

## CAPITOLUL I

### Vocea. Antrenamentul vorbirii

---

*„Primul scop al învățaturii nu  
este cunoașterea, ci aplicarea ei.”*

(Herbert Spencer)

---

Îți amintești cumva o proză cu nume frumos și trist a lui William Saroyan, *Pribeag, sărman și ars de dor*? Ea reînvie o scenă din copilăria de emigrant a scriitorului american cu sânge armenesc. Un unchi al său venea în casă cu un arab, la „cafea și tutun”. Rămâneau amândoi ceasuri în șir într-o incredibilă tăcere, cu un sens doar de ei știut. Nedumerit, într-o bună zi, copilul o întreabă pe maică-sa :

*„Ei, ce-au făcut ?*

*Păi, au vorbit.*

*Ba n-au vorbit nimica. Cum poți vorbi, dacă nu spui cuvinte !?*

*Ei, uite așa, vorbești fără cuvinte. Că doar cu toții ne vorbim mereu fără cuvinte.*

*Atunci la ce mai sunt bune cuvintele ?*

*Prea bune nu sunt ele niciodată. Adesea, ascund ce-ar fi de spus cu adevărat și n-ai vrea să afle alții.*

*Și ei vorbesc ? întreabă iarăși copilul.*

*Așa cred, spune mama. Nu deschid gura, dar vorbesc tot timpul și n-au nevoie de cuvinte.*

*Și crezi că știu despre ce vorbesc ?*

*Desigur, zice mama”.*



Ura! Acest fragment de proză încununată cu Premiul Nobel mă scutește de o lungă și savantă teorie introductivă asupra comunicării interumane *fără de cuvinte*.

## ■ Vocea

Amintește-ți acum o conversație telefonică sau purtată pe întuneric cu o persoană necunoscută, căreia nu-i vedeai chipul. Conștientizezi uriașa cantitate de informații pe care acea persoană le dezvăluie brusc despre sine, în clipa când deschide gura și rostește primele câteva cuvinte?

Afli, parcă instantaneu, dacă persoana este bărbat sau femeie, tânără sau în vârstă, calmă sau nervoasă, liniștită sau speriată, odihnită sau obosită, energică sau moale, hotărâtă sau șovăielnică, grăbită sau răbdătoare, sinceră sau prefăcută, dominatoare sau supusă, cooperantă sau competitivă, prietenoasă sau amenințătoare și încă o sumedenie de alte „date primare” despre ea.

Surprinși sau nu, vom accepta fără rezerve faptul că toate aceste informații despre respectiva persoană ți-au fost transmise nu atât prin înțelesul cuvintelor rostite de ea, cât prin tonul și modulația vocii sale. Iată o primă lecție banală, dar plină de tâlc, bună pentru a netezi drumul către ceea ce numim *limbajul vocii* sau *paraverbalul*.

Din păcate, vorbitori și ascultători deopotrivă, ne-am obișnuit să fim atenți mai curând la ceea ce spun cuvintele (*limbajul verbal*) decât la ceea ce spune vocea care le rostește (*limbajul paraverbal*). La nivel conștient, deja acordăm cuvintelor o importanță exagerată, enormă, nemeritată și, mare greșeală, ne antrenăm zilnic în marginalizarea mesajului vocii care le rostește.

Inițial și demonstrativ pentru exercițiul limbajului paraverbal, înaintea unei abordări sistematice, vom face un popas instructiv asupra câtorva manifestări vocale lipsite de conținut verbal, cum ar fi râsul, geamătul, oftatul, tusea seacă și dresul vocii.

### ■ *Râsul*

De cele mai multe ori, râsul este o manifestare umană asociată veseliei, destinderii și bucuriei interioare. El eliberează tensiunile psihice și lucrează ca un puternic factor antidepresiv. La nivel fiziologic, pe durata unui râs autentic, mișcările ritmice ale diafragmei stimulează secreția unor endorfine care amplifică buna dispoziție. Ce-i drept, același mecanism este pus în funcțiune și pe durata unui plâns zguduitor, cu un paradoxal efect liniștitor.

Există însă și un râs amar, fals, însoțit de o expresie contradictorie a feței, când colțurile gurii sunt căzute. Acesta are o reverberație disonantă și tristă. Zâmbetul și râsul sunt strâmbe atunci când un colț al gurii este ridicat, iar altul căzut. Zâmbetul strâmb e afișat politicos de șeful care refuză o favoare sau de bancherul care refuză un credit.

Există și un râs disprețuitor, un altul răutăcios și încă unul batjocoritor. Sunt falsuri. Râsul fals și artificial este o imitație a râsului curat și sănătos.

Râsul e o manifestare a vocii, a mimicii faciale, a întregului corp. Claudia Schäfer, expert în limbajul trupului, a observat că, pe o scară de la unu la zece (1-10) a intensității unui râs din ce în ce mai autentic și debordant, apar gradual și aproximativ, în succesiunea indicată, următoarele manifestări nonverbale :

- întâi surâsul și apoi izbucnirea în râs ;
- gura se deschide din ce în ce mai larg ;
- colțurile gurii se deplasează tot mai în lateral, spre urechi ;
- nasul se încrețește ;
- sunetul se apropie tot mai mult de strigăt sau lătrat ;
- ochii se închid „cu lacrimi”, iar pielea din jurul lor face cute multe și mici ;
- capul cade tot mai pe spate și umerii se ridică ;
- apare o mișcare de legănare a trupului ;
- persoana se autoîmbrățișează (autoatingere), cuprinzându-și trupul cu mâinile ;
- se declanșează un mod oarecare de a bate din picioare.

