

Изследователски паралели  
Research Parallels

## ВЪНШНИ ПРОЯВИ НА ПСИХИКАТА ЧРЕЗ НЕВЕРБАЛНАТА КОМУНИКАЦИЯ

Любомир Георгиев

**Резюме.** Обосновава се необходимостта от ориентиране по външни прояви на психиката, като условие за пълноценен индивидуален подход в педагогическата дейност.

**Keywords:** mediation of the psychological knowledge, external acts/behavior of the psyche/mind, visual knowledge, kinds of external exponents of the psyche/mind

Всички участващи в системата на образованието, т.е. грижещите се, както казва проф. Д. Кацаров, за формирането на социално значим духовен и душевен образ на младата личност, желаят то да бъде плодотворно и в този смисъл ефективно и качествено. Това не може да се постигне, ако педагогическата дейност не е съобразена в максимална степен с възможностите и състоянията на учащите се, или с други думи – с развитието на тяхната психика.

Необходимостта от съгласуваност на образователната дейност – на обучението и възпитанието, с общите и с индивидуалните особености на психиката на личността във всеки възрастов период се признава, но това не означава, че винаги и в необходимата степен се осъществява. Причината не е в отсъствие на разбиране за ролята и значението на психиката, на готовност за съобразяване с нея, а в незадоволителна практическа подготвеност на учителите за психологически подход към учениците в процеса на педагогическите взаимодействия.

Няма учител, който да не е учил психология, да не е придобил богатство от теоретични знания, но тази съдържателна квалификация, колкото и добра да е тя, поднесена умело и на високо научно равнище, още не му дава нужните подходи, по които да разпознава психическите особености в поведението и дейността на личността.

Често и по различни поводи се повтаря, че е наложително да се повишава психологическият подход в учебно възпитателния процес, че психологията е потребна на всеки учител, че без нейната помощ той не е в състояние да разбира и да подпомага надеждно учениците, да ги води ус-

пешно в тяхното социално изграждане и развитие. Тези безусловно верни препоръки, с които няма педагог, който да не е съгласен, обикновено го измъчват, че знае, иска, но не може да ги реализира както трябва, че нещо му липсва и се затруднява. Бори се в себе си, търси решения, но нерядко остава безпомощен. Проблемът е реален. Трудността не е в учителя, а в липсата на съществено звено в психологическите му знания и умения, без което практическото му психологично изявяване е възпрепятствано. Той сам не е в състояние да преодолее противоречието между знания и умения, макар в личния си опит да стига до някои верни заключения. Потребно е целенасочено да бъде подпомогнат и улеснен в превъзможване на трудността. В какво се изразява тя?

### **Опосредстваност на психологичните знания**

Науките по различни начини се обогатяват с познания в областта на своите проучвания. Едни – като география, геология, анатомия и др. разчитат на непосредствени наблюдения.

Изследователите по география възприемат повърхностите на определени територии, забележими обекти в тях и ги нанасят на карти. Геолозите изкопават, оглеждат и по критерии класифицират видово и родово находките. Анатомите – изучават детайлно части на тялото и др.

Съществуват науки обаче, при които не може да се разчита на непосредствени наблюдения. Например, протича ли електрическа енергия в дадени източници? Носители на магнитна енергия ли са определени тела? Познания в тези случаи могат да се получат само опосредствено. Има ли ток в електрическата мрежа – като се ползва съответният ключ. Намагнетизирани ли са известни метални предмети – като се изпробва с тях да се привлекат кламери, карфици. Никой не е виждал атома, но по приложните му проявления се оценяват огромните му възможности.

Психиката също не подлежи на непосредствено възприемане, изучаване. За психичните процеси, свойства, състояния единствено може да се съди по външни проявления. Още Аристотел установява тази закономерност. Утвърждава, че под въздействието на външни причини душата (т.е. психиката) застава тялото да осъществява определени дейности. Приема, че тялото и всички негови органи са инструменти на душата и обслужват нейните проявления, Душата е неразривно свързана с тялото. Действа не просто душата, а одухотвореното тяло. Всички душевни състояния се съпровождат от прояви на тялото. Затова изучаването на проявите на тялото дава познания за душата.

