

→ KROPSSPROG

TEKST / JACOB DE LICHTENBERG
FOTO / CARSTEN SNEJBJERG

BRUG KROPPEN

DEN BEDSTE FORM
FOR KOMMUNIKATION
OPSTÅR NÅR DER
ER SAMMENHÆNG
MELLEM DET TALLE
ORD OG DE SIGNALER
DER KOMMER FRA
KROPSSPROGET.
MEN KROPSSPROGET
ER LIGESOM SPROG
FORSKELLIGT VERDEN
OVER.



BLÅ BOG

Jacob de Lichtenberg er konsulent og foredragsholder med speciale i interpersonel kommunikation. Dertil underviser han i selvpresentation for personer der vil forbedre deres evner til at give mere signifikante indtryk. Han er forfatter til bogen "Kropssprogets Psykologi", der netop er udkommet. Du kan se mere på dlb.dk og kropssprogetspsykologi.dk.

Ligesom sprog er kropssprog ikke en fast størrelse. Det ændrer sig over tid og er meget afhængigt af omgangskreds og kultur.

De forskellige dialekter i Danmark er udviklet i grupperinger, og selvom store dele af udviklingen kan skyldes fælles oplevelser og historik, så viser dialekten også et tilhørsforhold. Nogle af de personer der taler allermest "københavnsk", er jyder der netop er flyttet til hovedstaden og nu tilegner sig en ny lyd fordi de vil vise at de ikke længere bor i Jylland.

Tilsvarende er tegn, signaler og bevægelser ofte lært igennem socialisering og tilegnet for netop at vise sit tilhørsforhold til en gruppe.

Tænk på nazisternes udstakte heilarm, rockmusikkens hornsymbol, militærets honnør og de homoseksuelles helt bestemte måde at bevæge sig på. Alt sammen er tegn på tilhørsforhold.

At kropssproget ligesom sprog er forskelligt verden over, var tydeligt under USA's Apollo 11-månelanding i 1969. Da Neil Armstrong og Buzz Aldrin først gik rundt på månens overflade blev de spurgt: "What's it like up there?". De svarede nonverbalt ved at signalere en rund ring med hænderne. I Danmark og store dele af den vestlige verden forstod man symboler som: O.k. Men i den østlige del af verden sad seerne med åben mund og helt opspilede øjne. Hvorfor var de så vrede? Hvorfor viste de hvad der kan sammenlignes med nutidens fuckfinger. I Venezuela må de have haft endnu mere opspilede øjne: Hvorfor sagde Neil Armstrong at Buzz Aldrin var homoseksuel?

Kropssprog er krop

Der er dog en væsentlige forskel mellem kropssprog og sprog: Som ordene indikerer, er det kroppen. Den er langt mere uforanderlig end sproget, og kropssproget er afhængigt af kroppen. Menneskets muskulatur er med til at styre vores krop på måder der tolkes ens for alle mennesker over hele kloden. Man kan altså tale om et fælles sprog. Er man vred, vil musklerne trække sig sammen, og både kropsholdning og bevægelser vil ændre sig.

Psykologen Paul Ekman's forskning har vist at der findes seks bestemte ansigtsudtryk som tolkes fuldstændig ens over hele verden. Disse er vrede, afsky, frygt, glæde, sorg og overraskelse. Selvom vi som voksne bliver bedre og bedre til at skjule vores følelser, så er det meget svært ikke netop at lave trækninger der viser disse udtryk i et kort sekund hvis vi føler netop en af disse seks universelle grundfølelser. Disse trækninger kaldes for micro-expressions, og har man set serien "Lie to me" på TV2, har man set et noget overdrevet forsøg på at bringe noget af Paul Ekman's forskning ud i livet.

Kropssprog er dog sjældent så let at aflæse. Hvis folk klør sig på næsen, så kan det jo godt være fordi de lige har taget brillerne af. Det behøver ikke nødvendigvis at være fordi de har en nervebane som ender der, og hvor kløen derfor er et tegn på aggressivitet.

Fra åbent til skjult kropssprog

Det er lettest at få øje på at kropssprog har et umiddelbart kropsligt anker ved at se på børn. Deres kropssprog er ofte meget let at aflæse. Glæde, vrede, overraskelse og sorg er meget lette at tyde. Mange forældre mener endda at de alene kan høre på barnets gråd hvad der er galt. Nogle forskere mener at grunden til at rysten på hovedet er et universelt tegn for nej, skyldes at man som barn fjerner hovedet fra brystet eller fra skeen med mad, når man ikke vil have mere. (Bemærk dog at i Indien betyder hovedrysten "nej", men at tilte hovedet fra side til side betyder "ja" – og de kan godt forveksles).

Som vi bliver ældre, lærer vi at skjule vores kropssprog mere og mere. Det kan ofte betale sig strategisk at smile når man fortæller sin veninde hvor pæn hendes nye grimme frisure er. Eller blot skjule ens overivrige glæde når man har fået manden i risalamanden, fordi man gerne vil have at de andre skal lede lidt længere efter den. Og her kommer så et vigtigt psykologisk princip ind i billedet: Konsistens. For hvordan er vores kropssprog egentlig når vi føler ét, men forsøger at vise noget andet?

