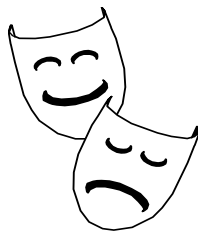


Ulrich Ramer

Lenguaje Corporal
Body Language
Körpersprache



edicione*s*ur

Ulrich Ramer

Lenguaje Corporal
Body Language
Körpersprache

edicione*s*ur
© Santiago de Chile 1997

Y yo he dicho que el alma no vale
más que el cuerpo,
y que el cuerpo no vale más que el
alma,
y que nada, ni Dios, es más grande
para uno que uno mismo.

Walt Whitman, *Hojas de hierba*

A mi NIÑITA

1. Informaciones básicas

La verificación que el cuerpo es el espejo del alma, e.d. que las expresiones del cuerpo tienen que ver con la programación del interior, con la situación psíquica, con la disposición mental y emocional, no es nueva.

Ya en la edad antigua Sócrates y Platón escribieron mucho sobre este tema en sus obras y el poeta alemán J. W. von Goethe hace 200 años inventó un verso que refleja perfectamente la coherencia y la correlación entre cuerpo y alma. Él escribió: „Nichts ist drinnen, nichts ist draußen, denn was innen ist, ist außen.“ („Nada está dentro, nada está fuera, pues lo que está dentro, está fuera.“) Estas conjeturas las retomó la ciencia moderna y en distintas disciplinas se creó un amplio fundamento científico. James Darwin (1809 - 1882), el padre de la etología, observó las actitudes de los seres humanos para hacer conclusiones sobre sus intencionalidades.

2. Definición

¿Qué significa „LENGUAJE CORPORAL“, qué se comprende bajo el concepto „LENGUAJE CORPORAL“? El LENGUAJE CORPORAL es un mensaje que entregamos o/y recibimos a través de manos, piernas, mímica y gestos.

Distinguimos dos niveles de comunicación, ellos son: el canal verbal y el no-verbal. Del canal verbal sacamos sólo (!) 7 % de todas las informaciones por Ej. de una conversación. Del canal no-verbal, nos enteramos del 93 %: 38 % del sonido o la sintonización de la voz y 55 % del LENGUAJE CORPORAL, es decir de postura, gestos y mímicas. Pero siempre hay que observar la imagen universal, la expresión global de una persona y hay que tener cuidado con sobrevaloraciones e interpretaciones atomizadas y por esto posiblemente equivocadas.

La imagen corporal, el sello físico y fisonómico se constituye a través de informaciones en conjunto, determina la dignidad personal y representa eventuales irregularidades del equilibrio del narcicismo. El LENGUAJE CORPORAL **siempre** da un feedback, una retroalimentación, su comunicación resulta por el estímulo y la respuesta. Es una reacción del instinto, son gestos heredados y aprendidos, son gestos primitivos desde que el mundo es mundo y por esto no se convirtieron ni cambiaron, excepto la risa, que dentro del proceso diacrónico, se interpretó según distintas reglas socioculturales.

En general se puede decir que hay distintas categorías de expresiones corporales: formas primarias, destinadas siempre para un fin. Por Ej. hay formas de reflejo o de reacción. Formas secundarias, que no son funcionales y que están ligadas a disposiciones psíquicas o actos fallidos. Por Ej. hay personas que cojean debido a defectos físicos o compensaciones mentales.

¿Qué posibilidades ofrece el LENGUAJE CORPORAL? El LENGUAJE CORPORAL por un lado es un medio de comunicación y por otro lado, da la posibilidad para poder comprenderse mejor a uno mismo y a los demás. Entrega informaciones importantes sobre la actitud interior del ser humano. El cuerpo reacciona siempre en forma espontánea y no puede disimular o mentir. Y es por eso que se puede observar ciertos efectos de freno, ya sea que la mano cubre la boca, que la mano se acerca y toca la nariz, que se levantan las cejas, que las pupilas se contraen, que las comisuras de los labios palpitan o que por Ej. las mejillas se ruborizan.

3. Características globales

Hay cuatro tipos básicos de caracteres que se diferencian evidente y notablemente y se pueden explicar a través de un ejemplo. Hay cuatro individuos cenando en un restaurante y encuentran un pelo en su sopa: el primero es el flemático que casi no hace caso, toma el pelo, lo pone en el borde de su plato y sigue comiendo. El segundo es el colérico; le corroe la ira dándole voces al camarero y exigiendo el libro de reclamaciones. El tercero es el melancólico que al darse cuenta del pelo rompe a llorar a mares, balbuceando bajo lágrimas: „¿Por qué siempre me toca a mí? El más pobre diablo del mundo soy yo.“ El último de los cuatro caracteres básicos es el sanguíneo. Él se muestra lleno de profunda alegría, se pone a sonreír con ojos brillantes exclamando: „¡Oh, Andrea, la cocinera rubia me envió una señal!“ Así se ve que distintos caracteres reaccionan frente al mismo estímulo de distintas maneras, y ya se les ve desde fuera como van a reaccionar.

Comparado con este ejemplo, el psicólogo William James intentó clasificar las actitudes y posturas corporales en cuatro tipos:

- **Acercarse:** Personalidad atenta y amable.
- **Retirarse:** Persona tímida, aburrida, desatenta.
- **Extenderse:** Persona segura de sí misma y dominante.
- **Contraerse:** Tipo de personaje desanimado, depresivo y frustrado.

Esa descripción de rasgos básicos coincide evidentemente con las actitudes del sanguíneo, flemático, colérico y melancólico.

4. Funciones corporales

El catedrático en psicología Ken Dychtwald identificó en el cuerpo humano cinco divisiones básicas:

4.1. División derecha - izquierda:

Las dos mitades del cerebro humano se especializan de distinta manera. Todos los seres humanos están influenciados un poco más por una de las dos mitades.

<u>Mitad izquierda:</u>	<u>Mitad derecha:</u>
- verbal	- no - verbal
- analítico	- sintético
- simbólico	- intuitivo
- temporal	- no - temporal
- racional / lógico	- irracional
- digital	- espacial

Más tarde veremos que efecto rendirá la ponderación y acentuación de estas dos mitades cerebrales.

4.2. División arriba - abajo:

La parte superior, desde la cintura hacia arriba, es la parte extrovertida. Es la parte activa que posibilita y facilita el ser (o no ser), la esencia y la existencia.

La parte inferior, desde la cintura hacia abajo, es la parte introvertida. Es la parte pasiva, que también simboliza la sexualidad, la fecundidad y el hogar.

4.3. División delante - detrás:

La parte delantera encarna el ser individual, es integrante de la comunicación activa, la parte que nos es conocida y consciente y la parte que indica interés y la actitud ofensiva.

La parte trasera, la espalda es la parte menos interesante y más desconocida de un cuerpo. Además indica simbólicamente la disposición de huir.

4.4. División cabeza - cuerpo:

La cabeza está orientada hacia el mundo y es la sede de la inteligencia, del espíritu, de la mente, del genio y del ingenio. La barbilla prominente puede señalar por un lado miedo y por otro lado tenacidad, firmeza y energía. Una barbilla encogida significa la falta de autoconfianza, confusión y consternación. La cabeza inclinada expresa servilismo, tristeza y vergüenza mientras la cabeza lateralmente inclinada, siempre simboliza un gesto subalterno, como lo hace por Ej. un antílope frente al león que le da a entender visualizando: me puedes morder y me puedes matar.

El cuerpo es propiedad privada, la sede de los afectos y de la sensibilidad. Una postura agachada significa desconfianza y estar a la defensiva. Una postura „rotunda“ expresa hambre de informaciones y armonía, mientras posturas „abiertas“ y „grandes“ expresan asombro y consciencia en sí mismo.

A pesar de todo, cuando nosotros nos referimos a la expresión del cuerpo usando el concepto LENGUAJE CORPORAL, hay que tener en cuenta que el lenguaje que el cuerpo está pronunciando es el producto de un proceso que se está desarrollando a nivel psicológico y sociopsicológico en un fondo subconsciente.

4.5. División tronco - miembros/extremidades:

Simplificando un poco el rol del cuerpo usemos la siguiente metáfora: el cuerpo juega el papel del **tronco** de un árbol que no se mueve mucho, que presta su estabilidad y que los **miembros/extremidades**, los brazos

Ulrich Ramer Lenguaje Corporal, Body Language, Körpersprache

**y las piernas, que se mueven y gesticulan como ramos
y ramas, disfrutan de aquella estabilidad.**

5. Respiración y ritmo

5.1. Fases de la respiración:

La inspiración que procura la recepción de oxígeno simboliza fuerza, vitalidad y alegría. La espiración expresa el desmontaje de fuerza, la pérdida de vitalidad y la liberación de aire estancado, mientras que la contención la respiración caracteriza un bloqueo, pero también, a veces, concentración y un estado de calma interior.

5.2. El ritmo de la respiración:

Personas que se encuentran en una situación armónica siempre están respirando tranquila-, regular-, relajadamente y con gozo. Personas que están sufriendo depresiones suelen espirar larga- y entrecortadamente e inspiran cortamente. Personas agitadas, nerviosas, excitadas o irritadas siempre están inspirando y espirando fuerte- y vehementemente. Generalizando se puede decir, que la energía de cada actividad nace en la región pectoral. Por eso la caja torácica encogida caracteriza una persona con problemas y cargas psicológicas y cuando una persona enseña la caja torácica retirada hacia atrás aumenta la distancia a su prójimo y él retiene sus sentimientos.

6. Distintas áreas del LENGUAJE CORPORAL

6.1. El LENGUAJE CORPORAL durante el sueño:

Hay distintas posiciones mientras las personas están durmiendo. Una se llama **posición fetal** y las personas se enrollan como un embrión en el claustro materno lo que simboliza que la persona hasta en el sueño aparece insegura y busca amparo.

La **posición mediofetal** que es mucho más suelta, significa que la persona dormida está contenta, equilibrada y segura. Otra posición se llama **cabeza de Jano** según el diós romano que tenía dos caras y podía mirar en dos direcciones; son personas que cambian constantemente de un lado al otro. Ellos conllevan un conflicto interno y se mueven entre un rol activo y un rol pasivo: parecen consciente de sí mismo y extravertidos, pero son tímidos. Se presentan con una cara inofensiva e ingenua, pero son bastante ambiciosos.

Personas que duermen en la **posición boca abajo** son dominantes, ordenados y puntuales.

Los que asumen una **posición boca arriba**, tumbado y estirado tienen una gran autoestima, son decididos, están contentos consigo mismo y disponen de una gran confianza.

7. Lenguaje territorial

El entorno directo del ser humano se distingue en cuatro categorías de espacio: **La zona íntima** y cercana es de 0 a 45 centímetros y corresponde a parejas, padres, hermanos y amigos íntimos.

La zona personal es una distancia entre 45 a 120 centímetros y se refiere a un trato con amigos y conocidos.

La zona social se considera una distancia entre 120 y 360 centímetros y pertenece a personas de interacciones todavía no conocidas.

La zona pública es de más de 360 centímetros y esa zona es ocupada por todas las personas de la vida cotidiana.

El territorio del ser humano es el espacio alrededor de él. Y cuando ocurren entradas o invasiones desaconsumbradas, inusuales o ilícitas en ese espacio entonces es el cuerpo de la persona referente que se prepara a estar reaccionando de alguna forma, de una forma automática e inconsciente que no se puede impedir o evitar.

