

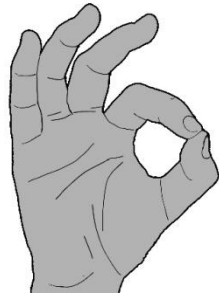
## KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

### Ćwiczenia 3a – GESTY DŁONI

*Allan Pease: Mowa ciała. Jak odczytywać myśli innych ludzi z ich gestów, Jedność, Kielce 2001 (rozdz. I – V).*

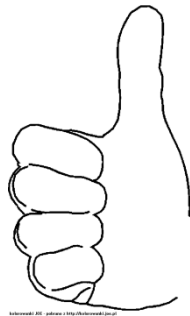
- poważne zainteresowanie niewerbalnymi sposobami komunikacji zaczęło się na gruncie nauki dopiero w poł. lat 60., choć za pozycję, która pierwsza dotknęła tej problematyki było „**Wyrażanie emocji przez ludzi i zwierzęta**” Karola Darwina (1872),
- Albert Mehrabian wyliczył, że każdy przekaz składa się przeciętnie z 7% elementów werbalnych (słowa), 38% z elementów dźwiękowych (ton i barwa głosu, inne dźwięki) oraz z **55% z elementów niewerbalnych** – jakże ważne jest zatem rozumienie tej niewerbalnej części komunikatu,
- sygnały werbalne mają za zadanie przede wszystkim przekazanie informacji, zaś niewerbalne informują nas **o postawie czy uczuciach** rozmówcy,
- są one bardziej **wiarygodne**, ponieważ często nad nimi **nie panujemy** i „dzieją się” niezależnie od nas,
- to co nazywamy **przeczcuciami** lub **intuicją** wobec zachowania kogoś, również bardzo często jest tylko podświadomie odczytanym przez nas komunikatem niewerbalnym tej osoby,
- sygnały niewerbalne mają **charakter wrodzony, genetyczny**, ale część z nich także może być **efektem uczenia się** (naśladownictwa) i mieć **charakter kulturowy** (badania niewidomych i głuchych oraz przedstawicieli różnych kultur),
- niektóre gesty (podobnie jak języki) mogą mimo swej względnej powszechności **oznaczać czasem coś zupełnie innego:**

❖ np. kółko czyli **gest OK**. (all correct)



– oznacza *wszystko w porządku*, lecz w Japonii może oznaczać *pieniądze*, we Francji – *zero*, w niektórych państwach śródziemnomorskich – *otwór* (stąd skojarzenie z mężczyzną homoseksualnym);

❖ **kciuk do góry**



– może znaczyć: 1. *zatrzymanie auta*, 2. *wszystko w porządku*, 3. „*mam cię gdzieś lub wsadź sobie...*”, ale np. w Grecji znaczy głównie „*wypchaj się*”; we Włoszech może oznaczać *1* przy liczeniu, natomiast Anglicy czy Amerykanie zaczynają liczyć od palca wskazującego (inne znaczenie kciuka – *przeegrany/wygrany, przewaga/nieższość*),

❖ podobnie różnie można interpretować znak ‘V’



(dłoń odwrócona zewnętrzną lub wewnętrzną stroną do rozmówcy znaczy *zwycięstwo* (victory) albo też po prostu 2),

- **gesty tworzą złożone układy** („zdania”), stąd interpretacja tylko pojedynczego gestu może prowadzić do błędnych wniosków; poza tym ważny jest **kontekst** wypowiedzi niewerbalnej (wypowiedź werbalna, warunki zewnętrzne, choroby, pozycja w hierarchii społecznej, wiek),
- próby **falszowania** mowy ciała też są możliwe, ale wnikliwy obserwator wykryje to poprzez **mikrogesty** (źrenice, ruchy brwi, kącików ust, drgania mięśni twarzy, pot na czole, rumieńce na policzkach, częste mruganie powiekami itp.). Niektórzy potrafią wyuczyć się fałszowania mowy ciała (politycy, prawnicy, aktorzy, spikerzy TV, kandydatki na Miss), lecz na dość krótką metę. Sposobem na dobre, skuteczne kłamanie jest dla nich bądź **ćwiczenie gestów „właściwych”**, **albo też wyeliminowanie gestów, które mogłyby ich zdradzać** podczas komunikatu werbalnego – w rezultacie często są nieruchomi,

- łatwiej kłamać, gdy nasze **ciało jest ukryte** i nie zdradza się (stąd przesłuchiwania odbywają się w otwartej przestrzeni, gdzie łatwo można obserwować wszystkie ruchy podejrzanego).

➤ **Terytoria i strefy**

- tak jak zwierzęta ludzie również wytyczają sobie **własne terytoria**, których naruszenie przez innych budzi ich agresję i działania obronne lub po prostu poczucie zagrożenia,
- Amerykański antropolog Edward T. Hall w latach 60. zajął się badaniem potrzeby własnej przestrzeni i stworzył pojęcie „**proksemiki**” – koncepcja bliskość przestrzennej w kontaktach międzyludzkich, co rozpoczęło dalsze poszukiwania prawidłowości w tym zakresie,
- rozległość przestrzeni wytyczanej sobie zależy m.in. od warunków życia np. od zagęszczenia osobników zamieszkujących dane terytorium,
- **obszar przestrzeni własnej** (w kulturze zachodniej) można podzielić na kilka **stref o różnym promieniu**:
  - 1) **Strefa intymna (od 15 do 45 cm)** – najcenniejsza dla każdej osoby, jest ona otwarta jedynie dla blisko emocjonalnie związanych osób (małżonkowie, dzieci, rodzice, rodzeństwo, partnerzy, krewni, najbliżsi przyjaciele; istnieje jeszcze superstrefa (do 15 cm), która dotyczy jedynie najbliższych w przypadku fizycznego kontaktu,
  - 2) **Strefa osobista (od 46 do 122 cm)** – to strefa, do której dopuszczamy innych znajomych i bliskich w czasie przyjęć, pełnienia różnych funkcji społecznych i spotkań z przyjaciółmi,
  - 3) **Strefa społeczna (od 122 do 360 cm)** – odległość wobec obcych, z którymi kontaktujemy się w ramach spełnianych przez nich funkcji usługowych lub wobec ludzi, których dobrze nie znamy,
  - 4) **Strefa publiczna (powyżej 360 cm)** – to odległość, z którą czujemy się bezpiecznie w tłumie nieznanym nam osób.

