Blog 21 – Shake it Baby

Niet-verbale communicatie

Omvat alle vormen van informatieoverdracht die niet via geschreven of gesproken woorden verlopen. Het is een cruciaal onderdeel van menselijke interactie, omdat het vaak de emotionele lading, intentie en geloofwaardigheid van een boodschap bepaalt.

Belangrijke vormen van non-verbale communicatie zijn lichaamstaal en gebruik van de ruimte. Zelfs bij verbale communicatie geeft de non-verbale achtergrond betekenis aan de gesproken woorden. Denk aan stemgeluid, toonhoogte en volume.

Dat zegt iets over de gemoedstoestand en de verhoudingen tussen twee personen. Maar ook de snelheid en intensiteit van armgebaren, iemands houding en gezichtsuitdrukkingen geven informatie.

Welke invloed heeft een zichtbare beperking op communicatie?
Als er sprake is van een fysieke beperking kan dit invloed hebben op de communicatie. Denk aan onvrijwillige spierspanning, bewegingen of stemcontrole.

Hoewel ik mijn tremor voor een groot deel kan verdoezelen heeft dat wel invloed op mijn houding. Ik houd bijvoorbeeld mijn armen over elkaar voor steun, stop mijn handen in mijn zakken of achter mijn rug. Tijdens mijn studie Toegepaste Psychologie werd daar al feedback op gegeven. Het is niet de meest uitnodigende houding voor een presentatie, het staat gespannen of gesloten. Door de feedback kon ik hierop reageren en vertellen over de tremor en waarom het fijner is om mezelf vast te houden. Die mogelijkheid krijg ik natuurlijk niet altijd. Sinds kort is daar het schokken in mijn nek en trillingen in mijn oog bij gekomen. Hoe dat invloed heeft weet ik niet. Ik vind het zelf lastig om te beseffen dat het meer zichtbaar is, maar collega's en familie zijn het al gewend. Hun contact blijft eigenlijk hetzelfde. Lastiger vind ik dat vermoeidheid ook zichtbaar is en dat ik dan vaak de vraag krijg of ik wel geïnteresseerd ben. Toch is dit voor mij een kleinigheid op het gebied van communicatie.

Uiting van psychische kwetsbaarheid.
Wat betreft signalen rondom afstand nabijheid valt me op dat vooral het autisme, in combinatie met nare ervaringen, ervoor zorgt dat ik mensen wat meer op afstand houd. Ik ben niet altijd blij met mensen die dicht bij me komen. Ook is aangeraakt worden niet altijd fijn. Dit kan ook te maken hebben met pijn, of met de mate van vermoeidheid. Er komen een heleboel prikkels van mensen af, die ik niet altijd kan handelen. In dit geval zegt het uiterlijk wel iets over hoe ik me voel. Maar dat heeft weinig te maken met al dan niet aardig vinden bijvoorbeeld. Hoewel…als ik iemand niet prettig vind in contact ben ik, denk ik, wel duidelijk afwerend.

Oefening baart kunst
Ik heb veel geoefend met dieren en vooral met paarden. Over het algemeen reageren zij op non-verbale communicatie. Zowel de plek in een groep of de ruimte zegt iets, maar ook hele kleine signalen zoals hartslag en ademhaling zullen ze opmerken. Ik heb daarin ervaren dat het vooral gaat om het intrinsieke gevoel. Dus hoe je je voelt doet meer in het contact dan wat je gebaart. Toen ik heel slecht in mijn vel zat voelde ik me echt minderwaardig. De paarden deden vervolgens ook niets met mijn aanwijzingen. Hoe keurig ik die ook uitbeeldde, er was geen beweging in te krijgen.

Naarmate ik meer deed met het aangaan van de connectie werd dit beter. Omdat ik van jongs af aan een echt paardenmens ben, voelde ik me meer mezelf toen dat contact hersteld was. Ik denk dat ik mezelf daarom ook bij mensen weer beter kon voelen. Daarna kon ik met kleine aanwijzingen met een paard werken zonder lange lijn of dwangmiddelen.

De intentie gaat voor.

Hoewel paarden soms moesten wennen aan de tremor, werd dat al snel geaccepteerd en vergeten. Dus als mijn bewegingsstoornissen weinig zeggen, zal hoe ik me voel, meer doen in het contact, waarschijnlijk ook bij mensen. Misschien hoef ik dan helemaal niet zo bang te zijn over hoe het eruit ziet. Overigens is de stoornis heftiger bij emoties, dus mezelf verdoezelen, of de waarheid verdraaien lukt niet. Dat is dan wel weer confronterend.

Wat herken jij? Op welke manier heeft jouw kwetsbaarheid invloed op je communicatie?