

# Kroppsspråket – en spegel av vårt inre

**Tala är silver, tala kroppsspråk är guld. Men den som tror sig kunna ”knepen” som avslöjar oss får tänka om. Det är dags att sticka hål på myterna om kroppsspråk.**

Var verbal om du vill lyckas. Behärska språkets finlir och övertyga med spänstig retorik. Var helst du vänder blicken har det talade språket hamnat överst på topplistan över bra kommunikation. Under fikapausen, på mötet, krogen, arbetsförmedlingen eller i dokusåpan, talarstolen, tv-soffan ska du svada snyggt och handskas väl med Orden, på rätt och rimligt sätt för situationen. Ändå är det inte vårt ursprungliga sätt att kommunicera. Egentligen är vi mycket bättre på det ”korprala”, alltså kroppsspråket, i stället för det verbala.

”Ja, men det kan man väl. Armarna i kors är avvisande och den som skruvar på sig ljuger.”

Charmkurserna på 80-talet lärde ut kommersiella knep och tricks som avslöjade vår motpart och lärde oss rätt gester för olika sammanhang: Luta dig framåt för att visa dig intresserad. Lägg fram handen i en öppen och inbjudande gest när du presenterar något för kunden. Man utgick från en mall om hur man ska vara och inte vara. Men så enkelt är det inte.

Det är faktiskt ännu enklare.

– Påmålade gester är förkastliga. Kroppsspråk är inget konstigt utan helt logiskt egentligen. Det svåra är att förstå hur lätt det är. Vi har allt inom oss. Alla våra inre rörelser, önskningar och känslor kommer till uttryck genom kroppen, hur mycket vi än försöker dölja dem med hjälp av ord. Men vi är inte så medvetna om det. Och vi låter förutfattade meningar störa, berättar Erik Dahlkvist, skådespelare och grundare av utbildningen Vardagens Teater.

Den amerikanske kommunikationsforskaren Albert Mehrabian menar att det vi förmedlar med hjälp av våra ord står för ungefär 10 procent av det kommunicerade budskapet. Resten står kroppsspråk, röst och andra icke-verbala signaler för. Åsikterna går isär bland kommunikationsforskare vad gäller denna procentsats, men de flesta forskare är eniga om att den största delen av vår mellanmänskliga kommunikation sker icke-verbalt. Vi har alltså mycket att vinna på att förbättra vår förmåga att tyda dessa signaler.

Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet frågade Erik Dahlkvist 1994 om han ville ta in ett praktiskt moment på psykologlinjen. Han valde kroppsspråk och utvecklade utbildningen tillsammans med Lovisa Manteus, som också är skådespelare. Tillsammans har de sedan 1995 undervisat gymnasieelever, högskolestudenter, företagsgrupper och verkställande direktörer i kroppsspråk. I dag är Vardagens Teater schemalagd på många universitetslinjer, däribland psykologlinjen på Stockholms universitet, Kungliga Tekniska Högskolan, Handelshögskolan i Stockholm och Polishögskolan.

– Vi märker ett stort intresse. Polishögskolan har till exempel en mycket mjukare linje i dag och lägger ner väldigt mycket tid på att utbilda i kommunikation, berättar Erik.

Det märks fortfarande en viss skepsis från olika håll och ibland muttras det om flum. Erik menar att det nog främst är från dem som kanske är rädda för att möta sig själva eller fortfarande har myterna om ett mallat och manipulerande kroppsspråk i färskt minne.

Men han framhåller att det inte ska pådyvlas någon någonting. Tvärtom. Tanken är att Vardagens Teater ska verka befriande och låta deltagarna reflektera över vad de själva och andra sänder ut för signaler. När man fått koll på det och insett att vi alla har olika uttryckssätt vågar man förhoppningsvis lättare använda sig av sitt eget unika kommunikationssätt som visar vad man tycker, tänker och känner.

– Alla har sin personliga dialekt men vi agerar ofta på ett sätt som vi tror förväntas av oss fastän vi känner oss obekväma. På en scen blir detta dålig teater, i bästa fall acceptabelt, men aldrig övertygande. Och i ett möte utanför scenen blir det bara ett möte utan bestående intryck. Det går att bryta mönstret och bli mer personlig i en kommunikation, men ofta spökar jantelagen som gör oss rädda för att sticka ut. Men ju ärligare vi kommunicerar och ju mer människa vi är desto mer tillit känner motparten. Då ökar toleransen och förståelsen mellan dig och andra människor. Du blir tydligare själv och dömer inte andra så fort, säger Erik.

Jag besöker en "föreställning" med Erik och Lovisa för att se med egna ögon. Det är fredagseftermiddag och en grupp om cirka 20 handelshögskolestudenter ska få sig kroppsteater till livs. Det är ett kursmoment i kursen "Emotion och motivation". Gruppen består till hälften av kvinnor och hälften av män. Alla känner inte varandra eftersom det är i början av kursen och olika årskurser blandade. Men det är med största sannolikhet blivande chefer och ledarkraft som kommer att möta många människor och behöva kommunicera tydligt och klart dagligen i sitt framtida yrkesliv.

Som samspelade skådespelare med ett stort mått improvisation lotsar Erik och Lovisa deltagarna genom kroppens olika uttryckssätt via sketcher och övningar. Situationerna känner de flesta igen: Praktgrälet med partnern, besöket hos läkaren, lönesamtalet med chefen, får-jag-lov-ritualen på dansshaket och många fler vardagstillfällen, där vi både sänder ut och tar emot känslor och stämninglägen, ofta utan att veta hur och vad.

