

La comunicació més

Comunicació no verbal i aprenentatge.



Marta Albaladejo Mur és mestra, llicenciada en Filologia i màster en Gestió de la Comunicació per la Universitat de Barcelona. Nascuda a Barcelona, actualment viu a Olot on fa principalment la feina de «coaching» i assessorament personal. En el camp de la formació, té una llarga trajectòria que l'ha portat a la «formació de formadors» en Educació Emocional i a la formació permanent en diverses organitzacions públiques i privades, passant per la formació universitària, a la Universitat Pompeu Fabra. Ha publicat diversos llibres l'últim dels quals porta per títol: «*La comunicació més enllà de les paraules. Què comuniquem quan creiem que no comuniquem.*»

» *El contacte físic és una necessitat biològica com menjar, beure, dormir... de la mateixa categoria, no és inferior. Sense contacte físic patim.* ◀

» *Si recordem de quines persones hem après més a la nostra vida –mestres, familiars i no familiars– ens adonem que els mestres que ens han influït més són aquells que ens han fet sentir estimats.* ◀

Què comuniquem quan creiem que no comuniquem?

Doncs mira, quan creiem que no comuniquem, estem comunicant l'inconscient. Bàsicament són qüestions emocionals que contínuament estem transmetem sense que passin pel conscient.

Millorarem si ho tenim més present?

No sempre tenir-ho present millora la comunicació. Si sóc una mestra que ensenya llengua i m'apassiona la llengua, encara que no ho faci conscient, els alumnes captaran l'entusiasme. Si en canvi, em toca ensenyar llengua i no m'agrada gens, aniré explicant i alhora transmetré el meu cansament i desacord, i els alumnes ho captaran. En aquest cas, fer-ho conscient,

em pot ajudar a modificar i millorar algun aspecte de l'inconscient i fer una comunicació més eficaç.

I si el que diu la paraula ho contradia el gest?

Que ningú es creu la paraula. Com més petits són els alumnes més ho capten, però tots tenim un sisè sentit. Quan una persona diu una cosa que no se la creu, hi ha algun gest que la traïx. De vegades és un microgest –si ho filméssim potser només serien dos o tres fotogrames– petits moviments al voltant dels ulls o de la boca... això, que és inconscient per nosaltres, l'inconscient dels altres ho llegeix i queda invalidat tot el que estem dient verbalment. El no verbal és molt potent!

No estem prou segurs o no ens acaba d'agradar com ho fem...?

Si no ens agradem, tenim un greu problema! Hem d'acceptar que no agradarem a tothom, és llei de vida i, amb els anys, ho anem aprenent i aprenem a acceptar-ho. Però si no ens agradem, és difícil viure amb nosaltres mateixos perquè... som l'única persona que haurem d'aguantar tota la vida! Val la pena invertir tots els recursos que calguin en replantejaments profunds, ajudes emocionals... serà la millor inversió de la nostra vida! Què podem transmetre si estem insegurs de qui som? Si estem insegurs i ens posem davant d'un grup no el podrem liderar ni transmetre les nostres idees perquè no venen d'un lloc fiable. Només és fiable si nosaltres ens ho creiem.

