FENOMENUL TĂCERII ÎN COMUNICAREA INTERPERSONALĂ

Ruxanda CONSTANDACHI

The main purpose of the thesis is to analyze the various aspects of silence in everyday life, how it manifests itself in different fields (cultural, political, religious, social, mass-media), and to understand the general attitude of individuals about interpersonal silence in their couple relationships.

Dacă prezenţa umană se manifestă în primul rând prin *rostire,* în mod inevitabil ea se afirmă şi prin *tăcere*. Raportarea la lume nu se realizează numai prin continuitatea de limbaj, ci şi în clipele de suspendare, de contemplare, de reculegere, adică în numeroasele

momente în care omul tace. Tăcerea nu este deloc ceva pur şi simplu negativ, şi nu înseamnă simpla absenţă a vorbirii, ci este o lume pozitivă şi completă în sine însăşi. De altfel există regimuri ale tăcerii, diferite în fiecare cultură, în funcţie de care cineva e „vorbăreţ“ sau „tăcut“, există politici, discipline şi manifestări diverse ale tăcerii. Nu există doar un singur fel de tăcere, şi nicidecum tăcerea nu înseamnă o lipsă de comunicare, dimpotrivă, este o sursă din care uneori putem extrage mai mult context şi înţelege mult mai profund anumite lucruri. Dacă ar fi să observăm tăcerea interlocutorilor noştri, atunci am putea să constatăm că unii ştiu să tacă într-un mod mai expresiv decât alţii, deoarece chiar şi noi înşine nu tăcem întotdeauna la fel. Foarte reprezentativ este cazul actorilor, care pot să tacă, dar să exprime în acest timp stări sufleteşti din cele mai complicate, rafinate, pretenţioase şi elocvente. Să ştii când, cum şi ce să taci, dar mai ales, să nu te incomodezi de tăcerea ta, fac parte în mod paradoxal dintr-o artă numită arta comunicării.

Apariţia tăcerii în comunicarea interpersonală, în ciuda naturii ei neobservate, are puterea de a comunica sensuri şi de a activa răspunsuri umane similare cu orice altă conversaţie sau comportament de comunicare. Este omniprezentă în interacţiunea umană, ceea ce înseamnă că fiecare situaţie interpersonală este afectată de existenţa sa. În cadrul contextului mai restrâns al relaţiilor interpersonale, tăcerea este absenţa discursului, dar nu în mod necesar absenţa mesajului şi a înţelesului între indivizii care sunt implicaţi într-o interacţiune. Atât tăcerea cât şi discursul sunt forme integrale de comunicare. În loc de a percepe discursul ca pe o formă primară de comunicare şi tăcerea ca o forţă de opoziţie, Bruneau a susţinut că „cele două sunt gratuite şi se informează reciproc”. De asemenea, acesta mai afirmă că: „Tăcerea este pentru vorbire aşa cum albul acestei foi este pentru această imprimare”. Pe lângă aceasta, după cum a afirmat şi Papa Benedict al XVI-lea la 20 mai 2012: „Tăcerea este parte integrantă a comunicării şi fără de ea nu există cuvinte pline de conţinut. În tăcere ascultăm şi ne cunoaştem mai bine pe noi înşine, în ea se nasc şi sunt aprofundate gândurile, prin ea înţelegem cu o mai mare claritate ceea ce dorim să spunem sau ceea ce aşteptăm de la altcineva, prin ea alegem cum să ne exprimăm”. Pe lângă acestea,

trebuie să ținem cont de faptul că tăcerea este încorporată în context mai mult decât discursul și astfel, pentru a o interpreta corect, trebuie să ținem cont de contextul în care a apărut și de cultura în care se manifestă.

Învățarea artei de a fi singur nu ne face antisociali, psihopați, lipsiți de emoții, ci din contra. Fiind mai reflexivi, mai legați de viața noastră interioară, conexiunea cu ceilalți se face mai complexă, mai curată, mai puțin falsă. Filosoful Martha Nussbaum accentuează importanța vieții interioare prin cultivarea ei, nu prin nepăsarea sau chiar disprețuirea modernă. Spre exemplu, folosirea emoțiilor în exces ca o forță interioară extraordinară, acceptarea propriei vulnerabilități, folosind și o metodă pentru creșterea noastră din interior spre exterior: prin puterea empatică a povestitului. Nimic nu e mai distrugător pentru relațiile apropiate decât persoana care niciodată nu se supără. Acele persoane nu par a fi niște indivizi compleți, daca nu ,,vin cu nimic la masă". Chiar și cei care se simt împliniți într-o relație au nevoie de singurătate, măcar din când în când.

