

# INTERPRETACIJE GOVORA TELA



*Stojan  
Novaković*





Copyright © 2024 Stojan Novaković

Skripta namenjena uz kurs

“Interpretacije govora tela”

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove publikacije ne sme se reprodukovati, prenositi, prepisivati, deliti, pohraniti u bilo kakvom pretražnom sistemu niti prevoditi na bilo koji jezik, u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, bez pismene dozvole Stojana Novakovića.

Ova skripta je napisana da isključivo prenese informacije na temu u skripti i deli se u sklopu kursa sa direktnim razumevanjem da autor ne pruža profesionalne, legalne ili finansijske savete.

Stojan Novaković nije odgovoran za podložnost akcija koje čitalac može da preuzme.

Za više informacija kontaktirajte:

Stojan Novaković (kontakt@stojannovakovic.com)

Dizajn knjige - Stojan Novaković (Srbija)

Dizajn naslovne strane - Aleksandar Večerinović (Srbija)

Izdanje: Mart 2024

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## Uvod

Ova skripta je strukturirana tako da vas upozna sa 88 različitih tumačenja govora tela, od kojih je svaka sastavni blok zamršenog jezika tela. Ova tumačenja nisu kruta; oni su slični sinonimima u verbalnom jeziku – različiti, zavisni od konteksta i otvoreni za različite nijanse. Prepoznavanje njih može biti ključ za usavršavanje u umetnosti čitanja neverbalnih znakova.

Dok ulazite u ovu skriptu kroz kurs, zapamtite da su date interpretacije alati za proširenje vaših veština posmatranja. Kao i svaki jezik, govor tela ima svoje dijalekte i akcente. Ono što bi u jednoj kulturi mogao biti znak poverenja, u drugoj bi se moglo shvatiti kao arogancija. Dakle, kontekst je najvažniji. Ako postanete svesni ovih nijansi, možete se bolje prilagoditi različitim društvenim pejzažima i poboljšati svoje komunikativne sposobnosti.

Bilo da ste profesionalac koji teži da usavrši svoje međuljudske veštine, student psihologije koji želi da istražuje ljudsko ponašanje ili jednostavno radoznali o neizgovorenim elementima komunikacije, ova skripta uz kurs nudi vredne uvide. Dizajniran je ne samo da obrazuje, već i da angažuje vašu radoznalost i podstiče vašu praksu u stvarnom svetu.

# Interpretacije govora tela



**Ilustrovanje rukama** – Korišćenje gestova rukama tokom razgovora je oblik neverbalne komunikacije koji može naglasiti tačke i preneti entuzijazam i emocije. To je način da vizuelno artikulišete misli i može učiniti objašnjenje jasnijim ili ubedljivijim.

Ovi gestovi mogu ukazivati na to da je osoba duboko uključena u razgovor. Oni takođe mogu otkriti emocionalno stanje govornika: brzi, animirani gestovi mogu pokazati uzbuđenje ili strast, dok kontrolisani gestovi mogu sugerisati promišljeniji ili proračunatiji pristup razgovoru.

**Nagnuta glava** - Nagnjanje glave u stranu može biti neverbalni znak koji ukazuje na radoznalost, interesovanje ili nepreteći položaj. Često označava da slušalac obraća pažnju i da je uključen u razgovor, ponekad ukazuje na oblik empatije ili razumevanja.

Emocionalno, nagib glave može biti povezan sa radoznalošću ili zamišljenošću. To takođe može biti nesvesni znak da se osobi oseća udobno sa govornikom i da bukvalno „nudi uvo“, sugerišući da pažljivo sluša.



**Pokazivanje zglobova** – Pokazivanje ručnih zglobova tokom razgovora može biti suptilan, ali značajan neverbalni znak. Ručni zglobovi se smatraju psihološki ranjivim delom tela, jer su često zaštićeni ili skriveni. Kada neko pokaže svoje zglobove, to obično ukazuje da se oseća ugodno, otvoreno i ima poverenja prema osobi sa kojom razgovara. Emocionalno, izlaganje zglobova može biti povezano sa iskrenošću i otvorenošću, jer je to gest koji nesvesno predstavlja neopasan stav. To takođe može biti znak entuzijazma i samopouzdanja kada se kombinuje sa pokretima otvorenih ruku.

**Telo okrenuto ka sagovorniku** - Kada je nečije telo okrenuto ka sagovorniku, to generalno znači da je usredsređen i zainteresovan za interakciju. Ova orijentacija može ukazivati na to da je osoba uključena u razgovor i da govorniku posvećuje punu pažnju.

Emocije ili namere povezane sa ovim položajem mogu da variraju od poštovanja, interesovanja i otvorenosti do privlačnosti, u zavisnosti od konteksta i drugih prisutnih neverbalnih znakova. Na primer, u profesionalnom okruženju, ovo usklađivanje sugerise pažnju i poštovanje, dok u društvenom okruženju može signalizirati dublji lični interes ili privlačnost.



**Brzo trljanje šaka** - Brzo trljanje ruku je često znak govora tela koji ukazuje na iščekivanje ili uzbuđenje oko nečega. Kao da osoba zagreva ruke pripremajući se za akciju ili događaj kojem se raduje. Ovaj gest se obično povezuje sa pozitivnim očekivanjima i željom. Emocije vezane za ovo mogu se kretati od entuzijazma oko plana do uzbuđenja zbog potencijalnog uspeha ili dobiti. U poslovnom ili profesionalnom okruženju, na primer, neko bi mogao brzo da protrlja ruke kada razgovara o poslu koji je posebno uzbuđen zbog zaključenja.

**Naginjanje napred** - Nagnjanje napred tokom razgovora obično ukazuje na interesovanje i angažovanje. To sugerise da osoba posvećuje veliku pažnju i da je uložena u interakciju. Ovaj gest može biti povezan sa pozitivnim emocijama kao što su radoznalost, entuzijazam ili zabrinutost, u zavisnosti od konteksta i pratećih izraza lica kao i teme razgovora.



**Kopiranje/Ogledalo** - Kopiranje ili tehnika ogledala je podsvesna replikacija neverbalnog ponašanja druge osobe. Kada neko kopira vaš govor tela, to je često znak da je u skladu sa vama i da pokušava da izgradi odnos. Prikazuje neverbalni oblik empatije i može ukazivati na slaganje ili zajednički osećaj razumevanja. Emocionalno, kopiranje može stvarati vezu ili usklađivanje sa osećanjima druge osobe. To je ponašanje koje se često javlja u društvenim situacijama u kojima pojedinci osećaju vezu ili žele da je stvore, bilo u prijateljstvima, romantičnim vezama ili uspešnim profesionalnim interakcijama.

**Vertikalno rukovanje** – Vertikalno rukovanje, gde su ruke obe osobe uspravne, često se smatra gestom jednakosti i međusobnog poštovanja. Označava uravnoteženu razmenu, pri čemu nijedna strana ne pokušava da uspostavi dominaciju nad drugom okrećući svoju ruku na vrh (kao znak kontrole) ili ispod (znak pokornosti). Emocionalna pojava vertikalnog rukovanja je obično pozitivna, pokazujući direktnu i iskrenu nameru da se pošteno sarađuje sa drugom osobom. To može pružiti priliku za odnos saradnje, bilo u ličnom ili profesionalnom kontekstu.



**Osmeh** – Osmeh je jedan od univerzalno najpoznatijih neverbalnih znakova, koji obično ukazuje na sreću, prijateljstvo ili zadovoljstvo. Međutim, osmesi mogu preneti niz emocija i namera izvan samo osećaja radosti i sreće. Mogu biti iskreni ili ljubazni, a u nekim slučajevima čak mogu prikriti nelagodnost ili služiti kao društvena ljubaznost bez iskrenog osećaja sreće. Iskren osmeh, koji se naziva Duchenneov osmeh, uključuje ne samo mišiće oko usta, već i mišiće oko očiju, gde se pojavljuju bore u uglovima očiju. Ova vrsta osmeha ukazuje na pravu sreću ili radost. Ljubazan osmeh može zahvatiti samo mišiće oko usta i često nije simetričan. Obično se vidi u društvenim situacijama gde je izraz ljubaznosti prikladan, ali se ne prikazuje iskrena sreća.

**Nasloniti šaku na glavu** - Kada neko nasloni ruku na lice dok sluša, to može da implicira razne stvari u zavisnosti od specifičnog gesta i konteksta. Ako osoba mazi bradu, to može sugerisati da duboko razmišlja ili procenjuje ono što je rečeno. Ako ruka podržava glavu, posebno ako slušalac deluje uspavano, to može ukazivati na dosadu, umor ili nedostatak interesovanja. Ruka koja pokriva usta dok sluša, posebno ako je uparena sa namrštenim obrvama, može ukazivati na to da osoba zadržava kritičke misli ili se ne slaže sa onim što se govori. Postavljanje obraza na ruku sa prstom okrenutim nagore, često sa suženim očima ili pogledom nagore, može biti znak duboke koncentracije ili fokusiranja na govornika.





**Brzo klimanje glavom** - Brzo klimanje glavom obično ukazuje na to da se osoba slaže sa onim što je rečeno ili da je željna da govornik nastavi. To može biti znak entuzijazma i želje da se signalizira da su angažovani i da razumeju tačke o kojima se raspravlja. Emocije ili namere povezane sa brzim klimanjem glavom mogu varirati od nestrpljenja, kao da suptilno podstiče govornika da požuri, do afirmacije i ohrabrenja. U nekim slučajevima, to takođe može značiti da je slušalac spreman da odgovori ili ima nešto da doda u razgovor.

