



Anna Guglielmi

KŪNO KALBA

Kaip
suprasti
be žodžių

Alma littera

KAIP REAGUOJAME, KAI KAS NORS ĮSIBRAUNA Į MŪSŲ TERITORIJĄ

Prieš keletą dešimtmečių Julius Fastas aprašė linksimą nutikimą, kai jo bičiulis psichiatras jiedviem sėdint restorane tyčia pažeidė jo asmeninę erdvę.

„Per vakarienę jis vis kalbėjo, aš klausiausi, bet kažkas buvo ne taip, o aš nemokėjau paaiškinti, kas. Kai jis paėmė stalo įrankius ir pastūmėjo prie cigarečių pakelio, mano pusėn, pasijutau dar prasčiau.

It to būtų maža, norėdamas geriau išaiškinti savo požiūrį, jis kone per visą stalą pasilenkė prie manęs. Man pasidarė taip nejauku, kad net negirdėjau, ką jis sako.

Galiausiai jis manęs pasigailėjo ir tarė:

– Norėjau tau parodyti vieną esminių kūno kalbos elementų – neverbalinį bendravimą.

Man pabudo smalsumas ir paprašiau paaiškinti plačiau.

– Aš tau agresyviai grasinau, provokavau. Priverčiau stoti į gynybinę padėtį ir tai tau nepatiko.

Nesupratęs pasiteiravau, ką tiksliai jis padarė.

– Iš pradžių pastūmiau prie tavęs savo cigaretės. Pagal nerašytą taisyklę mes buvome pasidaliję stalą į dvi dalis – tavo ir mano pusę.

– Aš net nesusimąščiau apie tokį pasidalijimą.

– Normalu, kad nesusimąstei, bet taisyklė vis tiek galioja. Pagal ją mes apsibrėžėme savo teritoriją, toks ribų nustatymas remiasi nerašytais principais ir mandagumu. Tačiau tyčia padėjęs savo cigaretės į tavo pusę sulaužiau gero elgesio normas. Nesuvokdamas, ką padariau, tu ėmei nesmagiai jaustis, justį grėsmę, o kai aš dar kartą pažeidžiau tavo erdvę pastūmėjęs priekin savo lėkštę su įrankiais ir galiausiai pats pasilenkiau prie tavęs, nemalonus pojūtis dar labiau sustiprėjo, nors vis dar nesupratai jo priežasties.“

Pamėginkite prisiminti, kaip kas nors per daug išsikėtojo ir įsibrovė į jūsų erdvę. Ko gero, ir jūs nejaukiai pasijutote, bet nemo-

kėjote to paaiškinti. Mat įsibrovimą pajunta kūnas, o mes dažnai nesuprantame jo siunčiamų signalų.

Kai pajuntame, kad į mūsų erdvę braunamasi, išvardyta tvarka pasireiškia tokios visiems būdingos fizinės reakcijos:

- fiziologiniu lygmeniu padažnėja širdies ritmas, į kraują išsiskiria adrenalino, raumenys įsitempia ir pasirengia galimam puolimui;

- tada imame siųsti pirminius signalus, rodančius, kad nesmagiai jaučiamės: siūbuojame koją ar muistomės ant kėdės, it ji stauga būtų pasidariusi nepatogi;

- iškart po to kūnas „užsisklendžia“ nuo įsibrovėlio – nuleidžiame smakrą, susikūpriname, kartais net užsimerkiame, kad nematytume, kas vyksta;

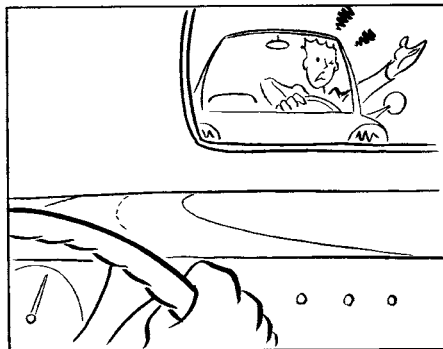
- jei kitas nepaiso šių kūno signalų ir toliau veržiasi į mūsų erdvę, visai prastai pasijutę nutolstame nuo neįtikėtinos vietos ir atsistojame kitur.

Karštakošiai kitiems įsibrovus į jų asmeninę teritoriją gali net pratrūkti nevaldomu smurto priepuoliu.

Automobilyje

Kai vairuojame ir kas nors įsiveržia į mūsų erdvę, reaguojame kitaip nei įprastai, nes esame apsibrėžę kitokias asmenines ribas. Sėdint automobilyje atrodo, kad mūsų asmeninė erdvė išsiplėčia ir smarkiai padidėja. Tad vairuodami „pasisaviname“ net dešimties metrų erdvę priešais save ir už savęs.

Jei į šią „mūsų“ erdvę įvažiuoja kita mašina, sudirgstame – taip neatsitiktų, jei pėsčiomis einant gatve kas nors pereitų



6 pav.

mums skersai kelio (žr. 6 pav.). Taip veikiausiai yra todėl, kad tiesiogiai bendraujant su kitais mūsų kūnas reaguoja įvairiais gestais, kuriais nesąmoningai prašo leidimo prisiartinti ir atsiprašo dėl įsiveržimo.

O metalinis automobilis negali rodyti taikių, neagresyvių ženklų.

KAIP SAUGOME SAVO ERDVĘ

Autobuse

Kasdien patenkame į daugybę situacijų, kai įsibraunama į mūsų erdvę. Tarkim, susispaudę autobuse ar metro neišvengiamai pažeidžiame vienas kito asmenines ribas. Vadinasi, viešajame transporte nederėtų su niekuo kalbėti ir į nieką žiūrėti, tik žvelgti neišraiškingu žvilgsniu nerodant jokių emocijų, net nepasitenkinimo ar geros nuotaikos.

Lifte

Lifte žmonės elgiasi taip, tarsi kiti ten neegzistuos ar jie būtų daiktai. Įžengus į liftą nesmarkiai linktelima galva atsiprašant jau ten esančiųjų už sutrukdyimą, o paskui kiekvienas užsisiklندی savyje.

