

TREI

Ce gândesc
oamenii în sinea lor

Descifrarea limbajului corporal

MARK BOWDEN, TRACEY THOMSON

Traducere din engleză de Gabriela Plăcintă

Pentru Lex și Stella

*Tot ceea ce vedem nu este adevărul, ci doar o perspectivă
asupra acestuia.*

— Autor necunoscut (citat atribuit în mod eronat lui
Marcus Aurelius)

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
PARTEA ÎNTÂI. E normal să te înșeli	25
Capitolul 1. Limbajul corporal te păcălește	28
Capitolul 2. Gândirea ca mijloc de putere	34
Capitolul 3. Fii atent la judecățile tale	40
Capitolul 4. Scanează pentru a găsi adevărul	42
PARTEA A DOUA. Întâlnirile romantice	47
Capitolul 5. Mă soarbe din priviri!	52
Capitolul 6. Când cealaltă persoană vrea să pară inabordabilă	61
Capitolul 7. Poate că doar îi e milă de mine	71
Capitolul 8. Dispărut fără nicio explicație	79
Capitolul 9. Ce psihopat!	87
Capitolul 10. Cine trage sforile	94
Capitolul 11. Voi plăti pentru asta!	102
Capitolul 12. E foarte furios pe mine	107
Capitolul 13. Te minte și te înșală?	116
Capitolul 14. Sigur îl place pe prietenul meu	125
Capitolul 15. Suntem făcuți unul pentru celălalt?	130
Capitolul 16. <i>Sigur</i> se vor despărți curând!	141

PARTEA A TREIA. Prieteni și familie	149
Capitolul 17. Tovarăși de conspirație	154
Capitolul 18. Prieten pentru tot restul vieții?	163
Capitolul 19. FOMO — Frica de a rata ceva important	171
Capitolul 20. Dictatorii	184
Capitolul 21. O apropiere iritantă	193
Capitolul 22. Nu se va integra niciodată în familia mea	202
Capitolul 23. Ne înțelegem de minune!	212
Capitolul 24. Lumea se plictisește de mine	220
Capitolul 25. Minte de îngheață apele	227
Capitolul 26. Persona non grata	238
Capitolul 27. Sunt invizibil	243
PARTEA A PATRA. Viața profesională	249
Capitolul 28. Am fost brici la interviu — deci când primesc oferta?	253
Capitolul 29. Munca mea nu este apreciată	263
Capitolul 30. „Știe să se impună“	270
Capitolul 31. Nu vom împărtăși nicicând același punct de vedere	280
Capitolul 32. Ca un sloi de gheață	291
Capitolul 33. Mai are puțin și explodează	299
Capitolul 34. Ședința asta e o pierdere de timp	308
Capitolul 35. Asta-i echipa câștigătoare	316
Capitolul 36. Așa deci, te crezi mare șef!	323
Capitolul 37. Cu mâța-n sac	332

<i>Rezumat</i>	343
<i>Bonus despre bluf</i>	345
<i>Află mai multe (surse în limba engleză)</i>	347
<i>Mulțumiri</i>	348
<i>Note</i>	350

Introducere

Cu toții am trăit momente în care presupunerile noastre despre ceea ce gândește o altă persoană s-au dovedit a fi adevărate. În egală măsură, au existat situații în care am fost foarte siguri că am citit corect o persoană, pentru ca mai târziu să realizăm că ne-am înșelat amarnic. Uneori învățăm pe propria piele că am fost mințiți cu bună-știință și nu ne vine să credem că am fost păcăliți... decât în clipa în care e deja prea târziu. Cel mai probabil, în aceste situații ne-am bazat pe capacitatea noastră de a citi corect limbajul corporal al celorlalți.