Tăcerea, dacă este folosită în favoarea și nu în defavoarea noastră, ne poate aduce multe beneficii, mai ales în comunicarea interpersonală într-o relație de cuplu, concluzie ce a rezultat din cercetarea pe care am efectuat-o pe un eșantion de 50 de persoane (25 de bărbați și 25 de femei) cu vârsta cuprinsă între 20-32 de ani. Pe parcursul intervievării, am observat că perioada sau anii de când aceștia formează un cuplu nu sunt un factor semnificativ în ceea ce privește percepțiile despre tăcere în relația lor, și nici vârsta propriu-zisă a intervievaților, ci anume modul lor de a fi ca personalitate. În urma cercetării, ipoteza preliminară pe care am sugerat-o s-a confirmat, deci în urma analizării tuturor răspunsurilor intervievaților am constatat că în relațiile de cuplu în care tăcerea reprezintă mai mult o stare de disconfort, frustrare și nervozitate, există probleme la nivelul comunicării între parteneri, iar intimitatea dintre aceștia este mai redusă. Cuplurile respective, în care partenerii nu își comunică necesitățile și dorințele personale din motiv că consideră că nu vor fi înțeleși cum trebuie, sau din cauza faptului că nu vor să îl supere pe partener, ca urmare modelându-se după placul acestuia, vor ajunge într-un final la înstrăinare unul de altul și la o despărțire inevitabilă. Căci este știut

faptul că nu ne vom putea bucura de relaţii armonioase din toate punctele de vedere decât atunci când vom renunţa să le spunem partenerilor cum să trăiască, cum să se manifeste, cum şi în cine să se schimbe. Deoarece fiecare fiinţă umană are un anume limbaj al nevoilor, al iubirii, al valorilor personale, iar dacă înţelegem acest aspect, trebuie să începem să fim atenţi la cel de lângă noi şi să facem astfel încât să-i fie bine şi lui, şi nouă. De asemenea, am observat că anume intervievaţii care ştiu să folosească tăcerea în favoarea lor, asociază tăcerea la ei în cuplu cu zona maximă de confort şi cu o intimitate profundă. Când zicem în favoarea lor ne referim la faptul că atunci când apare o situaţie mai tensionată sau izbucneşte un conflict mai aprins între partenerii de cuplu, aceste persoane decid să aplice tăcerea ca un factor de a ameliora situaţia pe moment şi a nu se lăsa conduşi de emoţii, dar ulterior mereu revin la problema respectivă şi o rezolvă raţional. Am conchis de altfel că anume persoanele cu temperament coleric, şi care sunt impulsive, nu pot tăcea niciodată atunci când apare un conflict mai aprins, ci spun la nervi şi emoţii negative tot ce au de spus, neţinând cont de momentul sau contextul potrivit, şi anume aceste persoane recunosc că nu procedează corect în asemenea situaţii şi afirmă că tot ele au mai mult de suferit în urma unui astfel de comportament. Pe când persoanele cumpătate, care rezolvă problemele din cuplul lor raţional, preferând să tacă în anumite situaţii, au parte de mai multă calmitate şi intimitate în relaţiile lor de cuplu.

Din cele redate mai sus, concluzionăm că într-o relaţie de cuplu „tăcerea este de aur”, căci ar trebui să mai cedăm, să simţim momentele când şi ce trebuie să vorbim şi când mai bine să tacem pentru a nu amplifica un conflict. Fiecare înţelege tăcerea prin prisma propriei percepţii, deci fiecare o înţelege şi o primeşte diferit. Dar în urma acestei cercetări am confirmat încă o dată faptul că dacă tăcem e mai mult în favoarea noastră, căci înainte de a spune ceva trebuie să ne gândim bine, deoarece o dată rostite nu mai poţi lua cuvintele înapoi. Iar asta nu înseamnă că tăcerea este utilizată în cuplu doar pentru a ameliora o situaţie, dar şi atunci când împreună cu partenerul de cuplu poţi aprecia sunetul tăcerii, poţi savura prezenţa persoanei apropiate în tăcere, sau atunci când prin priviri şi gesturi poţi transmite

mai mult decât prin cuvinte. În fiecare cuplu ar exista mai multă armonie şi înţelegere între parteneri, dacă s-ar ţine cont de această regulă nescrisă şi s-ar ajunge la înţelepciunea de a utiliza tăcerea în situaţiile şi contextele potrivite. De asemenea, pornind de la o reală cunoaştere şi comunicare profundă şi reciprocă, vom şti ce să aşteptăm şi ce să cerem de la celălalt, vom şti să ne păstrăm autonomia şi cum să acceptăm autonomia celuilalt, într-un cuvânt, vom înţelege că intimitatea dintre parteneri este un proces de cunoaştere, de acceptare şi de completare.

Bibliografie:

1. HATCH, A. *The art of silence*. Great Britain: Piatkus, 2017.
2. LE BRETON, D. *Despre tăcere.* Bucureşti: All Educaţional, 2001.
3. MAITLAND, S. *A book of silence.* London: Granta Books, 2009.
4. NAKANE, I. *Silence in intercultural communication: perceptions and performance.* Philadelphia: J. Benjamins Pub. Co., 2007.
5. PICARD, M. The world of silence. South Bend, IN: Regnery/Gateway, 1948.
6. THICH, Nhat Hanh. *Silence: The power of quiet in a world full of noise.* London: Rider Books, 2015.
7. TOLLE, E. *Liniştea vorbeşte.* Bucureşti: Curtea Veche, 2009.
8. VLĂSCEANU, R.B. *Jocul tăcerii în arta actorului*. Craiova: Universitaria, 2015.
9. WITTGENSTEIN, L. *Tratatul logico-filosofic.* Bucureşti: Humanitas, 2001.

Recomandat
Anghelina SUCEVEANU, dr., conf. univ.