

ULOGA GESTI U NEVERBALNOJ KOMUNIKACIJI

Zorman, Andrea

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Zagreb School of Business / Poslovno veleučilište Zagreb**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:180:176908>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository ZSB - Final papers Zagreb School of Business](#)



POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB

Andrea Zorman

**ULOGA GESTI U NEVERBALNOJ
KOMUNIKACIJI**

završni rad

na

preddiplomskom stručnom studiju
marketinga i komunikacija

Zagreb, srpanj 2019. godine

POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB

Preddiplomski stručni studij marketinga i komunikacija

Smjer manager komunikacija

**ULOGA GESTI U NEVERBALNOJ
KOMUNIKACIJI**

završni rad

MENTOR

doc. dr. sc. Tanja Grmuša, v. pred.

STUDENT

Andrea Zorman

Zagreb, srpanj 2019. godine

SAŽETAK

Komunikacija je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Neprestano komuniciramo, htjeli mi to ili ne. Dobra komunikacija je temelj svakog uspješnog odnosa i to je vještina koja se razvija cijelog života. Čak i kada ljudi prestanu govoriti, oni ne prestaju komunicirati jer njihova tijela neprestano šalju informacije o sebi. Govor tijela ostavlja snažan dojam na ljude s kojima komuniciramo u našem svakodnevnom životu. Ti signali mogu ukazivati na trenutno emocionalno stanje govornika no, ovisno o različitim kulturama, mogu se i pogrešno protumačiti. Stoga bi razumijevanje neverbalne komunikacije trebalo biti ključno u komunikaciji. Geste su važan dio našeg govora tijela. Mogu se upotrijebiti kao dopuna i podrška onome što se govori, a ponekad djeluju i kao primarni alat za komuniciranje onoga što mislimo, čak i učinkovitije nego same riječi. Naše ruke imaju značajnu ulogu u komunikaciji kroz povijest. Geste ruku su spontane kreacije individualnog govornika, jedinstvene i osobne. Ovaj rad predstavlja razvoj komunikacije kroz povijest i istražuje ulogu gesti u neverbalnoj komunikaciji. Također, ispituje i blisku povezanost naših ruku s našim mozgom kroz prakticiranje mudri.

Ključne riječi: *komunikacija, neverbalna komunikacija, geste, ruke, mudre.*

SUMMARY

Communication is one of the basic human needs. We communicate constantly, whether we want it or not, consciously or unconsciously. Good communication is the foundation of any successful relationship and it is a skill that involves throughout a lifetime. Even when people stop speaking, they do not cease to communicate, because their bodies are constantly sending information about themselves. Body language goes a long way in leaving a powerful impression on people we come across in our daily life. These signals may indicate the current emotional state of the speaker, but, depending on different cultures, they can also be misunderstood. Therefore, understanding non-verbal communication should be a key to effective communication. Gestures are an important part of our body language. Not only can they be used to complement and support what is being spoken, sometimes, they can act as the primary tool of communicating what we think, and do that more effectively than even words. Our hands play a significant role in communication throughout history. These hand gestures are the spontaneous creations of individual speaker, unique and personal. This paper presents communicational development throughout history and examines the role of hand gestures in non-verbal communication. Additionally, it examines a close connection our hands have with our brain by practicing Mudras.

Key words: *communication, non-verbal communication, gestures, hands, Mudras.*

U Zagrebu, srpanj 2019. godine

IZJAVA STUDENTA

Izjavljujem da sam završni rad pod naslovom *Uloga gesti u neverbalnoj komunikaciji* izradila samostalno, pod nadzorom i uz stručnu pomoć mentora doc. dr. sc. Tanje Grmuše, v. pred.

Izjavljujem da je završni rad u potpunosti napisan i uređen prema Pravilniku o završnom radu na stručnim preddiplomskim i specijalističkim diplomskim stručnim studijima PVZG-a te sukladno uputama u priručniku Metodologija pisanja seminara i završnog rada.

Izjavljujem da je završni rad lektoriran na jeziku na kojemu je napisan (lektor za hrvatski jezik: doc. dr. sc. Tanja Grmuša, v. pred., lektor za engleski jezik: Andrea Zorman).

Izjavljujem i da sam suglasna da se trajno pohrani i objavi moj završni rad *Uloga gesti u neverbalnoj komunikaciji* u javno dostupnom institucijskom repozitoriju *Poslovnog veleučilišta Zagreb* i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14 i 60/15).

Ime i prezime studenta:
Andrea Zorman
OIB: **79395578303**

(potpis)

SADRŽAJ

| | |
|---|-----------|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. KOMUNIKACIJA | 2 |
| 2.1. Proces komunikacije | 3 |
| 2.2. Vrste komunikacije | 5 |
| 2.3. Ciljevi komunikacije | 6 |
| 2.4. Načela komunikacije | 7 |
| 3. NEVERBALNA KOMUNIKACIJA | 9 |
| 3.1. Kanali i znakovi neverbalne komunikacije | 11 |
| 3.2. Razvoj neverbalnog koda | 12 |
| 4. GOVOR TIJELA | 14 |
| 4.1. Urođeni i naučeni signali | 17 |
| 4.2. Povijest govora tijela | 18 |
| 4.3. Istraživanje govora tijela | 19 |
| 4.4. Vrste govora tijela | 20 |
| 5. RUKE | 21 |
| 5.1. Ruke u komunikaciji | 22 |
| 5.2. Jezici gesti | 24 |
| 6. GESTE | 28 |
| 6.1. Podjele gesti | 30 |
| 6.2. Položaj i značenje dlana | 33 |
| 6.3. Geste šakom i rukom | 35 |
| 7. MUDRE | 38 |
| 7.1. Što su mudre? | 38 |
| 7.2. Podrijetlo mudri | 38 |
| 7.3. Mudre kao moćan medij | 39 |
| 7.4. Mudre u svakodnevnom životu | 43 |
| 7.4.1. <i>Anjali</i> mudra, molitveni položaj | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 7.4.2. <i>Gyana</i> mudra, mudra znanja | 44 |
| 7.4.3. <i>Hakini</i> mudra | 45 |
| 8. ZAKLJUČAK | 46 |
| POPIS LITERATURE | 48 |
| POPIS ČLANAKA | 48 |
| POPIS OSTALIH IZVORA | 49 |
| POPIS SLIKA | 51 |
| POPIS TABLICA | 52 |

1. UVOD

Komunikacija je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Stalno komuniciramo, željeli mi to ili ne, svjesno ili nesvjesno, uspješno ili manje uspješno.

Dobro je poznato da je dobra komunikacija temelj svakog uspješnog odnosa, bilo obiteljskog, romantičnog ili profesionalnog. To je vještina koja se razvija tijekom cijelog života i koja se neprestano nadograđuje.

Značajan dio komunikacije koja se odvija između ljudi je neverbalan. Čak i kada ljudi prestanu govoriti, oni ne prestaju komunicirati. Njihova tijela stalno šalju poruke i informacije o sebi. Svakodnevno komuniciramo pomoću tih znakova i primjećujemo ih kod drugih ljudi, a da toga nismo niti svjesni. Neverbalna komunikacija puno je važniji i složeniji proces nego što se to na prvi pogled može učiniti

Naš govor tijela ostavlja snažan dojam na ljude s kojima se susrećemo u svakodnevnom životu. Signali koje šaljemo mogu ukazivati na trenutno emocionalno stanje govornika no, ovisno o njihovim značenjima u različitim kulturama, mogu se i pogrešno protumačiti. Stoga je razumijevanje neverbalne komunikacije ključno za učinkovitu komunikaciju.

Geste su važan dio našeg govora tijela. S obzirom na to da je temeljna ideja komunikacije prenijeti naše misli i poruke, geste služe kao dopuna i podrška onome što govorimo. Mogu djelovati i kao primarno oruđe komunikacije koje je ponekad čak i učinkovitije od samih riječi.

Naše ruke imaju značajnu ulogu u svakodnevnoj komunikaciji tijekom povijest. Ljudi su se njima služili i prije nego su počeli govoriti. Ne samo da su one važan dio našeg fizičkog tijela u komunikaciji s drugima nego ih možemo koristiti i na intrapersonalnoj razini prakticirajući mudre. Tada postaju moćan medij u uspostavi balansa i harmonije u svim segmentima našeg bića.

2. KOMUNIKACIJA

Komunikacija je svima dobro znan pojam. Ona je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Nепrestano komuniciramo, htjeli mi to ili ne, svjesno ili nesvjesno, uspješno ili manje uspješno. Uspješna i dobra komunikacija je vještina koja se razvija tijekom cijeloga života. Bit komunikacije sažeta je u riječima C. F. Keating koja je napisala: „Komunikacija je moćna: ona dovodi prijatelje na našu stranu ili tjera naše neprijatelje, umiruje ili upozorava našu djecu, i stvara sporazume ili borbene linije među nama. Moć komunikacije da neke privuče ili neke odgurne proizlazi kako iz same naše pojave tako i jezika koji koristimo.“¹

Početak komunikacije teško je utvrditi. No, znanstvenici su suglasni u tome da komunikacija postoji otkada postoji čovječanstvo. Vjekoslav Boban u svojoj knjizi ističe da je komunikacija ostvarena „u onom trenutku kad je čovjek shvatio što mu želi priopćiti drugi čovjek.“²

S obzirom na to da postoje stotine definicija komunikacije gotovo je nemoguće pronaći jedinstvenu. Prema definiciji Književnog leksikona „komunikacija (lat. *communicatio*), u najširem smislu, jest razmjena obavijesti, proces davanja, prenošenja i primanja informacija.“³

Larry A. Samovar i suradnici smatraju da je „ljudska komunikacija proces putem kojega se prenose simboli u svrhu izazivanja reakcije“.⁴

Reardon definira komunikaciju kao sredstvo pomoću kojega dvije ili više osoba razmjenjuju informacije i međusobno utječu na svoja mišljenja i ponašanja.⁵

Analizirajući veći broj definicija može se zaključiti da je komunikacija razmjena misli, emocija i informacija verbalnim i neverbalnim kanalima te da komunikacijom osobe međusobno utječu jedna na drugu na mentalnoj razini, odnosno izmjenjuju informacije koje mijenjaju njihovu svijest i ponašanje.

¹ Keating, C. F.: World Without Words: Messages from Face and Body, <http://eyewitness.utep.edu/3331/Lonner&Malpass1994%20Chap%2025.pdf> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

² Boban, V.: *Počela govorne komunikacije*, Dan d.o.o., Zagreb, 2003., str. 12.

³ Solar, Milivoj: *Književni leksikon, djela, pisci, pojmovi*, Matica hrvatska, Zagreb, 2007., str. 195.

⁴ Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R.: *Komunikacija između kultura*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2013., str. 12.

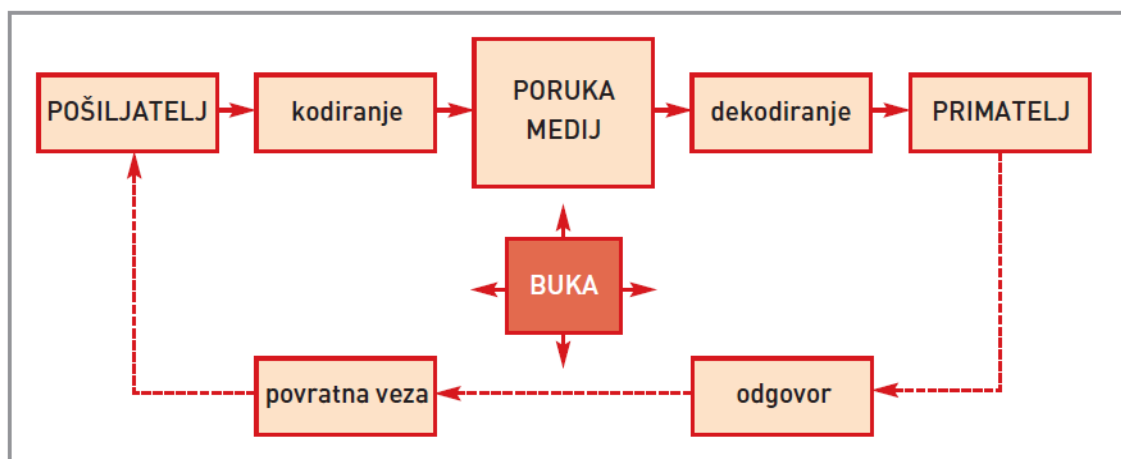
⁵ Usp. Reardon, K. K: *Interpersonalna komunikacija: gdje se misli susreću*, Alinea, Zagreb, 1998., str. 13.

Čovjek se rađa kao prosocijalno biće i od samog je početka usmjeren socijalnim signalima. Ono što socijalna bića povezuje s bićima koja se nalaze oko njega je komunikacija. Komunikacija je jedna od temeljnih ljudskih aktivnosti, neodvojiva je od čovjekove prirode i prisutna od početka života.⁶

U svakodnevnim razgovorima pojmovi komunikacija, jezik i govor često se smatraju sinonimima, no bitno ih je razlikovati. Komunikacija je temelj usvajanja jezika i razvoja govora. Jezik se uči u komunikaciji, a govor je jedno od sredstava koja se koriste u komunikaciji.⁷ Svaki oblik čovjekova ponašanja, kao reakcija na nešto ili nekoga, je oblik komunikacije. Čak i kada šutimo, mi komuniciramo.

2.1. Proces komunikacije

Ključ kvalitetne komunikacije je razmjena informacija i ideja u kojoj nije aktivan samo pošiljalac poruke, već i sve osobe koje sudjeluju u komunikaciji s ciljem slanja i primanja informacije.



Slika 1. Komunikacijski proces.⁸

⁶ Usp. Ljubešić, M., Capanec, M.: Rana komunikacija: u čemu je tajna?, *Logopedija*, 3,1,2012., 35-45, str. 36.

