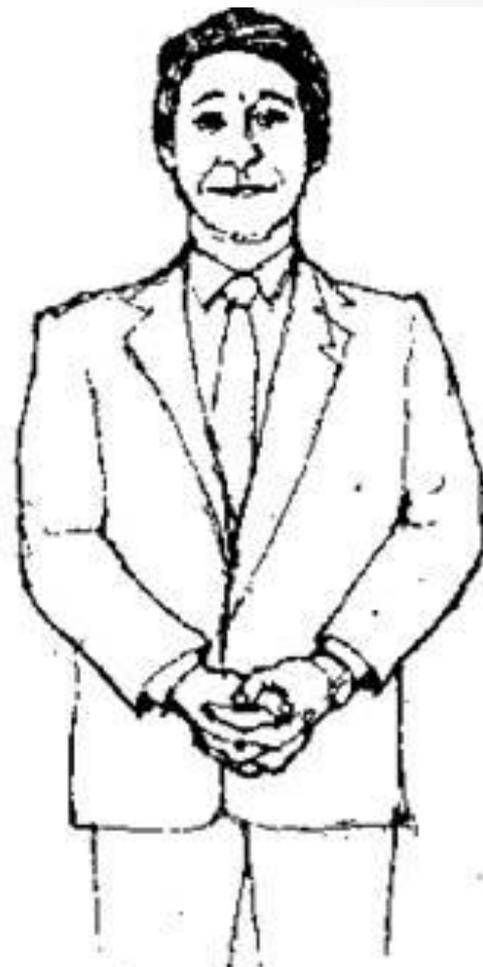


# Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам

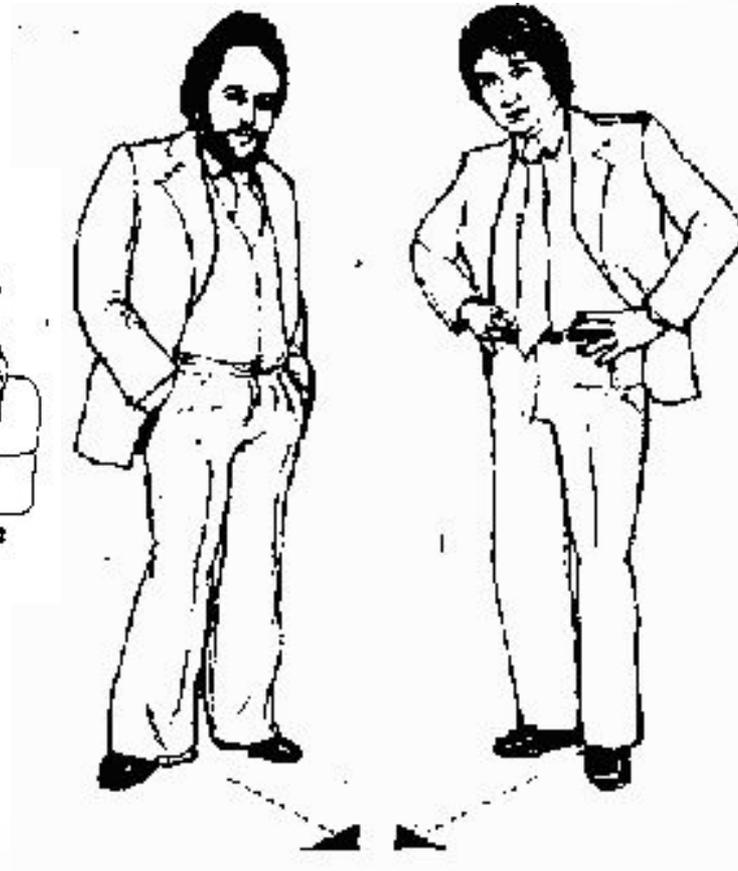


# Введение

Невербальное общение включает в себя жесты, позы и мимику. С их помощью передается порядка 50% всей информации. Остальные 50 процентов составляют голос, интонация и внешность.

Язык телодвижений может рассказать о человеке практически все: о его настроении, привычках, слабостях и социальном статусе.

