A testbeszéd

**Mit nevezünk testbeszédnek?**

A testbeszéd az ember érzelmi állapotának külső leképződése egy olyan gesztuson vagy mozdulaton keresztül, amely akár tudat alatt is rávilágít az adott személy aktuális érzelmeire. A test jelzéseiről és ezeknek a jelentőségeiről a legtöbb embernek fogalma sincsen, ámbár egy beszélgetés folyamán az üzenetek jó része a testbeszéd segítségével jut el a másik félhez. A testbeszéd megértéséhez egyszerre kell hallgatnunk, amit mond az alany, és közben figyelni a körülményeket, mivel csak így lehetséges megállapítani a tényeket

**Hogyan árulja el a testbeszéd a gondolatokat?**

A testbeszéd az ember érzelmi állapotának külső leképzése. Egy gesztus vagy mozdulat rávilágít egy-egy pillanatnyi érzésre. Például aki fél vagy védekezik, az összefonja a karját, vagy esetleg keresztbe teszi a lábát. A testbeszéd megértéséhez úgy kell érzékelnünk az ember érzelmi állapotát, hogy egyszerre hallgatjuk, mit mond és figyeljük, milyen körülmények között beszél. Csak így tudjuk elválasztani egymástól a tényt és a mesét, illetve a valóságot és a fantáziát.

**Az alapok közös eredete**

Az alapvető kommunikációs jelek legtöbbje a világon mindenütt ugyanaz. Aki örül, az mosolyog. Aki dühös az ráncolja a homlokát. A bólintás szinte mindenhol jóváhagyást jelent. ez valószínűleg velünk született gesztus, ugyanis a vakok is használják. A fejrázás a nem és a tagadás jele és valószínűleg csecsemőkori tanulás eredménye.

Bizonyos gesztusok kifejlődése állati létünk idejére vezethető vissza. A mosoly például a legtöbb húsevő állatnál a fenyegetés jele, míg az emberszabásúaknál pont a megadást képviseli.

**A pontos gesztus értelmezés szabályai**

**Az első szabály** az, hogy a gesztusokat mindig együtt értelmezzük. A gesztusok önmagukban sok mindent jelenthetnek. Például a fejvakarás jelenthet bizonytalanságot, korpát feledékenységet, hazugságot attól függően, hogy milyen más gesztusokkal fordul elő. Ahogy a szavak is csak mondatkban nyerik el jelentésüket, úgy a gesztusok is csak csokorban értelmezhetőek. A gesztusmondatot másképpen csokornak nevezzük.

A testbeszédcsokornak legalább 3 gesztusszóból kell állnia ahhoz, hogy a benne levő szavak mindegyikét pontosan meghatározza.

Tehát a gesztusokat mindig csokrokban kell olvasnunk. Ennek igazolására íme a *kritikus hozzáállás* nevű gesztuscsokor, amelyet akkor alkalmazunk, ha nem vagyunk elragadtatva attól amit hallunk.

Legfontosabb jele az archoz tett kéz, ahol a mutató ujj felfelé irányul, egy másik ujj pedig takarja a szájat, a hüvelykujj pedig megtámasztja az állat. Az ilyen testnyelv, ha keresztbe tett lábakkal és karokkal párosul általában hasonló gondolatokat tükröz mint pl.: ,,más a véleményem” vagy ,,ki nem mondott negatív érzelmek vannak bennem”

**Második szabály,** az, hogy figyeljük van-e összhang a gesztusok között. Tegyük fel, hogy valaki az előbbiekben leírt testtartással ül velünk szemben és megkérdezzük tőle, hogy milyennek találta az előadásunkat. Ha a válasza erre az lenne, hogy nem értett egyet az elhangzottakkal, illetve nem találta jónak, akkor ez valószínűleg megegyezik a tényleges gondolataival, ha viszont azt feleli, hogy mindent rendben talált, akkor a gesztusaiból kiindulva nagy valószínűséggel hazudik az illető.

A testbeszéd közvetítette attitűd pontos értelmezésének kulcsa tehát egyrészt a gesztus együttesek megfigyelése, másrészt a szóbeli és testnyelvi kommunikáció harmóniájának vagy diszharmóniájának észlelése.

**Harmadik szabály: fontos a kontextus.** A gesztusokat mindig abban a kontextusban kell értelmezni, amelyekben éppen előfordulnak. Ha valaki egy téli napon szorosan összefont karral és keresztbe tett lábbal ül egy buszmegállóban, az valószínűleg azt jelenti, hogy fázik, nem pedig azt, hogy védekezik. Ha viszont ugyanebben a pózban az asztalnál ül velünk szemben, miközben valamit próbálunk rásózni, akkor jól sejtjük, hogy negatívan viszonyul az ajánlatunkhoz.

