

Тема 2. Открытые жесты // Закрытые жесты

«Характер человека — это его жесты»

Практически каждый из нас разговаривает на двух языках с самого детства, один из которых осознается и конструируется как речь, в то время как другой передает информацию Бессознательного, наши скрытые побуждения и мотивы.

Жест способен незаметным образом оказывать весьма заметное влияние.

Каждое движение можно расшифровать и свободно прочесть тайное послание нашего собеседника, которое он может самым тщательным образом от нас скрывать.

Даже если мы тщательно продумаем самую изощренную ложь, наши непроизвольные жесты выдадут нас.

В то же время, зная значение каждого жеста и сознательно используя его, мы можем сигнализировать подсознанию партнера о наших намерениях и тем самым оказывать на него скрытое воздействие.

В основу словаря жестов может быть положен принцип психофизического параллелизма, или **аналоговый принцип**, который заключается в том, что психическое отражается в физическом и наоборот — физические изменения влекут за собой психические движения.

«Язык имеет большое значение еще и потому, что с его помощью мы можем прятать свои мысли».
--

Вольтер

«Слова придуманы для того, чтобы люди могли друг другу лгать».
--

У. Гладстон

Кинесика — наука, изучающая отражение поведения человека в его внешних проявлениях.

Открытые позиции

Открытые позиции — свидетельство психологической открытости, желания общения и продуктивных контактов. Проявляются в нескрещенных и незамкнутых позициях рук и ног.

Ладони и передаваемая с их помощью информация

Ладони. Честность и открытость

Открытая ладонь ассоциируется с искренностью, честностью, преданностью и доверчивостью.

Клятвы обычно даются с ладонью на сердце.

В повседневной жизни люди используют два положения ладони.

Первое, это когда ладонь протягивается лодочкой и означает жест нищего, просящего милостыню.

Второе положение — ладонь развернута вниз, и это сдерживающий или успокаивающий жест.

Самый лучший способ узнать, откровенен и честен ли собеседник – это понаблюдать за положением его ладоней.

Когда человек начинает откровенничать, он обычно раскрывает перед собеседником ладони полностью или частично.

Как и другие жесты языка телодвижений, это полностью бессознательный жест, он подсказывает, что собеседник говорит в данный момент правду.

Когда ребенок обманывает или что-то скрывает, он прячет ладони за спиной.

Открытые Ладони и обман

Если вы скажете наглую ложь, и ваши ладони при этом будут открыты, вы все же можете показаться неискренним, потому что у вас будут отсутствовать другие жесты, характеризующие человека, говорящего правду, но будут заметны негативные жесты, характерные для говорящих неправду; и все это не будет сочетаться с вашими открытыми ладонями.

Жулики и профессиональные обманщики обладают особым талантом – приводить в соответствие свои невербальные сигналы словесным лживым высказываниям.

Чем лучше они используют во время лжи невербальные жесты, характерные для человека, говорящего правду, тем профессиональнее они в своей области.

Однако, можно повысить свой кредит доверия, выработав привычку в процессе общения с людьми держать ладони открытыми.

И наоборот, когда жест открытых ладоней становится привычкой, снижается количество лжи в вашей речи.

Интересно заметить, что большинство людей не могут говорить неправду, если их ладони открыты.

С помощью открытых ладоней можно заставить других меньше лгать.

Ваши открытые ладони также поощряют собеседников быть с вами доверчивыми и откровенными.

Сила ладони

Если правильно использовать силу ладони, то она может придать человеку больше авторитета и возможности командовать другими.

Существует три основных командных жеста ладони:

- (1) положение ладони вверх,
- (2) положение ладони вниз и
- (3) положение указывающего перста.

Рукопожатия

Когда встречались первобытные люди, они протягивали друг другу руки раскрытыми ладонями вперед для того, чтобы показать свою безоружность.

Этот жест со временем претерпел изменения и появились его модификации, такие как помахивание рукой в воздухе, приложение ладони к груди и многие другие.

