



# Kroppsspråk OG KOMMUNIKASJON

Hva er egentlig kroppsspråk? Hvordan kan vi bruke det mer bevisst? Er det nødvendig og kan alle lære det?

AV GRETHE HOLTAN

Kroppsspråk er uttrykk for hva vi tenker og føler, og kan fortelle hvilken intensjon vi har i en sak eller overfor en person. Kroppen lekker ubevisst ut signaler før bevisstheten blir klar over hva som skjer. Det vi ubevisst sender ut er ekte og ærlig. Vi kan også bruke kroppsspråket bevisst for å forsterke det vi ønsker å uttrykke. *Er du klar over hva du selv utstråler? Er du i stand til å lese andres kroppsspråk?* Bli med videre for tips og råd.

Svært få av oss tenker over at kroppen vår snakker, og at andre fanger opp det den uttrykker. Det sies at menneskekroppen er i stand til å produsere 700.000 forskjellige bevegelser og at kroppsspråket snakker åtte ganger raskere enn det munnen klarer i ord. Kroppsspråk eller *kinesics* kommer fra det greske ordet *kinein* som betyr bevegelse. Kinesics betyr at visse kroppsbevegelser og gester betraktes som en form for ikke-verbal kommunikasjon.

Måten vi plasserer kroppen vår på, avstanden vi har i forhold til andre, bruk av blikk

og hvordan vi reagerer, kan si noe om hvilken holdning vi har til saken eller personen. Vi kan også si at kroppsspråk er overføring av følelser, holdninger og stemninger gjennom kroppsholdning, bevegelser, ansiktsuttrykk og øye-aktivitet. Kroppen snakker også når vi ikke er i direkte dialog med andre. Da sender

Kroppen snakker også når vi ikke er i direkte dialog med andre.



vi ut hvordan vi har det i oss selv akkurat da. Har du en dårlig dag vil du mest sannsynlig forsøke å ta deg sammen når du snakker med andre. Når du tror du ikke blir sett, vil du kanskje slappe mer av og dermed lekke ut signaler som forteller andre hvordan du egentlig har det. Mange ledere er ikke klar

over dette og tenker ikke over at de blir observert av medarbeiderne sine.

#### 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 gjenstander som for eksempel briller og klær.
  - Pusten og andre mindre merkbare fysiske effekter, for eksempel hjerterytmen og svette.
- Stemmen, tempoet, intonasjon, volum, variasjon og pauser.

*Kroppen snakker også når vi ikke er i direkte dialog med andre. Da sender vi ut hvordan vi har det i oss selv akkurat da.*



## GRETHE HOLTAN

Grethe Holtan er kroppsspråk-ekspert, coach, forfatter og leder av Intuisjonsskolen. Har bakgrunn fra Jung Institute i Zurich, Sveits og BI i Oslo. Hun har kommentert Fredrik Skavlands kroppsspråk for VG, deltatt og lest kroppsspråket til deltakerne i Nrk-programmet «Når kjemien stemmer» og skal være med i et nytt program i Nrk om kroppsspråk og konflikter som blir sendt i august 2018. Hun har også skrevet utallige artikler om kroppsspråk i VG, Hegnar.no og i ukeblader/aviser og magasiner. I 2015 ga hun ut boken Intuisjon som også inneholder kroppsspråk på Hegnar Media forlag. Hun har holdt kurs og coaching i kroppsspråk siden år 2000



Kroppsspråk er overføring av følelser, holdninger og stemninger gjennom kroppsholdning, bevegelser, ansiktsuttrykk og øye-aktivitet ≈

### ET GENUINT KROPPSSPRÅK

Det er mange lag i vårt individuelle genuine kroppsspråk, her følger oversikten over de seks lagene:

- 1) Universelle uttrykk
- 2) Nasjonale kulturelle uttrykk
- 3) Lokale kulturelle uttrykk
- 4) Genetisk opphav - måte å føre kroppen sin på
- 5) Påvirkning/spor fra barndommen
- 6) Personlighet (bevisst og ubevisst)

Øverst ligger de syv universelle grunn-emosjonene som alle har 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 et eget talespråk, og vi får et slags innblikk i barnas verden. Ifølge psykologen Carroll 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)

.....  
Vi er også påvirket av vår nasjonale kultur. Det vil si hva som er vanlig, forventet og høflig å gjøre.  
.....