În urma cercetării mai multor eşantioane de vorbitori ai unor diverse limbi europene, Vera Birkenbihl, directoarea Institutului German de Studii Cerebrale, propune o clasificare sumară a expresiilor râsului, identificate după vocala dominantă, articulată involuntar. În acest scop, autoarea invită la nuanțare, făcând o distincție subtilă între câteva moduri de a râde.

#### ▣ Haha !

Râsul „în A sau Ă”, debordat prin gura larg deschisă și pornit din inimă, este cel mai sănătos, mai terapeutic și mai contagios cu putință. El exprimă vitalitate, bună dispoziție și sinceritate. El oferă și anturajului o senzație de ușurare și eliberează unele tensiuni psihice. Este reconfortant și contagios în sens pronunțat pozitiv.

#### ▣ Hehe !

Râsul „în E” este un fel de a râde behăit, cel mai adesea aruncând o mască veselă peste o atitudine răutăcioasă sau amenințătoare. Intenția ascunsă în spatele râsului „în E” e mai curând una de distanțare, înfricoșare sau deprecie a anturajului. Acesta e un fel de a „râde în nas”, a râde de cineva sau a râde de ceva. Un fel de a râde disprețuitor, batjocoritor, malițios. De regulă, majoritatea persoanelor care aud un „râs în E” resimt mai curând teamă și alte emoții neplăcute. Râsul „în E” nu este contagios, altfel decât accidental, când anturajul mimează sau împărtășește maliția. El maschează stări subtile de nesiguranță și teamă.

#### ▣ Hihi !

Râsul „în I sau Î” este mai curând un chicotit, un râs naiv, de „gâsculiță”. Adesea, pare a fi un fel de a râde scăpat fără voie de către cineva care ar fi vrut mai curând să-și rețină râsul și să-și înfrâneze niște impulsuri și porniri vinovate. Râsul „în I” pare să exprime adesea o bucurie infantilă, vinovată și reținută totodată, de a încălca o regulă, o conduită.

### ▣ Hoho !

Râsul „în O” este un fel de a râde care exprimă și indică surpriza de a se fi întâmplat ceva plăcut și hazliu, în mod cu totul neașteptat. Totodată, râsul „în O” are uneori ceva ușor forțat, fiind încărcat cu o doză de neîncredere, încă neîmprăștiată. Este și motivul pentru care, adesea, râsul „în O” nu destinde pe cât tensionează.

### ▣ Huhu !

Râsul „în U”, mult mai rar întâlnit decât celelalte modalități de a râde, poartă o încărcătură morbidă, cu tonuri de sarcastic și lugubru. Seamănă cu țipătul cucuvaiei și cu urletul lupilor și nu mai este vorba în acest caz de un râs propriu-zis, ci mai curând de o parodie de râs, care exprimă spaima și angoase. Nu are nimic vesel.

### ▣ *Geamătul și oftatul*

Ne referim la manifestările vocale din gama gemetelor și oftatului lipsite de un conținut verbal explicit. Ce-i drept, semnificația lor depinde, în general, de context. Nu sunt nefirești, dacă se manifestă rar și accidental. Se pot transforma într-o problemă reală doar atunci când intervin repetitiv și sistematic în vorbire și se repetă obsedant, indiferent de context; când ajung să se manifeste spontan, mai degrabă fără a fi conștientizate de persoanele care le emit cu frecvență mare.

Este vorba de acele persoane marcate de o tristețe adâncă și difuză, aproape continuă, care oftează și gem aproape indiferent de context și anturaj. Atunci, manifestările respective pot fi interpretate ca semnale paraverbale ale unui pesimism profund, ale unor depresii sau ale unor frustrări și suferințe interiorizate, refulate, scăpate de sub controlul conștientului. Dacă aceste manifestări vocale nu sunt corijate din timp, atitudinea morbidă și depresivă a persoanei riscă să declanșeze maladii organice, induse psihosomatic (Birkenbihl, 1997).

Partea proastă este aceea că astfel de persoane ajung repede să fie mai curând evitate sau ocolite de ceilalți. Suferința lor tinde să devină contagioasă și ele ajung să inducă și aturajului o anumită doză de tristețe și depresie. Cu timpul, oamenii iremediabil triști sunt izolați, iar asta îi face și mai triști, motiv pentru care vor ofta și mai des. La fel li se întâmplă și persoanelor care nu mai prididesc să se vaiete și jeluască. În vorbirea lor se instalează un ton tot mai văicărit și plângăcios. Există poate și un gen anume de „jelanie mioritică”, caracteristică românilor, mai ales celor din vechiul regat.

Abordate într-o manieră terapeutică, emisiile superflue de oftaturi, gemete și jeluiri mai mult sau mai puțin gratuite pot fi conștientizate, oferind acestor persoane o șansă.

#### ■ *Tusea și dresul vocii*

Există persoane la care tusea seacă sau maniera insistentă de a-și drege vocea înainte sau în timpul rostirii unor cuvinte are o cauză organică, bine determinată, cum ar fi iritațiile și răgușeala produse de fumat sau răceală. Acest fapt nu pare a fi nefiresc, dar invită vorbitorul să-și asume responsabilități în sensul grijii pentru voce.