⁷ Isto.

⁸ Izvor: Pejić-Bach, M., Murgić, J.: *Poslovne komunikacije 2*, 2. izmijenjeno izdanje, Alka script d.o.o., Zagreb, 2019., str. 13.

Komunikacija je proces. Proces koji započinje kada pošiljalatelj želi prenijeti određenu poruku drugoj osobi odnosno primatelju.

Proces komunikacije sastoji se od pet elemenata:⁹

- 1) **pošiljalatelj poruke** – osoba koja inicira komunikaciju; „naziva se i izvor ili komunikator“¹⁰
- 2) **poruka** – misao kojom prenosimo ideje, podatke ili informacije kroz različite oblike; može biti verbalna, neverbalna ili kombinacija tih dvaju oblika; predstavlja niz simbola kao što su riječi, geste, zvukovi, slike ili neki pokreti
- 3) **medij** – komunikacijski kanal kojim se poruka prenosi od pošiljalatelja do primatelja
- 4) **primatelj poruke** – osoba koja prima određenu poruku u komunikaciji s pošiljalateljem; „naziva se i javnost, meditorij ili odredište odnosno destinacija“¹¹
- 5) **buka** – sve ono što ometa ili prekida komunikaciju i smanjuje podudarnost poslana i primljene poruke

te četiri komunikacijska procesa:¹²

- 1) **kodiranje poruke** – „postupak prenošenja zamisli u simbole“¹³
- 2) **dekodiranje poruke** – shvaćanje i tumačenje poruke u onom smislu kako je to mislio pošiljalatelj
- 3) **odgovor** – niz reakcija primatelja nakon primanja određene poruke
- 4) **povratna veza (feedback)** – povratna informacija kojom primatelj poruke pokazuje pošiljalatelju stupanj razumijevanja primljene poruke

Da bi pošiljalatelj mogao prenijeti poruku primatelju mora je prvo kodirati. Nakon kodiranja poruka se pretvara u oblik, odnosno kod koji se dalje prenosi putem različitih medija ili komunikacijskih kanala. Kako bi primatelj razumio poruku, prvo je treba dekodirati, odnosno dati joj značenje. Kada primatelj primi poruku, šalje *feedback* (povratnu vezu) prema pošiljalatelju kojim pokazuje stupanj razumijevanja poruke.

U vrijeme prijenosa poruke djeluju dva elementa: *sadržaj i kontekst*.

⁹ Usp. Pejić-Bach, M., Murgić, J.: *Poslovne komunikacije 2*, Alka script d.o.o., Zagreb, str. 12.

¹⁰ Miroslavljević, M: *Političko komuniciranje*, Friedrich-Ebert-Stiftung, Sarajevo, 2010., str. 98.

¹¹ Isto, str. 99.

¹² Usp. Pejić-Bach, M., Murgić, J.: *Poslovne komunikacije 2*, 2. izmijenjeno izdanje, Alka script d.o.o., Zagreb, 2019, str. 12.

¹³ Miroslavljević, M: *Političko komuniciranje*, Friedrich-Ebert-Stiftung, Sarajevo, 2010., str. 98.

Sadržaji su riječi ili simboli poruka koje nazivamo jezikom, a predstavljaju bilo izgovorene ili napisane riječi kombinirane u rečenici koje imaju gramatički i semantički smisao. *Kontekst* označava situaciju u kojoj se poruka prenosi, kao i način na koji se prenosi. Naziva se još i parajezikom – neverbalni elementi u govoru kao što su geste, ton glasa, pogled, govor tijela i ostali neverbalni izričaji.¹⁴

2.2. Vrste komunikacije

Ako promatramo komunikaciju s obzirom na način izražavanja onda možemo zaključiti da se naša komunikacija neprestano odvija na dvije razine: verbalnoj i neverbalnoj. Ta dva komunikacijska procesa nemoguće je izolirati i odvojiti jer se uz verbalnu komunikaciju istovremeno odvija i neverbalna.

Verbalna komunikacija predstavlja izmjenjivanje poruka govorom, odnosno riječima, a temelj su govorenje i slušanje.

Neverbalna komunikacija predstavlja način na koji ljudi komuniciraju bez riječi. Neverbalnom se komunikacijom ljudi sporazumijevaju namjerno, ali češće nenamjerno, odnosno nesvjesno. O ovoj vrsti komunikacije govorit će se opširnije u nastavku rada.

Podjela na ove dvije vrste komunikacije je možda najčešća, ali svakako nije jedina. Ako uzmemo u obzir broj ljudi koji sudjeluju u komunikaciji onda komunikaciju prema Zorici Tomić¹⁵ možemo podijeliti na šest vrsta:

- Intrapersonalna komunikacija
- Interpersonalna komunikacija
- Grupna komunikacija
- Javna komunikacija
- Masovna komunikacija

¹⁴ Usp. Marušić, S., Pavletić, Z., Ptiček, R.: Menadžment u obrazovanju: *Razvoj komunikacijskih vještina – teorijski modul*,

https://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelj/RM/RAZVOJ_KOMUNIKACIJSKIH_VJESTINA_-_PRIRUCNIK_TEORIJSKI_MODUL.pdf pristup ostvaren 3. 7. 2019.

¹⁵ Usp. Tomić, Z.: *Komunikacija i javnost*, Čigoja Štampa, Beograd, 2003., <https://fmk05308.wordpress.com/2008/11/28/vrste-komunikacije/> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

- Međukulturalna komunikacija.

Intrapersonalna komunikacija je komunikacija koju čovjek ostvaruje sa samim sobom. Takva komunikacija je konstantna i neraskidiva. Ovaj oblik komunikacije iznimno je važan za oblikovanje našega identiteta. Na taj način učimo o sebi, evaluiramo naše postupke, ali i uvježbavamo poruke koje želimo prenijeti drugima. Zapravo, ovaj oblik komunikacije ima pozitivne posljedice u smislu boljšega poznavanja sebe i pogleda na različite životne situacije.

Interpersonalna komunikacija je najrasprostranjenija i odvija se svakodnevno. Ta se komunikacija odvija između najmanje dvije osobe i najčešće se realizira licem u lice. Interpersonalna komunikacija važna je za oba dionika jer na taj način učimo o sebi, našim sugovornicima i svijetu oko nas te uspostavljamo, održavamo ili prekidamo veze između nas.

Grupna komunikacija odvija se unutar manjih ili većih grupa, a kakva će komunikacija biti unutar grupe prvenstveno ovisi o njezinim sudionicima. Glavne karakteristike grupne komunikacije su rješavanje problema, razvijanje novih ideja i dijeljenje znanja i iskustva među sudionicima.

Javna komunikacija odnosi se na komunikaciju govornika s publikom. Podrazumijeva veću grupu ljudi, a govornik i publika imaju jednaki status. Javnom komunikacijom nastoji se utjecati na druge da promijene svoje razmišljanje, stavove ili uvjerenja.

Masovna komunikacija usmjerena je na brojnu publiku i odvija se dvosmjerno. Kako bi doprla do disperzirane publike koristi se nekim od masovnih medija. Razvija se posredstvom ekspanzije masovnih medija.

Međukulturalna komunikacija obuhvaća sve vrste komunikacije osim intrapersonalne. U današnje doba međukulturalna komunikacija je iznimno važna jer pomoću nje učimo razumjeti druge načine razmišljanja i ponašanja te postajemo svjesni razlika u ljudskom iskustvu.¹⁶

2.3. Ciljevi komunikacije

Dobra komunikacija je ona koja je učinkovita, odnosno ona koja ostvaruje ciljeve osoba koje komuniciraju. Komunikacija je uspješna onda kada svi sudionici jednako interpretiraju sadržaj te kada su verbalne i neverbalne poruke međusobno usklađene.

¹⁶ Isto.

Ljudi prilikom komunikacije „licem u lice“ više pažnje posvećuju sugovorniku kao cjelini nego što obraćaju pažnju na izgovorene riječi. Može se reći da riječi imaju manju ulogu, a puno veću ulogu ima način na koji se te riječi izgovore.

Idealna komunikacija trebala bi biti visoko efikasna i visoko efektivna. Takva komunikacija je ključ uspjeha u svim interpersonalnim odnosima.

Cilj je komunikacije prije svega učinkovito prenijeti svoje misli i ideje drugima i na taj način persuazivno utjecati na ponašanje i stavove sugovornika.

Komunikacijom otkrivamo informacije o sebi, učimo o sebi i drugima i općenito o stvarima što nas okružuju. U današnje vrijeme takve informacije uglavnom saznajemo putem komunikacijskih medija koje upotunjene našom interakcijom kroz interpersonalne odnose postaju dio našeg iskustva.

Još jedan od ciljeva komunikacije je i pomaganje. Komunikacijom rješavamo probleme s kojima smo svakodnevno suočeni, možemo davati konstruktivne kritike ili pak izražavamo empatiju. Komunikaciju, također, koristimo i kao zabavu koja nam omogućava opuštanje i bijeg od svakodnevnih problema.

Ciljevi komunikacije mogu se podijeliti i s obzirom na motiv kojim započinjemo komunikaciju kako bismo dobili neku informaciju ili stvorili neki odnos ili pak s obzirom na krajnji rezultat komunikacije koji želimo postići.

Svaka komunikacija je jedinstvena kombinacija tih ciljeva koje potiče jedinstvena kombinacija motiva i dovodi do jedinstvene kombinacije rezultata.¹⁷

2.4. Načela komunikacije

Kao što je spomenuto u prethodnom poglavlju, komunikacija je neizbježna – nemoguće je ne komunicirati. Čak i onda kada mislimo da ne komuniciramo odašiljemo poruke okolini.

¹⁷ Usp. Komunikacija-psihologija-FFZG: *Komunikacijske vještine* 2015./2016., psihologija.ffzg.unizg.hr/uploads/3a/e1/.../1-tjedan-15_16web.pptx pristup ostvaren 20. 6. 2019.

Komunikacija sadrži verbalnu i neverbalnu poruku. Komuniciramo ne samo riječima već i položajem tijela, gestama, mimikom ili pak stilom govora.

Komunikacije je nepovratna i neponovljiva. Nije moguće ponoviti potpuno istu situaciju sa istim mislima, osjećajima, riječima i govorom tijela. Jednom odaslana poruka ne može se povući.

Održavanje komunikacije temelji se na dvosmjernosti – uspostavlja se dvosmjerna povratna veza između sugovornika. Iako je jednosmjerna komunikacija brža, dvosmjerna je točnija.

Svaka komunikacija ima odnosni i sadržajni aspekt. Sadržajni aspekt se odnosi na prenošenje informacija, dok odnosni aspekt obilježava način na koji se to čini.¹⁸

U svom djelu „Komunikacija između kultura“ Samovar i suradnici izdvajaju neka od temeljnih načela koja je potrebno razumjeti prije samog sudjelovanja u procesu komunikacije:¹⁹

- *Komunikacija je dinamičan proces.*

Ovo načelo je višeznačno. Označava da komunikacija nije fiksna već trajna aktivnost, ali i beskonačni proces. Kao sudionici u komunikaciji i sami smo osjetili njezinu dinamičnu prirodu. Poruke drugih ljudi utječu na nas i zbog njih se stalno mijenjamo.²⁰

- *Komunikacija je simbolična.*

Načelo počiva na pretpostavci da su ljudi bića koja stvaraju simbole. Upravo ta mogućnost stvaranja simbola, kako verbalnih tako i neverbalnih, omogućava nam svakodnevnu interakciju.²¹

- *Komunikacija je sistemska.*

Komunikacija se događa u posebnim trenucima, posebnim sustavima i situacijama koje utječu na ono što i kako komuniciramo. Komunikacija nije izolirana već je dio većeg sustava. Ona se uvijek odvija u nekom kontekstu, a sama priroda komunikacije upravo ovisi o tom kontekstu.

¹⁸ Usp. Komunikacija-psihologija-FFZG: *Komunikacijski praktikum – Komunikacijski proces i načela komunikacije*, psihologija.ffzg.unizg.hr/uploads/e3/1a/.../2-tjedan-komunikacijski-proces.ppt pristup ostvaren 20. 6. 2019.

¹⁹ Usp. Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R.: *Komunikacija između kultura*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2013., str. 12-14.

²⁰ Isto, str. 12.

²¹ Isto.

Pod pretpostavkom da je sistemska, komunikacija ovisi o čitavom nizu varijabli. Mjesto interakcije određuje ponašanje. Ljudi se ne ponašaju jednako u svakom okruženju. Druga varijabla je prigoda. Ponašanje sudionika komunikacije uvjetovano je prigodom, a svaka od prigoda traži različite oblike ponašanja. Svaka kultura ima svoja pravila vezana uz ta ponašanja. Kao treću varijablu navodi se, često zanemarivo, vrijeme. Svaki komunikacijski proces odvija se u vremensko-prostornom univerzumu, a količina vremena kojom raspolažemo, utječe na našu komunikaciju. Iduća varijabla je broj osoba s kojima komuniciramo i koji utječe na komunikacijski tijek. Ponašamo se i osjećamo drugačije u situacijama kada komuniciramo samo s jednom osobom, nekoliko njih ili se pak obraćamo velikom broju ljudi.²²

- *Komunikacija uključuje donošenje zaključaka.*

S obzirom na to da ne možemo ući u misli i osjećaje drugih ljudi, uz pomoć komunikacije možemo samo zaključiti što misle i kako se osjećaju. Takve zaključke moguće je donijeti na temelju jedne riječi, kimanja glavom, upućenih pogleda ili pak tišine.²³

- *Komunikacija ima posljedicu.*

Proces slanja i primanja poruka utječe na sve uključene strane. Tijekom razmjenjivanja poruka, u komunikaciji se nešto događa. Naše reakcije na poruke razlikuju se po intenzitetu i vrsti. Mogu biti primjetne i otvorene ili potpuno suprotne, one koje ćemo teže zamijetiti u situacijama kada nismo niti svjesni da primamo poruke.²⁴

3. NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Iako komunikaciju često poistovjećujemo s govorom, ona se sastoji od dvije dimenzije, verbalne i neverbalne. Stara poslovice kaže da djela govore više od riječi. Osim semantičke razine, poslovice ističe i važnost neverbalne komunikacije.