8. La postura

Una persona realista tiene sus pies en el suelo y se mantiene derecha y erguida. Cuando uno se presta inseguro sus dedos de pie se agarran en el suelo y no sólo su espalda sino toda su postura se presenta encorvada.

8.1. Posiciones al estar sin movimiento:

Personas que meten o mejor dicho esconden sus **manos en los bolsillos** aparentan ser poco comunicativas, retiradas, depresivas y a veces enfurecidas. Cuando una persona **anda lenta y con cabeza agachada** indica que no quiere ser molestada; también podrá significar que es pensativa. Los **brazos cruzados** sugieren una carencia de autoestima, la disposición a defenderse o por otro lado, seguridad lo que depende de la situación referida. Las **manos en la cadera** permiten distintas formas de análisis: en la mujer es una alusión evidentemente sexual, porque esa señal la hace aparecer deseable. Hay varones con el mismo gesto que aparentan ser homoeróticos u homosexuales, que se desean mostrar más femeninos. Si el pulgar está apoyado en el hueso de la cadera tiende a reaccionar en erupciones emocionales breves e intensivas.

8.2. Posiciones al caminar:

La forma normal de caminar se efectúa con una línea derecha del cuerpo entre la cabeza y la cadera. Las manos se mueven de manera relajada al lado del cuerpo, la mirada está orientada hacia adelante, cabeza y cuello se presentan libres en línea vertical. Todas las publicaciones científicas están acorde con la descripción de aquella postura básica que continúa hacia aba-

jo con piernas derechas, pero no rígidas, abiertas en relación a los hombros.

8.3. Posiciones anómalas:

Cuando un persona lleva la **cabeza empujada hacia atrás** tiene una concepción del mundo muy firme; las convenciones juegan un papel predominante en esta persona.

Cuando la **cabeza siempre se está moviendo** impulsiva y activamente eso expresa gran interés y riqueza de ideas. Personas que suelen **mirar al suelo** no les gusta correr ningún riesgo. Personas que **empujan su cabeza hacia adelante** son muy cautelosas ante cada situación nueva, mientras aquellos que empujan su pecho/tórax hacia adelante siempre son muy ambiciosas. En cambio la caja torácica retirada da la impresión de una actitud pasiva.

9. Las piernas

En la historia de la humanidad, el hombre tuvo siempre la intención de estilizar el aspecto fisiológico de la pierna, pues con ello denotaba elegancia, atracción o autoridad. En el teatro griego los actores usaron zapatos muy altos (*coturno*), casi zancos, para aparecer más majestuosos. Ejemplos parecidos se conservaron a través de los siglos en la moda. A causa de la importancia erótica de las piernas femeninas largas, siempre se las ha aprovechado como estímulo. Si hoy en día se las enseña de esta manera se considera en el fondo una señal obsoleta que simula que las piernas normalmente están cubiertas como en tiempos cuando la sociedad distinguida insistió en faldas largas.

Aparte de la forma de las piernas y la manera de descubrirlas, también las posturas de las piernas transmiten una multitud de distintas señales. Hay tres posturas básicas: piernas abiertas, piernas cerradas y piernas cruzadas.

La postura de piernas paralelas o abiertas señala estabilidad, autoconfianza y sexualidad. Esa posición la asumen personas fuertes y dominantes que pueden renunciar a proteger la región genital, porque por su alto status social no necesitan temer ninguna amenaza.

Todas las posturas de piernas cerradas señalan formalidad, rigidez o sumisión. Eso se puede observar cuando soldados saludan, futbolistas escuchan el himno nacional o escolares posan para el fotógrafo.

La posición de piernas cruzadas es más relajada; las distintas nueve posturas de cruzar las piernas se puede observar en cada encuentro social. Representan una forma del LENGUAJE CORPORAL que transmite señales ambientales inconscientes de una persona a otra. Cuando dos personas piensan igual sobre un tema van a cruzar las piernas de forma similar.

Muy significativo también es la dirección de las rodillas de las piernas cruzadas. En el caso de acuerdo o de simpatía la pierna superior se dirigirá hacia su vecino. En el caso contrario, la pierna superior se aleja del vecino y contribuye a que el cuerpo gire hacia la dirección „negativa“.

Además es muy expresivo si se cruzan las piernas abierta o estrechamente. El estado de ánimo de alguien será más defensivo cuando tiene sus piernas estrechamente cruzadas, mientras personas con posturas de piernas abiertas en general señalarán más confianza.

Hay algunos gestos de las piernas que, según la región del mundo, se valoran distintamente; por Ej. golpear su propio muslo en Sudamérica expresa impaciencia o ira.

Tanto en Europa del norte como en Europa central, significa lo mismo: sorpresa, vergüenza o pena; mientras en Europa del sur, pavor o tristeza. El único factor común de este mensaje es una reacción repentina, fuerte y emocional.

El arrodillarse como señal de sumisión, adoración, veneración, culto, admiración o saludo prácticamente

desapareció del actual LENGUAJE CORPORAL y fue reemplazado por la simple inclinación.

9.1. Los pies

Los pies reflejan en forma más sincera las reacciones del cuerpo humano. Pequeños movimientos y modificaciones de la posición de los pies delatan la verdad sobre la situación psíquica de un ser, porque raras veces pensamos lo que están haciendo nuestros pies. Cuando nos encontramos con otras personas nos concentramos en su cara y sabemos que ellos se concentran en la nuestra, y así con la sonrisa o el ceño nos convertimos en perfectos mentirosos. Nos vestimos con la careta que los demás quieren ver.

Cuanto más bajamos nuestras miradas de la región facial hacia abajo tanto más sincero se hace el LENGUAJE CORPORAL. Nuestras manos se encuentran aproximadamente en la mitad del cuerpo y son más o menos sinceras. Sólo hasta un cierto punto estamos conscientes de sus movimientos y hasta un cierto grado sabemos mentir con ellas.

Pero los pies al lado opuesto del cuerpo y lejos de la importante región facial actúan muy independientes y por eso vale la pena analizarlos detenidamente. Una persona sentada puede aparecer tranquila y relajada, sonriente y controlada, pero los pies que se están „abrazando“ como si uno se agarrara al otro buscando protección, indican lo contrario. Además cuando la persona pone los pies lado a lado y empieza - casi imperceptiblemente - a golpear el suelo o columpiar, señala que le gustaría huir. Este gesto, a veces, se reduce a levantar y bajar los dedos invisiblemente. Frecuen-

temente es más interesante estudiar el lenguaje de los pies que el contenido de una conferencia.

Sólo en ciertas formas de hacer la corte o de llamar la atención, la gente usa una comunicación consciente e intencional de los movimientos de los pies y de las piernas, como por Ej. columpiar y jugar con un zapato medioquitado, aunque en la gran mayoría de los casos estos gestos van acompañados por actitudes que ya no se pueden controlar.

9.2. El paso

Hay más de 36 formas de moverse con los pies y las piernas. Reduzcamos las posturas más importantes: Personas que caminan con la punta de los pies hacia adelante son resueltas y saben lo que quieren. Las que caminan con la punta de los pies hacia adentro son introvertidas, encerradas en sí mismas y reprimidas. Las que caminan con la punta de los pies hacia afuera intentan o pretenden aparecer resueltas, pero son de fácil distracción.

Gente que camina con pasos grandes suelen pensar en rasgos grandes y arriesgar mucho, mientras, personas que se mueven con pasos pequeños piensan mucho en la seguridad. Pasos anchos simbolizan un firme contacto con el suelo y pasos estrechos muestran inseguridad, incertidumbre e indecisión entre emoción y razón.

10. La posición sentada

10.1. La elección del lugar:

Posiciones marginadas de un grupo significan o distancia intencional o por lo menos neutralidad, mientras personas que están sentadas **en forma de una línea o de un círculo** documentan unidad o/y solidaridad ante los demás; esa posición está señalando confianza, comunicación y un cierto espacio libre. La posición **frente a frente**, por un lado, podría expresar también una cierta distancia, porque no simboliza un diálogo cooperativo y demasiado contacto visual restringe los interactores; pero, por otro lado, expresa una actitud atenta, concentración afectiva o práctica. Cuando personas se sientan **en forma de una esquina** aparecen en una situación o conversación flexible y relajada, al contrario si toman una **posición diagonal** demuestran una falta de interés o una insuficiencia de autoestima, pero de todas formas, este triángulo abierto permite una comunicación libre y un contacto de mirada natural e informal. Personas que se sientan **al lado** forman una alianza contra un posible adversario.

10.2. La elección de la mesa:

Una **mesa redonda** despierta asociaciones femeninas, baja las barreras territoriales, incentiva el diálogo de tal manera que nadie está dominando la interacción.

Una **mesa cuadrada** disminuye el intercambio de informaciones y favorece partidos opuestos y las actitudes competitivas.

Cuando se imagina una **mesa rectangular** se puede marcar seis posiciones (vea transparencia): las dos posiciones de los lados cortos definidos con A y B, las dos

posiciones de cada lado largo definidos con C y D y con E y F. Los sitios A-B son las posiciones más importantes. Las combinaciones C-E y D-F también son sitios de mayor importancia, pero igualmente posiciones agresivas y a la vez defensivas. Las combinaciones C-D y E-F se consideran como lugares de equipo que pueden apoyarse. Las combinaciones A-E y A-C, B-F y B-D son posiciones de intercambio de informaciones, mientras las posiciones de C-F y D-E asumen el rol de sitios poco comunicativos.

10.3. Formas de sentarse:

Personas que **están sentadas firmemente** y ocupan toda la superficie de la silla muestran un punto de vista muy seguro, mientras los que solamente usan **el borde de la silla** actúan cautelosamente, son inseguros y prácticamente siempre a punto de salir o escapar. Personas que ocupan sólo la **mitad de la silla** les falta autoconfianza y autoestima, pero están dispuestas a sacrificarse. Las que usan su silla con el **respaldo hacia adelante** también enseñan inseguridad ya que emplean el respaldo como protección, amparo, custodia y barrera.

Cuando una **punta del pie** en las piernas cruzadas se va **orientando a la otra** de su interactor o dialogizante, las personas señalan la búsqueda de contacto, afecto, simpatía y cariño. En el caso contrario, cuando las puntas del pie están apartadas eso significa diferencia y separación.

11. La cabeza y el cuello

El cuello guía y dirige la cabeza, físicamente está sin protección y por lo tanto es vulnerable. Por esta razón se desarrollan siempre automática e inconscientemente ciertos gestos de defensa e inseguridad como por Ej. encoger los hombros o inclinar la cabeza hacia adelante.

Hay más de veinte movimientos o gestos cuya única función consiste en transmitir señales visuales a nuestros interactores. Subrayando los más importantes un gesto notable de humildad o subordinación es ofrecer abiertamente un lado del cuello. Este comportamiento se puede observar también cuando animales - por Ej. un antílope ante un león - como entrega de su vida ofrece su sumisión.

Personas que durante una conversación inclinan su **cabeza hacia al lado** saben escuchar verdaderamente y prestan confianza al compañero de su diálogo. Apenas les disguste algo, la **cabeza retrocede a la línea central**.

Estirando la barbilla y la cabeza hacia arriba la gente aparece encopetada, presumida y provocativa.