- **Naruszenie strefy intymnej** możemy lubić lub tolerować, gdy wchodzi w nią ludzie nam najbliżsi oraz gdy sami dajemy przyzwolenie na kontakty cielesne. Natomiast gdy strefę tę narusza **intruz**, to wywołuje to w naszym **organizmie fizyczne zmiany** – serce bije szybciej, więcej adrenaliny we krwi, krew bije nam do mózgu, mięśnie są napięte i przygotowane do ataku lub ucieczki – dlatego też należy uważać na przyjacielskie gesty (poklepanie, położenie ręki na ramieniu itp.), gdyż mogą one nie odpowiadać drugiej osobie, jako naruszające jej intymność; ważne jest zatem **utrzymywanie właściwego dystansu**,
- Wielkość otwarcia strefy zależy również od **kontekstu sytuacyjnego** – inaczej zachowujemy się w sytuacji swobodnego spotkania towarzyskiego, a inaczej w pracy,
- Istnieją pewne **niepisane zasady zachowań**, których przestrzegają ludzie, którzy muszą wejść w tłum, do zatłoczonej windy czy autobusu, czyli narazić swoją strefę intymną:
  1. Nie musisz z nikim rozmawiać, łącznie z ludźmi, których znasz.
  2. Musisz przez cały czas unikać kontaktu wzrokowego z innymi.
  3. Utrzymuj „twarz pokerzysty” – nie okazuj żadnych emocji.
  4. Jeśli masz gazetę albo książkę, musisz sprawić wrażenie, że jesteś głęboko pogrążony w lekturze.
  5. Im większy tłum, tym mniejsze ruchy ciałem wykonujesz.
  6. W windach jesteś zmuszony do obserwowania zmieniających się numerów pięter nad głową.
- Istnieją również tzw. **rytuały odstępu** – tzn. reguły, którymi kierujemy się określając swoją strefę wśród innych ludzi. Wybieramy miejsca położone w połowie drogi od końcowego możliwego punktu i od najbliższego zajętego punktu.

**W kinie np. wybieramy miejsce w połowie drogi między końcem rzędu a najbliższym widzem.** Chodzi tu również o zachowanie pewnej **harmonii w stosunkach międzyludzkich**, polegające na tym, aby nie sięść za blisko tej osoby (poczucie się ‘zastraszona’), ani też za daleko (poczucie się obrażona). **Wyjątek od reguły „połowy drogi”** stanowi sytuacja w publicznych szaletach (wybieramy miejsca jak najbardziej oddalone od innych zajętych).

- Wielkość strefy intymnej zależy od **kraju pochodzenia, miejsca zamieszkania** (wieś – miasto) oraz od **przyzwolenia na bliski kontakt** (kobieta – mężczyzna),

#### ➤ **Terytorium i własność**

- terytorium, którego jesteśmy gotowi bronić podobnie jak strefy osobistej może stanowić, mieszkanie, dom, biuro, samochód itp. Może to być nasza **własność** lub **miejsce, w którym często przebywamy**. Terytoria takie staramy się **ogrodzić** za pomocą różnych murów, ścian, bram czy drzwi. Terytoria większe dzielą się na **podterytoria** – np. pokój dla danej osoby, ulubiony kącik, fotel, miejsce w bibliotece czy w restauracji. Aby oznaczyć swe terytorium często **pozostawiamy na nim swoje osobiste rzeczy**, przedmioty, ubrania, drobiazgi.

## GESTY DŁONI

- **otwartość i szczerść** – dłonie mogą sygnalizować nam z jakim człowiekiem mamy do czynienia,

**Otwarte dłonie** – mogą symbolizować:

- **prawdomówność,**
- **szczerść,**
- **lojalność,**
- **posłuszeństwo,**
- **gwarancję przysięgi.**

- **otwarta dłoń trzymana wnętrzem do góry** kojarzy się z gestem **żebraka** proszącego o jałmużnę ,
- **szczerść** sygnalizowana otwartymi dłońmi może być w czasie rozmowy **wzmacniana** przez sformułowania typu „Pozwól mi być z tobą całkowicie szczerym”,
- podobnie jak inne sygnały niewerbalne, gesty dłoni są bardzo często **nieświadome**, a więc możemy im **zaufać** (choć bywa, że jest inaczej),
- gdy dziecko kłamie lub coś ukrywa **chowa dłonie** za siebie, gdy mąż okłamuje swoją żonę wkłada **ręce do kieszeni**,
- można próbować **zapanować nad gestami dłoni**, aby nikt nie mógł zdemaskować naszych kłamstw poprzez **eliminację** jakichkolwiek gestów dłoni (jest to skuteczne na krótką metę) lub poprzez **ćwiczenie** gestów szczerści, aż do wyrobienia **nawyków**,
- co więcej okazuje się, że osoby, które wyrobiły sobie takie nawyki, znacznie słabiej odczuwają pokusę okłamywania,

- gesty dłoni wskazują również na tendencje do posiadania władzy lub do postawy poddańczej. Istnieją trzy podstawowe układy dłoni:
  - wnętrzem do góry – traktowany jest jako gest uległości, pozbawiony agresji, błagalny gest żebraka, poddańczy,
  - wnętrzem do dołu – sygnalizuje pozycję zwierzchnika, postawę władcą, górującą nad innymi,
  - zwinięta w pięść z wysuniętym palcem wskazującym – symbol przymusu, agresywności, nakazywania uległości (często z wystukiwaniem rytmu palcem lub machaniem nim),

### **Potrząsanie (uścisk) rękami**

- jest to pozostałość po epoce jaskiniowej, gdy pokazywano dłonie, co oznaczało, że nie jest się uzbrojonym – współczesna forma tamtego gestu to **uścisk i potrząśnięcie dłoni**; stosuje się ten gest przy **powitaniu i pożegnaniu** (w naszej kulturze),
- istnieją trzy podstawowe sposoby ściskania i potrząsania dłoni:
  - **uścisk przejmowania kontroli** – dominacja okazywana poprzez przekręcanie dłoni tak, aby jego dłoń lub przynajmniej jej wierzchnia krawędź była na górze; osoby takie również pierwsi wyciągają dłoń,
  - **uścisk oddawania kontroli** – podajemy dłoń od razu grzbietem do dołu sygnalizując chęć oddania się kontroli lub okazania komuś poczucia, że ktoś jest panem sytuacji,
  - **uścisk równości** – oznaczający brak chęci dominowania którejkolwiek ze stron; oznacza to też brak zatargów między stronami i pozytywny wzajemny stosunek,
- poza samym uściskiem **ważne są też następne gesty** towarzyszące spotkaniu,



### **Dwa scenariusze spotkania i uścisków dłoni:**

- a) gdy spotyka się **dwóch dominujących ludzi**, podając sobie ręce prowadzą symboliczny pojedynek, gdyż każdy z nich próbuje obrócić dłoń drugiego do pozycji uległej – jest to **męski uścisk dłoni**, mocny i zdecydowany, trzymający dłonie **w pozycji zrównoważonej**,
- b) gdy **spotykasz się z dominującym typem** bardzo trudno jest obrócić jego rękę do pozycji pionowej, **aby** nie pozwolić mu na poczucie dominacji - „**rozbroić**” go - należy w momencie uścisku **zrobić krok do przodu lewą nogą**, tak aby wkroczyć w jego **strefę osobistą**, następnie **krok prawą nogą** do przodu i **dosunąć lewą**, a wtedy **potrząsnąć ręką** „dominatora”. Taka taktyka pozwala nawet obrócić dłoń dominatora w pozycję uległości, a na pewno pozwala na **uniknięcie jego dominacji**,

### **Kto pierwszy wyciąga rękę ?**

- zanim wyciągniemy dłoń zastanówmy się:

>czy naprawdę jesteśmy witani?