- Sinne (rynkede øyebryn, kjeven sammen, smale øyne, rødt ansikt)
- Avsky (snerring, bevegelser i munnpartiet)
- Frykt (øynene stivnet åpne, blek, kald, ansiktskjelving, håret rett opp fra hodet).

Vi er også påvirket av vår nasjonale kultur. Det vil si hva som er vanlig, forventet og høflig å gjøre i ulike situasjoner. I Norge håndhilser vi på hverandre, vi kysser ikke hverandre på kinnet slik de for eksempel gjør i Frankrike. Hvor langt unna vi står dem vi snakker med, er for eksempel som oftest kulturelt betinget. Den kulturen vi har vokst opp i og det vi har rundt oss som voksne påvirker også. Det samme gjør skolen/arbeidsplassen og de miljøene vi vanker i på fritiden. Ubevisst tilpasser vi oss kulturen vi befinner oss i. I tillegg arver vi gjerne mimikk, måte å gå på og føre kroppen vår på fra foreldrene våre eller andre i slekta. Dette kan komme av både arv og miljø. Det jeg også har lagt merke til er at kroppsspråket også påvirkes av påvirkning og spor fra barndommen. Har du for eksempel gjen-tatte ganger fått beskjed av foreldrene dine om å roe deg ned og ikke ta for mye plass, så vil du kanskje ubevisst slite med å ta initiativ overfor grupper av mennesker eller føle deg litt utilpass dersom du får for mye oppmerk-

### MAKROUTTRYKK

Normale uttrykk som varer mellom 1/2 sekund og 4 sekunder.

### MIKROUTTRYKK

Meget korte uttrykk som varer mellom 1/15 og 1/25 av et sekund.

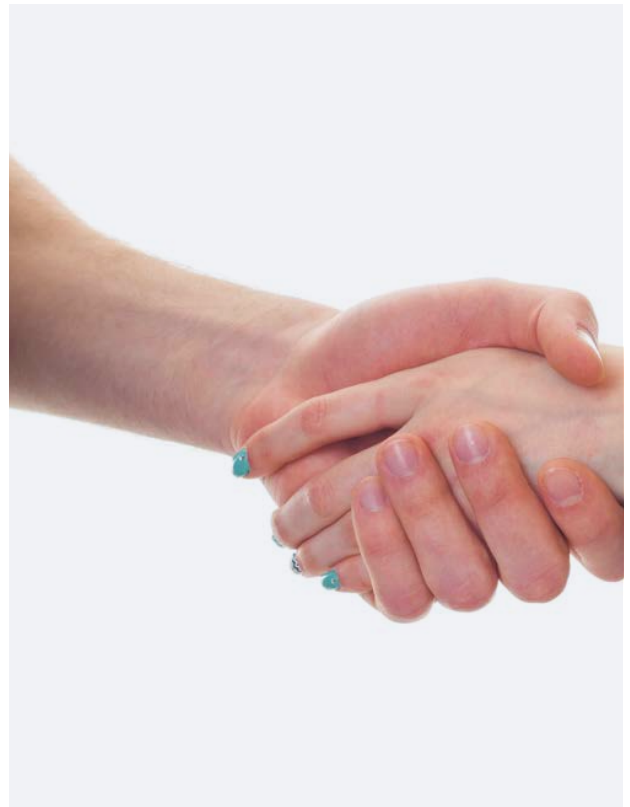
### FALSKE UTTRYKK

En bevisst laget simulering av en følelse som ikke er reell.

### MASKE-UTTRYKK

Et falsk uttrykk for å dekke reelle følelser.

*Kilde: Psykologiprofessor Paul Ekman*



somhet av gangen. Dette følelsen vil vise seg i kroppsspråket ditt, gjerne uten at de andre forstår årsaken til det eller ikke kan sette fingeren på hva det dreier seg om. Sist, men ikke minst vet vi at personligheten påvirker kroppsspråket vårt. Studier viser at ekstroverte har mer kroppskontakt, blikk-kontakt og er mer personlige enn introverte.

