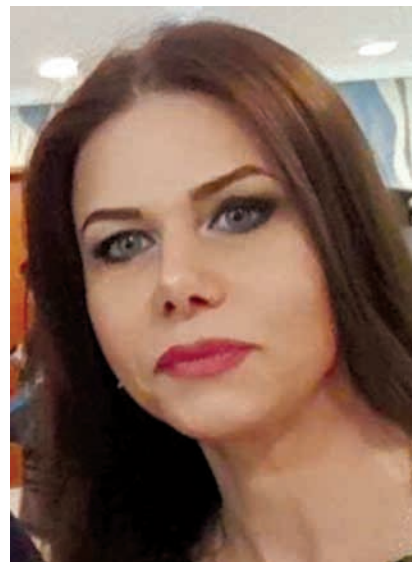


Comunicare, oratorie, relaționare socială și profesională

Otilia HUZUM

Universitatea de Vest Timișoara, România
otilia_tl@yahoo.com



Abstract: Theatre is the space that best illustrates communication, for, through his creation the performer manages to highlight all the qualities of Homo Sapiens. Thus, theatrical techniques in all their complexity can be applied as an exercise in the disinhibition of the human being and can raise the current speech to the rank of art. In the process of communication, speech engages the whole person in action. The inner monologue prepares the exteriorization of the themes and ideas to be expressed and the body, through extralinguistic means of expressiveness – gesture, mimicry, posture, action – must have the capacity to support the verbalized message. Excessive gestures can cause visual fatigue and the audience should be captivated by exposure, not by exaggerated externalities. Likewise, excessive discretion in expression prevents the transmission of the message. The article presents the importance of courses designed to develop communication skills, by including elements of Actor's Art, Stage Speech and Oratory for students, regardless of their specialization or institutional affiliation.

Keywords: communication, theatrical techniques, emotion, theatre, word, dialogue, virtual word.

Teatrul este locul unde se ilustrează, în cel mai amplu mod, ce înseamnă comunicare, căci prin intermediul creației sale interpretul reușește să evidențieze toate calitățile pe care le poate avea homo sapiens. Situațiile scenice, fie vorbite sau doar rezumate la gesturi, mimă, acțiuni și mișcări, vin să demonstreze, fără echivoc, multitudinea de forme de comunicare cu ajutorul cărora ființa umană își exprimă stările, ideile și sentimentele. Este lesne de înțeles că nu putem separa rațiunea de simțire, așa cum cerea Dennis Diderot, „Ori rațiune ori simțire”, ci din contră, cele două componente au aceeași

traietorie. Cuvântul, ca mijloc de comunicare scenică, participă în creația artistică nu doar prin forma exprimării și a înțelesului exact desprins din dicționar, ci și prin încărcătura lui energetică și prin posibilitatea de a fi folosit ca un simplu pretext. Sigur că în planul conceptului spiritual al Genezei „la început a fost cuvântul”, dar referindu-ne strict la teatru și la munca actorului cu sine însuși în procesul de creație, suntem îndreptățiți să oferim întâietate gestului și mișcării. Inițial este gestul, iar cuvântul vine pentru a contura sensul și a valorifica acțiunea, totul întregit de forța nebănuită oferită de sentimentul

lăuntric. Afirmatia promovează ideea precum că, în fapt, înțietate are gestul, iar cuvântul rostit vine pentru a îmbogăți cu sensuri. Totuși, trebuie să nu pierdem din vedere că în spatele gestului stă, nerostit, cuvântul. Gestul, ca atare, are un nume, iar acela este un cuvânt de sine stătător. Astfel că putem să admitem ca adevăr afirmația „la început a fost cuvântul” doar cu sens de sunet nearticulat.