Viduje spoksime į lemputę ant lubų ar itin įsigilinę skaitome lentelę su didžiausiu leistinu asmenų skaičiumi. Dar galime nuolat tikrinti, ar raktai tebėra savo vietoje, kišenėje; galiausiai tarsi užburti įsispoksime į skirtinguose aukštuose įsižiebiančias mygtukų švieseles.

Stovėdami vienas šalia kito įsitempiame ir suakmenėjame, o jei netyčia paliečiame kaimyną, nebyliais signalais atsiprašome. Tuo pat metu raumenys toje kūno pusėje, kuri prisilietė prie kito žmogaus, įsitempia pasiruošę gintis.

Jei išdrįstume pakelti akis ir pažiūrėti į lifte stovinčių žmonių išraiškas, pamatytume, kad jie stovi tarsi sulaukę alsavimą ir pradeda kvėpuoti tik tada, kai pagaliau atsidaro lifto durys ir galima išlipti.

Minioje

Mes taip stipriai priešinamės įsibrovėliams į mūsų erdvę, kad net minioje stengiamės susikurti nedidelę asmeninę teritoriją.

Per viešus renginius visi jaučiame, kad pažeidžiamos mūsų asmeninės ribos, bet jei pavyksta priešais išsikovoti bent menkutį tuščią plotelį, atsipalaiduojame.

Miniai didėjant ir atstumams tarp žmonių mažėjant, gali kilti neramumų dėl per didelio atskirų asmenų irzlumo, mat, prieš jų valią atėmus gyvybiškai svarbią erdvę, žmonės patiria didelį stresą.

Policija puikiai žino šį mechanizmą, dėl to susibūrus didžiulei miniai stengiasi ją praretinti – nebespaudžiami kitų, žmonės nurimsta.

Žmonės-daiktai

Norint sąmoningai valdyti savo elgesį ir reakcijas – tiek žodines, tiek kūno – labai svarbu kitame žmoguje gebėti atpažinti asmenybę. Du gydytojai, šalia lignonio lovos diskutuojantys apie jo sveikatos būklę, su pacientu elgiasi kaip su daiktu. Taip pat elgiamasi su valytoja, per susirinkimą įeinančia į kabinetą ištuštinti šiukšliadėžės: ji gali ramiai atlikti savo darbą, mat niekam netrukdo, niekas jos nemato, būdama daiktu ji negali išgirsti, apie ką kalbamas.

Daiktas ar gyvūnas, kaip kėdė ar katinas, nepajėgia įsibrauti į mūsų asmeninę erdvę. Savo ruožtu mes irgi negalime įsiveržti į daikto erdvę.

Patekę į prigrūstą viešąjį transportą su kitais elgiamės kaip su daiktais, tačiau visose kitose situacijose „nematydami“ žmogaus ir nekreipdami dėmesio galime jį įžeisti.

Prie stalo

Jei norime pabūti vieni ir apsisaugoti nuo įsibrovimo į mūsų teritoriją, paprastai imamės tam tikrų priemonių.

Ar kada susimąstėte, kaip elgiatės valgykloje ar bibliotekoje, kai atsisėdate prie stalo ir nenorite, kad kas nors prisėstų šalia? Jūsų elgesys tiesiogiai priklauso nuo tos akimirkos savijautos.

Pirmiausia išsirenkate toliausiai nuo įėjimo stovintį stalą; jei esate nusiteikę priešišškai, sėdatės per patį vidurį, nugara į sieną, o veidu į duris, kad matytumėte įeinančius lankytojus. Jūsų kūno elgesys ir pasirinkta vieta aiškiai byloja: „Netrukdykite manęs, sėskitės kitur.“

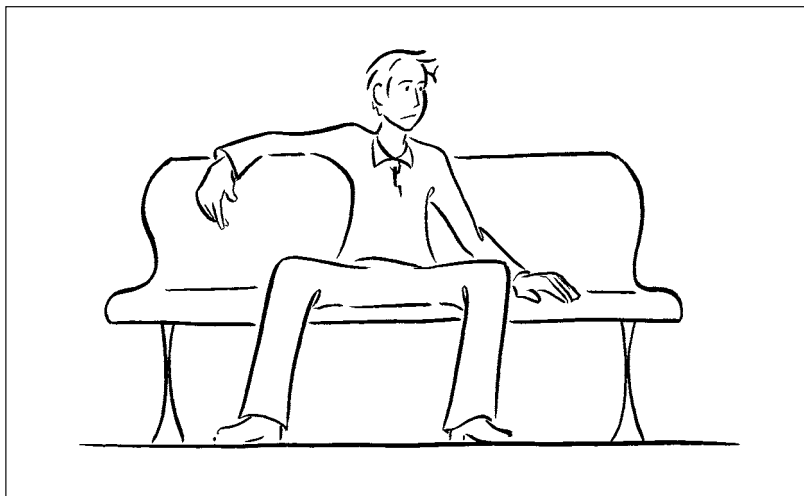
O jei jūs introvertas, ko gero, visada sėdatės prie to paties stalo, bet nugara į duris ir taip parodote troškimą būti vienuoje: „Duo-kite man ramybę; jei norite, prisėskite, bet netrukdykite.“

Nesupratę šių žinučių galime padaryti klaidą ir pakliūti į nepatogią situaciją – prisėsti prie tokio žmogaus paplepėti. Geriausiai atveju sulauksime trumpų atsakymų ir ilgų, įtampos pritvinkusių tylos pauzių.