Însă nu despre astfel de persoane și situații dorim să vorbim aici. Aceste semnale ale vocii transmit mesaje mult mai subtile și importante, atunci când tusea seacă și dresul insistent al vocii nu au o cauză organică explicită. Ele semnaleză faptul că persoana care le produce este chinuită de o „iritație” de natură psihică. Aceasta poate fi o apăsare, o presiune internă cauzată de o îngrijorare, de oboseală avansată, de tristețe sau de disconfort, de care încearcă să scape, să se dispenseze. Dacă astfel de manifestări nu sunt luate în seamă și tratate sau corijate la timp, ele se cronicizează și pot avea urmări psihosomatice grave.



## ▣ Limbajul paraverbal propriu-zis

Îți amintești, poate, o amuzantă povestire autobiografică de Mark Twain, în care scriitorul își justifică întârzierea la o petrecere cu o frază de genul :

„Îmi cer scuze, doamnă ! A trebuit să o înjunghii pe mătușă-mea și treaba asta mi-a luat ceva timp”.

A rostit cuvintele răspicat, cu toată puterea, pe un ton serios și natural, în timp ce oferea gazdei un uriaș buchet de flori.

Doamna i-a răspuns la fel de natural : „Aha ! Nu face nimic. Bine ați venit ! ”.



Mizez pe forța de sugestie din această scurtă poveste pentru a trece împreună granița dintre mesajul cuvintelor (verbal) și cel al vocii care le rostește (paraverbal).

Faptul remarcabil în această întâmplare este acela că, dincolo de cuvinte, vocea firească în ton, modulație și ritm a făcut ca mesajul cuvintelor să fie cu totul ignorat, iar primirea musafirului întârziat să decurgă ca și cum nu s-ar fi spus nimic neobișnuit.

Atunci când înțelesul cuvintelor contrazice mesajul vocii, în mod involuntar și inconștient, acordăm mai mult credit *vocii* și *tonului* decât cuvintelor. În scurta povestire, *mesajul* luat în seamă de gazdă a fost cel *paraverbal*, transmis exclusiv la *nivelul vocal* al comunicării.

În registrul limbajului paraverbal, vocea se înalță mai presus de conținutul cuvintelor. Aici, *tonul face muzica*. Limbajul pur al vocii poate fi lipsit de conținut verbal, dar nu și de emoții.

Mesajul paraverbal este cel codificat în manifestările vocale și în elementele prozodice care însoțesc vorbirea, provocând reacții afective, dincolo de înțelesul cuvintelor. Intervenția lui peste conținutul verbal propriu-zis provoacă intensificarea, slăbirea, distorsionarea sau anularea semnificației cuvintelor.

Câteva exemple :

- *Hoțule!* Cuvântul *hoțule*, fie că e strigat cu ură cuiva care ne jefuiește, fie că e murmurat tandru cuiva drag, rămâne același, dar semnificația se schimbă o dată cu tonul.
- Fraza : *Îmi face mare plăcere să te întâlnesc !* Ce spune ea de fapt atunci când este rostită pe un ton repezit și batjocoritor ?



Asta nu înseamnă – Doamne ferește ! – că înțelesul cuvintelor nu mai contează. Contează, desigur, dar este ca miezul dintr-o nucă ; ajungem la el numai dacă spargem coaja.

Mesajul paraverbal nu pare a fi adresat atât rațiunii și conștientului, cât inteligenței emoționale. Mănuit cu abilitate, el devine un puternic instrument de influențare a auditoriului sau anturajului de orice natură, de la cei dragi din jurul nostru până la clienți sau partenerii de negocieri.

Mesajul paraverbal empatizează, încurajează, intimidează, menține presiunea, cedează controlul, obține autoritatea, aprobarea sau refuzul cu mai mare ușurință decât cel verbal.

#### Antrenamentul nr. 1

##### Puterea vocii

*Propuneți o temă de discuție pătimasă unui grup de comunicare format din peste zece membri, aflați într-o încăpere cu luminile stinse. În cursul dezbaterii, moderatorul grupului se va retrage discret din confruntare, lăsând grupul să negocieze liber.*

*Dacă dezbaterea este aprinsă, chiar pătimasă, membrii grupului vor interveni la întâmplare, vor vorbi mai mulți deodată, se vor bloca unii pe alții și vor forma „bisericiuțe”. Practic, cei mai mulți dintre vorbitori nu mai sunt auziți de către toți ceilalți membri ai grupului.*





*Cu toate acestea, din când în când, unii vorbitori reușesc să reducă grupul la tăcere și să-l pună în poziție de ascultare. Când vorbesc ei, pur și simplu se face liniște.*

*Identificați cu grijă și înregistrați pe bandă momentele de grație când întregul grup ascultă. Evaluați înregistrarea și comentați în grup. Veți descoperi secretul celor care s-au făcut ascultați.*

*În mod normal, secretul va fi acela că tonul și volumul vocii au fost decisive, iar nu cuvintele.*



Studiul vocii umane a dovedit că fiecare persoană are o amprentă vocală unică. Pe Pământ, nu există două voci absolut identice, dar elementele prin care poate fi influențat auditoriul rămân fundamentale aceleași.

### ■ *Registrele paraverbalului*

Antrenamentul paraverbalului vizează abilitățile de reglare continuă a volumului vocii, până la dobândirea capacității de a vorbi cu un bun control al respirației, fără pierderi de aer, fără stridență, nazalitate sau răgușeală. Urmează abilitatea numită *dicție*, care privește pronunția clară și precisă, fără a forța. Apoi, abilitatea de a vorbi într-o gamă largă de tonalități, cu modularea vocii și reglajul continuu al ritmului vorbirii. În sfârșit, vine rândul abilității de a folosi pauzele, de a plasa accentele și bălbele oratorice, oftaturile, suspinele sau interjecțiile.