Современная форма этого древнего приветственного ритуала выражается в том, что люди протягивают друг другу руки и слегка встряхивают их. Обычно при рукопожатии сцепленные руки покачивают от 3 до 7 раз.

Доминирующее и покорное рукопожатие

С помощью различного разворота ладони можно придать жесту господствующее, доминирующее значение.

Через рукопожатие передается один из трех типов возможных взаимоотношений.

Первое – превосходство: «Этот человек пытается оказывать на меня давление. Лучше быть с ним осторожнее».

Второе – покорность, уступчивость: «Я могу оказывать давление на этого человека. Он будет делать так, как пожелаю».

Третье – равенство: «Мне нравится этот человек. Мы с ним будем хорошо ладить».

Во время властного рукопожатия ваша рука захватывает руку другого человека.

Совсем необязательно, чтобы ваша рука была развернута горизонтально, но важно, чтобы она была повернута вниз относительно руки другого человека.

Тем самым вы сообщаете ему, что хотите главенствовать в процессе общения с этим человеком.

Покорное рукопожатие отличается от властного рукопожатия тем, что вы протягиваете руку, развернув ее ладонью вверх.

Это бывает особенно необходимо в ситуациях, когда вы хотите отдать инициативу другому человеку, или позволяете ему почувствовать себя хозяином положения.

Различные виды рукопожатий

1 >>> Доминантное рукопожатие есть наиболее агрессивный вид рукопожатия, т.к. оно дает человеку мало шансов на установление отношений равнопартнерства.

Этот тип рукопожатий характерен для агрессивного, властного мужчины, который всегда является инициатором рукопожатия и жестом руки, с ладонью направленной вниз, заставляет человека подчиняться, потому что ему приходится отвечать рукой, повернутой ладонью вверх.

2 >>> Следующий обхватывающий жест, называют «перчаткой».

Человек старается подчеркнуть, что = он честен и ему можно доверять, но если применять этот жест при знакомстве, то можно произвести противоположный эффект.

Этот жест должен применяться только по отношению к хорошо знакомым вам людям.



3 >>> Некоторые рукопожатия могут быть такими беспристрастными и неэмоциональными, что создается впечатление, что вы прикасаетесь к **мертвой рыбе**, особенно если рука холодная и липкая.

Прикосновение к безжизненному, вялому телу мертвой рыбы оставляет неприятное ощущение, и люди обычно ассоциируют это с = бесхарактерностью человека, особенно из-за того, что рука такого человека легко поддается нажиму.

4 >>> Рукопожатие с хрустом пальцев является отличительной чертой = агрессивного, жесткого человека.

К сожалению, способы ответить на такое рукопожатие ограничены, разве что ответить ругательством или ударом кулака по носу!

5 >>> **Пожатие несогнутой, прямой рукой**, как и доминантное, является = признаком агрессивного человека. Его главное назначение в том, чтобы сохранить дистанцию и не допустить человека в свою интимную зону.

Это рукопожатие используется также с целью защиты своей личной территории людьми, выросшими в сельской местности и имеющими более широкую интимную зону. Сельчане, однако, при этом будут наклоняться вперед или даже балансировать на одной ноге.

6 >>> **Пожатие кончиков пальцев** напоминает пожатие прямой несогнутой рукой, невыполненное до конца: вместо руки, по ошибке, в ладонь заключаются только пальцы.

Даже если инициатор приветствия дружелюбно настроен по отношению к реципиенту, фактически он не уверен в себе.

Как и в предыдущем случае, цель этого рукопожатия заключается в том, чтобы держаться партнера на удобном для себя расстоянии.

7 >>> **Рукопожатие**, при котором инициатор **тянет руку реципиента на себя**, может означать одно из двух:

(1) или это неуверенный в себе человек, чувствующий себя в безопасности только внутри своей собственной личной зоны,

(2) или же он принадлежит к нации, для которой характерна более узкая интимная зона, и в таком случае он ведет себя нормально.