**A kéz a megtévesztés eszköze**

Ha valaki hazudik, de közben látszik a tenyere, az emberek jobban elhiszik, amit mondd, mint hogyha nem látszana. Amikor utasítást vagy parancsot adunk, illetve, ha kezet fogunk, a legkevésbé feltűnő, mégis a leghatásosabb testnyelvi forrása a tenyerünk.

3 fő tenyér gesztus van: fölfelé fordított tenyér 🡪 ártalmatlanság ; lefelé fordított tenyér 🡪 tekintély, hatalom ; zárt ököl és kinyújtott ujj 🡪 engedelmességre szólítás.

**A kézfogás**

A kézfogás ősi örökség. Amikor a primitív törzsek találkoztak, karjukat nyitott tenyérrel egymás felé nyújtották ezzel jelezve, hogy nincsen náluk fegyver. A rómaiaknál gyakori volt, hogy valaki a ruhája ujjába rejtette a tőrét, ezért kialakult az alkarfogás, majd szokásos üdvözlés lett belőle.

Az ősi üdvözlési rituálé modern változatát, a kézszorítást-kézrázást eredetileg a XIX. században használták azonos státusú férfiak a kereskedelmi tranzakciók megpecsételésére. Széles körben csak az elmúlt 100 évben terjedt el, és egészen a legújabb időkig kifejezetten a férfiak egymás közti érintkezéséhez tartozott. Észak-Amerika és Európa legtöbb országának üzleti világában az érkezés és a távozás kísérőjeként ma már teljesen általános.

**Hogyan tudatja a testbeszéd a hatalmat?**

Induljunk ki abból, amit a fölfelé és a lefelé néző tenyér hatásáról tudunk. Amikor valakivel találkozunk, az illető az első kézfogással öntudatlanul az alábbi alapvető attitűd valamelyikét adja tudtunkra:

1. Fensőbbség
2. Alázat
3. Egyenrangúság

**A fensőbbségi** pozíciót úgy közöljük, hogy kézfogáskor a mi tenyerünk néz lefelé. Persze nem teljesen fordítjuk lefelé, de a partner kezéhez képest fölül van, s ez azt közli vele, hogy mi a karjuk irányítani a találkozást.

**A behódoló kézfogás** úgy néz ki, hogy fölfelé néző tenyérrel nyújtunk kezet. Ezzel szimbolikusan felajánljuk a másik félnek a felülkerekedés lehetőségét. Ez a gesztus akkor hatásos, ha át akarjuk engedni az irányítást, át akarjuk ruházni a felelősséget vagy éppen bocsánatot kérünk.

**Egyenrangúság.** Ha két domináns ember fog kezet, szimbolikus küzdelem megy végbe: ki-ki igyekszik a másik kezét behódoló pozícióba fordítani. Az eredmény egyfajta satu, amelyben mindkét kéz függőleges marad, s ettől egyenrangúság és kölcsönös megbecsülés támad a felekben, hiszen egyikük se hajlandó alávetni magát a másik akaratának.

**A kétkezes kézfogás**

Ehhez a vállalati életben elterjedt gesztushoz hozzátartozik, hogy a partner szemébe nézünk, nyíltan és kedvesen mosolygunk, fennhangon megismételjük a keresztnevét, és őszintén érdeklődünk a hogyléte felől. Aki két kézzel fog kezet arra törekszik, hogy megbízható, becsületes ember benyomását keltse, csakhogy ez ismerkedéskor ez könnyen visszafelé sülhet el: gyanakvóvá teheti az új ismerőst a kezdeményező szándékait illetően. Más szóval: a kétkezes kézfogás tulajdonképpen kicsinyített ölelés, így aztán csak olyankor helyénvaló, amikor az ölelés is szóba jöhetne.

**Előnytelen kézfogások**

**Döglött hal:** a kéz általában hideg és nyirkos. A petyhüdt, puha kezet a legtöbben nem szívesen fogjuk meg, és mivel könnyű megfordítani, általában a gyenge jellemmel azonosítjuk. A másik fél emellett azt olvassa ki belőle, hogy a kéz tulajdonosa nem örül a találkozásnak, pedig a háttérben kulturális és egészségi okok is állhatnak.

**Satu:** Ez a csöndesen erőszakos gesztus, melyet üzletemberek alkalmaznak szívesen, arról árulkodik, hogy az illető uralkodni kíván, s már a kapcsolat kezdetén magához akarja ragadni az irányítást. Ilyenkor a kezdeményező fél lefelé néző tenyérrel hirtelen mozdulattal nyújtja a kezét, s a partner jobbját többször megszorítja.