### ► Tonul vocii

Tonul vocii este important atât ca tehnică vocală, cât și ca instrument de convingere. Tonul vocii e cel care transmite sentimentele și atitudinea, pe când cuvintele transmit doar informația.

Tonul „de bază”, recomandat atunci când vrem să fim convingători, este cel „parental”, al unui părinte, profesor, preot sau judecător. Acesta înseamnă o voce joasă, care exprimă calmul și autoritatea, oferind încredere. În mod normal, vocea joasă este însoțită de un fel de a vorbi rar și apăsător. Psihologii spun că, atunci când primește mesaje pe „tonul parental”, creierul uman are o reacție automată de supunere. În schimb, el are tendința de a ignora sau de a trata superficial mesajele primite pe un „ton de copil”.

Tonul înalt, strident sau smiorcăit, de copil îmbufnat, fie nu prea este luat în seamă, fie trădează nemulțumire, provocare la conflict verbal, teamă sau nervozitate. „Tonul de copil” îl convinge greu pe cel care ascultă. La nivel subconștient, ascultătorul percepe copilul nesigur, fără experiență și autoritate, încă neisprăvit (Medicina, 1998). Atunci când tonul vocii nu e adecvat aspectului exterior al vorbitorului, avem de-a face cu o persoană care se prefacă.

„Tonul parental” obține un efect de autoritate, atenție și persuasiune pentru că personifică mama, tatăl, bunicul, șeful, profesorul sau alte figuri parentale. El transmite mesaje subliminale de mare încredere, competență și experiență. La nivel inconștient, el evocă povețele înțelepte ale părinților și cere supunere.

Când vorbitorul este tensionat sau anxios, corzile vocale se întind asemenea corzilor unei viori. Vocea se subțiază, devine stridentă, zgârie și scârțâie. Calmul și relaxarea fac tonul să coboare și vocea devine plină, sigură. Când suntem obosiți, speriați, precipitați, vocea devine aspră, gâtuită.

#### ▣ Volumul vocii

O voce puternică poate fi dovada unei personalități de mare forță și vitalitate, dar și a nevoii de a ne simți importanți sau a incapacității de a stăpâni un pătimaș impuls interior, de exemplu, o izbucnire de furie. O voce forțat puternică poate fi doar o compensare adusă unei slăbiciuni. Volumul vocii ne poate asigura un loc mai în față sau ne poate plasa mai la coadă, pentru că ne face să dominăm sau să ne lăsăm dominați.

Oamenii moi, timizi, lipsiți de vitalitate și putere, vorbesc mai curând încet și șovăitor. Se tem să exteriorizeze ceea ce simt,

se inhibă și fie rămân periculos de liniștiți, fie își pierd suflul. Până și la mânie, trupul lor secretă puțini hormoni de luptă, adrenalină și noradrenalină. Cu toate astea, volumul redus al vocii poate fi și un semn al modestiei, discreției și siguranței de sine.

Volumul vocii depinde de plămâni și capacitatea toracică, de calitatea corzilor vocale, de respirație, de poziția corpului și multe alte elemente care pot fi antrenate prin exercițiu. Volumul vocii poate fi și trebuie susținut prin dilatarea cutiei toracice. Volumul este mai ușor de antrenat și controlat decât tonul. Ritmul și forța respirației sunt esențiale pentru voce. Marii cântăreți de operă stau dovadă. Reglarea volumului ține seama de mărimea încăperii, a auditoriului și a zgomotului de fond.

Amplificarea vocii poate avea două motivații. Prima privește situațiile în care un bătaios vrea să se impună cu glas „mare”. Volumul vocii crește ca reacție de luptă (Vera Birkenbihl). A doua motivație privește situațiile în care vorbitorul pasionat, prins de discurs, acționează energic, entuziast. Dă impresia că este agresiv, chiar dacă nu dorește asta și nici măcar nu e conștient de acest lucru.

Plămânii sunt principalii responsabili de volumul vocii. Secretul reușitei ține de respirația bună și grija de a păstra suficient aer în piept. Exercițiul următor dezvăluie acest secret.

### *Antrenamentul nr. 2*

#### **Volumul vocii**

*Pasul 1 : Inspiră adânc, până umpli plămânii cu aer, de la stomac la laringe. Exersează până obții senzația de plămân plin cu aer.*

*Pasul 2 : Când plămânii sunt plini, rostește cât poți de tare : BUNĂ ZIUA ! Împinge aerul cu putere o dată cu sunetele. Repetă până realizezi diferența și simți vocea mai puternică decât credeai că este !*

*Pasul 3 : Rostește cuvinte, propoziții și fraze lungi, având grijă ca plămânii să fie plini. Repetă până când vorbești tare fără să lași impresia că strigi.*



### ▣ Claritatea. Dicția

Hai să începem discuția despre dicție și rostire clară cu un exercițiu !

