

# la comunicación no verbal, algunos textos



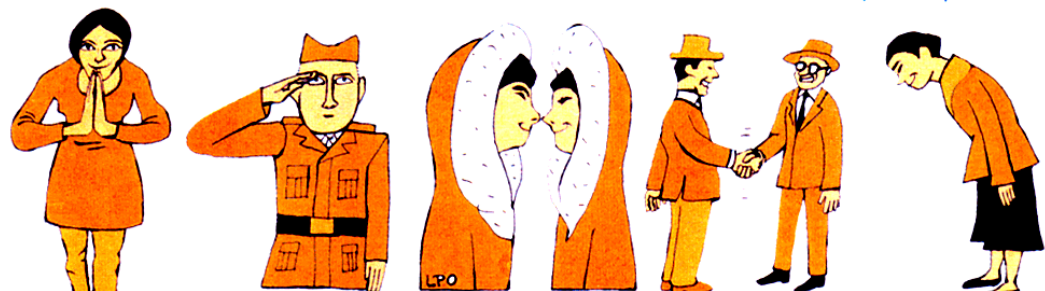
**Saludo Scout.** El dedo pulgar sobre el dedo meñique significa que el mayor protege al pequeño.

**Kowtow.** De origen chino, se usaba ante el emperador como señal de total adoración y entrega.

**Bào Quan Li.** Se utiliza en Tai Chi. La palma es la inteligencia que equilibra la fuerza (puño).

**Satánico.** Los cuernos son la Luna y el macho cabrío. Si se hace con discreción, reconoce a los iniciados.

**Indio.** La palma abierta y lejos de las armas, muestra entrega hacia la persona a quien se saluda.



**Namaste.** Hindú, simboliza el deseo de conectar el propio espíritu con el del saludado.

**Saludo militar.** Tiene su origen en el acto de levantar la visera del yelmo para ver los ojos al otro.

**Esquimal.** Se frota la nariz en señal de confianza (único contacto piel contra piel posible).

**Apretón de manos.** Se da con la derecha, la mano que desenvaina el arma, como señal de no agresión.

**Inclinación.** Su origen está en una señal de subordinación (se expone al otro el cuello, zona vulnerable).



**Beso.** De origen maternal (la madre mastica la comida y la pone en la boca del niño). Confianza.

**Palmetadas.** Origen árabe. Se palpaban las ropas para asegurarse de que el otro no llevaba armas.

**Plongeón.** Indica sumisión y simboliza entrega (se sube la falda y se abren las piernas).

**Romano.** La mano (lejos del arma) saluda al Sol y a sus representantes o "hijos" en la Tierra.

**Besamano.** Nació en el siglo XVII. El hombre brinda su "apoyo" y besa religiosa y sumisamente.

## Por qué los que no saludan caen tan mal

La progresiva pérdida de esta "costumbre" que practican hasta los chimpancés, supone un reto a la sana convivencia.

El mundo está dividido en tres tipos de personas: las que saludan, las que no saludan y las que saludan selectivamente, sólo cuando a ellas las saludan previamente o sólo a determinadas personas. Lo que no saben estos dos últimos grupos es que, con su comportamiento, conculcan no sólo las más básicas reglas del protocolo universal, sino una fórmula innata para asegurar la convivencia entre miembros de un grupo. El saludo no es ni mucho menos exclusivo del género humano. Lo saben bien los propietarios de perros y quienes, como Jane Goodall, han estudiado el comportamiento de simios como el chimpancé. Entre sus rituales: el beso, los palmeta-

zos en la espalda, los abrazos, incluso el apretón de manos...

La opinión generalizada entre los etólogos es que, en esencia, el saludo tiene la función de evitar enfrentamientos; es, por decirlo de alguna forma, una declaración de buenas intenciones. El reflejo de este uso en el comportamiento humano lo encontraríamos en el hecho de que gran parte de nuestros rituales de saludo incluye la demostración de que vamos desarmados (saludo romano, apretón de manos, palmetadas...).