**Az ujjak megmarkolása:** Férfi és nő találkozásakor fordul elő a leggyakrabban, hogy a felek valahogy célt tévesztenek és a kezdeményező a partner ujjait markolja meg. Ez a kézfogás kevés önbizalomról árulkodik.

**Mereven kinyújtott kar:** Elsősorban az agresszív ember gesztusa, célja, hogy távol tartsa a partnert a saját személyes terétől.

**Dugóhúzó:** A rámenős emberek alkalmazzák szívesen ezt a technikát. Alkalmazója erősen megmarkolja és vadul megrántja a feléje nyújtott kezet és a saját területére „vonszolja” a szembenállót.

**Biciklipumpa:** Ennek lényege, hogy a kezdeményező fél megmarkolja, és gyors egymásutánban többször erősen és ritmikusan oda-vissza rángatja a feléje nyújtott kezet.

**A mosoly**

* A mosoly tudományos vizsgálatáról először a XIX. század elejéről készültek följegyzések. Guillaume Duchenne de Boulogne elektrodiagnosztikai módszerekkel és elektromos stimuláció segítségével próbálta megkülönböztetni a valódi örömből fakadó mosolyt más mosolyfajtáktól. Az arcizmok működését guillotine-nal kivégzett emberek fején tanulmányozta. Megállapította, hogy a mosolygásban két izomcsoport játszik szerepet: a járomcsonti izmok és a szem körüli izmok. A járomcsonti izmok a szájszegleteket húzzák szét, ettől villan ki a fogsor és duzzad meg az orca, a szem körüli izmok a szemsarkokat húzzák hátra, ettől szűkül össze a szem és jelennek meg a szarkalábak. A két izomcsoport működése viszont különbözik. A járomcsonti izmokat akaratlagosan működtetjük, így ennek segítségével produkálhatunk műmosolyt. A szem körüli izmok viszont akaratunktól függetlenül működnek, ezért a mosolygó szem mindig őszinte érzelmeket tükröz.

**Közismert mosoly fajták**

**Csukott szájas mosoly:** Az összeszorított száj egyenes vonalat formál és eltakarja a fogsort. Ez a mosoly azt üzeni, hogy gazdája titkol valamit, hogy a véleményét meg akarja tartani magának. Általában nők használják, ha nem szimpatizálnak valakivel.

**Felemás mosoly:** A bal arcon mosoly látszik míg a jobb oldalt a száj enyhén lefelé görbül. Mivel csak szánt szándékkal állítható elő, ezért legtöbbször szarkazmust jelent.

**A leeresztett állú mosoly:** Ez egy megcsinált gesztus. Az alsó állkapocs leeresztésének az a célja, hogy az illetőt játékosnak mutassa. Olyanok alkalmazzák szívesen, akik közönségreakciókra, vagy szavazatokra utaznak.

**Huncut mosoly:** Kissé leszegett és félrebillentett fejjel fölfelé sandít az illető és mosolyog. A férfiak vevők erre a mosolyra, mivel az oltalmazó és gondoskodó férfiút mozgósítja bennük.

**Hazugságok és a három bölcs majom**

A hazugságoknak azok a legkevésbé megbízható jelei, melyeknek az ember a leginkább ura, tehát például a szavak, mert ezeket igen jól be lehet tanulni A gesztusok felett viszont nincs semmi hatalmunk, éppen ezért ezek a legmegbízhatóbb jelei a hazugság észlelésének.

**A három bölcs majom** azokat jelképezi, akik nem hallanak rosszat, nem látnak rosszat és nem beszélnek rosszat. Egyszerű mozdulataik, ahogy a kezüket az arcukhoz teszik, egyszersmind az emberi csalásgesztusok alapjai. Más szóval, ha hazugságot vagy csalást látunk, hallunk vagy beszélünk, hajlunk rá, hogy eltakarjuk a szemünket, a fülünket vagy a szánkat.

**A leggyakoribb hazugsággesztusok**

**A száj eltakarása:** A kéz eltakarja a szánkat, mert az agy tudat alatt arra utasítja, hogy fojtsa el a kibújó hamis szavakat. Van, aki műköhögéssel álcázza a száj eltakarását.

**Az orr megérintése:** Ez a gesztus lehet több apró dörzsölés, vagy egyetlen, szinte észrevehetetlenül röpke érintés. Ezt a gesztust is fontos a többi gesztussal és az adott kontextusban értelmezni, ugyanis az is előfordulhat, hogy az illető csak megfázott.