Parke

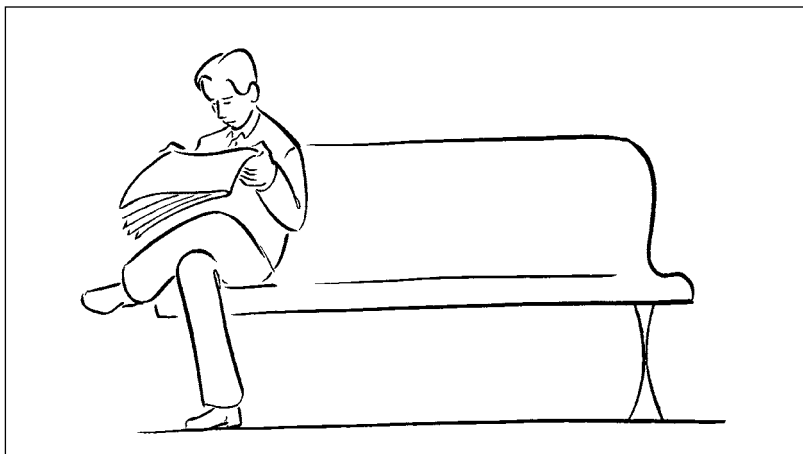
Net atsisėdę parke ant suoliuko galime trokšti vienumos. Siekdami, kad galimi įsibrovėliai suvoktų mūsų vienvės troškimą, turėtume atidžiai pasirinkti, kur sėstis:

– agresyviai įsitaisę suoliuko viduryje be žodžių pranešame aplinkiniams, kad norime jo viso sau (žr. 7 pav.);



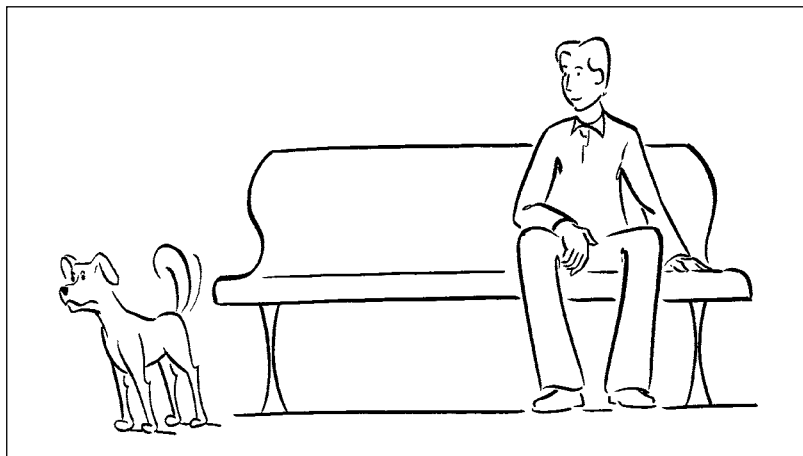
7 pav.

– jei atsisédame ant paties krašto, pasyviai rodome, kad nenorime būti trukdomi, bet čia yra vietos ir kitiems (žr. 8 pav.);



8 pav.

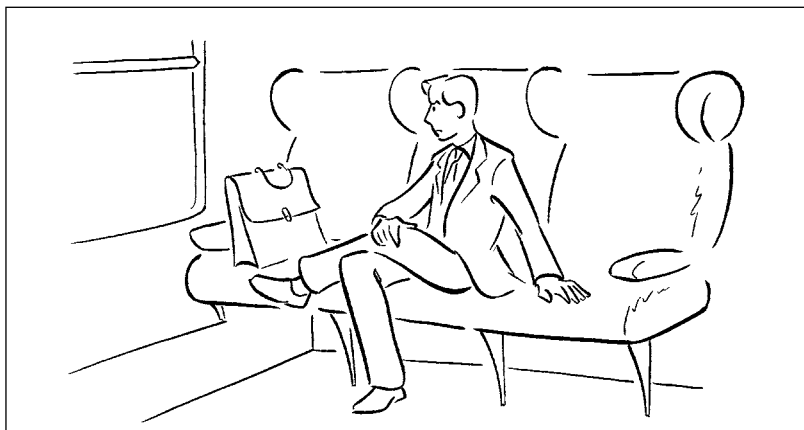
– o jei stebédami žaidžiantį savo vaiką ar žolę uostinėjantį šunį norime persimesti keliais žodžiais, atsisédame vienoje suoliuko pusėje. Siunčiame tokią žinutę: „Mielai paplepėsiu; prisėskite, išileisiu jus į savo erdvę“ (žr. 9 pav.). Prisimenate, kaip ant suoliuko sėdi filmo „Forestas Gampas“ herojus, viešoje vietoje nepažįstamajai pasakodamas savo gyvenimo istoriją?



9 pav.

Traukinyje

Kitą kartą įžengę į tuščią traukinio kupė atkreipkite dėmesį, kokią vietą pasirenkate (žr. 10 pav.).



10 pav.

Ar įsitaisote pačiame krašte, nusigręžiate į langą, o savo daiktus pasidedate ant gretimos sėdynės?

O gal su šypsena veide atsisukate į duris, į lipsiančius bendrakeivius?

Atkreipkite dėmesį, kokios esate nuotaikos, kai atsisėdate per vidurį, rankinę pasidedate ant kairės, o laikraštį – ant dešinės sėdynės.

Keleivis, trokštantis kelionės metu pasikalbėti, instinktyviai nesirinks „jūsų“ kupė, nebent visos kitos būtų užimtos.

Taip pat mažai tikėtina, kad įlipę į tuščią kupė nutartumėte sėstis ant pačios pirmos sėdynės prie durų.

Šeimoje

Kaip matote, daiktai gali padėti išplėsti asmeninės erdvės ribas, išdėlioti aplinkui, jie didina mūsų įtakos zoną ir apsaugo nuo įsibrovėlių.

Kasdiniame gyvenime kiekvienas šeimos narys turi savo erdvę ir nuolat dėl jos kovoja; tėčiui tai gali būti jo mėgstamas fotelis, šalia kurio palieka knygą ar akinius, rodančius, kad „ši vieta užimta“.

Mamai tai gali būti virtuvė. Ar kada savęs paklausėte, kodėl po kurio laiko anytos ar močiutės svečiuose sukelia šeiminkės nepasitenkinimą ir priverčia ją nejaukiai pasijusti?

Viena iš priežasčių, kad šios moteriškės, norėdamos padėti, perstato visus rakandus ir užima erdvę, kuri pagal nerašytą taisyklę priklauso tų namų šeimininkei.

