

# Összefont karral

## Válaszaink a testbeszéd nyelvén





## A GESZTUSOK NYELVE

34/1

### EGYÉNI MUNKALAP

Nézd meg figyelmesen azt a képet, amit kaptál, és válaszolj írásban az alábbi kérdésekre!

A kép sorszáma	
Milyen érzelmeket és gondolatokat fejeznek ki a képen látható ember(ek) mozdulatai, arcjátéka?	
Miből következtetsz minderre?	

Javasolj egy találó címet a képhez!

.....

# JEGYZŐKÖNYV ŰRLAP

34/2

A JÁTÉK MEGFIGYELŐI SZÁMÁRA

A játékos sorszáma és neve	Elmaradt részlet	Hozzá tett részlet	Egyéb megjegyzés
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

# SZEREPKÁRTYÁK

34/3A

1.

*Mutass be egy jókedvű embert, akinek optimista alaptermészete van, és nemcsak ebben a pillanatban boldog, hanem „hozza a szokásos formáját”!*

Alapjegyek: mosolygós arc, dinamikus, magas léptek (nem húzzák le a bajok), test kihúzva, karlóbálás.

2.

*Mutass be egy boldog embert, akit hirtelen nagy öröm ért és kizökkentette letargikus élethelyzetből!*

Alapjegyek: vigyorgó arc, boldog tekintet, a karok átölelni akarnak, szembetűnően gyors, szökellő léptek, a karok felfelé mozdulnak.

3.

*Mutass be egy mérges embert, aki bosszúra vágyik és támadni akar!*

Alapjegyek: előredőlő testtartás, félig felhúzott kar, ökölbe szorított kezek.

4.

*Mutass be egy nagyképű, magát felsőbbrendűnek tartó személyt!*

Alapjegyek: kidüllesztett mellkas, hátul a test mögött keresztbefont karok, összehúzott szemek, megvető pillantás, lebiggyesztett ajkak, felemelt orr! A karok lehetnek másképp is: egyik kéz zsebre dugva, a másik ökölben mellközépnél, mintha gallért markolászna, a hüvelykujj felfelé mutat.

5.

*Mutass be egy uralkodni vágyó, agresszív nőt, aki fölényességét leplezni próbálja!*

Alapjegyek: kihúzza magát, előre-hátra hintázik a talpán, hogy magasabbnak lássék, mindkét kezét zsebébe dugja úgy, hogy a hüvelykujjai a köldöke felé mutassanak. Száját összeszorítja, a szeme szúrósan néz.

## SZEREPKÁRTYÁK

34/3B

6.

*Mutass be egy embert, aki nem mond igazat, de igyekszik elhitetni, hogy az igazságot mondja!*

Alapjegyek: a kéz egésze takart, illetve a tenyér ritkán látható. A szemkontaktus kerülése. Félrenézés, esetleg a szem takarása, pl. szemdörzsöléssel. Gallérhúzogató. Néha a szája elé teszi a kezét, azután dörzsölgeti, vakargatja a fülét.

7.

*Mutass be valakit, aki egy hazug embert hallgat, nem hiszi el, amit a mond, de végighallgatja, miközben gyűlik benne az indulat !*

Alapjegyek: karba fonja a kezét a mellén, szája szigorú, szemét összehúzza, homlokát ráncolja.

8.

*Mutass be egy talpraesett, energikus, vagány nőt, aki kemény kritikára készül!*

Alapjegyek: csípőre tett kéz, térdből kicsit behajlított láb, előreszegett fej, a szája elnéző mosolyra húzva, a szemei kissé hunyorítanak.

9.

*Mutass be egy lányt, akinek nagyon tetszik egy fiú, és ezt tudtára is szeretné hozni!*

Alapjegyek: kihúzza magát, merően nézi a fiút, kicsi félre hajtja a fejét, kicsit mosolyog.

10.

*Mutass be egy fiút, aki türelmetlen, mert a barátai várják, de egy felnőtt körülményesen magyaráz neki valamit!*

Alapjegyek: futásra készülő láb, türelmetlenül topogó lábfej, udvariasnak szánt, de türelmetlenséget tükröző kis mosoly, el-elkalandozó tekintet.