8 >>> **Пожатие с применением обеих рук сразу** выражает = искренность, доверие или глубину чувств по отношению к реципиенту.

Здесь необходимо обратить внимание на два существенных момента.

Во-первых, для передачи переполненности чувств, которые хочет выразить инициатор, используется левая рука, которая кладется на правую руку реципиента. Степень этой переполненности будет выражаться местом, на которое кладется рука.

Например, если левая рука инициатора берется за локоть партнера, то это выражает больше чувства, чем при обхватывании запястья.

Если рука кладется на плечо, то это выражает больше чувства, чем когда она находится на предплечье.

Во-вторых, поведение левой руки инициатора означает нарушение интимной и особо интимной зон реципиента.

В общем, обхватывание запястья и плеча возможно лишь между близкими друзьями, родственниками и лишь в том случае, если левая рука инициатора проникает только в интимную зону, не затрагивая особо интимной зоны.



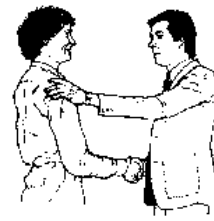
Пожатие запястья



Пожатие локтя



Пожатие предплечья



Пожатие плеча

Закрытые жесты.

Закрытые позиции.

Закрытые позиции говорят о психологической закрытости, тенденции к отгороженности от ситуации. Проявляются в виде скрещенных рук и ног.

Сцепленные пальцы рук

С первого взгляда это может показаться доверительным жестом, поскольку, когда люди прибегают к нему, они улыбаются и чувствуют себя счастливыми.



Сцепленные пальцы рук в поднятом положении



Среднее положение сцепленных рук



Нижнее положение сцепленных рук

Исследования по изучению **жеста сцепленных пальцев рук**, позволили заключить, что этот жест обозначает = разочарование и желание человека скрыть свое отрицательное отношение.

Этот жест имеет три варианта:

- (1) скрещенные пальцы рук подняты на уровне лица,
- (2) руки лежат на столе, на коленях при сидячем положении или
- (3) внизу перед собой в стоячем положении.

Есть зависимость → [между положением рук] ↔ и ↳ [силой негативного чувства], испытываемого человеком, то есть, с человеком труднее будет договориться в случае, если его руки подняты.

Закладывание рук за спину

Жест «руки в замок за спиной»

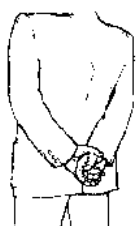
Это считается = жестом уверенного в себе человека с чувством превосходства над другими.

Он позволяет человеку с бессознательным бесстрашием открывать свои ранимые области тела, такие как желудок, сердце, горло.

Жест «закладывание рук за спину с захватом запястья» говорит о том, что = человек расстроен и пытается взять себя в руки.

В этом случае одна рука захватывает запястье так крепко, как будто она пытается удержать ее от нанесения удара.

Интересно, что чем более сердит человек, тем выше передвигается его рука по спине. Именно от этого жеста пошло выражение «Возьми себя в руки!»



Жест, выражающий уверенность и превосходство

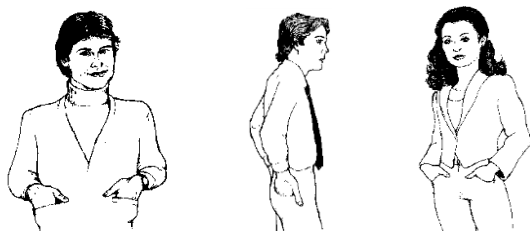


Закладывание рук за спину с захватом запястья



Закладывание рук за спину с захватом локтя

Акцентирование больших пальцев



Выставление больших пальцев рук = говорит о властности, превосходстве и даже агрессивности человека.



Скрещенные на груди руки с вертикально выставленными большими пальцами рук.

Этот жест = передает **двойной сигнал** – первый о [негативном или оборонном отношении]+ (скрещенные руки) плюс +[чувство превосходства] (выраженное большими пальцами рук).



