



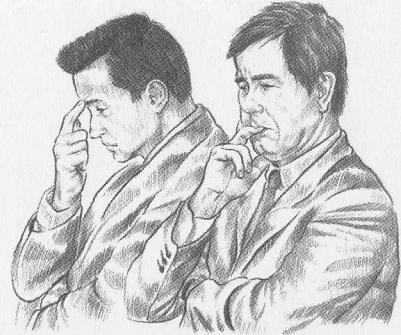
libri  
respect pentru oameni



JOSEPH MESSINGER



# DICTIONAR ILUSTRAT AL **GESTURILOR**



LITERA®  
Bucureşti  
2018

# A

După cum spunea un înțelept indian:  
„Dacă tot trupul este cuprins în spirit,  
trupul nu conține tot spiritul“.

Înăl trebuie să *ținem spiritul în lesă,*  
*pentru ca toate gesturile să se supună*  
*inteligенței spiritului ori trebuie să știm*  
*mai întâi ce este gestul potrivit?*

„*Trupul găsește în mod natural gestul potrivit,*  
*dacă spiritul nu-i barează calea*“, spunea  
Galwey, un filosof englez contemporan.

## ABANDON (SINDROMUL)

Subsuorile sunt sediul optimismului, în opoziție cu pesimismul. Motivul: un tic gestual foarte curent, care constă în plasarea mâinii sub umăr – mâna dreaptă sub umărul stâng, mâna stângă sub umărul drept –, mai ales când fumați.

Mâinile ascunse la subsuori trădează  
întotdeauna frica de a fi părăsit, atât în cazul optimistului, cât și în cel al pesimistului.  
Palmele placate sub subsuori atunci când

un individ își încrucisează brațele reprezintă și un semn al depresiei.

„L-am părăsit de frică să nu mă părăsească.“ Logica aceluia care părăsește este cuprinsă în această mărturisire. Sindromul abandonului (în ambele sensuri) este o adevărată problemă a societății actuale, într-o perioadă în care divorțul a devenit o instituție. Charles Odier a explorat foarte bine acest sindrom, pe care l-a numit „nevroza de abandon“, într-o perioadă în care această tulburare se raporta în mod esențial la situații vechi de separare trăită cu dificultate de către pacienții săi. Sindromul a evoluat spectaculos doar într-un sfert de secol și s-a inserat în modurile de comunicare interpersonală privilegiată.

„Ne mai auzim!“ este o formulă verbală care indică un mod de abandon pe care îl intitulez: „Urmează-mă, că eu fug de tine“. „Ne“ nu se referă la nimeni. Dacă tu nu suni, cu atât mai rău pentru tine, căci nu meriți încă un telefon în plus. Așa se traduce, de fapt, expresia de abandon „Ne mai auzim!“

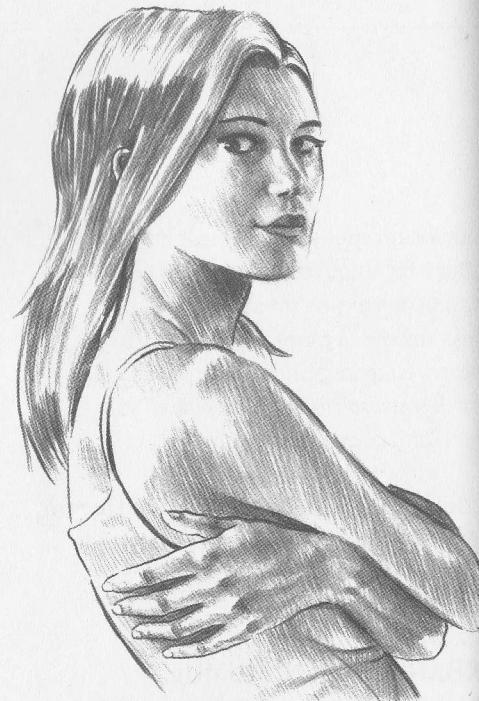
„Eram atât de obișnuită să sun eu la cei cu care aveam relații profesionale, încât, atunci când mă suna și pe mine cineva, rămâneam de-a dreptul uluită. Nimeni nu se obosea să mă sună. Fără să vreau, instituționalizasem cu toată lumea modul «Dacă fugi de mine, eu vin după tine!» și sufeream din cauza asta. Până la urmă, am început să trimit e-mailuri ca să pot comunica mai eficient și am renunțat la mobil, ca să nu mă ispitezescă. Început cu încetul, am început să devin de negăsit în direct. Cei cu care am relații mă contactează prin e-mail și eu le răspund la fel. E adevărat că în felul acesta lipsește căldura umană, însă timpul este o avere prețioasă pentru toată lumea și modul «Urmează-mă, pentru că eu fug de tine» a devenit regulă pentru mine. Mă simt frustrată că nu am contacte umane, dar ce să fac?“