>czy druga osoba cieszy się ze spotkania ze mną?

- zasady powitania uściskiem dłoni:

>czekajmy aż ktoś do kogo przyjechaliśmy pierwszy wyciągnie dłoń,

>inicjatywa leży po stronie osoby starszej,

>inicjatywa podania ręki należy do kobiety,

## Style uścisku dłoni:

1. „**Sztywna dłoń**” – jeden z najbardziej **agresywnych stylów** powitania; **sztywna ręka** wyciągnięta z **dłonią wierzchem do góry** zmusza do pozycji uległości drugiej strony;  
Taktyka przeciwstawienia się temu (poza wcześniej opisaną) polega na **złapaniu dłoni „dominatora” za nadgarstek z góry** i potrząśnięcie nią. Może to wywołać u niego zakłopotanie, więc należy ostrożnie używać takiego sposobu „rozbrajania”.
2. „**Rękawica**” – preferowany **uścisk polityków**; uchwyt dłoni w **obie ręce**; powinien być **stosowany wobec osób dobrze znanych** (lub przynajmniej przyjaznych) – wzbudza to poczucie prawdomówności, zaufania itp.; **wobec osób obcych może wywołać podejrzliwość**,
3. „**Martwa ryba**” – dłoń jest **wiotka, często zimna i spocona**, sugeruje beznamiętność, bezwładność, słaby charakter (dłoń taką łatwo obrócić),
4. „**Łamacz kości**” – uścisk agresywnych „twardych facetów”,
5. „**Sztywne ramię**” – agresywne typy, stosują go ludzie pragnący utrzymać cię na dystans, o rozbudowanej strefie osobistej, często pochodzący ze wsi,
6. „**Uścisk czubków palców**” – jest podobne w zamyśle do usztywnionego ramienia – utrzymuje cię na dystans, pokazuje brak zaufania,
7. „**Ciągnięcie za rękę**” – ręka ugięta w łokciu przy ciele – świadczy o braku pewności siebie lub o małej strefie osobistej (wtedy jest to normalne),

8. „Uściski dwoma dłońmi – lewa ręka za nadgarstek, łokieć, górną część ramienia, ramienia” – może to **oznaczać pozytywne intencje** (wyraz przyjaźni, szczerości itp., im wyżej chwytamy lewą dłoń, tym większy stopień pozytywnych intencji), ale też może **wzbudzać podejrzliwość**; podwójny uścisk należy stosować tylko wobec osób bliskich i znanych (pozytywnie do nas nastawionych); nierzadko politycy korzystają z takiego uścisku w kontaktach z wyborcami.

## **Ćwiczenia 3b – GESTY RĄK I RAMION**

### **GESTY RĄK**

- **zacieranie dłoni** – sugeruje **pozytywne oczekiwania** wobec czegoś co ma się wydarzyć (poza oczywistymi sytuacjami - np. kelner zacierający ręce podchodząc do stolika po rachunek sugeruje, że spodziewa się napiwku); istotna jest też **szybkość zacierania** dłoni – jeśli ktoś zaciera ręce szybko, to sugeruje, że większą korzyść odniesiesz ty, a nie on (zachowanie agentów od nieruchomości); oczywiście można też zacierać dłonie z zimna,
- **pocieranie palców** – pocieranie kciukiem o opuszki palców (lub palca wskazującego) – oznacza rozmowę o pieniądzu – np. symbolizuje pożyczkę lub upust; profesjoniści jednak nie powinni posługiwać się takim gestem,

- **zaciskanie (zaplatanie) dłoni** – na pierwszy rzut oka wygląda to na gest zaufania, gdyż towarzyszą temu uśmiech i pogodny głos, w rzeczywistości ukrywamy pod nim swoje stany frustracyjne, problemy i próby utrzymania w ryzach naszych negatywnych odruchów; istnieją 3 odmiany tego gestu, związane z umiejscowieniem splecionych dłoni:
  - a) ręce splecione na wysokości twarzy – najtrudniejszy do rozbrojenia przypadek,
  - b) ręce splecione leżą na biurku,
  - c) ręce splecione leżą na kolanach (gdy siedzimy) lub są na wysokości krocza (gdy stoimy),
- **„wieża”** – ręce stykają się końcami palców; sygnalizuje pewność siebie, poczucie własnej wartości, czy postawę „wszystko wiem”, gest ten towarzyszy wydawaniu poleceń podwładnym; dwie wersje tego gestu:
  - a) **„wzniesiona wieża”** – kierunek do góry końcami palców, stosowana przy głoszeniu opinii lub idei; jeśli towarzyszy temu głowa odchylona do tyłu oznaczać może samozadowolenie i arogancję,
  - b) **„opuszczona wieża”** – palce zwrócone w dół – wtedy kiedy jesteśmy słuchaczami, a nie nadawcami, częściej stosowany przez kobiety,

- jeśli gest wieży poprzedzają inne pozytywne gesty (otwarte dłonie, pochylenie do przodu, nieunikanie spojrzeń) to ten gest spiętrzenia ma pozytywne konsekwencje (przykład ze sprzedawcą i tak reagującym klientem w trakcie transakcji), jeśli zaś poprzedzały go negatywne gesty, to konsekwencje takiego układu będą negatywne,

## CHWYTANIE WŁASNYCH DŁONI, RĄK I NADGARSTKÓW

- przykładem takiego gestu jest **„dłoń w dłoni” - trzymanie jednej ręki drugą za plecami**; towarzyszą temu również **uniesiona wysoko głowa, ekspozycja podbródka, odsłonięcie okolic brzucha, serca i gardła** – wszystko to jest charakterystyczne dla ludzi mających **autorytet** (choćby z nadania) i czujących się **nieustraszonymi**; poza tym postawa taka **pomaga odzyskać pewność siebie**, poczuć się mocniej w sytuacjach niepewnych (np. oczekując na wizytę u dentysty),
- **dłoń ściska nadgarstek** – choć podobny do poprzedniego oznacza coś innego, jest to **sygnał frustracji i próby samokontroli** – **uścisk** jest wtedy **bardzo mocny**; gest ten ma **kilka odmian**, tzn. jedna ręka może ściskać drugą **na różnych wysokościach** – w nadgarstku, w łokciu. Prawidłowość jest taka, że **im wyżej** stosujemy uchwyt, **tym większa jest nasza frustracja lub zagniewanie oraz silniejsza samokontrola**; gesty te zdają się mówić „**weź się w garść**” (oznacza np. zdenerwowanie spowodowane przedłużającym się czekaniem). Dobrze jest wobec innych spróbować **zamienić** ten gest w gest „dłoń w dłoni”.
- **wystawianie kciuka** – we wróżbach kciuk kojarzony jest z **siłą charakteru i ego** jednostki; kciuk jest używany do **okazania dominacji, wyższości i agresji**; ułożenia kciuka są **drugim pod względem ważności** sygnałem w odczytywaniu stanu i postawy człowieka. Możliwe **sposoby eksponowania kciuków**:
  - a) kciuki wystają z kieszeni kamizelki lub marynarki,
  - b) kciuki wystają z kieszeni przednich spodni,
  - c) kciuki wystają z kieszeni tylnych spodni,
  - d) eksponowanie kciuka przy trzymaniu dłonią klap marynarki lub kurtki,

- e) skrzyżowanie rąk na piersiach ze sterczącymi kciukami (podwójny sygnał – postawa obronna lub negatywna + okazywanie wyższości)
- f) gest kciukiem „wskazujący” na inną osobę (znak kpiny lub lekceważenia).