Vi uttrykker oss noenlunde likt ikke-verbalt når vi reagerer emosjonelt.

#### FØRSTEINTRYKK

Kroppsspråket er spesielt viktig første gang vi møter noen fordi vi må finne ut hvem vi har å gjøre med. Etterhvert som vi blir kjent med en person er ikke kroppsspråket så viktig lengre. Det vi da eventuelt skulle reagere på er hvis kroppsspråket forandrer seg. Førsteintrykk en rask vurdering av hvordan vi tror en person vil komme til å oppføre seg i framtiden. I løpet av bare noen minutter danner vi oss et førsteintrykk av personens karakter, moral og personlighet. Fordi det går så fort er kroppsspråket viktig fordi det kan fortelle noe om personens reelle karakter. Vær oppmerksom på at førsteintrykket er *din* reaksjon på den du møter der og da.

Feilkilden kan være stor, avhengig av tid, sted og situasjon. Dette lurar vi på når vi møter nye mennesker:

- 1) Kan vi stole på denne personen?
- 2) Kommer vi til å respektere personen?

.....  
 Det å forstå kroppsspråk  
 innebærer tolkning av flere  
 konsekvente signaler over tid.  
 .....

Instinktivt vil vi lure på om personen vil oppføre seg oppriktig og forutsigbart, eller om vedkommende kan være troende til å endre seg ut fra situasjon eller utsikter til egen vinning. Videre om personen er i stand til å holde det den lover og gjøre det den skal.

*Vær oppmerksom på at førsteintrykket er din reaksjon på den du møter der og da. Feilkilden kan være stor, avhengig av tid, sted og situasjon.*

Førsteintrykket baserer seg på flere fakto-

rer som type situasjon, forventninger, dagsform og personlighet. Gjenkjenner du noe av deg selv i den andre forsterkes førsteintrykket positivt. Det samme gjelder hvis du ser egenskaper du verdsetter høyt, men selv ikke har. Det motsatte skjer dersom du ser en personlighet du har dårlig erfaring med. Her er det med andre ord mange feilkilder, både hos

oss selv og hos den andre. Ifølge sosial-psykologen Randall Colvin stemmer førsteintrykket i bare 30 % av tilfellene fordi det påvirkes av hvilken personlighet den vi møter har. Han tar utgangspunkt i Femfakta-modellen (The big five) som er en psykologisk teori om at personlighet kan forstås og beskrives ved hjelp av fem overordnede

domener. Hvert domene har 6 underliggende trekk. Modellen er den teorien innen personlighetspsykologi som har fått mest oppmerksomhet og støtte de siste to tiårene. De fem domene er grad av ekstrovert, planmessighet, åpenhet for erfaring, medmenneskelighet og nevrotisme. Et trekk forstås som en relativ stabil egenskap ved individet som får det til å handle på en bestemt måte i gitte situasjoner.

#### Å KUNNE «LESE» KROPPSSPRÅK



#### HJELPER OSS TIL:

- Å forstå hva andre folk føler og tenker.
- Å forstå reaksjonene til andre mennesker.
- Å se hva enkelte mennesker betyr for andre.
- Å forstå bedre hvordan andre mennesker oppfatter oss.
- Å forstå oss selv bedre, dypere enn de ordene vi hører oss selv si.

#### REAKSJONER

Tolkning av kroppsspråk, særlig øyne og ansiktsuttrykk, ligger instinktivt i oss. Umiddelbare reaksjoner på noe som blir sagt eller gjort, kan indikere hva mot-taker tenker og føler akkurat der og da. Spesielt i ansikt-til-ansikt-situasjoner preget av interaktivitet oppstår det kontinuerlige affektive signaler og vurderinger. Øynene er viktige, det vil si hvordan de beveger seg, fokuserer og uttrykker seg. De forteller også hvilken kontakt det er mellom dem 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. Utdfordringen er å fange dem opp, tolke dem og respondere på dem. Vi kan se hvordan mennesker reagerer emosjonelt på det som skjer eller blir sagt gjennom

konkrete fysiske spor i form av endringer i for eksempel musklernes 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

Vær spesielt oppmerksom dersom kroppsspråket endrer seg hos andre.



kort øyeblikk (1/15 til 1/25 av et sekund, ref. psykologiprofessor Paul Ekman).