#### *Antrenamentul nr. 3*

##### **Pronunția corectă**

*Vei pronunța cu voce tare cuvântul echinoctiu, exagerând articularea sunetelor și a silabelor. Înregistrează-ți vocea sau roagă pe cineva să te asculte. Prima dată, rostește cuvântul fără nimic în gură. A doua oară, cu două-trei bomboane pe limbă. A treia oară, cu cinci-șase bomboane sau cu creionul între dinți. Ai mai putea rosti cuvântul cu pricina și cu degetele în gură ; întâi unul, apoi două, trei, patru, chiar cinci, dacă mai încap.*

*De-a lungul exercițiului, piedicile în calea unei articulări corecte și clare a sunetelor cresc gradat. Vei urmări punctual o silabă, să zicem „-țiu” din echinoctiu. Ea va fi rostită astfel încât „ț” de la început, „i” din mijloc și „u” din final să fie pronunțate clar, prelungit și precis delimitate.*



Exercițiul anterior este unul tipic pentru antrenarea abilității de a pronunța corect și clar, delimitând net între ele sunetele, silabele, cuvintele, propozițiile și frazele. Totodată, e și un exercițiu demonstrativ pentru percepția noțiunilor de *claritate*, *articulare* sau *dicțiune*. Pelticii și gângavii pot face progrese dacă se antrenează, precum anticul Demostene.

Vorbitorii care se bâlbăie sau articulează îngăimat constrâng adesea auditoriul să le acorde mai multă atenție decât merită. Atenția se concentrează pe sunete, silabe și cuvinte rostite îngăimat, bâlbăit, prea repede, prea încet sau mormăite. Vorbirea neclară poate fi și o strategie a unor vorbitori. Cineva care vorbește

mereu îngăimat nu poate fi bănuț de așa ceva, dar un vorbitor neclar doar în anumite părți ale discursului fie nu e sigur pe ceea ce spune, fie nu-i place, fie are ceva de ascuns. Partea mai puțin inteligibilă din discurs are o semnificație ascunsă. Într-o prelegere de două ceasuri, un conferențiar va vorbi mai încet, mai neclar și va trece mai repede tocmai peste pasajele pe care nu le stăpânește sau care nu-i plac.

Cu cât vorbitorul controlează mai bine discursul și nu are nimic de ascuns, cu atât îl va pronunța mai clar. Articularea neclară lasă o impresie de comoditate sau delăsare. Pe de altă parte, o articulare excesiv de clară și îngrijită, cu mișcări accentuate ale gurii, poate lăsa impresia unui psihic cam disciplinat și sever, lipsit de spontaneitate. Un vorbitor echilibrat are o articulare fără excese.

#### **Antrenamentul nr. 4** **Exersarea dicției**

*Acest exercițiu amuzant, în principiu, cunoscut de la jocurile de grădiniță, merită făcut în grupuri formate din cel puțin patru-cinci persoane. Textele înșiruite în continuare sunt transcrise fiecare pe câte un bilețel separat, pe care membrii grupului îl extrag la întâmplare și îl deschid exact în momentul în care le vine rândul să citească. Înainte de a deschide bilețelul, persoana care-l va citi dintr-o suflare își umple gura cu cinci bomboane, dintre care cel puțin două sunt așezate pe limbă. Este bine ca fiecare jucător să aibă la îndemână un pahar cu apă.*

*În timp ce o persoană citește textul de pe bilet, celelalte transcriu pe o bucată de hârtie exact ceea ce aud din pronunția lectorului. Textul va fi recitat de atâtea ori cât va fi necesar pentru a scrie „după dictare”. Apoi se compară ceea ce au scris ascultătorii cu textul de pe bilet. În final, se vor face comentarii și se vor trage concluzii în grup.*



*Textul A :*

Sică spune Siței  
să se suie seara sus pe scară și  
să scoată salsia din săcsiac.

*Textul B :*

S-a suit capra pe piatră,  
Piatra a crăpat în patru.  
Crăpa-i-ar capul caprei negre-n patru  
Cum a crăpat și piatra-n patru.  
Capra neagră calcă-n cinci ;  
Cinciul crapă capul caprei negre-n cinci.

*Textul C :*

Sinucisul asasin Silică  
Se suise simandicos  
Sus pe scândura scăriței.  
State-i sortit ca să sară și  
Să sâsâie neconținut.

*Textul D :*

La tâmplar, în tâmplărie,  
S-a-ntâmpnat o întâmplare.  
Un tâmplar, din întâmplare,  
S-a lovit la tâmplă tare.

*Textul E :*

Boul breaz bârlobreaz,  
Lesne a zice boul breaz,  
Dar mai lesne a dezbârlobrezi  
Bârlobrezitura din boii bârlobrezenilor.

*Textul F :*

- Rege Paragarafamos,  
Când te vei dezoriginaliza ?



– Mă voi dezoriginaliza, când cel mai original dintre cei originali se va dezoriginaliza.  
 Dar cum cel mai original dintre originali nu se va dezoriginaliza,  
 Nici eu, cel mai original dintre cei mai originali, nu mă voi dezoriginaliza.

*Textul G :*

Rică nu știa să zică  
 Râu, rătușcă, rămurică.  
 Repejor, atunci învață  
 O poveste despre rață,  
 Iar acumă știe a zice  
 Râuri, rațe, rămurice...



### ► Accentul

Accentul privește maniera de a rosti mai apăsător, mai intens sau pe un ton mai înalt o silabă dintr-un cuvânt, un cuvânt dintr-un grup sintactic sau un grup de cuvinte dintr-o frază. El schimbă înțelesul cuvintelor omografe.

Exemple :

- „*tOrturi*” diferit de „*tortUri*” (accentul cade pe litera indicată cu majusculă) ;
- „*pOsturi*” diferit de „*postUri*” ;
- „*mObilă*” diferit de „*mobIlă*” ;
- „*Spală vesElă*” diferit de „*Spală vEselă*” și
- „*Cât mai putEm, suntem bărbați*” diferit de „*Cât mai pUtem, suntem bărbați*”.