Generalnie eksponowanie kciuków dotyczy osób **noszących drogie, atrakcyjne ubrania; noszą wysoko głowę**, sprawiają wrażenie **wyniosłych, zarozumiałych i dominujących**. Czasem jednak kciuk może służyć do **gestów przyjaznych** (np. gdy oznacza „wszystko jest w porządku”). Należy uważać, aby nie doszło do **kolizji między ekspozycją kciuka a komunikatem werbalnym** o zupełnie innym znaczeniu (przykład adwokata, który trzymając się za klapę togi, mówił jednocześnie o swojej skromnej opinii, którą chciał zasugerować przysięgłym – sprawił wrażenie nieszczerego).

### **RĘCE PRZY TWARZY**

- symbol w postaci 3 małych zakrywających sobie uszy, oczy i usta dobrze obrazuje elementy zachowań, które mogą wskazywać na **falszywe zachowania**,
- generalnie **unoszenie dłoni do ust** może sugerować nieszczerą zamiary człowieka; **dziecko** w sposób naturalny, kiedy kłamie **zatyka sobie usta rękami** – jest to organiczny **odruch obrony przed kłamstwem**. W wieku dorosłym ten sam gest jest mniej ostry i bardziej zakamuflowany (wyrafinowany),
- bywa, że jednak są to **gesty przypadkowe**, stąd należy **obserwować inne gesty**, aby przekonać się czy osoba kłamie lub ukrywa coś przed nami.

## **Strażnik ust**

- dłoń zasłania usta a kciuk naciska szczękę,
- jest to bardzo jednoznaczny gest (jak u dzieci) pokazujący jakby mózg podświadomie kazał powstrzymać się od kłamstwa,
- inne formy tego gestu to zasłonięcie ust kilkoma palcami lub pięścią,
- próba ukrycia tego gestu polega na udawaniu gwałtownego kaszlu,
- znaczenie tego gestu należy rozpatrywać w dwu różnych sytuacjach: **kiedy mówiąc zasłania sobie usta** – znaczy to, że on kłamie, a **kiedy zasłania sobie usta kiedy ty mówisz** – uważa, że ty kłamiesz. Jeśli zatem twój słuchacz wykonuje ten gest, należy zapytać „czy ktoś chce skomentować moją wypowiedź?” – będzie to element umożliwiający im zmianę nastawienia do ciebie.

## **Dotykanie nosa**

- jest to **łagodniejsza i nieco bardziej skryta forma „strażnika ust”**; może to być delikatne pocieranie skóry pod nosem lub szybkie, niemal niezauważalne dotknięcie nosa; kobiety często delikatnie i dyskretnie stukają się w nos,
- podstawa tego gestu jest taka sama jak poprzednio – chęć ukrycia kłamstwa, lecz w ostatniej chwili zdając sobie sprawę z oczywistości zasłonięcia ust przyjmuje to taką zakamuflowaną formę. Inne wytłumaczenie bazuje na przekonaniu, że kłamstwo powoduje delikatne swędzenie nerwów w nosie,
- dotykanie nosa podobnie można rozpatrywać w sytuacjach mówienia i słuchania.

### **Pocieranie oka**

- „nie widzieć zła” – ten gest odnosi się właśnie do tej części maksymy o 3 małpach,
- chodzi tu o unikanie fałszu zarówno wobec innych, jak i samego siebie,
- jeśli kłamstwo jest wielkie ludzie tacy patrzą gdzieś obok (najczęściej na podłogę),
- mężczyźni pocierają oczy energiczniej niż kobiety. Te ostatnie delikatniej pocierają się pod okiem (może po to, aby nie rozmazać makijażu),
- kłamiący chcąc uniknąć spojrzenia w oczy osoby przypatrującej się ucieka wzrokiem na sufit (szczególnie kobiety).

### **Pocieranie ucha**

- próba uniknięcia słuchania zła poprzez układania rąk wokół uszu lub zatykanie ich dłońmi,
- jest to dorosła wersja gestu dziecięcego „obie dłonie przy uszach”,
- gest ten występuje w formie: pocierania ucha od tyłu, wiercenia palcem w uchu, ciągnięcie za płatek ucha lub wyginanie ucha – ten ostatni gest świadczy, że ktoś już dużo usłyszał lub że chce teraz mówić.

### **Drapanie się po szyi**

- palcem wskazującym pod uchem lub po szyi,
- ludzie drapią się najczęściej około 5 razy,
- gest ten wyraża brak pewności gdy towarzyszą mu słowa o tym znaczeniu, albo pozostając w sprzeczności z komunikatem werbalnym (np. „rozumiem o czym myślisz”) oznacza kłamstwo.



## **Odciąganie kołnierzyka**

- wg niektórych kłamstwo wywołuje mrowienie w tkankach szyi i twarzy, stąd tendencje do drapania się lub pocierania kłanców w tych okolicach – podobnie może być i z tym gestem,
- być może też wynika to stąd, że pojawiła się strużka potu lub ktoś jest zły, sfrustrowany – odciąga kołnierzyk aby umożliwić przepływ powietrza wokół szyi,
- gdy ktoś się tak zachowuje wystarczy zapytać „czy możesz jeszcze raz to powtórzyć / wyjaśnić?” aby odgadnąć czy ten ktoś kłamie.

## **Palce w ustach**

- stosowany w sytuacjach zagrożenia, niepewności, presji ze strony otoczenia,
- jest to podświadoma próba powrotu do bezpieczeństwa kojarzonego ze ssaniem piersi matki; dzieci korzystają tu z kciuka, dorośli z innych palców lub nawet z przedmiotów (papierosy, długopisy).

## **GESTY SKIEROWANE KU POLICZKOM I PODBRÓDKOM**

- gesty które umożliwiają nam ocenę postawy, gdy ktoś jest mało komunikatywny i oszczędny w zachowaniach.
-

## **Znudzenie**

- podparcie głowy dłonią; znudzenie jest tym większe, im większą częścią dłoni podpieramy głowę,
- stukanie palcami o blat, szuranie stopami po podłodze nie są sygnałami znudzenia, lecz zniecierpliwienia; może dojść do połączenia znudzenia ze znużeniem (jednoczesne podparcie głowy i stukanie palcami drugiej dłoni),
- im szybsze jest bębnienie palcami tym większe zniecierpliwienie.