#### SLIK LESER VI ANDRE

Siden kroppsspråk ikke er noen eksakt vitenskap, må den brukes med varsomhet. Et enkeltstående kroppsspråk-tegn er ikke en pålitelig indikator. Det å forstå kroppsspråk innebærer tolkning av flere konsekvente signaler over tid. En bevegelse er ikke noe vi kan bruke, vi må se flere bevegelser i sammen-

heng med hverandre eller opp mot personer, situasjon og det som blir sagt eller gjort.

Observasjon i sammenheng er nøkkelen til å forstå kroppsspråk. Husk at alle personer har sitt eget unike kroppsspråk som ikke bare uttrykker reaksjoner, følelser eller tanker. Man arver måter å gå på, bevege seg på, hvordan kroppsholdningen er osv. Vær spesielt oppmerksom dersom kroppsspråket endrer seg hos andre.

Forsøk å stenge ute det som blir sagt med munnen og se mest på kroppen, øynene og bevegelsene. «Hvor mye/lite bevegelse er det? Hva føler og tenker du når du ser på kroppsspråket? Hvor oppriktige er de? Kan du stole på dem? Hvor åpne er de? Opplever du kroppsspråket som naturlig og avslappet? Hva kan være motivasjonen for atferden? Hva er avsender opptatt av, hvilken relasjon har dere, og hva er budskapet egentlig?». Et tips er å observere energien og kroppsbevegelsene mens personen er på vei mot deg eller når vedkommende ikke er i dialog med deg. Få vet at de blir sett og lest når de er til stede selv om de ikke snakker med noen eller gjør noe spesielt.



### ANALYSEN

Når du har fått ned på papiret det du opplever at den andre personen sier med kroppen sin, begynner analysen. «Opplever du dobbelkommunikasjon eller harmonerer kropp og språk? Hvorfor tror du personen ikke kan eller vil fortelle deg noe? Forteller han/henne hele eller deler av sannheten? Sett sammen alle ting du legger merke til eller reagerer på. Ser du en sammenheng eller helhet? Hva sier kroppen din? Hva føler du? Hva mangler du for å få et bilde eller en sammenheng? Hvor mye er det du ikke vet? Hva er det du ikke vet?» Dette er viktige spørsmål å stille seg selv.

### SLIK TRENER DU PÅ Å LESE ANDRES KROPPSSPRÅK I DIREKTE MØTE MED DEM:

1) Få et generelt overblikk over kroppsspråket til personen. – Er vedkommende imøtekomende, positiv, skeptisk, reservert, uinteressert eller uenig i det du mener eller er opptatt av? – Får du kontakt og respons, eller personen opptatt av noe annet/andre? Forsøk å legge merke til kroppsspråket til personen

før vedkommende snakker.

2) Forsøk å følge opp med spørsmål, meninger eller diskusjon. Les reaksjonen. – Hvilke signaler gir vedkommende deg? – Hvor direkte er personen? – Forsøker vedkommende å skjule det han/hun mener eller er det lett å forstå?

Sett sammen alle ting du legger merke til eller reagerer på. Ser du en sammenheng eller helhet?



3) Vent litt, vær stille eller snakk med noen andre for å se om personen tar nye initiativ til deg.

4) Legg merke til om vedkommende ser på/mot deg og om kroppen er vendt mot deg. Dersom personer holder avstand, er urolig/travel og bruker blikket andre steder enn på deg, kan det indikere at de er opptatt av/foku-

sert på andre enn deg. Det kan være at de har gjort en avtale med noen andre eller har planlagt å snakke med andre enn deg.

5) Forsøk å se om personen slapper av og setter pris på kontakten med deg. Se etter blick-kontakt og smil.

Observasjon i sammenheng er nøkkelen til å forstå kroppsspråk.

