

Kūno kalba dažnai pasako daugiau nei žodžiai

Rima Valantiejienė

Mus stebi ir mes esame stebimi. Ką stebi žmonės? 55 % mus vertina pagal mūsų kūno kalbą; 38 % pagal tai, kaip mes kalbame; ir tikrai 7 % žodžius, kuriuos mes pasakome. Ir jeigu neatitinka visos trys sudėtinės dalys, jeigu kūnas kalba viena, balsas sako kita, o žodžiai – visai kita (psichologijoje tai vadinama nekonkurentu), žmonės mumis netiki, nebepagauna mūsų sakomų žodžių prasmės. Noriu atkreipti... keletą dalykų į [pasakyti keletą dalykų apie] kūno kalbą: kas tenai stebima ir kokie dalykai yra patys svarbiausi. Pirmiausia akys. Kai susitinkam su žmogumi, mes norim pamatyti jo žvilgsnį – norim pamatyti jo nuoširdumą, tikrumą ir nuoširdų domėjimąsi. Žiūrim mes kartais į akis, bet jeigu paklaustumėt savęs, ar žinom, kokia tų akių spalva? Dažnai ne. Reiškia, žiūrim, bet nematom. Jeigu noriu sudaryti nuoširdaus žmogaus įspūdį, būtinai turėčiau pastebėti, kokios jos, koksai tas žmogus: pavargęs, kaip jisai nusiteikęs, ką jos man sako?

Sekantis dalykas yra mūsų mimika. Mimika yra mūsų minčių atspindys: susirūpinusi, linksma, nuotaikinga, draugiška.

Sekantis dalykas – rankos, gestai. Nuo akmens amžiaus atviri delnai yra taikos, nuoširdumo, noro bendradarbiauti simbolis. Įdomūs tyrimai buvo padaryti. Derybos, kurių metu partneriai mato vieni kitų delnus, truko gerokai trumpiau negu derybos, kur partneriai nemato vieni kitų delnų. Reiškia, delnai pagreitina pasitikėjimo procesą, suteikia daugiau tikėjimo tau.

Trečiasis dalykas, kuris tikrai labai labai svarbu interpretuojant kūno kalbą, yra tiesiog kūno pozicija. Bendraudami jeigu mes šiek tiek lenkiamės į priekį – kaip matot, vėl atvirais delnais – mūsų klausytojas supranta, kad mes nuoširdūs, norim eiti į kontaktą, esam linkę bendradarbiauti. Jeigu mes stovime kaip stabą prariję [=stabo ištišti / baslį prariję], tiesiai laikom savo stuburą – vėlgi laikomės savo nuomonės, esam kategoriški. Ir kita pozicija: kartais žmonės klausydami nejučia atsitraukia net atgal, atsilošia – reiškia, ten tų kontaktų... arba norėtų daugiau asmeninės erdvės.

Taigi trys pagrindiniai dalykai – akys, mimika, delnai ir viso kūno pozicija – jau gali duoti mums nemažai informacijos apie tai, ką galvoja pašnekovas, kaip jisai jaučia, kokia tolimesnė jo minčių raida ar seka.

Apibendrinant [=apibendrinama] visus tris norėčiau pasakyti, kad kūnas kalba garsiau negu kalba žodžiai – procentai kalba už save. Nepamirškime, kad mūsų kūno kalba vėlgi eina šalia su kalbėjimo maniera: garsumu, pauzėmis, intonacija. Ir visa tai sudaro labai gražų chorą arba labai gražią muziką, kurios nori arba nenori klausyti ir išgirsti mūsų pašnekovas. Linkiu sėkmės!

<http://www.youtube.com/watch?v=6CwCPAW0FUc>