У птиците и бозайниците особено е развита способността да се ориентират за психични нагласи на себеподобни и на други представители на живия свят (в това число на човека) по най-малки външни промени в

държанието, поведението и съответно да предприемат подходящи мерки (защитни, нападателни, да проявяват дружелюбност, съпричастност, да бъдат безразлични и др.).

Човекът притежава мощно средство за изразяване на своята душевност. Това е речта. Тя е доминираща в битието му и той разчита много на нея. Опира се на изразяването чрез съдържанието на речта. Разчита на казаното, на споделеното. То е водещо във взаимодействията му с околните и с материалната среда. Речевото общуване – пряко и чрез писмеността, мобилизира, вдъхновява, настройва, радва, огорчава, подбужда към състрадание, агресивност, влияе многопосочно върху личностните преживявания и изживявания. На тази основа отслабва диференцирането на повелите на външни изразни средства на тялото. Те изостават на заден план, пренебрегвани са, незабелязвани. По този начин не се оползотворяват излъчваните невербални информации, предоставяни от жестове и модуляции на гласа.

В продължение на години вниманието е отправено към създаването на методи за изучаване на психическите процеси, свойствата и състоянията на личността. Постигнати са значителни успехи. Психологичната наука разполага понастоящем с богат експериментален инструментариум. Колкото и съвършен обаче да е той, често смущава изследваните лица и това влияе неблагоприятно върху получаваните резултати.

Още Чарлз Дарвин в своето знаменито произведение „Изразяване на емоциите при човека и животните“, издадено през 1872 г., посочва, че то се осъществява чрез множество жестове и звукове, но тези възможности по отношение на човека дълго не се изучават, опознават и оползотворяват за ориентирание в душевните му нагласи.

### **Предимства на опознаване външните прояви на психиката**

1. Докато чрез речта могат да се спестяват някои преживявания, да се предава непълно или неточно тяхното съдържание, то невербалните източници на информация винаги дават верни познания.

2. Връзката душевност – невербално изразяване е пряка и по тази причина излъчваните сигнали на психиката мигновено стават външно проявление.

3. Богатството от канали за външно изразяване на психиката позволява комплексно да бъдат отразявани особености на психиката и настъпващи промени в нея.

4. Външните прояви на психиката са нагледни, видими и това ги прави достъпни за възприемане.

5. Избягват се възможни притеснения, вълнения на личността.

6. Достоинствата на познанията за психиката, получавани чрез жестовете и начините на говорене, позволяват изпреварващо и надеждно ориен-

тиране в душевността на личността. На тази основа да се подхожда много по-целесъобразно при осъществяване на педагогически и психологически дейности.

Психологически подготвеният подход е проява на култура, хуманизъм. Без него няма педагогическо майсторство и ефективно психологично подпомагане. Колкото по-добре се получават психологични знания „от пръв поглед“, по-пълно и вярно се ползва езикът на тялото, толкова взаимодействията човек – човек са по-полезни.

7. Науката доказва, че количествено при общуване най-голям е не делът на думите, а на езика на тялото. 7% от информацията се предава с думи, 38% – чрез интонации и модуляции на гласа, и 56% – чрез жестове (Клейтън, 2001).

8. Изказаните думи в минута са около 100–120. В същото време протичащите мисли са много повече. Изразени в думи, те биха били не по-малко от 800. Езикът на тялото е „отдушник“ на мислите (Пийз, Гарнар, 2000). Чрез него те намират мигновено външни проявления.

9. Установено е, че почти един милион са несловесните знаци и сигнали (Пийз, А., Гарнар, 2000). Те са огромен потенциал за отразяване разнообразието и динамиката на психическото богатство на личността.

10. Текущите, своевременни познания за психиката допринасят за успеха на обучението, възпитанието, развитието и подпомагането на личността.

11. Познанията за външни прояви на психиката помагат на заетите в професии, свързани с общуване (педагози, психолози и др.), да избират и да ползват онези от тях, които са с позитивни влияния върху личността.