Izraz neverbalna komunikacija izražava „komunikaciju koja se ostvaruje nekim drugim sredstvima mimo riječi“.²⁵

²² Isto, str. 13-14.

²³ Isto, str. 14-15.

²⁴ Isto, str. 15.

²⁵ Knapp, M. L., Hall, J. A.: *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2010., str. 5.

Istraživanja pokazuju da neverbalni znakovi na nas ostavljaju snažniji dojam od verbalnih, a ljudi oslanjajući se na neverbalnu poruku zanemaruju sadržaj one verbalne.²⁶

Neverbalni znakovi stvaraju značenje poruke koju komuniciramo. Isto tako, naše reakcije i osjećaje ne temeljimo toliko na tome što druga osoba kaže, već na tome što ona čini. Kad ono što osoba govori nije usklađeno s neverbalnim porukama koje osoba šalje, prije ćemo povjerovati neverbalnim znakovima nego onom izrečenom. Neverbalne znakove teže je odglumiti ili slagati.

Ljudima je prirodno da više komuniciraju tijelom nego samim govorom.²⁷ Osjećaje više i lakše izražavamo neverbalnim znakovima nego riječima. Govor ispunjava ulogu prenošenja informacije, dok tijelom prenosimo osjećaje, stavove i emocije.²⁸

Neverbalna komunikacija još se definira i kao „nijema komunikacija“, komunikacija bez riječi, a uključuje govor tijela, izraze lica (mimiku), gestikulaciju, dodir, općenitu pojavnost te prostorno i vremensko ponašanje. Neverbalna komunikacija je način kojim ljudi komuniciraju bez riječi, bilo namjerno ili nenamjerno. Služi kao dopuna ili zamjena za verbalnu komunikaciju, naglašavanje verbalne poruke, za izražavanje emocija, pokazivanje stavova, odražavanje osobina ličnosti i poticanje ili mijenjanje verbalne komunikacije.

Poznavanjem neverbalnih znakova možemo bolje razumjeti ljude i smanjiti nesporazume u komunikaciji, ali možemo poboljšati i vlastiti neverbalni izražaj tako da nas drugi bolje razumiju ili da izbjegnemo one znakove koji otežavaju komunikaciju i ostavljaju loš dojam.²⁹

Neverbalna komunikacija važna je u ukupnom komunikacijskom procesu zbog velike količine informacija koje pruža u svakom segmentu našega života.

²⁶ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 16.

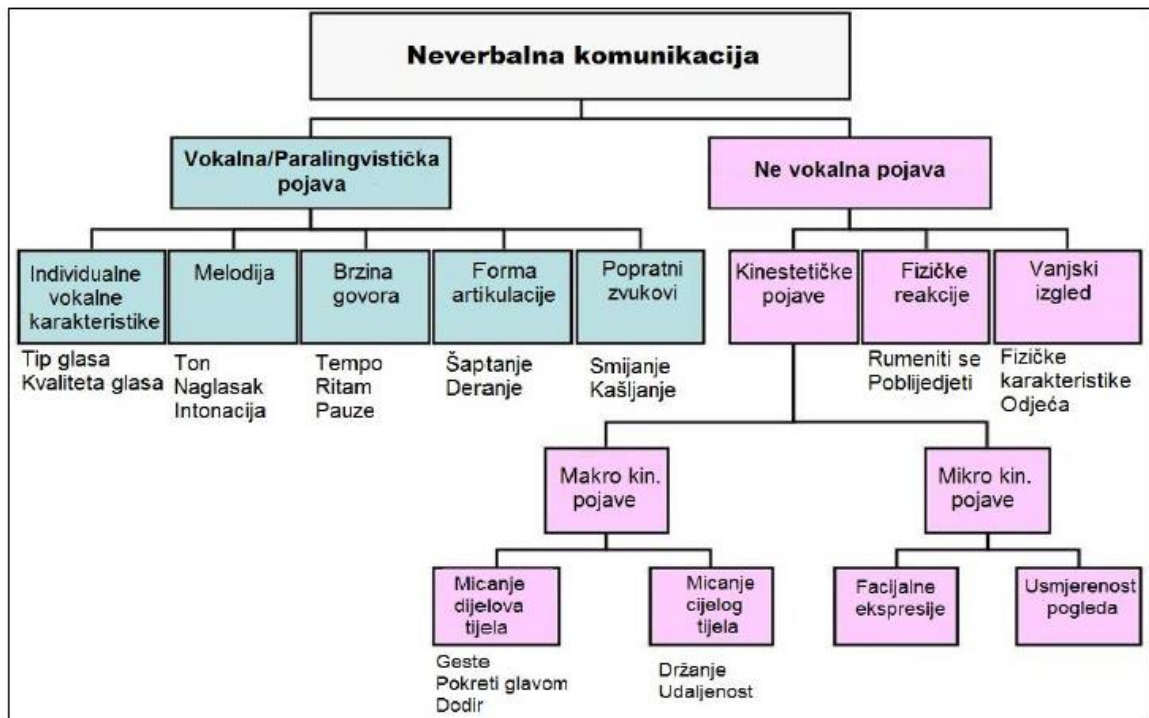
²⁷ Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. IX.

²⁸ Isto, str. 3.

²⁹ Usp. Rijavec, M., Miljković, D.: *Neverbalna komunikacija*, IEP-D2, VERN, Zagreb, 2002., str. 4.

3.1. Kanali ili znakovi neverbalne komunikacije

Neverbalna komunikacija ostvaruje se pomoću neverbalnih komunikacijskih znakova ili kanala koji služe za prenošenje poruke iz izvora neverbalne poruke.



Slika 2. Kanali ili znakovi neverbalne komunikacije.³⁰

Slika 2 prikazuje shematski prikaz podjele neverbalnih znakova na **paralingvističke i ekstralingvističke znakove**.

Paralingvističkim znakovima smatraju se svi oni znakovi koji su elementi vokalizacije. Odnose se na to *kako* je nešto rečeno, a ne što je rečeno. Čine ih paralingvistički znakovi u užem smislu kao što su šumovi i tonovi, plač, smijeh, jecanje i zijevanje te prozodijski

³⁰ Izvor: Markota, K: *Neverbalna komunikacija*, diplomski rad, Sveučilište Sjever, 2017. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unin:1282/preview> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

paralingvistički znakovi koji se odnose na ton glasa, spuštanje ili podizanje glasa, ubrzani ili usporeni govor, naglašavanje pojedinih riječi ili umetnute pauze.

Drugu veliku skupinu čine ekstralingvistički znakovi. Prvu podskupinu ekstralingvističkih znakova čine proksemični znakovi: fizička blizina; prostorni raspored; teritorijalno ponašanje. Kinezičke osobine, druga podskupina, sastoje se od pokreta lica, facijalne ekspresije i usmjeravanja pogleda; pokreta pojedinih dijelova tijela; držanja tijela u cjelini te gesti.

Treću podskupinu čine posebne vrste ekstralingvističkih znakova kao što su tjelesni dodir (rukovanje, tapšanje po ramenu); izgled (način odijevanja i dotjerivanja); karakterističan način obavljanja radnji (hod, rukopis) i miris koji ljudi namjerno ili nenamjerno ostavljaju, a koji predstavlja neku informaciju o njima.³¹

3.2. *Razvoj neverbalnog koda*

„Neverbalni kod je danas već djelomično osviješten zahvaljujući istraživanjima psihologije, psiholingvistike (Rot 1976.), sociolingvistike, etnolingvistike, fizike, medicine (Pansini 1990.), a ponajviše semiotike i etologije (Blurton Jones 1972.)“³²

Američki psiholozi Ekman i Friesen ističu da podrijetlo neverbalne komunikacije može imati tri izvora: 1. prirođeni neurološki programi (naslijeđeni), 2. iskustva zajednička svim ljudskim bićima (npr. uzimanje hrane se u svim kulturama označuje gestom prinošenja ruke ustima) i 3. iskustvo koje se razlikuje među kulturama, klasama, obiteljima ili pojedincima.³³

Pretpostavku da je gestovni kod preteča jezika znanstvenici su proučavali promatrajući razvoj neverbalne komunikacije kod djece.³⁴ Neverbalna komunikacija razvija se od rođenja. Kod jako male djece pokret je prvenstveni oblik komunikacije. Djeca koriste cijelo svoje tijelo da bi iskazala svoje potrebe i zahtjeve. Većina neverbalne komunikacije u ranome djetinjstvu

³¹ Prema predavanjima S. Kovačića, kolegij *Vizualne komunikacije*, predavanje *Govor tijela*, Poslovno veleučilište Zagreb, 2018.

³² Pintarić, N.: Razvitak neverbalnog koda, *Suvremena lingvistika*, vol. 43-44 No. 1-2, 1997., 251-265, str. 251, <https://hrcak.srce.hr/23789> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

³³ Usp. Isto, str. 253.

³⁴ Isto.

jest spontana što se može vidjeti i u tome da dijete već nakon par mjeseci života odgovara na pogled majke, ali dugo nema razvijenih kulturnih i naučenih odgovora majci.³⁵

M. Knapp i J. Hall³⁶ analiziraju podrijetlo neverbalnog ponašanja iz dviju perspektiva: filogeneze (korijeni neverbalnog ponašanja u ljudskoj evolucijskoj povijesti) i ontogeneze (korijeni neverbalnog ponašanja u životu pojedinca). Došli su do zaključka da veliki dio našeg neverbalnog ponašanja ima i urođene i naučene (uključujući i one stečene imitacijom) aspekte, no niti priroda niti odgoj nisu dovoljni za objašnjenje podrijetla mnogih vrsta neverbalnog ponašanja. Sama činjenica da se neko ponašanje uopće pojavljuje može biti biološki utemeljena. Smatraju da u mnogim slučajevima nasljeđujemo neurološki program koji je odgovoran za izvođenje određenog postupka ili niza postupaka. No, naša okolina i kulturalni utjecaji mogu utjecati na to kad se to ponašanje pojavljuje, koliko često ili koliko pravilno se pokazuje.

U svom znanstvenom članku Neda Pintarić³⁷ prenosi objašnjenje Jeana Aitchisona koji kao najveći dokaz u prilog pretpostavke da je neverbalni kod preteča verbalnom ističe spoznaju da se čovjekoliki majmuni ne mogu naučiti govoriti, ali se mogu naučiti gestovnom jeziku. To znači da imaju razvijeno simboličko mišljenje, ali nemaju razvijen govorni organ, pa ne mogu proizvoditi artikulirane glasove. Pokusi na majmunima pokazali su još i da u neverbalni kod spadaju auditivni elementi koji su zvukovi, a ne glasovi, jer majmuni uz geste rabe i neartikulirane zvukove koji su im urođeni.

U razvoju cjelokupne komunikacije bitno je naglasiti razliku između međudjelovanja (interakcije) i sporazumijevanja (komunikacije). Interakcija obuhvaća predjezičnu i predneverbalnu fazu čovjekova izražavanja koja podrazumijeva neosvijesteno izražavanje. U ovoj fazi čovjek je, kao i životinje, ispuštao razne zvukove, mirise, osjećao bol i ugodu dodirrom i koristio veliki broj kretnji. Sve je to predstavljalo interakciju čovjeka i njegove okoline. Da bi ti elementi postali komunikacijski, čovjek ih je morao osvijestiti, a kao rezultat toga nastali su dogovoreni znakovi, verbalni i neverbalni simboli koji imaju dogovoreno značenje unutar jedne grupe ljudi. Ti znakovi nisu više služili samo za interakciju s okolinom, već su počeli služiti za

³⁵ Usp. Reardon, K. K.: *Interpersonalna komunikacija: gdje se misli susreću*, Alinea, Zagreb, 1998., str. 67.

³⁶ Usp. Knapp, M. L., Hall, J. A.: *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2010., str. 39-66.

³⁷ Pintarić, N.: Razvitak neverbalnog koda, *Suvremena lingvistika*, vol. 43-44 No. 1-2, 1997., 251-265, str. 253, <https://hrcak.srce.hr/23789> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

sporazumijevanje među ljudima. „Sporazumijevanje je stvorilo algoritamske radnje koje su se morale pamtili i učiti. Pamćenjem i učenjem razvija se mišljenje, stvaralaštvo i rad.“³⁸

4. GOVOR TIJELA

Sama sintagma „govor tijela“ jasno pokazuje da tijelo govori. Tijelom se fizički izražavamo cijeli svoj život.

Riječi čine osnovu ljudske komunikacije, međutim one nas ponekad mogu i prevariti. Govor tijela tada predstavlja komunikacijsku kariku i pruža mogućnost prevladavanja nesporazuma. Bilo koji oblik našeg ponašanja kojemu druga osoba pridodaje neko značenje, oblik je govora.