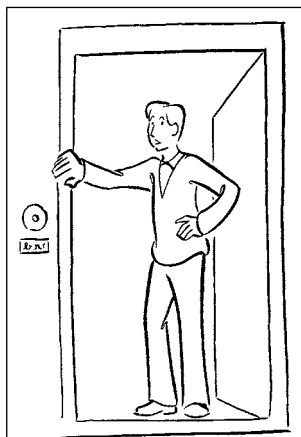
Kai vaikas nukloja virtuvę žaislais ir mama liepia neštis juos į savo kambarį, įsitikinusi, kad taip pratina prie tvarkos, iš tiesų ji tik gina savo teritoriją.

Teritorija ir nuosavybė

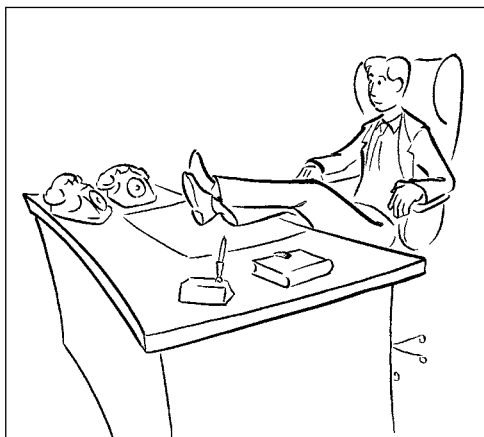
Kai atsiremiamė į kokį nors žmogų ar daiktą, kūno kalba atvirai pasakome, kad jis mums priklauso, yra mūsų išskirtinė nuosavybė ar kad juo didžiuojamės.

Pasitikdami svečius tarpduryje, šypsodamiesi ir maloniai kviesdami užeiti, neturėtume pabrėžtinai remtis ranka į staktą (žr. 11 pav.).

Priešingu atveju svečiui nusiūsimė dvejopą žinią: žodžiais kviesime užeiti, o kūnu rodysime, kad pavydžiai saugome savo „urvą“ ir nenorime į jį įsileisti pašalinių.



11 pav.



12 pav.

SĖDĖSENA

AR TIESIAI SĖDITE ANT KĖDĖS?

Paimkite paprastą kėdę, pastatykite ją priešais veidrodį, kuo natūraliau atsisėskite ir išžiūrėkite į savo atvaizdą. Kaip laikote kojas? Jūsų nugara tiesi, atremta į atlošą ar palinkusi priekin?

O dabar, vadovaudamiesi imitacijos principu, pamėginkite atsisėsti ant kėdės kraštelio, pasilenkite priekin, nuleiskite galvą, rankomis atsiremkite į kelius arba nusvarinkite jas žemyn (žr. 1 pav.). Kaip jaučiatės taip sėdėdami?

Galbūt pasijusite nejaukiai, sėdėsite kaip ant adatų ir užsiorėsite išeiti.

O gal prisiminsite kokį pažįstamą, kuris nesmagiai pasijutęs ar išpraustas į kampą visada taip atsisėda, o paskui susigalvojęs kokią nors priežastį atsisoja ir pasišalina.

Svarbu įdėmiai išžiūrėti į šią sėdėseną: jei taip įsitaisęs ir priekin palinkęs žmogus įsikimba į kėdės kraštus, vadinasi, jis jaučiasi tarsi bėgikas prie starto lini-



1 pav.

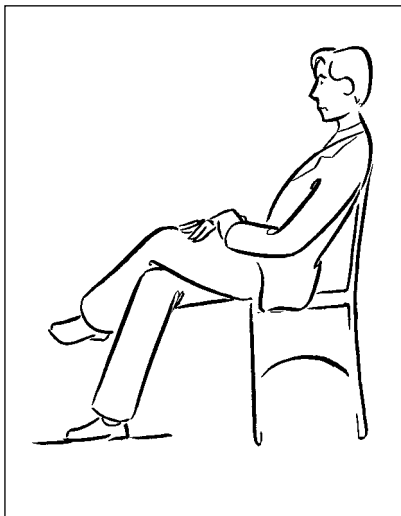
jos ir ketina baigti pokalbį (žr. 2 pav.). Jei kalbėdami pastebite, kad jūsų pašnekovas taip sėdi, pasistenkite kuo greičiau baigti kalbą ir atsistoti pirmas, ypač jei jums nemalonu, kai kas nors be priežasties jus palieka.

Dabar nugara atsiremkite į atlošą. Veikiausiai pasijusite patogiau ir atsipalaiduosite, tad ir kojos savaimė pajudės – arba užkelkite jas vieną ant kitos, arba ištiesite priekin.

Žmogus, kuris patogiai jaučiasi ir žino ar manosi žinąs daugiau už kitus, kalbėdamas dažnai sėdės tokia laisva poza (žr. 3 pav.).



2 pav.



3 pav.

Vėl įsitaisykite patogiai – nebe ant kėdės krašto, o viduryje, ištiesinkite nugarą, kojas atremkite į žemę, tik neužkelkite vienos ant kitos. Taip sėdėdami įdėmiau klausomės kitų ir atidžiau stebime aplinką (žr. 4 pav. kitame puslapyje).

Šis paprastas pratimas parodė, kad kai žmogui įdomu, jis išsitiesia, o kai jaučiasi pavargęs ar nuobodžiauja, susmunka kėdėje. Jei jūsų pašnekovas nenori praleisti pro ausis nė menkiausios smulkmenos, jis pasilenks priekin, o jei trokšta atsiriboti, ir toliau sėdės atsilošęs. Norintieji parodyti, kad įdėmiai klausosi, bus už-

sėdę visą kėdę, o tie, kurie tęsijaučia prašalaičiai, mat neturi laiko ar laukia, kol bus leista pakilti, prisės ant kraštelio.