# GESZTUSSZÓTÁR

34/4

## fej

bólintás: egyetértés, bátorítás  
 fejrázás: ellenérzés, nemtetszés  
 a fej félredöntése: érdeklődés  
 a fej leeresztése: depresszió, behódolás, elmélkedés  
 fejrángatás: hiúság, szexuális felhívás  
 fejtámasztás: fáradtság, unalom



## haj

haj hátravetése vagy érintése: hiúság, tollázkodás, szexuális felhívás  
 homlokba hulló haj hátrasöprése: szexuális felhívás vagy idegesség  
 hajcsavargatás: idegesség  
 haj rágcsálása: idegesség vagy koncentráció

## szem

a szem meresztése: meglepetés vagy sokk  
 minimális szemkontaktus: becstelenség vagy féltékenység  
 a tekintet elfordítása: unalom, hazugság  
 pislogás: idegesség  
 a szem megérintése: kétségek, bizonytalanság, hazugság  
 bámulás: dominancia, álmodozás  
 szempillák alóli leskelődés: szerénység, féltékenység, flörtölés

## száj

nyitott száj: meglepetés, sokk  
 kéz a száj előtt: hazugság  
 ujjak a szájban: bizonytalanság, idegesség  
 szájnedvesítés: szexuális érdeklődés, bujaság

## áll

az áll simogatása: mély gondolkodás, csodálat  
 az áll dörzsölgetése: kétségek  
 álltámasztás: mély gondolkodás  
 az állkapocs előreállása: agresszió, védekezés  
 az áll nyakba húzása: önbizalomhiány

## kar és kéz

karba tett kezek: védekezés, bizonytalanság  
 összeszorított ököl: ellenségeskedés, agresszió  
 hátratett kezek: lazaság, magabiztosság, hatalom  
 kezek a fej mögött: magabiztosság, arrogancia  
 összekulcsolt kezek: idegesség, bizonytalanság  
 csípőre tett kezek: düh, hiúság, szexuális kihívás  
 nyitott tenyerek: nyitottság, őszinteség

## láb

lábak keresztezése a térdnél: védekezés, negatív gondolatok  
 álló helyzetben: védekezés, negatív gondolatok  
 lábdörzsölgetés: idegesség, kényelmetlenség  
 vigyázállás: alárendeltség, nagyfokú tisztelet  
 lábfejek valakire mutatnak: érdeklődés a személy iránt

# NONVERBÁLIS KÖZLÉSEK<sup>1</sup>

## 34/5A

Nap mint nap használunk gesztusokat szinte ösztönösen, attól kezdve, hogy köszönünk valakinek, a vendéglőben odaintünk egy pincért, vagy a szokásos vizuális jelekkel pontosítunk egy előadást, egészen odáig, hogy a reptéren a földi irányítók karjelzésekkel irányítják a pilótákat a kifutópályán, illetve a szülők és a pedagógusok gesztusok egész sorát alkalmazzák.

A gesztusok lehetnek fenyegetőek (képzeljünk csak el két sofőrt az országúton), szívélyesek (tárt karú üdvözlés), utasítóak (gondoljunk a rendőr karjelzéseire) vagy akár csábítóak (gondoljunk csak bizonyos reklámfigurák erotikát sejtető gesztusaira).

(...) a gesztusok kibogozhatatlanul átszövik társas életünket..., s a gesztusok „szótára” egyszerre informatív és szórakoztató is lehet, de egyúttal veszélyes is. Mert míg valaki pompásan szórakozhat, miközben megtanulja a számunkra egyértelmű gesztusok furcsa, esetenként ellentmondó jelentését, egy-egy ártalmatlannak tűnő gesztus igen kínos és fájdalmas helyzetbe hozhatja az embert.

Egy amerikai tinédzser például – olvasható Axtell könyvében – Nigériában stoppolt. Egy autó tele helybeliekkel, elhaladt mellette. A kocsí csikorogva megállt. A helyiek kiugrottak, és jól helyben hagyták a látogatót. Miért? Azért mert Nigériában a gesztus, melyet Amerikában gyakran stoppolásra használnak (fölfelé nyújtott hüvelykujj), nagyon durva jel.

„– Amikor kezet rázol valakivel – szokott figyelmeztetni –, annak idején az apám – szorítsd meg jól a kezét. És nézz egyenesen az illető szemébe.”

Akkor még aligha fogtam fel, hogy a világ más részeiben az apák a fiaiknak és lányaiknak valami teljesen mást tanítanak.

Az indiai apák például a *namasztére* oktatták a gyerekeiket, amelynél a kezet imádkozó pozícióban, mellmagasságba kell emelni és egy enyhe főhajtással kell kísélni. Ez azt jelenti, „köszönöm”, illetve „sajnálom”. Thaiföldön ugyanezt a gyengéd és szívélyes gesztust *wainek* nevezik. Csakhogy ne folytassuk a mozdulatot, és ne emeljük összetartott kezünket a fejünk fölé, mert az súlyos sértést jelenthet.