**Sporo klimanje glavom** - Sporo klimanje glavom često izražava osećaj promišljenog slaganja ili priznanja. Kada neko polako klima glavom dok sluša, to obično ukazuje na to da pažljivo obrađuje informacije i da se uopšteno slaže sa poentama koje iznesu. Emocije ili namere povezane sa sporim klimanjem glavom mogu biti kontemplacija, razumevanje ili namerna afirmacija sadržaja o kome se raspravlja. Ovo može da prenese dublji nivo angažovanja u razgovoru za razliku od brzih klimanja glavom, što može da sugeriše površni dogovor ili želju da govornik nastavi dalje.



**Kutija** - „Kutija“ u kontekstu govora tela odnosi se na zamišljeni pravougaonik ili „kutiju“ koja obuhvata oblast od vrha glave do struka i obuhvata širinu vašeg tela. To je koncept koji se koristi u javnom govoru i komunikacijskoj obuci da označi prostor u kojem bi gestovi rukama trebali biti sadržani da bi izgledali najefikasnije i autoritativnije. Rečeno je da boravak unutar "kutije" pokretima ruku daje samopouzdanje i kontrolu. Gestovi napravljeni u ovom prostoru se češće doživljavaju kao mirni i odmereni, a ne kao nestalni ili previše animirani, što se može desiti sa pokretima izvan ove zone.

**Stajanje raširenih nogu** - Kada osoba stoji raširenih nogu, ona može preneti različite neverbalne poruke u zavisnosti od konteksta i drugih znakova govora tela. Generalno, stajanje sa razdvojenim nogama ukazuje na samopouzdanje, spremnost i čvrstu osnovu. To je stav koji sugeriše da je nekoj osobi udobno u svom prostoru i da može biti asertivna ili da kontroliše situaciju. Emocije ili namere iza ovog držanja mogu se kretati od samouverenosti i autoriteta do agresije, u zavisnosti od faktora kao što su širina stava i opšte ponašanje osobe. Širok stav se može posmatrati kao demonstracija dominacije ili pokušaj da se zauzme više prostora, dok se umeren stav u širini ramena često povezuje sa samopouzdanjem i profesionalizmom.



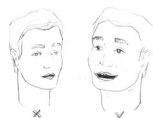
**Snažan kontakt očima** - Održavanje snažnog kontakta očima često se smatra znakom samopouzdanja i asertivnosti. To sugeriše da je osoba samouverena i prijatna u interakciji. U razgovorima, snažan kontakt očima može ukazivati na to da je neko iskreno zainteresovan za diskusiju i da je aktivno angažovan. To pokazuje da su fokusirani na govornika i razgovor. Često je jak kontakt očima povezan sa iskrenošću i pouzdanošću. Može da prenese iskrenost i spremnost za otvorenu komunikaciju. Međutim, u nekim kontekstima, preterano jak ili produžen kontakt očima može se shvatiti kao agresivan ili konfrontirajući. Važno je uravnotežiti kontakt očima sa povremenim pauzama da biste izbegli ovo tumačenje. Tumačenje kontakta očima značajno varira u različitim kulturama. U nekim kulturama, snažan kontakt očima se smatra uvažavajućim i suštinskim, dok se u drugim može shvatiti kao nepristojan ili invazivan.

**Ruke iza glave** - Kada neko stavi ruke iza glave, to može biti značajan neverbalni znak, često povezan sa različitim stavovima i emocijama. Ovaj gest, gde su ruke sklopljene iza glave, a laktovi ispruženi, obično se tumači kao iskazivanje samopouzdanja ili samopouzdanja. To može sugerisati da se osoba oseća pod kontrolom ili da se oseća udobno u situaciji. U nekim kontekstima, ovaj položaj se takođe može posmatrati kao znak opuštenosti ili ležernosti. To je pozicija koja otvara grudi i zauzima više prostora, što može biti prikaz dominacije ili autoriteta. U grupnom okruženju, to može ukazivati na to da se osoba oseća superiorno ili da potvrđuje svoj status.



**Ruke opuštene na leđima** - Kada osoba stavi opuštene ruke na leđa, ovaj govor tela može da sugeriše nekoliko stvari, u zavisnosti od konteksta i drugih neverbalnih znakova. Generalno, ovaj položaj je povezan sa samopouzdanjem, opuštenošću i otvorenošću. Samopouzdanje i autoritet: U stojećem položaju, stavljanje ruku iza leđa u uspravnom držanju može preneti osećaj autoriteta i samopouzdanja. To je stav koji često zauzimaju lideri, policajci ili vojno osoblje, signalizirajući kontrolu i smirenost.

**Držanje zamišljene lopte** - Držanje zamišljene lopte, gde su ruke osobe postavljene kao da hvata sferu, može biti primetan neverbalni gest sa nekoliko potencijalnih značenja, često zavisnih od konteksta. Ovaj gest može ukazivati na to da neko razmišlja, razmatra ili odmerava svoje opcije. Pozicioniranje ruku kao da drži loptu može simbolizirati mentalni proces preokretanja ideje ili razmatranja različitih aspekata situacije. Takođe može da sugeriše osećaj kontrole ili posedovanja nad idejom ili planom. Gest oponaša fizički držanje nečega, što se metaforički može proširiti na ideju, plan ili odluku nad kojom osoba oseća vlasništvo ili kontrolu. U komunikaciji, posebno u javnom govoru, ovaj gest se često koristi da fizički predstavi ideju ili koncept o kojem govornik raspravlja. Pomaže da se vizuelno prenese da predstavljaju nešto specifično, opipljivo i dobro definisano.



**Veliki pokreti vilicom** - Veliki ili preterani pokreti vilice mogu ukazivati na nekoliko stvari, a kontekst je ključan za tumačenje. Ovi pokreti mogu biti i nevoljni i voljni, i mogu preneti različite emocije ili fizička stanja. U kontekstu govora, osoba može koristiti velike pokrete vilice da naglasi određene reči ili zvukove. Ovo može biti namerna tehnika za jasnije artikulisanje ili dodavanje dramatičnog efekta govoru. Preterani pokreti vilice, kao što je često široko otvaranje usta ili pomeranje vilice, mogu biti znaci stresa ili napetosti. Kada je neko uznemiren ili mu je neprijatno, može nesvesno više da pomera vilicu. To takođe može ukazivati na fizičku nelagodnost, kao što je problem sa vilicom ili problem sa zubima. Ponekad ljudi mogu intenzivno pomerati vilicu ako pokušavaju da ublaže nelagodnost ili bol. Čak i reakcija na iznenađujuće ili šokantne vesti, osoba može ispustiti vilicu ili širom otvoriti usta kao neverbalni izraz čuđenja.

**Sedenje raširenih nogu** - Kada neko sedi raširenih nogu, ovaj položaj može da prenese različite neverbalne poruke, često zavisne od konteksta i opšteg ponašanja pojedinca. Generalno, sedenje raširenih nogu može ukazivati na samopouzdanje, dominaciju ili pokušaj da se potvrdi prisustvo u prostoru. Ovaj stav se često naziva "manspreading" kada je preuveličan i zauzima više prostora nego što se društveno smatra ljubaznim. Ova pozicija može ukazivati na to da je osoba opuštena, prijatna u svom okruženju i da se oseća samouvereno. To može biti opušteno držanje koje pokazuje da se osoba ne oseća ugroženo ili odbrambeno. U nekim kontekstima, posebno ako je stav preuveličan, može se tumačiti kao prikaz dominacije ili pokušaj da se uspostavi kontrola nad situacijom. Osoba možda nesvesno ili svesno pokušava da pokaže moć ili uspostavi svoje prisustvo u prostoriji.





**Opuštena ramena** - Opuštena ramena u govoru tela obično prenose osećaj lakoće, udobnosti i otvorenosti. Kada su nečija ramena opuštena, to obično ukazuje na to da ne oseća stres, anksioznost ili defanzivnost. Ovaj položaj može da prenese različite pozitivne emocije i stavove: Opuštena ramena sugerišu da je osobi udobno u svom trenutnom okruženju ili sa ljudima sa kojima komunicira. To je prirodan položaj koji ljudi usvajaju kada se osećaju opušteno.

**Uspravan položaj** - Uspravni položaj u govoru tela, gde osoba sedi ili stoji sa pravim, poravnatim stavom, može preneti nekoliko neverbalnih poruka: Uspravljen položaj često ukazuje na samopouzdanje. Kada neko sedi ili stoji uspravno, ispravljenih leđa i zabačenih ramena, to sugeriše samopouzdanje i staloženost. U rukovodstvu ili profesionalnom okruženju, ovaj položaj može preneti autoritet i izazvati poštovanje. Ovaj položaj takođe sugeriše da je osoba budna i da je uključena u okolinu ili razgovor. To pokazuje da obraćaju pažnju i da su aktivno uključeni u situaciju.



**Dlanovi okrenuti na dole** - Dlanovi okrenuti nadole često su gest autoriteta ili kontrole. Kada neko govori sa dlanovima nadole, to može ukazivati na to da tvrdi da je reč ili izražava definitivno mišljenje ili zapovest. To je neverbalni znak koji se može povezati sa vodstvom ili željom da se kontroliše razgovor. U nekim kontekstima, ovaj gest se može koristiti da smiri situaciju ili da označi da je sve pod kontrolom. Na primer, osoba može da ga koristi da smiri publiku ili da prenese da nema problema. Slično autoritativnom gestu, dlanovi nadole se mogu koristiti za isticanje određene tačke u razgovoru ili govoru. To je način da se ideja 'zadrži' ili pričvrsti na mesto. Sakrivanje dlanova kada tako što se okrenu na dole, može da predstavlja i određenu dozu obmane. Kako otvoreni dlanovi na gore predstavljaju istinu, tako i okrenuti na dole mogu da predstavljaju laganje.