Accentul schimbă de asemenea și înțelesul unor grupuri de cuvinte sau al unor fraze. Maniera diferită de a accentua cuvintele

în propoziția „Tu mi-ai adus puțină alinare ! ? ” este tipică pentru schimbarea înțelesului unei expresii (paleta de sensuri posibile poate fi redată numai oral).

În plus, accentul poate induce subtile mesaje colaterale celui conținut în cuvinte : „Părerea MEA ! ”. Apoi, accentul poate influența direcția atenției ascultătorului. Accentuarea diferită în cuvinte lungi sau în cuvinte compuse poate direcționa și focaliza atenția exact pe segmentul dorit :

- a) dacă spun „douăzeci și CINCI”, cu accent pe cinci, îl delimitez de 26 sau 24,
- b) în schimb, dacă spun „ȘAIZECI și cinci”, cu accent pe șaizeci, îl voi delimita de 75.

Accentul poate fi instrument de manipulare : „Câte EXEMPLARE din FIECARE SPECIE a luat Moise pe arca lui ? ”. Cuvintele cu majuscule sunt rostite mai apăsător, iar atenția auditoriului este orientată către ele, provocând devierea atenției de la înlocuirea lui NOE prin MOISE. Manevra reușește în 6 din 10 cazuri.

### ▣ Pauzele

Întrebat într-un interviu la Radio Europa FM care este secretul comentariului sportiv de succes, cunoscutul comentator Cristian Țopescu a spus : „Pauzele făcute la timp. Tăcerile care-l lasă pe asultător să facă propriile comentarii”.

De altfel, fără nici o exagerare, se spune adesea că pauzele din discurs se „aud” cel mai bine. Pur și simplu, „bubuie”. Chiar dacă pauza înseamnă tăcere, adică „nimic” sub aspectul conținutului verbal, ea poartă importante semnificații paraverbale, care merită a fi „auzite” și interpretate atent. În grupuri mici, se pot asculta chiar „concerte de liniște”.

O primă categorie de pauze în vorbire este cea care oferă indicii asupra stărilor sufletești, emoțiilor, atitudinilor și intențiilor vorbitorului. Ele subliniază cuvântul sau ideea care merită o atenție mărită.



O a doua categorie le cuprinde pe cele în care vorbitorul reflectează și poartă un dialog interior, distras, căzut pe gânduri. Astfel de pauze nu sunt adresate auditoriului, dar semnalează faptul că vorbitorul meditează. Când vorbitorul își amintește ceva sau când îi vine o idee, are nevoie de o pauză în plin discurs.

O a treia categorie privește pauzele retorice, de efect, folosite din rațiuni tactice, pentru a sublinia ideea sau cuvintele ce tocmai au fost sau urmează a fi rostite.

A patra categorie se referă la pauzele-invitație, care dau interlocutorului posibilitatea să reacționeze, să se exprime. Adesea, în astfel de pauze, se degustă efectul cuvintelor rostite sau se face loc aplauzelor. Pauzele presărate în discurs anume ca interlocutorul să reacționeze au și ele o încărcătură tactică. Chiar și pauzele datorate stânjenelii cer ceva în mod implicit, îi cer interlocutorului să intervină salvator.

Crainicii radio și TV folosesc deliberat tehnica pauzelor pentru a se individualiza. Pauzele lungi pot obosi audiența, dar cele scurte, retorice, bine plasate îi dau ascultătorului sentimentul de implicare.

Destui oratori carismatici vorbesc de o anume bâlbă retorică, cu darul de a atrage simpatii. Astfel de bâlbe și poticneli cvasideliberate au rolul de face oratorul să pară mai apropiat, mai uman, mai „de-al nostru”, o persoană ca și noi, cu slăbiciuni și defecte.

#### ▣ Melodica vocii

Pentru a energiza publicul și a-i ține atenția trează, vocea are nevoie de alternarea sunetelor joase cu cele înalte, pe o gamă cât mai largă de intonații și inflexiuni. Această melodică a vocii se mai numește modulație.

Dacă sunetele emise în vorbire nu variază sus-jos și jos-sus, în valuri succesive, vocea este monotonă și plicticoasă. Discursul rostit cu o astfel de voce indică lipsa de participare afectivă. Dacă tonalitatea se modifică haotic, total aritmic, e posibil să avem de-a face cu o persoană labilă, nu tocmai echilibrată psihic. Modularea ritmică, întrucâtva necontrolată, indică o persoană temperamentală, dar echilibrată.

Melodica și inflexiunile glasului transmit implicare afectivă, emoție, sentiment și atitudine. Exprimă supărare, mulțumire, bucurie, tristețe, furie, înfricoșare, prietenie, umilință sau dominare, fermitate sau nehotărâre, putere sau slăbiciune. Îndulcește sau înăsprește mesajul verbal. Adesea, modulația transformă afirmațiile în întrebări și întrebările în afirmații. Transformă chiar sensul cuvintelor. Când punem o întrebare, ridicăm vocea, ca și atunci când se apropie o pauză (o virgulă), dar într-un mod diferit. Nuanțele de acest gen sunt dificile în comunicarea scrisă.

#### ▣ Ritmul vorbirii

Atunci când vorbitorul își mitraliază auditoriul, debitând cuvintele ca o moară hodorogită, el nu-i mai transmite nici un gând, ci doar o senzație de alertă și presiune. Când, dimpotrivă, bălmăjește cuvintele și le târăgănează leneș, pe ascultător îl fură somnul.