### **Визуални познания за психиката**

Обективните потребности в живота от общуване между хората и при тежаваните възможности за това им помагат да придобиват, макар често несъзнателно, стихийно, фрагментарно, известен опит за узнаване на информации, излъчвани чрез езика на тялото. Те ги улесняват при взаимодействията. През вековете хората са осмислили връзката психика–тяло и са я отразили в народни мъдрости. Например: „Ако сърцето не казва, лицето показва“. „Чистото сърце излиза на лице“. „В огледалото се вижда лицето, в приказките – сърцето“. „Кога по-малко думаш, по-много чуваш“ и др. (Григоров, Кацаров, 1986)

За да проверим доколко в процеса на социализиране личността придобива известен опит по възприемане на жестове (поглед, мимики, пози, движения и пр.) на лица, да съди за техни психически характеристики, на групи студенти по психология, без всякаква предварителна подготовка, предлагаме, по наблюдаван портрет, да опишат черти, качества на

личността. Способността на повечето да открият и да запишат общи особености, потвърди, че в своя житейски път всеки човек в обществото формира у себе си умения по външността да получава известни знания за душевността. Когато отделихме време за подобни упражнения, в това число по особености на мислите, чувствата, волята и т.н., студентите да проектират външни проявления на поведение, дейност, успехите се увеличаваха. Все повече ставаха общите констатации. Разширяването и задълбочаването на знанията на студентите за богатството от жестове и модуляции на гласа, като проявления на психически отношения, състояния, очаквания и др., повиши по-нататък интереса им към информационната психологична роля на външните изразни средства и допринесе за развитие на способността да отиват от явленията към разбиране на тяхната същност. Оценена положително от студентите беше осъществената подготовка за бъдещата им професионална работа. Осъзнато беше, че ако при обикновеното общуване може да не се познават и отчитат повече или по-малко психични послания на външни прояви на личността, то при специално насочените взаимодействия на педагога, на психолога, на всички специалисти, които се трудят в сферата човек-човек са потребни широки и задълбочени познания за разчитане и съобразяване с психическото съдържание на визуално възприеманите активности на хората, с които се общува. Л. Н. Толстой е пример за умело улавяне нюанси на душевността в детайли на човешкото поведение. В съчиненията си той описва 95 пъти оттенъци в израза на очите и 97 – в усмивката.

Вълната на заинтересованост от външните прояви на психически процеси, свойства и състояния на личността започва след 1960 г. и понастоящем прогресивно нараства. Все повече автори изследват този проблем. В много области на социалната практика се отделя приоритетно място на ролята и значението на визуално придобиваните знания за психиката. Бизнесът не остава назад. Поучителни са мислите на виден негов представител Питър Клейтън. Той е изпълнителен директор на компанията Sales Solutions & Training, основана през 1994 г. за осигуряване на специалисти, инструктори и консултанти от най-големите британски фирми и организации, редовно провеждащ курсове и семинари във Великобритания, САЩ и Европа по теми, свързани с продажбите, управлението, преговорите и уменията в това отношение. П. Клейтън приема „езика на тялото като безусловно помощно средство в бизнеса“. Подчертава, че „способността да се интерпретират неувловимите и прикрити жестове, използвани при покупко-продажбите, интервюирането и управлението на хора, може да се окаже решаващ фактор, стоящ на границата между успеха и провала“ (Десев, 2003: 6).

Като отчита голямата роля на психологичните познания, придобивани чрез езика на тялото, Питър Клейтън изказва убеждение, че образованието е по-

требно да подготвя личността да се ориентира в психиката на тези, с които общува, взаимодейства, за да разбира по-добре поведението им, неговите движещи сили и начини на проявления. „Лично аз намирам за необичайно явление – заявява П. Клейтън – че умения като общуването чрез тялото не са въведени като предмети в училищата и университетите. Защото те биха могли да се изучават и усъвършенстват непрестанно, при това с голяма леснота“.

(Десев, 2003: 11).

