

Imi place viata. Imi plac oamenii. Imi place sa observ. Asa ca am descoperit ca este imposibil sa nu observi schimbarea.

In viata avem parte de schimbari numeroase, mai mici sau mai mari. Unele dintre ele, indiferent de marime, se dovedesc a fi foarte importante. Regasim schimbari in modul nostru de comportare, in modul de gandire, de a actiona sau reactiona, in interactiunea cu ceilalti, in modul de socializare.

In zilele noastre, am devenit atat de fluenti si suntem supusi unui continuu flux de informatie, noua si complexa. Eu ma transform...si pot sa presupun ca asta li se intampla si celorlalti.

Incerc mereu sa relationez cu ceilalti avand o anumita deschidere, care sa imi permita sa nu trag concluzii pripite sau sa clasific persoana din fata mea ca apartinand unei anumite categorii. Se spune ca "aparentele inseala". In ideea aceasta ma feresc, de cele mai multe ori, sa introduc persoana, pe care tocmai am cunoscut-o, intr-o anumita categorie. Stiu ca as face o mare greseala generalizand si luand persoana din fata mea ca pe ceva foarte cunoscut si normal, doar datorita faptului ca in acel moment comportamentul ei se suprapune cu anumite tipare formate deja in mintea mea.

Am ajuns in ultima vreme sa fim mai superficiali, sa ne pierdem rabdarea si sa uitam ce minunat poate fi sa ai rabdare sa cunosti pe cineva. Ne dorim sa trecem mai rapid peste aceasta etapa, in speranta ca nu e necesara si ca ne descurcam cu partea superficiala a relationarii si cu un nivel minim de informatii despre ceilalti. Uitam ca partea cea mai frumoasa si speciala care ne caracterizeaza, pe noi oamenii, sunt tocmai limbajul si emotia, suport al socializarii. Ciudat e ca, desi utilizam aceleasi cuvinte, de foarte multe ori, comunicarea este total ineficienta si informatia transmisa se deterioreaza, creand divergente. In functie de intonatie, volum al vocii, timbru, inflexiuni ale vocii, nivel sau capacitate de intelegere, acelasi cuvant poate avea diferite intelesuri. Nu mai avem disponibilitatea de a fi suficient de atenti la ceilalti pentru a percepe mesajul integral. Comunicam superficial, neatent si lipsit de esenta. Ne rezumam la cuvinte grabite si uitam sa utilizam partea cea mai importanta a comunicarii (desi e cea mai importanta parte din comportamentul nostru de fiinte sociale) - gesturile, mimica, postura corpului, in mai putine cuvinte: comunicarea nonverbală. Aceasta este partea cea mai importanta a unei comunicarii eficiente si complete. Ca sa intelegem eficienta comunicarii nonverbale trebuie sa privim diferitele momente sau etape din viata unui individ. Invatam inca de mici sa utilizam comunicarea prin intermediul gesturilor, atunci cand necunoscand limbajul articulat trebuie totusi sa ne facem cunoscute nevoile. Apoi in adolescenta invatam sa stapanim anumite parti

ale comunicării nonverbale, cele pe care prin repetare inconștientă le transpunem încet încet în comportament conștient (atunci când noi femeile cochetăm începem să ne jucăm cu părul sau stăm picior peste picior). Ca adulți devenim prea preocupati de anumite probleme și, intrând într-o rutină zilnică, uităm că avem la dispoziție aceste forme de comunicare.

Putem schimba toate acestea dacă încercăm să fim mai atenți la nevoile noastre reale și la persoana noastră, ca individ complex și unic. Vom observa că, fiind atenți la noi, învățăm să fim atenți și la ceilalți și la nevoile lor. E adevărat că asemenea oricărui exercițiu de învățare și acesta presupune un anumit efort și o anumită disciplină; în schimb, ne poate aduce foarte mari beneficii și o mult îmbunătățită comunicare cu cei din jurul nostru, ceea ce va aduce în viața noastră echilibru și fericire.

Multe lucruri se schimbă, așadar. Nevoia de comunicare rămâne, însă, unul dintre lucrurile care nu se schimbă și așa și trebuie să fie. Singurul aspect care ar trebui să fie transformat este calitatea comunicării. Asta simt eu și sper că lumea de mâine să fie plină de comuniune și sens.

Alina Sintoma