A kézrázás és a *namaszté* pontos eredete egyaránt tisztázatlan. A Római Birodalom polgárai a kezük és az alkaruk összeérintésével üdvözlik egymást, de egyes antropológusok szerint a mai formájában kézrázásunk csak néhány száz éves lehet.

Akárhogy is alakult ki, a szándék nyilvánvalónak tűnik. Függetlenül attól, hogy az előrenyújtott kezet vagy az egymásnak szorított tenyereket nézzük, mindkét jel nyíltságot hordoz, azt az egyértelmű jelet, hogy az üdvözlőnél nincs fegyver...

Az üdvözlésnek is vannak egzotikusabb formái. A Közel-Keleten az idősebb generáció mindig *szálámmal* üdvözli egymást. Ebben a jelzésben a jobb kéz felfelé vándorol, először megérinti a szívet, azután a homlokot, s végül fölfelé, illetve kifelé legyint, melyet egy enyhe főbiccentés kísérhet. Az üdvözléssel járó *szálám alejkum* szavak azt jelentik „béke veled”...

A hollywoodi filmiparnak köszönhetően mindnyájan ismerjük a bronzbőrű, magas amerikai indiánt, aki feltartja előrefordított tenyerét, és azt mondja, „hau”. Ahogy azt minden iskolás gyerek tudja, így üdvözlik az indiánok a sápadtarcú telepeseket. Legalábbis Hollywood erre tanított bennünket. – Igaz, vagy sem, az tény, hogy a különböző bennszülött amerikai törzsek és az első fehér felfedezők csak jelbeszéddel érintkeztek egymással. Így tehát az egyszerű, felemelt tenyér mint üdvözlési forma döntő fontosságú volt a gyarmatosításban, és az amerikai fehér civilizáció megszületésében.

<sup>1</sup> Forrás: Roger E. Axtell: *Gesztusok*. Fordította: Cserna György. Alexandra, Debrecen, 1997. 19. és 33–34. o.



# NONVERBÁLIS KÖZLÉSEK

34/5B

## CSOPORTOS MUNKALAP

### Írásbeli feladat

Válaszoljatok a következő kérdésekre!

Milyen gesztusokról esik szó a szövegben?

.....  
.....  
.....

Milyen példákat hoz a kultúrák közötti különbségekre?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi mindent tudunk meg a kézfogásról?

.....  
.....  
.....

### Gyakorlati feladat

Gyűjtsetek olyan gesztusokat, amelyek a mai fiatalokra jellemzők!  
Mutassatok be ezek közül néhányat!

## KÖZVETETT ÜZENET AZ ÉRZELMEKRŐL<sup>2</sup>

### 34/6A

Az érzelmekről sokféleképpen lehet hírt adni.

A német lovagi líra idején – a XVII. században – a dalnoköltők (Minnesängerek) kifinomult rímekkel és strófaszerkezettel írtak a szerelemről, vallásról, dicsőségről. S állítólag az a különös szokásuk volt, hogy az imádott hölgynek elküldték ajándékban egy levágott ujjukat.

Mai szemmel nézve idétlen módja az érzelmi üzenetnek: Akkor másképpen látták.

Másképp látták és kezelték ükanyáink is az érzelmi üzeneteket: ők virágnyelven tudósították a másikat pillanatnyi érzelmi állapotukról terveikről, véleményeikről.

Az egyik *Társalkodó* könyvecske 350 virágot és gyümölcsöt sorol fel, s valamennyi mellé gondosan lejegyzí azt is, hogy milyen üzenetet jelképez. Így ha az ifjú hölgy képes levelezőlapon vagy a valóságban virágot vagy gyümölcsöt kapott, illetve az ablak alatt sétáló ifjú valamilyen virágot viselt a ruháján – akkor csak fel kellett lapozni a *Társalkodót*, s megtudhatta, milyen érzellel közelednek felé.

Feltételezve persze, hogy a küldőnek is volt *Társalkodó* című könyvecskéje. S nemcsak úgy gondolomra küldött vagy viselt egyszer rózsát, mákor szegfűt, hanem a pontos érzelmi közlés céljából.

Az áfonyavirág például azt jelentette, „Életem veled osztom meg.” Az alma virága: „Gömbölyded alakja miatt ön képe a tökéletesnek.” Az aloé: „Enyhítsd fájdalmimat, míg el nem pedek, nehogy a bánatom késő legyen.”

