

U lidí jako bytostí společenských je komunikace základním nástrojem, který ve vzájemné interakci používají. Ačkoliv komunikujeme neustále, téměř bez přestávky, nevěnujeme tomu příliš pozornosti. Považujeme to za samozřejmost. Pouze snad v okamžicích, kdy chceme někomu něco důležitého sdělit, říci, napsat zprávu, dopis, pronést proslov nebo se s někým pohádat, si komunikaci uvědomujeme, stejně jako skutečnost, jakým způsobem se na ní připravujeme. V těchto chvílích poznáváme, jak je komunikace důležitá, což nás může znervóznit, neboť se obáváme, zda obstojíme, zda jí zvládneme, zda dobře zapůsobíme na lidi, kteří nás budou vnímat. Podle naší komunikace si totiž lidé vytvářejí obraz o nás, představu o tom, jací jsme.