Desmond Morris, por su parte, argumentó que, entre los humanos, su origen podía estar en la caza. Al separarse para salir en busca de presas, los hombres del grupo se

despedían expresivamente, ya que la supervivencia del grupo dependía de la de cada uno. No es así de extrañar que, al reencontrarse, manifestasen su alegría al verse. Saludar supone abandonar nuestro territorio para ir al encuentro del otro y mostrarle que le reconocemos como miembros de nuestro grupo, que no le tememos y que no tiene por qué temernos. Por eso, incluso hoy, la ausencia de saludo - un simple "hola" al cruzarnos con un compañero en un pasillo de la empresa, por ejemplo - la interpretamos, de forma casi inconsciente, como una agresión. Así que, si quieres caerle como una patada a todo el mundo, ya sabes: no saludes. **Por Ana Bretón**

## FAMILIA

# El lenguaje de las caricias

Menos virtualidad y más contacto. Las manos hablan, y ansiamos su alfabeto. Quizá el mal humor y las depresiones se disiparían en mayor medida si nos esmerásemos más en el tacto hacia nuestros seres queridos. Por arcaico que suene, la vida puede ser más bella haciendo el amor y no la guerra. Por **Alex Rovira Celma**.

**No es sólo** un placer; acariciar y ser acariciado es también una necesidad para nuestro bienestar, equilibrio y desarrollo. Las caricias son un lenguaje rico y sofisticado. Un extraordinario código de comunicación tan elocuente o más que las palabras, ya que nos permiten acercarnos al otro y crecer en la expresión del amor. Hay caricias que consuelan y las hay que alientan. Otras alivian, algunas reconocen, las hay que desatan el deseo. Hay caricias vestidas de pasión y las hay con sabor de amistad y ternura. Las caricias expresan un rango amplísimo de significados: gratitud, compasión, esperanza, reconciliación, complicidad, perdón... Porque nacen tanto del instinto más arcaico que busca el contacto con el otro para saberse protegido, como de la expresión de la conciencia más elevada y entregada al otro.

► **Precisamente porque** en la caricia convive lo animal y lo humano, nos recuerda que somos piel, que somos materia, pero también nos abre la puerta a momentos de trascendencia. Quizá por ello, decía Paul Valéry que lo más profundo que tenemos es la piel: el recuerdo de los mimos y arrullos de la madre, de los abrazos del padre, de los besos y caricias del ser amado, el tacto de la piel de nuestros hijos forma parte de las memorias más valiosas que nos acompañan. También la caricia que nos brinda la naturaleza: el tacto de la tierra, los pies sobre la hierba, la caricia del agua, el manto del cachorro, los pasos en la arena... Nos relajan, despiertan la paz interior y la alegría porque nos remiten a lo esencial.

Cuando es sincera y deseada, la caricia transforma. En el juego amoroso y en la lujuria desatada nos transporta al movimiento, al ardor, al entrelazamiento, al clímax y a la relajación dichosa. En la ternura, nos conmueve y emociona. En la amistad, nos une y nos hace cómplices. Incluso la paz y la buena voluntad se manifiestan en el encuentro de dos manos que se enlazan en el tacto de la caricia. También en el dolor y durante el duelo, el mimo y el abrazo del ser amado hacen soportable la pérdida porque apuntalan el alma herida. Las caricias abren además la puerta a la conciencia de nuestro cuerpo. ¿Conocemos los matices y el infinito espectro de sensaciones que puede

despertar la caricia del ser amado? ¿Conocemos en detalle la piel de nuestra pareja, del ser querido o deseado con el que nos sumergimos en contacto íntimo? Más bien no. En general conocemos poco nuestro cuerpo, y aún menos el del ser amado. En él existe un universo que jamás acabaremos de explorar, porque el tiempo, además, aporta nuevas dimensiones y sensaciones que matizan y amplían



continuamente la experiencia de reconocimiento del cuerpo de la persona amada.

Frente a la comunicación a distancia y a la sobresaturación de estímulos disponemos de caricias, tacto, contacto y ternura. Muestras de afecto en el cuerpo a cuerpo en lugar de tanto teléfono móvil, Internet, televisión... Quizá hoy, buena parte de los problemas de salud psicológica y física que estamos viviendo en una sociedad cada vez más estresada y bulímica son gritos desesperados de nuestros cuerpos, que, llevados por una inteligencia arcaica, esencial y profunda, reclaman ver satisfecha su necesidad de encuentro íntimo con el otro. Una in-

timidad que no es sólo o necesariamente encuentro sexual, sino, ante todo, necesidad de encuentro sincero, de amor. ¿Y si, en lugar de atiborrarnos diariamente de banalidades, historias ajenas o pasatiempos de escaso valor emocional e intelectual, nos sumergiéramos en los matices de la caricia? Sin duda, el mal humor, la depresión, la angustia e incluso la tristeza descenderían drásticamente. "Haz el amor y no la guerra", rezaba el eslogan pacifista, y no estaría de más retomarlo.