Az ananász hetykébb és támadóbb üzenetet vitt: „A természet akarja jogait. Azzal ugyan hiába dacolsz!” S ha egy ilyen üzenettel egy borókaág is érkezett, mely szerint:

„Tartson ébren a szerelem, biztosan eljövök hozzád!” – ez már merész kalandokat ígérő érzelmi üzenetnek látszott...

De aztán a hölgy a találka után egy lepréselt csalánt küldött vissza, mely szerint „keblemben a megbánás férgé dül”, vagy még később esetleg beléndeket, amely azt jelenti: „rosszul vagyok!” – akkor a találkozás nem volt valami szerencsés.

Ám lehet, hogy ezekre az üzenetekre az ifjú bükkfalomb- és búzakalász-üzenetekkel válaszolt. Az előző szerint így érez: „Angyal! Lábaidhoz omlom!” – az utóbbiban meg ígéretet tesz: „Nemsokára saját fészkembe viszlek.” S a levélben küldött lepréselt bojtortján szállíthatja a fenti kalandhoz a befejezést, mely szerint: „Szívedhez tapadtam, végtelenül boldog vagyok.” De a kikerics is jó: „Karöltve menendünk elválhatatlanul az élet ösvényén.” Vagy egy apró rózsácska: „Hol telepedjünk le?”

A féltékenység jele a fodormenta: „Már nem nézhetem egykedvűen, mert ami sok, az sok!” És azt is jelentette: „Ne szeress oly igen más neműekkel dévajkodni.”

„Kegyetlen! Mit kínzasz?” ezt mondja a náciszüzenet. De sajnos válaszul egy kaktusz jöhet: „Hiába minden erőltetés.” Vagy egy kollárcs érkezhét: „Ne alkalmatlankodj!” – s ez bizony nem sok jóval kecsegtető üzenetváltás.

Ám az ostrom folytatódhat mondjuk a mályvával: „Szíved jég, kebled márvány” vagy kökörücsinnel: „Nappali és éjjeli gondolatom csak te vagy.” S ha szerencsés azt ifjú, akkor válaszképp jöhet a mogyoróág is a hölgytől, amely azt üzeni: „Ellent nem állhatok, pedig

<sup>2</sup> Megjelent: Mohás Livia: *Találkozás önmagunkkal*. Móra Kiadó, Budapest, 1979. 42–46. o.

vesztemet látom az odaadásban, de elhatároztam magam, a tiéd vagyok.” „Hol és mikor?” – kérdi a gyakorlati felfogású ifjú nem szóval, hanem egy napraforgóvirág elküldésével.

De az is lehet, hogy az ifjú távolságot akar tartani, és továbbra is csak rajongani kíván – ezért nem napraforgót, hanem napvirágot küld: „A naphoz kellene felemelkednie annak, ki téged méltán imádni akar.” Ez egy finom, burkolt formájú visszalépésnek is felfogható!...

A tárgyakkal való üzenetfajtáknak se szeri, se száma a különféle kultúrákban. Nemcsak a szerelemben átélhető érzelmeket közvetítették és közvetítik a tárgyak, hanem a barátságba, a hivatali vagy a diplomáciai életben meglévő „érzéseket” is szimbolizálhatják a különféle küldemények, ajándékok.

Sajátos és gazdag módja az érzelmi üzenetek közvetítésének a művészet. Közös jellemzőjük a közvetítés *egyirányúsága*. Azaz nem oda és visszaáramlanak az érzelmi üzenetek, hanem a művész üzen, közönsége pedig befogadja ezt az üzenetet. Voltak ugyan és vannak is törekvések arra, hogy a közönséget bevonják egy-egy produkcióba, de ez távolról sem mindig sikerül...

# KÖZVETETT ÜZENET AZ ÉRZELMEKRŐL

34/6B

## CSOPORTOS MUNKALAP

Töltsétek ki közösen a szöveg alapján az alábbi táblázatot! Hogyan tudnátok a lehető leggyorsabban megoldani ezt a feladatot?

Milyen virág milyen üzenetet hordozott a néhány évszázada divatos Társalkodó könyvecske szerint?	
Áfonyavirág	
Alma	
Aloé	
Ananász	
Beléndek	
Borókaág	
Bükkfalomb	
Búzakalász	
Fodormenta	
Kikerics	
Kolláracs	
Mályva	
Mogyoróág	
Napraforgó	
Nárcisz	
Rózsa	

## ÉRTÉKELŐ LAP

34/7

Fejezd be a következő mondatokat!

1. A szavak nélküli kommunikációról azt tudtam meg, hogy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Leginkább azt találtam érdekesnek, hogy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. A témával kapcsolatban arról szeretnék még hallani, hogy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