# Как поворотом корпуса тела выражается заинтересованность к человеку

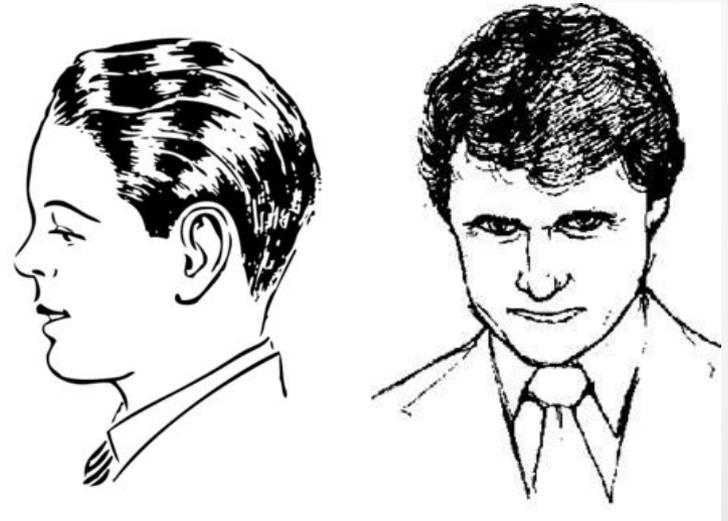
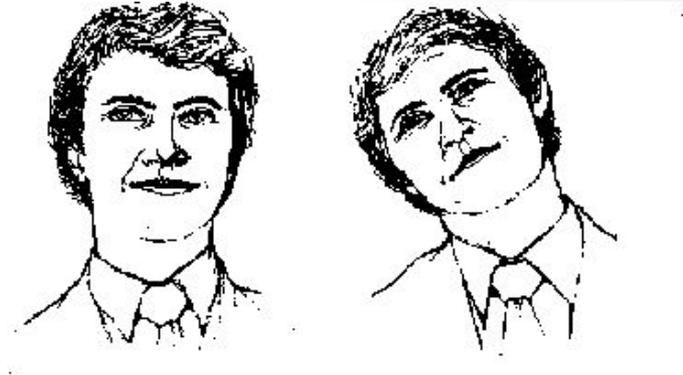


# Основные положения головы

Существуют три основных положения головы. Первое – прямая голова. Это положение головы характерно для человека, нейтрально относящегося к тому, что он слышит.

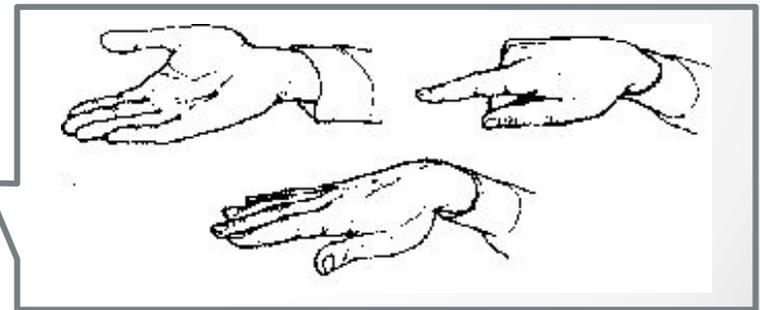
Голова обычно неподвижна, и время от времени делаются кивки головой. При этом положении головы часто используются оценочные жесты.

Когда голова наклоняется в сторону, это говорит о том, что у человека пробудился интерес. Если голова наклонена вниз, это говорит о том, что отношение человека отрицательное, и даже осуждающее.



# Сигналы, передаваемые ладонью человека

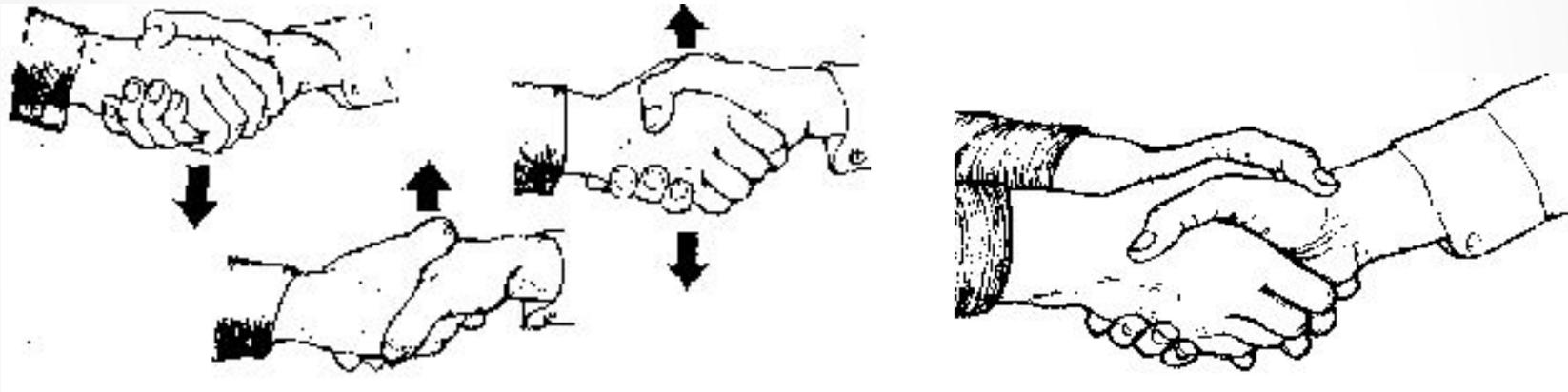
Когда человек откровенен, он обычно раскрывает перед собеседником ладони полностью или частично. Когда обманывает или что-то скрывает, он прячет ладони за спиной. Как и другие жесты языка телодвижений, это полностью бессознательный жест.