MĖGDŽIOJIMAS

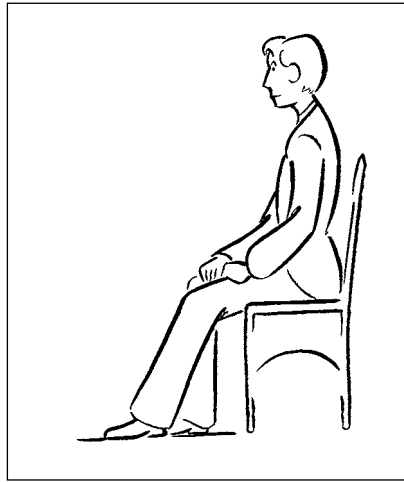
Du žmonės vienas priešais kitą sėdasi tada, kai yra susiję kokiais nors santykiais – kai vyksta emociniai ar informacijos mainai. O šalia įsitaisoma vykdant draugijos nereikalaujančią veiklą, tarkim, žiūrint televizorių ar klausantis koncerto. Iš to, kaip du žmonės sėdi šalia, galima numanyti, kokie santykiai juos sieja.

Atsukus pėdas vienas į kitą susidaro uždaras ratas, sukuriamas intymumas; jis dar labiau sustiprėja, jei žmonės mėgdžioja vienas kito sėdėseną. Kūno padėties imitavimas – tai pritarimo ženklas, rodantis, kad sutinkate su mėgdžiojamo žmogaus nuomone ir gerai su juo sutariate. Darbuotojas, sutinkantis su savo viršininko žodžiais, nesąmoningai pamėgdžios jo kūno padėtį – taip pat užsikels koją ant kojos. Tad jei norite kam nors parodyti, kad pritariate, imkite kopijuoti jo gestus. Grupės lyderį ar šeimos galvą galima pažinti iš to, kad jis pirmas pakeičia kūno padėtį, o kiti jį pamėgdžioja.

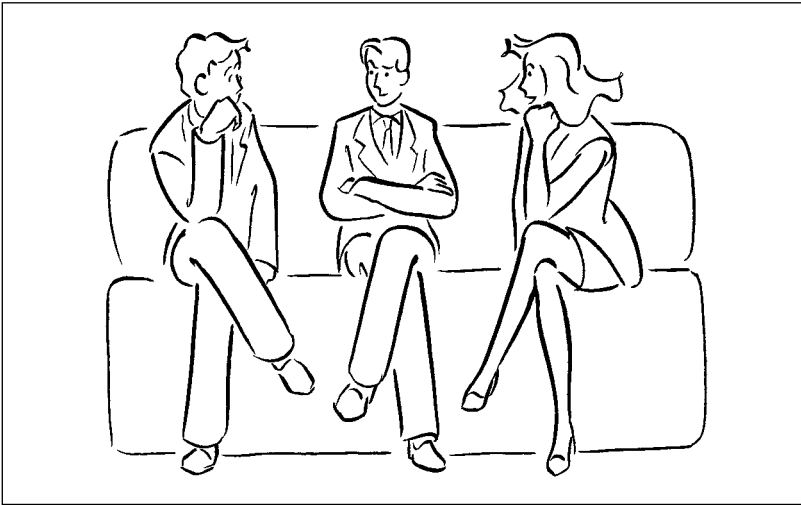
Be to, kol žmonės atkartoja vienas kito sėdėseną, jie sutaria, o kai pakeičia kojų padėtį ir nukreipia pėdas vienas nuo kito, harmonija suyra.

Kampai ir trikampiai

Ar prisimenate paaiškinimą apie nematomus trikampius, susidarancius tarp stovinciu žmonių? Tai vyksta ir pašnekovams sėdint. Du asmenys, sėdintys ant tos pačios sofos ir ta pačia poza



4 pav.



5 pav.

pasisukę vienas į kitą, sudaro uždarą ratą, į kurį gali nepriimti per vidurį sėdinčio trečio asmens (žr. 5 pav.).

Jis išitrauks į pokalbį tik tada, jei pakeis vietą ir atsisės ant kėdės priešais anuodu, kitaip tariant, jei uždarą ratą pavers trikampiui.

KOJOMIS KURIAMA APSAUGA

Pajutę grėsmę puolame slėptis už daiktų ar žmonių. Vaikystėje išsigandę ieškodavome užtarimo už mamos sijono ar kėdės (žr. 6 pav.).

Augdami pamatėme, kad taip elgtis nebegalima, tad pamažu išmokome saugotis nebe taip akivaizdžiai – sukryžiuodami rankas ant krūtinės.

Kadangi šis gestas aiškiai pastebimas, paauglystėje atsisakėme ir jo, tad gindamiesi dabar viso labo kryž-



6 pav.

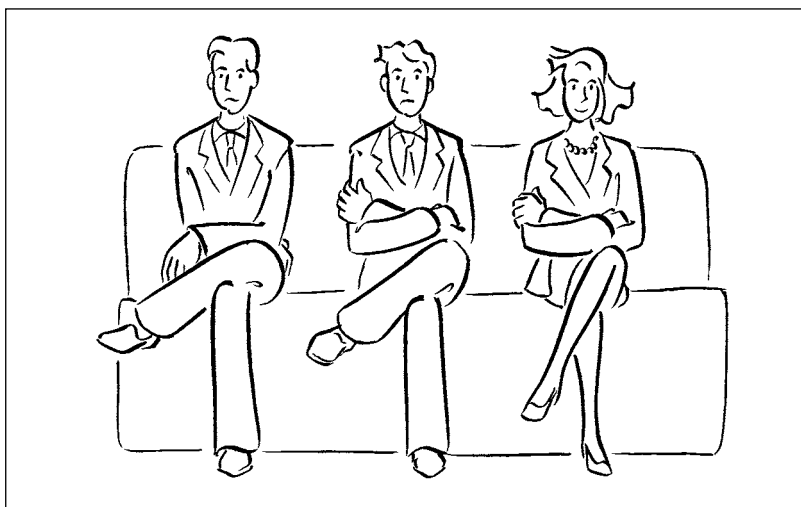
mai sudedame kojas. Sukryžiuvus rankas instinktyviai apsaugoma širdis, o kojas – genitalijos.

Koja ant kojos

Kojų užkėlimas viena ant kitos rodo uždaramą ir gynybą, nes jaukiai jausdamasis žmogus kojas laiko laisviau.