Pretpostavlja se da se govor prvi puta pojavio prije 2,5 milijuna godina. Prije toga su govor tijela i grleni zvukovi bili osnovni način iskazivanja osjećaja i misli, a to se zadržalo i do danas.³⁹

Govor tijela odraz je emotivnog stanja osobe. Svaka gesta ili kretnja može biti pokazatelj kakve osjećaje čovjek proživljava u određenom trenutku. Kao što Carolyn Boyes kaže govor tijela je prozor u ono što se zbiva unutar našeg uma.⁴⁰ Geste i izražaji u govoru tijela nijemo prenose osjećaje, stavove i emocije koje odašilje misao.⁴¹

Govor tijela teško je lažirati. Naše tijelo sastavljeno je od mnoštva mišića te je nemoguće u isto vrijeme biti svjestan djelovanja svakog od njih. Bez obzira na to koliko mi mislimo da imamo kontrolu nad našim fizičkim tijelom uvijek će biti nehotičnih signala (curenja) koji će otkriti naše stvarne osjećaje.⁴²

U svom svakodnevnom životu ljudi su obično nesvjesni da su istovremeno i primatelji i pošiljatelji neverbalnog govora. Taj dvosmjerni učinak govora tijela ima dvojaku ulogu.⁴³

³⁸ Isto str. 254.

³⁹ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 22.

⁴⁰ Usp. Boyes, C.: *Jezik tijela*, Kigen, Zagreb, 2009. str. 9.

⁴¹ Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 4.

⁴² Isto, str. 1.

⁴³ Isto, str. 1-2.

- 1) ako želimo nešto priopćiti, kako bismo ostavili što bolji dojam izabrat ćemo i odgovarajući govor tijela
- 2) umijeće čitanja govora tijela daje nam mogućnost mijenjanja i oblikovanja poruke temeljeno na prepoznavanju pozitivnih i negativnih signala tijekom interakcije.

Istraživanja su pokazala da 95 % informacija mozak prima putem vida, a ostalih 5 % preostalim čulima – sluhom, dodirom, okusom i mirisom. Prema tome više vjerujemo onome što vidimo nego što čujemo.⁴⁴

Istraživanjem koje je 1971. godine proveo sociolog, profesor Albert Mehrabian stvorio je model komunikacije s tri ključna elementa u svakoj poruci: govor tijela, glas i riječ. Model se zadržao do današnjih dana iako se precizno ne može primijeniti ni na koju komunikacijsku situaciju. Mehrabian smatra da se 93 % naših poruka prenose govorom tijela (uključujući glas)⁴⁵ odnosno da se:

- 55 % značenja u svakoj poruci odnosi na govor našeg tijela (geste, držanje tijela, izraz lica)
- 38 % značenja odnosi se na način kako verbalno komuniciramo (ton, visina glasa, brzina)
- 7 % značenja dolazi iz samih riječi odnosno sadržaja poruke.

Do sličnih zaključaka došao je i Ray L. Birdwhistell proučavajući odnos između verbalne i neverbalne komunikacije. Utvrdio je da prosječan čovjek riječi izgovara svega 10 ili 11 minuta dnevno, da rečenica u prosjeku traje 2,5 sekunde te da je verbalna komponenta komunikacije manja od 35 %, a neverbalna 65 %.⁴⁶

Kada govorimo o čitanju govora tijela znanstvenici se slažu da su žene u prednosti te da puno bolje opažaju od muškaraca. Žene imaju urođenu sposobnost zapažanja i čitanja neverbalnih znakova što se uvriježeno naziva „ženskom intuicijom“. Zašto je tomu tako dokazali su znanstvenici proučavajući muški i ženski mozak. Dokazano je da žene imaju između 14 i 16 moždanih područja za procjenu ponašanja drugih osoba, dok muškarci koriste samo četiri do šest. Objašnjenje za takav fenomen znanstvenici smatraju da leži u odnosu majke

⁴⁴ Isto, str. 5.

⁴⁵ Isto, str. 15.

⁴⁶ Usp. Burić Moskaljov, M.: *Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja*, TIM press d.o.o., Zagreb, 2014., str. 15.

i djeteta. Ta ženska intuicija prvenstveno je vidljiva kod žena koje su tek rodile. Prvih godina djetetovog života majka se oslanja isključivo na vezu kretnjama u komunikaciji sa svojim djetetom pa se vjeruje da je to razlog zašto su žene vještije u prepoznavanju, čitanju i korištenju svih potencijala govora tijela.⁴⁷

Ljudi nesvjesno koriste intuiciju da bi iz gesti, pogleda, držanja ili tona glasa prikupili signale koje šalje sugovornik. Naravno, govor tijela možemo i pogrešno protumačiti. Važno je napomenuti da isti pokreti tijela i geste kod različitih ljudi mogu imati različito značenje, s druge strane, isti pokreti tijela i geste kod istih ljudi u različitim situacijama mogu imati različito značenje.⁴⁸ Kao što svaka riječ može promijeniti značenje kad je izvučemo iz konteksta rečenice tako i geste ne možemo promatrati isključivo kao zasebne cjeline.

Stoga, da bi se izbjegle nedoumice potrebno je obratiti pažnju na 3 ključna faktora:⁴⁹

- 1) *Kontekst* – potrebno je obratiti pažnju na kontekst situacije u kojoj se pojavljuje određeno ponašanje
- 2) *Podudaranje* – s obzirom na to da vizualni i glasovni govor tijela čine više od 90 % poruke treba obratiti pažnju poklapaju li se riječi s radnjama
- 3) *Klastere* – značenje govora tijela nemoguće je tumačiti na temelju samo jedne geste, potrebno je analizirati cijeli sklop gesti zajedno.

Iz govora tijela možemo iščitati prihvaćanje i odbacivanje, sklonost i nesklonost, zanimanje i dosadu ili istinu i obmanu. Govor tijela možemo koristiti namjerno kako bismo utjecali na interakciju ili pak nesvjesno kada je potpuno izvan naše kontrole i proizlazi iz naše podsvijesti. Naša podsvijest dio je našeg mentalnog tijela ili uma. Um je sjedište naših misli, osjećaja i želja. Prema tome, nije teško zaključiti da je i „nijemi jezik“ kojim komuniciramo odraz naših osjećaja i da prenosi više informacija od samih riječi. Također, naš ili sugovornikov govor tijela može biti otvoren i kojim potvrđujemo da se osjećamo ugodno u nekoj situaciji ili nas može odati zatvoreni govor tijela koji pokazuje našu ljutnju, nervozu, strah.⁵⁰

⁴⁷ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 26-27.

⁴⁸ Usp. Burić Moskaljov, M.: *Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja*, TIM press d.o.o., Zagreb, 2014., str. 18.

⁴⁹ Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 10-11.

⁵⁰ Isto, str. 22-24.

Iz ovih podjela jasno je vidljivo da su naše mentalno i fizičko tijelo⁵¹ u međusobnoj ovisnosti. Um utječe na fizičko tijelo, a tijelo, isto tako, utječe na um. O ovoj temi bit će više rečeno u poglavlju o mudrama u nastavku.

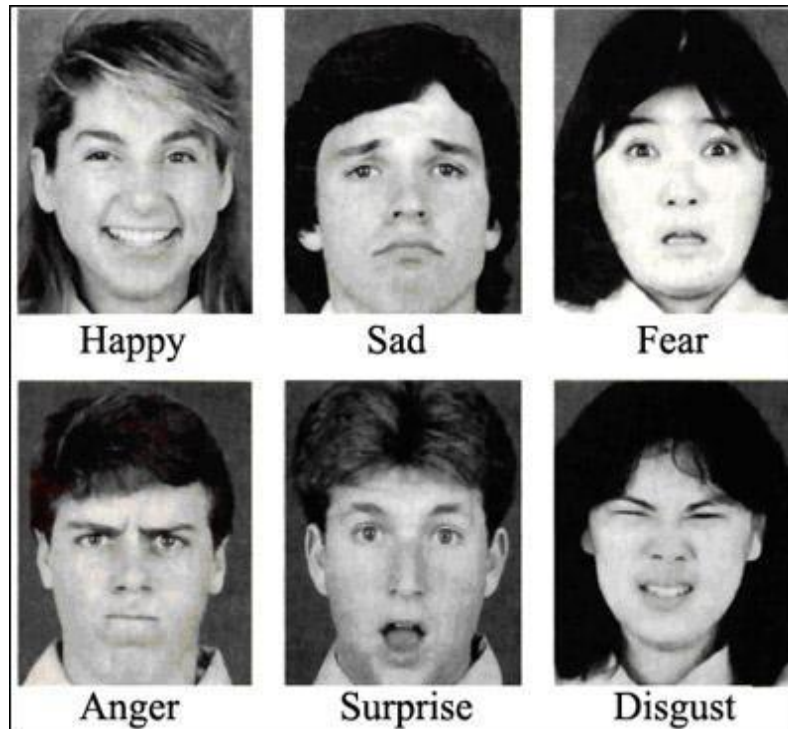
4.1. Urođeni i naučeni signali

Dugo vremena znanstvenici su se bavili pitanjem jesu li ljudima njihove geste urođene ili one pak ovise o kulturi u kojoj žive. Zaključili su da neverbalne signale mogu svrstati u nekoliko vrsta.

Promatrajući mladunčad sisavaca vidljiva je njihova sposobnost da sišu što upućuje na urođenu ili genetičku sposobnost. Promatrajući izraz smijeha kod djece koja su rođena gluha ili slijepa pojavljuje neovisno o tome je li naučen ili oponašan, što znači da se radi o urođenim gestama. Charles Darwin je vjerovao da je ljudsko izražavanje emocija univerzalno. Znanstvenici Ekman i Friesen produbili su Darwinovo vjerovanje o urođenim gestama potvrdivši proučavanjem da svaka kultura koristi jednake osnovne izraze lica za iskazivanje osjećaja. Zaključili su kako se nedvojbeno radi o urođenim gestama.⁵² Na slici 3 prikazano je izražavanje primarnih osjećaja u različitim kulturama. Ti osjećaji su sreća, tuga, strah, ljutnja, iznenađenje i gađenje.

⁵¹ Prema duhovnoj znanosti osim fizičkog, vidljivog tijela čovjek posjeduje i suptilna tijela ili nivoe bića, to su: fizičko, mentalno, astralno i kauzalno tijelo (op. a.).

⁵² Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 11.



Slika 3. *Izrazi lica primarnih osjećaja.*⁵³

S druge strane, neke geste naučene su kao dio naših kulturnih i socijalnih uvjetovanosti. Postoje određena očekivanja kako bi se žena ili muškarac trebali ponašati unutar određene kulture npr. način na koji ljudi jedu ili sjede razlikovat će se u kulturama, a ako se druga osoba ponaša suprotno normi i očekivanjima društva, bit će lako primijećena.⁵⁴

4.2. Povijest govora tijela

Još u ranoj povijesti drevni Grci i Rimljani prvi su počeli promatrati međusobnu povezanost govora i gesta. Rimljani su zaključili da velikog govornika ne čine samo riječi, te su uspostavili čitav niz gesta koje prate držanje govora. Rimski filozof Ciceron je tijelo, riječi izraze i geste shvaćao kao cjelinu koja sačinjava komunikaciju te je smatrao da tjelesni pokreti izražavaju „osjećaje i strasti“ duše.

⁵³ Izvor: <https://discoverwithme.org/2016/04/03/happiness-sad-fear-surprised/> pristup ostvaren 26. 6. 2019.

⁵⁴ Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 17.

U 17. stoljeću u Engleskoj John Bulwer objavljuje prvi akademski rad o gestama u kojem se govori o značenju i upotrebi više od stotinu gesta ruke.

Krajem 18. stoljeća u Francuskoj, Abbé de L'Epée počeo je gluhe učiti znakovnom jeziku pokazujući im kako se služiti gestama.

Godine 1872. prirodoslovac Charles Darwin u svojoj knjizi *Izražavanje emocija kod ljudi i životinja* otkriva veze između čovjeka i životinja i ističe da obje vrste emocije izražavaju izrazima lica. Darwinova je postavka bila da majmuni i ljudi koriste zvukove, kao i neverbalnu komunikaciju radi povezivanja kako bi prizvali i privukli suprotni spol.

Početkom 20. stoljeća njemački filozof Wilhelm Wundt u svojem je radu zaključio da geste zrcale emocije i unutarnje stanje govornika.

Tek su 60.-ih godina 20. stoljeća započela veća istraživanja te je antropolog Gregory Bates zaključio da jezik tijela pokazuje emocije koje su ključne za stvaranje odnosa.⁵⁵

4.3. Istraživanje govora tijela

Istraživanje govora tijela razvilo se u nekoliko područja:⁵⁶

- **Kinezija** – istražuje pokrete tijela (pokrete ruku, klimanje glavom, promjene u izrazu lica i pogledu) te kako se ti znakovi koriste uz verbalno izražavanje. Proučava način upotrebe jezika tijela u komuniciranju i pokazivanju mentalnih i emocionalnih stanja. Kineziju je prvi razvio američki antropolog Ray L. Birdwhistell koji je analizirao međuljudske komunikacije i razgovore te upotrebu gesta radi naglašavanja i objašnjavanja verbalnog jezika. Smatrao je da značenje jezika tijela ovisi o kontekstu u kojem se on odvija.
- **Proksemija** – istraživanje osobnog područja i prostora, udaljenosti između ljudi dok komuniciraju ili nešto rade. Pojam je osmislio od američki psiholog Rober Sommer koji je zaključio da njegovi pacijenti radije zadržavaju određenu udaljenost između sebe i drugih.

⁵⁵ Usp. Boyes, C.: *Jezik tijela*, Kigen, Zagreb, 2009. str. 9-10.

⁵⁶ Isto, str. 11-12.

- **Haptika** – istraživanje dodira. Istražuje kako tijekom razgovora dolazi do dodira te proučava učinke davanja i primanja dodira.
- **Parajezik** – podrazumijeva neverbalne nadopune razgovora; kako se u govoru koristi glas.