Cuando la **cabeza** aparece **empujada fuertemente hacia atrás** el individuo tiene una concepción del mundo bastante rígida y convencional. Personas que suelen **mover su cabeza vivazmente** demuestran que están interesados en muchas cosas y tienen ideas espontáneas. Cuando empujan su **cabeza hacia adelante** son muy cautelosas y cuando **la mirada se dirige al suelo** están inseguras y evitan los riesgos. Es el gesto típico de la derrota o de la aflixión que se puede

observar muchas veces en deportistas que perdieron un campeonato importante. La inclinación de la cabeza no solamente reduce la altura del individuo sino también, puede abstenerle de estímulos de un mundo que de repente ya no vale nada más. Incluso la vergüenza y el luto son indiciadores típicos de una cabeza esporádicamente agachada, pero muchas veces se conserva un gesto como éste aunque el motivo previo ya no existe.

El cuello juega también un rol importante como zona erógena y en varias culturas la gente prefiere una manera especial de „mordiscos“ eróticos. En muchos sentidos el cuello es la parte del cuerpo más firme y resistente, pues es un lugar agradable para abrazar tanto en momentos de amor como de agresión. Parejas que se están besando a menudo atraen el cuello de su amante para reforzar la presión de los labios y a la vez expresar el deseo de mantener el contacto corporal estrecho a través de un lapso de tiempo más largo. Al exagerar este „clinch“ puede hacer que el otro se sienta atrapado.

La cabeza es la región corporal que reacciona en forma más evidente a estímulos de afuera, porque es la sede de las orejas, de los ojos, de la nariz y la garganta con sus cuerdas vocales. Aquellos órganos conducen las informaciones al cerebro que ordena a actuar y reaccionar.

Es difícil pensar moviendo la cabeza, por Ej. es imposible resolver un crucigrama o un complicado ejemplo aritmético moviendo la cabeza de un lado al otro. La famosa escultura de Rodin „El Pensador“ es un excelente ejemplo que muestra como posturalmente debemos

tener la cabeza: una o dos manos apoyan la barbilla para poder pensar tranquilamente.

11.1. La frente:

La función esencial de las cejas es señalar los sentimientos variables de su dueño. Las señales ópticas transmitidas a través de la posición de las cejas se refuerzan con las arrugas de la frente.

Bajar las cejas es un gesto que data de los tiempos remotos y que sirvió para proteger los ojos en casos de peligro imaginario o real. Cuando sentimos que algo causa dolor nos estremecemos, apoyando espontáneamente los ojos con las cejas bajas y las mejillas levantadas.

Levantar las cejas es un hábito que compartimos con otros primates y originariamente sirvió para mejorar nuestra capacidad de ver y que hoy día se conserva en un sentido metafórico. Levantar la piel de la frente y subir las cejas está causando una ampliación inmediata de nuestro campo visual. Nos abre los ojos, como se suele decir, y facilita que los ojos vean más.

El juego de la mímica con la frente y el espacio interior de las cejas (*glabellum*) ofrece un abanico de expresiones: asombro, extrañeza, admiración, sorpresa, felicidad, escepticismo, negación, ignorancia, desconocimiento, arrogancia, esperanza, duda, incomprensión, temor, miedo etc.

Se crea una expresión asimétrica de la frente cuando una ceja, como fruncir la frente, se baja, mientras la otra se levanta sorprendidamente. A muchas personas

les es difícil o prácticamente imposible crear esa mímica, pero para personas que dominan este gesto es un complemento enriquecedor del repertorio facial. Esta expresión usada en momentos contradictorios remite a una actitud mental escéptica, burlona y los que se expresan de esa manera se encuentran en un ambiente simultáneamente no grato y sorprendente. Este estado de „temor sin miedo“ se presenta ópticamente a través del levantar de una ceja.

Levantar brevemente las cejas es un componente del complejo gesto del encogimiento de hombros. Este gesto que está expresando desamparo o que uno no siente que él mismo tiene la culpa o el enojo sobre la tontería de otra persona, está estrechamente vinculada con movimientos de boca, cabeza, hombros, brazos, manos y cejas. Pero un leve encogimiento de hombros se puede reducir a una o pocas partes del cuerpo. En algunos casos solamente se mueven las cejas y esa versión suele ocurrir en distintas situaciones sociales. Cuando dos amigos se miran y un tercero comete o dice algo estúpido, uno de los amigos se podría dirigir al otro levantando brevemente las cejas y señalando así su crítica. Esa forma discreta del encogimiento de hombros tiene la ventaja que se puede intercambiar sin que el tercero se dé cuenta.

Las cejas pueden funcionar simplemente como señales sexuales, un asunto que se complica por la moda y los costumbres populares.

11.2. Las sienes:

Las sienes en inglés se llaman „temples“, pero no porque esa parte del cuerpo humano es el templo en que

reposan las fuerzas místicas de los grandes pensadores y artistas. La denominación inglesa proviene de la palabra latina „*tempus*“, el tiempo, porque aquí, en las sienes, se puede observar el ritmo del pulso en la superficie de la piel.

11.3. El cabello:

Desde los orígenes del ser humano, el aseo y el cuidado del cabello tuvo mucha importancia y como en los tiempos primitivos, cuando nuestros antepasados ocuparon una gran parte del día con el aseo de su pelo, también nosotros nos sometemos al dictado de la época y nos dejamos mimar por las manos de los peluqueros. Tocar o acariciar el pelo, no sólo entre amantes, es un acto afectivo.

En un tiempo pasado no tan lejano - y con efectos secundarios en nuestra época - mujeres de cabellos largos y suaves fueron un problema para las mentes de una sociedad conservadora, quienes las vieron como provocadoras sexuales. Los puritanos odiaron la sensualidad carnal del cabello, pero no pudieron exigir que cortaran su pelo; pues eso les hubiera quitado su naturaleza femenina y hubiera contravenido la ley de Dios según la interpretación del apóstol Pablo. La solución era simple: el cabello permaneció largo, pero tuvo que ser escondido. Llevar el cabello largo en eventos públicos era un hecho raro, sólo se soltaba en la intimidad de la pareja. Quitarse las agujas del nudo trenzado, convirtiendo el cabello en una cascada rizada, logró un sentido extremadamente erótico. En algunas épocas el cabello suelto se hizo un distintivo para una mujer frívola. Una muchacha frívola se castigó públicamente con el corte de su pelo robándole así su

característica femenina. Eso ocurrió hasta en el año 1944 cuando se cortó el pelo de chicas francesas que se involucraron con soldados alemanes.

En general se puede decir que la atención que se dedica al peinado refleja la personalidad del que así se peina. Un peinado severo, meticulosamente ordenado indica una persona con mucho autocontrol y autodisciplina. Pelo suelto, flotante caracteriza una mente vulnerable, pero más abierta. Es así como las mujeres de la era victoriana durante el día elevaron su pelo y lo soltaron solamente en la intimidad de su dormitorio.

11.4. La nariz:

Aparte de que la nariz olisquea funciona como nuestra instalación de acondicionamiento que calienta, limpia y humedece el aire que respiramos antes que llegue a los pulmones.

Hay notables diferencias raciales en las formas de la nariz. Personas que viven en un clima seco y caliente tienen narices grandes y prominentes, mientras personas que viven en regiones calientes y húmedas tienen narices anchas y planas.

La nariz del hombre en general es más grande que la nariz de la mujer. En ese aspecto la cara femenina es más parecida al rostro preinfantil. Sabemos que una cara con una nariz respingona agrada más a los padres y despierta en los adultos fuertes sentimientos protectores, y parece que las mujeres adultas en el transcurso de la evolución aprovecharon esa ventaja, manteniendo un perfil infantil y despertando instintos protectores en sus compañeros. La nariz enana de un

bebé por Ej. es tan atractiva que los adultos no pueden resistir no tocarla. Por eso mujeres con narices grandes y destacadas parecen feas, y no sentimos el deseo de proteger a su dueña, porque esta forma no es la apropiada para provocar en nosotros sentimientos paternales. Por otro lado, consideramos que una modelo o actriz con una nariz muy pequeña es hermosa. Por lo tanto, muchas mujeres se someten a una intervención de cirugía plástica que disminuye el ángulo entre el dorso nasal y la cara (36 °- 40 °) y respectivamente el ángulo entre la punta nasal y el labio superior (90 °- 120 °). También actores como por Ej. Mikel Jackson hicieron disminuir el perfil de su nariz para lograr más encanto y aceptación en sus aficionados.

Como la nariz del hombre suele ser más grande se la estima a menudo como símbolo fálico. Un antiguo refrán dice que „cuanto más grande la nariz, tanto más grande su pene“. Por eso un hombre con una nariz descomunal - como Cyrano de Bergerac - tuvo que soportar interminables comentarios y chistes sucios. Aunque no existe ninguna correlación entre el tamaño de la nariz y el pene, estos dos órganos tienen algo en común: durante la excitación sexual ambos se inyectan con sangre y se hinchan y reaccionan sensiblemente. Además ambos suben su temperatura. Por lo tanto, en el acto carnal la temperatura de la nariz sube en dos hasta cuatro grados.

La nariz es el órgano que indica muy expresivamente el cambio de los sentimientos. Como la cara entera, también la nariz, dispone de músculos para el juego mímico. La nariz no es tan expresiva como los ojos o la boca y no tiene muchas posibilidades de mostrar gran-

des variaciones fenotípicas, pero, sin embargo, ofrece algunas señales muy significativas. Cuando se hinchan las alas nasales, y eso se puede observar mucho en el mundo animal, una persona está probando, estudiando, chequeando o sondeando una situación. Cuando una persona se siente incómoda o descontenta está arrugando la nariz; cuando siente desconfianza frunce la nariz, cuando tiene miedo la nariz está palpitando, cuando algo le provoca asco la nariz se contrae, cuando siente ira (o también temor) se dilata, cuando tiene aversiones, antipatía o enojo está bufando. Como reacción a olores la nariz está olisqueando.

Además tocamos la nariz de múltiples maneras. Tocamos o frotamos la nariz cuando abrigamos malas intenciones, empujamos el dorso nasal cuando reflexionamos intensamente sobre un conflicto o cuando estamos agotados; y nos hurgamos la nariz cuando estamos aburridos o frustrados.

Todos estos gestos son señales para autocalmarse, y esas personas indican que necesitan un poco de ayuda e intentan ayudarse a sí mismas. Cuando nos preguntan algo complicado y deseamos ocultar nuestro disturbio interior buscando la respuesta idónea, la mano se mueve brusca y automáticamente hacia la nariz, tocando, frotando, sujetando o empujándola. Parece que el momento de inseguridad produce una reacción de estrés en el tierno tejido nasal que provoca un picor casi imperceptible, y la mano acude en su ayuda, la acaricia para calmarla. Este gesto se observa sobre todo cuando mentirosos, inexpertos no dicen la verdad. Más tarde retomaremos este punto.

Ulrich Ramer Lenguaje Corporal, Body Language, Körpersprache

Sonarse también puede ser un acto de aburrimiento o frustración. Tocar, frotar o besar la nariz son gestos íntimos; hay culturas pacíficas donde el toque de las puntas de narices es un gesto social de saludo.