Kaip minėjome, taip sudėtos kojos atstumia ar pritraukia kitus, be to, gali tapti darnos išraiška, kai mėgdžiojame asmenį, kuriam pritariame.

Įdomumo dėlei stebėkite, ar jums kalbant kiti žmonės užsikelia koją ant kojos: taip elgtis jie gali iš įpročio ar dėl patogumo, bet jei šį judesį palydi ir sukryžiuotos ant krūtinės rankos, galite būti tikri, kad jie nebesiklauso, rimtai abejoja jūsų žodžiais ar jaučiasi puolami (žr. 7 pav.).



7 pav.

Kulkšnis ant kelio

Agresyvesnis variantas yra vienos kojos kulkšnis, uždėta ant kitos kelio (žr. 8 pav.).

Taip sėdintis žmogus nepritaria jūsų žodžiams, bet kol kas nieko nesako; jis pasirengęs pulti ir greitai tai padarys, tada iš gynybinės kūno padėties pereis į priešiškesnę.

Atsiribojimas nuo pašnekovo dar sustiprėja viena ar abiem rankomis suėmus kulkšnį, tarsi norint sulaukyti koją nuo spyrio. Taip sėdintis žmogus bus užsispyręs ir nieku gyvu nekeis savo nuomonės (žr. 9 pav.). Kaip matote, kojomis galima išreikšti ir emocių būseną.

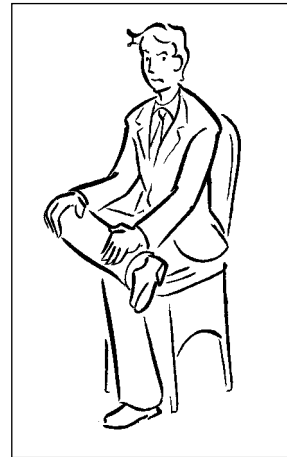
Vis dėlto nereikėtų daryti skubotų išvadų, nes pavieniai judesiai gali ir nieko nerodyti. Pažįstu vieną lektorių, kuris vesdamas kursus visada sėdi užsikėlęs kulkšnį ant kito kelio: kadangi per paskaitas jis nenaudoja nei stalo, nei kitos atramos, jam paprasčiausiai patogiu ant užkeltos kojos pasidėti užrašus.

Sukryžiuotos kulkšnys

Sukryžiuotos kulkšnys taip pat rodo priešišumą ar gynybą. Taip sėdintis žmogus dažniausiai būna įsitęsęs, delnus sugniaužęs į kumščius ar net suspaudęs kėdės porankius, o dantimis kandžioja apatinę lūpą. Tokia kūno padėtis išduoda stiprų nervingumą ir baimę; sukryžiuojant kulkšnį mėginama užgniaužti kokią nors emocių reakciją ar nepasakyti, ko nereikia (žr. 10 pav. kitame puslapyje). Jei jums atrodo, kad sukryžiuojate kojas ir rankas tik dėl patogumo, atminti, kad taip sėdėti patogiu būna tada, kai norime užsiskęsti savyje ar išsaugoti privatumą.



8 pav.



9 pav.

Jei kas kartą šitaip atsisėdę pamėgintume pakeisti padėtį į atviresnę, ir mūsų savijauta pamažu pasikeistų – labiau atsivertume kitiems.

KITI SĖDĖJIMO BŪDAI

Pražergtos kojos

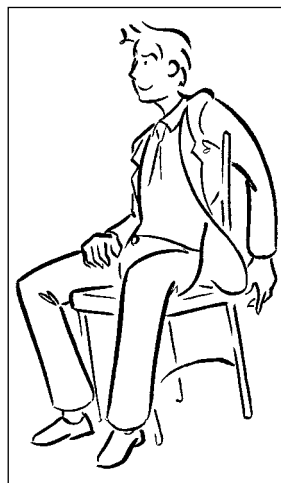
Vyras, kuris sėdi pražergęs kojas, nesąmoningai demonstruoja genitalijas, tai yra savo vyriškumą. Ši padėtis, kaip ir gyvūnų pasaulyje, rodo norą dominuoti; taip provokuojami kiti gaujos patinai ar viliojamos patelės (žr. 11 pav.). Kaip jau minėta, sėdint pėdos rodo mūsų ketinimus: jei, pasisukę visu kūnu į kitą žmogų, į jį nukreipsime ir pėdas, parodysime jam simpatiją; o jei siūbuosime koją tarsi norėdami spirti, išreikšime priešišumą – ypač grėsmingai pražergtomis kojomis sėdinčiam vyrui. Kūnas pajunta toje padėtyje glūdinčią agresiją ir saugodamasis ima simboliškai spardyti dominuojančio pašnekovo vyrišką organą.

Apsižergus kėdė

Tas, kuris, apsukęs kėdę, ją apsižergia ir rankomis apsikabina atlošą, nori atrodyti atsipalaidavęs ir draugiškas, taip sėdėdamas jis jaučiasi drąsus ir saugus (žr. 12 pav.). Kėdė tampa jo žirgu, atlošas – apsauginiu skydu. Gal tas žmogus trokšta dominuoti, bet tvardosi, nes giliai širdyje nepasitiki savimi; apsukta kėdė rodo, kad jis nori perimti grupelės ar situacijos vadžias į savo rankas. Tokį agresyvų asmenį, jau spėjusį monopolizuoti pokalbį, galite nuleisti ant žemės, jei



10 pav.

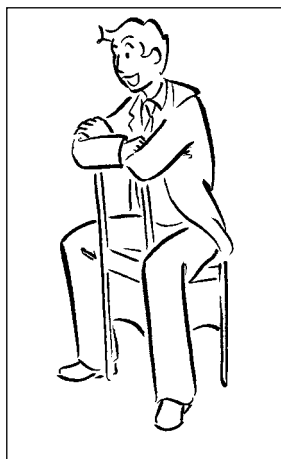


11 pav.

pasislinksite ir atsisėsite šalia ar kiek už jo. Jūsų padėtis privers jį pasijusti nejaukiai, nes teks nuolat gręžiotis – žmogus jausis puolamas iš neapsaugotos pusės.