**Palčevi van džepova** - Izloženi palčevi mogu značiti samopouzdanje ili samopouzdanje. Palčevi se često koriste u govoru tela za prikaz dominacije ili visokog statusa. Ostavljajući ih izloženim, osoba možda podsvesno signalizira svoje poverenje ili autoritet. Delimično držanje ruku u džepovima takođe može da sugeriše ležeran, opušten stav. To je stav koji je neformalniji i može se usvojiti na povremenim društvenim okupljanjima ili opuštenim profesionalnim okruženjima. Za neke pojedince, ovaj gest može biti način da se prikrije nervoza ili nelagodnost. Stavljanje ruku u džepove može biti samoumirujuća akcija, ali ostavljanje palčeva napolju pomaže u održavanju izgleda samopouzdanja.



**Ruke na kukovima "Akimbo"** - Ruke na kukovima mogu prikazivati samopouzdanje i asertivnost. To je način da se zauzme više prostora, čime se čini da izgledate veći ili da imate više kontrole. Ovaj stav može biti povezan sa spremnošću da se preduzme nešto ili da se upusti u neku aktivnost. U nekim kontekstima, ovaj gest može ukazivati na frustraciju, nestrpljenje ili uznemirenost. Osoba može signalizirati da nešto čeka ili postaje nestrpljiva sa situacijom. Često se koristi za projektovanje autoriteta ili dominacije. U grupnom okruženju, neko ko zauzme ovaj stav možda potvrđuje svoju ulogu vođe ili pokušava da privuče pažnju.

**Noge pod 90 stepeni** - Prekrštene noge u ovoj poziciji, posebno u zapadnim kulturama, može se smatrati otvorenijim i ležernijim od standardnog prekrštanja nogu. Često se viđa u neformalnom okruženju i može sugerisati opušten, otvoren stav. U nekim kontekstima, posebno u poslovnom ili profesionalnom okruženju, ovo prekrštanje nogu može signalizirati dominaciju ili asertivnost. Otvorena priroda poze zauzima više prostora, što može biti nesvesni prikaz moći ili statusa.



**Napraviti piramidu** - Pravljenje piramide rukama, koje se često naziva i "steepling", je gest u kome se prsti spajaju, dodiruju na vrhovima, dok su dlanovi razdvojeni. Steepling se obično povezuje sa samopouzdanjem i osećajem samopouzdanja. Ljudi često koriste ovaj gest u situacijama kada se osećaju sigurni u svoje znanje ili kada iznose poentu u koju snažno veruju. To može biti znak autoriteta i kontrole. U poslovnom ili profesionalnom kontekstu, pojedinci koji se drže ruke često se percipiraju kao da imaju moć ili kontrolu nad situacijom. Ovaj gest takođe može ukazivati na to da neko razmišlja, procenjuje ili obrađuje informacije. To se može videti tokom perioda razmišljanja ili kada neko pažljivo razmišlja šta da kaže sledeće. Ova poza je često viđena kod ljudi sa autoritetom i na visokim poslovnim ili političkim pozicijama.

**Uzdignuta brada** - Položaj brade se obično povezuje sa samopouzdanjem i samopouzdanjem. To može ukazivati na to da se osoba oseća samouvereno, ponosno ili čak prkosno. U pozitivnom svetlu, prikazuje osećaj samopoštovanja i asertivnosti. U određenim situacijama, posebno kada je praćeno ukočenim držanjem tela ili mrštenjem, podizanje brade može ukazivati na defanzivnost ili tvrdoglavost. To bi mogao biti neverbalni način stajanja na zemlji ili pokazivanja otpora. Ponekad, blago naginjanje glave unazad sa podignutom bradom može ukazivati na to da neko razmišlja ili razmišlja o nečemu. Ovo je naročito verovatno ako je pogled osobe usmeren nagore ili u daljinu. U nekim slučajevima, posebno ako je preuveličana ili kombinovana sa podsmehom ili snishodljivim izrazom, može se shvatiti kao znak arogancije ili oholosti.



**Ruke u džepovima** - Često, ruke u džepovima mogu ukazivati na opušteno ili opušteno ponašanje. To je položaj koji ljudi obično usvajaju kada su u ugodnom okruženju ili žele da izgledaju opušteno i opušteno. U nekim situacijama, stavljanje ruku u džepove može odražavati nesigurnost, nervozu ili nedostatak samopouzdanja. To može biti način sakrivanja ruku, koje su često izražajne i mogu otkriti nervozne gestove. Ponekad ljudi stavljaju ruke u džepove kako bi kontrolisali ili sakrili svoje pokrete, posebno ako pokušavaju da se suzdrže od vrpoljenja ili pokazivanja nervoznih navika.

**Ruke na nogama** - Postavljanje ruku na noge može biti znak opuštenosti ili pažnje. Ako se osoba čini udobno, sa rukama nežno oslonjenim na butine ili kolena, to često ukazuje da je opuštena. Ako su ruke postavljene više prema kolenima i osoba je blago nagnuta napred, to može ukazivati na spremnost da učestvuje ili se uključi u razgovor. To je stav koji sugeriše da aktivno slušaju i spremni da odgovore. Takođe, može da znači da je osoba spremna da ide i napusti mesto, naročito ako je praćeno sa blagim vrpoljenjem ili usmeravanjem pogleda ka izlazu ili nečemu drugom. Za neke pojedince, stavljanje ruku na noge može biti način da ispolje samokontrolu ili da upravljaju nervnim navikama. To može biti samoumirujući gest ili način da se zadrži prisebnost u stresnoj situaciji. U drugim slučajevima, posebno ako je stisak čvrst ili telo deluje napeto, ovaj gest može da ukazuje na defanzivnost ili nelagodnost. To može biti način držanja sebe na zaštitnički način.





**Skrivanje iza nameštaja** - Ljudi mogu stajati iza nameštaja kao način da stvore fizičku barijeru kada se osećaju nervozno, stidljivo ili nesigurno u društvenom okruženju. To može biti podsvesni napor da se postavi zaštitni sloj između sebe i drugih. Ova pozicija takođe može da sugerise oklevanje da se u potpunosti uključi u situaciju. To može ukazivati na to da osoba nije sigurna u svoju ulogu u razgovoru ili da okleva da aktivno učestvuje. U nekim slučajevima, stajanje iza nameštaja, poput stolice ili stola, može biti strateška pozicija za posmatranje. Osoba će možda želeti da proceni situaciju ili posmatra druge pre nego što odluči da se direktnije angažuje.

**Nervozni prsti** - Nervozno lupkanje prstima je uobičajen znak govora tela povezan sa anksioznošću, nestrpljenjem ili nemirom. Ovaj gest se može manifestovati u različitim oblicima, kao što je bubnjanje prstima po stolu, tapkanje prstima po nozi ili vrpčenje rukama. Kontekst i prateća ponašanja mogu pružiti dalji uvid u njegovo značenje: Kuckanje prstima je često znak nervne energije ili napetosti. To može ukazivati na to da se osoba oseća uznemireno, zabrinuto ili pod stresom zbog nečega. Ovo je posebno verovatno u okruženjima visokog pritiska ili u neprijatnim situacijama. Ovaj gest takođe može odražavati nestrpljenje ili dosadu. Na primer, ako neko nešto čeka i počne da lupka prstima, to može ukazivati na to da postaje nestrpljiv ili da želi da se situacija promeni. U nekim slučajevima ljudi tapkaju prstima kada su duboko koncentrisani ili izgubljeni u mislima.



**Uperivanje prstom** - Najčešća interpretacija upiranja prstom u nekoga je optužba ili okrivljavanje. Često se doživljava kao agresivan ili konfrontirajući, što sugerise da osoba koja pokazuje pripisuje krivicu ili odgovornost osobi na koju pokazuje. Podsvesno svi imamo osećaj napada kada neku peri prst u nas koji se povezuje sa detinjstvom kada su roditelji ili druge starije osobe koristili ovaj pokret kao pokret prekora ili pretnje. Ponekad ljudi koriste upiranje prstom kao način da istaknu poentu u verbalnoj komunikaciji. Iako ovo može biti efikasno za privlačenje pažnje na određenu tačku, takođe se može shvatiti kao agresivno ili dominantno, u zavisnosti od publike i okruženja.

**Uperivanje palcem** - Ovaj gest se obično koristi za označavanje pravca ili upućivanje na osobu ili objekat iza osobe bez direktnog pokazivanja prstom. Smatra se suptilnijim, manje agresivnim načinom pokazivanja u poređenju sa korišćenjem kažiprsta. U nekim slučajevima, pokazivanje palcem iza leđa, posebno kada se govori o nekom drugom, može ukazivati na želju da se distanciramo od osobe ili situacije na koju se govori. To može biti neverbalni način da se kaže: „Ovo uključuje njih, ne mene“. Ovaj gest takođe može biti znak ležernog ili nonšalantnog stava. Ima tendenciju da bude opušteniji i manje formalan od drugih gestova pokazivanja.



