

Alt det, der bliver sagt ... *helt uden ord!*

Pernille Slot, ekspert i nonverbale signaler



Pernille Slot starter med at udbryde, at hun synes, det er vidunderligt med kropssprog "det er jo lige for næsen af os!" Hvis man kender lidt til grammatikken i et sprog, er det lettere at afkode – det gælder også for kropssprog. Derfor består oplægget til dels af Pernille Slots introduktion til 'kropssprogets grammatik' og til dels af en række øvelser, hvor deltagerne afprøver, hvordan mimik og kropsspositioner er afgørende for menneskers indbyrdes dynamik og samspil.

Basale reaktioner

Selvom vi lever i et højt civiliseret samfund, er der kun 2% forskel på os mennesker og chimpanser - vi er tænkende dyr. Derfor er det stadig de samme grundlæggende processer, der kører i vores hjerne som for to millioner år siden, når vi træder ind af en dør – vi scanner rummet for at få svar på tre spørgsmål:

- Er der fare på færde?
- Hvor er der noget, jeg kan spise? Hvor er det appetitligt at sidde?
- Hvem kan jeg have sex med? Hvem kan bære mit barn videre? Hvem kan fostre mine idéer?

Pernille Slot fortæller, at vi i

høj grad – og nok i højere grad end vi er os bevidst - styres af vores følelser, responser og hukommelse. Grundlæggende er vi programmeret til at søge tæt på det, der er trygt, og væk fra det der er farligt. Hun påpeger, at de samme mekanismer også gør sig gældende hos deltagere i en konferencesal, det er f.eks. lidt farligt at sidde oppe på første række, så der er der mange ledige pladser. Til gengæld er det smart at sidde ved døren, for så kan man hurtigst og nemmest komme ud af døren.

Øjnene er sjælens spejl?

Når vi kommunikerer med hinanden, kigger vi på øjnene, men hvorfor egentlig, spørger Pernille Slot forsamlingen. Der kommer forskellige bud på, hvad det er, vi kigger efter. Pernille Slot forklarer, at vi ikke selv kan manipulere med vores øjne og øjenomgivelser; muskulaturen, de fine rynker og pupillerne er uden for vores kontrol. F.eks. udvider pupillen sig, når vi ser på noget, vi godt kan lide – og omvendt. Vi kan aflæse meget vedr. kontakt og accept gennem øjenkontakt. Ved tætte relationer kigger vi hinanden længere tid i øjnene end ellers.

Pernille Slot giver et enkelt billede på, hvordan hjernen fungerer; den kan være enten i en lukket eller åben tilstand. I den lukkede tilstand lukker hjernen ned for distraherende input og fokuserer på målet. Et eksempel er, når vi kæmper os den vante rute gennem morgentrafikken på vej til arbejde. Gennemarbejdede rutiner og reaktioner tager over. Vi er effektive til at nå målet, men kan ikke indoptage nye impulser undervejs. Først når hjernen er i en åben tilstand, kan vi tænke nyt og ud af boksen. Den afslappede, åbne tilstand kan fremmes ved f.eks. te, kaffe, chokolade, godt selskab, musik, sollys, varme bade og sex.

Non-verbale signaler

Deltagerne laver forskellige øvelser, hvor de f.eks. viser hinanden, hvordan de med kroppen vil udtrykke glæde/overraskelse/frygt/vrede mv. Pernille Slot gennemgår løbende en lang række non-verbale signaler. Signaler, som upåagtet indgår i vores alles hverdag og som – hvis vi er opmærksom på dem – kan gøre, at vi er et skridt for-

“.....
Selvom vi lever i et højt civiliseret samfund, er der kun 2% forskel på os mennesker og chimpanser - vi er tænkende dyr.
.....”



an i en given situation.
Signalerne er bl.a.:

- Løftede øjenbryn – det skaber opmærksomhed
- Hovedet tæt på eller vendt væk – hvis der er noget, vi kan lide, stikker vi hovedet frem, og omvendt fjerner vi det, hvis der er noget, vi afskyr.
- Fremviste hænder og håndflader – ubevidst har vi meget opmærksomhed på hinandens hænder, ved at have synlige hænder og evt. blotte håndflader og indersiden af håndled viser vi sårbarhed, hvilket er et bevis på, at vi er trygge i situationen, derfor er det som udgangspunkt en god idé at have synlige hænder, så andre ikke føler, at der er fare på færde.
- Korslagte arme behøver ikke at være et udtryk for et lukket kropssprog, selvom mange dameblade prøver at overbevise os om det modsatte, men det er en behagelig stilling, hvor man beskytter sig selv samtidig – det kan dog være et vigtigt fare-signal, hvis der pludselig er én, som lægger arme over kors.
- Hævede øjenbryn, store øjne og åben mund viser forskrækkelse eller overraskelse – vi forsøger at indoptage så mange visuelle data på så kort tid som muligt, og åbner munden for at tilføre ekstra ilt.
- Langsom gang – ved tristhed eller sorg lukker kroppen ned for at kunne hele, derfor sparer den på energien.
- De små rynker om øjnene, "kragetæer", er tegn på glæde

- Sammenbidt kæbe med øjne i låst fokus udløser testosteron og er tegn på vrede
- Det ene øjenbryn er oppe eller den ene mundvig trukket ned? Typiske tegn på skepsis.

Pernille slutter oplægget af med at konstatere: "Nu ved I mere end de fleste".