► **Porque acariciarnos estimula** las endorfinas que nos hacen más soportable el dolor, amén de aportarnos una profunda sensación de bienestar. Si crecemos en ausencia de contactos afectuosos, nuestros cerebros tenderán a tolerar poco el estrés, la ansiedad y el dolor. Es el significado que acompaña a la caricia, el deseo de abrir la puerta al placer, lo que hace que el vello se erice, que el escalofrío surja y la emoción se despliegue.

Una caricia puede llegar a ser el único medio para expresar lo innombrable. Porque la caricia ya habla incluso antes de manifestarse. Está ya presente en su intención. Como lo expresó Mario Benedetti: "Como aventura y enigma / la caricia empieza antes / de convertirse en caricia". Luego, la invitación a la que llegamos es simple: podemos incluir en el espectro de nuestro lenguaje con nuestros afectos el gesto amable, conciliador y tierno de las caricias. Podemos elegir incluir en nuestro alfabeto comunicativo y en nuestra dieta emocional una saludable dosis de ternura a través de la piel. ¿Cómo realizarlo, cómo podemos comunicarnos mejor con los que amamos? La respuesta, tal cual, está en nuestras manos. ●

✦ *Alex Rovira Celma es profesor de Esade, conferenciante y escritor.*

## Sugeres reflexiones sobre las emociones

Una lectura sumamente recomendable y que nos invita a retomar las caricias como lenguaje de comunicación es el libro del doctor Sebastià Serrano titulado 'Los secretos de la felicidad'. Una obra que habla de afectos, lenguaje, caricias, dieta comunicativa, deseos, equilibrio y desequilibrio comunicativos, conversaciones, motivación e inteligencia... Y que brinda sugerentes reflexiones sobre el mundo de la comunicación y de las emociones. ●

El País, sábado 13 de octubre de 2007

## ¿Qué lleva Isabel II en su bolso?

Un libro desvela que lo usa para comunicarse con sus colaboradores de manera cifrada

LAURA LUCCHINI, Milán

Toda mujer guarda en su bolso un pequeño mundo. Su contenido es a menudo objeto de la curiosidad de los hombres. La cuestión se convierte casi en un secreto de alto Estado cuando su propietaria es toda una reina.

¿Qué lleva Isabel II en su bolso? La pregunta se la hacen Phil Dampier y Ashley Walton. Y la respuesta está en un libro, que saldrá a la venta el 15 de octubre y del que ya se ha adelantado parte de su contenido.

Lo primero que hay que señalar es lo que no hay nunca en los 200 bolsos fabricados por la casa londinense Laumier que desde siempre acompañan a la reina. Su majestad no necesita llevar dinero, cheques, tarjeta de crédito, llaves y tampoco pasaporte porque no tiene.

Sin embargo, no está vacío. Según revela el libro, nunca falta un gancho metálico en forma de S que ella misma ajusta a las mesas para colgarlo y no apoyarlo en el suelo. En su interior siempre hay caramelos y chocolates y los crucigramas que sus colaboradores le recortan cada día de los periódicos. No faltan tampoco fotos de familia (en particular una del

príncipe Andrés de vuelta de las islas Malvinas), y un espejo que Felipe de Edimburgo le regaló con motivo de su matrimonio. A veces, lleva además una cámara ya que a Isabel II le gusta hacer fotos.

Más allá de esta información, el libro también describe el uso que la reina da a su bol-



La reina Isabel y Felipe de Edimburgo. / EPA

so. Al parecer, Isabel II se comunica con sus colaboradores con un lenguaje cifrado, cuyos mensajes dependen de la posición del bolso sobre una mesa. Así, por ejemplo, si el bolso aparece apoyado en la mesa, indica que la cena debe terminar dentro de pocos minutos; mientras que si está apoyado en el suelo, indica una conversación poco interesante y pide la intervención de su dama de compañía, que llegará para socorrerla en pocos segundos.



Uno de los bolsos retirados de Zara.