4.4. Vrste govora tijela

Paul Ekman i njegov kolega Wallace Friesen sedamdesetih godina 20. stoljeća podijelili su govor tijela u pet područja:⁵⁷

- **Ilustratori** - geste koje činimo istodobno dok govorimo. One prate govor kako bi vizualno podržale poruku koja opisuje ili pojačava našu poruku, a najčešće proizlaze iz naše podsvijesti.
- **Pokazivači afekta** – to su geste koje uključuju izražaje lica, pokrete ruku i nogu, kako stojimo i koliko prostora koristimo. Odaju naše emocije i obično ih iskazujemo nesvjesno.
- **Adaptori** – kao i afektivni pokazivači pokazuju raspoloženje i teško ih je svjesno kontrolirati. To su geste fokusirane na tijelo. Odnose se na izmjene u stavu tijela i pokretima.
- **Regulatori** – to su pokreti povezani s govorom ili slušanjem. Daju znak da se razgovor nastavlja kao što su kimanje glavom, kontakt očima ili izmjene položaja tijela. Razlikuju se među kulturama.
- **Amblemi** – to su namjerne geste koje uglavnom zamjenjuju riječi. Primatelj ih u određenim kontekstima i različitim kulturama shvaća bez poteškoća, međutim postoji i opasnost jer u različitim kulturama mogu imati potpuno drugo značenje.

⁵⁷ Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 20-21.

5. RUKE

Kao što je već spomenuto u poglavlju o govoru tijela, prije nego je čovjek počeo koristiti jezik, koristio je tijelo kako bi prenio poruku koju želi ili pokazao svoje osjećaje. U takvoj komunikaciji najviše se služio rukama, a ta navika ostala je i do današnjih dana.

Tijekom ljudske evolucije ruke su bile najvažnije oruđe. Prvi zabilježeni pokušaji u kojima čovjek koristi simbol ruke kako bi komunicirao sa svojom okolinom datiraju još iz doba paleolitika. Otisci dlanova u špiljama u Francuskoj i Španjolskoj ne predstavljaju samo potvrdu postojanja ljudske vrste već predstavljaju i neku vrstu slikovnog pisma odnosno komunikacijskog sustava ljudi toga doba.⁵⁸



Slika 4. Otisci dlanova u špiljama.⁵⁹

Gotovo kod svih naroda i u svim povijesnim razdobljima ruka je bila simbol snage i moći. Još u starom Babilonu ruka s ispruženim prstima predstavljala je simbol sreće. Hamsa⁶⁰ kao simbol snage, moći i strpljenja zadržala se i do danas. Simbol ruke prisutan je i u tri velike

⁵⁸ Usp. Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevnne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 42-43.

⁵⁹ Izvor: <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/ancient-women-artists-may-be-responsible-for-most-cave-art-1094929/> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁶⁰ Sam naziv Hamsa potječe od arapske riječi za broj pet. Predstavlja pet prstiju ruke i jedan je od najomiljenijih simbola sreće u svim kulturama. „Ruka kao simbol, Hamsa“, <http://ivanac.pgsri.hr/rad/ruka-kao-simbol/> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

svjetske religije kroz spajanje dlanova u molitvu u kojoj vjernici koriste ruke kao izraz čistoće, pokornosti i spremnosti na predanje.

Ruke su, uz lice, smatrane najzabavnijim i najkomunikativnijim dijelom tijela. One su gipke, fleksibilne i vrlo izražajne, a i neizostavan su dio komunikacije, bilo verbalne ili neverbalne.

S medicinskog gledišta ljudska ruka (šaka) je spoj kostiju, mišića, tetiva, kože i žila. Zanimljiv je i podatak da kostur šake čini 27 kostiju⁶¹, a područje prstiju je među najgušćim područjima živčanih završetaka na tijelu i najbogatije je receptorima osjeta dodira koji su izvori povratnih informacija. Između ruku i mozga postoji više živčanih veza nego između mozga i bilo kojeg drugog dijela tijela. Od toga 25 % otpada na šake, a na ruke 15 % od ukupnog.⁶²

Važno je napomenuti i to da je svaka ruka dominantna pod djelovanjem suprotne moždane hemisfere pa upravljanjem desne ruke upravlja lijeva polutka mozga, a upravljanjem lijeve ruke, desna polutka mozga. Kretanje i položaji ruku daju dobar uvid u naše emocionalno stanje. Ovi podatci uvelike će doprinijeti lakšem i boljem razumijevanju tematike koja će biti obrađena u nastavku rada, a koja se odnosi na komunikaciju mudrama.

5.1. Ruke u komunikaciji

Komunikaciju rukama možda najbolje opisuje izreka poznatog austrijskog neurologa i utemeljitelja psihoanalize Sigmunda Freuda koji kaže:

„Čovjek koji ima oči da vidi i uši da čuje može sebe uvjeriti da ni jedan smrtnik ne može čuvati tajnu. Ako su mu usta nijema, klepeće vršcima prstiju, izdaja curi na sve strane.“⁶³

⁶¹ Specijalna bolnica dr. Nemeč: *Anatomija šake*, http://www.bolnica-nemec.hr/hr/anatomija_sake/97/29 pristup ostvaren 29. 6. 2019.

⁶² Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 103.

⁶³ Isto.

Ruke se koriste u izražavanju diljem svijeta iako se značenje gesta razlikuje među kulturama. Koriste se u razgovoru, za pozdravljanje, za pokazivanje smjera ili za izražavanje emocija. Ruke nam pomažu i u formiranju ideja.

U komunikaciji, glavnu ulogu ruke imaju kao zamjena ili nadopuna verbalne komunikacije, pomoć u vođenju i usmjeravanju razgovora i naglašavanje verbalnih poruka. Zbog toga ćemo u verbalnoj komunikaciji lakše pročitati poruke koje šalju ruke, nego promatranjem samih ruku. Istraživanja su utvrdila da su osobe koje imaju izraženu gestikulaciju više društvene i ekstrovertirane osobe, a osobe s neizražajnom gestikulacijom introvertirane i zatvorene u sebe.⁶⁴

Koliko je simbol ruke bio značajan u razvoju različitih kultura i naroda dokazuju i mnogobrojne poslovice, sintagme ili idiomi koje se odnose na ruke ili neke njihove dijelove, a možemo ih pronaći u većini jezika. U hrvatskom jeziku svima je dobro poznata narodna izreka „*Bolje vrabac u ruci, nego golub na grani.*“ u smislu da je bolje da čuvamo ono malo što imamo nego da tražimo nešto više što nam je nedostižno. „*Držati nekoga ili nešto kao kap vode na dlanu*“ simbolizira da pazimo na nekoga ili čuvamo nešto što nam je dragocjeno. Kada smo već bili široke ruke i dali nekome mali prst, a on nam je otkinuo cijelu ruku, najbolje je da sada dignemo ruke od njega. Ili - mislili smo da smo nerazdvojni kao prst i nokat, a on nas je samo motao oko malog prsta.

Ruke su važan dio našega tijela. „Geste naših ruku nisu ugrađene u naš genetski sustav. One su naučene baš kao i njihova značenja, kroz socijalizaciju u određenom vremenu i prostoru, kroz tjelesno i duhovno, u kulturi, kroz sustav vjerovanja, te općenito radio opstanka i uravnoteženog ponašanja u određenom okruženju.“⁶⁵

⁶⁴ Usp. Burić Moskaljov, M.: *Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja*, TIM press d.o.o., Zagreb, 2014., str. 112.

⁶⁵ Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 44.

5.2. Jezici gesti

Tijekom povijesti diljem svijeta nastajali su jezici gesta koji su čak u nekim slučajevima i zamjenjivali verbalni izričaj.

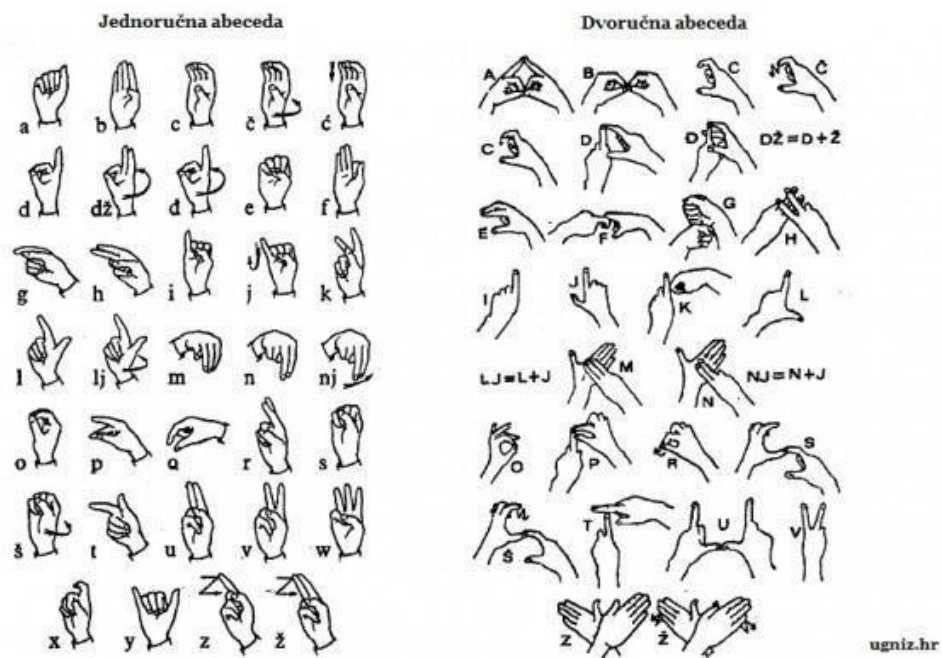
Još u 6. st. Sv. Benedikt piše o životu u samostanu te da bi redovnici trebali izbjegavati govor. U trenutcima kada je komunikacija neizbježna trebali bi se služiti nekim znakom ili zvukom. Sistemska uporaba gestikulacija prvi puta spominje se kod benediktinaca oko 1000. godine, a prvi popis gesti sastojao se od 296 znakova. S vremenom i osnivanjem reda Trapista, koji se zaklinje na potpunu tišinu, popis gesta je proširen, a samostanski znakovni jezik razvio je oko 1300 znakova. Ti znakovi označavali su predmete, pokrete, ali i same ideje koje su bile povezane s religijskim životom redovnika.⁶⁶

Druga vrsta znakovnog jezika koja se razvija kroz povijest je znakovni jezik za gluhonijeme osobe.

Znakovni jezik sustav je vizualnih znakova koji, uz pomoć posebnog položaja (oblika šake), orijentacije, položaja i smjera pokreta ruke, tvore koncept odnosno smisao riječi. Znakovni jezik se ne izvodi samo rukama, već uključuje i držanje tijela i glave te izraz lica koji daju intonaciju. Znakovni jezik nije univerzalan iako postoji međunarodni znakovni jezik, gestuno, koji se koristi na međunarodnim susretima gluhih. Svaki znakovni jezik ima svoju gramatiku i uči se kao svaki drugi strani jezik.⁶⁷

⁶⁶ Jean, G: *Signs, Symbols and Chippers: decoding the message*, Thames and Hudson Ltd., London, 1998. prema Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 47.

⁶⁷ Udruga osoba oštećena sluha Bjelovarsko bilogorske županije: *Znakovni jezik*, <http://uoosbbz.hr/znakovni-jezik/> pristup ostvaren 2. 7. 2019.



Slika 5. *Primjer jednoručne i dvoručne hrvatske abecede znakovnog jezika.*⁶⁸

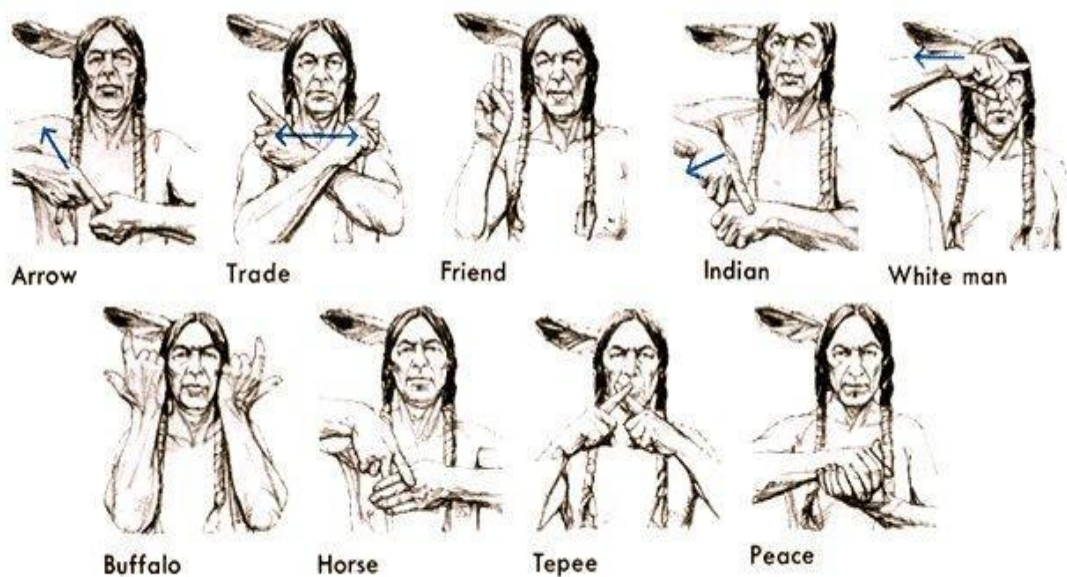
Zanimljivo je da i slijepi ljudi koriste svoje ruke kao sredstvo komunikacije sa svojom okolinom. S obzirom na to da ruke sadrže mnoštvo osjetilnih stanica oni dodiranjem zamjenjuju vizualno. Iako je prvi sustav za pisanje slijepih osoba osmislio Valentin Haüy 1784. godine, Louis Braille ga je usavršio stvarivši sustav pisanja koji se sastoji od točkica koje se utiskuju s donje strane papira, a moguće ih je čitati s gornje strane papira pomoću dodira.⁶⁹

Znakovni jezik sjevernoameričkih Sioux Indijanaca kombinacija je gestikulacije i govora. Sastoji se od petstotinjak znakova, od kojih su gotovo svi prikazani rukama, ali i licem i položajem glave. S obzirom na brojne vrste riječi koje sadrži postao je pravi jezik, iako je vokabular prilično ograničen. Ovaj je znakovni jezik sličniji samostanskom, nego znakovnom jeziku koji je umjetno stvoren.⁷⁰

⁶⁸ Izvor: http://ugniz.hr/wp-content/uploads/2013/11/jednorucna-i-dvorucna-abeceda-Ugniz.hr_1.jpg pristup ostvaren 2. 7. 2019.