Trăim într-o societate digitală, în care mesageriile vocale cu opțiuni multiple au înlocuit vocea umană a interlocutorului. Sentimentul de abandon este generalizat. Se incrustează progresiv în inconștiul colectiv al celor care muncesc. Doar adolescentii și cei care au ieșit la pensie sunt cruțiți. Aceștia pot să mai petreacă ore întregi la telefon, fără grija rentabilizării timpului.

Acest sindrom al abandonului se află la originea pesimismului unei societăți care privilegiază complotul și se închide în sine, înghițind câte trei ore și jumătate de imagini televizate pe zi. Să fie oare pesimismul pe punctul de a câștiga lupta cu optimismul?

În orice caz, asta se întâmplă în detrimentul comunicării. Am ajuns să comunicăm din ce în ce mai mult prin intermediul cutiuței vocale.

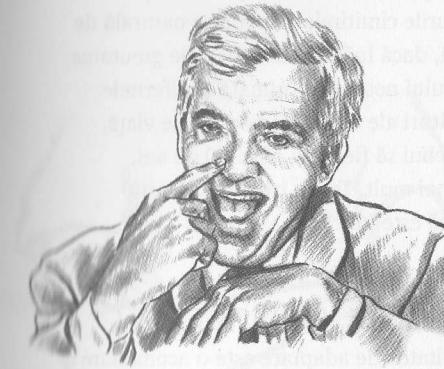
Există o variantă a încrucișării brațelor, în care palmele protejează părțile laterale ale corpului.



Este o atitudine mai ales feminină și confirmă incapacitatea de a iubi a persoanei în cauză. Este un gest care-l trădează pe abandonic. Uneori, nu are rost să iubești dacă celuilalt nu-i pasă de tine. Protejarea cu palmele a părților laterale ale corpului sugerează că persoana care face acest gest nu are convingerea că este iubită la rândul ei.

**ABANDONICUL**

Râde, arătându-și nasul cu degetul arătător stâng sau drept.



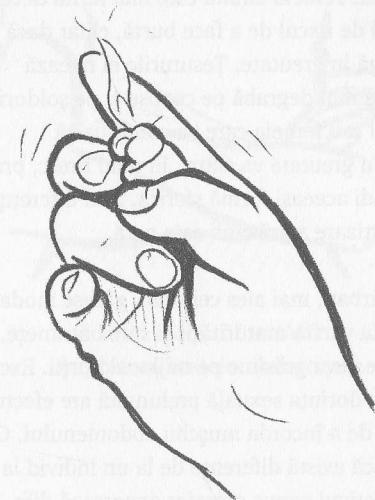
Un râs extrem de rar. Am surprins doi oameni politici care fac acest gest: Lionel Jospin și Jean-Pierre Chevènement.

Când personajul își atinge nasul cu degetul arătător și râde, este clar că avem de-a face cu o versatilitate a deciziilor. Cei doi oameni politici despre care am vorbit nu râd astfel din întâmplare. Amândoi sunt victimele unui sindrom al abandonului, sunt indivizi care-și părăsesc prietenii de frică să nu fie ei însăși respinși. Jospin a renunțat la funcție după ce a eşuat în alegerile prezidențiale în fața lui Jacques Chirac, iar Chevènement a preferat să demisioneze din postul de ministru decât să tacă.