Întorcându-ne la tema anunțată, plecăm de la faptul că legile teatrale sunt cele ale comunicării de zi cu zi. În acest sens, dezbateră se îndreaptă către o observație asupra situației actuale a societății. Existența unei stângăcii, a unei neputințe sau rețineri a generației de tineri în modul de exprimare a propriilor gânduri, idei sau sentimente. Inevitabil au apărut întrebările. Care sunt cauzele? Unde există disfuncționalități? De ce nu decurge totul într-un mod firesc? Doar răspunsuri ipotetice, căci deslușirea adevăratelor impedimente poate avea loc în urma unui studiu atent conceput și aplicat. Ca soluție plauzibilă și eficientă – un curs la care să aibă acces studenți din toate facultățile care compun Universitatea de Vest din Timișoara. În acest sens, am inițiat cursul intitulat *Comunicare, Oratorie, Relaționare socială și profesională* care se adresează, ca o opțiune, studenților din anii II și III de studii, pe o perioadă de un an. Am dorit să evidențiez că tehnicile teatrale sunt echivalente cu cele ale comunicării (celebra afirmație a Violei Spolin), iar experiența de actor, la care o adaug și pe cea de pedagog (la Facultatea de Muzică și Teatru, Universitatea de Vest din Timișoara și la Facultatea de Compoziție, Muzicologie, Pedagogie Muzicală și Teatru, Departamentul Vorbire scenică și Arta actorului, Universitatea de Arte „G. Enescu” din Iași) au contribuit la organizarea și coordonarea studiului.

Ideea de bază – conștientizarea importanței pe care o are comunicarea în buna conviețuire și în desfășurarea tuturor evenimentelor din toate sferile de activitate ale unui tânăr. Parcursul propus a fost unul simplu și coerent și a dorit să contribuie la

ordonarea vorbirii gândite, transformate în comunicare verbalizată. Mai mult, am avut în vedere corelarea organică între mesajul verbal și cel transmis prin intermediul gesticii, acțiunii și mimicii. Sub pretextul învățării alcătuirii și susținerii unui discurs în public, am urmărit dezvoltarea unor abilități și aptitudini, precum și conștientizarea, gestionarea și corectarea, după caz, a unor disfuncționalități care îngreunează procesul de comunicare, de oricare fel ar fi el. Am pus accent pe: conștientizarea și direcționarea emoțiilor în sens constructiv, cunoașterea obiectivelor comunicării și a etapelor procesului de comunicare; depistarea impedimentelor întâlnite pe parcursul comunicării și înlăturarea lor; importanța memoriei, a frazării în funcție de idee, a mesajului în funcție de ideea propusă, de spațiul de desfășurare a acțiunii, de grupul țintă și de atmosfera existentă; descoperirea subtilităților și a importanței cuvântului în exprimare; corelarea textului cu fizionomia, cu gestul și cu atitudinea; dezvoltarea atenției distributive; a concentrării; a intuiției... elemente regăsite și studiate în Arta actorului și în cadrul disciplinei Vorbire scenică – instrument de bază al actorului de vocație.

Este de neconceput să auzi: *Nu am vorbit cu niciun coleg timp de un an de zile! M-am săturat să vorbesc cu mine. Vreau să învăț să vorbesc cu lumea! Nu am încredere în ceea ce spun și prefer să tac! Dacă mă contrazice cineva? Oare dacă greșesc, ce vor spune ceilalți despre mine? Am emoții și nu mai știu cum să vorbesc!*, iar exemplele pot continua. Până la un anumit punct, sunt de înțeles aceste reacții, gândindu-ne la vârsta fragedă, la personalitatea în formare și la lipsa experienței de viață a unui tânăr, dar totuși există și cazuri care cer un studiu aparte, poate chiar îndrumarea unui specialist. Cu siguranță, sunt prezente aspecte de ordin psihologic care își au originea în copilărie, în anumite întâmplări traumatizante, în înzestrarea genetică sau chiar într-o educație bazată pe anumite concepții stricte care, în timp, s-au

transformat în reguli și prejudecăți greu de înlăturat. Ținând cont de aspectele relatate, de faptul că lucrăm cu sensibilitățile ființei umane, în întregul proces de desfășurare a cursului domină mediul armonios, direcționat către relaxare și către câștigarea încrederii în sine, lipsesc constrângerile, iar stimularea dorinței de implicare în comunicare devine esențială.