12. Los Ojos

12.1. Las pupilas:

Las pupilas reaccionan con el impulso de luz y oscuridad, el grado en que se abren o cierran funciona también metafóricamente porque se agrandan y dejan entrar más luz cuando el alma siente bienestar o comodidad, incluso cuando una persona está concentrada en algo interesante o necesario. Por otro lado las pupilas se estrechan y se contraen cuando a una persona le ocurre algo hostil o molesto. Por eso evitan que entre la luz que es símbolo de lo bello, hermoso y bueno.

12.2. La mirada:

La elocuencia de los ojos es incomparable. Las expresiones del lenguaje de los ojos tienen algo en común: cerramos los ojos hasta un cierto grado para protegernos o bien los abrimos más que lo normal para sí obtener un horizonte más amplio. Contraemos los ojos frente a demasiada claridad, pero también la asumimos cuando enfrentamos una habitación oscura que nos produce desagrado.

A veces un ojo se queda abierto mientras el otro se cierra, lo que parece un guiño. Pero en realidad se trata de un cerrar de ojo intencionado para dar a entender, que algo está escondido, hay un secreto que uno quiere compartir con otra persona. Cuando se usa este gesto ante un desconocido del sexo contrario se expresa cierta complicidad entre ambos que puede llegar hasta lo erótico.

La mirada teatral de inocencia dirigiendo los ojos hacia arriba tiene un doble sentido. Los ojos fingen timidez

desviando la mirada de la persona adorada y a la vez están buscando el cielo como si buscaran la indulgencia de Dios.

12.3. Las lágrimas:

Las lágrimas son un efecto muy expresivo de los ojos. Análisis químicos de lágrimas derramadas por preocupación y de lágrimas producidas por un estímulo de la superficie ocular, investigaron que estos líquidos que recorren la cara contienen distintas proteínas.

Eso significa que el llorar en primer lugar libera el cuerpo de sustancias estresantes.

Por lo tanto, uno se encuentra mejor después de haber llorado, e. d. que el mejoramiento del sentimiento es una reacción bioquímica. Las mejillas mojadas señalan en la persona infeliz un consuelo, pues a través de las lágrimas se eliminan los productos residuales.

12.4. El parpadeo:

El parpadeo habitual que funciona en primer lugar como el limpiaparabrisas de los ojos, dura aproximadamente un cuatragésimo segundo. En una situación excitante, cuando el líquido en los ojos aumenta, se suele parpadear mucho más. Por lo tanto, se puede decir que la frecuencia del parpadeo funciona como un barómetro de los sentimientos. Cuanto más se parpadea, más se expresan los sentimientos.

Pestañar se usa para diferentes situaciones melodramáticas, teatrales y hasta para coquetear.

Hay un sinnúmero de formas de ver o mejor dicho mirar. Repitamos las formas más importantes y expresi-

vas. Una persona que **mira intensamente** pretende amenazar o advertir, mientras las que abren sus ojos de una forma muy ancha señalan asombro, extrañeza, miedo, terror o sorpresa. **Ojos estrechos y contraídos** simbolizan que no comprenden o piden más detalles. Cuando una persona **cierra un ojo fuertemente** expresa que está desconfiando y no cree lo que ve o lo que se comunica en forma verbal o no-verbal. Con una **mirada hacia al lado** uno no quiere tomar una posición, o por lo menos, las informaciones no le son suficientes. Cuando una persona **mira hacia arriba** está buscando ayuda o apoyo de una instancia superior. En algunas situaciones, el tener las cejas levantadas, también puede significar que está molesto o aburrido. Personas que suelen **mirar al suelo** son vergonzosas y tímidas. Personas que **miran hacia adelante**, pero **ab-sortos** reflejan estar alejados de la realidad y su entorno social. Cuando personas **miran cabizbajos** muestran humildad, sumisión o vergüenza.

13. La boca

13.1. Los labios:

Cuando nos envejecemos la posición inmóvil de los labios tiende a expresar el sentimiento predominante, depende de nuestra vida si fue feliz, triste, tensa etc. Investigaciones con niños ciegos de nacimiento resultaron que estamos genéticamente programados para mover los labios en cuanto a un cierto número de expresiones básicas. Cuatro parejas contrarias - abierto y cerrado, empujado hacia adelante y retirado, levantado y bajo, tenso y relajado - posibilitan varias combinaciones, sobre todo cuando están acompañados por producciones de sonido.

Cuando una persona **abre bruscamente la boca** expresa asombro, extrañeza o curiosidad, mientras los **labios apretados** simbolizan crítica o desestimación, repudio y rechazo. Muy interesante y significativo para la situación psicológica es observar las **comisuras de los labios**, porque metafóricamente reflejan el gusto dulce o amargo. Comisuras tiradas hacia arriba expresan alegría, gozo, disfrutar la vida - una asociación con el sabor dulce -, mientras las comisuras hacia abajo, denotan ignorancia o disgusto lo que se asocia con un sabor amargo.

Durante la excitación sexual los labios se hinchan y asumen una tonalidad rojiza lo que imita el cambio que experimentan los labios de la vulva femenina. Cada persona cuyos labios por naturaleza o artificialmente se ven más llenos y/o más colorados transmitirá automáticamente un carisma sexual más fuerte. Eso explica porqué las mujeres desde miles de años se pintan los

labios de carmín para parecer visualmente más atractivas.

13.2. Los dientes:

Los dientes que están detrás de los labios sirven casi exclusivamente para comer. Pero la herencia etológica, que se puede observar en la actitud de los bebés que examinan todo con sus dientes, indica que en el pasado de la historia humana, los dientes tuvieron la función del tacto.

Apretamos, rechinamos, molemos o castañetamos los dientes, cuando tenemos frío, cuando nos esforzamos físicamente o cuando esperamos dolores.

También es una reacción heredada que podríamos explicar a través del siguiente ejemplo: si un hombre es golpeado por otro teniendo su mandíbula suelta, ésta podría dañarse mucho más e incluso dislocarse fácilmente.

Las personas que rechinan o muelen los dientes cuando duermen expresan subconsientemente una ira reprimida, otra vez, una reacción primitiva. Personas frustradas simbólicamente aplastan sus enemigos bajo la protección del sueño.

13.3. La lengua:

Aparte del oficio del gusto, del comer y del pronunciar, la lengua humana también sirve para la transmisión de señales visuales. Estas provienen de dos gestos orales en los lactantes: la lengua rígidamente estirada, que rechaza los pezones cuando el bebé está satisfecho, y la lengua curva, tanteante cuando el bebé busca el pezón. En otras palabras, la lengua que rehusa y la lengua

que busca el placer. Eso refleja también la manera en que la gente enseña esa parte del cuerpo normalmente escondiéndola. Personas concentradas en cierto problema, que no quieren ser molestadas, estiran su lengua queriendo decir: „estoy ocupado, déjenme en paz“. Sacarle a alguien la lengua significa un cierto rechazo; cuando uno se muerde su lengua está señalando involuntariamente que le hubiera gustado no haber dicho su último comentario.

Cuando una persona lame sus labios, está disfrutando una comida o bebida o expresa una señal erótica. Además hay un significativo símbolo corporal que reproduce en la lengua el pene masculino. La lengua simboliza el pene y los labios la vagina. Un gesto de una prostituta por Ej. consiste en estirar reiteradamente y lentamente la lengua a través de sus labios abiertos para simular la copulación. En Sudamérica hay una apelación sexual de parte del hombre a través del gesto de mover lentamente la lengua por los labios semiabiertos de un lado al otro.

13.4. Succión y chupeteo:

Según la opinión de Sigmund Freud, el fruto del placer oral (*Lustgewinn*) refleja en los adultos actitudes que provienen de la etapa preinfantil de la succión y el chupeteo. Eso significa que aquellos niños que se les impide la normal satisfacción oral por la madre intentarían compensar esta pérdida para el resto de su vida. En casos extremos puede ser así, pero Freud no tuvo en cuenta que también placeres que vivimos en distintas etapas de nuestra vida, nos conducen a ciertos patrones de comportamiento. Una persona que como bebé disfrutó succionar en los senos maternos - que corres-

ponde a la mayoría - probablemente no va a renunciar conseguir variantes adultos de ese placer, sólo porque no vivió aquella decepción de succionar cuando lactante.

Una forma habitual del contacto oral de los niños es la succión del dedo. Es el intento de volver a lograr el placer del contacto oral con los senos que significó amor y recogimiento a través del calor que entró por su boca. Esa actitud de los niños normalmente desaparece después de ciertos años, pero reaparece cuando el niño o joven muerde las uñas, toma bebidas dulces, respira el humo de puros o cigarrillos y chupa la pipa. En todos estos casos revivimos los momentos deliciosos de la infancia, como el haber succionado los pezones de nuestra madre o el placer del chupete de la mamadera. Muchas veces se ignora que tales „consolaciones orales“ sirven para reducir la tensión en adultos estresados, aunque la medicina lo critique.

13.5. El beso:

La acción de besar tiene su origen en una actitud maternal, cuando la madre entregó comida premasticada a su bebé. Igual que el succionar en los senos, ese contacto boca a boca, está estrechamente considerado como placer infantil y seguridad. Eso quiere decir, que besar igual que succionar y chupar sigue estando ligado a un acto asociado con relaciones gratas de un placentero contacto íntimo. Por lo tanto una pareja infeliz deja de besarse antes de mantener relaciones íntimas. Parece que besarse sale más difícil que intimar sexualmente.

Besar hace adicto. Amantes y poetas siempre lo supieron, pero mientras tanto científicos afirmaron que un proceso químico está en ello involucrado. Durante la pubertad, en el borde de los labios y en el interior de la boca, se forman sustancias semiquímicas que se transmiten cuando dos personas se tocan, estimulando e intensificando el deseo sexual. Cuanto más se besa tanto más sustancias semiquímicas se producen, lo que por un lado, despierta el deseo de besar mucho más y por otro lado, refuerza la atracción del compañero que está besando.

Al besar un 97 % de todas las mujeres cierran los ojos, y en los hombres sólo un 30 %. Aparentemente la mujer siente más profundo y se olvida de sí misma en este momento, mientras el aspecto de la mujer amada estimula al hombre. En general quienes besan con los ojos abiertos son más prácticos y realistas. También es un indicador de alta fidelidad y de supuesta monogamia. Los románticos prefieren cerrar los ojos.

Labios redondeados y cerrados simbolizan un bloqueo interior. Igual se caracterizan los ojos como ventana del alma, también la boca es una puerta. Si esa puerta se cierra constantemente al mundo exterior, significa que una persona rechaza una parte de su ego. Ese miedo de la intimidad expresada por los labios cerrados radica posiblemente en la infancia y señala el temor de ser abandonado, la incapacidad de entregarse sin pedir nada a cambio.

Pero cuando una persona empieza a besar con una serie de besos breves, cerrada la boca, y continúa con besos más largos, persistentes es extremadamente apasio-

nada y sensual. Una persona con esas características le toma tiempo decidirse, pero una vez decidida se entrega a esa relación con toda su alma y va a disfrutar, penetrando en la mente y el cuerpo de su pareja.

Los que se besan a la manera „francesa“ o con la lengua, quieren construir una ligadura fuerte, íntima. Esto es, además, posiblemente la mejor manera de besar, porque combina el intercambio de sustancias químicas vinculado con la memoria profundamente arraigada en la época preinfantil. Los que besan así, quieren compartir todo con su pareja y tienen rasgos generosos.

