

# SPIS TREŚCI

## WPROWADZENIE

Czy trafnie odczytujesz innych i dlaczego jest to ważne

8

## CZĘŚĆ I

Podstawy mowy ciała

13

### ROZDZIAŁ 1

Jak wzmocnić swoją świadomość:

Czy warto zaufać własnemu instynktowi

14

### ROZDZIAŁ 2

Jak odczytywać mowę ciała

21

### ROZDZIAŁ 3

Jak odczytywać gesty mimiczne

66

### ROZDZIAŁ 4

Jak interpretować głos

86

### ROZDZIAŁ 5

Jak interpretować sposób i treść wypowiedzi

96



## CZĘŚĆ II

Jak rozszyfrować, co to wszystko oznacza

103

### ROZDZIAŁ 6

Jak trafnie odczytać mowę ciała kobiety i mężczyzny,  
i uniknąć nieporozumień

104

### ROZDZIAŁ 7

Jak określić intensywność i trwałość waszego romansu

117

### ROZDZIAŁ 8

Jak ocenić swoje umiejętności przy ubieganiu się o pracę

132

### ROZDZIAŁ 9

Jak wykryć zdenerwowanie, dyskomfort i fałsz

142

### ROZDZIAŁ 10

Charakterystyka 10 podstawowych typów ludzi toksycznych

149

### WNIOSKI

Znajomość mowy ciała może ocalić ci życie

169

### O AUTORCE

Korzyści płynące ze znajomości mowy ciała

175

# WPROWADZENIE

## NA ILE TRAFNIE ODCZYTUJESZ INTENCJE INNYCH I DLACZEGO JEST TO WAŻNE

Żyjemy w niezwykłych czasach, w których pod wieloma względami nasze życie stało się prostsze. Chodzenie do biblioteki w poszukiwaniu książek zawierających potrzebne nam informacje należy już raczej do przeszłości. Nie musimy czekać w długich kolejkach, aby załatwić sprawy bankowe, opłacić rachunki, kupić bilety do kina czy uregulować należność za zakupione ubranie. Obecnie możemy szybko załatwić wszystkie te sprawy, nabyć wszystko, czego potrzebujemy, poczynsz od artykułów spożywczych a na ubezpieczeniu kończąc, a nawet znaleźć partnera lub pracę, posługując się jedynie klawiaturą naszego komputera.

Wszystko stało się tak proste i szybkie, że fizyczny kontakt z drugą osobą uznajemy często za zbędny. Zamiast tego, możemy wysłać maile, wiadomości tekstowe i komunikaty. Ale życie toczy się także poza Internetem.

W świecie fizycznym często musimy wysłuchać naszych partnerów podczas bezpośredniej konfrontacji. Niestety, rozwój technologiczny sprawił, że wielu z nas nie posiada obecnie doświadczenia w zakresie komunikacji bezpośredniej. Jeśli nie wiesz, o czym naprawdę mówią inni, istnieje prawdopodobieństwo, że niewłaściwie zinterpretujesz przekazywaną wiadomość albo nawet jej nie dostrzeżesz. Zdarza się, że jakaś osoba wypowiada coś, co brzmi pozornie niewinnie i pozytywnie.

Na przykład, kiedy usłyszysz „no to świetnie” ale zauważysz, że słowo „świetnie” zostało wypowiedziane szczególnie głośno i dobitnie, to jest wysoce prawdopodobne, że rozmówca chciał faktycznie przekazać coś zupełnie innego niż mogłoby ci się wydawać. Ton jego głosu może wskazywać bowiem na sarkazm, co sprawia, że taki przekaz ma zupełnie odwrotny wydźwięk.

Jeżeli rozmówca wykona przy tym gest zaciśniętej pięści, przyjmując sztywną postawę z półuśmiechem i zaciśniętą szczęką, to możemy być prawie pewni, że jest rozgniewany. W takiej sytuacji, komentarz „no to świetnie” nabiera innego znaczenia.

Jeśli jednak nie zwracasz bacznej uwagi na ton głosu rozmówcy, mowę jego ciała oraz mimikę, to możesz odnieść wrażenie, że wszystko jest w jak najlepszym porządku, podczas gdy w rzeczywistości jest zupełnie inaczej, a twój rozmówca jest najwyraźniej poirytowany.

Nie przykładając należytej uwagi do wzorców komunikacyjnych i mowy ciała, błędnie odczytasz przekaz, jaki ludzie chcą ci zakomunikować, co może odbić się bardzo niekorzystnie na twoich relacjach zawodowych, interpersonalnych i intymnych. Umiejętność trafnego odczytywania intencji i postaw innych ludzi pozwoli ci pokierować rozmową w korzystny dla siebie sposób. Może to mieć istotny wpływ na zdobycie pracy, zawarcie umowy handlowej, utrzymanie przyjaźni lub uratowanie związku małżeńskiego.