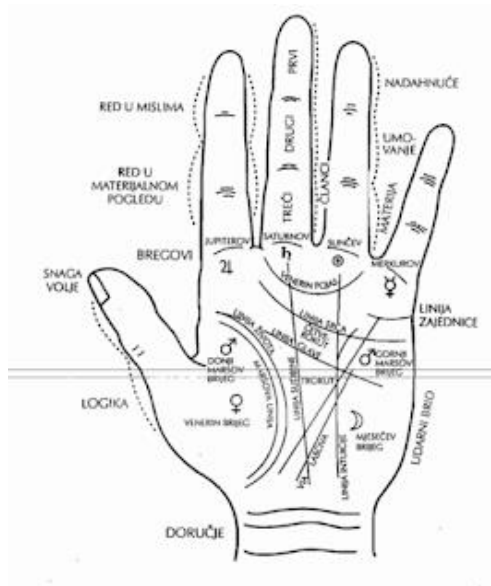
⁶⁹ Usp. Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 47.

⁷⁰ Isto, str. 47-48.



Slika 6. Znakovni jezik Sioux Indijanaca.⁷¹

U ovu skupinu jezika gesti možemo svrstati i nekoliko tehnike (vještine) koje u svom fokusu imaju šaku ili dlan.



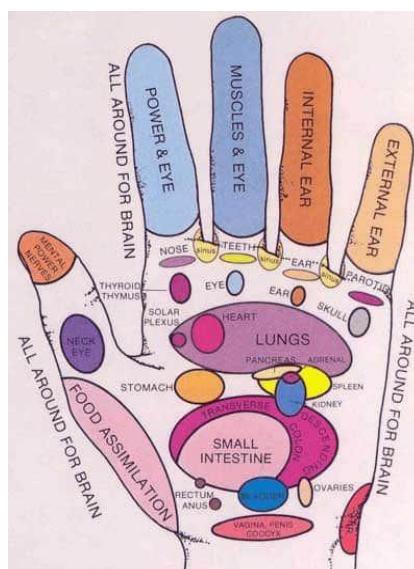
Slika 7. Hiromantija.⁷²

⁷¹ Izvor: http://homepage.eircom.net/~pharan/new_tribes.html pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁷² Izvor: <https://astrolog-mihailocukic.blogspot.com/2016/06/horoskop-na-dlanu.html> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

Prva je hiromantija. Vještina proricanja sudbine i karaktera osobe iz dlana, a naziva se još i govor ruke. Govor ruke bio je poznat u Kini 2100. godine prije Krista. Najstariji narodi, naročito Indijanci smatrali su govor ruke govorom duše. Za njih su ruke bile sluge cijelog bića, pa zbog toga, sve što se odnosi na jedno biće, mora imati utjecaj na njih. Svako ljudsko biće ima dvije ruke: desnu i lijevu. Desna je ruka pozitivan, a lijeva negativan tip. Dlan desne ruke pokazuje ono što će budućnost donijeti, dok dlan lijeve ruke pokazuje moć naslijeđa i želje osobe.⁷³

Druga tehnika jest refleksologija. Refleksologija je ciljano tretiranje osjetljivih područja na stopalima i/ili dlanovima i pripadajućih refleksnih točaka kako bi se olakšale tegobe. Ova tehnika stara je preko 3000 godina, a prvi su je koristili Kinezi i Egipćani. Kineska medicina smatra da životnu energiju *Qi*, koja teče kroz kanale u tijelu, dovodi u ravnotežu.⁷⁴



Slika 8. Refleksologija.⁷⁵

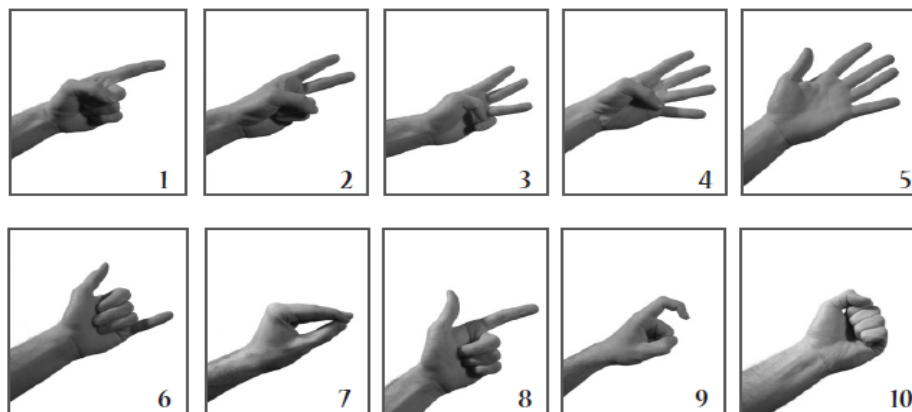
Još jedna od tehnika ili vještina korištenja ruke (šake) u komunikaciji jesu kineski brožani položaji. To je metoda kojom se jednom rukom označavaju brojevi od 1 do 10. Zbog iznimnog

⁷³ Usp. „Hiromantija - poruke u dlanovima“, Sensa, <https://www.sensa.hr/clanci/tretmani/hiromantija-poruke-u-dlanovima> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁷⁴ Usp. „Refleksologija: pritiskom na točke oslobodite nelagodu i bol!“, Alternativa za vas, <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/refleksologija> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁷⁵ Izvor: <https://i.pinimg.com/564x/72/39/4c/72394cf8d5fed01a70ae8d7caa43fd43.jpg> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

broja dijalekata u kineskom jeziku i čestog nerazumijevanja sugovornika razvijena je ova metoda koja je premostila taj jaz. Brojeve od 1 do 5 jednostavno prikazuju prsti jedne ruke, a brojevi od 6 do 10 posebni znakovi koji su ustaljeni kako u prodaji tako i u svakodnevnoj komunikaciji.⁷⁶



Slika 9. Kineski brojčani položaji.⁷⁷

6. GESTE

Prema definiciji Marka Knappa i Judith Hall⁷⁸ „geste su pokreti tijela (ili nekog njegova dijela) čija je zadaća prenijeti ideju, nakanu ili osjećaj. Mnogi od tih pokreta izvode se rukama/šakama, ali se i područje lica/glave često upotrebljava u gestama.“

Desmond Morris pak definira gestu kao „svaku radnju koja odašilje vizualni signal promatraču...i prenosi neki djelić informacije.“⁷⁹

Dakle, gestu možemo promatrati kao oblik neverbalne komunikacije u kojoj vidljivi tjelesni pokreti prenose određenu poruku, bilo umjesto verbalnog izraza ili u interakciji s njim.

⁷⁶ Kumar, Ch.: *Mudre – Yoga položaji ruku za zdravlje, sreću i blagostanje*, Harša vl. Alen Šilobod, Bregana, 2015. str. 54-55.

⁷⁷ Izvor: Kumar, Ch.: *Mudre – Yoga položaji ruku za zdravlje, sreću i blagostanje*, Harša vl. Alen Šilobod, Bregana, 2015. str. 55.

⁷⁸ Knapp, M. L., Hall, J. A.: *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2010., str. 229.

⁷⁹ Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 19.

Geste se razlikuju od ljudskih radnji koje nemaju nikakvu komunikativnu vrijednost. Iako gesta također predstavlja radnju (pokret tijelom ili njegovim dijelovima), za razliku od samog vršenja neke radnje, gesta ima ulogu prenošenja informacije.⁸⁰ Da bi se ta distinkcija ostvarila potrebno je da imaju tri osnovna obilježja: ustaljenost forme, informativnost i komunikativnost.⁸¹

Neki od znanstvenika kao što su Adam Kenton i David McNeill smatraju da su geste sastavni dio jezika, a ne samo prateći elementi ili ukrasi. One su usklađene i izražene s govorom. Čak 90 % izgovorenih riječi u opisnom diskursu popraćene su gestama,⁸² a drugi pak smatraju da su geste samo pokreti tijela koje se mogu promatrati odvojeno od jezičnog izražaja.

Neurolingvističkim⁸³ istraživanjima došlo se do zaključka da se geste obrađuju u istom dijelu ljudskog mozga kao i govorni i znakovni jezik, u području koji se naziva Brocino područje.⁸⁴ Njihova zajednička neurološka osnova također podupire ideju da su simbolička gesta i govorni jezik dva dijela jednog temeljnog semiotičkog sustava koji je temelj ljudskog diskursa.⁸⁵

⁸⁰ Usp. Pintarić, N.: Razvitak neverbalnog koda, *Suvremena lingvistika*, vol. 43-44 No. 1-2, 1997., 251-265, str. 259, <https://hrcak.srce.hr/23789> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

⁸¹ Hrnjak, A.: Geste i mimika kao izraz frazeologije: (na primjeru hrvatske frazeologije), *Filologija*, No. 44, Zagreb, 2005. str. 29-50, str. 29.

⁸² Usp. McNeill, D.: *Gesture and Thought*, University of Chicago, 2005., https://www.researchgate.net/publication/229068064_Gesture_and_Thought pristup ostvaren 20. 6. 2019.

⁸³ Neurolingvistika je lingvistička disciplina koja se bavi živčanom podlogom jezične obradbe, usvajanja jezika i jezičnih poremećaja. Hrvatska enciklopedija: Neurolingvistika, Leksički zavod Miroslava Krležu, <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=43558> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁸⁴ Brocino područje je dio lijevoga čeonog moždanog reznja koji sudjeluje u proizvodnji govora. Područje je dobilo naziv prema Pierreu Paulu Broci, francuskome liječniku i antropologu koji je u 19. stoljeću otkrio da oštećenje toga dijela mozga uzrokuje probleme u gramatičkoj obradbi tijekom proizvodnje govora, dok za jezično razumijevanje uglavnom nema negativnih posljedica. Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, Struna: *Brocino područje*, <http://struna.ihj.hr/naziv/brocino-podrucje/25967/> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

⁸⁵ Sainte Anastasie: *Brocino područje (dio mozga) funkcionira i njegov odnos prema jeziku*, <https://hr.sainte-anastasie.org/articles/neurociencias/rea-de-broca-parte-del-cerebro-funciones-y-su-relacin-con-el-lenguaje.html> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

6.1. Podjele gesti

Geste se mogu kategorizirati na brojne načine. U nastavku će biti predstavljena podjela s obzirom na razvitak gestovnog koda, bit će predstavljen i opisan Kendonov kontinuum⁸⁶ te podjela prema stupnju povezanosti s govorom.

Geste se mogu promatrati kroz tri razine s obzirom na njihov razvitak. Prvotno su postojale na razini nesvjesnog impulsa. Bile su odraz genetski urođenih spontanih kretnji koje su služile za zadovoljavanje čovjekovih potreba kao što su napad, obrana ili prikupljanje plodova. Istraživači se slažu da mnoge nesvjesne kretnje zapravo puno govore o osobinama naših sugovornika. Drugu razinu predstavljaju poluosvijesteni pokreti pri radu. To je viši stupanj pokreta koji u sebi sadrži prirodene kretnje, ali postupnim osvješćivanjem tih kretnji dolazi do prostorne komunikacije. Kako bi se postiglo zajedničko djelovanje i sporazumijevanje pri radu ti pokreti moraju biti normirani i ujednačeni. Treća razinu čine komunikativni pokreti, odnosno osviještene geste. Za razliku od prethodnih razina geste se izvode namjerno, normirane su i imaju komunikativnu funkciju. Na ovoj razini, geste su izjednačene s verbalnim kodom jer postaju simbolom.⁸⁷

Kendonov kontinuum je koncept koji prikazuje geste u odnosu na stupanj ovisnosti o pratećem verbalnom iskazu. *Gestikulacija* predstavlja gestovne pokrete odnosno spontane pokrete ruku koji prate govornu komunikaciju i koji su uvijek individualni izraz dionika. *Emblemi* su geste konvencionaliziranog značenja i razumljivi su neovisno o pratećem govoru. Može ih se zamijeniti jasnim verbalnim izričajem. Mogu biti bitno kulturalno različiti kako izrazom tako i sadržajem. *Pantomimu* čine geste koje se izvode bez govora i koje nisu kodirane u zaseban jezik. *Znakovni jezik* predstavlja konvencionalizirane, lingvistički strukturirane znakove.⁸⁸ Pomičući se Kendonovim kontinuumom pojavljuju se dvije vrste recipročnih promjena. Prvom se povećava neovisnost o popratnom govornom izričaju od gestikulacije do znakovnog jezika, a drugom se prikazuje stupanj formalnih jezičnih značajki. Gestikulacije su

⁸⁶ Nazvan prema Adamu Kendonu koji je 1983. pokušao klasificirati različite tipove gesta prema nekoliko kriterija. Njemu u čast David McNeill nazvao je taj model Kendonov kontinuum. Jurčić, C.: Gesta kao sredstvo označavanja i identifikacije diskursa, *Fluminensia*, br. 2, god. 15, 2003., str. 83-93, str. 84.

⁸⁷ Usp. Pintarić, N.: Razvitak neverbalnog koda, *Suvremena lingvistika*, vol. 43-44 No. 1-2, 1997., 251-265, str. 257, <https://hrcak.srce.hr/23789> pristup ostvaren 20. 6. 2019.

