

Tankerne sætter sig i kroppen

Sundere mennesker i et sundere demokrati. Det er resultatet, hvis alle lærte at bruge kroppens signaler optimalt, mener to eksperter i retorik, kropssprog og psykologisk magi

■ KROPSSPROG
Af Gro Høyer Thielst

Kropssprog burde være et sprog, alle børn skulle lære i skolen. For gennem det kan man komme grueligt galt i byen.



Omvendt kan man ryge direkte gennem nåleøjet som en anden Fætter Højben, lige som man kan gøre sig selv frygtelig ensom og syg eller det stik modsatte. Så skarpt kan billedet tegnes op, mener to eksperter i afkodning af kropssprog.

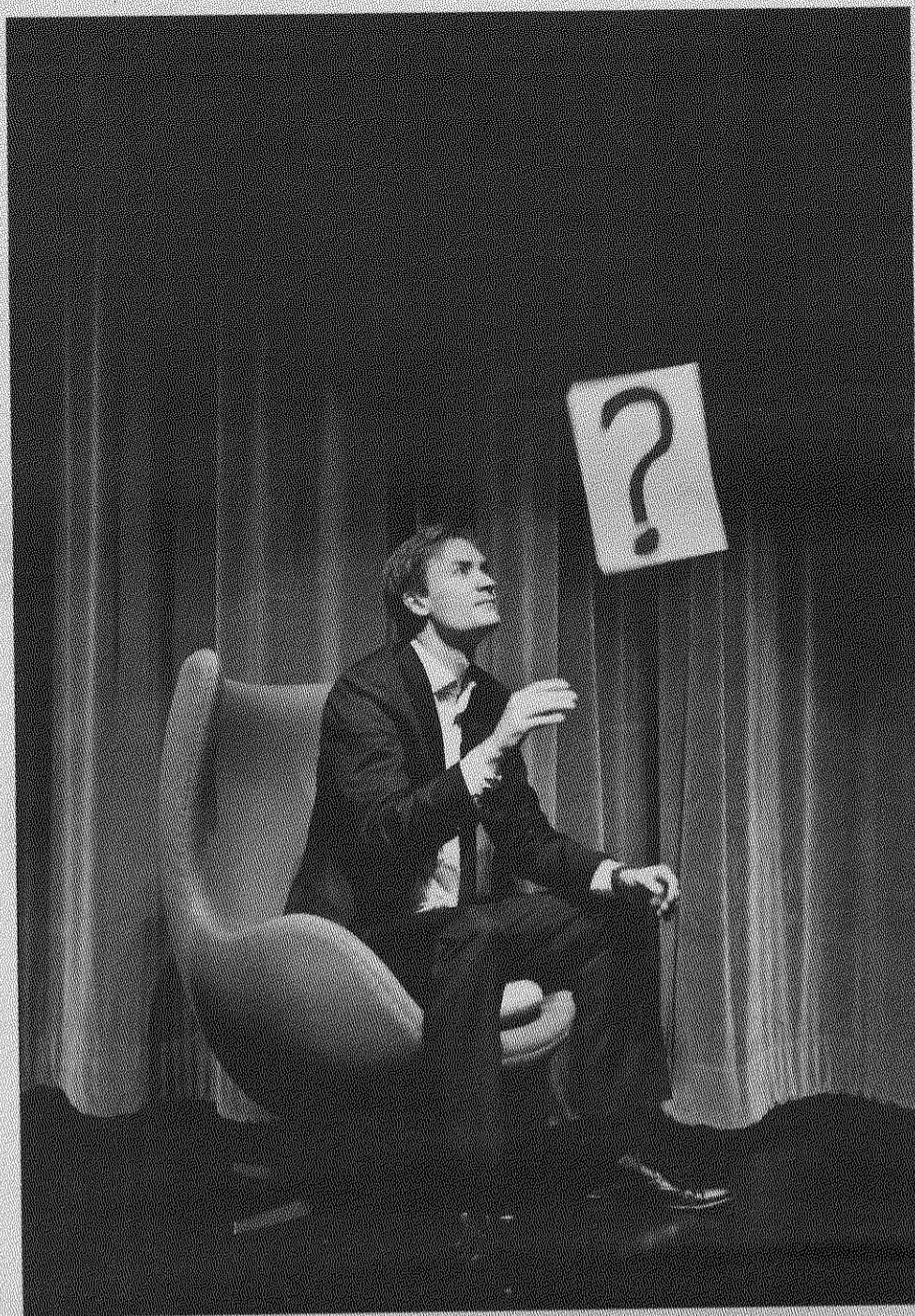
"Kropssprog kan to ting. Det kan ændre, hvordan vi opfatter os selv og, hvordan andre oplever os. Begge dele kan have en sundhedsfremmende effekt," siger Birgitte Dam

Jensen, indehaver af Institut for forandring, skuespiller og kropsdynamisk terapeut.

Motion er en vigtig faktor, hvis man gerne vil have et bedre kropssprog.