De ce majoritatea celor aflați într-un loc public își ascund picioarele sub scaun? Să fie victimele profilului lor de indivizi abandonici? În mare, abandonicul este o persoană care preferă să renunțe decât să plândă partida. Cu alte cuvinte, un viitor înclozat care-și ascunde în mod sistematic

picioarele sub scaun atunci când se aşază nu e chiar partenerul ideal care să-și asume riscuri în afaceri. Acest gest reprezintă o fugă de provocare, înainte chiar ca aceasta să fi fost lansată.

Își aprinde bricheta cu ajutorul degetului mijlociu, drept sau stâng.



Dacă acest mod de a-și aprinde țigara se repetă, gestul revelează un temperament de abandonic (care fugă ca să nu fie el cel abandonat), adică un individ pe care nu se poate pune deloc bază. Își lasă chiștocul în scrumieră fără să-i treacă prin minte să-l și stingă.

Aruncă jucăria care nu-l mai amuză. Evident, este vorba despre un individ abandonic.

**ABDOMEN**

Abdomenul este sediul motivației și al plexului abdominal, situate sub omblig. Mâinile împreunate pe pântece nu sunt întotdeauna menite să consolideze o motivație deficitară ci,

**ABDOMEN PLAT SAU ABDOMEN ROTUND?**  
Iubiții au pântecele mai degrabă plat; „burta umflată” este, cu precădere, apanajul copiilor subalimentați și al bărbaților care mănâncă prea mult. Femeia adultă este mai ferită decât bărbatul de riscul de a face burtă, chiar dacă ea câștigă în greutate. Țesuturile ei fixează grăsimea mai degrabă pe coapse și pe șolduri. Bărbatul sau femeia care va continua să câștige în greutate va sfârși, în mod firesc, prin a dobândi aceeași formă sferică, însă diferența de repartizare a grăsimii este netă.

Mulți bărbați, mai ales cei slabii, găsesc modalitatea, la vîrstă maturității și spre bătrânețe, să adune ceva grăsime pe mijlocul burpii. Excitația sau dorința sexuală prelungită are efectul imediat de a încorda mușchii abdomenului. Cu rezerva că există diferențe de la un individ la altul, motivul expus anterior generează diferențele de siluetă între tineri și bătrâni. Tânărului, mai puternici din punct de vedere sexual decât bătrâni, au un corp în general mai legat și caracteristicile tipice pentru specia noastră: umeri lați, torace dezvoltat și șolduri înguste. Abdomenul plat se înscrise în procesul de dezvoltare. Umerii bărbatului care îmbătrânește se încovoiază, pieptul se aplatizează, iar șoldurile se lătesc. Abdomenul care se rotunjește face parte din acest proces. În zilele noastre, bărbații care au făcut din tinerețea și din forța lor sexuală o adevărată religie se luptă cu disperare ca să stopeze acest proces aproape inevitabil de modificare a formelor. Tânărului draconice, fac exerciții, uneori poartă chiar și corsete și, conștient, întind cât pot mai bine mușchii abdomenului care se lasă.

Nu a fost întotdeauna așa. Odinoară, înainte ca miracolele medicinei să prelungească durata de viață, cei mai mulți bărbați mai în vîrstă dispăreau rapid sub ierburile cimitirilor. Speranța naturală de viață, dacă luăm în considerație greutatea corpului nostru de primată și diferitele trăsături ale ciclurilor noastre de viață, ar trebui să fie între 40 și 50 de ani, nu mai mult. Tot ce trece de această vîrstă este un câștig.

### ADAPTARE (FACULTATEA DE)

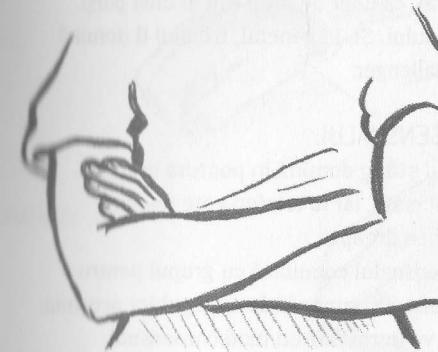
Facultatea de adaptare este o acomodare a minții cu experiențele noi, cu împrejurările sau cu evenimentele care ne bulversează lumea pe care o cunoaștem. Facultatea de adaptare face parte din aptitudinile absolut indispensabile instinctului de conservare.