Usando los dientes cuando se besa - o sea mordiscando amablemente o sea mordiendo de veras - relaciona otra vez la nutrición y el amor. Esa ecuación erótica se expresa en los mitos populares del vampiro de ambos sexos, cuyas víctimas se entregan casi voluntariamente, sin resistir.

Quienes al besarse se acurrucan suavemente muestran rasgos sensuales y cariñosos. Ellos aman sin impedimentos, son sexualmente autoconscientes y obtuvieron mucho cariño durante su época de lactante. Amantes que atraen su pareja muy fuertemente hacia su pecho, como el clásico héroe de las novelas, son en el fondo muy inseguros. Cuando un hombre por Ej. coge a su compañera, simboliza temor de mostrarse débil e intenta parecer dominante; al mismo tiempo internamente tiene miedo de no poder lograr aquella dominación.

13.6. El bostezo:

Bostezar es un fenómeno muy raro que nos hace estirar de una manera exagerada nuestros músculos mandibulares y pectorales. A veces está acompañado del estiramiento de otras partes del cuerpo y el resultado es un leve aumento de la frecuencia del latido del corazón y probablemente también, un leve mejoramiento circulatorio que aumenta el suministro de sangre en el cerebro. El bostezo señala una actitud que sincroniza la relajación igual que distintas actividades que realizan pájaros antes de ponerse a dormir. Por lo tanto el bostezo es una señal visual, la persona que está bostezando se estira y quiere acostarse lo que lógicamente provoca un efecto contagioso. El cubrirse la boca con la mano, tiene su origen en la creencia tradicional que una persona podría perder su alma cuando abre la boca de par en par. Colocar la mano delante de la boca impide también que demonios entren y a veces se interpreta como un gesto que señala susto.

Otros gestos que cubren la boca tienen otras intenciones. Pueden expresar camuflaje, clandestinidad, engaño o esconder algo ante sus interactores, como si uno quisiera evitar que las palabras pasen a través de los labios. Interpretaciones más detalladas añadiremos en el capítulo sobre la mentira.

13.7. Escupir:

Escupir en tiempos antiguos correspondió a un acto sagrado para ofrecer un sacrificio a los dioses. La creencia en ese poder mágico era muy común y se conserva hasta hoy, por Ej. cuando boxeadores escupen sus manos antes de la lucha.

Durante la Edad Media, si una mujer era considerada por su mirada una „bruja“ debía morir quemada. Los presentes para protegerse de esa mala mirada escupían el suelo. De esta manera, un acto simbólico se convirtió en un acto de rechazo e insulto.

13.8. La barba:

El gesto de pasar la mano sobre la barbilla es una herencia de esos tiempos cuando la barba era símbolo de la sabiduría y una mano que se movía por la barba tenía que advertir que uno estaba pensando. Una mano que toca la barba advierte que una persona está meditando. En muchos gestos observamos el simbolismo de la barba: algo crece lentamente y el tiempo pasa irremediabilmente.

Tocar la barbilla en otra persona - aparte del boxeo - es un gesto infrecuente y puede ser doblemente interpretado. Por Ej. si un hombre toca la barbilla de una mujer implica, por un lado el querer levantarle el ánimo, sin embargo, puede tener otra connotación negativa a pesar de ser un gesto cariñoso, en casos expresa desdén, hace que el interactivo se sienta inferior. A los hombres les indica la tersura de la piel femenina.

Un rostro afeitado inconscientemente señala un hombre más joven, porque los niños son imberbes; incluso parece más comunicativo porque se puede ver mejor su cara. Una barba llena puede oscurecer una mímica agradable. El rostro rasurado se asocia automáticamente a un hombre cuidadoso y limpio.

El bigote a menudo es símbolo de sexualidad obsesiva, pero sin embargo reprimida. Hay investigaciones que

afirman que un hombre con bigote y sin barba tiene problemas sexuales. La razón de esa observación es muy simple. Quien lleva un bigote refleja la necesidad de subrayar el sexo masculino, pero la reducción a esta zona de la cara velluda, detenidamente cuidada, significa reserva y fuerte autocontrol. En esa interpretación hay una chispa de verdad, pero una generalización nunca coincidiría con la diversidad de formas de bigotes que a veces se adoptan no por una decisión personal, sino simplemente, por una reacción a seguir la moda reinante. - Retorcer las puntas del bigote muestra una actitud de conquista que tendría que transmitir sentimientos.

14. Las orejas

Aparte de que la orejas reciben los sonidos, señalan que una persona está psíquicamente excitada, que algo le es vergonzoso, penoso o muy íntimo.

Además los lóbulos tienen una función erótica, porque al excitarse el hombre, se llenan con sangre y son muy sensuales para el tacto. Acariciar, besar y chupar los lóbulos como zona erógena tiene un efecto sexualmente estimulante. El profesor Kinsey del Instituto de Investigación Sexual en Indiana escribe que, en casos extraordinarios una mujer o un hombre puede lograr un orgasmo a través de la estimulación de las orejas. A las orejas en el transcurso de la evolución del hombre se le han asignado diferentes valores. Pensemos en la copulación de los animales; el rostro de ellos no juega un rol importante. Sí lo hace en la copulación de los humanos.

En el sentido simbólico, la oreja desempeñó varios roles en la historia del ser humano. Como es un colgajo que rodea una apertura se hizo símbolo de los genitales femeninos. En el lenguaje popular de Yugoslavia se llama a la vulva „orejas dentro de las piernas“. En Egipto, reemplazando el sentido mencionado, el castigo de una adúltera era cortarle las orejas.

Aros se llevan desde 4000 años y el acto de decorar las orejas hasta hoy día es la forma más apreciada y usual de automutilación. El rol del aro como talismán desapareció y hoy día sirve como adorno, es símbolo de posición social y riqueza. Como en el mundo occidental, los aros eran un adorno de las mujeres, se consideró a

los hombres que los llevaron como homosexuales. Pero como pronto esa costumbre la asumieron también los heterosexuales vanguardistas y nadie sabía si el aro en la oreja izquierda significaba homosexualidad y en el derecho heterosexualidad vanguardista, el aro perdió su significado sexual y simplemente sirvió para cuestionar la forma tradicional de pensar.

Tocar el lóbulo con el pulgar y el índice tiene un abanico de interpretaciones dependiendo de las distintas culturas.

Cubrimos las orejas para impedir ruido, ponemos la mano encorvada como un embudo detrás de la oreja para escuchar mejor. Frotamos o tiramos la oreja cuando estamos indecisos o para retar a otra persona o metemos el meñique en la oreja cuando estamos socialmente solos.

Cuchichear o susurrar algo en el oído del otro y en presencia de los demás, es una de las afectaciones más preferidas de los presumidos y presuntuosos. Los que no participan del susurro se sienten excluidos o marginados de la situación social.

15. Las mejillas

Cuando el cuerpo humano siente calor, uno de los primeros indicadores es el rubor de las mejillas. Eso ocurre cuando la temperatura externa supera la temperatura interna, o cuando la temperatura interna sube repentinamente, sea por fiebre o excitación emocional. Ese enrojecimiento es causado por la dilatación de los vasos sanguíneos que intentan disminuir y compensar el color corporal, dejando subir la cantidad de la sangre caliente debajo de la superficie de la piel. Para razas de piel clara estas modificaciones o cambios del color de las mejillas funcionan como señales importantes de la disposición anímica. Se sustraen del control de la conciencia: cuando en un contexto social nos desconcertamos, nos enfurecemos o sentimos calor desagradable y queremos esconder esa circunstancia, nuestras mejillas se niegan a mentir por nosotros. Bajo estas condiciones nuestra única protección consiste en cubrir las mejillas de alguna manera. Eso es posible con un rápido movimiento de la mano, con cosmética o bronceado profundo.

16. Los hombros

Nuestros antepasados necesitaron para la caza hombros fuertes para llevar las armas y la presa. Eso significa que hombros anchos fueron la típica característica masculina, y por otro lado hombros estrechos y tiernos señalaron el fenómeno femenino. Por esto, los militares llevan sus insignias en los hombros. El ancho de los hombros femeninos en promedio sólo mide siete octavos de los hombros masculinos, se diferencian más en su forma: en las mujeres éstos son más redondeados. Cuando la moda femenina a partir de los años ochenta descubrió la nueva autoconsciencia de la mujer, acentuó esa parte.

Encoger y mover los hombros refleja una actitud defensiva que significa ignorancia, indiferencia o resignación. El motivo porqué encogemos los hombros cuando reímos, está fundamentado en que cada forma de humor tiene un matiz de miedo. Lo que nos causa la risa es algo que también nos asusta, pero es un susto que no nos afecta y por eso reímos para aliviarnos. Nuestros hombros todavía reaccionan en la forma primitiva y se encogen para protegernos de un golpe o ataque.

Dar golpecitos en el hombro de una persona significa felicitarle y apreciarle. Si efectuamos este gesto en nuestro propio hombro imitamos aquella apreciación que desgraciadamente no habíamos recibido. Ese orgullo puede llegar hasta ser irónico.

Abrazar los hombros nos da la fuerte sensación de seguridad, porque nosotros como adultos vivimos otra vez el sentimiento infantil de arrimarnos al cuerpo de los

Ulrich Ramer Lenguaje Corporal, Body Language, Körpersprache

padres. Careciendo de otra persona a veces nos abrazamos a nosotros mismos; nos convertimos por un momento en dos personas: los hombros son nuestros, pero los brazos son - simbólicamente - de otra persona que nos abraza en nuestra imaginación para darnos la sensación de recogimiento y seguridad.

17. La gesticulación

La literatura especial distingue cinco categorías de gestos: la primera son los **símbolos** que representan la mayoría de los gestos, por Ej. cuando uno se está rascando la oreja. La segunda son los **gestos explicativos** que disponen de lenguaje significativo convencional, por Ej. cuando una persona describe una escalera de caracol y acompaña esta descripción con la gesticulación del dedo índice hacia arriba. La tercera son los **reguladores** o gestos emocionales, por Ej. cuando una persona está meneando la cabeza para negar algo. La cuarta son los **adaptadores** que permiten sacar conclusiones, por Ej. cuando alguien está fumando y esta acción indica a la vez que la persona tiene que esperar algo o a alguien. La quinta corresponde a las **acentuaciones** o gestos rituales, por Ej. cuando una persona está apretando el puño para expresar amenaza.

17.1. Los brazos:

En el transcurso diacrónico de la evolución, los brazos del hombre se hicieron mucho más fuertes que los de la mujer debido a los roles entre los sexos, donde los hombres tuvieron que dedicarse a la caza y a todo lo que a ella le incumbe. Ésto marcó la diferencia en el aspecto de los brazos masculinos y femeninos. Otra diferencia se da en los codos. En las mujeres los brazos por naturaleza se encuentran más cerca del cuerpo. Si un hombre encogiera sus brazos estrechamente a lo largo del cuerpo y estirara los antebrazos parecería afeminado.

La axila (*axilla*) en los últimos años, tuvo que soportar mucho: se afeitó, se roció y se perfumó para evitar que emita olores. Pero estos olores sólo son desagradables cuando se hacen rancios por el efecto invernadero antinatural de la ropa moderna. Cuando son frescos las secreciones de las axilas son fuertes estímulos sexuales, reflejados en costumbres y bailes populares donde los jóvenes metían un pañuelo en su axila transpirada moviéndolo bajo la nariz de las muchachas que querían seducir. Si consideramos que hoy día una completa industria vive de desodorantes esa historia suena muy rara. Lo que emiten aquellas glándulas se llama secreto apocrino y es una señal del olor sexual muy fuerte.

