

Πρόλογος	13
Εισαγωγή	15
Τι είναι η μη λεκτική επικοινωνία	15
Κοινωνικοί κανόνες έκφρασης – Τρόποι διαρροής της αλήθειας	18
Χαρακτηριστικά της μη λεκτικής επικοινωνίας	22
Ρόλος της μη λεκτικής επικοινωνίας	26
Η μη λεκτική επικοινωνία στον άνθρωπο και τα ζώα	30
1. Εμφάνιση: φυσική έλξη – ενδυμασία	33
Ρόλος της εμφάνισης	35
Αποτελέσματα της εμφάνισης	37
Φυσική έλξη	42
Ενδυμασία	49
2. Εκφράσεις του προσώπου	55
Νευροφυσιολογία των αυθόρμητων και των υποκριτικών εκφράσεων	58
Οι εκφράσεις του προσώπου στον άνθρωπο και τα ζώα	61
Εξέλιξη των εκφράσεων στο ανθρώπινο πρόσωπο	62
Κοινωνικοί κανόνες έκφρασης των συναισθημάτων στο πρόσωπο	66
Αποκωδικοποίηση των εκφράσεων του προσώπου	67

3. Βλέμμα	73
Χαρακτηριστικά του βλέμματος	76
Σημασία της οπτικής επαφής	81
4. Στάσεις και κινήσεις του σώματος	89
Η στάση και οι κινήσεις του σώματος σε σχέση με τα συναισθήματα και την προσωπικότητα του ατόμου	95
Δραστηριότητες μετάθεσης – Χειρονομίες	100
5. Περιοχές – Ζωτικός χώρος	105
Περιοχές	105
Ζωτικός προσωπικός χώρος και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν	109
Διακόσμηση, διάταξη θέσεων και η ατμόσφαιρα του χώρου	114
Κίνηση και προσανατολισμός του ατόμου στο χώρο	119
6. Σωματική επαφή	123
Εξέλιξη της σωματικής επαφής στους ανθρώπους	128
Μορφές σωματικής επαφής	131
Αποτελέσματα της σωματικής επαφής	136
7. Φωνητική ή παραγλωσσική επικοινωνία	
Μη λεκτικά στοιχεία του λόγου	139
Στοιχεία και ρόλος της φωνητικής επικοινωνίας	140
8. Διαφορές στη μη λεκτική συμπεριφορά των δύο φύλων	145
9. Μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες	
Διαπροσωπικές σχέσεις	151
Μορφές μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων	156

Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη δημιουργία και τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων	163
Στάδια εξέλιξης των διαπροσωπικών σχέσεων	168
10.Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων	171
Φιλικές σχέσεις	172
Ερωτικές σχέσεις	180
Η μη λεκτική διαδικασία του φλερτ	186
11.Μη λεκτική συμπεριφορά των ασθενών	
με ψυχικές διαταραχές	189
Προβλήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας των ασθενών με σχιζοφρενικές διαταραχές	195
Προβλήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας των ασθενών με συναισθηματικές διαταραχές ή διαταραχές της διάθεσης	204
Προβλήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας των ασθενών με αγχώδεις διαταραχές	207
Προβλήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας των ασθενών με αυτιστικές διαταραχές	209
Προβλήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας των παιδιών με συναισθηματικές διαταραχές	211
12.Μη λεκτική επικοινωνία	
στις ψυχοθεραπευτικές σχέσεις	213
Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στις θεραπευτικές σχέσεις	218
Βιβλιογραφία	223
Πηγές φωτογραφιών	245

Στη σύγχρονη δυτική κοινωνία πολλοί άνθρωποι έχουν καταληφθεί από έναν ξέφρενο καθημερινό ρυθμό, ατελείωτες υλικές απαιτήσεις, καταναλωτική μανία. Για πολλούς τα υλικά αγαθά έχουν γίνει στόχος ζωής και έχουν αντικαταστήσει τη φυσική ομορφιά και τις ηθικές αξίες. Κυνηγώντας όμως τις υλικές αμοιβές, οι άνθρωποι ξεχνούν ότι τα πιο πολύτιμα αγαθά αυτού του κόσμου είναι δωρεάν. Η υγεία, η ευτυχία και η ψυχική ισορροπία δεν αγοράζονται. Αντίθετα, χαρίζονται απλόχερα όταν οι γονείς φροντίζουν τα παιδιά τους, όταν οι φίλοι καίρονται ο ένας τη συντροφιά του άλλου και όταν οι ερωτευμένοι κοιτάζονται στα μάτια. Η πραγματική ευτυχία των ανθρώπων βρίσκεται στις ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές), οι οποίες έχουν ανάγκη από συναισθηματικές και όχι οικονομικές επενδύσεις.

Το βιβλίο αυτό αναφέρεται στην πολύτιμη συνεισφορά των διαπροσωπικών σχέσεων στην ευτυχία και την ψυχική ισορροπία των ανθρώπων και αναλύει τα μυστικά επιτυχίας των σχέσεων αυτών. Το βασικό χαρακτηριστικό των ζεστών διαπροσωπικών σχέσεων είναι η έντονη ανταλλαγή συναισθημάτων μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Τα συναισθήματα όμως δεν μεταφέρονται με λόγια, αλλά χρησιμοποιούν τη δική τους σιωπηλή μα πανίσχυρη γλώσσα. Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων, η μη λεκτική επικοινωνία, εξασφαλίζει σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία των διαπροσωπικών σχέσεων. Ερευνητές της ανθρώπινης συμπεριφοράς υπολογίζουν ότι λιγότερο από το 10% της συνολικής επικοινωνίας γίνεται μέσω του

λόγου, ενώ το υπόλοιπο 90% γίνεται μέσω της μη λεκτικής οδού.

Σκοπός του βιβλίου είναι να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες σχετικά με την εκτεταμένη δράση και την τεράστια σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις, έτσι ώστε να γίνουν πιο ικανοί στη χρήση της. Η επιτυχής δράση της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε όλους τους λειτουργούς της ψυχικής υγείας, αλλά είναι απαραίτητη και σε όλους τους ανθρώπους που επιδιώκουν την επιτυχία των διαπροσωπικών τους σχέσεων και την προσωπική τους ευτυχία.