O modalitate aparte de seducție, prin simularea vîrstei unui copil sau printr-o regresie simbolică. E și asta o figură! În mod paradoxal, această postură pune în valoare silueta unui bărbat slab. Ea e sinonimă cu un corp gata să se destindă ca un arc, dar și cu copilul care încearcă să-i seducă pe adulți. Un individ care se ghenuiește lângă un copil sau ca să mângeă un câine este înzestrat cu o bună capacitate de adaptare. Iată o combinație gestuală care să poziționează capacitatea de adaptare:

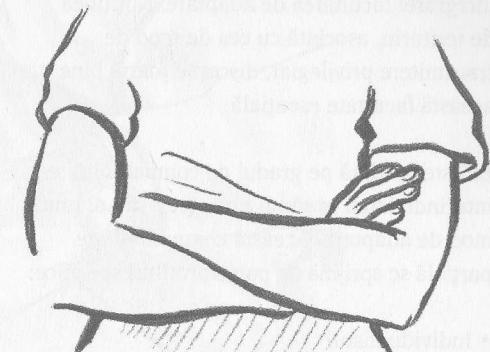
**ÎNCRUȘAREA BRAȚELOR ȘI URECHEA CU CARE SE ASCULTĂ LA TELEFON**  
Ce se poate deduce din modul în care încrucișăți brațele, combinat cu alegerea urechii la care țineți telefonul? Sunt două refrene gestuale invariabile, total vizibile, oriunde și oricând.

### ÎNCRUȘAREA BRAȚELOR

#### ȘI URECHEA LA CARE SE ȚINE TELEFONUL



BRAȚ DREPT DOMINANT  
în postura brațelor încrușiate



BRAȚ STÂNG DOMINANT  
în postura brațelor încrușiate



URECHEA DREAPTA la telefon



URECHEA STÂNGĂ la telefon

Dacă vom combina modul de gestionare a **încrederei în sine/stimei de sine** (dezvăluit de felul în care încrucișăți brațele) și modul de transmitere a informației (urechea la care țineți, în general, telefonul), aceste două refrene gestuale elementare duc la o scară de integrare: facultatea de adaptare. Noțiunea de teritoriu, asociată cu cea de mod de transmitere privilegiat, diserne foarte bine această facultate esențială.

Ea este fondată pe gradul de compatibilitate interindividual în sănul unui grup sau al unui mod de adaptare. Această compatibilitate parțială se sprijină pe patru profiluri specifice:

- Individualistul
- Autonomul
- Consensualul
- Dependentul

#### INDIVIDUALISTUL

Brațul drept domină în postura brațelor încrucișate, iar la telefon este folosită urechea stângă.

Individualistul „se comunică“ celorlalți pentru a se afirma sau/și pentru a fi acceptat de grup. El corespunde profilurilor generice ale narcisicului sau creativului. Funcționează în mod ideal la periferia grupului. Originalitatea personalității sale îl marginalizează adeseori. Excelent în slujbe pe cont propriu, ca agent de călătorii, reprezentant al unor firme sau plasator de birouri, bunătățist, creator, artizan, artist, poate lucra și în domenii tehnice sau comerciale, poate fi consultant, actor etc.

#### AUTONOMUL

Brațul drept domină în postura brațelor încrucișate, iar la telefon este folosită urechea dreaptă.

Autonomul comunică cu restul lumii pentru a se afirma și/sau pentru a domina grupul. Evident, din acest model dominator fac parte profilurile tribalului și al challengerului. Autonomul nu are nici o problemă de integrare. Își găsește imediat locul, în mod natural, ca lider de grup sau al unei părți a grupului. și, în general, tribalul îl domină pe challenger.

