

[NGj 2008/09 april; rubriek: over je lijf; onderwerp: lichaamstaal]

Praten zonder woorden

lichaamstaal

We praten heel wat af. Zelfs als we onze mond houden. Je gezicht, je handen, je hele lichaam vertellen vaak meer dan woorden. Ook als je dat helemaal niet wilt.

Stil kletsen

Dove mensen hebben een echte gebarentaal. Daarbij gebruiken ze niet alleen hun handen, maar ook de rest van hun lichaam. Vooral hun gezicht. Het ziet er overdreven uit, maar dat went. En de taal zit goed in elkaar. Doven kunnen net zulke goede gesprekken en gezellige kletspraatjes houden als horende mensen. Indianen uit Noord-Amerika hadden ook een gebarentaal. Zo konden de Sioux overleggen met de Apachen en andere stammen.

Niet zo bello

Jij kent ook een hoop gebaren. Meestal gebruik je ze samen met gesproken taal. Dan komt de boodschap beter over. Maar pas op: wij hebben het minder goed voor elkaar dan doven en indianen. Soms betekent een gebaar in een ander land iets heel anders. Ons pico-bello gebaar is in Italië een belediging. Letterlijk betekent het 'poepgat', dus dat doe dat maar niet als je geen ruzie wilt.

Valse lach

Toch zal het wel in de praktijk meevallen met de misverstanden. Want belangrijker dan je handen is je gezicht. Daarover hoef je geen afspraken te maken. Zelfs iemand die blind geboren is, zal uit zichzelf glimlachen of sip kijken. Een beetje foppen kun je natuurlijk wel, zeker als je een goede toneelspeler bent. Toch heb je een nep-lach meestal snel door. Je ziet het vooral aan de ogen. De spieren rond je mond kun je aardig sturen met je verstand, rond je ogen gehoorzamen ze je gevoel.

[tussendoor]

Testje: je ziet hier smileys zonder ogen. Teken die er zelf eens in (zie het voorbeeld). Dan zie je dat lachen en lachen niet altijd het zelfde is... ;-)

de ogen:

[twee ovaaltjes O O; twee schuine streepjes \ / en zo / \]

In de houding

Naast je handen en je gezicht zegt de houding van je lichaam ook een hoop. Vaak let je er niet op, maar je voelt het wel. Als je bijvoorbeeld in een groep het idee hebt dat je er niet bij hoort, komt dat meestal niet door de woorden maar door de houding die anderen aannemen.

[tussendoor; als foto of schematische tekening]

Testje: kun je op school van boven af op het plein kijken? Probeer dan eens te ontdekken hoe mensen bij elkaar staan. Vooral groepjes van drie zijn interessant. Let op het voetenwerk!

[T-formatie: A en B met voeten naar elkaar, B dwars erop]

A en B hebben contact en sluiten C uit

[A naar B; B en C naar elkaar en naar A]

A richt zich op B; B en C richten zich op elkaar en op A

Uit iemands houding kun je zien hoe diegene zich voelt. Vrolijk of verdrietig. Verlegen of juist zeker van zichzelf. Er zijn ook mensen die daar gebruik van maken. Vooral in de politiek kun je dat zien, bijvoorbeeld als mensen een toespraak houden of een discussie voeren. Ze nemen expres een houding aan om overtuigend over te komen.

[tussendoor; foto McCain en Obama. Ideeetje: een tekstballon met tekst die totaal niet strookt met de uitstraling]

Testje: wie van deze twee heren is de baas?

Presidenten, ministers en bankdirecteuren krijgen soms zelfs speciaal les in lichaamstaal. Dus ga toch maar eens letten op wát ze eigenlijk zeggen...

\*

[kader]

Gebaren-woordenboek

[foto's van handen (soms combi met gezicht), op maat maken; zo nodig met pijltjes beweging aangeven]

[duim omhoog]

Oké

[wijsvinger voor mond]

Ssst

[vingers in oren]

Wat een herrie

[wijsvinger krom, omhoog]

Kom eens hier

[wijvinger gestrekt omhoog, hakbeweging]

Pas op jij!

[oog van duim en wijsvinger]

Pico bello

[wijzen naar voorhoofd]

Je bent gek!

[V-teken met wijsvinger en middelvinger]

Vrede

[wapper, vingers omlaag]

Oeioeioei, dat is link...

[trommelende vingers]

Ja, ik wacht...

[handpalm naar voren, vingers gespreid omhoog]

Sorry, mijn fout

\*

[infographic]

Onzichtbare ruimtes

Om je lichaam zitten verschillende ruimtes. Onzichtbaar maar wel 'voelbaar' als er andere mensen binnen die ruimtes komen. Voor ieder mens zijn de ruimtes net iets anders. Het verschilt ook per land. Bovendien verschilt het per situatie. Als je in het publiek staat, is het niet zo erg als iemand bijna tegen je aan komt staan. Maar op een bijna leeg perron is het raar en (meestal) vervelend.

4

sociale zone

Je merkt mensen op die hierin komen maar je hebt er verder niets mee. Een bekende moet je wel even groeten.

3

persoonlijke zone

De afstand van een normaal gesprek. Maar als een goede vriend van deze afstand tegen je praat heb je het idee dat hij of zij eigenlijk weg wil.

2

intieme zone

Als een vage kennis van deze afstand tegen je praat, voel je je ongemakkelijk. Een gezellig gesprek met een goede vriend is prima.

1

heel intieme zone

Hier zul je elkaar regelmatig aanraken. Alleen mensen waar je veel van houdt of die je erg vertrouwt mogen hier langer dan een paar seconden blijven.