Știrile și rețelele sociale sunt ticsite de titluri-momeală, articole și ghiduri pentru descifrarea limbajului corporal, care ne propun soluții simple și rapide pentru a putea identifica dintr-o singură privire cele mai ascunse gânduri ale unei persoane. De exemplu, dacă cineva își încrucișează brațele înseamnă că nu îi place ceea ce îi spun. Dacă își ține vârfulurile picioarelor îndreptate într-o altă direcție, în mod cert este mai atras de altcineva din încăperea. S-a frecat la nas, deci nu e un mincinos prea bun.

Problema este că, deși uneori o „citire rapidă“ a limbajului corporal al unei persoane poate să ne dezvăluie adevărul despre ceea ce gândește, de cele mai multe ori interpretările noastre de moment se dovedesc a fi incorecte și ajungem să ne facem o părere greșită. Cu puțin noroc, există șanse de doar cincizeci la sută să avem dreptate.

Totuși, cei cu experiență în citirea și interpretarea limbajului corporal au descoperit că eficiența cu care pot descifra gândurile oamenilor crește vertiginos atunci când folosesc procese probate și de încredere.

Iată o poveste a unei persoane care, prin natura profesiei sale în domeniul siguranței publice, trebuia să citească mereu corect limbajul corporal, să examineze comportamente, să tragă concluzii bine documentate și apoi să probeze acuratețea raționamentului său în descoperirea adevărului. Citind ceea ce urmează, întreabă-te în ce măsură ai avea încredere în abilitățile tale de a citi limbajul corporal într-o astfel de situație extrem de stresantă, în care miza este prinderea unui criminal.

Colegul și prietenul nostru Paul Nadeau a profesat ca polițist criminalist și examinator specializat în testarea prin poligraf, având o experiență de douăzeci și cinci de ani în anchete judiciare, inclusiv în investigații de omucidere — cu alte cuvinte, este un detector de minciuni profesionist. Paul descrie poligraful ca fiind un instrument care poate detecta „cea mai mică modificare fiziologică din corpul unei persoane; astfel de modificări pot apărea atunci când cineva devine anxios ca urmare a unui răspuns mincinos la o întrebare clară“. În calitate de examinator care folosea poligraful, Paul trebuia să înregistreze și să analizeze nivelul de stres arătat de o persoană în timp ce aceasta răspunde la un set de întrebări, pentru a-i putea identifica răspunsurile false.

Paul menționează că, în mod evident, indivizii care își dau acordul să participe la o examinare cu poligraful pot avea deja o stare anxioasă, mai ales atunci când sunt anchetați de poliție. Examinatorii știu că, dacă persoana interogată este conectată la aparatul poligraf fără un preambul, există șanse foarte mari ca rezultatul testului să fie unul „fals pozitiv“, adică persoana interogată poate părea că minte, deși de fapt ea spune adevărul.

„Înainte să conectez un suspect la poligraf, încerc mai întâi să îl aduc într-o stare mai calmă, mai relaxată. Și nu mă opresc aici — urmăresc orice mișcare pe care acesta o face. Rețin instanțane ale aspectului fizic și caut să observ modificările acestuia, mai ales atunci când îndrept ușor discuția spre obiectul anchetei.“

Paul ne-a povestit o situație reală, un caz de omucidere în care un membru al unei bande fusese găsit mort pe teritoriul bandei rivale, în urma a trei plăgi prin înjunghiere în inimă. Teoria era că membrii bandei rivale încercaseră să transmită un mesaj puternic: „Nu ne călcați teritoriul — altfel...“. Toți membrii bandei rivale erau suspecti și, deloc surprinzător, toți au negat comiterea crimei, cerându-se ulterior efectuarea unui test-poligraf.