Жест с акцентированием больших пальцев используется также = для выражения насмешки или неуважительного отношения к человеку, на которого указывают большим пальцем.

Руки в качестве барьеров

Руки на груди

Укрытие за какой-нибудь перегородкой есть естественная реакция человека, которую он усваивает еще в раннем детстве для самосохранения.

Помещая одну или обе руки у себя на груди, мы образуем барьер.

Это, в сущности, попытка отгородиться от надвигающейся угрозы или нежелательных обстоятельств.

Если человек нервничает или принимает критическую или защитную позу, он = скрещивает руки у себя на груди.

Это является явным сигналом того, что он чувствует опасность или угрозу.

Многие люди утверждают, что у них привычка складывать руки на груди, потому что это удобная поза.

Любой жест будет удобным, если он соответствует вашему настроению; то есть, если у вас нервное, критически-настроенное состояние, этот жест покажется вам очень удобным для вашего настроения.

Помните, что в процессе коммуникации поступающая от человека невербальная информация оказывает большое влияние на реципиента.

Может быть, вам и удобно сидеть, скрестив руки на груди, или с напряженной спиной и вытянутой шеей, но; как показали исследования, это оказывает отрицательное влияние на реципиента.

Скрещенные на груди руки – самый распространенный жест

Руки в замок на груди выражают = попытку спрятаться от неблагоприятной ситуации.

Типичное, **стандартное скрещивание рук** является универсальным жестом, почти повсюду обозначающим = оборонное или негативное состояние человека, прodelывающего этот жест.

Его всегда можно увидеть, где люди чувствуют себя неуверенно и небезопасно.

Скрещивание рук, усиленное сжатием пальцев в кулак

Если кроме скрещивания рук на груди, человек еще **сжимает пальцы в кулак** – это говорит о = его враждебной и наступательной позиции.



Человек, использующий серию этих жестов, = находится в атакующем положении.

в отличие от человека, занявшего оборонную, защитную позицию с помощью скрещивания рук на груди.

Кисти скрещенных рук на плечевой части руки

Кисти рук впиваются в плечо противоположной руки, чтобы закрепить положение рук, исключить, любую попытку разжать руки и подставить грудь под удар.



Этот жест = обозначает сдерживание негативных ощущений.

Демонстрируется чувство превосходства.

Этот оборонительный жест является модификацией жеста, в котором оба больших пальца вытянутых горизонтально вперед рук поставлены вверх, что указывает на = уверенность и самообладание человека.



Когда мы **поднимаем большие пальцы вверх**, мы показываем, что = чувствуем себя уверенно, а **скрещенные руки** дают = ощущение защищенности.

Неполный барьер, образуемый руками



За руки с самим собой

Если использовать полный жест скрещивания рук, то окружающим становится очевидно, что вы испытываете чувство страха.

Иногда мы заменяем его **частичным, неполным скрещиванием**, при котором одна рука помещается поперек тела, закрепившись за другую руку. Так получается барьер.

Человек часто использует **барьер из рук**, находясь в обществе незнакомых людей, или при отсутствии уверенности в себе.



Другим распространенным вариантом неполного барьера является жест, при котором **человек держит самого себя за руки**.

Этот жест обычно используется людьми, стоящими перед большой аудиторией при получении награды или при произнесении речи.

Этот жест позволяет человеку восстанавливать чувство эмоциональной безопасности, которое он испытывал в детстве, когда родители держали его за руку при внушающих опасность обстоятельствах.

Замаскированные жесты, связанные со скрещиванием рук



Замаскированные жесты, связанные со скрещиванием рук являются очень утонченными, усовершенствованными жестами, к которым прибегают люди, постоянно находящиеся в центре внимания.