Hvornår bliver kropssprog centralt: Konsistens

Ligesom et flydende sprog så lægger de fleste først mærke til kropssproget hvis det begynder ikke at hænge sammen. Der opstår inkonsistens. Hvis en

MENNESKETS MUSKULATUR ER MED TIL AT STYRE VORES KROP PÅ MÅDER DER TOLKES ENS FOR ALLE MENNESKER OVER HELE KLODEN. MAN KAN ALTSÅ TALE OM ET FÆLLES SPROG.

person står med armene over kors og så knyttede næver at han har helt røde knoer, og samtidig siger: ”Jeg er ikke vred”, så lytter vi langt mere til kroppens udtryk end ordenes udtryk.

Faktisk handlede et af de mest fejlciterede studier inden for kommunikation og psykologi netop om dette: Professor Albert Mehrabian fra UCLA undersøgte i 1960'erne vægten mellem ord, tone og ansigtsudtryk når der var inkonsistens mellem disse tre. Hans konklusion var at de tre dele har meget forskellig betydning for hvor godt vi kan lide afsenderen. Konklusionen var at:

7 procent afhang af ord

38 procent afhang af tonalitet

55 procent afhang af ansigtsudtryk

Bemærk at det gælder inkonsistens i forbindelse med følelser og holdninger – ikke alle mulige andre former for kommunikation, som Mehrabians regel ofte bliver misbrugt til.

Den bedste form for kommunikation foregår derfor når der er sammenhæng mellem det talte ord og de signaler der kommer fra kropssproget. Og her begynder man at kunne anvende princippet om konsistens i praksis.

Konsistens i hele din kommunikation

For at kunne kommunikere effektivt er det derfor vigtigt at der er konsistens i hele din kommunikation. Kropssproget skal tilpasses det budskab du gerne vil sende. Og her kommer træning ind i billedet. Man kan nemlig blive bedre til at kroppen sender de signaler man ønsker: Man kan træne i at præsentere, træne i at holde taler og træne i at kommunikere passioneret og levende.

Hvis du vil fremstå professionelt, er det vigtigt med kontinuerlige bevægelser, stærk øjenkontakt og en klar og tydelig stemme. Små stødvise bevægelser vil stikke ud og skabe inkonsistens. Utydelig tale vil stikke ud. Hvis vi ser inkonsistens, kan modtageren begynde at spørge sig selv om personen nu er så professionel som han udgiver sig for at være.

Tilsvarende er det vigtigt at fylde rummet ud, bruge kraftige bevægelser og hele tiden have ranke positioner hvis du vil kommunikere med autoritet. At fingere ved sit ur vil stikke ud. Men det vil det ikke nødvendigvis for den lidende kunstner der næsten ikke kan beskrive sine egne værker. Her kan stødvise bevægelser, mærkelige positioner på stolen og mumlen faktisk hænge godt sammen med det han vil kommunikere. Han kommunikerer nogle indre tilstande og ubeskrivelige følelser. Kommunikation foregår som billeder indeni så kropssproget må gerne være mærkeligt og indelukket.

Når kronprinsen under fanen Raise your voice stiller sig op på hele verdens computerskærme og fortæller om klimakatastrofer, så hænger det ikke sammen med at han står bomstille og løfter øjenbrynene lidt uafhængigt af hvad han siger. Så ligner det det han formentlig gør: Han læser op af en teleprompter.

(se klippet på youtube – søg på: ”RAISE YOUR VOICE – HRH the Crown Prince of Denmark”)

Hvis man vil kommunikere effektivt, så skal der være en tydelig sammenhæng mellem ord, tonalitet, ansigtsudtryk, gestikulation og resten af kroppens udtryk. Det er blandt andet derfor skuespillere ofte er så gode formidlere og historiefortællere. De læser ikke blot teksten op. De lever teksten op. Og det er netop denne form for kommunikation der kan være gribende.

Der er flere principper inden for kommunikation og kropssprog end det psykologiske princip konsistens. Nogle af dem har jeg forsøgt at beskrive og omsætte til praksis i bogen ”Kropssprogets psykologi”, hvor jeg fokuserer på hvordan ens kropssprog kan forbedres til jobsamtaler og eksaminer. Fælles for næsten alle principperne er dog at hvis du ikke mestrer dem, så kræver det øvelse. For ligesom med de mange nonverbale egenskaber man skal bruge til at cykle, svømme, gå på line og gribe bolde, så kan man ikke lære det blot ved at tænke. Man skal ud at bruge kroppen. Så slip bladet, kig dig i spejlet, og spørg en ven hvad det første er du skal arbejde med for at forbedre dit eget kropssprog. ○

” LIGESOM ET
FLYDENDE SPROG
SÅ LÆGGER DE
FLESTE FØRST
MÆRKE TIL
KROPSSPROGET
HVIS DET
BEGYNDER
AT VÆRE
INKONSISTENT
OG IKKE HÆNGE
SAMMEN. ”