# Рукопожатие

Выше говорилось о том, как с помощью различного разворота ладони можно придать жесту господствующее, доминирующее значение.

Через рукопожатие передается один из трех типов возможных взаимоотношений. Первое — превосходство. Второе — покорность, уступчивость. Третье — равенство.



# Потирание ладоней

С помощью потирания ладоней люди невербально передают свои положительные ожидания.



## Акцентирование больших пальцев

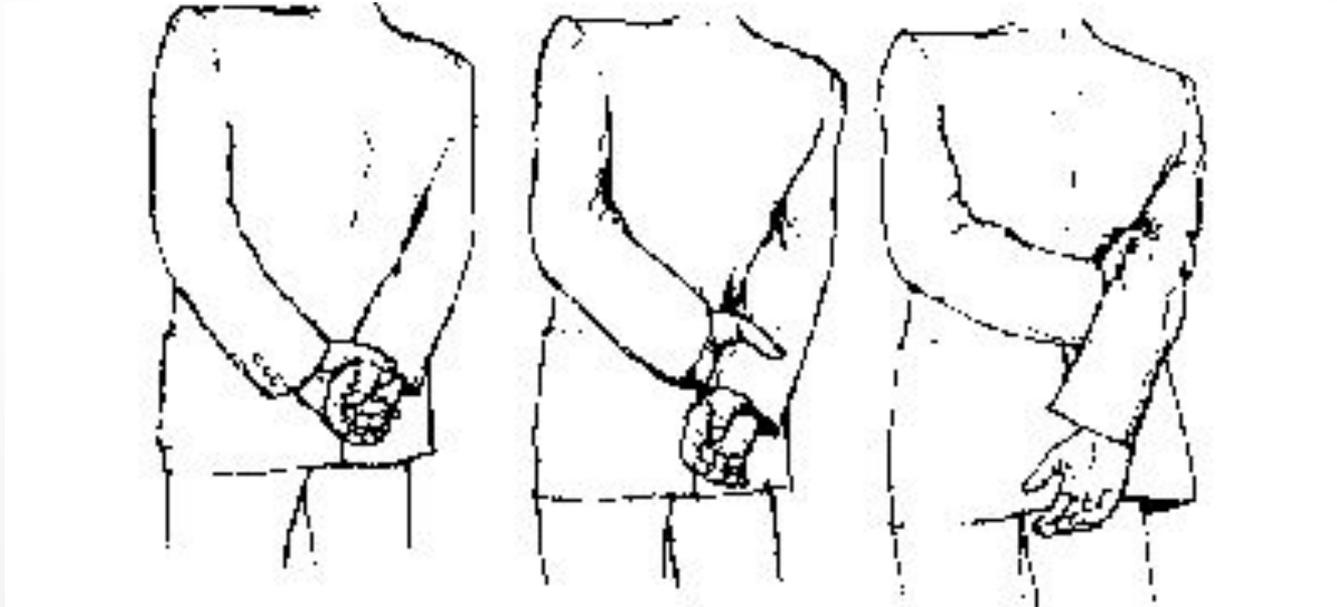
Выставление больших пальцев рук говорит о властности, превосходстве и даже агрессивности человека. Однако этот жест нужно рассматривать в совокупности с другими жестами. Открытые большие пальцы являются положительным сигналом. Часто жест присутствует в позе сурового начальника в обществе со своими подчиненными.



## Закладывание рук за спину

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

Жест «руки в замок за спиной» отличается от жеста «закладывание рук за спину с захватом запястья», который говорит о том, что человек расстроен и пытается взять себя в руки.