## Jak rozpoznać konflikt lub zdradę w związku

Mowa ciała nie kłamie. Podobnie jest z głosem i sposobem mówienia. Umiejętność odczytywania gestów i emocji innych ludzi oznacza bowiem, że posiadasz nad nimi przewagę. Wszystkie relacje międzyludzkie to proces, który może się rozwijać, a następnie zanikać. Jeśli potrafisz trafnie odczytać daną sytuację, to znaczy, że jesteś w stanie zapobiegać powstawaniu potencjalnych problemów.

Na przykład zauważyłeś, że twoja żona, która mówi ci, że wszystko jest w porządku, polyka ostatnie wyrazy wypowiedzanego zdania, czyniąc je niesłyszalnymi. Kiedy jednak usłyszysz ten sam przekaz, wypowiedziany jednostajnym głosem przy zachowaniu niemal śmiertelnej powagi i jednoczesnym oddaleniu swojego ciała od ciebie, to możesz być pewien, że nie wróży to niczego dobrego. Odbierając właściwie takie niepokojące sygnały, stwarzasz możliwość rozpoczęcia rozmowy w celu wyjaśnienia źródła jej niepokoju. Może się okazać, że martwi ją to, że spędzasz więcej czasu z kumpłami od golfa niż z nią.

Umiejętność trafnego odczytywania mowy ciała i właściwa interpretacja sygnałów głosowych mogą pomóc ci w ocenie wierności współmałżonka, partnera lub kochanka. Możesz też dowiedzieć się, czy podrywający cię przystojniak naprawdę cię polubił czy tylko stara się być uprzejmy. Czyż nie byłoby wspaniale wiedzieć, że język ciała obejmuje liczne sygnały, takie jak ruch stóp, dłoni czy też sposób pochylania się lub nachylania, które mogą podpowiedzieć nam czy warto kontynuować rozmowę, czy lepiej zrezygnować?

## Nigdy więcej nie pozwól się oszukać

Bez względu na to, czy kupujesz samochód, ryzykujesz transakcję czy umawiasz się z kimś na randkę, chociaż nie wiesz o tym, że ten ktoś ma żonę lub męża, a jego dom jest pełen dzieciaków, nie ma nic gorszego od sytuacji, w której okaże się, że zostałeś oszukany, okradziony i wykorzystany.

Nasza natura jest taka, że chcemy ufać innym. Nadużycie tego zaufania prowadzi często do katastrofalnych skutków emocjonalnych i finansowych. Powróćmy do momentu, w którym zostałeś oszukany. Czy były jakiegokolwiek znaki świadczące o tym, że możesz zostać oszukany? Może twój rozmówca mówił za dużo, zbyt szybko i przeskakiwał z tematu na temat.

Może wpatrywał się w ciebie, nie tracąc kontaktu wzrokowego. Mógł też przesadzać z komplementami albo być zbyt nachalny i chciał cię onieśmielić. Może podczas rozmowy unosił pięty nad podłogę a jego stopy zwrócone były w stronę wyjścia? Może nawet zwróciłaś uwagę na takie sygnały, ale nie myślałaś wtedy o nich.

Nie raz już słyszeliśmy o tragicznych historiach kobiet, które zaangażowały się w związek z mężczyznami posiadającymi jednocześnie kilka żon lub dzielącymi życie z wieloma partnerkami. Po ujęciu takich mężczyzn zazwyczaj okazuje się, że historie te zawsze przybierały podobny obrót: ofiary zgłaszały pojawienie się czerwonej flagi ostrzegawczej w wyniku obserwacji języka ciała tych mężczyzn, wyrazu ich twarzy oraz treści i formy ich wypowiedzi, lecz albo celowo, albo podświadomie ignorowały te niepokojące sygnały. W rozdziale pierwszym wyjaśnię naukowo, na czym polega słuchanie własnego instynktu i jak można uniknąć podobnych sytuacji.

## Jak można zapobiec niepowodzeniom w pracy

Powszechnie wiadomo, że nagle i zupełnie niespodziewane zwolnienie z pracy jest prawdziwym wstrząsem dla wielu ludzi. Jednak kiedy przeanalizują oni to doświadczenie z perspektywy czasu, mogą dostrzec, że pewne sygnały wysyłane przez szefa lub asystenta za pomocą ich mowy ciała mogły oznaczać, że ich czas w firmie dobiegał końca. Możliwe, że podczas rozmowy z nimi asystent nagle skierował wzrok w dół albo też głos szefa, który zwracając się do nich marszczył brwi, zaczął przypominać ostre staccato. Gdyby zainteresowane osoby właściwie odczytały wtedy te sygnały, byłyby prawdopodobnie mniej zaskoczone i lepiej przygotowane do nieuchronnego odejścia.

Podobnie też, można zapytać, po co robić sobie nadzieję po rozmowie kwalifikacyjnej i czekać na telefon, który nigdy nie zadzwoni, jeśli zauważyłeś, że rekrutant unikał kontaktu wzrokowego z tobą, odchyłał się do tyłu, odbierał telefony w twojej obecności, a rozmowę zakończył niepewnym uściskiem dłoni, sztucznym uśmiechem z zaciśniętymi ustami i wypowiedzeniem rutynowej formułki, "Miło było pana poznać. Będziemy w kontakcie."