## **Ocenianie**

- zamknięta dłoń spoczywa na policzku z wyprostowanym palcem wskazującym; może to być też punkt wyjścia do poprzedniej sytuacji znudzenia,
- bywa to gest udającego zainteresowanie – rozpoznać to można sprawdzając czy dłoń dotyka czy też podpira głowę,
- gdy palec jest skierowany do góry, a kciuk podpira podbródek – mamy do czynienia z negatywną oceną słuchacza – przedłużająca się powoduje gest pocierania lub naciskania policzka tuż pod okiem – jest to sygnał do zmiany zachowania mówcy, który „nie podoba się” słuchaczom.

## **Gładzenie podbródka**

- gdy podczas mowy pojawiają się gesty oceniające to podczas pytania o opinie lub sugestie na temat tego co usłyszano pojawiają się gesty gładzenia podbródka – gest podejmowania decyzji,
- nie należy wtedy przeszkadzać i wtrącać się, ale obserwować dalsze gesty,

- jeśli pocieraniu podbródka towarzyszy krzyżowanie rąk i nóg, a decydujący siedzi wygodnie, to odpowiedź będzie pejoratywna – wtedy można zareagować, aby ocalić sytuację,
- gdy pocieraniu podbródka towarzyszy postawa gotowości (wychylenie ciała do przodu) – spodziewajmy się pozytywnej reakcji,
- odmiany gestu podejmowania decyzji:
  - >okulary zdejmowane z nosa i wkładanie do ust jednej z końcówek,
  - >palący fajkę wkłada ją do ust,
  - >długopis lub inny przedmiot wkładany do ust oznacza brak zdecydowania.

### **Kombinacja gestów „ręce przy twarzy”**

- gesty znudzenia, oceniania i podejmowania decyzji często pojawiają się w kombinacjach – np. oceniamy – dłoń dotyka podbródka i policzka, podejmujemy decyzję – jednocześnie gładzimy dłonią podbródek, tracimy zainteresowanie – kciuk podpira głowę.

### **GESTY POCIERANIA I POKLEPYWANIA KARKU**

- bardziej wyrazisty gest od odciągania kołnierzyka – pocieranie karku - „ból w karku”,
- może świadczyć o kłamaniu lub też o frustracji czy złości. Jeśli nie jest to kłamstwo to pocieranie jest poprzedzone uderzeniem w kark; jeśli osoba kłamie to dodatkowo unika wzroku,

- gest uderzenia może nastąpić w wyniku zakłopotania, poczucia winy – jeśli uderzamy się w głowę z przodu to oznacza to, że czujemy się czemuś winni (np. zapomnieliśmy o czymś), ale nie spodziewamy się jakiejś specjalnej kary (sami się tak karzemy – osoby bardziej otwarte i opanowane), uderzenie w kark oznacza, że uwagi na ten temat będą bolesne (osoby o nastawieniu krytycznym i negatywnym).

### **Ćwiczenia 3c - Bariery z ramion i nóg, inne popularne gesty i zachowania, sygnały dawane oczami, zalotne gesty i sygnały, cygara, papierosy, fajki i okulary, gesty własności i gesty terytorialne.**

*Allan Pease: Mowa ciała. Jak odczytywać myśli innych ludzi z ich gestów, Jedność, Kielce 2001 (rozdz. VI – XII).*

#### **BARIERY Z RAMION**

- krzyżowanie ramion na piersiach jest normalną oznaką próby schronienia się w obliczu zagrożenia lub niesprzyjających okoliczności,
- gest ten stanowi „barierę”, którą wykazujemy już we wczesnym dzieciństwie. Jednak wtedy ma ona inną formę – chowanie się za różnymi przedmiotami lub ludźmi. Gdy dziecko staje się większe i chowanie się za stołem nie wchodzi już w rachubę, gest obronny przyjmuje formę ciasnego (sztywnego) skrzyżowania ramion na piersiach,
- wraz z wiekiem (nastoletni) ludzie kontynuują używanie tego gestu, lecz staje się on bardziej rozluźniony i łączony ze skrzyżowaniem nóg,

- dorośli wciąż doskonałą ten gest i staje się on mniej oczywisty. Skrzyżowanie może oznaczać nadal barierę ochronną wobec nadciągającego niebezpieczeństwa, ale także niechęć, wrogość lub niezgodę na to co słyszymy,
- wykryty, że skrzyżowanie ramion jest po prostu wygodne należy rozumieć jako ukrywanie faktu, że spotkaliśmy się z podobnym zachowaniem i ten gest zapewnił komuś po prostu bardziej komfortowe samopoczucie.

### **Formy krzyżowania ramion:**

#### **1. Standardowe skrzyżowanie rąk** (jedna dłoń schowana, druga na wierzchu)

Jest to uniwersalny gest sygnalizujący **postawę defensywną lub negatywną**. Spotykamy się z nim w sytuacji otoczenia przez obcych ludzi (na publicznym spotkaniu, w kolejce, windzie) – tam, gdzie czujemy się zagrożeni lub niepewni.

Gest ten oznacza również niezgodę na to co mówimy, nawet jeśli nasz rozmówca twierdzi, że jest zainteresowany naszym wywodem. Sygnał werbalny kłamie – niewerbalny nie kłamie. W takiej sytuacji kontynuowanie naszej dotychczasowej argumentacji nie ma sensu i należy pomyśleć o nowej strategii. Można też posłużyć się trikiem i np. podać takiej osobie jakiś przedmiot (np. książkę), co spowoduje rezygnację z tego gestu i sprowokuje bardziej otwartą postawę – pamiętajmy, że ten gest jest jednocześnie reakcją na coś i bodźcem, który negatywną postawę może wywoływać i umacniać. Inny sposób to poproszenie aby rozmówca pochylił się nad czymś, bo chcemy mu coś pokazać lub wykonać gest otwartych dłoni i zapytać np. „Co pan o tym myśli?” (sugeruje to ochotę na szczerą rozmowę).

## **2. Skrzyżowanie ramion wzmocnione zaciśniętymi pięściami**

Wzmocnienie tego gestu zaciśniętymi pięściami oznacza **wrogie i zdecydowanie defensywne nastawienie**. Mogą współwystępować tu np. zaciśnięte zęby, zaczerwieniona twarz, a nawet słowny lub fizyczny atak. Reakcją, która może rozładować sytuację byłoby znowu pokazanie otwartych wewnętrzną stroną do góry dłoni. Pomogłoby to wykryć przyczynę okazywanej wrogości.

## **3. Krzyżowanie ramion z chwytaniem ich dłońmi**

Dłonie chwytające ramiona oznaczają w tym geście bardzo zdecydowaną postawę, pokazującą **chęć powstrzymania się od wyprostowania ramion**. Dłonie mogą być tak mocno zaciśnięte, że stają się białe. Z takim gestem mamy do czynienia w sytuacjach wzmożonego napięcia – oczekiwania na niewiadomą, strachu przed sytuacją, która może nam za chwilę zagrażać, ale jednocześnie stanowczą wobec tych sytuacji.

