

## IDEA 2

### LA COMUNICACIÓ NO ÉS NOMÉS PARLAR

Si el mes passat defensàvem la idea de que la comunicació és una cosa de dos, aquest ,és plantegem també una idea molt simple però molt fonamental a la vegada: la comunicació no és només parlar.

Amb aquesta idea volem posar èmfasi en el fet que quan enviem missatges ho podem fer per diverses vies, a través de diferents canals. Ho podem fer escrivint, ho podem fer parlant, però també podem comunicar cara a cara, malgrat no parlem. De fet, hi ha estudis que ens expliquen que la gent fa més cas a aquests aspectes no parlats en el cara a cara que en els propis missatges verbals.

Què vol dir això? Doncs que més que el què diem, el més important de la comunicació cara a cara (i inclòs per telèfon) és com ho diem. Pensem, sinó, en el següent exemple. Un entrenador està dient als seus jugadors que vol molta intensitat en l'exercici, que vol que penquin molt i s'esforcin al màxim. Això és el que diu. Ara imagineu-vos que aquest entrenador, mentre diu això, està assegut en una banqueta, recolzat a la paret, està xerrant distretament amb el seu ajudant (o pitjor, amb alguna "visita"), o està parlant amb el mòbil. També ens el podem imaginar vestit de carrer, assegut o no mostrant cap interès ni cap actitud ni postura que faci coherent allò que està dient.

Quan passa això, els jugadors fan més cas al llenguatge no verbal de l'entrenador que no pas al què diu. I per tant, és probable que no s'esforcin el que l'entrenador demana. L'entrenador no comunica bé perquè només té en compte el què diu, i no com ho diu.

Si sou entrenadors, podeu reflexionar en relació al que us consta fer que els jugadors estirin correctament després de l'entrenament. Com pot ser que no ens facin cas els jugadors, encara que haguem repetit infinites vegades la importància d'estirar bé? Doncs senzillament, perquè quan els maneu fer estiraments, el que comuniqueu amb el vostre llenguatge no verbal és que no us importen els estiraments. Sí, sí, és així. Proveu sinó a fer els estiraments i estar allà amb ells, interessats com ho fan, corregint si cal, mirant-los atentament...enloc de relaxar-vos, estar distrets o senzillament marxar. Si el vostre llenguatge corporal també diu "els estiraments són importants", els jugadors captaran el missatge, i serà més fàcil que acabin complint allò que se'ls encomana.

Un altre exemple, del qual tenim una referència visual encara fresca. Un entrenador que es mou nerviosament per la banda, que no s'asseu mai a reflexionar, no sembla analitzar res, només reacciona al que veu, i normalment sempre aquestes reaccions són crítiques envers els jugadors... Us sona algú?

Aquest entrenador està clar que no transmet precisament calma i tranquil·litat. I potser és això el que els seus jugadors necessiten quan, per exemple, van guanyant de 9 punts a falta de dos minuts per finalitzar l'encontre, i resulta que l'equip rival comença a recuperar punts inesperadament. En aquells moments, encara que aquest entrenador digués "calma", "a poc a poc", "penseu", etc., els jugadors farien més cas al seu estat emocional, a les seves postures, al to de veu, al volum de la veu... I segurament tot això els transmetria inquietud, nervis, estrès, sensació d'amenaça, etc. I és clar, no es pot jugar bé amb tot això al cap, gens bé, i de fet poden acabar jugant tan malament com per acabar perdent una final Liga ACB que pràcticament tenien guanyada (Tau – Madrid Final Liga ACB 04-05).

Totes aquestes reflexions ens fan pensar que els entrenadors necessiten controlar els aspectes no verbals de la comunicació. I és que un entrenador pot saber-ne molt, de basquetbol, però no saber-ho transmetre. I amb aquest article pretenem inculcar que per transmetre correctament, hem de tenir en compte de manera molt significativa, els aspectes no verbals, el com ho diem.

Aquests aspectes, alguns ja els hem comentat amb els exemples, són: la distància que tinc amb l'interlocutor, la postura, els gestos, l'expressió facial, i la imatge que dono (inclòs com vaig vestit). En relació a la veu, els aspectes que cal controlar són: el volum, l'articulació, el to (molt important), les pauses, la respiració...

Com veieu, són molts els aspectes que poden ajudar-nos a reforçar el què diem si els fem servir correctament. En canvi, si no els tenim en compte o no els controlem, poden traïr el sentit dels nostres missatges verbals i fer que el què diem s'ignori, no s'interpreti bé o senzillament no sigui creïble.