Los brazos tienen una doble función, por un lado es un **arma ofensiva** y por otro lado desempeñan un **papel defensivo**, porque ofrecen cierta protección y custodia, sobre todo cuando están cruzados delante del pecho. Pero también puede significar pasividad o concentración.

Además la forma como **se cruzan los brazos** es muy significativo, porque cuando la persona pone el antebrazo derecho encima, tiende a decisiones emocionales flexibles y cuando el antebrazo izquierdo está encima, la persona prefiere decidirse o expresarse en forma demasiado racional, rígida y esquemática. El brazo puede moverse de muchas maneras: cuando por Ej. **se mueve libremente** y nunca apretado al cuerpo, una persona muestra confianza, franqueza y sinceridad. Cuando un individuo **deja caer los brazos** flácidamente señala resignación, debilidades con impulsos y estímulos, una actitud pasiva en general. Brazos **cruzados detrás de la espalda** delatan que una persona

está dudando de su propia acción y quiere evadir actividades actuales o futuras.

Levantamos nuestros brazos para aparecer más grandes, cuando triunfamos u obtenemos el aplauso de la multitud, estiramos los brazos hacia el cielo cuando rezamos y expandemos los brazos cuando simulamos un abrazo. Todos estos gestos se encuentran en cada cultura. El saludo comunista con el puño, el saludo romano, el „Heil“ de los Nazis y el saludo militar que simbólicamente abre la visera o quita el casco sublima señalizaciones hostiles. Se usa los brazos para dar señales a distancias que no se puede transmitir con los dedos o con la mímica. Así los brazos asumen el rol de banderas corporales.

En contactos interactivos e interpersonales el brazo es el „órgano“ de actividades amigables, por Ej. ayudando a un anciano a cruzar la calle o conduciendo alguien a través de una puerta.

Además los brazos son una vitrina de adorno: se los tatea y casi siempre las mujeres llevaron pulseras para subrayar - como señal sexual - sus (ante)brazos delgados. La interpretación de las pulseras como herencia, que nos permite recordar la esclavitud no convence mucho.

17.2. El apretón de manos:

Intercambiar apretones de manos en el fondo es una lucha simbólica por el poder. Entre una persona dominante y una persona subalterna, la mano del hombre dominante siempre va hacia arriba, mientras la mano

del otro está por debajo. Entre dos personas igualmente dominantes hay un apretón de manos vertical.

17.3. Los dedos:

Ni de mellizos hay dos impresiones digitales idénticas. Por esto desde más de 2200 años se los usa como identificación.

Estigmatizaciones - como las manos del Jesús crucificado - que sorprendieron hace siglos el mundo cristiano, son nada más que una infección viral que sigue apareciendo con intervalos de tiempo determinado.

Adivinar el futuro viendo la superficie de la mano hoy en día ya no posee un diagnóstico mágico, porque por Ej. personas que tienen el síndrome del mongolismo tienen una arruga más y personas con disposiciones de cáncer tienen una característica en la superficie de la palma muy marcada.

El **pulgar** es el dedo del dominio y personas que usan y acentúan mucho el pulgar quieren destacar su propio rendimiento, esfuerzo, mérito, sus propias hazañas y potencias. El **índice** es el dedo más sensible, es el dedo que suele tocar y examinar la superficie de una materia. También es el dedo - sabelotodo y cuando está estirado el movimiento del índice expresa amenaza o por lo menos está subrayando, fortificando o reemplazando argumentos. El **dedo del corazón** es el símbolo de la autoformación, de la autoestructuración y creación; incluso simboliza la forma de la autocontemplación y reflexión de un individuo. El **anular** es el dedo de los sentimientos y sensaciones y juega un rol más bien pasivo. El **meñique** es el dedo social y cuando una

persona extiende el meñique demuestra un gesto noble y culto.

Hay gestos obscenos conocidos y usados prácticamente en todo el mundo. El gesto más conocido es la „pistola“: el pulgar se empuja a través de los dedos o el índice se empuja a través de los dedos de la otra mano o a través de un anillo del pulgar y el índice, como un pene penetrando la vagina. Otro gesto con el dedo del corazón ya lo usaron los romanos, que dijeron que este dedo toca los genitales; y por esto lo llamaron *digitus impudicus* o *digitus obscenus*: Todos los dedos se agachan y el dedo del corazón erigido se empuja hacia arriba. Los dedos de al lado simbolizan los testículos y el dedo central el falo activo. Hoy en día se emplea este gesto para expresar un insulto grave.

En varias épocas y culturas muchas mujeres dejaron crecer sus uñas para señalar que no tienen que trabajar. Este signo externo de posición social se reforzó pintándolas en colores llamativos para que todo el mundo pudiera ver que estas manos no son para el trabajo.

17.4. Las manos:

La mano es una brillante obra pionera y tan compleja que ningún robot jamás podría imitar en sus movimientos. La mano es - como dice el filósofo alemán Immanuel Kant - „la parte visible del cerebro“. Comparada con la mano masculina, la mano de la mujer permanece más parecida al estado infantil: es más tierna, menos fuerte y más pequeña. Normalmente es un centímetro y medio más corta y más de un centímetro más estrecha que la mano masculina.

Las manos y los dedos de los ciegos (y sordomudos) desempeñan un papel muy importante en la percepción y comunicación.

Como las manos son las extremidades más movibles, transmiten manifestaciones o mensajes muy expresivos. Principalmente se puede decir que **manos vivas y activas** señalan franqueza, apertura y una disposición básica a cualquier actividad. Cuando el **dorso de la mano** se dirige hacia adelante la persona pretende ocultar sus intenciones. Manos que están **colgadas, sin vida** a lo largo de las caderas indican que cada actividad parece bloqueada igual como una persona que al caminar atrae las manos al cuerpo.

En lo siguiente vamos a describir algunas imágenes típicas de posturas de manos: Una **mano abierta** cuya palma da hacia arriba sugiere sinceridad y confianza. **Manos cubiertos** subrayan una personalidad insegura que intenta protegerse de los demás. Hay un fenómeno de postura de manos muy metafórico que en la literatura se describe como **mano de garra** igual que lo hacen las aves rapaces. Esa postura se produce cuando una persona se siente amenazada. La mano que se convierte en un **puño** enseña agresión y quiere señalar que uno insiste en algo o pone énfasis en algún mensaje emocional. Manos que se están **acariciando** dejan aparecer la soledad de un individuo y pretenden lograr una relación de una experiencia o vivencia real. Otra postura muy frecuente y expresiva es la „**pistola**“. Este gesto significa advertencia, defensa - cuando el índice se dirige hacia al lado - o agresión - cuando el índice se dirige hacia alguien que está enfrente. Una postura que quiere mostrar una posición netamente defensiva es el

llamado „**puerco espín**“: todos los dedos están cruzados, pero extendidos. Cuando los dedos sólo están cruzados ligeramente se llama el „**doble peine**“ y representa una tensión más bien relajada. La forma de „**pirámide**“ delata la búsqueda por intereses comunes, puntos de (con)tacto común. Cuando los **índices** se están **frotando**, la persona no puede esconder que siente alegría del mal ajeno. Las personas que **cruzan los dedos** y a la vez **doblan las manos** expresan una vida emocional perturbada o confusa; gente que con **una mano rodea el índice** o cualquier dedo - de vez en cuando también el codo - buscan apoyo. Personas que **tocan las puntas** de los dedos de ambas manos tienen miedo de confrontaciones; las que con un **puño cerrado** y la otra mano apretando la muñeca están dispuestas a atacar en caso necesario.

Muy interesante son las **actitudes de los fumadores**. Hay personas que cuando fuman no se preocupan del cigarro y la ceniza puede caer sola y en cualquier lugar. También hay personas que siempre limpian el cigarro en el cenicero y juegan con la ceniza, estas personas usan el cigarro como compensación e instrumento para ocultar su nerviosidad y tensión. Personas que muchas veces cuando hablan suelen **llevar la mano a la boca**, quisieran que lo que han dicho no fuera dicho.

En general se puede decir que la mano en la zona de la cara siempre es un indicador de actitudes poco sinceras.

En las siguientes transparencias quisieramos agregar un par de posturas típicas y frecuentemente usadas.

Los ademanes que se ilustran en las siguientes figuras, son medios que nos permiten interpretar y apreciar las señales no verbales que todos utilizamos. Con ello logramos una mejor comprensión, de modo que cualquier comunicación adquiere mayor brillo.

- 1.- Enlazar las manos tras la espalda es un gesto, con el cual se deja al descubierto nuestro frente anterior vulnerable.
- 2.- Las manos juntas bien apretadas al hablar denotan frustración.
- 3.- Juntar las puntas de los dedos y pulgares indica que la persona tiene confianza en sí misma, un sentimiento de superioridad.
- 4.- Los brazos cruzados reflejan una postura defensiva y una vida interior hermética.
- 5.- Una mano que se apoya ligeramente en la mejilla demuestra que la persona está analizando y evaluando lo que ha escuchado.
- 6.- El apoyar la cabeza en la mano se debe a cansancio y aburrimiento.
- 7.- Cuando alguien se soba el mentón, significa que no acepta o no cree necesariamente lo que se le está diciendo.
- 8.- Si su interlocutor sostiene su nuca por detrás, está tratando de controlar su fastidio: anuncia una discusión.
- 9.- Cruzar ambas manos detrás de la cabeza es señal de tener conciencia de su propio valer.
- 10.- Rascarse o sobarse hace pensar que la persona duda o no está segura de lo que ha escuchado.
- 11.- Rascarnos la cabeza indica confusión e inseguridad sobre cómo debemos comprender lo que se nos ha dicho.

- 12.- Al ocultar el pulgar en el puño sugerimos lo difícil que nos resulta un problema.
- 13.- Apuntar con el dedo índice a una persona demuestra un carácter dominante, agresivo, una personalidad autoritaria.
- 14.- Al hablar se mueven las manos empuñadas. Este gesto es agresivo y amenazante.
- 15.- Sobarse las manos con movimiento rápido significa contento o satisfacción; en cambio, si el movimiento es lento, denota ponderación.
- 16.- Separar el dedo meñique de los demás dedos indica el deseo de ser diferente.
- 17.- Una persona que pone las manos bien juntas, quiere ser convincente o recalcar con amabilidad la importancia de un tema.

18. El pecho

El pecho ancho, llano y a veces peludo del hombre se distingue claramente del pecho femenino. Esa diferencia proviene históricamente del reparto laboral. El hombre en su evolución de cazador aumentó el tamaño de su pecho y hasta hoy eso acentúa su orgullo. El pecho de la mujer adulta es algo muy singular en la evolución de los primates, porque sus senos se encorvan aunque no amamante. Cuando una mujer empieza a amamantar y la leche carga los senos su tamaño se aumenta por un tercio. Eso significa que dos tercios del ancho del pecho - suficientes para dar la forma hemisférica - no tienen que ver con la maternalidad sino con la característica de su sexo. Las hembras de todos los primates no necesitan de sus senos para estimular a los machos, como ellas cuatrúpedes enseñan sus órganos sexuales al final de su tronco. En las mujeres el busto sí atrae a los hombres y de alguna forma a través de las nalgas se imita esa señal primitiva vista en las hembras. Por lo tanto el pecho femenino sirve como estímulo visual y táctil para la sexualidad.