Vorbirea poate fi calmă, repezită, lentă, rapidă, teatrală, „radiofonică”, afectată sau precipitată, iar silabele accentuate pot alterna cu altele neaccentuate într-un ritm cu semnificații paraverbale. Când ritmul vorbirii este rapid, mesajul paraverbal e urgență. Este imposibil să transmitem urgența vorbind rar, alene sau excesiv de calm. Portarul unei clădiri a intrat pe ușă, anunțând lent și calm incendiul izbucnit la parter și nimeni nu l-a luat în serios.

În principiu, ritmul vorbirii poate fi considerat :

- a) lent, când sunt rostite până la 250 silabe/minut ;
- b) normal, când sunt rostite în jur de 250-450 silabe/minut și
- c) rapid, când sunt rostite în jur de 500 silabe/minut.

Există, desigur, diferențe între ceea ce este considerat normalitate la moldoveni, ardeleni sau olteni. Moldovenii vorbesc mai molcom, iar oltenii mai repezit. Există diferențe și între viteza vorbirii „normale” de la o persoană la alta. Normal pentru prietenul meu Marin, de pildă, înseamnă un ritm cam prea alert pentru mine. Pentru fluenta comunicării, e mult mai bine ca ritmurile vorbirii interlocutorilor să fie sincronizate.

Ritmul vorbirii nu poate crește când vorbitorul nu stăpânește discursul. Pentru a-l grăbi, el are nevoie de repetiție, de exercițiu, lucru important în prezentări și conferințe.

Un bun vorbitor schimbă viteza rostirii cuvintelor în concordanță cu mesajul; ceea ce-i comun și nesemnificativ este rostit mai repede, iar ceea ce-i nou sau important e rostit rar și apăsător.

Vorbirea ritmică, cu ușoare fluctuații ale ritmicității, este caracteristică persoanelor echilibrate, optimiste. Când ritmul vorbirii este regulat ca un metronom, pare mecanic și indică o persoană pedantă, care-și controlează sentimentele și ține să dea dovadă de disciplină și voință de fier. Comenzile militare sunt date în ritm regulat, mecanic. Când ritmul vorbirii fluctuează excesiv de mult, poate indica o persoană oarecum imprevizibilă, cu un psihic labil.

**Antrenamentul nr. 5**  
**Invitație la dans**

*Propune grupului de comunicare (poate fi o echipă de agenți de vânzări sau o grupă de studenți) să formeze perechi. Fiecare dintre partenerii din fiecare pereche va compune, în gând, un discurs simplu, de 10-15 secunde, prin care dorește să-și convingă perechea să mimeze un comportament anume sau să facă un anumit lucru, singură sau împreună cu el.*

*Când discursul este gata, partenerii de joc îl vor rosti cu buzele lipite, fără a deschide gura pentru a pronunța vreun cuvânt timp de până la șase minute. În cele șase minute, câte trei de fiecare, partenerii își vor comunica discursul unul altuia, pe rând, de mai multe ori, folosind exclusiv mormăitul: „Mhm, mmhm, mhmhm”. Numai dacă mormăitul nu va fi suficient pentru transmiterea mesajului, unele perechi vor putea folosi și pantomima.*

*În mod normal, dacă exercițiul este practicat cu dăruire, cel puțin două treimi din discursuri își vor atinge ținta. Urmează comentarii și explicații, acolo unde „oratorii” nu au fost convingători. Este un exercițiu terapeutic, dar și un relevant experiment de comunicare paraverbală.*



### ▣ Combinațiile vocale

Cele mai eficiente combinații vocale privesc simultan tonul, volumul și ritmul vorbirii. Ele conferă sensul global al mesajului vorbit. Dacă cineva spune „Bună ziua” și își folosește vocea la volum mare, ritm rapid și ton grav, sensul mesajului va fi încărcat de emoții mai curând negative, de mânie și agresivitate. Dacă volumul coboară, ritmul se duce către mediu și tonul devine cald, sensul mesajului se schimbă complet. Aproape oricare ar fi cuvintele, lucrurile stau cam la fel.

#### *Antrenamentul nr. 6* **Cartea cu povești**

Grupul : 4-10 persoane

Durata : 10-20 de minute

Recuzita : 3-4 cărți sau texte cu dialog și 8-12 bilețele albe

Pasul 1 : Pentru început, participanții întocmesc o listă de emoții, sentimente și atitudini umane, cât mai lungă și diversificată cu putință. Înșiruirea de mai jos poate fi luată ca exemplu, fără a fi considerată limitativă. Important este ca lista să fie alcătuită spontan, astfel ca grupul să se regăsească în ea.

- Pasiune/Entuziasm/Exaltare
- Mânie/Furie
- Tristețe/Mâhnire
- Duioșie/Tandrețe
- Prietenie/Dragoste
- Ură/Dușmănie
- Sobrietate/Rigiditate
- Frică/Disperare
- Bucurie/Veselie
- Ironie/Neîncredere



- Mândrie/Îngâmfare
- Umilință
- Vinovăție
- Dezamăgire/Frustrare
- Plictiseală/Lehamite
- Grabă/Nerăbdare
- Oboseală/Copleșire
- Durere/Deprimare
- Fermitate/Hotărâre/Siguranță etc.

Pasul 2 : Apoi, din lista întocmită de grup sunt selectate 8-12 emoții, sentimente și atitudini care urmează a fi înscrise fiecare pe câte un bilețel, iar bilețelele sunt așezate pe masă, la întâmplare, cu fața nescrisă deasupra.