Interviurile și efectuarea testelor poligrafice cu fiecare dintre membrii bandei au intrat în atribuțiile lui Paul. Oricare dintre aceștia putea fi criminalul și toți au negat orice implicare. Însă al șaselea membru al bandei rivale avea un limbaj corporal pe care Paul îl percepea ca trădând aroganță și un spirit certăreț: „Își ținea bărbia ridicată, cu o proeminență sfidătoare și mă privea de sus, rânjind într-un colț al gurii. Ura toți polițiștii și nu avea niciun pic de respect pentru ei“. Chiar din primele clipe, Paul, un veteran în interogatorii și detectarea minciunilor, s-a aplecat spre suspect și i-a mărturisit că și el simțea același lucru față de colegii polițiști cu care lucra, făcându-l să se simtă mai în largul lui. Tactica a funcționat — membrul bandei a devenit mai degajat în fața lui Paul și au început să discute câteva banalități.

Pe măsură ce s-au angajat într-o conversație mai relaxată, suspectul a început să vorbească despre familia și iubitele lui. La acest punct al discuției, Paul a observat că acesta avea un zâmbet sincer și nu arăta niciun gest defensiv. Paul începuse să înțeleagă comportamentul de referință al individului aflat într-o stare relaxată în cadrul interviului.

Momentul crucial în interpretarea limbajului corporal a avut loc atunci când Paul a schimbat brusc și în mod intenționat subiectul discuției spre cel al crimei: „A încetat să se uite în ochii mei, a întors capul și și-a încrucișat brațele. Deși a negat implicarea, răspunsul său verbal nu coincidea cu ceea ce îmi transmiteau gesturile sale. Cu cât puneam mai multe întrebări despre implicarea lui, cu atât mai mult se lăsa pe spate în scaun — se simțea inconfortabil“.

Această schimbare extremă în limbajul corporal a fost de ajuns pentru ca Paul să îl suspecteze pe acest individ de vinovăție.

Pentru a-și testa ipoteza, Paul l-a confruntat cu o întrebare de efect: „Nu ai vrut să îl *omori*. Ai vrut doar să-l înveți o lecție: «Nu mai călca în viața ta pe aici!»». Dacă voiai să-l omori, sunt sigur că l-ai fi înjunghiat de mai mult de trei ori. Nu așa s-a întâmplat?“.

Membrul bandei și-a cuprins capul cu mâinile și s-a întors cu spatele la Paul, ascunzându-și fața. În momentul acela și-a mărturisit crima și mai târziu a fost condamnat în instanță.

Toate aceste instantanee ale comportamentului surprinse de Paul în timpul interogatoriului (momentele pe care le-a creat pentru a scoate în evidență orice modificare în limbajul corporal, evaluarea răspunsurilor în raport cu gesturile, precum și alegerea momentului oportun pentru a-și testa ipoteza) l-au făcut să fie un „detector uman de minciuni“, neavând nevoie de poligraf.

Sigur, această activitate reprezenta chiar profesia lui Paul în cadrul forțelor de ordine, oferind un serviciu esențial în asigurarea siguranței publice. Paul era foarte bine pregătit și avea o experiență vastă în citirea cu precizie a limbajului corporal.

Nu ar fi extrem de folositor dacă și tu ai avea nivelul de cunoștințe al lui Paul pentru a afla adevărul în viața ta de zi cu zi, fără să fie nevoie să ai o pregătire de detectiv sau să te ocupi de interogatorii? De exemplu, cum ar fi dacă ai putea înțelege ce se ascunde în spatele zâmbetului din colțul gurii, al privirii de sus

și al bărbiei ieșite în afară, așa cum a făcut-o Paul? (Toate acele expresii faciale ale suspectului indicau aroganță și dispreț, un sentiment puternic de superioritate față de Paul și de polițiști.) Apoi, cum ar fi dacă ai ști cum să empatizezi cu persoana și să o faci să adopte comportamentul ei normal și relaxat, după care să inițiezi o schimbare a cadrului care să dezvăluie o modificare notabilă a limbajului corporal și, în final, să îți testezi acuratețea constatărilor, provocând afișarea sentimentelor de rușine și chiar de vinovăție. Ei bine, ți-ar fi cu siguranță de folos să poți folosi această abilitate, în loc să acționezi bazându-te doar pe o bănuială și să ai o reacție instinctivă față de limbajul corporal al unei persoane.