**Stegnute šake** - Jedno od najčešćih tumačenja stisnutih pesnica je bes ili frustracija. Kada neko stisne ruke u šake, to može biti znak da suzdržava jake, negativne emocije. Stisnute pesnice takođe mogu predstavljati odlučnost, odlučnost ili intenzivan fokus na cilj. Ovo se često vidi u sportskim ili takmičarskim okruženjima, gde pojedinci stisnu pesnice da bi se napumpali ili pripremili za izazov. U nekim slučajevima, stisnute pesnice mogu biti znak anksioznosti, stresa ili napetosti. To može biti fizička manifestacija unutrašnjeg emocionalnog nemira ili nervoze. Ponekad ovaj gest može ukazivati na odbrambeni stav ili spremnost da se suoči sa uočenom pretnjom. To je zaštitni položaj koji može signalizirati da je osoba na oprezu ili da se sprema za sukob.

**Zaustavljanje šakom** - Najčešća interpretacija je neverbalni zahtev za prostor ili pauzu. Kao da osoba kaže: „Stani, treba mi trenutak“, bilo da se sabere misli, prekine tok razgovora ili da se zaustavi nečiji fizički pristup. Ovaj pokret takođe može biti znak neslaganja ili odbijanja. Kada neko digne ruku ispred njih, posebno sa čvrstim izrazom lica, to može ukazivati na to da se protivi onome što se govori ili čini. U grupnim postavkama, osoba može koristiti ovaj gest da preuzme kontrolu nad razgovorom, posebno ako više ljudi govori istovremeno. To je način da signaliziraju da žele da govore ili da uvedu red u haotičnu situaciju. U određenim kontekstima, podizanje ruke ispred sebe može biti odbrambeni stav. Može ukazivati na želju da se zaštitite od uočene pretnje, bilo fizičke ili emocionalne.



**Pogled ispod očiju** - Prilikom sumnje i neslaganja na osnovu nečega izgovorenog ili teme koja je prisutna u datom trenutku, ona će dati ovaj vid osuđujućeg pogleda. Ukoliko se ovaj pogled desi u profesionalnom okruženju od strane partnera ili kolega, može značiti da to što ste izgovorili nikako njima ne odgovara. U privatnom i ljubavnom životu, ovaj pokret mnogo češće prave žene kada žele da osude partnerove postupke. Ukoliko je pokret praćen sa podizanjem obrva, može predstavljati i neugodno iznenađenje.

**Predmet u ustima** - Često je stavljanje predmeta u usta samoumirujući gest koji ukazuje na nervozu ili anksioznost. To je način da se pojedinci uteše u stresnoj situaciji. Ova akcija takođe može biti znak duboke misli ili koncentracije. Ljudi to mogu učiniti podsvesno kada su zaokupljeni razmišljanjem ili pokušajem da reše problem. U nekim slučajevima, to može biti znak dosade ili nepažnje, kada pojedinac nije u potpunosti angažovan u trenutnoj aktivnosti ili razgovoru. Slično nervozu, ovaj gest takođe može prikazivati nesigurnost ili nedostatak samopouzdanja u situaciji. To je oblik samoutehe koji se vraća u fazu oralne fiksacije u ranom detinjstvu.



**Brzo odmahivanje glavom** - Najčešća interpretacija brzog odmahivanja glavom je neslaganje ili poricanje. To je neverbalni način da se kaže "ne" ili da se pokaže da se neko ne slaže sa onim što je rečeno ili predloženo. Ponekad brzo odmahivanje glavom može izraziti zbunjenost ili nevericu. To može ukazivati na to da je osoba zbunjena onim što je čula ili videla. U nekim slučajevima, gest može biti više o pokušaju pojedinca da razbistri svoj um ili da se otrese osećaja koji ometa. To bi mogao biti način da se preusmeri njihova pažnja. Brzo odmahivanje glavom takođe može biti znak neodobravanja ili razočarenja kao odgovor na određeni događaj, izjavu ili ponašanje.

**Okretanje tela od sagovornika** - Ako se neko fizički udalji od osobe sa kojom razgovara, to može ukazivati na nelagodu ili nesviđanje sadržaja razgovora, ponašanja sagovornika ili same interakcije. Ova akcija takođe može značiti potrebu za više ličnog prostora. Neki pojedinci imaju veću želju ličnog prostora i mogu se povući kako bi zadržali udobnu distancu. Udaljavanje može ukazivati na to da je osoba ometena ili zaokupljena drugim mislima i da nije u potpunosti uključena u trenutni razgovor. U nekim slučajevima, povlačenje ili udaljavanje može biti neverbalni znak neslaganja ili način da se izrazi protivljenje onome što se govori.







**Sporo trljanje šakama** - Polako trljanje ruku može biti samoumirujući gest, što ukazuje na to da se osoba može tešiti u trenutku nervoze, anksioznosti ili nelagode. To je način da se oslobodite nervozne energije ili da se smirite. U nekim kontekstima, ovaj gest može značiti iščekivanje ili pozitivno očekivanje. Na primer, neko bi mogao polako trljati ruke kada se raduje nečemu ili razmišlja o potencijalno isplativom ishodu. Trljanje ruku takođe može ukazivati na duboko razmišljanje ili kontemplaciju. Može se desiti kada neko odmerava svoje opcije ili razmatra odluku. Ponekad ovaj gest može odražavati nesigurnost ili oklevanje. Osoba može biti nesigurna u nešto i koristi taj gest kao način da kupi vreme dok razmišlja. Pored toga može sugerisati i uspešnu prevaru, kao prodavac koji je zadovoljan što je prodao proizvod za koji zna da nije kvalitetan.

**Odmahivanje za ne** - Odmahivanje glavom obično ukazuje na neslaganje sa onim što se govori ili dešava. To je neverbalni način da se kaže „Ne slažem se“ ili „To nije tačno“. Ovaj gest takođe može značiti odbijanje ili odbijanje. Na primer, ako neko nešto ponudi ili postavi pitanje, odmahivanje glavom može značiti „ne“ ili „ne želim to“. Ponekad se mahanje glavom koristi da se izrazi neverica ili neverica kao odgovor na izjavu ili situaciju. Kao da osoba kaže: „Ne mogu da verujem u ovo“ ili „To ne može biti istina“. U nekim slučajevima, posebno kada je praćeno zbunjenim izrazom lica, odmahivanje glavom može ukazivati na zbunjenost ili nedostatak razumevanja.



**Pokrivanje usta** - Ponekad ljudi pokriju usta u pokušaju da sakriju izraz lica, kao što je osmeh ili osmeh u neodgovarajuće vreme, ili da prikriju reakciju koju ne žele da drugi vide, poput neverice ili neodobravanja. Ovaj gest može ukazivati na oklevanje u komunikaciji, kao da osoba zadržava svoje reči ili pokušava da 'filtrira' ono što kaže. To takođe može biti znak tajnovitosti ili želje da se ne otkrije previše informacija. Pokrivanje usta takođe može biti samoumirujući gest koji ukazuje na anksioznost, nervozu ili nelagodu. To je način da se utešite u stresnoj situaciji.

**Trljanje oka** - Jedan od najčešćih razloga za trljanje očiju je fizički umor ili pospanost. To je prirodan odgovor kada se neko oseća iscrpljeno ili pokušava da ostane budan. Trljanje očiju takođe može biti znak stresa ili emocionalne nelagode. Kada su ljudi uznemireni, frustrirani ili doživljavaju unutrašnji sukob, mogu trljati oči kao samoumirujući gest. U određenim kontekstima, trljanje očiju može ukazivati na sumnju ili nevericu, kao da pokušava da razjasni svoju viziju da bolje razume ili pomiri sa onim što vide ili čuju. Na praktičnijem nivou, ova akcija može jednostavno biti odgovor na fizički osećaj, kao što su svrab ili nadražene oči, ili pokušaj uklanjanja stranog predmeta ili ublažavanja suvoće. Često se može tumačiti i gest laganja ili prevare, gde ljudi dodirivanjem svog oka, podsvesno govore da ne žele da vide ono što su rekli jer znaju da je u pitanju laž.



**Dodirivanje nosa** - Jedno od popularnijih tumačenja, uglavnom zbog priče o Pinokiju, jeste da dodirivanje nosa može biti znak laži ili prevare. Teorija je da laganje izaziva peckanje ili blagi svrab u nosu. U mnogim slučajevima, dodirivanje nosa je jednostavno gest kontemplacije ili oklevanja. Može se desiti kada osoba razmišlja, procenjuje situaciju ili odlučuje šta da kaže sledeće. Ovaj gest takođe može ukazivati na nelagodnost ili neslaganje sa onim o čemu se razgovara ili se dešava oko osobe. To može biti nesvesna reakcija na negativna osećanja. Naravno, važno je uzeti u obzir i praktični razlog: osoba može imati svrab ili nelagodnost na ili oko nosa.

**Koristiti predmet kao barijeru** - Postavljanje objekta kao barijere može biti podsvesni napor da se zaštitite od uočenih emocionalnih ili psiholoških pretnji. To je način stvaranja 'štita' između sebe i drugih. Ovaj gest može ukazivati na nelagodnost ili anksioznost u prisustvu drugih ili u određenoj situaciji. Predmet služi kao uteha ili sredstvo za uspostavljanje ličnog prostora. To može značiti potrebu za ličnim prostorom. Stvaranjem fizičke barijere, pojedinac postavlja granicu, što može biti neverbalni način signaliziranja da nije otvoren za bližu interakciju. Korišćenje objekta kao prepreke takođe može ukazivati na nedostatak interesovanja ili želju da se odvojite od razgovora ili interakcije. To može biti suptilan nagoveštaj da osoba nije u potpunosti prijemčiva ili angažovana.