Printr-un dialog controlat și indus subtil în direcția anumitor teme cu scopul descoperirii motivației solicitării cursului și a realelor probleme care îngreunează expunerea față de o persoană, un grup sau un număr mare de oameni, am avut acces la dezvăluiri care țin de viața particulară a fiecăruia și care au adus lămuriri asupra cauzelor care produc blocaje. Mai mult, răspunsurile au furnizat informații atât despre natura blocajelor, cât și despre factorii declanșatori, ceea ce a permis, ulterior, stabilirea modalităților de abordare și, implicit, de lucru cu fiecare participant în parte. Inițial s-au invocat modificări de ordin biologic/fiziologic – caracterizate prin creșterea ritmului cardiac, cognitiv – *Ceva rău mi se întâmplă*, comportamental – reacții de evitare sau abandonare și somatic – dureri de burtă, de cap, amețeli. Nimic deosebit, deoarece toate aceste constatări nu fac altceva decât să ne furnizeze informații despre noi în raport cu ceea ce ni se întâmplă, chiar dacă elementul surprinzător atrage după sine o lipsă de confort și o mai slabă gestionare a noilor stări. Dar panica apărută din necunoscut, chiar extinsă până la nivel de frică, declanșează în ființa umană o incapacitate de a gestiona trăirile în fața unui eveniment și o imposibilitate de a interacționa sau de a se raporta senzorial la acel moment. Este necesar să clarificăm, la nivelul minții, *ce ni se întâmplă atunci când suntem în acord cu evenimentele*. Evident, apare veselia, starea de fericire, de satisfacție și relaxare. Când percepția satisface așteptările, atunci intuiția construiește relaționarea și apare armonia la nivel de comunicare. Odată cu dezacordul, cu ieșirea din zona de confort, se instalează

tristețea, frica, furia, scade capacitatea de atenție și totul capătă conotația incertitudinii. Nesiguranța se amplifică chiar provocând blocaje, iar de aici refuzul comunicării. Până la un punct, panica apărută e un lucru firesc, la fel ca și toate emoțiile. Totul este natural. Emoțiile nu sunt nici bune și nici rele, ci funcționale, ajută la adaptarea noastră și au legătură cu modul personal în care interpretăm ce ni se întâmplă. Cum trăirea ține de latura senzorială și reprezintă esența ființei umane, trebuie să recunoaștem că ceea ce simțim este mai important decât ceea ce știm. Dar omul, în lunga sa evoluție, a asociat emoția cu vorbele, astfel încât cuvintele au ajuns să cuprindă, în consistența lor, atât înțelesuri, cât și energii (puterea cuvântului), iar la nivelul subconștientului, pentru că gândim prin cuvinte, fiecare vorbă este însoțită de o emoție. Așa că acele cuvinte care ne-au produs șocuri emoționale puternice, atât negative, cât și pozitive, ne rămân în memorie și ne pot ajuta sau traumatiza. Omul posedă memoria faptelor, dar și pe cea a sentimentului, iar artiștii au abilitatea de a jongla, în munca lor și, implicit, în propria viață, atât cu memoria rațională, cât și cu cea emoțională, rezultând un mod de a comunica mult mai ușor, mai clar și mai exact. Și tocmai datorită acestui fapt, sunt de o reală utilitate legile teatrale ca suport de studiu în vederea depășirii anumitor impedimente de ordin intelectual sau emoțional. Prin intermediul tehnicilor teatrale, a jocurilor, ființa are acces la cunoașterea mecanismului propriului mod de funcționare, la oricare nivel, se poate descoperi, reinventa și chiar poate să-și ridice susținerea discursului public la nivel de artă.