#### CONSENSUALUL

Brațul stâng domină în postura brațelor încrucișate, iar la telefon este folosită urechea dreaptă.

Consensualul comunică cu grupul pentru a se integra, supunându-se regulilor acestuia. El se va purta într-un mod consensual. Modelul consensual va fi idealist sau relațional. Excelent comunicator, consensualul este un element stabilizator în cadrul grupului, pe care îl poate anima sau chiar dirija.

#### DEPENDENTUL

Brațul stâng domină în postura brațelor încrucișate, iar la telefon este folosită urechea stângă.

Dependentul comunică pentru a fi luat în grija sau integrat în grup, pe care, dacă e cazul, poate să-l conducă fără nici o problemă. Dependentul va fi cartesian ori senzitiv. Dependenții au nevoie de recunoașterea grupului, au nevoie să fie apreciați pentru calitățile lor și/sau pentru competențele profesionale. Ei se integrează în grupul care acceptă să-i primească. Sunt credincioși, iar devotamentul lor este piatra de temelie a întreprinderii sau a afacerii pe care au reușit să-o creeze cu ajutorul grupului.

Însă există și dependenți care conduc grupul cu o mână de fier. Aceștia sunt mai ales senzitivi!

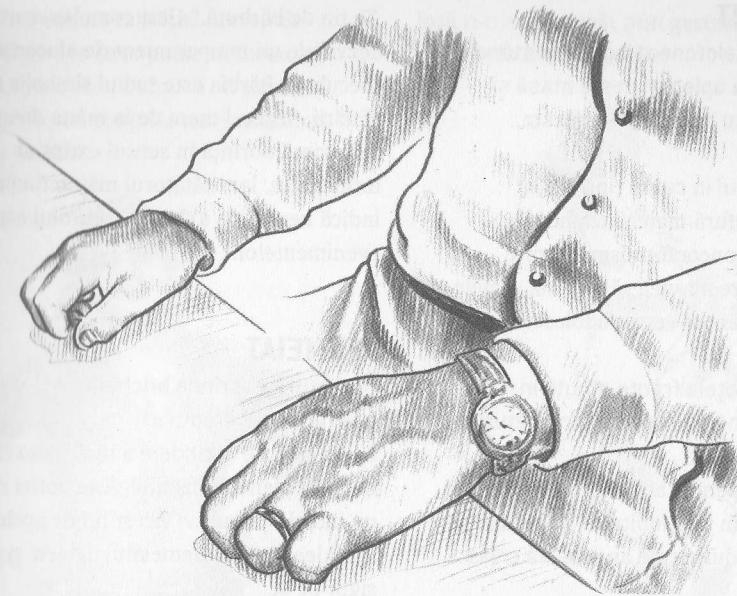
#### ADOLESCENTĂ

Atitudine puerilă adoptată de o Tânără care

#### ADOLESCENTĂ

fie pe puștoaică îndrăgostită în situația unei seducții active.

Umărul stâng urcă spre bărbie, dând chipului un aer ademenitor.



#### ADMINISTRATOR

Interlocutorul își ține mâinile sprijinite pe masă ori pe coapse.

Această atitudine, care dezvăluie un temperament obedient față de reguli sau de ierarhie este marca administratorului. Așondați mereu atenție felului în care vă sprijiniți mâinile într-o situație sau alta. Dacă simțiți că lucrurile respective nu vă privesc sau dacă sunteți nevoit să-l urmați pe cel care conduce, atunci vi se va întâmpla de multe ori să vă sprijiniți palmele pe masă.



Re „Adolescenții“ telefonează adesea stând în picioare, însă aplecați peste masă și sprijinindu-se cu coatele de aceasta.