## Скременные на груди руки

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.



# Руки на поясе

В каждом случае человек стоит в позе «руки на пояс», поскольку это один из наиболее характерных жестов, используемых человеком для передачи агрессивного отношения. Некоторые исследователи обозначают этот жест как «готовность», что в некотором отношении правильно, но основное значение этого жеста — агрессивность.



## Сцепленные пальцы рук

Исследования, проведенные 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: скрещенные пальцы рук подняты на уровне лица, руки лежат на столе, на коленях при сидячем положении или внизу перед собой в стоячем положении.



# Шпалеобразное Положение Рук

Жест очень часто используется в условиях субординации и может быть изолированным жестом, обозначающим уверенную или «всезнающую» позицию. Люди управляющего звена часто применяют этот жест, когда отдают распоряжения или советы своим подчиненным.



## Подпираание ладонью щеки и подбородка

Человек принимает оценочную позу, если он подпирает щеку сжатыми в кулак пальцами, а указательный палец упирается в висок. Если человек теряет интерес, но из вежливости хочет выглядеть заинтересованным, его поза слегка изменится так, что голова будет опираться на основание ладони.



# Подпираание ладонью щеки и подбородка

Когда слушатель начинает подставлять руку для того, чтобы опереть на нее голову, это верный признак того, что ему стало скучно.

Постукивание пальцами по столу и постоянный топот ног свидетельствуют о нетерпении.



# Поглаживания подбородка

Жест «поглаживания подбородка» означает, что человек пытается принять решение. Когда вы попросили слушателей высказать их мнение, их жесты сменились из оценочных на жесты «принятия решения». Следующие сигналы укажут вам на то, будет ли их решение положительным или отрицательным.



# Значение жестов, связанных с прикосновением рук к различным частям лица

Итак, какие жесты могут выдать человека в случае, если он лжет?

Это жесты, связанные с прикосновением рук к лицу.



Человек почесывает указательным пальцем правой руки место под мочкой уха или же боковую часть шеи. Этот жест говорит о сомнении и неуверенности человека.

Ложь вызывает зудящее ощущение в нежных мышечных тканях лица и шеи, и требуется почесывание, чтобы успокоить эти ощущения. Похоже, это является приемлемым объяснением того, почему некоторые люди оттягивают воротничок, когда они лгут и подозревают, что их обман раскрыт. Этот жест используется также, когда человек разгневан или расстроен, при этом он оттягивает воротничок от шеи, чтобы охладить ее свежим воздухом.



# Почесывание и потирание уха

Фактически этот жест вызван желанием слушающего отгородиться от слов, положив руку около или сверху уха. Другими вариантами прикосновения к уху является потирание ушной раковины, сверление в ухе кончиком пальца, потягивание мочки уха или сгибание уха в попытке прикрыть им слуховое отверстие. Этот последний жест говорит о том, что человек наслушался вдоволь и хочет, возможно, высказаться.



## Пальцы во рту

Человек кладет пальцы в рот в состоянии сильного угнетения. Если жесты, связанные с прикрытием рта рукой, обозначают обман, пальцы во рту говорят о внутренней потребности в одобрении и поддержке. Поэтому, когда появляется этот жест, необходимо поддержать человека или заверить его гарантиями.



# Стадии Расслабления Напряженной Позы

Стадия 1. Защитная поза, руки и ноги скрещены

Стадия 2. Ноги уже не скрещены, а ступни стоят в нейтральном положении.

Стадия 3. Рука, находящаяся сверху, выныривает из замка рук, ладонь мелькает в ходе беседы, но назад в замок уже не возвращается.



Некоторые люди, чьи профессии непосредственно связаны с обманом в разных формах, такие как политические деятели, адвокаты, актеры и телекомментаторы, до такой степени выдрессировали свои телодвижения, что у них трудно заметить, что они говорят неправду.

Они тренируют свои жесты двумя путями.

Во-первых, отрабатывают те жесты, которые придают правдоподобность сказанному, но это возможно лишь в том случае, если практиковаться во лжи в течение долгого периода времени.

Во-вторых, они почти полностью устраняют у себя жестикуляцию, чтобы не присутствовали ни позитивные, ни негативные жесты в тот момент, когда они лгут, но это тоже очень трудно сделать.

# Заключение

Существует прямая зависимость между социальным положением человека, его престижем и количеством жестов и телодвижений, которыми он пользуется.

Быстрота некоторых жестов и их очевидность для глаза зависит от возраста человека.