Un alt motiv care produce blocaje în comunicare îl constituie lumea virtuală. Internetul reprezintă evoluția și, vrând-nevrând, face parte din viețile noastre. Se definește prin a fi o lume plină de curiozități și necunoscut, o sursă nelimitată de informații, din nenumărate domenii, cu beneficii și dezavantaje. În timp, a devenit mijlocul de comunicare preferat al tinerilor. Motivațiile

sunt diverse și multiple ca formă: puternica nevoie de distracție, de evidențiere, de a fi prezenți permanent undeva, de a influența comportamentele altor utilizatori, de a se face plăcuți sau apreciați, practic de a stabili sau menține relații la distanță. Însă nu trebuie ignorat faptul că legile lumii virtuale se deosebesc de cele ale societății reale. Mediul virtual este locul perfect pentru un profil ireal, prin care posesorul contului arată tocmai opusul adevăratei sale identități. Falsul, prezent sub aura unei identități inventate, conduce către o viață imaginară cu multiple satisfacții de moment îndreptate către a convinge și a impresiona. Fuga de propria personalitate, pe care o neagă fără să conștientizeze, face loc unor adevărate dezechilibre caracterizate prin superficialitatea relațiilor (prietenii *online* împiedică un contact direct, autentic, între cele două persoane), incapacitatea de a produce aceleași efecte asupra lumii din jurul lor (dezechilibrele derivă din diferența dintre adevărata identitate și proiecția asumată de-a lungul utilizării profilului fals – putem aduce în discuție psihanaliza lui Freud), tulburări comportamentale, comunicare defectuoasă, consecințe grave asupra sănătății fizice și mentale, insomnie, oboseală cronică, izolare, scăderea interesului și neglijarea activităților legate de școală și a timpului petrecut alături de familie și prieteni, slaba dezvoltare a atitudinilor, a judecăților și viziunilor despre viață, a empatiei... Lipsa componentelor nonverbale și a celor paraverbale atrag o incapacitate de adaptare în cazul unui dialog față în față, deci descoperim persoane inadaptate, care nu vor reuși să inițieze o conversație în viața reală, nu vor avea abilități de comunicare, vor fi depresivi, exagerat de senzitivi, izolați și veșnic prietenii internetului, mediul artificial unde se pot ascunde și se pot bucura la nesfârșit de „like”-urile și „comment”-urile pozitive, mai mult sau mai puțin reale. Mai mult, consecințele unei astfel de vieți își pun amprenta și pe comunicarea scrisă, deoarece mesaje

folosite sunt simpliste, trunchiate și deseori formale, cunoașterea limbii române devine redusă, exprimarea ideilor este incoerentă, iar logica și topica sunt noțiuni inutile.

Lucrarea scrisă, în cazul de față discursul, poate fi considerat un scenariu care impune o strategie de gândire, de acumulare de informații, o motivație care are drept scop final – susținerea sau interpretarea. Adevărat, ea nu este la îndemâna oricui. Sunt necesare o succesiune de abilități: inteligență, o mare capacitate de empatizare, sensibilitate, intuiție, spontaneitate, chiar seducție și manipulare prin intermediul cuvintelor, simțul cuvântului și al măsurii, vocabular vast.

Deseori auzim că prima impresie contează, deoarece este vorba despre impactul vizual, despre acea percepție a ochiului care transformă imaginile în informații. Fiecare gest, atitudine, mișcare, mimică sau cuvânt furnizează o infinitate de idei, care au influență asupra intelectului și a zonei emoționale a individului. În acest sens, dacă ne dorim succesul, orice acțiune se cere a fi studiată, justificată și analizată înainte de a se produce. Altfel spus, elementele non-verbale și cele de verbalitate, alături de e o ținută sau postură corporală dominată de calm, de relaxare și de o atitudine în concordanță cu starea și textul comunicat devin elemente fundamentale necesare vorbitului în public, fie că ne referim la un orator sau la un interpret.