## **4. Skrzyżowanie ramion z kciukami wyciągniętymi do góry**

Jest to oznaka **poczucia dominującej pozycji**, którą przejawiają osoby bardzo pewne siebie i nastawione do siebie pozytywnie. Skrzyżowanie ramion daje poczucie ochrony.

Warto dodać, że ludzie noszący inne atrybuty dające poczucie bezpieczeństwa (broń, kamizelka kuloodporna) rzadko stosują defensywny gest krzyżowania rąk na piersiach, chyba że broń jest schowana, a taka postawa ma sugerować, że należy się z nimi liczyć.

➤ **Częściowe bariery ze skrzyżowanych rąk:**

Mają miejsce wtedy, gdy mamy świadomość, że całkowite skrzyżowanie byłoby zbyt oczywiste lub nie chcemy okazać swego przerażenia. Są to po prostu bardziej subtelne odmiany tego gestu.

- a) jedna ręka poziomo ułożona wobec ciała chwyta drugą, która jest wyciągnięta wzdłuż sylwetki,
- b) dłoń w dłoni (przy opuszczonych z przodu w dół ramionach),
- c) zakamuflowane krzyżowanie ramion (gdy chcemy za wszelką cenę ukryć nasze zdenerwowanie, niepewność czy podejrzliwość) to np. chwytanie ręką w poprzek ciała przedmiotu który mamy na (w) drugiej ręce (torebka, zegarek, bukiet kwiatów, spinki do mankietów, portfel w kieszeni na piersiach itp.).

## **BARIERY NÓG**

**Krzyżowanie nóg** - jego znaczenie jest podobne do gestu krzyżowania ramion na piersiach (prawdopodobnie krzyżowanie rąk miało pierwotnie chronić serce, zaś nóg – genitalia). Skrzyżowanie ramion wydaje się silniej sygnalizować naszą postawę, gdyż jest bardziej widoczne niż krzyżowanie nóg.

### **Dwa podstawowe gesty krzyżowania nóg na siedząco:**

1. Standardowe skrzyżowanie nóg – jedna noga jest starannie przełożona przez drugą i „spływa” w dół (zazwyczaj prawa przez lewą). Może to oznaczać zdenerwowanie, rezerwę lub defensywność. Należy ten gest traktować jednak jako gest uzupełniający inne gesty o zabarwieniu negatywnym. Nie należy go więc interpretować w izolacji od całokształtu zachowań i kontekstu sytuacyjnego. Czasem może on po prostu oznaczać reakcję na niewygodne krzesło lub zimno. Inaczej można już do niego podchodzić, gdy współwystępuje ze skrzyżowaniem ramion (często używana przez europejskie kobiety jako wyraz dezaprobaty), choć i tu nie mamy jeszcze 100% pewności co do jego defensywnego charakteru.
2. „Amerykańska czwórka” – noga założona na nogę w pozycji poziomej, tworząc kształt cyfry „4”. Jest to pozycja właściwa dla wielu amerykańskich mężczyzn. Oznacza nastawienie na współzawodnictwo lub na kłótnię, czasem jednak (gdy np. następuje ona po typowym defensywnym skrzyżowaniu nóg i rąk – może oznaczać także nastawienie na „wątpiące wysłuchanie”).

Umocowana „amerykańska czwórka” – ręce unieruchamiają (przez trzymanie) nogę przełożoną nad drugą. Oznacza to wzmocnienie postawy współzawodnictwa oraz to, że mamy do czynienia z twardym osobnikiem.



## **Krzyżowanie nóg na stojąco**

Oznacza – wraz z krzyżowaniem rąk – również postawę defensywną stosują ją ludzie, którzy są w gronie nie znanych sobie osób. Dodatkowo te osoby mają pozapinane płaszcze lub marynarki na guziki. Nawet jeśli prowadzą rozmowę i w sensie werbalnym wydają się być zrelaksowani, to jednak mowa ciała zdradza ich prawdziwe samopoczucie. Należy dodać, że postawa taka udziela się też ich rozmówcom.

Etapy przechodzenia od postawy defensywnej do otwartej (ręce otwarte, lekki wykrok jedną nogą do przodu, bliska odległość):

1. Pozycja defensywna.
2. Nogi przestają być skrzyżowane a stopy ustawione w neutralnej pozycji.
3. Dłonie dotychczas mocno ściskające ramiona puszczej uścisk i zaczynają gestykulować – nie są jednak jeszcze wyprostowane.
4. Ramiona rozprostowują się, rozpoczyna się gestykulacja, często jeszcze jedna ręka opiera się na biodrze lub jest chowana do kieszeni.
5. Jeden z rozmówców przestępuje na jedną nogę (odchyła się) i zmusza drugiego również do pochylenia się. (alkohol może przyspieszyć ten proces i wyeliminować niektóre etapy)

Jak odróżnić czy ktoś przyjmuje postawę defensywną czy też jest mu zimno?

Osoba, która krzyżuje ręce i jest jej zimno wkłada dłonie pod pachy, a nie ściska nimi ramion, zaś nogi krzyżuje mocno i są one sztywne i wyprostowane. Czasem może to też oznaczać potrzebę fizjologiczną.

### **Krzyżowanie nóg w kostkach**

Ten gest również sugeruje negatywne lub defensywne nastawienie. Mężczyźni dodatkowo zaciskają pięści spoczywające na kolanach lub ściskają mocno podłokietniki krzesła lub fotela. Kobiety krzyżując nogi w kostkach trzymają jednocześnie kolana blisko siebie.

Gest ten generalnie mówi, że ktoś „zamyka” sobie nim usta, tzn. powstrzymuje się od wyrażenia swoich negatywnych uczuć lub sprzeciwu. Nie oznacza to, że taka osoba nic nie powie, lecz jedynie to, że nie powie tego co myśli.

Pamiętać trzeba, że często krzyżowanie nóg u kobiet wynika z przyzwyczajenia do noszenia mini-spódniczek lub po prostu z trendów mody (wymóg elegancji).

### **Blokowanie stopy**

Jest to gest typowy tylko dla kobiet. Polega na tym, że wierzch jednej stopy mocno opiera się o łydkę drugiej nogi. Jest to również objaw defensywnej postawy, a właściwie jej wzmocnienie. Oznacza to, że kobieta zamyka się w sobie; jest najczęściej osobą nieśmiałą lub wstydliwą.

## **INNE GESTY I ZACHOWANIA**

### **Siedzenie okrakiem na krześle**

Oparcie krzesła staje się tu surogatem dawnej tarczy stosowanej przez mężczyzn do osłony ciała. Czując się bezpiecznym może on stać się agresywny, z tendencją do dominacji. Rozbrojenie takiego osobnika polega na stanięciu lub usadowieniu się za nim. Będzie wtedy zagrożony atakiem i być może zmieni swą postawę. Jest to możliwe gdy jesteśmy w grupie.

Gdy jesteśmy sam na sam (+ on siedzi na fotelu obrotowym), najlepiej jest stanąć i wejść w jego strefę osobistą.

