

KA IŠDUODA KŪNAS?

Lina Nikitinaitė

www.TurtingaMoteris.lt

*“Ką mano kalba
paslėpia, mano
kūnas visuomet
išduoda.”*

- John Barthes

Mus supantis pasaulis yra nuostabus – jame tiek daug visko, tiek daug spalvoto, neatrasto ir nesuprasto.

Aš visuomet stebiu mus supantį pasaulį, mus supančią aplinką, bet labiausiai mane domina žmonių elgesys. Jis atrodo toks nenusipėjamas ir paslaptingas. Tai įtakojo mano apsisprendimą - analizuoti **kūno kalbą, kuri niekuomet nemeluoja.**

Ar kada nors skaičiavai, kiek kartų per dieną pamelavai?

Ar kada nors pasidomėjai, kiek kartų Tau pamelavo?

O ar kada savęs nepagavai mėstant, jog norėtum žinoti, kada Tau meluojama?

Turiu gerą naujieną – tu gali suprasti, kuomet žodžiais nuslepiama tai, ką kūnas išduoda!



Visi daug skaito ir tai yra labai gerai.

Visi nori daug žinoti, o tai yra dar geriau!

Aš labai mėgstu rašyti ir žinau, jog žodžiai turi didelę galią bei gali suteikti reikiamą informaciją.

Kai pakeliu akis, suprantu, jog kūnas prieš mane stovinčio žmogaus gali suteikti daug daugiau informacijos. Tai viena iš priežasčių, kodėl tiesioginis kontaktas toks svarbus.

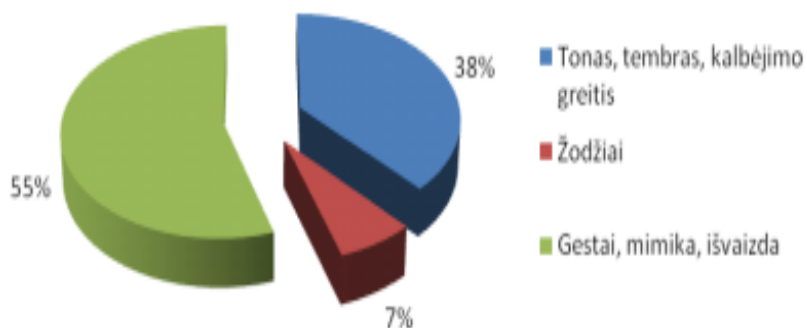
XXI amžiaus žmonės labai užsiėmę, todėl naudojami technologijomis taip taupydami taip svarbų ir brangų laiką. Tai tikrai suprantama ir sveikintina, tačiau labai dažnai sužinau apie atvejus, kuomet dėl raštu pateiktų duomenų nesupratimo organizuojamas susitikimas. Ar kada nors nutiko tai ir Tau?



Nutiko tai kiekvienam, o ypatingai dažnai versle, santykiuose, šeimoje. Tačiau mes visi turime šansą tobulėti, jei norime pateiktą informaciją suprasti teisingai, o ji dar gali tapti ir naudinga.

Jei grįžtume į praeitį, sužinotume, jog pirmoji egzistavusi kalba – *tai kūno kalba* ar neverbalinė komunikacija. Ne paslaptis, jog ši kalba tokia galinga ir vertinga, bet užmiršta.

Šiandieninėje darbo rinkoje kone kiekvienas darbdavys reikalauja mokėti ne vieną užsienio kalbą, tačiau nei vienas nereikalauja mokėti kalbos, kuri, remiantis atliktais tyrimais, perduoda 93% informacijos. Deja, likusi informacija (7%), perduodama žodžiais ir mums suteikia ne itin daug informacijos



Gyvenime taip jau nutiko, jog evoliuciniu požiūriu, žmogus nuo ankstyvųjų vystymosi etapų buvo įvaldęs du komunikavimo būdus – garsų intonacijos bei gestų.

Šie abu komunikavimo būdai yra vieni iš neverbalinės komunikacijos aspektų. Tuo remiantis, galime teigti, jog neverbalinė komunikacija yra gerokai senesnė už verbalinę, veikia nesąmoningai bei netiesiogiai individo veiksmus.

Norime ar nenorime, mokame ar nemokame, mes nuo pat ryto iki vakaro su kuo nors bendraujame ir bendradarbiaujame. Vaikai bendrauja ir bendradarbiauja su tėvais, studentai su dėstytojais, įstaigų darbuotojai su savo vadovais, bendradarbiais, klientais. Netgi tada, kai šalia nėra nei vieno žmogaus, jaučiame aplinkinių įtaką.



