

PRAVILA RAZLAGE GOVORICE TELESA

Sporočil (signalov) govorice telesa si nikoli ne smemo razlagati izolirano. Pri razlagi moramo ves čas uporabljati tri „zlata“ pravila, ki se imenujejo:

Kontekst

Gre za več dejavnikov. Okolje, v katerem smo pozorni na govorico telesa, zgodovino interakcij med posameznimi govorcji, njihove medsebojne odnose in njihove vloge v situaciji ipd. Pogosto so prekrizane roke na prsih res znak zadržanosti. A če je oseba malo oblečena, v sobi pa je hladno, se bodo roke slej ko prej prekrizale zaradi zaščite telesa pred izgubo temperature. Podobno je tudi v primeru, če je oseba podrejena (npr. na delovnem mestu) in se pogovarja z nadrejenim. Normalno je, da bo kazala znake podrejanja (pogledi navzdol, krajši očesni stik ipd.) Govorico telesa takšne osebe moramo obvezno umestiti v pravi kontekst.

Pri razlagi moramo ves čas uporabljati tri „zlata“ pravila, ki se imenujejo: kontekst, upoštevanje celotne slike telesa in iskanje razhajanj (sprememb, konflikta).

Lahko se nam zgodi, da bi govorili o šibki samozavesti omenjene osebe zgolj zato, ker smo opazili običajne znake takšnih občutij, spregledali pa smo vpliv pisarne, v kateri se opazovana oseba nahaja (pri šefu).

Celotna slika

Vedno moramo stremeti k temu, da govorico telesa beremo kot celotno sliko in ne zgolj posamezne položaje delov telesa. Posamezni neverbalni signal je lahko zelo hitro napačno razložen. To nam pri nadaljnjem spremljanju sporočila lahko naredi velikansko škodo. Če zanemarjamo besede in želimo sporočilo razumeti zgolj skozi neverbalni del, moramo upoštevati prav vse signale, ki sestavljajo posameznikovo obnašanje in izražajo njegovo stanje duha. Zgolj zato, ker se človek poti ali se dotika nosu, ne moremo z gotovostjo sklepati, da človek laže. To so res signali razburjenosti, vendar pa njegova razburjenost še ni nujno nastopila zato, ker bi lagal. To je posebej pomembno pri zaslišanih obtožencev, ki so vsekakor pod stresom. Če vas ta trenutek odpeljejo na policijsko postajo in začnejo zasliševati, boste pod stresom v vsakem primeru. Če imate kaj na vesti ali ne. Za ustrezno razlago moramo iskati neverbalne signale, ki vodijo k določenem stanju, a prav tako ne smemo zanemarjati tistih signalov, ki ta stanja lahko ovržejo.

Iskanje razhajanj (sprememb, konflikta)

Po umestitvi opazovanega telesa v kontekst in spremljanje celote neverbalnih signalov, moramo biti pozorni tudi na skladnost med govorjeno besedo in neverbalnimi signali. Ali res vse, kar zaznavamo, daje skladno celoto? Smo priča takšni spremljavi govorjenja, kjer neverbalni signali kažejo nekaj popolnoma drugega od trditev, ki izhajajo iz slišanege? Na kaj nas napeljuje takšno razhajanje med verbalnim in neverbalnim delom sporočila? Nam razhajanje sporoča, da nas želi govorec prelisiti? Ima videno smisel, ali pa bi v danem kontekstu morali iz besed razbrati kaj drugega? Torej, kakršnokoli razhajanje med verbalnim in neverbalnim delom sporočila nam sporoča, da moramo biti na to posebej pozorni. Pogosto si lahko pomagamo z dodatnimi vprašanji in tako pri sebi razčistimo opaženo razhajanje.

Vsak neverbalni signal moramo vzeti kot delček celotne slike. Ko opazimo tak signal, iščemo druge, ki vodijo do enakih občutij ali naravnosti. Če smo soočeni z veliko količino različnih signalov, jih moramo postaviti v kontekst in raziskati okolico. Če okolica podpira možnost obstoja določene naravnosti, iščimo naprej razhajanja oz. konflikte.

Ali ima opaženo čustvo smisel? Ali podpira besede? Je oseba navajena, da se tako obnaša?