**Stegnute pesnice** - Jedno od najčešćih tumačenja stisnutih pesnica je bes ili frustracija. Kada neko stisne ruke u šake, to može biti znak da suzdržava jake, negativne emocije. Stisnute pesnice takođe mogu predstavljati odlučnost, odlučnost ili intenzivan fokus na cilj. Ovo se često vidi u sportskim ili takmičarskim okruženjima, gde pojedinci stisnu pesnice da bi se napumpali ili pripremili za izazov. U nekim slučajevima, stisnute pesnice mogu biti znak anksioznosti, stresa ili napetosti. To može biti fizička manifestacija unutrašnjeg emocionalnog nemira ili nervoze. Ponekad ovaj gest može ukazivati na odbrambeni stav ili spremnost da se suoči sa uočenom pretnjom. To je zaštitni položaj koji može signalizirati da je osoba na oprezu ili da se sprema za sukob.

**Glava između ramena** - Ovo držanje može ukazivati na osećanje nesigurnosti, niskog samopoštovanja ili nedostatka samopouzdanja. Osoba se možda oseća zastrašeno ili pokorno u datoj situaciji. To takođe može biti odbrambeni položaj, što ukazuje na to da osoba oseća potrebu da se zaštiti. Ovo je prirodan fizički odgovor kada se neko oseća ugroženim - telo instinktivno pokušava da zaštiti vrat i glavu. Ova pozicija može biti odgovor na anksioznost, stres ili nelagodnost. Ljudi često nesvesno zauzimaju ovaj položaj kada se osećaju preopterećeno ili nervozno. U nekim slučajevima, to jednostavno može biti pokazatelj stidljive ili introvertne ličnosti, posebno u društvenim situacijama u kojima se osoba može osećati izvan svoje zone udobnosti.



**Stezanje jedne šake** - Ovaj gest se obično povezuje sa stresom, tenzijom ili anksioznošću. Kada osoba stisne jednu ruku drugom, to može biti samoumirujuća akcija, način da se fizički manifestuje i upravlja unutrašnjim stresom ili nervozom. Takođe može ukazivati na potisnutu frustraciju ili bes. Fizički čin stiskanja može biti način da se izvrši kontrola nad ovim emocijama, u suštini „suzdržavajući“ od njihovog spoljašnjeg izražavanja. U nekim slučajevima, ovaj gest može biti povezan sa dubokim razmišljanjem ili koncentracijom. Osoba se možda suočava sa izazovnim problemom ili situacijom i intenzivno se fokusira na to. To može biti znak samokontrole ili pokušaj da se zadrži smirenost u teškoj ili izazovnoj situaciji. Osoba možda svesno pokušava da zadrži svoje emocije pod kontrolom.

**Sklapanje očiju** - Polako sklapanje očiju može biti neverbalni izraz neodobravanja ili nelagode kao odgovor na nešto što je rečeno ili učinjeno. To može biti način da se suptilno izrazi da se osoba ne slaže ili da je uznemirena trenutnom temom ili situacijom. Ova radnja takođe može ukazivati na to da je osoba u dubokom razmišljanju ili kontemplaciji. Možda pažljivo razmatraju svoj odgovor ili razmišljaju o onome o čemu je upravo razgovarano. Ponekad, polako zatvaranje očiju može jednostavno biti znak umora ili dosade. To može da sugeriše da se osoba bori da ostane budna ili da je zainteresovana za razgovor. U pozitivnom kontekstu, kao što je tokom prijatnog iskustva poput slušanja muzike ili degustacije nečeg divnog, polako zatvaranje očiju može biti znak uživanja u trenutku. To takođe može biti gest za maskiranje emocija. Osoba možda pokušava da kontroliše ili sakrije svoju neposrednu emocionalnu reakciju na situaciju ili deo informacije.







**Prekrivanje usta sa stegnutom šakom** - Čvrsto pokrivanje usta može biti odgovor na šok ili iznenađenje. To je uobičajena reakcija kada neko čuje neočekivane vesti ili bude svedok iznenađujućeg događaja, koji služi kao fizički način da se izrazi čuđenje. Ova radnja takođe može odražavati anksioznost, nervozu ili nelagodu. Osoba se može osećati nelagodno zbog situacije ili razgovora i koristi taj gest kao mehanizam za samoumirivanje. To može biti način da se prikriju nečije prave emocije. Osoba možda pokušava da sakrije osmeh, podsmeh ili druge emocionalne izraze koje ne želi da pokaže otvoreno. U nekim slučajevima, stavljanje ruke na usta može biti znak dubokog razmišljanja ili promišljanja, posebno ako je praćeno fokusiranim ili introspektivnim izrazom.

**Prekrštene ruke i noge** - Prekrštenje ruku i nogu može biti znak defanzivnosti ili osećaja zaštićenosti. To može ukazivati na to da osoba nije otvorena za ideje ili mišljenja koja se iznose ili da oseća potrebu da se zaštiti u razgovoru ili situaciji. U nekim slučajevima ljudi mogu prekrstiti ruke i noge jednostavno zato što smatraju da je položaj udoban ili im je to navika. To takođe može biti samoumirujući gest koji pomaže osobi da upravlja svojom nelagodnošću ili anksioznošću. Ovo držanje može da sugeriše neangažovanje ili nedostatak interesovanja za trenutnu interakciju. Povremeno, prekrštene ruke i noge mogu biti znak duboke kontemplacije, gde je osoba duboko zadubljena u svoje misli, odmeravajući razgovor ili svoj odgovor.



**Pištolj od prstiju** - Ovaj gest se često koristi na razigran ili šaljiv način, posebno u neformalnim i poznatim društvenim okruženjima. To može biti deo igre, način da se izvede zaigrana pretnja ili duhovit način za interakciju sa drugima. U određenim kontekstima, posebno ako postoji element ozbiljnosti, besa ili neprijateljstva u situaciji, ovaj gest se može smatrati pretećim ili agresivnim. Ključno je biti svestan konteksta i odnosa pojedinaca kako bi se izbegli nesporazumi. U umetnosti performansa ili pripovedanju, ovaj gest se može dramatično koristiti za prikazivanje lika ili radnje, često bez ikakve namere stvarne agresije. Ponekad gest može simbolično predstavljati koncept kao što je 'oboriti ideju' ili 'ciljati cilj', posebno u kreativnim sesijama ili sesijama razmišljanja.

**Povlačenje glave unazad** - Povlačenje glave unazad takođe može biti znak izbegavanja ili gađenja, kao da se osoba fizički povlači od nečega neprijatnog, neukusnog ili uvredljivog. Ovaj gest može biti odbrambeni potez, što ukazuje na podsvesni pokušaj da se zaštitite. To se može dogoditi ako se osoba oseća fizički ili emocionalno ugroženo. U razgovoru, iznenadno povlačenje glave može značiti neslaganje ili neodobravanje. Može da prati izraz lica koji izražava neslaganje sa onim što je rečeno ili urađeno. Ponekad ovaj pokret može biti posledica fizičke nelagodnosti, kao što je iznenadni bol ili grč, ili pokušaj da se ublaži napetost u vratu ili ramenima.



**Trljanje vrata** - Ova akcija takođe može ukazivati na neizvesnost ili sumnju, posebno u situacijama donošenja odluka. To bi mogao biti podsvesni način 'kupovanja vremena' dok razmišljaju o svojim opcijama. Ponekad je gest jednostavno odgovor na fizičku nelagodnost u predelu vrata, kao što je bol, ukočenost ili svrab. Trljanje vrata takođe može biti znak da je neko u dubokoj misli ili kontemplaciji, posebno ako je praćeno zamišljenim izrazom lica ili pogledom nadole. Vrat je ranjivi deo tela. Dodirivanje ili trljanje vrata može ukazivati na osećaj ranjivosti ili nesigurnosti u nekoj situaciji.

**Pridržavanje glave** - Često je držanje za glavu znak stresa, frustracije ili osećaja preopterećenosti. To može ukazivati na to da osoba ima glavobolju, mentalno naprezanje ili je u stanju duboke zabrinutosti ili ogorčenja. Ovaj gest takođe može biti povezan sa dubokim razmišljanjem ili koncentracijom. To može biti način da osoba fokusira svoje misli ili se koncentriše na složen problem. U ekstremnijim slučajevima, držanje glave može značiti očaj ili tešku nevolju. To je uobičajena poza u trenucima dubokog razočaranja, tuge ili kada dobijete uznemirujuće vesti. Ponekad je to jednostavno odgovor na fizičku nelagodnost, kao što je glavobolja ili bol u vratu. Osoba možda pokušava da ublaži napetost ili bol.



**Pridržavanje glave palcem** - Često je ovaj gest povezan sa dubokim razmišljanjem ili procenom. Osoba može nasloniti glavu na palac dok razmišlja o odluci, razmišlja o ideji ili se koncentriše na problem. U nekim kontekstima, ako gest izgleda više kao da je glava podignuta palcem, to može ukazivati na dosadu ili nestrpljenje. To može sugerisati da osoba nije u potpunosti angažovana ili da čeka da se nešto završi. To takođe može biti znak stresa ili zabrinutosti. Palac ispod brade, koji podržava glavu, može ukazivati na to da je osoba zabrinuta ili zabrinuta zbog nečega. Ako ih prati opšta opuštenost ili spuštene kapci, to može ukazivati na umor ili umor.