## Zara retira un bolso con esvásticas bordadas

EL PAÍS, **Madrid**

La cadena de tiendas de ropa Zara ha retirado de sus establecimientos toda una gama de bolsos con esvásticas bordadas. Una clienta británica fue quien advirtió del hecho al devolver el complemento en una de las tiendas, según informó la BBC.

La filial de Inditex confirmó la retirada del artículo. La empresa únicamente añadió que el bolso había sido fabricado por un proveedor externo en la India y que el símbolo nazi no aparecía en el diseño original que la firma había encargado, por lo que ha pedido disculpas ante la prensa británica. La cruz gamada (esvástica) significa buena suerte en religiones como la hindú o la budista.

## TEMAS DE DEBATE

## Comunicar con el gesto

La gestualidad y el lenguaje no verbal son una forma de comunicación. Hay gestos que hemos heredado de los antiguos romanos, otros nacieron hace unos pocos años. Con el lenguaje es muy fácil engañar al otro, con la gestualidad cuesta algo más. Hay gestos que parecen universales y otros que sufren variaciones locales. Un mundo dentro de la comunicación.

ANÁLISIS **Sebastià Serrano**

## El poder de la gestualidad

Cada cultura tiene su sabiduría gestual, y no verbal en general, y estos signos constituyen una parte del esqueleto que nos permite andar cómodamente por la vida social. Duermen en medio de la pareja, se sientan a la mesa de casa, en la silla del despacho o de clase o al lado de la cama del paciente; son unos muy buenos indicadores del estado de una relación, tanto para iniciarla como para mantenerla, y, con certeza, alguna cosa habrán tenido que ver con la ruptura, cuando esta se produce.

Cuando viajamos por el mundo, a menudo podemos constatar como algunos de estos gestos familiares desaparecen y otros, quizás extraños para

Vale la pena conocer el sistema de reglas que gobierna la producción de las expresiones gestuales y no verbales en general. Su gramática

nosotros, ocupan su lugar. Incluso es fácil cometer errores ya que lo que es políticamente correcto en una zona del mundo puede ser obsceno en otra, y lo que es un signo de amistad aquí puede ser hostil allí. Hay gestos que no sufren esta variación local, parecen universales y nos hacen sentir como en casa dondequiera que vayamos.

Una sonrisa es una sonrisa en el mundo entero, como lo es un ligero levantamiento de cejas. Con todo, también pueden variar el estilo o la intensidad de la manifestación según el contexto. Todos reímos, pero en ciertas situaciones una fuerte risa puede considerarse muy ruda. Vale la pena conocer el sistema de reglas que gobierna la producción de las expresiones gestuales y no verbales en general. Su gramática. Esa gramática silenciosa que es la base de nuestra inteligencia emocional y social.

La competencia no verbal es una herramienta estratégica de primer orden de nuestra actividad comunicativa. Nos informa sobre el estado de las emociones, el estado general del cuerpo y sobre

El gesto y los signos no verbales son unos instrumentos eficaces para descubrir, intuitivamente, el grado de engaño

nuestras actitudes, y hay que decir que sería muy difícil hacer llegar este tipo de información a través del lenguaje verbal. Me encanta afirmar que el gran espectáculo de las emociones tiene el cuerpo como escenario. Y no resulta muy difícil adivinar que el escenario más atractivo dentro de los distintos paisajes corporales, gestuales, dibujados por las emociones es el paisaje facial, el de las caras. Por eso sentimos esa gran fascinación por las caras.

Con los rostros, y con todo el cuerpo, también informamos de nuestras actitudes. Comunica bien aquella persona capaz de generar actitudes posi-



PULIDO

vas en los demás, la persona empática. Esta empatía es un arte no verbal que nos permite movernos bien por estos maravillosos escenarios de la interacción ubicados en el umbral de la conciencia. La persona empática, por encima de todo, sabe escuchar bien, y esto significa escuchar con los oídos, con los ojos, la cara y el cuerpo entero. Por eso decimos que es un arte no verbal y una de las herramientas estratégicas de más valor que puede tener una persona para moverse bien en los delicados espacios de la interacción social.

Para presentarnos, nuestra identidad, el estado de ánimo, los deseos, las emociones, la motivación o el estado de nuestra relación mediante la actitud, usamos los signos no verbales ya que son más globales, más sutiles, más fáciles de presentar mediante un flash y también menos comprometidos que la palabra. Una buena competencia comunicativa exige la capacidad de armonizar lo verbal y lo no verbal de la comunicación.