Kitas būdas yra atsistoti priešais ir prieiti labai arti pažeidžiant jo asmeninę erdvę – norėdamas ką nors pasakyti, jis bus priverstas nenatūraliai aukštai pakelti smakrą.

Vienu žodžiu, imkitės kokių nors priemonių, antraip šitaip sėdėti pratęs žmogus, gavęs apsižergti kėdę, visą vakarą pliorps vienas. Kitą kartą jį pasikvietę apdairiai suslėpkite visas paprastas kėdes. Juk taburetės, kėdės su porankiais ar fotelio neapsižergsi.



12 pav.

Sūpavimasis

Kai kurie žmonės, dažniausiai kiek paviršutiniški ir lengvabūdziai, klausydamiesi kitų mėgsta suptis ant kėdės (žr. 13 pav.). Jei tuo metu kalbate jūs, toks nekantrumas gali išmušti iš vėžių ir priversti greičiau baigti kalbą, nes jausitės stebimi ir tikėsitės, kad tas žmogus nei iš šio, nei iš to liausis siūbavęs, šiurkščiai pasilenks prie kin, nutrauks jus ir išdidžiai išrėš savo nuomonę. Sūpavimasis prilygsta tokiems žodžiams: „Jau žinau sprendimą, greičiau baik, ir aš pasakysiu.“



13 pav.

Koja ant porankio

Ant kėdės porankio užkelta koja tarp draugų reiškia atsipalaidavimą ir švelnesnę. Tačiau jei pasidėsi ją ant žmogaus kalbos

Išlenkti kaip šaukštas nagai – mažakraujystės požymis (žr. 12 pav., taškas *b*), o apvalūs, išgaubti – plaučių ir kvėpavimo takų ligų ženklas (žr. 12 pav., taškas *c*).

Smulkios baltos dėmelės atsiranda vartojant per daug cukraus, o horizontalūs įdubimai (žr. 12 pav., taškas *d*) rodo, kad žmogus vienu metu badavo ar staigiai pakeitė gyvenimo būdą. Kadangi nagas visiškai nuauga per šešis mėnesius, galima apytiksliai apskaičiuoti, prieš kiek laiko tai nutiko. Tiems, kurių nagai sluoksniuojasi, trūksta mineralinių medžiagų, juos kamuoja virškinimo problemos, nuovargis, nervingumas ir nemiga.

PLAŠTAKŲ GESTAI

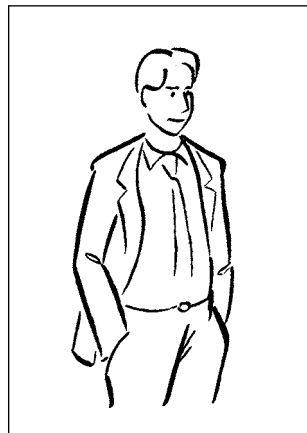
Atviri ar paslėpti delnai

Kaip jau minėjome kalbėdami apie rankas, atvirai rodomi delnai – nuoširdumo, atvirumo ir nusizeminimo ženklas. Paslaugos ar išmaldos prašytojas ištiesia atvirą delną nuolankiai pasiruošęs gauti; vis dėlto atviru delnu galima ir duoti.

Senovėje įvairios tautos, taip pat ir klajoklių, susitikusios parodydavo delnus – taip pasakydavo, kad nesineša ginklų ir ateina taikiais tikslais.

Jei draugas atsiprašydamas, kad paskutinę minutę kilo nenumatytų reikalų ir dėl to negalės ateiti, iškelia delnus, jis sako tiesą. O jei sukryžiuoja rankas ar susikiša jas į kišenes (žr. 13 pav.), galite pagrįstai suabejoti, nes jis veikiausiai tik ieško pasiteisinimų. Meluodami ar ką nors slėpdami vaikai sudeda rankas už nugaros.

Žmonės, slepiantys rankas po stalu ar sėdintys tvirtai įsikibę į ranktūrius, veikiausiai nori ką nors nutylėti.



13 pav.

Stogeliu sudėtos rankos

Kai plaštakos sudedamos stogeliu, tai yra liečiasi pirštų pagalvėlėmis, jos įgyja konkrečią reikšmę, kuri nepriklauso nei nuo konteksto, nei nuo kitų kūno pozų (žr. 14 pav.).

Taip rankas laikantis žmogus parodo žinantis savo vertę ir trokštantis pademonstruoti viršenybę – kalbant toks gestas dažniausiai atliekamas į viršų nukreiptais pirštais.

Klaustytojas, manantis, kad žino daugiau už kalbantįjį ir yra labiau už jį kvalifikuotas, taip pat gali sudėti rankas stogeliu, tačiau jo pirštai bus nukreipti į apačią.

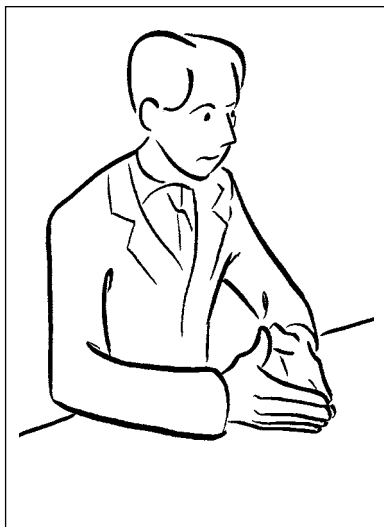
Toks gestas mažumėlę primena senovės romėnų žemyn nuleistą nykštį (žr. 15 pav.).



14 pav.



15 pav.



16 pav.

Jei stogelis nukreipiamas priekin tarsi ledlaužio pirmagalys, taip išreiškiamas ne tik pranašumas, bet ir priešiškumas, nes žmogus nesąmoningai nori atstumti pašnekovą ar jam pagrasinti (žr. 16 pav. p. 147).

Kai žmogus mąsto sudėjęs rankas stogeliu ir švelniai barbena pirštais, veikiausiai ieško sprendimo ar kompromiso, kaip suderinti skirtingus interesus.