Често при обсъждане проблемите на образованието чрез педагогическите издания в курсовете за квалификация на учители се изтъква необходимостта от психологическа подготовка на педагогическите кадри. Тя, доколкото се осъществява, се свежда до придобиване на теоретични знания за психичните процеси, но е недостатъчна за практическата дейност. Как дейците на образованието да разпознават проявления на психиката и да се ползват от усвоените знания? Това е невъзможно без овладяване на достъпни подходи, които подпомагат вникване и опознаване на сложната, динамична и неповторима психологична същност на личността. Отсъствието на актуализирани и широко познавани външни изразители на психична информация, т.е. на богатство от жестове (Григоров, Кацаров, 1986), затруднява своевременното оползотворяване на придобитата психологична култура. Тя не може да изявява своята действена сила. Това се отнася за психолозите, учителите, за всички, които упражняват професии, свързани с личностни взаимодействия.

Изход от неблагоприятните обстоятелства за ефективно извършване на педагогическа дейност и на психологично подпомагане е доброто познаване и умелото ползване от езика на тялото т.е. от външните движения – носители и изразители на психични процеси, свойства и състояния.

За да се постигне желаното, много по-високо качество и продуктивност на дейността на професионално заетите в различните области на взаимодействията човек-човек (образование, консултиране и др.), реално е наложително да се развива и усъвършенства у тях способност да се ориентират по визуално възприемани външни промени в поведението и дейността на личността за особености на психиката.

### **Видове външни изразители на психиката**

Много са възможностите на езика на тялото да отразява многовариантността в движенията на психиката и тяхната специфика. В тази статия те не могат да бъдат обхванати и характеризирани в пълнота. Достатъчно е да се знае, че 60% – 80% от междуличностното общуване се осъществява несловесно, за да се оцени значението на външните изразители на психиката. Целта тук е да се насочат вниманието и интересът на читателя към тях и да се породи готовност за разширяване и задълбочаване на знанията за езика на тялото.

Голяма част – 87% от информацията, която човек получава, е чрез *очите*. Неслучайно народът е нарекъл очите „прозорец към душата“. Те дават много за ориентиране в душевността на личността. Думите могат да лъжат, но не и несловесните послания, в това число на очите.

Важен изразител на душевна информация са зениците. Те се разширяват и свиват в зависимост от вътрешните нагласи на човека. Промените им разкриват съдържанието на мисли, чувства, стремежи. При положителни преживявания (обич, радост, щастие и др.) и нагласи зениците се разширяват. Разширяването може да е до четири пъти от обикновените им размери. При отрицателни психични състояния (страх, гняв, неприязън и пр.) зениците се свиват. Положителните и отрицателните промени не могат съзнателно да се направляват. Те са спонтанни, независими от волята. Ето защо са обективни показатели за душевността.

Свиванията и разширяванията на зениците не могат да останат незабелязани, скрити за околните. Те се отразяват на психиката им и пораждат съответни реакции. Ако дейците в професионалното поле на връзката човек–човек искат положително да бъдат възприемани позитивно от тези, с които общуват, да им влияят, градивно, наложително е да са настроени на същата вълна. Не е възможно при негативна нагласа да очакват оптимистична атмосфера и успешни въздействия. Всяка престореност, имитация не изменя доминиращите възприятия. Само ги утежнява. Няма съпричастност на отсрещната страна при неприязън на водещия, активност – при негово отегчение, доверие – при недоверие, и др. Тук е абсолютно валидна истината: „Каквото посееш, това ще пожънеш“. Опитът отдавна е научил добрите преподаватели, че с влизане в клас, всички свои житейски проблеми, недоволства, въннения следва да оставят зад вратата. Същото се отнася за психолога, бизнесмена и т.н.

Движенията на очите са свързани със значения на *погледа*. Той има бързина, посоки, обхват, устойчивост и те са извор на важна информация за душевността. По-честото поглеждане например свидетелства за проявяване на интерес, за харесване. Гледането в очите е показател за спокойствие, увереност, честност. Съпътстване погледа на другия разкрива взаимност, допадане. Отбягване на общуването с очи говори за неискреност, за нежелание да се разбере какво мисли, желае личността. Широко отворените очи изразяват изненада, страх. Присвитите (премрежените очи) показват съмнение. Директното гледане с присвити очи е признак на гневност. Очи, отправени нагоре (гледане към тавана) ориентират за размисъл, недоверие. Очи, отправени надолу – за срамежливост, притеснение, тъга и др. Динамиката на погледа позволява да се изразяват много нюанси на психиката, да се разбират условията, които ги пораждат и при които е възможно погледът да се променя позитивно. От злобен,

завистлив, подигравателен, лукав и пр. да става добронамерен, приветлив, дружелюбен.