### **Zbieranie nieistniejących paprochów**

Zbieranie z ubrania nieistniejących paprochów ma miejsce wtedy, gdy ktoś niezgadający się z czyjąś opinią jest zmuszany do wypowiedzenia się. Zachowanie takie jest syndromem mechanizmu wypierania, w celu zatajenia swej opinii. Osoba taka dodatkowo patrzy na podłogę, zbiera okruchy i mówi coś z czym się nie zgadza. Wiemy o tym właśnie z jej zachowania. Aby skłonić ją do powiedzenia prawdy należy z otwartymi dłońmi zapytać co naprawdę myśli.

## Gesty głowy

a) **potakiwanie**,

b) **kręcenie w boki** (są właściwe wszystkim ludziom – nawet głuchoniemy i niewidomym),

c) **podstawowe pozycje głowy:**

- neutralna – głowa jest trzymana prosto; albo nieruchoma, albo od czasu do czasu lekko potakuje. Towarzyszyć może temu unoszenie dłoni do policzka. Oznacza to neutralny stosunek do tego, co słyszy,
- oznaczająca zainteresowanie – głowa przechyla się w jedną stronę (robią tak też zwierzęta); dodatkowo wzmacniającym gestem może być pochylenie się do przodu i oceniające podparcie podbródka dłonią oraz delikatne potakiwanie,
- oznaczająca nastawienie negatywne – głowa lekko opuszczona (często + ręce skrzyżowane na piersiach); osoba taka ma negatywne nastawienie i osądza,
- Obie ręce splecione z tyłu głowy. Gest ten jest zarezerwowany dla ludzi pewnych siebie, dominujących lub czujących się lepszymi w jakiejś dziedzinie i wszystkowiedzących. Często towarzyszy tej pozycji także „amerykańska czwórka”. Gest ten bywa dla innych irytujący. Można na to zareagować pochylając się ku takiej osobie i zadać jej pytanie dotyczące przedmiotu rozmowy albo próbować zmusić ją do zmiany pozycji np. poprzez poproszenie jej o ocenę czegoś co jest oddalone od niej, albo przyjąć tę samą pozycję. Być może gest ten naśladuje opieranie głowy o zagłówek wersalki i kojarzy się z odprężeniem i odpoczynkiem.

## Gesty agresji i gotowości

- ręce na biodrach – agresywna postawa, czasami gest ten jest zwany „gotowością do działań” albo „postawą człowieka sukcesu”, gdy jest on gotów na stawienie czoła trudnościom. Mężczyźni sięgają po ten gest wobec kobiet pokazując swą męskość, której składnikiem jest też agresja. Wobec innych mężczyzn jest to wyzwanie gdy wtargną oni na ich terytorium. Aby właściwie zinterpretować ten gest należy brać pod uwagę cały zespół innych gestów (rozpinanie lub zapinanie płaszcza, mocne oparcie stóp, zaciskanie pięści),
- gotowość na siedząco – najczęściej jedna ręka podpira się o udo lub biodro druga wspiera się przedramieniem na udzie; oznacza gotowość do działania, do podjęcia decyzji (pozytywnej – gdy przy tym geście występuje pocieranie podbródka, negatywna – przy skrzyżowaniu rąk),
- pozycja startera – pozycja siedząca, obie dłonie najczęściej oparte o kolana lub krawędź krzesła i pozycja pochylona do przodu. Oznacza ona gotowość do zakończenia rozmowy,
- seksualna agresywność – kciuki zatknięte za pasek lub w kieszenie. Towarzyszy temu często rozszerzenie źrenic, wysunięcie stopy (w kierunku kobiety). Kobiety, które od jakiegoś czasu chodzą też w spodniach również wykorzystują ten gest,
- agresja męsko-męska – również kciuki wsunięte za pasek lub dłonie oparte na biodrach; 2 wersje: 1) jeśli stoją dwaj mężczyźni z lekko wysuniętymi do przodu stopami i nie stoją wprost naprzeciw siebie, to mamy do czynienia z ocenianiem siebie nawzajem (nawet nieświadomym), 2) jeśli stoją na wprost siebie na mocnych nogach – to jest to zapowiedź możliwej walki.

## **SYGNAŁY DAWANE OCZAMI**

Najbardziej istotnym wskaźnikiem charakteru spojrzenia jest wielkość źrenic. Zmieniają się one nie tylko pod wpływem ilości światła, ale też pod wpływem nastroju. Podekscytowanie – powoduje nawet 4-krotne powiększenie się źrenic (spotkania par organizuje się dlatego w miejscach o dyskretnym oświetleniu; kobietom źrenice powiększały się bardziej niż mężczyznom przy oglądaniu filmów pornograficznych). Złość powoduje zwięźnienie źrenic.

Wielkość źrenic powoduje u nas wzbudzenie określonych postaw wobec innych – dzieci mają większe źrenice niż dorośli, dlatego wzbudzają pozytywne uczucia.

### **Rodzaje spojrzeń**

Jeden z aspektów spojrzeń to długość kontaktu wzrokowego. Gdy ktoś chce coś przed nami ukryć, to średnio patrzy nam w oczy ok. 3 razy krócej niż w rozmowie szczerzej. Gdy rozmówca patrzy ci w oczy przez co najmniej 2/3 rozmowy, to może oznaczać a) przy rozszerzonych źrenicach – zainteresowanie twoją osobą, b) przy zwięzionych źrenicach – wrogie nastawienie.

Poza długością spojrzenia ważne jest także miejsce, na które patrzymy. Z tego względu wyróżniamy pewne rodzaje spojrzeń:

1. **Spojrzenie biznesowe** – patrzymy w obszar trójkąta na twarzy rozmówcy, którego wierzchołki stanowią źrenice oczu i punkt na środku czoła.
2. **Spojrzenie społeczne** – trójkąt – oczy i punkt na linii ust.
3. **Spojrzenie intymne** – trójkąt – oczy oraz punkt na wysokości piersi (przy bliskim spotkaniu) lub oczy i punkt na wysokości krocza (przy spotkaniu na większą odległość).
4. **Zerkanie z ukosa** – oznaka albo zainteresowania (brwi uniesione do góry i uśmiech) albo wrogości (brwi ściągnięte, zmarszczone czoło, podkówka z ust).

#### ➤ Blokowanie spojrzenia

Zamykanie oczu w trakcie rozmowy jest syndromem odcięcia cię od wzroku rozmówcy. Przymykanie oczu na sekundę lub dłużej świadczy o tym, że rozmówca się wyłączył, bądź zignorował twoją obecność. O znudzeniu rozmową świadczy również częstsze niż 6-8 krotne w ciągu minuty mruganie oczami.

#### Kontrolowanie wzroku

Sposób ten ma na celu skłonienie rozmówcy do uważnego słuchania tego co mówisz oraz do przyciągnięcia uwagi do prezentowanych przedmiotów. Zwiększa to skuteczność i efektywność przekazu. Posługujemy się przy tym wskaźnikiem lub długopisem, którym mówiąc o np. obrazku wskazujemy nań, a następnie przesuwamy go na wysokość linii naszego spojrzenia. Od tej pory rozmówca będzie lepiej koncentrował się na tym co mówimy i co pokazujemy.