**Masiranje brade i gledanje u stranu** - Ovo je klasičan gest razmišljanja ili procene nečega. Trljanje brade može ukazivati na to da osoba razmišlja o odluci ili razmatra informacije koje je upravo dobila. To takođe može značiti neizvesnost ili neodlučnost. Trljanje brade, u kombinaciji sa pogledom u stranu, može ukazivati na to da osoba razmatra različite opcije ili da nije sigurna šta treba da uradi. Ponekad ovaj gest može da implicira osudu ili skepticizam. Osoba možda kritički procenjuje situaciju, predlog ili osobu, posebno ako je praćena suženim pogledom ili namrštenim pogledom. Gledanje u stranu dok trlja bradu takođe može da ukaže na to da je pažnja osobe podeljena ili da je trenutno ometena nečim drugim u svom okruženju.



**Pogled na dole** - Gledanje dole se često tumači kao znak pokornosti ili stidljivosti. To može ukazivati na to da se osoba oseća zastrašeno, posramljeno ili da nema poverenja u situaciju. Ovaj gest takođe može značiti da je osoba duboko u mislima ili razmišljanju. Možda se koncentrišu na nešto o čemu razmišljaju, a ne na neposredno okruženje. Gledanje dole može biti način da se izbegne direktan kontakt očima, što može biti posledica nelagodnosti, nervoze ili želje da se izbegne angažovanje u razgovoru ili situaciji. U nekim slučajevima to može biti znak tuge, razočaranja ili potištenosti. Pogled nadole može da prati osećanja melanholije ili da bude način da se sakrije emocionalni stres. U određenim kulturama ili kontekstima, gledanje dole, a ne direktno u nečije oči, može biti znak poštovanja ili priklanjanja nečijem višem statusu ili autoritetu.

**Rukovanje sa palcem na gore** - Otvorena ruka sa dlanom nagore je gest neverbalne izjave „Želim da budem u redu sa tobom, nemam nikakve skrivene namere, nema iznenađenja, ono što vidiš to i dobiješ“. Dlan okrenut nagore tokom rukovanja može se tumačiti na različite načine u zavisnosti od kulturnih i individualnih razlika. U nekim kulturama, to može preneti otvorenost, poverenje i spremnost da budete podložni ili pasivni. U drugim kontekstima, to može jednostavno biti udoban ili prirodan položaj ruke. Govor tela je složen i na njega mogu uticati mnogi faktori, pa je važno uzeti u obzir specifičan kontekst i individualno ponašanje prilikom tumačenja gestova.





**Držanje zgloba** - Ovaj položaj može ukazivati na samokontrolu ili uzdržanost. Držeći jedan zglob, osoba se može podsvesno ili svesno suzdržavati, možda zadržavajući jaču emociju ili reakciju. U nekim kontekstima, posebno u profesionalnom ili formalnom okruženju, ovaj gest može označavati autoritet, samopouzdanje ili čak superiornost. To može biti način prikazivanja kontrolisanog, komandnog prisustva. Ovo takođe može biti pozicija formalnosti. To je način stajanja koji drži telo zatvorenim i može se koristiti za održavanje sabranog, rezervisanog izgleda. Za neke pojedince držanje zgloba iza leđa jednostavno je udoban stav ili lična navika bez posebnog emocionalnog značaja. Međutim se povezuje sa stresom i što je stezanje na višem položaju ruke, povezuje se sa većim i snažnijim osećajem stresa.

**Poigravanje sa kosom** - Često je igranje kosom samoumirujuća akcija koja može ukazivati na nervozu, anksioznost ili nelagodnost. Ljudi mogu da vrte kosu, provlače prstima kroz nju ili je više puta mazu kada se osećaju nelagodno ili pod stresom. U društvenim okruženjima, posebno tokom interakcije sa potencijalnim romantičnim interesima, igranje kosom može biti znak flertovanja. To može biti podsvesni čin privlačenja pažnje na sebe ili razigrani gest koji ukazuje na privlačnost. Ovaj gest takođe može signalizirati dosadu ili nedostatak interesovanja za trenutnu situaciju ili razgovor. To može biti nesvesni način da se zaokupite kada niste u potpunosti angažovani.



**Uspravna ramena** - Ramena koja su ravna i povučena obično ukazuju na samopouzdanje i asertivnost. Ovo držanje sugerise samopouzdanje i osećaj komandovanja nad svojim prisustvom. Uspravan položaj ramena takođe može signalizirati otvorenost i spremnost za angažovanje. To je položaj koji sugerise da je osoba pristupačna i prijemčiva za komunikaciju. U profesionalnom okruženju, ispravljena ramena često su znak formalnosti i profesionalizma. Prenosi osećaj ozbiljnosti i poštovanja situacije ili razgovora. Iako je manje uobičajen, ako je ovo držanje praćeno drugim zatvorenim govorom tela, poput prekrštenih ruku, to takođe može ukazivati na defanzivnost ili otpor.

**Češanje glave** - Često je češanje po glavi povezano sa zbunjenošću ili zbunjenošću. To je uobičajen gest kada je neko zbunjen, nesiguran ili pokušava da razume nešto komplikovano. To takođe može ukazivati na neodlučnost ili neizvesnost. Kada se suoče sa teškim izborom ili problemom, ljudi se mogu počesati dok razmišljaju o različitim opcijama ili traže rešenje. Naravno, gest može jednostavno biti odgovor na fizički svrab ili nelagodnost na koži glave. U nekim slučajevima, češanje po glavi može biti samoumirujući gest koji ukazuje na stres ili anksioznost. To je način oslobađanja napetosti u trenucima nelagodnosti. Ponekad to može biti i znak dosade ili nepažnje, posebno ako je praćeno drugim znacima kao što su odlutao pogled ili pognuto držanje.



**Drhtajuće ruke** - Ova nevoljna fizička reakcija je često posledica oslobađanja adrenalina kao odgovora na stres ili nervozu, što može izazvati napetost mišića i drhtanje. Evo nekih konteksta u kojima može doći do drhtanja ruku: Kada se neko oseća anksiozno ili uplašeno, može se pokrenuti reakcija njihovog tela „bori se ili beži“, što dovodi do simptoma kao što je rukovanje. Nervozno drhtanje nije uvek posledica negativnih emocija; može se javiti i u situacijama uzbuđenja ili iščekivanja. Tokom perioda visokog stresa ili kada se osećaju preopterećeno, ljudi mogu iskusiti drhtanje kao fizičku manifestaciju svog emocionalnog stanja. Važno je napomenuti da drhtanje ruku može biti i simptom određenih zdravstvenih stanja ili neželjeni efekat lekova, tako da nije uvek povezano sa emocionalnim stanjima.

**Sleganje ramenima** - Sleganje ramenima je uobičajen neverbalni gest koji obično prenosi poruku neizvesnosti, ravnodušnosti ili nedostatka znanja. Uključuje istovremeno podizanje oba ramena i često je praćeno otvorenim dlanovima i izrazom lica koji odgovara osećanju koje se prenosi. Sleganje ramenima se često koristi da ukaže da osoba ne zna odgovor na pitanje ili da je nesigurna u nešto. To je univerzalni znak "ne znam". Ponekad sleganje ramenima može izraziti ravnodušnost ili nedostatak brige o određenom pitanju ili situaciji. To je kao da se kaže: „Meni je svejedno“ ili „Nije me briga“. U određenim kontekstima, slijeganje ramenima može preneti osećaj bespomoćnosti ili rezignacije, sugerirajući da osoba oseća da nema kontrolu nad situacijom. To takođe može ukazivati na nedostatak posvećenosti izjavi ili odluci, često implicirajući: „Nisam siguran“ ili „Moglo bi biti bilo kako“.



**Sedenje na ivici** - Ova pozicija često ukazuje na revnost ili spremnost. Osoba može biti psihički i fizički spremna da se uključi, odgovori ili preduzme akciju. To je uobičajeno u situacijama kada neko aktivno učestvuje ili čeka svoj red da govori. Sedenje na ivici sedišta takođe može biti znak anksioznosti, nervoze ili nemira. To može ukazivati na to da je osobi neprijatno ili da se oseća napeto zbog situacije ili okoline. Može da označava interesovanje i angažovanje u trenutnom razgovoru ili aktivnosti. Sedeći napred, osoba pokazuje da je fokusirana i uključena u interakciju. Ovo držanje može da implicira nestrpljenje ili fizičku nelagodnost. Osoba može biti spremna da ode ili smatra da je trenutna pozicija ili situacija neprijatna.

**Pogrbljenost** - Često pogrbljena leđa mogu biti znak nesigurnosti ili niskog samopouzdanja. To može sugerisati da se osoba oseća ranjivo ili da želi da izgleda manje ili manje primetno u svom okruženju. Ovaj položaj takođe može ukazivati na fizičku ili emocionalnu nelagodnost. Neko može pogrbiti leđa kada se oseća loše, tužno ili želi da se povuče iz okoline. U određenim kontekstima, posebno u radnom ili studijskom okruženju, osoba se može pogrbiti zbog duboke koncentracije na zadatku, kao što je čitanje ili rad na računaru. Međutim, ovo je više povezano sa fokusom nego emocionalnim stanjem. Pogrbljeno držanje može biti znak umora ili iscrpljenosti. Kada su umorni, ljudi imaju tendenciju da opuste svoje držanje, što dovodi do pogrbljenih leđa. Ponekad pogrbljenje može biti odbrambeno držanje, što ukazuje na podsvesnu želju da se zaštitimo od uočenih pretnji ili negativnih stimulansa.