Šele po takšnem samoizpraševanju smo lahko prepričani v našo analizo govornice telesa oz. v naše trditve o tem, ali nekdo laže, kaj prikriva ali pa ima nekakšen svoj scenarij željenega razvoja dogodkov.

Telo začnemo spremljati najprej pri stopalih. Stopala in noge so najzanesljivejši pokazatelj našega čustvenega dogajanja.

Tudi pri branju govornice telesa vsakdo razvije svoj stil. Kljub temu da je govoriti o pravilnem oz. nepravilnem branju telesa sila nevhvaležno, je dobro, da vsaj na začetku osvojimo nekakšno zaporedje, ki preverjeno daje dobre rezultate.

Telo začnemo spremljati najprej pri stopalih. Šele nato se s pogledom sprehodimo navzgor proti obrazu. Stopala in noge so najzanesljivejši pokazatelj našega čustvenega dogajanja. Najprej preverimo, kaj se dogaja z njimi.

Da si bomo lažje zapomnili, naj velja izrek: „Dlje od možganov, manj pod nadzorom.“

Ta izrek sicer ni znanstveno dokazan, si ga je pa zelo lahko zapomniti. Stopala so pač najdlje od možganov, kar pomeni, da jih imajo možgani najmanj pod nadzorom.

Med opazovanjem moramo čim prej vzpostaviti razumevanje „normalnega“ obnašanja pri sogovorniku. Nekdo, ki je pravkar izvedel šokantno novico, se bo ves čas našega pogovora nekoliko drugače odzival na posamezne besede kot nekdo, ki je pravkar prišel z dopusta. Prav tako moramo biti pozorni, če je človek npr. strasten kadilec, alkoholik, narkoman ipd. Obnašanje vsakogar med omenjenimi ima določene poteze, ki so lastne njemu in njegovi odvisnosti, zato jih moramo čim prej prepoznati in razumeti kot „normalne“. Omenjeno je za naše opazovanje še posebej pomembno zaradi časovnega vpliva na opazovanje. Reakcije kadilca, ko se mu približuje čas za naslednji cigaret, so drugačne od reakcij

nekadilca, ki nima potrebe po nikotinu. To moramo upoštevati, da si lahko ustrezno razložimo včasih celo tudi nekoliko pretirane reakcije na kakšen naš predlog. Mogoče je bilo vse, kar bi morali narediti za željeni razplet pogajanj, kratek odmor za osvežitev (cigaret).

Za dobro branje telesa moramo razviti sposobnost spremljanja govornice telesa na enem nivoju ter besedno komunikacijo (govorjenje, poslušanje) na drugem nivoju.

Za dobro branje telesa moramo razviti tudi sposobnost spremljanja govornice telesa sogovorca na enem nivoju ter našo verbalno komunikacijo (govorjenje, poslušanje) na drugem nivoju. To se mogoče sliši nekoliko zapleteno, vendar lahko to doseže prav vsakdo, le vaditi je potrebno. Navaditi se moramo, da med komunikacijo nismo popolnoma prisotni zgolj v izgovorjenih oz. slišanih besedah, temveč se v mislih malo oddaljimo in v miru spremljamo potek. Sčasoma, ko nam omenjeno postane rutina, vsemu temu dodamo še zavestni nadzor nad gibanjem svojega telesa.

Gre za zelo pomemben vidik dobrega branja telesa. Pogosto moramo namreč uporabljati dodatna vprašanja, da posamezne gibe ali reakcije sogovorca sploh lahko postavimo v pravi okvir razumevanja.

Za hitro napredovanje v opazovanju priporočam, da kdaj pa kdaj sami sebe povabite na kavico, čaj ali sok v bližnji lokal ali restavracijo. Lokali so zelo prikladna mesta za učenje opazovanja, saj mize običajno nimajo zaprtih hrbtišč in so dobro vidne tudi noge ljudi med sedenjem. Za dodaten plus pa poskrbijo še moderne razvade. Če ljudje niso vpleteni v pogovore, gledajo na mobilne telefone ali osebne računalnike (tablice). Praktično smo lahko popolnoma brez skrbi, saj našega opazovanja ne bodo opazili, tudi če bomo koga opazovali nekoliko dlje.