Взаимно поглед се осъществява от двете страни на участващите в общуването. По получаваната несловесна и словесна информация те настройват своето поведение и дейност. Когато съвпадат двата вида информация, общуването се разгръща плавно, положително. При противоречия раздвояването на ориентирането се задълбочава. Общуването се затруднява. Водещо в разбирането става не казаното, а показваното.

Възможно е несловесната информация, на която се позовава личността, да е прибързана, фрагментарна, т.е. да не се основава и потвърждава от повече източници (обикновено телесните канали на прояви на психиката не са малко и действат едновременно) и поради това да е неточна. В резултат да се появяват неразбиране, погрешно схващане и неоправдани противодействия. Ето защо отправяната информация чрез жестове, в това число с очите, и възприеманата е въпрос на култура, на познания за предназначенията на богатството от жестове. Те случайно и стихийно не могат да бъдат достатъчно надеждно овладявани и пълноценно използвани. Потребно е научаване, упражняване. Тогава личността е в състояние да разбира вярно другите, както и да се ползва целенасочено и успешно от езика на тялото.

Днес все повече се осъзнава необходимостта да бъдат овладявани зрителни и други техники на несловесни общувания от лицата, призвани да се осъществяват професионално на базата на общуване (учители, психолози и др.).

Свое психологично съдържание предават движенията на *веждите*. Съснените вежди изразяват подозрителност, критичност, враждебност, гняв. Смръщените – неодобрение. Приповдигнатите – недоверие, и др. Участие взимат и движенията на *устните*. Ако згълчетата им са надолу, това е признак на недоволство. Усмивката – на интерес, на благоразположение, и др.

Голяма е информационната роля на движенията на *ръцете*. Познати са трите фигури на маймуни, които чрез положението на ръцете символно изразяват отношение към лошото. Затиснала с ръце ушите, едната заявява, че не иска да чува лоши неща, втората с ръце на очите, че не желае да вижда лоши неща, и третата с ръце на устата, че не говори лоши неща. Широка гражданственост имат призоваването с ръка, предупреждаването, поздравяването, пъденето, изразяването на съгласие (чрез свити пръсти на ръката и изправен нагоре палец), на самочувствие (ръце, хванати зад тялото), напомнянето за тишина (с приближаване на пръст до устата и носа). Характерен е несловесният знак на моленето (събиране дланите на двете ръце и отправяне в желана посока) и др. Леко раздалечените от тялото ръце и отворените длани

свидетелстват за откритост, добронамереност, искреност; вдигнатите ръце пред гърдите – желание за общуване, за запазване на самообладание; дланите върху коленете означават стартова позиция; ръцете на хълбоците – агресивност, нападателност; кръстосаните пред гърдите ръце – неприемане, отбранителна поза и др.

От значение са мимиките на *лицето*, движенията на *главата*, позите на *тялото*, на *краката*, насочеността на *стъпалата*. Така, усмивката показва откритост, искреност. Глава встрани и леко наведена – отрицателна нагласа. Изправена – неутрална позиция. Кимане – съгласие, и др. Сnižаването на тялото – подчиняване. Извисяването - превъзходство. Обръщането и накланянето напред към възприемащите – заинтересованост, отвореност. Отдръпване назад – затвореност. Кръстосани крака – отрицателна позиция. Насоченост на стъпалата към другите при общуване – заинтересованост, встрани – отегчение и др.

В САЩ бил проведен експеримент, който показва колко силно е влиянието на позициите на ръцете и краката. „Група студенти били помолени да присъстват на серия лекции, като всеки бил инструктиран да не кръстосва краката си, нито да скръства ръцете си, докато слуша, а да седи на мястото си в отпусната и непринудена поза. След приключването на серията лекции всеки студент бил препитан, за да се види доколко е запомнил и усвоил материала и каква е нагласата му към лектора. Всичко това било подробно заснето и документирано. Друга група студенти преминали през същите етапи на изследването, но те били инструктирани по време на лекциите да държат ръцете си здраво скръстени пред гърдите. Резултатите, отчетени при сравняването на постигнатите от двете групи резултати при препитването, показали, че онези студенти, които слушали лекциите със скръстени ръце, запомнили 38% по-малко от материала, отколкото другите, които не били скръствали ръцете си. Освен това групата със скръстените ръце показала и много по-критично отношение към лекциите и лектора“. (Пийз, Гарнар, 2000: 86-87).