⁸⁸ Jurčić, C.: Gesta kao sredstvo označavanja i identifikacije diskursa, *Fluminensia*, br. 2, god. 15, 2003., str 83-93, str. 84.

obavezno popraćene govorom, ali nemaju jezične značajke dok znakovni jezik nije praćen govorom, ali posjeduje lingvističke značajke.⁸⁹

Geste možemo klasificirati i prema stupnju povezanosti s govorom pa govorimo o dvjema glavnim vrstama gesta: *gestama neovisnim o govoru* i *gestama povezanima s govorom*.

Geste neovisne o govoru još se nazivaju amblemi i predstavljaju neverbalni izričaj koji ima verbalan prijevod, a obično se sastoji od jedne do dvije riječi i prepoznatljive su unutar određene kulture. Njihovo značenje najmanje je ovisno o govoru i uglavnom se pojavljuju kao zasebna gesta. Iako mogu prenositi poruke bez prisutnosti govora, njihovo je značenje još uvijek pod utjecajem konteksta.⁹⁰ U tablici 1. prikazani su neki od najčešćih primjera amblema, odnosno gesta neovisnih o govoru.

Geste povezane s govorom nazivaju se i ilustratorima i uvijek su popraćene govorom. Dijele se na: *geste povezane s govornikovim referentom* koje predstavljaju konkretan predmet ili pojam koji je označen riječju ili simbolom. *Geste koje pokazuju govornikov odnos s referentom* odnosno komentiraju govornikovu orijentaciju prema referentu (npr. položaj dlanova). *Geste interpunkcije* naglašavaju i ističu važne dijelove razgovora te služe kao vizualni znak interpunkcije. *Interaktivne geste* koje pokazuju kako je sugovornik povezan s govornikom te pomažu u organizaciji i regulaciji samog diskursa, a glavna im je funkcija da se sugovornik uključi u razgovor.⁹¹

⁸⁹ Usp. McNeill, D.: *Gesture: A Psycholinguistic Approach*, University of Chicago, str. 1, https://pdfs.semanticscholar.org/7b05/4a8bc5d8eb273e22cf49fb14e48ee4ebb166.pdf?_ga=2.80773591.1123753840.1562460742-637005206.1562460742 pristup ostvaren 20. 6. 2019.

⁹⁰ Usp. Knapp, M. L., Hall, J. A.: *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2010., str. 230-231.

⁹¹ Isto, str. 241-246.

Tablica 1. Amblemi.⁹²

| Gesta | Opis geste | Značenje geste |
|---|--|---|
|  | <p>Palac okrenut prema gore</p> <p>Palac okrenut prema dolje</p> | <p>Dobar, pozitivan, dobro obavljeno</p> <p>Loše, loše obavljeno</p> |
|  | <p>„Prsten gesta“ – spojeni palac i kažiprst, ostali prsti u zraku</p> | <p>Nešto odlično, izvrsno, „sve je u redu“, nula, bezvrijedan</p> |
|  | <p>Kažiprst i srednji prst podignuti u zrak u obliku slova V</p> | <p><i>Victory</i>, pobjeda, kultni znak <i>hippy</i> pokreta, mir</p> |
|  | <p>Prekriženi srednji prst i kažiprst</p> | <p>Znak „za sreću“</p> |
|  | <p>Palac prekrižen kroz kažiprst</p> | <p>Figa, rujanje, blaža inačica uzdignutog prsta</p> |

⁹² Izvor: Rad autorice.

6.2. Položaj i značenje dlana

Iako u svakodnevnom životu ne razmišljamo o našim rukama, a još manje pridajemo pažnju našim dlanovima, oni mogu poslati moćan tjelesni signal. Jedan od najvjerodostojnijih načina promatranja je li netko iskren i pošten ili pak ima neke druge namjere je promatranje dlanova. Kroz povijest dlan se povezivao s iskrenošću, poštenjem, odanošću i pokornošću.⁹³ Prazni dlanovi su u davno doba bili dokaz da osoba nema oružja, a iz te pretpostavke kasnije se razvilo i rukovanje.⁹⁴ Važnost i uloga dlana vidljiva je i u polaganju prisege kada osoba podigne i otvori dlan ili ga pak spusti na područje srca i na taj način simbolički izražava da je iskrena i dobronamjerna, i da „progovara iz duše“, duše koja je smještena u području našega srca.

Otvaranjem dlanova prema gore i pružanjem prema sugovorniku pokazujemo svoju „ranjivost“ i dajemo do znanja da smo iskreni i da govorimo istinu. U suprotnom, kada nešto ne želimo otkriti ili smo neiskreni, dlanove ćemo sakrivati od sugovornika bilo da ih stavimo na leđa, u džepove ili ispod prekriženih ruku. S obzirom na to da su geste i osjećaji međusobno povezani, osobi će biti teže izgovoriti laž otvorenih dlanova. Poput većine drugih neverbalnih kretnji i ove su spontane i nesvjesne iako mogu biti i uvježbane, a najbolji primjeri mogu se pronaći promatranjem političara.⁹⁵

Osim što ukazuje na poštenje ili neiskrenost, dlan ima i veliku ulogu u iskazivanju moći. Tri su osnovne zapovjedne kretnje dlanom: ispruženi dlan okrenut prema gore, dlan prema dolje i položaj zatvorenog dlana s ispruženim kažiprstom.⁹⁶



Slika 10. Dlan prema gore i dlan prema dolje.⁹⁷

⁹³ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 42.

⁹⁴ Usp. Borg, J.: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009., str. 105.

⁹⁵ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 41-45.

⁹⁶ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 33.

⁹⁷ Izvor: Zorman, A.: *Geste – komunikacija rukama*, seminarski rad, Visoka poslovna škola Zagreb, 2017.

Dlan okrenut prema gore predstavlja pokornu, ne prijeteću gestu, što podsjeća na prosjaka dok prosi. Ako je učinjen kao nesvjesna gesta, šalje poruku poštenja i iskrenosti, a poruke poslone otvorenim dlanom slušatelji percipiraju kao pozitivne.

Kao što je već spomenuto, iz geste otvorenog dlana kroz povijest se razvilo i rukovanje i različite varijacije pozdravljanja. Kadgod bi se susreli, ljudi bi podizali ispružene ruke u zrak pokazujući da ne nose oružje.⁹⁸ Promatrajući rukovanje, načinom rukovanja osoba govori o sebi, ali se također može iščitati i međusobni odnos osoba koje se rukuju. Osoba s kojom se rukujemo šalje poruku kako nas doživljava i prihvaća li nas kao svog komunikacijskog partnera. To možemo razabrati kroz četiri osnovna elementa: jačinu stiska, brzinu trešnje, broj njihanja i trajanja rukovanja.⁹⁹ Postoje razne varijante rukovanja od dominantnog rukovanja kojim se preuzima kontrola, pokornog rukovanja kojima se prepušta kontrola ili pak nadmoćnog rukovanja kada se koriste obje ruke. Sve varijante rukovanja ovise o položaju ispruženog dlana. Ako želimo ostaviti dobar dojam u onih prvih 20 sekundi do 3 minute kada sugovornik o nama stječe neki svoj utisak onda bi najučinkovitije rukovanje bilo okomito pruženi dlan i odgovaranje na stisak jednakom jačinom.¹⁰⁰

Gesta ruku s dlanovima okrenutim prema dolje odašilje poruku autoriteta i dominantnosti, kao da osoba izdaje zapovijed. Poznat je nacistički pozdrav dlanom koji je bio simbol tiranije i nadmoći.¹⁰¹

Položaj zatvorenog dlana s ispruženim kažiprstom zapravo predstavlja šaku s usmjerenim prstom koji simbolički predstavlja batinu. Govornik takvom gestom figurativno tjera slušatelja da mu se podčini. Kod slušatelja takva gesta budi negativne osjećaje i predstavlja jednu od najiritantnijih pokreta koje ljudi rabe dok govore.¹⁰²

⁹⁸ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 34.

⁹⁹ Usp. Burić Moskaljov, M.: *Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja*, TIM press d.o.o., Zagreb, 2014., str. 59.

¹⁰⁰ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 48-66.

¹⁰¹ Isto, str. 46.

¹⁰² Isto, str. 46-47.



Slika 11. *Upiranje prstom.*¹⁰³

6.3. Geste šakom i rukom

Tri najčešće geste rukom zajedničke raznim kulturama su: krug, podignuti palac i „V“.

Krug ili OK gesta simboliziraju spojeni vrhovi palca i kažiprsta. Gesta je postala općeprihvaćena u SAD-u početkom 19. stoljeća najprije u novinama koje su počele koristiti inicijale umjesto uobičajenih fraza. Postoje različita stajališta oko tadašnjeg značenja geste međutim održala se do danas i u svim zemljama engleskog govornog područja i mnogim drugim zemljama znači „sve je u redu“. U nekim pak zemljama Europe i Azije ima drugi smisao i podrijetlo. U Francuskoj tako znači „ništicu“ ili „ništa“ dok u Japanu može značiti „novac“.¹⁰⁴

Simbol palca svoje korijene vuče još iz doba Rimskog Carstva. Palac je simbolizirao i „moć da se poštedi život jer su za vrijeme gladijatorskih borbi sudionici mogli podizanjem palca prema gore odlučiti da će poraženi gladijator ostati na životu ili okretanjem palca prema dolje da treba biti ubijen. Imperator je na kraju bio taj koji bi prema glasanju publike svojim palcem pokazao koja je konačna presuda.“¹⁰⁵ Kretnja uzdignutim palcem u područjima u kojima je britanski utjecaj jak ima trostruko značenje. Koriste ju autostoperi kada traže prijevoz, predstavlja znak kojim se potvrđuje da je sve u redu, a trzne li se palcem naglo uvis, tada označava uvredu. Kod Europljana označava broj „jedan“, a zbog različitog načina brojanja kod većine ljudi s engleskog govornog područja predstavlja broj „pet“. Budući da je palac najjači

¹⁰³ Izvor: <https://patrologija.com/category/duhovnost/meditacije/> pristup ostvaren 2. 7. 2019.

¹⁰⁴ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 12-13.

¹⁰⁵ Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 52.

prst, predstavlja simbol dominacije, pa po položaju palca koji viri iz džepova ili sakoa možemo zaključiti vjeruje li osoba da je samopouzdana i superiorna.¹⁰⁶

Znak „V“ popularizirao je Winston Churchill u Drugom svjetskom ratu kada je znak, prema engleskoj imenici „*victory*“ – pobjeda, postao simbolom pobjede. Gesta se izvodi s ispruženim kažiprstom i srednjakom i dlanom okrenutim prema van. U zemljama engleskog govornog područja ista gesta samo s dlanom okrenutim prema unutra predstavlja opscenu uvredu. Zanimljivo je da gesta vuče korijen iz streličarstva u Engleskoj. Ta dva prsta streličarima su služila za odapinjavanje strijela, a krajnje poniženje za streličara bilo je zarobljavanje i odsijecanje ta dva prsta umjesto smaknuća.¹⁰⁷

Osim ove tri navedene geste postoji cijeli niz gesta ruku koje odašilju razne poruke.

Trljanje dlanovima način je na koji ljudi iskazuju svoja pozitivna iščekivanja. Prodavači trljaju ruke tijekom pregovora s klijentima kao što i kockar trlja dlanovima kocku očekujući dobitak. Međutim, ove kretnje treba razmatrati u kontekstu jer ljudi trljaju ruke i onda kada im je hladno.¹⁰⁸

Trljanje palca o kažiprst ili o vrhove prstiju obično je kretnja koja označava očekivanje novca. U poslovnoj komunikaciji s klijentima trebalo bi ju izbjegavati jer budi negativne asocijacije povezane uz novac.¹⁰⁹

Sklopljene ruke mogu biti u tri osnovna položaja: sklopljene ruke podignute ispred lica, sklopljene ruke položene na stol ili u krilo i, u stojećem položaju, sklopljene ruke spuštene preko međunožja. Istraživanjima je dokazano da postoji veza između visine na kojoj se drže ruke i stupnja negativnog raspoloženja. Što su ruke više podignute, raspoloženje osobe je negativnije i osoba je zatvorenija.¹¹⁰

¹⁰⁶ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 13.

¹⁰⁷ Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 119-120.

¹⁰⁸ Isto, str. 128.

¹⁰⁹ Isto, str. 129.

¹¹⁰ Usp. Pease, A.: *Govor tijela*, Založba, Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, str. 43-46.



Slika 12. Gesta piramide.¹¹¹

Gestu piramide ili šiljka opisuju ruke koje su spojene na način da su prsti jedne ruke lagano pritisnuti o prste druge ruke, gotovo su spojeni kao u molitvi. Ovo je gesta samouvjerenosti. Vrlo je popularna među političarima, intelektualcima i onima koji vole misliti da jesu ili se žele predstaviti takvima, jer odaje dojam da imaju prave odgovore na sve. Ukoliko su ruke usmjerene prema gore, osoba vjerojatno govori drugoj osobi, pokazuje da osoba vjerojatno razmišlja i da zna odgovor na pitanje, odnosno da ima rješenje. U situaciji kada su ruke usmjerene prema dolje, osoba vjerojatno sluša, koncentrirana je i smišlja neki dobar odgovor. Gesta piramide često se upotrebljava u odnosima nadređenih i podređenih kada se nadređeni njome služe kako bi izdali upute ili zapovjedi svojim podređenima.¹¹²

¹¹¹ Izvor: <http://profkomunikacije.com/blog/sta-nam-govori-gesta-piramida/> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

¹¹² Usp. Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 132.

7. MUDRE

7.1. Što su mudre?