**A szem dörzsölése:** Ez a gesztus az agy igyekezete, hogy kirekessze a csalást, a kételyt vagy az undorító látványt, illetve, hogy ne kelljen a szemébe néznie annak, akinek az illető hazudik. A nők inkább többször könnyedén megérintik a szemük alját.

**A fül markolás:** Ez annak a gyerekkori gesztusnak a felnőtt változata, amikor két tenyerünket a fülünkre tapasztottuk, hogy ne halljuk a szidást. A fül markolása azt is jelentheti, hogy az illető eleget hallott és szólni szeretne. A fülrángatás általában szorongást jelez.

**Nyakvakarás:** A mutatóujj megvakarja a nyak fülcimpa alatti részét, megfigyelések szerint általában 5x. Ez a gesztus a kétely és a bizonytalanság jele.

**Gallérhúzogatás:** Ezt a gesztust azért használják a hazudozók, mivel a vérnyomásuk fölmegy, ezért kimelegszik, ha arra gondol, hogy a hallgató rájön a hazugságra.

**Ujj a szájban:** Amikor az ujjunkat a szánkba vesszük, öntudatlanul azt a biztonságot próbáljuk visszaszerezni, amelyet az anyamell szopásakor éreztünk. Ez a gesztus tehát a feszült helyzetekben jelentkezik. A felnőtt az ujját csak a szájához teszi, cigarettázik vagy rágógumit rág.

**A személyes tér zónái**

**Intim zóna *(15-45 cm):*** Ez a legfontosabb zóna,küszöbét csak az érzelmileg hozzánk közel állók léphetik át pl.: családtagok, házastárs stb.

**Személyes zóna *(46-122 cm):***Ilyen távolságra állunk általában baráti összejöveteleken vagy más eseményeken.

**Társadalmi zóna *(122 cm-3,6m):***Ilyen távolságot tartunk rendszerint az idegenektől pl postástól, szerelőktől stb.

**Nyilvános zóna *(3,6m-nél távolabb):***Nagyobb embercsoportokhoz való beszéd alkalmával érezzük ezt kényelmesnek. Nők között a távolság csökkenhet, férfiak között pedig nőhet.

**Hogyan keltsünk jó benyomást az állásinterjún?**

**Az előtérben:** Adjuk át a kabátunkat a titkárnőnek, hogy ne bent kelljen ügyetlenkednünk a cuccainkkal. Maradjunk állva hátunk mögött összekulcsolt kézzel, mivel ez a pozíció magabiztosságot sugall.

**Belépés:** Ha a titkárnő azt mondja szabad, habozás nélkül lépjünk be és egyenletes lépésben menjünk be a szobába. Ha lépéseinket megszakítjuk, illetve tétovázunk, az bizonytalanságról árulkodik.

**A közeledés:** Fogjunk kezet majd üljünk le, akkor is ha a velünk szemben ülő éppen telefonál. Ezzel mutatjuk, hogy nem szeretnénk, ha várakoztatna minket. A lassú járás, a hosszú léptek üzenete, hogy ráérünk, nem izgat bennünket az ügy, vagy nincs egyéb dolgunk.

**A kézfogás:** Kezünket tartsuk egyenesen és ugyanolyan erővel szorítsunk, mint a másik fél. Sose az asztal fölött nyújtsunk kezet.

**A leülés:** Ha a fogadó féllel szemközti alacsony székre kell ülnünk fordítsuk el 45°-al, hogy ne kerüljünk dorgáló pozícióba. Ha a szék nem fordul el, testünket fordítsuk el.

**Az ülőhely:** Jó jel, ha például a dohányzóasztalhoz ültetnek le bennünket, ugyanis az elutasítások 95%-ban az íróasztal mögül történnek.

**A gesztusok:** Legyenek egyszerű, átgondolt mozdulataink, hogy egy összeszedett ember látszatát keltsük.

**A távolság:** Tartsuk tiszteletben a másik fél személyes terét, amely a megbeszélés első perceiben a legtágabb. Alapszabály, hogy az ismerősökhöz közelebb ülünk, idegenektől távolabb. A kortársakhoz közelebb mehetünk, a jelentősen idősebbektől, illetve fiatalabbaktól maradjunk távol.

**A távozás:** Nyugodtan és céltudatosan pakoljuk össze a holminkat, majd nyújtsunk kezet és menjünk ki, az ajtóhoz érve pedig forduljunk vissza enyhén és mosolyogjunk. Ez azért fontos mert sokkal előnyösebb, ha mosolygó arcunk lesz a zárókép, mint ha a fenekünk.

*Forrás: Barbara és Allan Pease : A testbeszéd enciklopédiája*