### SLIK OBSERVERER DU NÅR DU IKKE ER I MØTE MED ANDRE:

1) Sitt sammen med andre og se på et tv-program som ikke er tekstet. Gjerne et debattprogram eller hvor flere mennesker kommuniserer med hverandre.

2) Skru av lyden på tv-en og ha penn og papir klart.

3) Skriv ned det du legger merke til.

4) Diskuter og tolk sammen med de andre etterpå.

5) Sammenlign fellesnevnerne eller like oppfatninger.

6) Gjenta dette over tid.

7) Bli bevisst på hvor du misforstår og tolker feil.

8) Bli bevisst på hvor du treffer riktig.

# KROPPSSPRÅK HANDLER OM Å FORSTÅ ANDRES INTENSJON, PERSONLIGHET, KOMMUNIKASJONSFORM OG VIRKELIGHET, OG OM Å MØTE DEM PÅ DERES BANEHALVDEL.

– GRETHE HOLTAN

## SLIK BRUKER DU EGET KROPPSSPRÅK PÅ EN BEVISST MÅTE:

Kroppsspråket brukes hovedsaklig til å forsterke det vi verbalt sier fordi det skal oppleves troverdig. Vi bruker altså kroppsspråket til å påvirke andre for å få sterkere gjennomslagskraft. For å få dette til må vi bli bevisst på hvordan andre kan oppfatte oss på en måte som ikke yter oss rettferdighet. Her er noen tips du kan tenke på:

- Har du et aktivt, nøytralt eller tilbaketrekkende kroppsspråk?
- Hvor tydelig er du i kroppsspråk og verbal tale?
- Finn ut hvor mye du bør forsterke/  
forminske ditt verbale budskap
- Spør andre hvor lett det er å se «lese» deg og forstå hva du mener
- Jobb med å ikke ta ting personlig og sett fortløpende grenser
- Bli bevisst på hvordan andre kan misforstå deg
- Finn ut hva du kan gjøre for å virke mer tillitsfull og troverdig

Det er fullt mulig å trene opp kroppsspråket til å uttrykke det man *ønsker* å uttrykke.

## INTUISJON OG KROPPSSPRÅK

Enkelte forskere mener at evnen til å tolke sosiale signaler gjennom kroppsspråk handler i stor grad om å lytte til intuitive inntrykk

ødeleggende i visse problemløsnings situasjoner der riktig løsning forutsetter mental restrukturering av oppgaven.

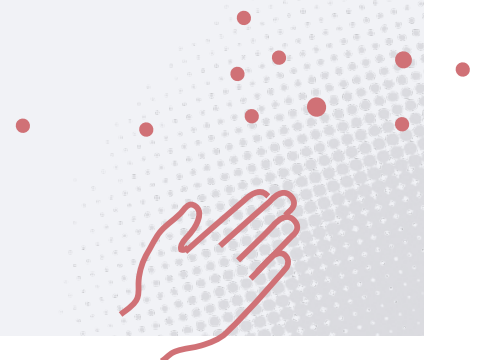
*Enkelte forskere mener at evnen til å tolke sosiale signaler gjennom kroppsspråk handler om å lytte til intuitive inntrykk som oppstår i forbindelse med implisitt læring.* 🧠

[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)

Vi bruker altså kroppsspråket til å påvirke andre for å få sterkere gjennomslagskraft.



som oppstår i forbindelse med implisitt læring. Forskning viser at verbalisering kan virke forstyrrende i situasjoner som involverer implisitt kognisjon – såkalt verbal overskygging. For eksempel fant Schooler i 2002 ut at verbalisering til tider forstyrret evnen til å gjenkjenne ansikter, farger, former, smak og musikk. Det å «tenke høyt» kan også være



# Ine Jansen: KROPPSSPRÅK OG KOMMUNIKASJON

– Det er ikke alltid så lett å forklare hvorfor man gjør noe fysisk i stedet for å snakke. Man kjenner det intuitivt på seg, det som passer best i samspillet der og da – slik at poenget kommer best mulig fram, sier skuespiller Ine Jansen. For henne er kroppsspråket et sentral del av jobben.

