

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Confort / disconfort – gesturi de calmare

dupa Joe Navarro

Atunci cand **sistemul limbic** (creierul emotional sau mamifer) inregistreaza o stare de disconfort, limbajul nonverbal corespunzator este caracterizat prin stres sau incredere in sine scazuta.

In schimb, atunci cand sistemul limbic simte confort, aceasta buna dispozitie mentala si fiziologica se reflecta prin indicii nonverbale de multumire, relaxare si incredere in sine.

Ori de cate ori exista o reactie limbica, in special o experienta negativa sau amenintatoare, ea va fi urmata de un “**comportament de calmare**”.

In incercarea de a restabili “conditiile normale”, creierul ii cere corpului sa manifeste un comportament de confort si calm.

****Fiind niste semnale evidente, care pot fi citite in timp util, le putem observa si decodifica imediat si in functie de fiecare context.**

Aceste comportamente dezvaluie extrem de multe lucruri despre **starea mentala** a persoanei din momentul respectiv.

Comportamentele care semnalizeaza disconfortul (incretirea fruntii, indepartarea corpului, indreptarea in alta directie, incrucisarea bratelor) sunt, de obicei, urmate de o comanda data de creier mainilor, pentru ca ele “sa intervina” **prin atingeri**, in scopul calmarii.

Indiciile si gesturile de calmare au o importanta si o **siguranta mai mare** decat incercarea stabilirii veridicitatii afirmatiilor.

Si asta pentru ca ele **permit identificarea** elementelor care il deranjeaza sau **il streseaza** pe un anumit individ.

Atingerea sau mangaierea **gatului** este unul din cele mai semnificative si mai frecvente comportamente de calmare, pe care majoritatea le folosim atunci cand suntem stresati.

Atingerea gatului **la baza** lui sau acoperirea cu mana este un semn tipic al faptului ca persoana se simte stresata, amenintata, nelinistita, nesigura sau infricosata (disconfort).

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Acoperirea adanciturii gatului indica insecuritate, disconfort emotional, frica sau griji, ca reactie imediata.

Astfel, creierul cere corpului sa faca ceva pentru a-i stimula terminatiile nervoase, eliberand astfel **endorfinele** necesare pentru calmare, pentru ca astfel, creierul sa se simta linistit, in siguranta.

**** Orice atingere a fetei, capului, gatului, umerilor, bratelor, mainilor sau picioarelor, ca raspuns la un stimul negativ reprezinta un comportament de calmare. ****

Barbatii prefera sa-si atinga fata, in timp ce femeile prefer sa-si atinga gatul, hainele, bijuteriile, bratele sau **parul**.

Abilitatea de a corela comportamentul de calmare cu un anumit stimul de stres care l-a cauzat (o intrebare, o mentiune verbala sau o persoana care tocmai a intrat in incapere) poate ajuta la **intelegerea corecta** a gandurilor, sentimentelor si intentiilor oamenilor.

****Cu cat e mai mare stresul, cu atat vor aparea mai multe gesturi de calmare.****