

Bun venit in lumea limbajului trupului!

Daca am putea citi corpul ca pe Braille, am fi experti intr-o clipa! Limbajul trupului este o forma reala si puternica de comunicare. Poate fi aproape imperceptibila sau uimitor de evidenta, iti poate reda dimensiunile a ceea ce cineva iti spune de fapt, fara sa mai tinem cont de ceea ce spune practic, verbal.. Limbajul trupului poate da chiar si o viziune interioara despre modul in care te priveste persoana respectiva. Din limbajul trupului, poti sa intelegi atat de multe lucruri din ceea ce o persoana ar vrea sa spuna cand nu vorbeste deloc. Majoritatea oamenilor folosesc in mod inconstient aceasta forma de comunicare. Exista semnale neverbale aproape universal valabile. De aceea neconcordanta intre ceea ce spune o persoana si comportamentul sau arata, de obicei, o intentie de a induce in eroare. Barbatii, de exemplu, cand privesc in jos si se freaca la ochi in timp ce vorbesc, este aproape sigur ca spun o minciuna ! Daca cineva duce mainile la fata - nas, ochi, gura, urechi - exprima nesiguranta, teama sau minciuna. Chiar si cei care fac un efort pentru a-si stapani miscarile corpului pentru a parea sinceri, prezinta modificari subtile, de scurta durata, ale mimicii, care ne ajuta sa detectam neconcordanta mesajului verbal si a celui nonverbal. Gandeste-te la ceea ce vezi ca "tradeaza", uneori, privirea cuiva, mimica, tonul sau timbrul vocii. Aminteste-ti de ocaziile cand ai inteles, dintr-o strangere de mana, o imbratisare, un zambet, sau un simplu gest al capului mai mult decat ar fi putut spune



cuvintele. Toate aceste semnale alcatuiesc un limbaj de baza deosebit de puternic care apare mult inaintea vorbirii, reprezentand mai ales trairi afective si atitudini. E posibil sa domini pe cineva sau sa fii la randul tau intimidat numai prin comportamente cum sunt privitul "de sus", cu insistenta, pozitia corpului sau a mainilor. Prima impresie in momentul in care ne intalnim cu cineva ne-o facem din primul contact vizual, care este, de obicei fara cuvinte. Privim si suntem priviti, si asta e suficient ca sa stim ca cel din fata noastra este binevoitor, interesat, dornic sa ne asculte sau grabit si neatent. Afli, uneori "dintr-o privire" ca ai trezit simpatia sau nu, si iti



faci, la randul tau o parere despre persoana din fata ta.. Nu este nevoie decat de 1 minut pentru ca sa-ti formezi "prima impresie", atunci cand faci cunostinta cu cineva. E bine de stiut ca buna comunicare cu o alta persoana se poate realiza numai daca va priviti ochi in ochi. Prin contactul vizual, exprimam atentia, acceptarea, increderea reciproca. In timpul unei conversatii, timizii, oamenii nervosi sau cei care mint, au tendinta sa-ti evite mai mult privirea, ceea ce creeaza un sentiment de nesiguranta sau neliniste. S-a constatat ca starnesc simpatia persoanele care mentin un bun contact vizual cu interlocutorul lor pentru cel putin 60% din timpul in care vorbesc. Daca procentul de intalnire a privirii depaseste 75%, este semn ca persoana este fie atrasa de tine, iar atunci ochii au pupilele dilatate, fie are o atitudine ostila, caz in care pupilele sale se contracta. Atunci cand ambele persoane pastreaza privirea la acelasi nivel, intre ele se stabileste o relatie de egalitate. Un indiciu important al onestitatii il ofera pozitia deschisa a palmelor, orientate in sus. Ascunderea mainilor la spate sau in buzunare, strangerea pumnilor, incrucisarea mainilor cu palmele inchise sunt semnale negative, asociate cu o atitudine retinuta sau incercari de inducere in eroare. Gesturile cu palma orientata in jos exprima autoritate, dominare. S i aceasta descriere ar putea continua la nesfarsit , pentru ca sunt atatea semne care ne spun cate ceva sespre persoana de langa noi. In continuare vom prezenta cateva dintre cele mai inportante gesturi si semnificatiile lor: Trunchiul curbat, brate incrucisate, picioare apropiate si usor arcuite: - un tip singuratic si emotiv, ranchiunos si incompetent. Mainile incrucisarte la spate si picioarele departate: - tipul sigur pe el, convins de superioritatea sa asupra sexului "slab", un tip indraznet si totusi calculat in tot ce face, cu o mare doza de falsitate in bunavointa afisata, un tip curajos, echilibrat si destept. Piept bombat, picioare departate, maini in buzunar: - este infantil, nestatornic si deloc sigur pe el, motiv pentru care adopta o atitudine aroganta, teribilista. In timp ce-ti vorbeste, priveste pe langa tine, in sus: - genul agitat, care se aude doar pe el si nu prea este interesat de tine. Isi apuca lobul urechii: - un veleitar, obositor si plin de esecuri in plan sentimental Picioar peste picior, unde glezna piciorului ridicat sta pe genunchiul celuilalt picior: - pozitia lui relaxata vrea de fapt sa mascheze starea de tensiune in care se gaseste; este un tip puternic, dominant, muncitor, destept, foarte cerebral. Picioar peste picior (stangul peste piciorul drept): - un tip debusolat, deprimat, neatent la ce-i spui, timid, inchis in sine. Picioar peste picior (dreptul este rasucit peste piciorul stang): - este o persoana virtuoaasa, conservatoare dar si zgarcit si artagos, daca are senzatia ca este atacat. Isi tine capul (in zona templelor) intre maini - un tip



nervos, idealist și superstitios, emotiv și care te place dar nu va face primul pas. Având cotul sprijinit, își susține capul cu 3 degete: mare, aratator și mijlociu: - lacom, plin de pretenții, snob, te place și ar vrea să te cucerească. Își atinge cu degetul, varful nasului: - este un tip comic dar las, superficial, un tip care vrea siguranța și confort. (ai grijă cum te porți pentru că el te testează în permanență) Buza de jos și-o deformează în spre exterior: - genul infidel, care știe să facă complimente, dar pe care nu-l interesezi. Pe scaun - genunchii departați iar gleznele încrucișate sub scaun: - un tip aflat mereu în defensivă, neîncrăzător, genul "Toma necredinciosul", nu prea știe ce-i recunoștința. Poziție americană - lasat pe spate cu scaunul, picioarele pe birou: - "barbatul man", plin de el, arogant, genul "eu am întotdeauna dreptate", toți îi sunt inferiori. Nu te privește niciodată în ochi: - este speriat, se teme de eventualele tale reacții, este genul de victimă. Barbia sprijinită în pumni: - genul de om plin de prejudecăți, care trezeste antipatie. Rade afectat și își lasă capul pe spate: - tipul rece, deștept, lipsit de sentimente și scrupule spre împlinirea scopului propus.

Simona Neagu,

Psiholog și consilier în carieră CCOC