Alyson Schafer, expertă de renume în creșterea și educarea copiilor, ne-a povestit o întâmplare care arată cât este de important să renunțăm la aceste reacții impulsive pe care le putem avea față de un comportament non-verbal, să nu facem presupuneri greșite (cu potențiale urmări dezastruoase), bazându-ne doar pe aceste reacții inițiale, ci să zăbovim suficient de mult timp, pentru a analiza situațiile cu o mai mare atenție și pentru a afla până la urmă adevărul.

Într-o după-amiază, în timp ce mergea împreună cu fiica sa, Zoe, în vârstă de 8 ani, pe drumul obișnuit de la școală spre casă, aceasta a început să se comporte „foarte ciudat”: „A devenit dintr-odată foarte agitată. Am observat o stare de hipervigilență — era mereu foarte atentă la toată lumea din jurul ei”. Alyson a întrebat-o dacă e ceva în neregulă și Zoe i-a răspuns: „Nu, nu s-a întâmplat nimic”. Însă Alyson știa că nu e adevărat.

În următoarele zile, Alyson a observat că Zoe continua să se comporte la fel și, mai mult, că se tot oprea să își lege mai bine șireturile. Prima reacție a lui Alyson a fost una familiară celor care au copii mici — a considerat că Zoe face asta doar ca să tragă

de timp. Totuși, Alyson a luat hotărârea conștientă de a nu da curs presupunerii sale inițiale și de a-și reprima iritarea. În loc să îi spună „Grăbește-te!“, a decis să fie mai receptivă și să observe îndeaproape modificarea evidentă a comportamentului obișnuit al fiicei sale.

Deși Zoe insista că totul e în regulă, Alyson a observat că, atunci când spunea asta, își întorcea rapid privirea și mergea mai departe. Toate aceste reacții reprezentau dovezi pentru Alyson că acest comportament evaziv al fiicei sale trăda o problemă.

Următoarea dată când au mers împreună la școală, Alyson a folosit limbajul corporal în locul cuvintelor pentru a comunica cu Zoe, exact când se pregătea să se aplece să își lege șireturile. „Am întrerupt-o și mi-am pus mâna pe pieptul și burta ei (acolo unde mulți oameni simt anxietatea sau tensiunea), mi-am mișcat degetele în timp ce făceam mișcări circulare cu palma și am întrebat-o: «Ai vrea ca sentimentul acesta să dispară?». S-a uitat imediat în ochii mei și a spus: «Da!» I-am spus că știu pe cineva (un terapeut) cu care putea să vorbească și care putea să o ajute să scape de sentimentele acelea. A fost realmente încântată.“

Am fost intrigați de povestea lui Alyson și am întrebat-o ce s-a întâmplat mai apoi. Alyson ne-a relatat evenimentul ce declanșase acel comportamentul neobișnuit: „În ziua în care a început totul, mergeam pe drumul obișnuit spre școală și ne apropiam de semaforul de pe strada pe care trebuia să o traversăm. O femeie a ieșit din casă și dintr-odată a căzut în fața noastră și a început să vomite! Ținea în mână niște chei, arăta cu degetul spre ceva și vorbea într-o limbă pe care nu o înțelegeam. I-am spus rapid lui Zoe să rămână acolo, am luat cheile și am intrat în casa spre care femeia părea să arate. Odată ajunsă înăuntru, am strigat tare după ajutor. În casă locuia fiica femeii și am ieșit amândouă în fugă, să o ajutăm pe mama ei. Când mama ei și-a revenit, ne-a spus să ne continuăm drumul și ne-a asigurat că totul e în regulă“.

