

Kroppsspråk som inngangsport til intuisjon

Intuitiv ansiktlesning (mikro-kroppsspråk)



Er du en av dem som ikke helt klarer å få tak i intuisjonen din eller som ikke skjønner hva intuisjonen egentlig kan brukes til?

GRETHE HOLTAN

post@arendalstidende.no

Illustrasjoner: colourbox.com

Da foreslår jeg å begynne med kroppsspråk. Kroppsspråket er konkret, og det er noe du kan observere sammen med andre. Du

kan holde blikket lenge, få tid til å notere og du kan diskutere med den/de andre hvilke signaler du la merke til og hva de kan bety. Forskning viser at en stor del av kommunikasjonen vår består av kroppsspråk. Vi er derfor helt avhengig av å kunne forstå og bruke kroppsspråk når vi skal ha med andre mennesker å gjøre. Å bli forstått av andre er noe av det mest grunnleggende i gode relasjoner. Det samme gjelder for å forstå andre, det vil si å bli i stand til å skille intensjonen hos den andre fra det som faktisk blir sagt eller gjort.

Å forstå og mestre kroppsspråk gir deg:

- Økt troverdighet
- Større gjennomslagskraft
- Bedre førsteinntrykk
- Tydelighet og mindre misforståelser
- Mer korrekt informasjon om andre
- Ærlige bekreftelser og tilbakemelding fra andre

Kroppsspråk er bevisst og ubevisst overføring og tolkning av følelser, holdninger og stemninger gjennom kroppsholdning, bevegelser, ansiktsuttrykk og øye-aktivitet. De varer vanligvis mellom ½ sekund og 4 sekunder. Ett uttrykk sier oss ikke så mye, man må lese en helhet eller flere uttrykk etter hverandre til man ser en sammenheng. Ved å tolke uttrykkene kan vi avdekke underliggende eller ubevisste følelser og holdninger.

Kinesics er det moderne vitenskapelige ordet for kroppsspråk, og betyr at visse kroppsbevegelser og gester betraktes som en form for ikke-verbal kommunikasjon. Kinesics kommer fra det greske ordet kinein, som betyr bevegelse. Spesielt i ansikt-til-ansikt-situasjoner, og når følelser og holdninger er involvert, står kroppsspråket for en stor del av kommunikasjonen.

Menneskekroppen sies å være i stand til å produsere 700 000 forskjellige bevegelser. Vi er i stand til å snakke i ca. 100 ord pr. minutt, og tenke 800 ord pr. minutt. Det vil si at kroppen er i stand til å uttrykke nesten 50 000 ord i form av tanker pr. time. På denne måten kan vi si at vi kan uttrykke så mye mer med kroppen enn vi kan verbalt – og så går det også fortere. Kroppen sender ut umiddelbare signaler, mens vi ofte får tid til å tenke før vi snakker. På denne måten kan vi si at kroppsspråket er råere og viser ekte følelser og reaksjoner.

Å lese kroppsspråk innebærer tolkning av flere konsekvente signaler over tid. Det beste er etter min mening å bruke kroppsspråket som intuitive inntrykk som må settes i sammenheng og tolkes før man kan komme til en konklusjon eller et resultat. Man bruker altså kroppsspråket som en inngangsport til intuisjonen og som et verktøy til å se en helhet eller en sammenheng.

Mikro-kroppsspråk i ansiktet

Mikro-kroppsspråk er uttrykk i ansiktet som ikke varer så lenge av gangen. De varer vanligvis mellom 1/15 og 1/25 av et sekund og er ofte reaksjoner eller følelser vedkommende har på noe. Det kan være i forhold til seg selv, andre eller spesielle situasjoner. Tolkning av kroppsspråk, særlig øyne og ansiktsuttrykk, ligger instinktivt i oss. Vi blir født med en iboende egenskap til å

gjenkjenne og lese ansikter. For å overleve må vi gjenkjenne våre nærmeste og også lese de som ikke er det. Nyfødte foretrekker mønstre som ligner på ansikter. Etterhvert som vi vokser opp har vi fremdeles denne egenskapen i oss. Vi gjenkjenner og husker ansikter bedre enn andre ting, dette intuitivt. Det vil si at vi ikke nødvendigvis har tenkt på ulike trekk eller detaljer i et ansikt, men vi husker hvordan de er sammensatt og hvordan hele ansiktet ser ut. I voksen alder kan vi gjenkjenne bilder av kjente ansikter opp-ned, uklare og på lang avstand. Du har sikkert hørt mange si at de har problemer med å huske navn, men ansiktene sitter.

Ansikter kan fortelle oss mye om en person, hovedsaklig hvordan de har det med seg selv og hva de tenker og føler. Vi kan også se hvordan de reagerer emosjonelt på det som skjer eller blir sagt gjennom konkrete fysiske spor i form av endringer i for eksempel musklens spenningstilstand, uttrykk i øynene, energi-utstråling, ansiktets fysiske struktur, bevegelser, farge i ansiktet og i pusten. Når mennesker bevisst forsøker å skjule det de føler eller ubevisst undertrykker følelsene sine vil det oppstå et ansiktsuttrykk som «avslører» dette i løpet av et veldig kort øyeblikk (1/15 til 1/25 av et sekund, ref. psykologiprofessor Paul Ekman). Dette kaller vi maske-uttrykk fordi de forsøker å skjule reelle følelser. Det kan for eksempel være sjalusi, misunnelse og smerte, eller følelser vi ikke vil at andre skal se hos oss.