Flere muskler giver mere styrke, og kroppen bliver automatisk mere rank. Bare ved at rette ryggen, vokser man et par centimeter, og kropsholdningen har betydning for ens selvopfattelse.

"Der er ingen tvivl om, at enhver tanke kan påvirke ens sind. Ved at ændre tanker, kan man ændre sin fysiske adfærd. Folk kan opleve en enorm forandring, hvis de retter ryggen, hvis de smiler og giver de rigtige håndtryk. Det kan være drastisk og meget fundamentalt," siger Mikkel Severin, der er en af få i verden, der



kan afkode kroppens signaler. Det bruger han både som underholdning i show, og når han afholder *corporate talks* for virksomheder og virksomhedsledere.

Personligt signal

"Vi har to sprog. Det med kommaerne, og så har vi det stille sprog. Men vi lærer kun det ene i skolen. Ingen steder lærer vi noget om vores kropssprog, det betyder, at nogle - ofte uden at vide hvorfor - er succesrige. Andre har det markant sværere, fordi de møder en masse barrierer, og de er ikke klar over, hvor de kommer fra," siger Mikkel

Severin, der har svaret parat. "Hver gang vi møder et andet menneske, sender vi et personligt signal, der har en enorm stor effekt på den, vi møder og vedkommendes modreaktion. I langt de fleste tilfælde er vi ikke klar over, hvad vi gør og, hvorfor det andet menneske reagerer, som det gør," siger Mikkel Severin og forklarer, hvordan et enkelt øjenbrynsløft afgør, om vi kommer godt ind i mødet eller, om kontakten fra begyndelsen er skæv.

"Det er et venligt signal at løfte ens øjenbryn, når man møder en anden. Folk, der er nervøse eller sky kan glemme

at sende et øjenbrynsløft, fordi de ikke ønsker at skille sig ud. Dette vil opfattes uvenligt af modtageren. Derfor er det et problem, hvis man ser dårligt eller generelt ser bekymret ud," siger Mikkel Severin og tilføjer, at modtageren ikke aner, hvorfor den anden klemmer øjnene sammen, hvilket er et ikke-venligt og et lukket signal at sende.

"Kommer øjenbrynsløftet for tidligt, hvor afstanden til modtageren er for lang, risikerer man, at den anden ikke ser løftet. Gør man det for tæt på, vil den anden opfatte, at der er noget galt. Sidder mit tøj forkert, er min makeup grim?"

"Hver gang vi møder et andet menneske, sender vi et personligt signal, som har en enorm stor effekt på det andet menneske og vedkommendes modreaktion," siger Mikkel Severin. Foto: Melissa

Signaler, der begge opfattes negativt. Øjenkontakten har samtidigt en anden vigtig rolle at spille. Med den kan man styre sig ind i fællesskaber eller helt udenom.

"Det er hårrejsende, hvor meget ensomhed betyder for vores sundhed. Ensomhed er en større dræber end tobak og overvægt tilsammen," siger Birgitte Dam Jensen med reference til et studie af Robert Sapolsky.

"Ensomheden vinder mere og mere frem i den vestlige verden og udgør et helbredsproblem. Her kan kropssprog være en afgørende faktor for, om vi er i stand til at kommunikere til andre, om vi ønsker at have kontakt med dem, om vi er i stand til at indgå i sociale relationer og engagere os," siger hun og lader forstå, at har man først fået et lukket kropssprog, er det en ond

"Kropssprog kan to ting. Det kan ændre, hvordan vi opfatter os selv og, hvordan andre oplever os"

Birgitte Dam Jensen, kropsdynamisk terapeut

circle, der blot forstærkes. "Kropssprog hænger dybt sammen med os selv, og den omverden vi er i kontakt med. Vores krop kommenterer konstant, hvad vi har i os af tanker og, hvordan vi reagerer på omverden og særligt de mennesker, der er omkring os," siger Birgitte Dam Jensen, der som skuespiller ved, hun let kan manipulere med sig selv ved brug af kropssprog.

Bider man tænderne sammen, knytter hænderne hårdt vil vreden mærkes i kroppen. Slapper man af, ranker ryggen, løfter hovedet og smiler, begynder dagen meget bedre.

grth@borsen.dk

FAKTA | Lær at løfte brynene rigtigt

- Når man møder et andet menneske, løfter man ubevidst sine øjenbryn. Gør man det korrekt, sender man et venligt signal til den, man møder. Et korrekt løft sker på den rigtige distance, kommer man for tæt på, sender man et signal om, at noget er galt.
- Ser man dårligt, vil man typisk klemme øjnene sammen. Det vil blive opfattet negativt. Igen vil den anden tænke: "Hvad er der galt?"
- Øjenkontakten og, hvor længe den holdes, er også vigtig. En lang kontakt opfattes fjendtligt, bryder man den efter kort tid og ud til siden, opfattes det som uhøfligt og som ligegyldighed. Bryder man op, vil den anden tro, der falder noget ned. Brydes den nedad, er det høfligt.

Få styr på håndtrykket og dets signaler

■ HÅNDRYK

understreger, at enhver vurde-

Det er ret vigtigt, at man ser