los bebés*. Capítulo IV, Completos. Buenos Aires: Paidós.
- (1925) *Una contribución a la psicogénesis de los tics*. Buenos Aires: Paidós.
- (1930). *La importancia de la formación de símbolos en el desarrollo del yo*. Buenos Aires: Paidós.
- **Knapp, Mark L.** (1980). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós.
- **Lopez Blanco A.**(2004). *El Cuerpo tiene la palabra*. Barcelona: Robin Book.
- **Martinez J. M.** (2005). *La psicología de la mentira*. Barcelona: Paidós.
- **Mcdougall J.** (1995). *Teatros del cuerpo*. madrid: J. Yebenes.
- **Pease A.** (1981). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- **Perez-Sanchez, M.** (1983). *Observación de bebés*. Barcelona: Paidós.
- (1986). *Observación de niños. Una comprensión psicoanalítica del segundo año de vida*. Barcelona: Paidós.
- **Pont, T.** (2007). *El psicólogo ante las crisis de la vida. Aportaciones de la psicología clínica desde una experiencia vivencial*. Barcelona: Editorial UOC.

- **Sami-Ali, M.** (1977). *Cuerpo real, cuerpo imaginario*. Buenos Aires: Paidós.
- (1970). *De la projection*. París: Payot.
- (1981). *Psicoanálisis y lenguaje. Del cuerpo a la palabra*. Barcelona: Paidós.
- **Viñals, F.; Puente, M. Luz** (1999). *Psicodiagnóstico de la escritura*. Barcelona: Editorial Herder.