**Kruće šake** - Krute ruke često ukazuju na napetost ili stres. Ovo može biti fizička manifestacija unutrašnjeg emocionalnog nemira, gde telo nesvesno reaguje zatezanjem. Oni takođe mogu biti znak besa ili frustracije. Kada ljudi osećaju intenzivne negativne emocije, njihov govor tela može postati ukočen i krut, uključujući i ruke. Ponekad krute ruke mogu sugerisati da osoba kontroliše ili obuzdava svoje emocije ili postupke. Možda svesno ili nesvesno pokušavaju da zadrže prisebnost u teškoj ili izazovnoj situaciji. U nekim kontekstima, ovaj gest može ukazivati na odbrambeni stav. Krute ruke, posebno ako se drže ispred tela ili stisnute u pesnice, mogu biti znak defanzivnosti ili spremnosti da se reaguje na uočenu pretnju. Ukočene ruke takođe mogu biti znak anksioznosti ili nervoze, odražavajući povišeno stanje budnosti tela kao odgovor na anksioznost ili strepnju.

**Stegnute noge** - Stegnute noge mogu biti znak formalnosti ili opreznosti, posebno u novoj ili nepoznatoj situaciji. To može ukazivati na to da je osoba oprezna ili konzervativna u svom ponašanju. Ovo držanje takođe može ukazivati na nervozu ili anksioznost. Kada se ljudi osećaju anksiozno, mogu podsvesno da stegnu noge kao deo šireg zatvorenog stava tela. Držanje nogu čvrsto zajedno može takođe biti način demonstriranja samokontrole ili uzdržanosti. To može biti pokušaj da se zadrži sabrano i sabrano držanje. U određenim kontekstima, zategnute noge mogu ukazivati na odbrambeni ili zaštitnički stav. To može biti neverbalni način da se zaštitite u situaciji koja se doživljava kao neprijatna ili preteća. Važno je napomenuti da se u nekim kulturama držanje nogu čvrsto spojenih, posebno za žene, smatra ispravnim ili učtivim. Za neke pojedince to može biti i lična navika ili udoban način sedenja.





**Masiranje brade i gledanje na gore** - Ova radnja se obično povezuje sa dubokim razmišljanjem ili kontemplacijom. Osoba možda razmišlja ili procenjuje nešto, a pogled nagore može ukazivati na to da mentalno traži ideje ili rešenja. Može značiti neizvesnost ili neodlučnost. Masiranje brade može biti način da se osoba uteši dok razmišlja o teškoj odluci ili složenom problemu. Ponekad ovaj gest ukazuje na prosuđivanje ili procenu, posebno ako se čini da osoba procenjuje situaciju ili odmerava svoje opcije. Gledanje gore dok masirate bradu takođe može da sugeriše da je osoba trenutno ometena ili izgubljena u svojim mislima, verovatno isključena iz neposrednog okruženja.

**Izbegavanje pogleda** - Često je izbegavanje kontakta očima povezano sa nelagodnošću, nervozom ili anksioznošću. To može ukazivati na to da se osobi ne oseća prijatno u trenutnoj situaciji ili sa ljudima sa kojima komunicira. Skretanje pogleda takođe može ukazivati na nedostatak interesovanja za razgovor ili dosadu. Može signalizirati da je pažnja osobe negde drugde ili da je isključena iz interakcije. U nekim slučajevima, posebno u kulturama u kojima se ceni direktan kontakt očima, izbegavanje gledanja nekoga u oči može se shvatiti kao znak nepoštovanja ili da osoba ima nešto da sakrije. U određenim situacijama, nepostojanje kontakta očima može biti pokorni gest. To može biti način da se pokaže poštovanje, poštovanje ili priznavanje tuđe dominacije, posebno u hijerarhijskom ili formalnom okruženju.



**Obrve na dole** - Obrve okrenute nadole se obično povezuju sa osećanjem besa, ljutnje ili iritacije. Ovaj izraz lica može ukazivati na to da je osoba uznemirena ili da ima negativan stav prema situaciji ili razgovoru. U nekim slučajevima, namrštenje obrva nadole može biti znak duboke koncentracije ili intenzivne misli. Može se videti kada se neko fokusira na problem ili pokušava da razume složene informacije. Ovaj gest takođe može izraziti zabrinutost, zabrinutost ili strepnju. Osoba se možda oseća zabrinuto zbog nečega ili razmišlja o zabrinjavajućoj stvari. Spuštene obrve mogu ukazivati na neodobravanje ili kritiku, sugerišući da je osoba skeptična ili osuđuje ono što čuje ili posmatra.

**Podignute obrve** - Podignute obrve se obično povezuju sa iznenađenjem ili šokom. Kada neko čuje ili vidi nešto neočekivano, njegova prirodna reakcija može biti da podigne obrve. Ovaj gest takođe može ukazivati na interesovanje ili radoznalost. Podizanje obrva može biti znak da je osoba zaintrigirana ili živo zainteresovana za razgovor ili događaj. Kada ih prati nagnuta glava ili ton pitanja, podignute obrve mogu značiti sumnju ili zahtev za pojašnjenjem. Može biti kao da osoba tiho pita: "Stvarno?" ili "Jeste li sigurni?" U nekim kontekstima, podignute obrve mogu signalizirati otvorenost ili stav dobrodošlice, posebno kada se kombinuju sa drugim pozitivnim izrazima lica kao što je osmeh.



**Osuđujući pogled na stranu** - Pogled sa strane može ukazivati na skepticizam ili nevericu u vezi sa nečim što je rečeno ili učinjeno. To može sugerisati da osoba interno ispituje ili sumnja u validnost informacija. Ovaj gest takođe može izraziti neodobravanje ili osuđujući stav. Kombinacija pogleda sa strane sa namrštenim licem, podignutim obrvama ili prezrivim izrazom lica može snažno da implicira da osoba kritički procenjuje situaciju ili osobu o kojoj je reč. U nekim kontekstima, posebno ako je praćen osmehom ili okretanjem očima, pogled sa strane može preneti osećanje prezira ili prezira, sugerišući da osoba ima negativno mišljenje o tome o čemu se razgovara ili ko je uključen. Ponekad, pogled sa strane može takođe odražavati sopstvenu nesigurnost ili oklevanje u otvorenom izražavanju svog neslaganja ili kritičkog gledišta.

**Stegnute usne** - Stegnute usne mogu biti znak neodobravanja ili nezadovoljstva. To može značiti da se osoba ne slaže sa onim što je rečeno ili da je nezadovoljna situacijom. Ovaj gest takođe može da sugeriše potisnuti bes ili frustraciju. Kada neko pokušava da obuzda jaka osećanja ljutnje ili ljutnje, može čvrsto stisnuti usne. Zategnute usne mogu ukazivati na to da osoba pokazuje samokontrolu. Možda svesno pokušavaju da kontrolišu svoj emocionalni odgovor ili se uzdržavaju da kažu nešto impulsivno. Ponekad stisnute usne mogu biti znak anksioznosti, stresa ili nervoze. To može biti fizička manifestacija unutrašnje napetosti. U nekim kontekstima, posebno kada su fokusirani na zadatak, ljudi mogu pritisnuti usne zajedno kao znak duboke koncentracije ili kontemplacije.



**Dug treptaj** - Produženo treptanje može signalizirati trenutak prekida veze ili odvajanja od trenutne situacije ili razgovora. To može ukazivati na to da se osoba trenutno povlači unutrašnjim mislima ili osećanjima. Dugi, spori treptaji često su povezani sa umorom ili dosadom. Oni mogu sugerisati da se osoba bori da ostane budna ili pažljiva. U određenim kontekstima, posebno ako je praćen drugim skeptičnim izrazima lica, dugo treptanje može ukazivati na nevericu ili sumnju u ono što se govori ili dešava. Ponekad se ovaj gest može desiti kada neko obrađuje informacije ili razmišlja o odgovoru. Produženo treptanje omogućava kratku pauzu za razmišljanje ili razmišljanje. To takođe može biti način kontrole emocija, gde osoba odvlači trenutak da se sabere, posebno u situacijama stresa ili emocionalnog naprezanja.

**Namigivanje** - Namigivanje se često koristi na razigran ili šaljiv način. To može biti način da se ukaže da ono što je upravo rečeno ili učinjeno treba shvatiti na bezbrižan ili duhovit način. U društvenim okruženjima, namigivanje može biti suptilan pokazatelj flertovanja ili romantičnog interesovanja, sugerišući privatnu vezu ili razumevanje između dve osobe. Namigivanje takođe može da implicira zajedničku tajnu ili insajdersko znanje između dve osobe. To je kao da kažete „samo između nas“ bez upotrebe reči. Ponekad se namigivanje koristi da ohrabri ili afirmiše nekoga, signalizirajući odobravanje ili podršku na suptilan način. U zavisnosti od konteksta, namigivanje takođe može ukazivati na sarkazam ili ironiju, posebno ako sledi izjavu koju ne treba uzimati zdravo za gotovo.