Pasul 3 : După un criteriu oarecare (alfabet, vârstă, zodie etc.), se stabilește ordinea în care persoanele din grup vor face lectura unuia din textele ce urmează a fi convenite la pasul următor.

Pasul 4 : De comun acord, grupul alege textele ce urmează a fi lecturate de jucători. Textele pot fi alese absolut la întâmplare, ca mici fragmente dintr-o proză oarecare. De regulă, cad mai bine textele cu dialoguri, eventual rupte dintr-o poveste cunoscută de mai toată lumea.

Pasul 5 : Prima persoană în ordinea convenită la pasul 3 începe lectura unui text, la alegere. În timpul lecturii, pe rând, ceilalți membri ai grupului ridică câte un bilețel de pe masă și îl arată lectorului. Acesta, indiferent de conținutul textului, are obligația să-l citească simulând cât mai fidel cu putință trăirea emoției, sentimentului sau atitudinii înscrise pe bilețel.

Pasul 6 : Comentarii și concluzii în grup.



Exemplu :

*Ultima dată când am exersat acest joc la un training în programare neuro-lingvistică, mi-a căzut următorul fragment din povestea Greuceanu. Sentimentele și emoțiile solicitate pe bilețelele arătate în timpul lecturii au fost aproximativ cele înscrise în paranteze :*

*(duioșie)*

„Și se luptară și se luptară, până ce ajunse vremea la nămiezi și osteniră. Atunci trecu pe deasupra lor un corb carele se legăna prin văzduh și căta la lupta lor. Văzându-l, zmeul îi zise :

*(ironie)*

– Corbule, corbule, pasăre cernită, adu-mi tu mie un cioc de apă și-ți voi da de mâncare un voinic cu calul lui cu tot.

*(ură)*

Zise și Greuceanu :

– Corbule, corbule, mie să-mi aduci un cioc de apă dulce, căci ți-oi da de mâncare trei leșuri de zmeu și trei de cal.

*(frică)*

Corbul aduse lui Greuceanu un cioc de apă dulce și, împuternicindu-se el, unde ridică, nene, o dată pe zmeu și, trântindu-mi-l, îl băgă în pământ până la gât.

*(tandrețe/alint)*

– Spune-mi, zmeule spurcat, unde ai ascuns tu soarele și luna, căci nu mai ai scăpare din mâna mea. Și de nu-mi spui, eu tot le voi găsi și capul reteza-ți-l-voi”.



*Antrenamentul nr. 7*  
**Noi lecturi din cartea cu povești**

*Scenariul și recuzita acestui antrenament sunt o copie (in)fidelă a celui precedent. Pe rând, fiecare jucător va citi din cartea cu povești, după ce va decide singur în ce stare-resursă (emoție, sentiment sau atitudine) se va afla în timpul lecturii.*

*Indiferent de conținutul textului, jucătorul citește și simulează cât mai fidel cu putință trăirea pe care și-a ales-o, întorcând cartonașul cu fața în jos, pe masă.*

*Auditoriul începe să „ghicească” starea-resursă în care se află cititorul și, în liniște, o indică prin ridicarea unui cartonaș pe care este înscrisă aceasta.*



Încheiem capitolul dedicat limbajului paraverbal cu patru idei asupra cărora merită să mai medităm :

- *abilitatea de a vorbi este o condiție a succesului în aproape orice domeniu ;*
- *puterea cuvintelor, asupra căreia ne vom opri într-un alt capitol, se destramă sau se întoarce împotriva noastră, dacă vocea care le rostește este lipsită de abilități ;*
- *ceea ce NU spunem poate fi, adesea, mai convingător decât ceea ce spunem ;*
- *ceea ce spunem e mult mai puțin important decât felul cum spunem.*

*Antrenamentul nr. 8***Confidențial**

*Dacă vrei să experimentezi incredibila putere a vocii și a tonului (parental), fie și într-o situație oarecare, spune pur și simplu cea mai mare prostie care-ți vine în minte folosind un ton cât se poate de serios ! Dacă-ți iese tonul potrivit, vei fi surprins, chiar stupefiat, cât de puține persoane din anturaj vor îndrăzni să te contrazică.*

**▣ De ce suntem mai atenți la cuvinte ?**

Descoperiri recente în materie de inteligență emoțională acreditează ideea că omul ar avea două minți : o minte care gândește și una care simte (Goleman, 1990).

Limbajul verbal, codificat în cuvinte, pare a fi adresat aproape în exclusivitate minții care gândește. Sensul denotativ al cuvintelor este procesat digital, la rece, la nivelul cortexului cerebral. Doar unele sensuri conotative și semnificații abisale ale cuvintelor pot angaja senzorial și emoțional alte zone din creier, la nivel vizual, auditiv sau chinestezic.

În schimb, limbajul vocii și cel al trupului sunt adresate preponderent minții care simte și par a fi procesate la nivelul unor formațiuni mai primitive, mai reptiliene sau cel mult precorticale ale creierului. O anumită parte din mesajul nonverbal pare a fi procesată numai la nivelul nucleului amigdalian, fără participarea conștientului.

Altfel spus, comunicarea verbală (cuvintele) invadează nivelul conștient al psihicului și ne obligă să o conștientizăm, în timp ce comunicarea nonverbală alunecă oarecum în afara conștientului. Într-o manieră simplistă, poate, acest mod de procesare a comunicării în creierul nostru explică întrucâtva tentația de a ne concentra pe cuvinte și de a neglija restul comunicării. Și asta în ciuda faptului că acest „rest” al comunicării este cel care ne influențează deciziile și comportamentele.