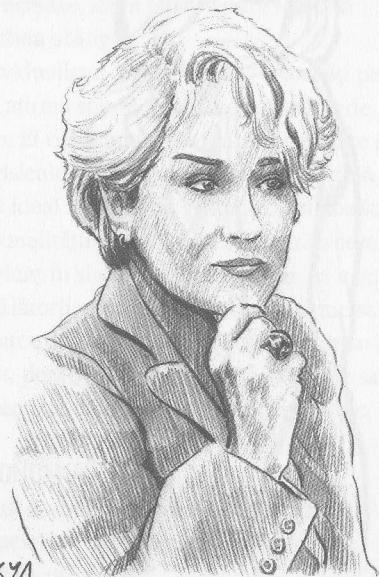
Își vopsesc părul în culori țipătoare. Acest tip de coafură marchează nevoia de revoltă, de nonconformism, proprie adolescenței care nu vrea să depună armele. De altfel, unii rămân veșnic adolescenți.

Ea merge cu brațele frânte, ținute în suspensie în unghi drept, iar încheieturile sunt lăsate moi.

Postura, tipică pentru adolescentele care vor să se dea mari în fața iubitului, se regăsește la persoanele adulte care au uitat să crească.

## AFACERISTĂ

Interlocutoarea, sprijinindu-se într-un cot, își prinde bărbia cu degetul mare și cu arătătorul mâinii drepte.



„Te țin de bărbuță.“ Gest complex, care dezvăluie un temperament de afacerist, de speculant. Bărbia este sediul simbolic al sfidării, degetul mare de la mâna dreaptă reprezintă dorința în sensul extins al termenului, iar arătătorul mâinii drepte indică nevoia de a detine controlul asupra evenimentelor.

## AFEMEIAT

Bărbatul își aprinde bricheta cu arătătorul drept.

Acest mod de aprindere a țigării dezvăluie un temperament instabil. Este vorba despre un individ impulsiv! Acest tip de aprindere îl trădează și pe afemeiatul agresiv și prea sigur pe el.

## AFIRMARE DE SINE

Arătătorul drept este predominant în evaluarea gradului de energie motrice, în testul cântarului.

> Vezi **CÂNTAR**.

După câte se pare, s-ar zice că vă implicați foarte mult în inițiativele pe care le luați, nu? Tot atât pe cât vă investiți în carieră. Poate chiar prea mult! Din punct de vedere profesional, sunteți deschis către multe domenii, lucru care vă salvează adesea în momente delicate. Simțiți nevoia de asemenea ca să puteți fi deasupra celorlalți, însă asta nu înseamnă că și stăpâniți foarte bine situațiile cu care vă confruntați. „E bine să te afirmi, dar e și mai bine să fii confirmat.“

Dacă vă poziționați sub 10%, înseamnă că sunteți stăpân atât pe potențialul pe care-l

aveți, cât și pe toate calitățile personale. Dați-nu, atunci se prea poate să încercați să conduceți corabia, în loc să vă stăpâniți potențialul. Însă a controla nu este același lucru cu a stăpâni.



Atunci când mâinile iubitei se proptesc în șolduri... Degetele orientate în afară indică fie nevoia de afirmare, fie punerea în evidență a futuror calităților ei fizice. Ea trăiește un pic și pentru public.

## AGASARE

Ibrusc, el începe să se scarpine la baza bărbiei. Un upercut simbolic în barba interlocutorului îl ar scăpa de prezența lui, căci acesta din urmă fie a abuzat de bunăvoie sa, fie a depășit timpul care îi fusese acordat.

## ȘI ȘOLDURILE?

Când mâinile sunt puse pe șolduri, cu degetele orientate spre spate, această postură este o dovadă că interlocutoarea este agasată,

însă n-o arată decât prin gesturi, plasându-și mâinile la nivelul șalelor.



Privirea se eclipsează adesea, înlocuită de o ușoară mișcare de respingere pe care o fac globii oculari.

Este mai degrabă un tic gestual decât o mișcare oculară punctuală. Persoanele stresate sau care se enerveză ușor ajung să uzeze și chiar să abuzeze de acest tic. În acest mod, ele își semnalează scepticismul, dar și limitele capacitatei de comunicare verbală.