Elementele non-verbale propun ca mijloc imediat de relaționare contactul vizual continuu, atitudinea și mesajul pozitiv (influențează în mod subconștient și creează dispoziții pozitive, induce relaxare fizică) și empatia (ajută și completează comunicarea verbală). Prin contact vizual continuu se domină relația cu participanții atât la nivel rațional, cât și emoțional. Privirea care cuprinde întreg spațiul de desfășurare se cere a fi încărcată de emoție, substanță și consecvență pe tot parcursul discursului. Acest permanent schimb energetic, la nivel subtil, are capacitatea de a induce emoții, reacții, idei, direcții sau modificări ale

anumitor comportamente. Oratorul știe foarte precis mesajul pe care trebuie să-l transmită și se sprijină în acest proces pe capacitatea sa de implicare, pe puterea de a asculta și de a se conecta la feedback-ul primit. Tot din categoria elementelor non-verbale amintim distanța interpersonală și contactul fizic, două aspecte care pot contribui în sens pozitiv sau negativ. La fel și atingerile fizice au semnificații importante asupra intențiilor și atitudinilor mai puțin conștiente. Nu părăsim aria non-verbală fără să aruncăm o privire asupra farmecului sau carismei; datul natural trebuie folosit cu artă și istețime. Este la fel ca și în cazul frumuseții. Cum să ai farmec? E un lucru care vine de la sine, nu poate fi exersat, învățat sau dobândit în urma unor exerciții. Aidoma și în cazul antipatiei, numai că, de această dată, există șansa de a corecta anumite cusururi care resping.

Maniera de abordare are și ea o mare importanță, deoarece, instinctiv, oamenii preferă stilul direct, simplu, sincer, fluent, plăcut, cu formulări concrete ale căror idei pot fi preluate rapid, pe când ambiguitățile induc neîncredere, neatenție și teamă. Cu alte cuvinte, expunerea necesită eficiență și atractivitate. Eficiența este dată de reușita transmiterii ideii, de concretețea expunerii și de folosirea cu precizie a termenilor (evitând vulgaritatea, aglomerarea, ambiguitățile), iar atractivitatea ține de datul natural.

Vocea este instrumentul prin intermediul căruia comunicăm verbal un mesaj. Parametrii vocali nativi reprezintă primul criteriu după care ea este judecată, iar apoi, în această ecuație, își face simțită prezența tehnica vocală – un lung șir de exerciții care propun cunoașterea importanței corzilor vocale, a respirației costo-diafragmatice, a relaxării mușchilor gâtului, maxilarelor și buzelor, a impostajiei, a articulării sunetelor. De asemenea, nu trebuie să neglijăm *dicția* – modul sau arta de a pronunța clar și corect sunetele, silabele și cuvintele în integralitatea lor, permițând totala comunicare (dobândirea unei dicțiuni corecte este un proces

îndelungat; o rostire nici prețioasă, nici pedantă, nici cu defecte, nici familiară este efectul voinței și rodul unui efort intelectual susținut), *frazarea* – măiestria interpretului de a transmite ideii printr-o rostire logică în concordanță cu mesajul avut, *accentul* – semn prin care se marchează intonația cu scopul de a evidenția ceva, *pauzele* – întreruperi ale vorbirii cu un anumit scop (tăcerea – lipsa comunicării verbale sau absența sunetului) și *subtextul* – mesajul codificat. Mai mult, în procesul de comunicare, vorbirea antrenează în acțiune întreaga persoană. Limbajul intern sau monologul interior, vorbirea cu sine însuși și pentru sine care se realizează în sfera lăuntrică pregătește exteriorizarea temelor și ideilor care urmează a fi exprimate, iar trupul, prin mijloace extralingvistice de expresivitate – gest, mimică, postură, acțiune – trebuie să aibă capacitatea de a susține mesajul verbalizat. Gestul sau gestualitatea în exces pot sublinia anumite sensuri sau atitudini care produc oboseală vizuală, iar auditoriul trebuie să fie captivat de expunere, nu de aspecte exterioare exagerate.