Man kan også lage falske uttrykk i ansiktet, det vil si at man bevisst lager et uttrykk for en følelse som ikke er reell. Dette kaller vi simulering av følelser. Det kan være alt fra smisk til å late som om man bryr seg. Man kan også simulere følelser for overrasket eller uvitende. Det som er enda mer vanlig er at vi mennesker av og til ønsker å skjule våre reelle følelser overfor andre. Det kan være mange gode grunner til det, men poenget er at dette oppdager et skarpt øye. Vi kan også oppfatte det ubevisst eller intuitivt slik at vi bare får en følelse av at noe ikke stemmer, men ikke helt kan sette fingeren på hva det er. På denne måten kan vi bli usikker på personen vi har å gjøre med.

Fortsetter ►

Kroppsspråk omfatter:

- Hvordan vi plasserer kroppen vår i forhold til andre.
- Ansiktsuttrykk.
- Øynene, spesielt hvordan vi beveger dem og selve uttrykket.
- Hvordan vi berører oss selv og andre.
- Hvordan kroppen vår er i kontakt med andre ikke-kroppslige ting, for eksempel penner, briller og klær.
- Pusten og andre mindre merkbare fysiske effekter, for eksempel hjerterytmen og svette.
- Stemmen, tempoet, intonasjon, volum, variasjon og pauser.



colourbox.com



Universelle grunn-emosjoner

Fra Darwins dager og til i dag er det bred enighet om at vi har syv universelle grunn-emosjoner uavhengig av kulturelle forskjeller. Det vil si at vi alle uttrykker oss noenlunde likt ikke-verbalt når vi reagerer emosjonelt. Dette brukes aktivt i forskning på små barn som ennå ikke har utviklet eget talespråk får et slags innblikk i barnas verden. Ifølge psykologen Izard vil de de sju grunn-emosjonene vise seg fra tidlig spedbarnsalder:

- Interesse (øyebrynene ned, følge med øynene, betrakte, lytte)
- Glede, fryd (smil, leppene opp og ut, smilende øyne med eventuelt buete rynker)
- Sorg (buete øyebryn, munnen ned, tårer, rytmisk gråt)
- Sinne (rynkede øyebryn, kjeven sammen, smale øyne, rødt ansikt)
- Avsky (snerring, overleppen opp)
- Frykt (øynene stivnet åpne, blek, kald, ansiktskjølving, håret rett opp fra hodet).



Hvordan leser vi ansikter intuitivt?

Kroppsspråket er spesielt viktig første gang vi møter noen, og må ikke forveksles med intuisjon. Vi danner oss en mening om de

vi møter i løpet av bare noen få sekunder, og denne første instinktive vurderingen er basert mer på hva vi ser og føler enn det den andre personen sier med ord. Førsteinntrykket er ikke det samme som intuisjon.

Både intuisjon og kroppsspråk må vurderes og tolkes over tid. Førsteinntrykket trenger heller ikke å stemme med hvordan personen egentlig er. Jeg pleier å si at førsteinntrykket er mer en instinktiv reaksjon på hva du møter der og da. Feilkilden kan være stor, avhengig av situasjon.



Øynene er viktige, det vi ser hvordan de beveger seg, fokuserer og uttrykker seg. De forteller også hvilken kontakt det er mellom de som er til stede.

De kan uttrykke både følelser, tanker og holdninger. Øynene bidrar sterkt til gjensidig vurdering og forståelse mellom mennesker, bevisst og ubevisst.

1. Det første vi gjør er å se på hele ansiktet, la blikket ditt vandre litt rundt, ta med hår og ører. Se så på alt under ett, hvilket ansiktuttrykk legger vi spesielt merke til? Kjenn litt på i hvilken grad personen er tilstede eller ikke? Hvilken energi opplever vi? kald, varm, lukket,



Hva kan intuitiv ansiktlesning brukes til?

Forbedre vår emosjonelle intelligens

En av nøklene til å forbedre vår emosjonell intelligens er å utvikle ferdigheter som hjelper oss til forstå andre mennesker. I motsetning til språk er ansiktet et universelt system av signaler som gjenspeiler øyeblikk-til-øyeblikk svingninger i en persons emosjonelle tilstand. Å lære å lese ansikter vil hjelpe deg å gjenkjenne følelser hos andre, samtidig som du mest sannsynlig blir mer bevisst på dine egne følelser.

Utvikle vår egen empati

Følelser spiller en nøkkelrolle i all kommunikasjon med andre. Når du blir i stand til å se og kjenne andres umiddelbare følelser og reaksjoner, blir du selv også mer empatisk. Når du kan gjenkjenne både ubevisste og bevisste ekte følelser hos andre, har du muligheten til å gå inn i dialog, gi støtte og virkelig «se» den/de andre når det er mest hensiktsmessig.

Styrke intuisjonen vår

Når du lærer deg å lese ansikter intuitivt vil det du ser av reaksjoner og fysiske sporene sette i gang intuisjonen din, bekrefte den eller være en del av en følelse/tanke du har fra før. Øv deg opp på å observere og ta inn energier og uttrykk fra andre. Ikke tenk så mye på hva det kan bety, fokuser på å registrere de.

åpen, skeptisk, redd, nervøs, stresset, avslappet, maktorientert og så videre.

2. Se så på øynene, hvordan de beveger seg og hvilke følelser vi ser der. Se deretter etter fysiske varige spor i ansiktet som farge, merker, arr, hovenhet, stivhet, helsemessige utfordringer og så videre.
3. Hva legger du spesielt godt merke til eller hviler blikket ditt på mer enn andre ting?
4. Hvilke endringer skjer i ansiktet/øynene når noe blir snakket om eller skjer rundt personen?
5. Merk deg endringene og ha de i bakhodet. Spør deg selv hva de kan bety og sett de sammen med annen informasjon.
6. Ta opp tråden igjen på det personen reagerte på og observer igjen.