Umiejętność prawidłowej interpretacji mowy ciała jest niezbędna w konkurencyjnym społeczeństwie, w którym praca jest towarem deficytowym, a relacje międzyludzkie kruche i przelotne. Zdolność do obserwacji i odczytywania mowy ciała może w znaczący sposób zmienić jakość naszego życia.

## Poznać prawdę o otaczającym cię świecie

Dzięki umiejętności właściwego odczytywania mowy ciała, możesz także uzyskać dokładniejszy obraz tego, o czym dowiedziałeś się z wiadomości na temat celebrytów, polityków i gwiazd sportu. Będziesz mógł rozpoznać czy osoby te mówią prawdę, czy kłamią, a także, jakie uczucia przejawiają wobec tych, z którymi tworzą związki. Dowiesz się też tego, co naprawdę sądzą jedni politycy o innych i czy rzeczywiście chodzi im o to, o czym mówią podczas ubiegania się o urząd czy może jedynie uprawiają jałową retorykę. Czy tylko czytają przygotowany dla nich tekst, czy też mówią z głębi serca?

Będziesz mógł szybko przeanalizować, czy osoba zaangażowana w skandal, mówi prawdę czy konfabuluje. Można nawet przewidzieć, która drużyna sportowa wygra zawody, analizując rodzaj interakcji (lub ich brak) między poszczególnymi zawodnikami.

Patrząc z innej strony, umiejętność odczytywania mowy ciała może uratować ci życie oraz życie tych, których kochasz. W czasach desperackiej przemocy terrorystów i gwałtownie rosnącej przestępczości, szczególnie istotne jest zwracanie bacznej uwagi na to, w jaki sposób ludzie wokół ciebie stoją, chodzą i rozmawiają. Dzięki temu, otrzymasz cenne wskazania co do tego, czy jesteś zagrożony, a jeśli tak, to jakie należy podjąć działania, aby zapewnić sobie spokój i bezpieczeństwo. Ta książka pomoże ci rozwiązać takie problemy.

Prowadziłam wykłady dla organów ścigania na terenie całego kraju oraz w Kanadzie. Ich tematyka obejmowała mowę ciała potencjalnych przestępców oraz wskazówki, jak wykryć oszustwo i na co należy być wyczulonym, kiedy potencjalny przestępca szykuje się do ataku. Za swoje największe osiągnięcie i zaszczyt uważam zaproszenie mnie do wygłoszenia wykładu w Akademii FBI w Quantico. Zostałam także wezwana przez detektywów i prywatnych śledczych do zbadania nagrań z monitoringu w celu stwierdzenia, czy dana osoba mogła mieć coś wspólnego z popełnionym przestępstwem.

Moją wiedzę z zakresu mowy ciała wykorzystuję najczęściej w pracy z prawnikami w sprawach kryminalnych i cywilnych. Uczestniczyłam w rozprawach sądowych na wiele sposobów, na przykład, zeznając w charakterze świadka eksperta w dziedzinie analizy behawioralnej oraz ekspertyzy mowy, w sprawach federalnych i stanowych. Pomagam prawnikom, wykonując analizę oświadczeń w zeznaniach powoda i pozwanego, a moje bystre oko jest w stanie wychwycić informacje, które mogą pomóc adwokatom w zadawaniu pytań, a tym samym wpływając na przebieg rozprawy.

Na przykład, na podstawie badania nagrań z monitoringu, wykonanych podczas przejęcia narkotyków przez policję, udało mi się ustalić udział głównych pozwanych. W sprawach kryminalnych, dotyczących molestowania dzieci oraz molestowania seksualnego, zbadalam poziom wiarygodności zeznań kluczowych świadków i powodów, wskazując w nagraniach miejsca, w których mogli rozminąć się z prawdą.

Przebadanie niezliczonych nagrań wideo z ataków terrorystycznych sprawiło, że szczególnie dużo uwagi poświęcam na analizę mowy ciała terrorystów. Moim współautorem książki na ten temat był były agent specjalny FBI, D. Vincent Sullivan, niegdyś szef Programu Analizy Behawioralnej FBI i członek oddziału FBI - Joint Terrorist Task Force. Wspólnymi siłami, dokonaliśmy analizy tego problemu, sugerując jednocześnie społeczeństwu, gdzie i jakiej pomocy należy szukać w przypadku zauważenia podejrzanego zachowania.

Chociaż książka *Zrozum mowę ciała* nie zagłębia się w szczegóły dotyczące mowy ciała terrorystów czy też rodzaje zachowań przestępczych, to jednak zawiera podstawowe wskazówki podpowiadające, jak powinniśmy się zachować, polegając na własnej intuicji, kiedy podejrzewamy, że w pobliżu dzieje się coś złego. Poradnik sugeruje także, na jakie sygnały wysyłane przez tych, którzy mogą nas oszukać, należy zwracać uwagę, aby uniknąć potencjalnego niebezpieczeństwa.