Както обучаваните, така и преподавателят, който скръства ръце, крака, когато говори, създава бариера между себе си и слушателите и това се отразява неблагоприятно върху ефективността на преподавателската му дейност.

Показателни за душевното състояние на личността са *начините на движение* – бързо (припряност, напрегнатост, нервност), бавно (умора, замисленост, в зависимост от ситуацията – отчаяние), с малки крачки (неувереност, несигурност), с широки крачки (самочувствие, спокойствие), както и *позите при седене* – на края на стола (личността няма вяра в себе си, притеснителна е, изпитва чувство на страх), плътно до облегалката на стола (отдалечаване или добро самочувствие), до общуващите (готовност за сътрудничество) и др.

Външните прояви на психиката се изявяват комплексно. Това и налага те да се възприемат и използват във възможно единство. Критичност, недоброжелателност излъчва позата на преподавател, който е седнал на стола с кръстосани крака (затвореност, неприемане). Едната му ръка е допряна до лицето. Показалецът е изправен нагоре към окото, следващият пръст прикрива устата, а палецът подкрепя брадата. Погледът е безизразен (показатели за недоверие, съмнения, очаквания за неуспех). Другата ръка обгръща отпред тялото (жест на бариера). Тази поза не може да вдъхновява учениците. Тя им действа потискащо. Ако ученик е изпитван, той интуитивно улавя негативното отношение на учителя. Усилва се притеснението му и той може да се изяви на равнището на действителната си подготовка.

Интересно явление е подражанието. То е словесно неизразена и често несъзнавана проява на съгласие, на общо мнение, на приобщаване към определено съдържание и особености на мислене, поведение, дейност. Ученици, които са под влиянието на свой преподавател, се стараят да разсъждават, да говорят като него. Възпроизвеждат присъщите му движения, начини на писане, на държане. Това, на което те подражават, е свидетелство за впечатляващото ги в дадена възраст. Да се познават и отчитат ценностните ориентации на младите в процеса на тяхното развитие, да се актуализира същественото и да се избягва нежелателното, е условие за пълноценното им социализиране.

Потребност на младежите и девойките е да имат самостоятелност, да се откъснат от властността на семейството, на училището и извън него. Там, където и доколкото тя съществува, а не договаряна, реакцията на противодействие е силна, демонстрирана, без да се съзнава причината, чрез харесване и подражаване на екстравагантни форми на обличане, на обществено неприемливо поведение.

Няма начини на поведение, които да не носят определени душевни послания. Оттук и задължението да се изучава и познава езикът на тялото от учители, дейци в образованието, психолози, от всички, които осъществяват целенасочени взаимодействия с хора, за да им се помага резултатно.

## ЛИТЕРАТУРА

- Глас, Л. (2003). *Знам за какво мислиш*, София.  
Григоров, М., Кацаров, К. (1986). *Български пословици и поговорки*, София.  
Десев, Л. (2003). *Речник по психология*, София.  
Клейтън, П. (2001). *Езикът на тялото на работното място*, София.  
Лин, Г. (2003). *Чтение по лицам*, Москва.

Пийз, А., Гарнар, А., (2000). *Езикът на тялото – скритият смисъл на думите*, София.

Фас, Д., (1993). *Езикът на тялото*, София.

Щекин, Г. (2004). *Визуална психодиагностика*, В. Търново.

## EXTERNAL PSYCHICALLY MANIFESTATIONS THROUGH NON-VERBAL COMMUNICATION

**Abstract.** Substantiated is the necessity of orientation by external acts/behaviour of the psyche/mind, as a condition for adequate/equivalent approach in the pedagogical activity.

**prof. Lubomir Gueorguiev PhD**

✉ E-mail: slaveico@gmail.com