Atliktas ne vienas tyrimas, todėl remiantis išvadomis, priėjau prie vieningos nuomonės, jog verbalinis kanalas (kalba) vartojamas informacijai perduoti, o neverbaliniu kanalu, tai yra kūno kalba, išreiškiami tarpusavio santykiai. Kitaip tariant, nekintantis žvilgsnis gali būti iškalbesnis negu pasakyti žodžiai. Atkreipkime dėmesį, kad nežodinės priemonės dažniausiai vartojamos nekontroliuojamai, nesąmoningai.

Visi turbūt gerai žino garsųjį psichoterapeutą S. Freudą, tačiau ne visi žino jo aprašytą atvejį iš jo klinikinės praktikos. Kartą, kalbėdamas su paciente, kuri norėjo įtikinti psichoterapeutą, jog jos santuoka yra laiminga, pastebėjo, kad moteris nesąmoningai tai nusiimdavo, tai vėl užsimaudavo savo vestuvinį žiedą. Psichiatras nenustebo, kai vėliau sužinojo, kad jos santuoka buvo nelaiminga.



O kas yra *kūno kalba*, dažnai manęs paklausia?

Tuomet aš vardinu, jog tai:

1. Veido ir akių išraiška;
2. Poza;
3. Gestai;
4. Lietimas;
5. Balsas;
6. Erdvė ir teritorija;
7. Fizinės savybės;
8. Apranga;
9. Kvapas.

Kitaip tariant, tai visa gausa kodų, kurie, priklausomai tik nuo kodo gavėjo, yra priimami, suprantami bei interpretuojami. Būtent nuo šių kodų ir priklauso, ar pagrindinė mintis bus suprasta.

Juk kiekvieną žodinį sakinį lydi kūno kalba. Kartais tik ji atskleidžia pokalbio partnerio tikruosius norus ir ketinimus. Stebint kūno pokyčius, pozą, judesius galima nuspėti stebimojo mintis, jausmus, slaptus ketinimus.



Nieko nėra kūne, ko nebuvo jausmuose ir mintyse, net ir neįsisąmonintuose, pasakytų humanistas D. Whitemoras.

Ar pamenate Amerikos prezidentą Bilą Klintoną? Jis buvo tituluojamas kūno kalbos meistru. Kūno kalba jis užmegzdavo ryšį su žmonėmis. Bilas Klintonas išliko ir dažnai triumfuodavo dėl savo nuostabių sugebėjimų vaizduoti nuoširdumą ir atsidavimą. Savo jis pasiekė ne tuo, *ką* pasakė, o tuo, *kaip* pasakė. Šiuo teiginiu akcentuojama tai, jog savo idėjai perteikti gali pakakti vieno vienintelio gesto. Žinoma pavyzdžių, kuomet į pagalbą pasitelkiamas daiktas ir netariant nė žodžio auditorija būna prikaustyta, o gestų kalba pasakoma visa idėja. Ar pamenate, kaip Steve Jobs pristatė vieną iš savo gaminių? Jis jį tiesiog atsinešė voke.



Ar žinote, kada kūnas išduoda melą?

Labai dažnai melą išduoda veido išraiška, kūno gestas, balso tono pokytis, labai gilus ar vos girdimas atodūsis, ilgos pauzės tarp žodžių, mikro išraiška, netikra šypsena ir kt. Galima vardinti ne vieną atvejį, kuris gali pasakyti, jog yra meluojama. Labai dažnai nutinka, jog žmogus, kuriam buvo pameluota, supranta, jog kažkas buvo *ne taip*, tačiau kas nutiko, labai sunku suprasti. Taip nutinka todėl, jog mes labai tikime žodžiais, kurie, reikia pripažinti, turi didelę galią. Jie tikrai ją turi, todėl mes jais nuslepiame melą, o tiesą pasilieka melagis!

Tačiau net ir įsidėmėjus bei supratus kelis ankščiau minėtus melo „išdavikus“, mes ne visuomet galime teigti, jog prigavome melagį.



Tačiau turiu gerų žinių – viską įmanoma išmokti ar žinoti.

Tai be galo įdomus procesas – analizė kito asmens kūno kalbos. Ši analizė padės aplink supantį pasaulį suprasti geriau, kartais tai šokirus, bet labai dažnai – įdomiai nustebins bei bus labai naudinga.

Ar kada pastebėjote žiūrėdami žinias, jog politikai mums meluoja?

Ar visuomet patikite politinėmis ar ekonominėmis prognozėmis, o vėliau sužinote, jog tai buvo melas?

Ar kada pajautėte, lyg kažkas būtų ne taip po draugo kalbos?

Neabejoju, jog atsakėte į bent kelis iš jų TAIP.

„Yra trys svarbūs punktai kalboje: kas kalba, kaip kalba ir ką kalba. Iš visų 3 punktų - paskutinis yra mažiausiai svarbus.“

-John Morley