Especialmente interesante es el caso en que el discurso verbal y el no verbal se contradicen. Es uno de los nudos estrella de la comunicación: el engaño, la mentira, el disimulo. Afecta tanto al padre como a la madre, al hijo como a la hija, a la mujer celosa como al marido lleno de interrogantes, al agente de aduanas como al detective, al espía como al policía, al médico como al paciente. Nuestra pregunta es siempre la misma, y esto desde la originaria sabana africana: ¿puedo fiarme de este?, ¿puedo confiar en ella? ¿Es tan fácil engañar con el lenguaje! A pesar de su capacidad ilimitada, nuestro programa lingüístico no dispone de un filtro de verdad, lo que hace ilimitado el poder del engaño y de la manipulación. En este sentido, y en el dominio de la interacción, el gesto y los signos no verbales son unos instrumentos eficaces para descubrir, de manera intuitiva, el grado de engaño, detectado a través de los estados emocionales correlacionados con el discurso verbal.●

LA CLAVE **Mercè Puig**

## Su origen y su razón de ser

Seguro que muchos de nosotros usamos gestos cuya razón de ser ignoramos. Al intentar encontrar su sentido debemos remontarnos a su origen, y este, como sucede con nuestra lengua, lo encontramos, a menudo, en la antigüedad romana. Los romanos, al mismo tiempo que nos transmitían su lengua, el latín, nos traspasaban toda una serie de elementos no verbales. Ciertamente muchos de los gestos vigentes en la actualidad eran usados ya por los romanos: gestos de burla, como sacar la lengua o apoyar los pulgares en la sien y mover los dedos restantes imitando las orejas del asno; gestos de insulto, como levantar el dedo corazón manteniendo los otros dedos cerrados en

El estudio de la gestualidad en la Roma antigua nos ayuda a comprender formas actuales de comunicación no verbal

un puño, o gestos para dar órdenes, como chasquear los dedos o llevar a los labios el dedo índice para pedir silencio. Evidentemente, también los gestos van modificando su forma de realización y su significado a lo largo de su historia. Así el llamado beso a distancia –juntar los dedos de la mano y llevarlos hacia los labios, apartando, a continuación, la mano de la boca y separando los dedos– era en su origen un gesto religioso asociado al ritual de la adoración a los dioses o ídolos. Este gesto ya en Roma se empezó a usar como expresión de admiración en general, y este es el significado que hoy tiene entre nosotros.

El estudio de la gestualidad en la Roma antigua puede ayudarnos a comprender formas actuales de comunicación no verbal cuya razón de ser se ha perdido en el tiempo. Un ejemplo: durante su visita a España en mayo del 2003, el Papa Juan Pablo II concedió audiencia a los reyes de España y al entonces presidente del Gobierno y su esposa. La postura que adoptaron unos y otros al sentarse difería notablemente. Mientras los reyes estaban sentados con las piernas en paralelo, José M.<sup>a</sup> Aznar y Ana Botella se sentaron con las piernas cruzadas. Muchos periodistas criticaron la postura de estos por ser irrespetuosa e impropia aun cuando, seguramente, no sabían por qué se considera así.

La razón de esta convención la encontramos en los autores latinos. Explica Plinio el Viejo (*Historia natural* 28, 59) que en Roma cruzar las piernas era considerado un gesto mágico con poder maléfico y por ello se prohibió en las reuniones de generales o de magistrados porque, con esta postura, se impedía o dificultaba la toma de decisiones. Lo mismo ocurría durante los sacrificios y las plegarias públicas. En el Occidente actual, fruto de la prohibición romana, las normas de etiqueta desaconsejan esta postura, considerada muy irrespetuosa.●

### PARA SABER MÁS PUBLICACIONES

El porqué de nuestros gestos. La Roma de ayer en la gestualidad de hoy. Fornés, M.A. - Puig, M. Barcelona, Octaedro-Edicions UIB (2008)

Gestures: their origins and distributions. Morris, D. et alii, London (1979).

¿Qué quiere decir este gesto? Ekman, P. (2004) RBA Barcelona

Fundamentals of nonverbal behavior. Felman, R. y Rimé, B. (2001). Cambridge University Press

La fiesta de los sentidos. Serrano, S. (2009). Now Books Barcelona

### WEBS

<http://center-for-nonverbal-studies.org/>

<http://nonverbal.ucsc.edu/gest.htm/>