En los gestos pectorales reaparecen los elementos simbólicos según las diferencias de sexo. La región pectoral se usa o como encarnación del ego o como zona sexual femenina. Hay distintas formas de señales pectorales sexuales como, por Ej. abrazar los senos con las dos manos, destacarlos, levantarlos o moverlos, pero todas estas señales tienen la intención de subrayar la atracción del pecho femenino.

Cuando un orador quiere acentuar el concepto „yo“ o el „mí“ muchas veces toca su pecho con los dedos. En

momentos de fortuna uno puede abrazar su propio pecho. Inflarse o pegar el pecho con las manos o los puños es un gesto masculino reconocido en muchas culturas y significa o pretende significar autoconfianza. La región pectoral representa como la sinécdoque „una parte del todo“. Cubrir esta región puede emitir la señal opuesta, es decir, un gesto de subordinación o humildad. El gesto de poner una mano sobre el pecho es muy antiguo, es una forma de expresar lealdad u obediencia o de prestar un juramento. Se puede ver este gesto también mientras se toca el himno nacional, y ésto simboliza „mano al corazón“, corazón como sede de los sentimientos y afectos. En la antigua Grecia el corazón se consideró como centro y esencia del ser humano y por lo tanto, también como representante de la inteligencia. Por este origen que nos influye hasta hoy día corresponde a un gesto muy íntimo poner la mano en el pecho de alguien, que suele ocurrir entre amantes y buenos amigos.

19. La espalda

La espalda humana es la región corporal que trabaja más duramente, pero, sin embargo, tenemos muy pocas informaciones sobre esta región. La columna es el símbolo del carácter y de la opinión particular. Por eso la forma de la espalda entrega un lenguaje muy fecundo en cuanto a la situación social y psicológica de una persona. Como la espalda es el órgano que metafóricamente tiene que llevar las cargas, resulta que más del 70 % de todas las enfermedades dorsales son de origen psíquico. No sólo levantar cosas extremadamente pesadas que al cazador prehistórico no afectaron, sino sobre todo tensiones del alma, angustias o miedos y cada clase de problemas psíquicos producen dolores, que normalmente se notan demasiado tarde.

Pero la espalda no sólo presta dolores sino también agrado. Los diseñadores de moda siempre acentuaron la espalda eróticamente. Vestidos con una parte delantera cerrada tienen como atracción principal un escote atrevido. Un modelo del diseñador Ungaro del año 1967 se hizo muy famoso, porque mostró toda la espalda hasta la hendidura del trasero, provocando un eco con la región pectoral. Incluso se pudo ver los dos hoyuelos de la articulación „sacral“ que en la antigüedad clásica fueron admirados por escultores y poetas.

La espalda inclinada hacia adelante, que a menudo corresponde a la postura crónica de ancianos, suele ser la señal de humildad y sumisión. Volver la espalda a alguien se estima como insolencia inexcusable y hasta hoy es una ofensa muy grande. Por eso los criados en-

tonces se alejaban de la sala real retrocediendo de espaldas.

Hay varios gestos típicos con los cuales tocamos nuestra propia espalda. El más simple es que andamos con los brazos cruzados en la espalda y una mano abraza la muñeca de la otra. Es un gesto de superioridad - y lo contrario de la barrera defensiva de los brazos cruzados delante del pecho - porque indica que uno está confiando completamente en su poder, así que no necesita ninguna defensa frontal. También profesores asumen este gesto paseando en el patio y demostrando su autoridad en este territorio.

20. El vientre

En tiempos históricos el vientre redondeado se consideró como símbolo de éxito y prosperidad, una señal que indicaba que uno podía permitirse comidas opulentas. Las investigaciones científicas de la medicina y en consecuencia la estética moderna cambiaron aquel sinónimo antiguo de la majestuosidad.

Comparados hombres y mujeres delgados, se obtiene que el vientre femenino resulta parecer más largo y redondo. La distancia entre el ombligo y los genitales de la mujer es más grande; esta forma hermosa frecuentemente fue usado como tema por artistas y parece ser un estímulo sexual masculino. Incluso su efecto erótico se intensifica por su cercanía de la zona genital y el ombligo femenino que es mucho más vertical y tiene aspecto de abertura, subraya esa sensación.

La metáfora pronunciada en el lenguaje coloquial „el ombligo del mundo“ o „el ombligo del universo“, indica la importancia de esta parte corporal en el pensamiento humano.

La *Danza del Vientre* proviene de épocas cuando las mujeres del harén estuvieron sentadas a horcajadas en los obesos cuerpos de sus dueños, girando vehementemente con la pelvis para intensificar sus movimientos. Hoy es nada más que una herencia folklórica que con el vestido de la bailarina dirige la atención al ombligo escondiendo y cubriéndolo alternativamente.

Gestos de vientre comunes suelen ser usados raramente. A veces abrazamos nuestro vientre cuando nos sen-

timos amenazados para proteger nuestro abdomen de un posible asalto. Todos estos movimientos que simbolizan una barrera significan inseguridad o evidente inquietud en un contexto social.

Cuando alguien está tocando el vientre de otra persona indica que forman parte de una misma familia, o son amantes o antiguos amigos. A una mujer embarazada le gusta tocar su vientre o dejar a su marido se lo toque con orgullo.

21. Las caderas

No queremos mencionar en esa oportunidad los productos „culturales“ del *Rock'n'Roll* y del *Hoolahoop* proveniente del folklore de Oceanía, ni la importancia de caderas anchas para el parto. El movimiento de caderas más expresivo es poner las manos en ellas. En general expresa autoridad, resistencia o una actitud muy decidida, pero en el fondo es mucho más complejo. Es un gesto automático de rechazo y de reserva. Es lo contrario de los brazos estirados que invitan a abrazar. Es realmente difícil abrazar a una persona que tiene las manos puestas en sus caderas. Los brazos en esa posición parecen puntas de flechas que expresan „alto o te pincho“. Este gesto característico en custodias militares ordena mantener distancia.

Pero el gesto de „flechas“ también se puede observar en personas que acaban de sufrir un contragolpe. A lo mejor no dominan la situación, pero tampoco están buscando consuelo en su prójimo. Por Ej. un arquero que no fue capaz de evitar un gol asumirá inmediatamente esa postura bajando su cabeza.

También importante es la posición de los pulgares, si se esconden detrás de las caderas o si se dirigen ofensivamente contra su interactivo.

Cuando una persona quiere distanciarse de un grupo que se encuentra a su izquierda, pondrá solamente su brazo izquierdo en la cadera y cuando se siente solidario con el grupo a su derecha el brazo quedará lacio. Este „semigesto“ que se puede ver en momentos de la

vida social, delata el interior de una persona ante los demás.

Aunque este gesto se usa en todo el mundo, curiosamente no tiene nombre. Ese gesto corresponde a un patrón de comportamiento muy natural humano y común, visto todos los días y al cual reaccionamos en nuestro subconsciente sin analizar la señal corporal recibida. Si fuera un gesto más consciente como un saludo habría una palabra que lo nomina en cualquier idioma.

Finalmente existe el contacto interpersonal del abrazo de caderas o de cintura. Muchas veces se ve una pareja enamorada arrojándose cariñosamente y tocando las caderas con las manos. Es un gesto que por un lado expresa la posesión y por otro lado, quiere excluir otros acompañantes u observantes.

Como señal de afecto esa forma de abrazo transmite un mensaje mucho más fuerte que el abrazo de los hombros. Dos hombres pueden ponerse las manos en los hombros. Es un gesto amistoso, pero de ninguna manera íntimo. El abrazar la cintura lleva la mano más cerca de la zona sexual y se hace por lo tanto más íntimo. Es por eso que hombres normalmente sólo abrazan mujeres de esta manera, salvo que pretendan demostrar públicamente su homosexualidad.

Se investigó los abrazos de caderas o cintura de hombres y mujeres y se descubrió que en la mayoría de los casos sólo uno de la pareja abrazaba activamente mientras el otro admitía el abrazo, pero no lo respondía. En un 77 % de los casos un hombre abrazó a una mujer;

en un 14 % abrazó una mujer a un hombre y en un 9 % de los casos una mujer abrazó a otra mujer (padres abrazando sus niños se excluyeron de esta encuesta). Como era de esperar no hubo hombres que abrazaran a hombres, pero parece que el tabú del abrazo de la cintura en personas de un mismo sexo es menos rígido en las mujeres, igual que con los besos de saludo y otras intimidades en el trato público.

La gran diferencia respecto a la frecuencia con la cual hombres están abrazando a mujeres y mujeres a hombres respectivamente, aclara la actitud de los adultos ante la región corporal de las caderas y la cintura. Hombres evidentemente están mucho más interesados en abrazar la cintura de la mujer que viceversa. Eso significa que en el contexto social, cintura y caderas fundamentalmente son atributos femeninos.

22. Las nalgas

Esa parte del cuerpo humano muchas veces se considera ridícula u obscena y eso es comprensible porque alberga el ano. Por lo tanto, el lenguaje lo hace tabú con un sinnúmero de palabras que lo parafrasean.

Desnudar el asentadero intencionalmente lo realizan estrellas osadas en el mundo de la música pop, del filme y del deporte, lo usan como insulto chistoso, pero no todos lo toman así.

La belleza erótica del „trasero“ femenino en la época clásica era de tanta transcendencia e importancia que los griegos tenían una palabra particular para eso: *kallipygia*. Hasta construyeron un templo para „la diosa con el bello trasero“ que nombraron *Aphrodite Kallipygos*. La estatua que levanta su vestido para enseñar sus encantos se puede ver en el Museo Nacional de Nápoles. Desde esta época los artistas se acostumbraron dejar posar sus modelos de tal manera que se subraye esa parte de la anatomía.

En el clima sexual de los tiempos modernos, las mujeres reconocen que consideran el trasero masculino como una zona erógena. Prefieren generalmente un trasero masculino firme, pequeño, pero musculoso. Esa reacción derivada de respuestas de un cuestionario científico, está basada en tres aspectos. Primero las mujeres prefieren el trasero masculino más pequeño porque se opone al trasero femenino más ancho. Segundo les gustan traseros firmes y musculosos porque en ellos se refleja la fuerza y energía masculina (en España hay un refrán que dice „mejor masculino que masculona“). Ter-

cero les agrada a las mujeres un trasero musculoso porque promete gran actividad en el acto sexual.

La expresión vulgar „a tomar por el culo“ proviene de un origen muy antiguo que tiene que ver con la adoración del diablo, que según la superstición humana, en lugar del trasero tenía una cara y del ano una boca. Las brujas en el aquelarre (*Hexensabbat*), acusadas por su actuar sucio, afirmaron que solamente besaron esa segunda cara. Todo eso fue producto de la invención medieval que por las leyendas y la superstición transmitida de una generación a otra se mantuvo, posteriormente perdido el vínculo semántico con la situación antes mencionada. Sólo sobrevivió la expresión lingüística y la impresión de un hecho detestable. Hoy en día, sobre todo en Europa, es un insulto muy ofensivo y vulgar.

En muchas culturas el trasero es el lugar para el castigo - también en prácticas sado-masoquistas - y, como acabamos de decir, metafóricamente se pega la cara del diablo.