## AGĂTARE DE TINEREȚE

Părul lung căzând în cascădă pe umeri este o imagine tipică a tinerelor fete de altădată și un simbol al purității feciorelnice. Când izvorul tinereții a secat, nu mai avem dreptul să refuzăm sanctiunile timpului. Din păcate, totul se reduce la o problemă de generații! Pentru o fată foarte Tânără, părul lung este o coafură ce poate fi modificată după bunul plac și de care ea are nevoie ca să-și transforme personalitatea încă fragilă. Majoritatea femeilor care intră în viață de cuplu își surtează părul, ca și cum

ar ţine doliu după perioada anilor lipsiți de griji. Dacă ar fi să ne luăm după psihanalisti, femeia care își lasă părul lung până la vârstă maturității încearcă, în mod inconștient, să le placă tuturor bărbaților care îi amintesc de tată ei. Se poate considera și că părul lung la care multe femei țin foarte mult este un mod de a-și păstra pe vecie tinerețea. Atenție! După vîrsta de 50 de ani, părul lung trădează refuzul de a îmbătrâni al celor care nu vor să îl sacrifice.

*O privesc pe fură, iar ea își dă capul pe spate, ca să-și aranjeze cu grație o șuviță de păr. „Uită-te la mine!” pare că-mi spune pe tăcute.*

O femeie matură care poartă părul lung aparține clanului celor care nu vor să îmbătrânească și își investesc timpul și banii pentru a se agăta de tinerețea care fugă de ei. Alegerea este dictată de contextul profesional sau de voința proprie. În ambele cazuri, vă aflați în fața unor seducătoare de mare clasă: femei care se folosesc de frumusețea lor apusă.

## AGORAFOBIE

Patronul merge cu brațele încruzișate la piept.



Degetul arătător drept de tip *omertă* indică o nevoie nevrotică de afirmare într-o discuție în contradictoriu. Este un deget agresiv al protagonistului, care își refulează agresivitatea pe cete luindu-și buzele. Să nu vă lăsați niciodată înșelat de calitatea zâmbetelor sale. De fapt, ați pierdut deja, doar că încă nu știți.

> Vezi și **MANIPULATOR**.

Interlocutorul e aşezat, are tălpile picioarelor pe podea, brațele se sprijină pe coapse, iar mâinile, întoarse (degetele mari sunt plasate către exteriorul coapselor, iar celelalte către interior), strâng coapsele.

Gestul evocă o postură de detentă bruscă; ai zice că persoana respectivă nu așteaptă

Se apără de orice întâlnire neașteptată. Închiderea în sine este cât se poate de vizibilă și indică o teamă latentă de mulțime sau de spațiile deschise. O atitudine care frizează agorafobia.

## AGRESIV

Își pune degetul arătător la gură, ca și cum și-ar da, în sinea sa, ordinul de a tăcea.

alteva decât ocazia potrivită ca să se arunce asupra adversarului. Atitudinea exprimă astăzi opoziția, cât și dorința. Este remarcată adesea la subalternii care se află în raporturi pseudoamicale cu șefii lor.



Ministrul se sprijină de pupitru, cu brațele în poziția unor picioare de păianjen. Expresă astfel o stare de agresivitate ineliberată. Neridicându-și deloc privirea de pe textul discursului, ministrul refuză să se confrunte altfel decât prin cuvinte cu problema discutată.

Antebrațul drept se odihnește pe un suport, brațul stâng este pliat ca un picior de

păianjen, sprijinit fie pe masă, fie pe coapsă. Corpul subiectului este aplecat spre dreapta.



Postura este remarcabilă, pentru că se întâlnește foarte des și dă o falsă impresie de bună dispoziție. De fapt, este o postură agresivă, aparținând cuiva care nu vrea să dea cărțile pe față și, în mod evident, anunță o conversație sterilă.

Aveți tendința să vă țineți brațul drept îndoit la spate?

Am observat că unii oameni au tendința de a-și duce la spate un singur braț, ascunzându-și astfel și palma respectivă. Această atitudine specială merită un moment de analiză, în măsura în care este exprimată atunci când subiectul observat se află la un examen sau într-o situație de excepție.

Dacă este vorba despre mâna dreaptă, atunci se teme să nu piardă controlul asupra situației. Nu-i place deloc să se simtă condus