## **ZALOTNE GESTY I SYGNAŁY**

Kobiety zdecydowanie bardziej są świadome oraz lepiej odczytują tego typu zachowania niż mężczyźni. Kobiety ponadto mają większy wachlarz sygnałów zalotnych i potrzebują dla nich więcej przestrzeni.

Zalotne gesty mogą być wyuczone, choć znaczna ich część jest instynktowna i nie uświadomiona. Do takich automatycznych gestów (odruchów) zaliczyć można np. napięcie niektórych mięśni, zmniejszenie się zmarszczek wokół oczu, znikanie wiotkości ciała, wypinanie klatki piersiowej, zapadanie brzucha, prostowanie się postawy. Dobrze to widać gdy ciało jest odsłonięte np. na plaży.

- **męskie gesty zalotne** – poza prostowaniem postawy i innymi naturalnymi zmianami zachowania mężczyźni np. poprawiają krawaty, gładzą kołnierzyki koszuli, strzepują wyimaginowany pyłek z barku, poprawiają spinki od koszuli czy inną część garderoby, gładzą włosy. Do najbardziej agresywnych tego typu gestów należy zaliczyć wspomniane już kciuki za paskiem. Inny gest to np. zbliżenie się do kobiety i wykonanie nieco dłuższego spojrzenia intymnego. Czasem może też położyć ręce na biodrach (gotowość do związku lub pokazanie swych rozmiarów). Może też stanąć na szerzej rozstawionych nogach gdy opiera się o ścianę lub rozstawić nogi gdy siedzi,
- **kobiecy zalotne gesty i sygnały** – kobiecy arsenał jest dużo bogatszy – poza tymi samymi gestami, które posiadają mężczyźni, bogatsze są o:
  - odrzucanie głowy w tył,
  - odsłanianie nadgarstków (erogenna sfera ciała),
  - odsłonięte i rozsunięte nogi (i siedząc i stojąc),



- kołysanie biodrami,
- zerkanie z boku (częściowo opuszczone powieki, spojrzenie trwa tak długo aż mężczyzna je zauważy, po czym odwraca wzrok),
- lekko otwarte i wilgotne usta (ponoć jest to zjawisko „samoimitacji”, tzn. upodobnienia ust do żeńskich genitaliów),
- szminka (podobnie jak wyżej),
- pieszczenie przedmiotów o cylindrycznym kształcie (papieros, różka kieliszka itp.),
- zerkanie ukradkiem nad uniesionym ramieniem (ramię ma „udawać” krągłości piersi),
- krzyżowanie nóg (może być autentycznym defensywnym zachowaniem, czasem jednak jest to gest zalotny – a) eksponowanie kolan polegające na podkładaniu jednej nogi pod udo drugiej wraz z obrotem w stronę mężczyzny, b) zabawa butem – wciąganie i wyciąganie stopy z buta przy założeniu nagi na nogę, c) zaplatanie nóg – jedna noga jest mocno opleciona wokół drugiej,
- powolne krzyżowanie i rozkładanie nóg,
- gładzenie ud,
- niski, seksowny głos.

## **CYGARA, PAPIEROSY, FAJKI, OKULARY**

### **Gesty towarzyszące paleniu**

Palenie poza nałogiem) ma też swoje symboliczne znaczenie polegające na manifestacji wzburzenia lub konfliktu. Skrywane w ten sposób jest zdenerwowanie czy zniecierpliwienie.

- palacze fajki – rytuał czyszczenia, napełniania, zapalania, pykania – są to ludzie potrzebujący więcej czasu na podjęcie decyzji, a długi fajczany rytuał im to umożliwia,
- palacze papierosów – wypierają w ten sposób wewnętrzne napięcie i uspokaja; szybciej dojrzewają do decyzji; rytuał jest krótszy i składa się z postukiwania, kręcenia, strzepywania, machania itp.

Istotny jest też kierunek wydmuchiwania dymu: a) w dół – nastawienie negatywne, podejrzliwość, z kącika ust – jeszcze bardziej negatywne i tajemnicze nastawienie, b) w górę – pozytywne nastawienie, pewność i zaufanie do siebie – wszystko to potęguje szybsze wydmuchiwanie dymu (dodatkowo wydmuchiwanie dymu nosem z podniesieniem lub opuszczeniem głowy),

- palacze cygar – ze względu na to, że cygara pali się przy specjalnych okazjach dym cygara wydmuchiwany jest do góry – oznaka pewności siebie, poczucia wyższości,
- ogólne sygnały towarzyszące paleniu: a) ciągłe gniecenie niedopałka w popielniczce – wewnętrzny konflikt, b) wypalanie do określonego miejsc papierosa przed zgaszeniem – jeśli ktoś gasi papierosa znacznie wcześniej niż robi to zazwyczaj – to znak, że chce skończyć rozmowę.

## Gesty związane z okularami

1. Gra na zwłokę – wkładanie jednego z ramion oprawki do ust, czyszczenie szkieł jest symptomem odkładania decyzji na później, jeśli ostatecznie ktoś odkłada okulary a nie założy ich z powrotem to jest to znak chęci zakończenia rozmowy,
2. Przyglądanie się znad okularów – omyłkowo może być odczytane jako postawa oceniająca, stąd noszący okulary powinni je zdejmować gdy nie są im potrzebne do czytania a chcą popatrzeć na rozmówcę.

## **GESTY WŁASNOŚCI I TERYTORIALNE**

### Gesty terytorialne

- opieranie się o przedmioty lub osoby pokazuje swoje prawo do danego obiektu; gdy przedmiot należy jeszcze do kogoś jest to przejaw dominacji lub zastraszania (oparcie się ręką o drzwi, a drugą o biodro). Gestem terytorialnym jest np. noga oparta o własny samochód, nogi na biurku itp.,

### Gesty własności

- np. rozparcie się na fotelu, oparcie nogi na podłokietniku.

**Komunikacja może przebiegać za pośrednictwem dotyku.** Jej interpretacja zależy od kontekstu. Zależy od wieku, płci, pozycji w hierarchii władzy. Może mieć charakter pozytywny, wyrażający chęć niesienia pomocy lub akceptacji zachowania drugiej osoby (uścisk dłoni, głaskanie, klepanie po plecach, pocałunek) lub negatywny, świadczący o lekceważeniu drugiej osoby albo dezaprobatie tego, co robi (uderzenie, potrącenie). Należy jednak wziąć pod uwagę różnice kulturowe, o ile

bowiem w Polsce, cmoknięcie w policzek lub objęcie kobiety przez mężczyznę oznacza zazwyczaj gest przyjaźni, to np. w niektórych stanach USA może być przez kobietę uznane za lekceważące.

- dotyk profesjonalny – związany z pracą zawodową np. lekarz, fryzjer,

- dotyk społeczny – grzecznościowy, polityczny np. uścisk dłoni, pocałunek na powitanie,

- dotyk przyjacielski – ciepły, emocjonalny,

- dotyk miłości – intymny,

- dotyk seksualny.