Pero no sólo se castiga el trasero sino también - sobre todo en Italia - se pellizca para provocar o llamar la atención.

23. El lenguaje de la mentira

Investigaciones comprobaron que el LENGUAJE CORPORAL manifiesta mejor el engaño cuanto mayor es la necesidad del mentiroso por no ser descubierto. El conflicto inevitable y la tensión que viene surgiendo se notan en varias formas: señales autónomas como sudar, palidecer o el cambio de la respiración son indicadores concretos, porque una sudoración, por ejemplo, no se puede simular.

Reacciones de estrés como éstas son el resultado del aumento del miedo producido por la mentira. Esas reacciones autónomas también se pueden medir con un detector de mentiras o polígrafo registrando invisibles variaciones de pulso, resistencia cutánea y respiración, según la teoría que las mentiras se pueden delatar a través de esas reacciones ingobernables. Pero estos polígrafos, empleados en EE.UU. por la policía y grandes empresas, tienen una autenticidad dudosa, porque la reacción de la persona cambia bajo condiciones variadas y porque algunos consideran esa condición tan estresante que se comportan a priori como mentirosos.

Cuando uno quiere tener éxito mintiendo tiene que controlar su LENGUAJE CORPORAL. Lo más fácil es mentir por el teléfono o por escrito. Pero muchas veces la razón intenta mentir y finge una historia fidedigna, mientras el cuerpo no acompaña el juego. En la mayoría de los casos, es el cuerpo que traiciona la razón con señales que se pueden clasificar en dos categorías: son las señales poco gobernables del sistema nervioso y las señales de la mímica. Por ejemplo una boca seca a causa de miedo provoca al mentiroso mojar sus labios más

que lo normal, a lo mejor empieza a tragar nerviosamente, a carraspear o a respirar irregularmente.

Pero hasta señales como éstas pueden conducirnos a error, porque una persona acusada se podría enfrascar en una fuerte excitación psíquica, de tal manera que presenta los síntomas clásicos de una persona que acaba de narrar una mentira drástica.

Los pies y las piernas son las partes del cuerpo que casi no se pueden manejar conscientemente. Eso se comprueba cuando uno se echa al suelo con las piernas estiradas y las puntas del pie boca abajo. Si intenta hacer un círculo con cada pie alternativamente a la izquierda y a la derecha, se dará cuenta cuanto esfuerzo mental necesita para lograrlo.

Se hicieron investigaciones etológicas con un grupo de personas que tenía que decidir si un individuo estaba mintiendo o no. La mitad del grupo pudo ver todo el cuerpo, pero la otra mitad solamente la cabeza y la cara. El segundo grupo se equivocó, pero no el primero que dispuso del cuerpo entero y sus mensajes no-verbales. Cuanto más se aleja de la cara tanto más se acerca a la verdad.

Si uno dentro de una conversación se pone a mentir, a menudo cruzará brazos y piernas a la vez para defenderse a priori contra un posible desafío. Incluso los pies, dirigidos hacia la salida o golpeando el suelo o lanzados al aire, transmiten el mensaje que la persona preferiría retirarse de la situación.

Por otro lado, hay personas extravertidas que siempre necesitan moverse y que por aburrimiento quieren irse a un lugar más interesante.

La postura del tronco de una persona no sincera tampoco es natural o relajada. La actitud física de un mentiroso, muchas veces, es tiesa y no controlada, porque al conservar la verdad en sí, suprime una expresión corporal veraz. Ese conflicto genera reforzadamente movimientos corporales. Por Ej. un niño empieza a balbucear cuando no es sincero.

Las investigaciones comprobaron que una persona intentando engañar a otra, en la mayoría de los casos, no lo toca o no está sentada muy cerca de ella. A veces sólo presta un lado de su cuerpo, porque pretende ocultar la cara y la verdad. Una persona que enseña una parte de su hombro mientras asiente, señala que en su interior todavía no está convencida.

En una conversación normal se usan las señales manuales para acentuar, subrayar o reforzar las palabras. Pero cuando se miente, la cantidad de los gestos sencillos se reduce notablemente: como las manos podrían contradecir a las mentiras, mucha gente durante una mentira mete las manos en los bolsillos, las comprime o forma un puño. A veces mentiras intentan cubrir emociones negativas o agresivas. Gestos como aquellos delatan si alguien está suprimiendo tales emociones.

Un gesto manual muy significativo expresa el desamparo de no tener otra posibilidad que la mentira: se vuelven las manos hasta que aparezcan las palmas, los codos se quedan pegados a las caderas.

Aunque se reducen los gestos en una conversación, la persona que intenta engañar toca muchas veces cara y cabeza. Niños a menudo cubren la boca entera como si quisieran esconder la fuente de la falta de sinceridad. En la gesticulación de los adultos se refinaron estos movimientos. Ya no tocan los labios sino, en lugar de ellos, cara, nariz, orejas y barbilla. Frotarse un lóbulo de la oreja o extirarlo señalará inseguridad. También frotarse o tocar la zona alrededor de los ojos expresará duda. Sobre todo, movimientos hacia la nariz manifiestan un conflicto interno; una persona que no dice la verdad completa o miente, frota, acaricia o se rasca la nariz más frecuentemente que una persona sincera. Es por eso que la nariz está muy cerca de la boca y el original gesto infantil de cubrir la boca se desvía a la nariz. Pero como la mentira aumenta la tensión, puede causar hasta un picor físico.

Pero hay que diferenciar si uno se rasca su nariz porque le pica o porque no está seguro. En el caso de la duda el toque es mucho más leve que cuando pica. Quien toca su nariz probablemente se pregunte: ¿Cómo me lo puedo explicar a mí mismo? ¿Soy creíble? ¿Es cierto lo que digo? ¿Tengo que callarme hasta que yo decida lo que voy a hacer posteriormente?

Posiblemente se aumenta la cantidad de gestos de las manos a la cara no sólo cuando una persona miente, sino también, cuando una persona no asiente lo dicho.

En cuanto a la mentira, la cara es la parte más impenetrable del cuerpo. Como somos conscientes de qué está pasando en ella, se puede dirigir las expresiones hasta

un cierto grado. Pero investigaciones modernas comprobaron que a pesar de todo no dominamos totalmente todos los mensajes que nuestra cara está emitiendo; pues mínimas microexpresiones faciales reflejan exactamente nuestros pensamientos internos. Como no estamos acostumbrados a notar esas mínimas microexpresiones de la cara, no hacemos caso de ellas. Pero la subconsciencia las recibe, despertando allá sensaciones incómodas.

Esas mínimas señales surgen antes de que el cerebro pueda ordenar a la cara lo que ella tiene que expresar.

A mucha gente le es difícil pronunciar una mentira mirando directamente los ojos de su interactor. Mirar hacia abajo, al lado o mirar al otro solamente un momento, son formas consideradas desde hace siglos engañosas, confusas o inseguras.

Si no miramos a otra persona directamente a lo mejor deseamos ocultar las señales imperceptibles de la pupila que no se pueden controlar. Como la pupila, reaccionando a estímulos fotosensibles, se extiende cuando nos alegramos y se contrae cuando nos disgusta algo, se puede averiguar si una persona realmente se está alegrando o si sólo finge. Igual que aquellas microexpresiones, registramos estas señales y actuamos correspondientemente, aunque no siempre, sabemos explicar la propia reacción. Si sabemos que no le somos simpáticos a una persona, sin darnos cuenta reaccionamos automáticamente a estas indicaciones casi invisibles.

Mintiendo con palabras es la forma de mentir más „exitosa“. Por lo tanto es fácil jugar con la verdad por el teléfono. Pero cuando nos concentramos en la pronunciación, pasando por alto el contenido, se podría detectar la verdad: la voz pierde resonancia, se hace menos profunda, menos baja y más monótona, porque nos impedimos a nosotros mismos expresarnos libremente. Un mentiroso suele hablar menos y además comete varios lapsus linguae. Tiende a balbucear, barbullar o pronuncia retardadamente.

24. Evaluación

Hay que tener en cuenta que el LENGUAJE CORPORAL es una lengua extranjera, una lengua que hay que estudiar y aprender. Eso significa también que ninguna de las posturas anteriormente descritas se pueden ver y valorar sueltas y, desconectadas del específico contexto social y de la situación momentánea. Además hay observaciones e interpretaciones de ciertos gestos que solamente se puede afirmar de una forma concreta cuando se involucra el proceso diacrónico y la frecuencia del fenómeno correspondiente.

Pero el control y la taxonomía de las cogniciones científicas se ven claramente representados en el ser humano más puro e inocente, es decir en las actitudes y comportamientos de los bebés y niños.

CONTENIDO

- 1. Informaciones básicas**
- 2. Definición**
- 3. Características globales**
- 4. Funciones corporales**
 - 4.1. División derecha - izquierda**
 - 4.2. División arriba - abajo**
 - 4.3. División delante - detrás**
 - 4.4. División cabeza - cuerpo**
 - 4.5. División tronco - miembros/extremidades**
- 5. Respiración y ritmo**
 - 5.1. Fases de la respiración**
 - 5.2. El ritmo de la respiración**
- 6. Distintas áreas del Lenguaje Corporal**
 - 6.1. El Lenguaje Corporal durante el sueño**
- 7. Lenguaje territorial**
- 8. La postura**
 - 8.1. Posiciones al estar sin movimiento**
 - 8.2. Posiciones al caminar**
 - 8.3. Posiciones anómalas**
- 9. Las piernas**
 - 9.1. Los pies**
 - 9.2. El paso**
- 10. La posición sentada**
 - 10.1. La elección del lugar**

10.2. La elección de la mesa

10.3. Formas de sentarse

11. La cabeza y el cuello

11.1. La frente

11.2. Las sienes

11.3. El cabello

11.4. La nariz

12. Los Ojos

12.1. Las pupilas

12.2. La mirada

12.3. Las lágrimas

12.4. El parpadeo

13. La boca

13.1. Los labios

13.2. Los dientes

13.3. La lengua

13.4. Succión y chupeteo

13.5. El beso

13.6. El bostezo

13.7. Escupir

13.8. La barba

14. Las orejas

15. Las mejillas

16. Los hombros

17. La gesticulación

17.1. Los brazos

17.2. El apretón de manos

17.3. Los dedos

17.4. Las manos

18. El pecho

19. La espalda

20. El vientre

21. Las caderas

22. Las nalgas

23. El lenguaje de la mentira

24. Evaluación

Ulrich Ramer Lenguaje Corporal, Body Language, Körpersprache

BIBLIOGRAFÍA

- Berger, Erika, Die Körpersprache der Erotik.
Ginebra y Munich 1990.**
- Lyle, Jane, Body Language, Londres 1990.**
- Molcho, Samy, Körpersprache, Munich 1983.**
- Molcho, Samy, Partnerschaft und Körper
sprache, Munich 1990.**
- Molcho, Samy, Körpersprache der Kinder,
Munich 1992.**
- Morris, Desmond, Bodywatching. A Field Guide
to the Human Species. Londres 1985.**
- Reutler, Bernd H., Körpersprache im Bild.
Augsburgo 1993.**
- Thiel, Erhard, Die Körpersprache verrät mehr
als tausend Worte. Ginebra 1986.**
- Zielke, Wolfgang, Sprechen ohne Worte. Munich
1987.**