**Jedna obrva na gore** - Često podizanje jedne obrve ukazuje na skepticizam ili nevericu. To može da sugeriše da osoba dovodi u pitanje istinitost ili verodostojnost onoga što čuje ili vidi. Ovaj gest takođe može da označava radoznalost ili interesovanje. Podignuta obrva može ukazivati na to da je nešto izazvalo interesovanje ili radoznalost osobe. U nekim slučajevima, podignuta obrva može izraziti blago iznenađenje ili čuđenje nečim neočekivanim ili neobičnim. Kada je praćeno određenim izrazima lica, podizanje jedne obrve može ukazivati na sarkazam ili ironiju, što sugeriše da osoba možda ne shvata stvari sasvim ozbiljno. U bezbrižnijem kontekstu, podignuta obrva može biti razigrana ili flertujuća, prenoseći neverbalni znak zabave ili zadirkivanja.

**Raspremanje** - Ako neko počne da rasprema dok je razgovor u toku, to može signalizirati želju da se trenutna aktivnost ili diskusija privede kraju. To bi mogao biti indirektan način da se ukaže da je vreme da se pređe na druge stvari. Uključivanje u radnju čišćenja stola tokom razgovora takođe može ukazivati na nemir ili nestrpljenje. Osoba možda traži fizičku aktivnost da kanališe svoju nelagodu ili da suptilno ukaže da nije u potpunosti uključena u diskusiju. Ponekad raščišćavanje stola može biti način da se izbegne određena tema ili da se odvrati od razgovora koji je neprijatan ili nezanimljiv. To može biti neverbalni način promene teme. Za neke raščišćavanje stola ili pospremanje može biti nervozna navika ili podsvesna akcija, posebno u društvenim situacijama. Možda nema određenu komunikativnu nameru, već predstavlja način upravljanja nivoima lične udobnosti.







**Prekrštene ruke i klimanje glave sa osmehom** - Klimanje glavom i osmeh obično ukazuju na slaganje, razumevanje ili pozitivnost. Čini se da ova osoba prati ono što se govori ili dešava i pokazuje pozitivan odgovor. Međutim, prekrštene ruke se često vide kao znak zatvorenosti ili defanzivnosti. To može biti gest za utehu ili način da se stvori zaštitna barijera. Kombinacija sugerise da, iako se osoba može složiti ili naći nešto zabavno (što je naznačeno klimanjem i osmehom), ona takođe može biti suzdržana, oseća se rezervisano ili joj je potreban osećaj sigurnosti (kao što je naznačeno prekrštenim rukama). U nekim slučajevima, posebno ako je osoba veoma opuštena, prekrštene ruke mogu jednostavno biti udoban položaj za njih, pri čemu klimanje i osmeh ukazuju na istinsko slaganje ili uživanje.

**Laktovi na naslonu** - Ovaj gest takođe može ukazivati na spremnost i angažovanje. Postavljanjem ruku na naslone za ruke, osoba se može spremati da ustane, što može sugerisati aktivno učešće ili želju da doprinese. Sedenje sa rukama na naslonima za ruke može biti način da pokažete kontrolu i smirenost. Može da kaže da je osoba sabrana i da vlada svojim reakcijama i emocijama. U nekim kontekstima, posebno ako je stisak osobe čvrst ili je njeno telo na drugi način zatvoreno, ovaj stav može ukazivati na defanzivnost ili zatvoren stav. Alternativno, ako je držanje opušteno, sa opuštenim rukama, to može jednostavno ukazivati na to da je osoba opuštena u svom trenutnom okruženju.



**Stopala usmerena ka nekome/nečemu** - Kada su nečija stopala usmerena ka drugoj osobi, to često ukazuje na interesovanje ili privlačnost. Ovo može biti posebno upečatljivo u društvenim okruženjima. To sugerise da je osoba angažovana ili da želi da se bavi osobom prema kojoj je usmerena pažnja. Ako su stopala osobe usmerena ka izlazu ili drugom pravcu dalje od trenutne interakcije, to može ukazivati na želju da napusti ili se preseli na drugu lokaciju. To bi moglo sugerisati da razmišlja o tome ili su spremni da krenu tamo gde su im stopala uperena. U grupnom okruženju, ako su nečija stopala usmerena ka određenoj osobi ili fokusiranoj tački akcije, to može signalizirati da su njihova pažnja i interesovanje usmereni tamo. Ljudi često nisu svesni gde im stopala pokazuju. Dakle, ovaj znak može biti iskren pokazatelj njihovih pravih osećanja ili interesovanja u datoj situaciji.

**Prst preko usana i poluzatvorene oči** - Ovaj gest često ukazuje na zamišljenost ili kontemplaciju. Prst preko usta može značiti želju za tišinom ili pauzom za razmišljanje, dok poluzatvorene oči mogu sugerisati da se osoba fokusira iznutra na svoje misli. To takođe može biti neverbalni način traženja tihog ili manjeg prekida. Ovo je uobičajeno u situacijama kada neko pokušava da se koncentriše ili pažljivo sluša. Prst preko usta može ukazivati na pokušaj potiskivanja govora ili skrivanja emocionalnog odgovora, kao što je osmeh ili smeh. Poluzatvorene oči mogu povećati napor da se kontroliše nečiji izraz lica. Ponekad ova kombinacija može da odražava nevericu ili skepticizam, posebno ako je praćena blagim tresenjem glavom ili namrštenim obrvom.



**Šaka jedna preko druge** - Ovaj pokret može biti oblik samoutehe ili samoumirivanja. To je način da sebi obezbedite osećaj stabilnosti ili sigurnosti, posebno u stresnim ili neizvesnim situacijama. Kada je praćeno fokusiranim ili introspektivnim izrazom, stavljanje jedne ruke preko druge može ukazivati na duboku misao ili kontemplaciju. To može biti znak da osoba razmišlja o nečemu važnom ili razmatra svoj odgovor. U nekim kontekstima, posebno formalnim, ovaj gest može biti znak formalnosti, profesionalizma ili uzdržanosti. To je način održavanja sabranog i kontrolisanog izgleda. Takođe može da sugerise strpljenje ili čin čekanja. Kada neko opušteno zauzme ovo držanje, to može značiti da komotno čeka nešto ili nekoga. U određenim kulturnim kontekstima, ovaj gest može biti znak ućivosti, poštovanja ili poniznosti, posebno ako su ruke stavljene u krilo ili ispred tela.

**Povlačenje unazad sa rukama ispred** - Ovo držanje može biti znak defanzivnosti ili želje za zaštitom. Povlačenje unazad sugerise podsvesni napor da se stvori distanca od osobe ili situacije, dok stavljanje ruku ispred može biti zaštitni gest da se zaštitite. To takođe može ukazivati na oklevanje ili neizvesnost. Fizički čin povlačenja može odražavati psihičko stanje neodlučnosti ili nevoljkosti da se u potpunosti uključi u situaciju. Ako se neko fizički pomeri unazad i stavi ruke ispred, to može ukazivati na nelagodnost, anksioznost ili čak strah. Ovo može biti odgovor na uočenu pretnju ili neprijatnu društvenu interakciju. Ovaj gest takođe može značiti želju da se povučete ili odvojite od trenutnog okruženja ili razgovora. To može biti neverbalni način da se signalizira nedostatak interesovanja ili želja za odlaskom.



**Otvaranje jakne** - Otkopčavanje ili otvaranje jakne može signalizirati da se osoba opušta i da se oseća ugodnije u okruženju. To je način da se bukvalno 'spusti gard'. U nekim kontekstima, ova radnja može ukazivati na to da se osoba priprema za akciju ili da želi aktivnije da se uključi u situaciju. To je slično zasukanju rukava pre nego što krenete na posao. Otvaranje jakne takođe može biti neverbalni znak otvorenosti i transparentnosti. Izlažući veći deo tela, osoba možda signalizira da nema šta da krije. Ovaj gest se može povezati sa samopouzdanjem. Čin otvaranja jakne i zauzimanja više prostora može da projektuje osećaj samopouzdanja i autoriteta. Na praktičnom nivou, neko bi mogao otvoriti svoju jaknu samo da bi se ohladio ili povećao udobnost, posebno u toplom okruženju.

**Stezanje jastučića na rukama** - Čvrsto stezanje jastučića može biti znak anksioznosti, nervoze ili stresa. To može biti samoumirujuća akcija ili način oslobađanja nervne energije. Ponekad se ovaj gest koristi kada je osoba u dubokom razmišljanju ili koncentraciji. To može ukazivati na to da se oni pažljivo fokusiraju na problem ili ideju. To takođe može ukazivati na unutrašnju frustraciju ili napetost, posebno ako je stezanje snažno ili ako je praćen drugim znacima uznemirenosti, poput naboranih obrva. U nekim situacijama, posebno u formalnim ili profesionalnim okruženjima, ova vrsta gesta rukom može biti način održavanja sabranog, kontrolisanog držanja.



The image shows a stylized, handwritten signature in black ink. The signature reads "Stojan Novaković". The letters are fluid and connected, with a cursive style. The "S" is large and loops around the "t". The "N" is also large and loops around the "o". The "v" and "i" are smaller and more delicate. The "o" and "v" are connected. The "i" has a small dot. The "c" is a simple curve. The "o" and "v" are connected. The "i" has a small dot. The "c" is a simple curve.

Stojan Novaković je sertifikovani trener za mikro izraze i govor tela ovlašćen od vodeće kompanije "Center for Body Language".

Pored toga je prošao brojne edukacije kao što je "Alfa projekat" na kojima je stekao znanje i veštine NLP-a, komunikacionih veština i mnogih drugih.

Kroz njegove edukacije i kurseve je obučio i pomogao mnogima na Balkanu da unaprede znanje neverbalne komunikacije u svom životu i u svoju korist.

Iskustva je stekao širom Evrope kroz poslove, knjige, istraživanja i primenu istih.