Alyson a fost bucuroasă că și-a putut ajuta vecinii și nu a acordat importanță întâmplării, însă fata ei a fost traumatizată de eveniment. Faptul că i se făcuse atât de rău femeii și sentimentul de panică cauzat de incapacitatea de a o ajuta i-au provocat lui Zoe o reacție de anxietate acută. Comportamentul ei diferit a reflectat o nouă stare de hipervigilență în care voia să se asigure că nimănui altcuiva din jurul ei nu avea să i se facă rău. Iar șireturile? Faptul că-și tot lega șireturile era, de fapt, o strategie de a evita să treacă prin fața acelei case, așteptând până când semaforul se făcea roșu, astfel încât să fie nevoite să meargă pe cealaltă parte a străzii.

Această poveste demonstrează reacția chibzuită a lui Alyson: a observat situația, și-a suspendat propria judecată asupra acțiunilor fiicei sale (a evitat deci să-și spună că Zoe trăgea de timp), a fost atentă la ce se întâmpla pe moment și și-a testat ipoteza că exista cu adevărat o problemă, folosindu-se de propriul limbaj corporal pentru o comunicare mai directă și cu un impact mai puternic.

Cât e de ușor să iei decizii asemănătoare cu cele ale lui Alyson, să îți suspenzi judecata, să te oprești înainte de a avea o reacție pripită și să îți păstrezi curiozitatea față de comportamentele pe care le observi? Cum poți învăța să ai spirit de observație, să fii grijuliu și obiectiv în viața ta de zi cu zi, să îți dai seama dacă aceste comportamente cu impact direct asupra ta ar trebui să te afecteze sau reprezintă doar firescul? Cu alte cuvinte, cum poți să găsești niște criterii de evaluare a comportamentului unei persoane, care să-ți indice când se întâmplă ceva ieșit din comun, astfel încât să poți răspunde într-o manieră ușor de înțeles și să poți face presupuneri cât mai aproape de adevăr?

Atunci când citim greșit semnalele transmise de limbajul corporal, riscăm să facem presupuneri false despre ceilalți și despre

ce încearcă ei să ne transmită — astfel, putem fi puși în fața unei dezamăgiri ori a unor consecințe grave.

Iată o poveste despre imaginea pe care ne-o creăm și despre cum ne folosim de limbajul corporal în public prin intermediul rețelelor de socializare, despre ce semnale transmitem și cât adevăr există în felul în care sunt interpretate postările noastre. S-ar putea să ți se pară cunoscută anecdota care urmează.

Cathryn Naiker este actriță de stand-up comedy și autoare de texte de comedie care colaborează cu organizația noastră. Într-o după-amiază, s-a hotărât că a venit momentul să încerce să aibă niște întâlniri amoroase online.

Tocmai ce își schimbase coafura cu una mai modernă, așa că s-a îmbrăcat cu o rochie la fel de modernă și a pus în scenă o ședință foto în care ținea în mână un pahar în care părea să fie un cocteil. În lumina difuză părea că se distrează de minune la un after-party. Și-a făcut o poză chiar și pe o bicicletă statică, având paharul de cocteil în mână, și în care parcă spunea: „Uită-te la mine, sunt o nebunică!”, încercând, astfel, să creeze profilul unei fete amuzante de vreo douăzeci și ceva de ani, în căutarea dragostei și aventurii.

Odată terminată ședința foto, a completat un chestionar lung de pe site-ul de întâlniri online. „Erau întrebări de genul: Faci sport? Adevărul este că nu prea fac sport, dar nu voiam ca oamenii să creadă că sunt o leneșă! În plus, tocmai îmi făcusem o fotografie pe o bicicletă statică, într-o rochie de ocazie, cu un cocteil în mână... Deci, hai să păstrez nota și să scriu «uneori» și să mai înfrumusețez și alte lucruri.”

Și-a creat profilul perfect, ce arăta o versiune a ei pe care ea o credea reprezentativă, deși recunoștea că este, de fapt, o versiune a felului în care își dorea să fie văzută. Mai apoi, a început să intre în contact cu cei mai buni pretendenți.