AV GRETHE HOLTAN, INTUISJONSSKOLEN. FOTO: NATIONALTHEATERET

Ine Jansen er en av landets mest profilerte skuespillere, både på teater, film og TV. For henne er kroppsspråk en viktig del av jobben.

– Bruk av kroppsspråk er noe man blir veldig bevisst på under en prosess med en rolle. Man plukker ut de tingene som forteller den historien man vil fortelle. Kroppsspråket gir bokstavelig talt karakteren/rollen mer kjøtt på beinet. Ulike sjangre krever ulik bruk og grad av kroppsspråk, det er for eksempel forskjell på film og teater. Et teaterstykke krever et tydeligere kroppsspråk fordi formatet er større enn på film og TV.

## KROPPEN FORTELLER

– Er måten du bruker kroppsspråket ditt i jobben din noe du har planlagt og øvd på?

– Ja, absolutt. Det er umulig å ikke bruke kroppsspråket sitt så lenge man spiller en

person som lever! Tror ikke man har noe valg, det er vel bare slik vi er i livet, måten vi responderer og kommuniserer på. Kroppen forteller jo like mye som teksten og den kan avsløre det du vil, eller det du skjuler. Kanskje karakteren er ruset, lyver, er nervøs

Den kommunikasjonen man kjenner som ikke er ord, har jo veldig mye å si for hvordan du opplever den andre.



eller forelsket, alt dette sitter jo i kroppen og uttrykkes hovedsaklig gjennom kroppen. En kropp som nesten er ubevegelig forteller også en historie, og da blir de små nyansene mer

synlige, man finner ting å hente inne i øynene eller i forandringene i blikket.

– Bruker du kroppsspråket på samme måte privat?

– Nei, da planlegger jeg ikke på den måten, men er nok blitt mer bevisst på andres kroppsspråk. På grunn av jobben min er jeg opptatt av å plukke opp små og store ting man ser hos den andre. Det kan for eksempel være måten man hilser eller lytter på. Når jeg møter noen privat, fanger jeg opp om jeg opplever vedkommende som et åpent eller knepent menneske. Dette smitter over på meg og vår felles kommunikasjon. Jeg merker også på meg selv hvordan jeg blir hvis jeg for eksempel blir sjenert eller litt nervøs. Da går hendene mye inn i håret og smilet stivner litt. Den kommunikasjonen man kjenner som ikke er ord, har jo veldig mye å si for hvordan du opplever den andre.



⤴ Skuespiller Ine Jansen (Foto: Nationaltheatret)

#### PAUSENE

– *Jeg har lagt merke til at du aktivt bruker pause gjerne sammen med blick eller stillestående kropp når du spiller, hvorfor gjør du det?*

– Det er ingen fast regel jeg forholder meg til, men en pause kan understreke et poeng, en forvirring eller en pinlighet. Det handler om at kroppen forteller noe uten ord som en forsterkning av en situasjon eller en følelse, liten eller stor. For meg handler det mest om at det er presist og formidler poenget. Blikk og reaksjoner er en del av samspillet, og en pause kan understreke noe i handlingen. Det er ikke alltid så lett å forklare hvorfor man gjør noe fysisk i stedet for å snakke. Man kjenner det intuitivt på seg, det som passer best i samspillet der og da, slik at poenget kommer best mulig fram, sier Ine Jansen. 🎭

.....  
[www.nationaltheatret.no](http://www.nationaltheatret.no)  
[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)  
.....

## INE JANSEN

Ine Jansen er utdannet ved Statens teaterhøgskole og er ansatt ved Nationaltheatret i Oslo hvor hun nå er aktuell med forestillingen «Personer, steder og ting».

Hun er også kjent fra filmen «Norske byggeklosser» og TV-seriene «Dag» og «Helt perfekt».

Hun har medvirket i flere andre TV-serier og spillefilmer. For sin rolle i «Helt perfekt» fikk hun tildelt «Gullruten» for «Beste kvinnelige skuespiller» i 2012 og «Komiprisen» i klassen årets kvinnelige TV-komiker både for 2015 og 2016.