И, кто не хочет, чтобы их зрители заметили их неуверенность или нервозность

Для проделывания этого жеста рука движется поперек тела по направлению к другой руке, но вместо того, чтобы ухватиться за эту руку, она прикасается к сумочке, браслету, часам, запонкам или какому-нибудь другому предмету, находящемуся на противоположной руке или рядом с ней.

И снова образуется барьер и утверждается состояние безопасности.

Защитный барьер, сформированный с помощью ног

Перекрещивание ног

Подобно защитным барьерам, сформированным с помощью рук, перекрещивание ног является признаком негативного или оборонного отношения человека.

Скрещивание рук на груди первоначально было связано с функцией защиты области сердца и грудной клетки, а скрещивание ног является попыткой защитить область гениталий.

Кроме того, ⇒ скрещивание рук свидетельствует о более негативном настрое человека, чем скрещивание ног, и скрещенные руки более явно бросаются в глаза.

Существует две основные позы со скрещенными ногами в сидячем положении – (1) стандартное (классическое) заложение ноги на ногу и (2) поза, когда закинута нога напоминает цифру «4».

Европейский способ закидывания ноги на ногу

Одна нога аккуратно лежит на другой, обычно правая на левой – это **нормальное положение скрещенных ног**, используемое европейцами, и может использоваться для выражения = взволнованного состояния, сдержанной или защитной позиции.

Когда **закинута нога на ногу** сопровождается еще и **скрещиванием рук на груди**, это означает, что = человек «отключился» от разговора.



Закидывание ноги на ногу с образованием угла

Поза **аргументативно-оппонирующая.**

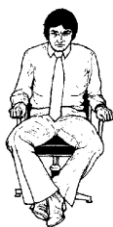
Этот способ закидывания ноги на ногу свидетельствует о том, что здесь = присутствует дух соперничества и противоречия.



Закладывание ноги на ногу с фиксацией ноги руками

Человек с быстрой реакцией, которого очень трудно переубедить в споре, часто сидит, **закинув ногу на ногу и обхватив ногу руками.**

Это признак = твердого, упрямого человека, к которому нужен специальный подход для достижения общего языка.



Прижатые друг к другу лодыжки

Сведенные вместе лодыжки = человек находится в оборонном или негативном состоянии.

У мужчин → прижатые лодыжки обычно сочетаются с крепко стиснутыми кулаками, лежащими на коленях, или руки могут впиваться в подлокотники стула.

Женский вариант → слегка отличается: колени сведены вместе, ноги могут быть наклонно отведены в одну сторону, руки лежат или параллельно друг другу на коленях, или одна рука поверх другой.



С помощью этого жеста = сдерживается негативное отношение, неприятные эмоции, страх или взволнованность.



Фиксирование ступни одной ноги на голени другой

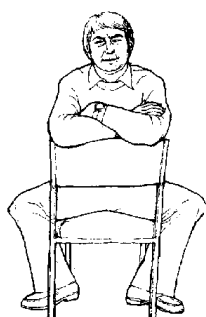
Этот жест используется почти исключительно только женщинами.

Ступня одной ноги обвивается вокруг другой ноги, чтобы = усилить оборонную позицию.

И когда появится этот жест, вы можете быть уверены, что = женщина внутренне сжалась и ушла в себя, как черепаха под панцирь.

Манера сидеть верхом на стуле с широко расставленными ногами

Спинка стула служит защитным средством и может превратить его в агрессивного, атакующего воина.



√ Большинство любителей сидеть на стуле верхом = являются людьми доминирующего типа, которые пытаются управлять людьми и господствовать над ними, если им надоедает тема разговора, а спинка стула служит хорошей защитой от любого нападения со стороны других.

√ Это = очень осторожный человек и может совершенно незаметно и неожиданно для вас сесть на стул верхом.

Самый простой способ разоружить «седока» – встать или сесть за ним, от чего он почувствует уязвимость тылов в случае нападения и сменит свою позу, став менее агрессивным.

Особенно хорошо проделывать это группой, тогда незащищенность спины обязательно заставит «седока» поменять свое положение.