Toate mijloacele de expresie inerente vorbirii și exterioare ei trebuie să fie subordonate conținutului de idei, imaginii, emoțiilor și sentimentelor care se transmit, adică gestualitatea care însoteste discursul trebuie să fie rezultatul organic al aceleiași comenzi mentale. Totodată avem nevoie de atenție distributivă, concentrare, memorare, coordonare, intuiție, spontaneitate, stăpânire de sine/autocontrol, activarea simțurilor pentru a primi prompt informații de la mediul înconjurător și de la subiecții vii din el.

E un început care continuă. Fiecare experiență aduce ceva nou, contribuind astfel la îmbunătățirea mijloacelor de abordare, la lărgirea capacității de analiză, la aprofundarea unor teme și idei. Importantă este întâlnirea cu semenii într-un cadru liniștit unde, pentru câteva ore, putem așterne pe hârtie gânduri, păreri, concepții, pentru ca ulterior, dezbrăcați de inhibiții, să împărtășim, sub forma unei interpretări, frânturi de iluzii.

Referințe bibliografice:

1. LIVESCU, Anca (1965) *Despre dicțiune*, București, Editura Științifică
2. DIMA, Cella (1982) *De la vorbire la elocință*, București, Editura Albatros
3. COJAR, Ion (1998) *O poetică a artei actorului*, Editura Paidea, București, 1998
4. STANISLAVSKI, Konstantin (1955) *Munca actorului cu sine însuși*, București, ESPLA
5. TONITZA-IORDACHE Michaela și BANU, George (2004), *Arta teatrului*, București, Editura Nemira
6. STAN, Sandina (1972), *Arta vorbirii scenice*, București, Editura Didactică și Pedagogică

Otilia Huzum este conf. univ. dr. habil. la Universitatea de Vest Timișoara, Facultatea de Muzică și Teatru și actriță cu activitate diversificată: 16 ani de teatru la Teatrul „V.I. Popa” Bârlad, televiziune, radio, membru în jurii la festivaluri și concursuri de teatru, membru în echipa unor proiecte culturale cu finanțare europeană. A urmat cursurile la Universitatea de Arte „George Enescu” Iași, masteratul la UNATC București, tot la Iași a susținut lucrarea de doctorat cu titlul „Drumul către individualitate creatoare în teatru” și un master la Universitatea „Al.I. Cuza” Iași, Facultatea de Filosofie și Științe Social Politice, Specializarea: Filosofie aplicată și Management cultural. Totodată, este autoarea volumului „Actorul și arta vorbirii scenice” (2012), lucrare tradusă în limba spaniolă și publicată la editura „NiramArt” Madrid-Spania „El Actor y El Arte del Habla escénica” (2016), a volumului „Creație, Improvizație – Teatru” (2017) și a numeroase articole publicate în reviste de specialitate.

Otilia Huzum is an associate professor PhD at the „West University” of Timisoara, the Music and Theatre Faculty and an actress with a diverse activity: 16 years of theatre at the „V.I. Popa” Theatre of Bârlad, TV, film, radio, jury member at theatre festivals, member in the teams for cultural programs with European funding. She is a graduate of the „George Enescu” University of Arts, Iași, of an MA at UNATC Bucharest, also in Iași she defended her doctoral thesis „The Road to Creative Individuality in Theatre” and MA at the „Al. I. Cuza” University of Iași, Philosophy and Political Social Sciences Faculty, Specialization: Applied Philosophy and Cultural Management. She is also the author of the volume „The Actor and the Art of Stage Speech” (2012), work translated into Spanish and published by „NiramArt” Madrid-Spain „El Actor y El Arte del Habla escénica” (2016), of the volume „Creation, Improvisation – Theater” (2017) and numerous articles published in specialist journals.