Rodykle sudėtos rankos

Rodyklę primenantis pirštų sunėrimas paliekant kyšoti tik smilius turi tą pačią reikšmę kaip ir ankstesnis gestas, tik yra labiau užmaskuotas ir ne taip krinta į akis (žr. 17 pav.).

Jis taip pat reiškia pasitikėjimą savimi ir pasipūtimą, tačiau papildomai rodo, kad žmogų trikdo negalėjimas laisvai pasisakyti ir aiškiai išrežti, ką galvoja.



17 pav.

Pistoletu sudėtos rankos

Suglaudus ir atkišus priekin smilius, sunėrus kitus pirštus, o nykščius iškelus aukštyn, rankos atrodo it atstatytas pistoletas.

Pasąmonės lygmenyje norima sudaryti būtent tokį išpūdį (žr. 18 pav.).



18 pav.

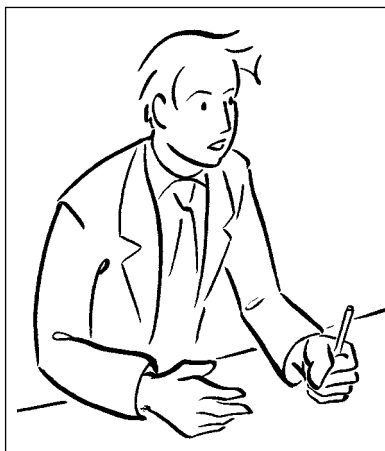
Sugniaužtas kumštis

Jei vienos rankos kumštis sugniaužtas, akivaizdu, kad žmogus jaučia didelį pyktį ir priešiškumą; galbūt jis smarkiai išizei-

dė ir ketina piktai atsikirsti (žr. 19 pav.).

Kai kumštį sugniaužiate būdamas vienas, ko gero, prisiminate patirtą frustraciją ir dar kart išgyvenate tos situacijos sukeltas emocijas bei pyktį.

Vis dėlto turėkite omenyje, kad sugniaužę kumščius kitų akivaizdoje neverbaliniu lygmeniu pasiunčiate agresyvų signalą, kuris pašnekovams gali sukelti tokią pačią nevalingą reakciją.



19 pav.

Sunerti pirštai

Suglaustos plaštakos ir sunerti pirštai – uždaramo ženklas, kurio reikšmė kinta pagal tai, kuo žemiau ir toliau nuo galvos jie laikomi.

Priešais veidą sunerti pirštai rodo daug didesnę įtampą ir praslesnę nuotaiką nei atremti į stalą ar pilvą.

Kai priešais sėdintis ir gal net besišypsantis žmogus atremia alkūnes į stalą ir suneria pirštus ties smakru, jis nori nuslėpti, kad labai susinervino ir jaučiasi įsitempęs, tad plaštakomis mėgina sulaukyti neigiamas emocijas (žr. 20 pav.).

21 paveikslėlyje pavaizduota poza išreiškiamas bejėgiškumas ir liūdnas susitaikymas su nemalonia situacija.



20 pav.



21 pav.



22 pav.

O sunerti, bet į šalis styrantys pirštai, sudarantys spygliuotos vielos įspūdį, rodo mėginimą bent vizualiai apsisaugoti (žr. 22 pav.).

Tvarkingai sudėtos rankos

Prisiminkite situaciją, kai turėjote išspręsti rimtą biurokratinę problemą ir jums pasisekė patekti pas svarbų asmenį, galintį padėti atsikratyti visų bėdų. Nupasakojote savo sunkią situaciją žinodami, kad jūsų problemai išspręsti šiam žmogui pakaktų surinkti numerį, tačiau pašnekovas tik mandagiai klausėsi sudėjęs rankas vieną ant kitos (žr. 23 pav.).

Galiausiai jis maloniu, bet neišraiškingu balsu pasakė: „Suprantu jus, pažiūrėsiu, ką galiu padaryti.“ Vis dėlto to žmogaus rankos viso jūsų monologo metu sakė priešingai: „Nepaju-



23 pav.

dinsiu dėl jūsų nė pirštelio, gerasis žmogau, bet išklausysiu apsimeddamas, kad esu pasirengęs padėti.“

Trinami delnai

Šis gestas visiems žinomas ir suprantamas – suglausti ir greitai trinami delnai rodo pasitenkinimą ir džiaugsmą, taip kitam pranešame, kad sudarytas sandoris bus palankus abiem šalims.

Norint tai išreikšti, svarbu delnus laikyti gana aukštai ir greitai trinti.

Plaunamos rankos

Jei delnus triname lėčiau, tarsi plautume rankas, vadinasi, nesame apsisprendę, ką daryti toliau – toks gestas turi neigiamą prasmę ir yra įtartinas, jis gali reikšti: „Suku tave aplink pirštą, sandoris tau nepalankus.“

Valomos dulkės

Kai pašnekovas pasiteirauja jūsų nuomonės ar prašo pritarimo, galbūt prieš atsakydami nuleisite akis ir nuo švarko rankovės itin atidžiai nusivalysite nematomą dėmelę ar nesamas dulkes.

Paskui pakelsite akis ir pašnekovas išgirs tokį atsakymą, kokio tikisi.

Nukreiptas nuo kalbėtojo žvilgsnis bet kuria dingstimi reiškia melą (tai aptarsime vėliau). Vadinasi, tokį gestą atliekantis žmogus iš tiesų nesutinka su išreikšta nuomone, bet negali atvirai to pasakyti.

Jei susirinkusiems bendradarbiams duodate nurodymus ir jie prieš sutikdami ima valyti nuo drabužių ar stalo nematomas dulkeles, tai nereiškia, kad jūsų kabinete staiga nusėdo dulkių debesys – greičiausiai paprašėte jų padaryti ką nors, kam jie nepritaria, bet nediršta prisipažinti.

Jeigu tokiu atveju nežengsite žingsnio atgal ir nepasiteirausite, ką jie apie tai mano, rytojaus dieną bendradarbiai gali būti susigalvoję įvairiausių pasiteisnimų ir neatlikę užduočių.