– Missförstånd uppstår lätt om man sänder ut dubbla signaler. Jag kan säga att jag mår bra men min kropp kanske utstrålar motsatsen. Hur ska man kunna tolka någons budskap om man hör en sak men ser en annan? Även om vi försöker att lyssna till det talade ordet tar man in allt som den andre kommunicerar, säger Lovisa.

Hon berättar också att alla personers hela batteri av erfarenheter och referensramar kan ställa till det när människor möts. I alla fall om vi inte är medvetna om vad som påverkar oss vid möten. Kanske finns det något hos den där läkaren mitt emot mig som påminner om en riktigt obehaglig lärare i fjärde klass. Kroppen minns, även om du inte förstår vad som sker när du får en negativ känsla. Din negativa reaktion syns i ditt kroppsspråk och det reagerar i sin tur läkaren på.

– Vi dömer varandra så oerhört snabbt utan att tänka efter alls, säger Lovisa.

En av övningarna under dagen visar tydligt hur subtila signaler kan påverka oss stort – både i negativ och positiv riktning. Två personer i gruppen får låtsas vara psykologer på besök i en föräldragrupp, på vars skola det har upptäckts droger. "Psykologerna" får svara på frågor, men först har "föräldrarna" i smyg fått order om att börja tycka allt bättre om den ena psykologen och allt sämre om den andra under tiden som samtalet pågår.

– Det fanns en kille på psykologlinjen som under den korta kvart som övningen pågick hann omvärdera hela sitt yrkesval och ifrågasätta sin duglighet som psykolog medan han tyckte att hans kollega var född till yrket, berättar Erik.

Hur gör man då om man i verkliga livet hamnar i tycka-illa-om-facket och möts av ointresserade blickar och gäspningar i stället för uppmuntrande leenden och spetsade öron?

– Erkänn vad du känner eftersom det ändå syns. Säg att du inte upplever att man lyssnar på dig. För att över huvud taget kunna prata behöver man någon som lyssnar, säger Erik.

Någon i gruppen säger sig inte använda så mycket kroppsspråk. Men det är detsamma som att säga att man inte tycker eller känner någonting. Kanske gestikulerar han inte eller understryker sina ord med medvetna rörelser. Men även det stenigaste pokerfejs avslöjas av den som har tränat sig i att läsa kroppens signaler. Pupillerna vidgas när vi upplever något positivt, som när pokerspelaren får ett bra kort. Det kan sägas handla om volymen på kroppsspråket. Traditionell arbetarklass använder till exempel ofta större gester. Volymen runt Medelhavet är också högre uppskruvad än i norr.

– I England har det talade språket alltid varit viktigt och visat att man är välutbildad. Det har lett till parodin på en engelsman som någon som talar med stel överläpp och på sin höjd gestikulerar med underarmarna. Och är man van att observera det lilla tycker man nog att det viftas för mycket i italienska parlamentet, menar Erik.

Det finns också områden i samhället där kroppsspråket blivit mindre viktigt. I politiken där man väger varje ord exakt blir kroppsspråket sekundärt. Där ska ingenting få störa det politiska budskapet. Göran Persson tar sig inte längre på örsnibben i intervjuer. Ett tips av någon som visste att det kan vara ett tecken på lögn? När vi ljuger tenderar vi att hålla händerna vid munnen eller ansiktet – en kvarleva från när barnet sätter båda händerna för munnen när det snabbt ljuger och säger "Inte jag!", på frågan vem som spillt på golvet.

– Men det är livsfarligt att säga att en gest bara betyder en sak, varnar Erik.

En gest kan betyda många olika saker beroende på vem det är som gör gesten, varifrån den personen kommer, vilken personlighet och bakgrund, utbildning, umgänge eller intressen som han eller hon har. Alla har personliga dialekter, likaväl som kulturella.

Text: Jeanette Neij

## Så utvecklar du ditt eget kroppsspråk

- **Var mer uppmärksam på människors beteenden**, till exempel på fiket, i biokön, på jobblunchen eller gymmet. Men försök att vara det utan förutfattade meningar.
- **Lägg märke till vad du själv sänder ut för signaler.** Fråga en nära vän hur du uppfattas i olika sammanhang. Stämmer det inte alls med vad du egentligen känner så kan motparten få svårt att tolka dig och bli misstänksam.
- **Försök aldrig att härma** någon annans kroppsspråk utan kommunicera på det sätt som känns äkta för dig. Strunta i jante och våga visa känslouttryck.
- **Fastna inte i en enda roll.** Är du alltid den som hjälper, kritiserar, förnekar, ser dig som offer eller sätter dig själv i fokus? Se på ditt beteende och prova att utveckla flera sidor hos dig själv. Alla finns där.
- **Använd tystnaden** mer när du kommunicerar. Då ger du både dig själv och motparten möjlighet att reflektera via mer än bara orden.
- **Fråga en god vän vilka "utfyllnadshandlingar" du brukar göra.** Skyfflar du samman brödsulor vid lunchbordet eller river sönder ölunderlägg? När du är ivrig och angelägen blir utfyllnadshandlingarna fler. Problemet är att de kan stjäla fokus från vad du säger. Det finns en anledning till att talarstolar har handtag.

## Litteraturtips

*Människan – en fälthandbok* av Desmond Morris. Första utgåvan från 1977.

*Kroppsspråk* av Samy Molcho. Första utgåvan från 1984.

Artikeln får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.