Iako „mudra“ kao pojam ima mnogo značenja najčešće se riječ mudra sa sanskrta prevodi kao „poklon radosti“, „pečat“ ili „znak“.

Mudra predstavlja posebne položaje prstiju, dlanova, ruku ili cijeloga tijela. Također mogu biti i određeni položaji očiju, vizualne geste ili određene tehnike disanja. Koriste se za uspostavljanje unutarnje ravnoteže i iscjeljivanje. Mudre su kombinacija suptilnih fizičkih pokreta koje pospješuju naše raspoloženje, stav i percepciju i produbljuju našu svijest i koncentraciju.

Ako ih promatramo kao koncept, onda možemo reći da mudre predstavljaju „sustav sistematiziranih i stiliziranih gesta.“¹¹³

Koristimo ih u komunikaciji s drugim osobama, prirodom i svime što nas okružuje, ali prvenstveno na intrapersonalnoj razini, u komunikaciji sa samim sobom.

7.2. Podrijetlo mudri

Premda se sam početak stvaranja i korištenja mudri sa sigurnošću ne zna, podrijetlo mudri datira u daleku prošlost Indije još od pojave Veda.¹¹⁴ Korištenje mudri je sasvim uobičajeno u vedskim ritualima, tantričkom obožavanju, jogi, budističkim ritualima i u klasičnom indijskom plesu (Kathak).¹¹⁵

¹¹³ Trako, T: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 48.

¹¹⁴ Vede su drevni indijski spisi, stariji više od 5000 godina. Predstavljaju božje upute ljudima. (op. a.).

¹¹⁵ Usp. Carmichael, P., Pintarić, S. P.: *Osnovna obuka za učitelje joge*, Divya Yoga School, Zagreb, 2009., str. 41.



Slika 13. Tradicionalni indijski ples.¹¹⁶

U svim kulturama urođeni su određeni položaji ruku koji predstavljaju svojevrsan jezik ruku. U Indiji, Kini i Tibetu jezik mudri je prisutan u svakom drevnom umjetničkom djelu s prikazom božanstva, njihovih posebnih karakteristika i majstora koji vlada duhom. Mudre su koristili i drevni Egipćani, Grci, Aboridžini, Perzijanci, Maje i Indijanci. Drevni Egipćani su smatrali položaje ruku njihovih faraona (reinkarniranih Bogova) vrlo moćnim, čak i ako su oni bili prikazani samo na slici. Tadašnji egipatski umjetnici su slikali ove položaje (ili pravili kipove) na vrlo oprezan način, jer su se bojali da ne bi krivo prikazali mudre i na taj način probudili neželjene sile.¹¹⁷

7.3. Mudre kao moćan medij

Mudre su tihi jezik – geste kojima je cilj omogućiti slobodan protok energije kroz tjelesne energetske kanale. Korijen mudri se krije u drevnoj indijskoj Ayurvedi.¹¹⁸ Prema učenju Ayurvede, svijest je energija koja se manifestira kroz pet osnovnih elemenata od kojih je sastavljen čitavi materijalni svijet, a to su: voda, zrak, vatra, zemlja i eter. Razumijevanje uzajamnog djelovanja ovih osnovnih elemenata predstavlja suštinu *Ayurvede* i potpuno zdravlje

¹¹⁶ Izvor: <https://www.thedancebible.com/dance-style/kathak-dance-terms-techniques> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

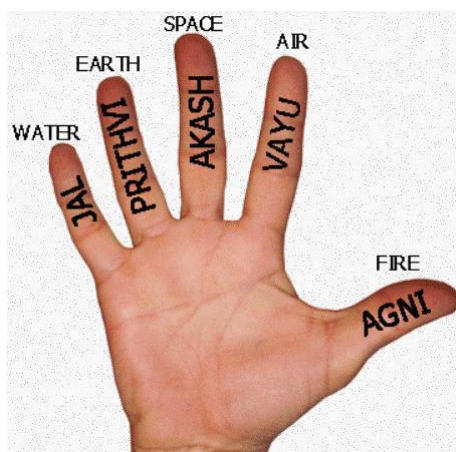
¹¹⁷ Usp. Kumar, Ch.: *Mudre – Yoga položaji ruku za zdravlje, sreću i blagostanje*, Harša vl. Alen Šilobod, Bregana, 2015. str. 41-43.

¹¹⁸ Ayurveda doslovno znači „nauka o životu“ i sastavni je dio Veda. (op. a.).

rezultat je ravnoteže i balansa tih elemenata. Kada su elementi u ravnoteži, tijelo i um su zdravi, a kada dođe do disbalansa u tijelu se razvijaju bolesti i blokade.

Stari mudraci i iscjelitelji sa Istoka smatrali su da dlan i stopalo predstavljaju mjesto koncentracije životne energije. Desna ruka predstavlja mušku stranu i pod utjecajem je Sunca, a lijeva ruka predstavlja žensku energiju i pod utjecajem je Mjeseca. Desna ruka prima moći, a lijeva ih daje.

Tijelo je mikrokozmos koji se sastoji od istih pet elemenata od kojih se sastoji i svemir. Svaki prst povezan je s određenim elementom, meridijanom u tijelu, organom i emocijom.¹¹⁹



Slika 14. Prikaz pet elemenata materijalnog svijeta na dlanu.¹²⁰

- **Palac:** element vatre, mozak, predstavlja snagu volje i logike
- **Kažiprst:** element zraka, pluća, predstavlja um i snagu misli
- **Srednji prst:** element etera, crijeva, predstavlja naš duhovni put
- **Prstenjak:** element zemlje, bubrezi, predstavlja vitalnost i zdravlje

¹¹⁹ Usp. Carmichael, P., Pintarić, S. P.: *Osnovna obuka za učitelje joge*, Divya Yoga School, Zagreb, 2009., str. 42.

¹²⁰ Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/546413367262072842/> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

- **Mali prst:** element vode, srce, predstavlja komunikaciju, seksualnost i povezanost s ljudima

U praksi se najčešće koriste mudre ruku, ne samo zbog jednostavnosti izvođenja samih mudra, već i iz sljedećih razloga:¹²¹

Vršci naših prstiju sadrže veliki broj senzornih i motoričkih završetaka živaca što ih čini moćnim medijem u direktnoj komunikaciji s mozgom i ostatkom tijela.

Ruke i prsti su izuzetno spretni i vješti u stvaranju velikog broja mogućnosti za buđenje uspavanih psiholoških i duhovnih potencijala.

S obzirom na to da je svaki prst povezan s jednim od pet navedenih elemenata, kombinirajući prste spojene u mudru možemo balansirati različite elemente u tijelu i poboljšati naše zdravlje.

Mudre ruku podupiru i zdravlje samih ruku. Kada se prakticiraju redovno i umjereno mogu spriječiti i oboljenje zglobova.

Moć mudri u podupiranju zdravlja i izlječenja proizlazi iz njihove sposobnosti da uspostave balans i harmoniju u svim segmentima našeg bića.

Istraživanja su pokazala da tijekom izvođenja određenih mudri aktiviraju se određeni centri u mozgu.¹²²

Na fizičkom nivou usmjeravaju dah i svijest u određene dijelove tijela čineći nas svjesnim na poruke koje nam tijelo šalje. Sama gesta usmjerava dah te ima mogućnost da gotovo trenutno promijeni brzinu, fokus, kvalitetu i smjer našeg daha. Dovođenjem daha u određene dijelove tijela, povećava se cirkulacija krvi i stvara se efekt masaže naših organa.

Mudre također djeluju i na naše suptilno tijelo dovodeći ga u ravnotežu. Dah je medij za prenošenje *prane*, vitalne životne energije. Dok kanaliziramo dah u određene dijelove tijela,

¹²¹ Usp. Le Page, J. i L.: *Mudras for Healing and Transformation*, 2nd edition, Integrative Yoga Therapy, 2014., str. 8.

¹²² Čolić, S.: *Mudre*, Alternativa za vas, <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/mudre> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

mudre djeluju na protok suptilne energije i na taj način uklanjaju blokade i uspostavljaju slobodan protok prane.

Na psihološkoj razini mudre potiču smirene osjećaje i raspoloženja ili pak mogu podići razinu energije ukoliko se osjećamo bezvoljno.¹²³

S obzirom na blisku povezanost naših ruku i mozga, i putem živčanog sustava i putem uma, način na koji položimo ruke može utjecati na način na koji usmjeravamo naš um. Kod prakse mudri um slijedi naše tijelo.

Mudre su univerzalne i odgovaraju svima, ne zahtijevaju posebne pripreme, niti je potrebno prijašnje iskustvo. Mogu se prakticirati bilo gdje i u bilo koje vrijeme, a preporučeno vrijeme prakse bilo bi od 5 pa do 45 minuta. U poglavlju „Ruke“ već je bilo govora o tome kako je svaka ruka dominantna pod djelovanjem suprotne moždane hemisfere. Iz toga proizlazi da su mudre na lijevoj ruci korisne za desnu stranu tijela, a one desne ruke za lijevu stranu tijela.



Slika 15. Mudre ruku.¹²⁴

¹²³ Usp. Le Page, J. i L.: *Mudras for Healing and Transformation*, 2nd edition, Integrative Yoga Therapy, 2014., str. 9.

¹²⁴ Izvor: <http://ajitvadakayil.blogspot.hr/2011/07/secrets-of-mudras-capt-ajit-vadakayil.html>, pristup ostvaren 5. 7. 2019

7.4. Mudre u svakodnevnom životu

7.4.1. *Anjali* mudra, molitveni položaj



Slika 16. *Anjali mudra.*¹²⁵

Riječ „*anjali*“ prevedena sa sanskrta znači „ponudu“. *Anjali* mudra predstavlja pozdrav poštovanja. Ruke su sklopljene u molitveni položaj. To je položaj sklopljenih ruku, dlanovima jedan na drugi u kojem se vršci prstiju dodiruju. Najpoznatija je i najčešće korištena gesta ne samo na Istoku, nego i na Zapadu.

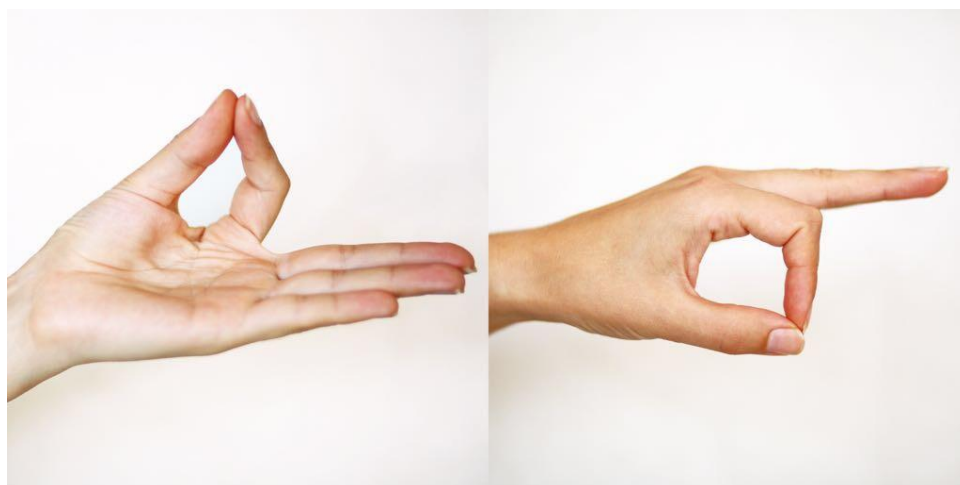
Kada spajamo ruke ispred srca spajamo materijalno i duhovno, spajamo obje hemisfere mozga i dovodimo ih u ravnotežu. Neutraliziramo pozitivnu (desnu, mušku) i negativnu (lijevu, žensku) stranu tijela i stvaramo energetsko kruženje. *Anjali* mudra usmjerava um na naše srce koje je sjedište emocija, ljubavi, samilosti, poniznosti, poštovanja i tolerancije različitosti.

¹²⁵ Izvor: <http://www.spiritryogaonline.com.au/node/125> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

7.4.2. Gyana mudra, mudra znanja

Gyana mudra također je jedna od najpoznatijih i najviše prepoznatih mudra. Riječ „*gyana*“ u prijevodu znači „znanje“. Znanje koje su učitelji prenašali na svoje učenike. Često možemo vidjeti duhovne učitelje kako sjede u položaju meditacije s rukama sklopljenim u ovoj mudri.

Izvodi se tako što se vrhovi palca i kažiprsta dodiruju dok su ostala tri prsta u opuštenom položaju. Ako je dlan okrenut prema gore, odnosi se na *Gyana* mudru, položaj pasivnog primanja. Ako dlan okrenemo prema dolje, onda se radi o *Chin* mudri, položaju aktivnog davanja. Kažiprst predstavlja individualnu svijest, a palac predstavlja univerzalnu svijest. Kada se obje simbolički spoje naše jastvo se povezuje s Univerzalnim.

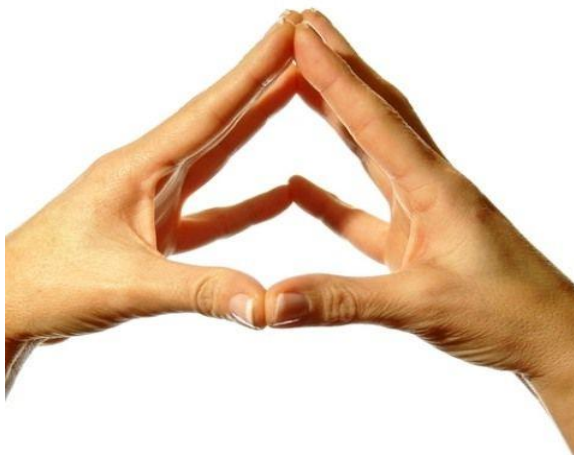


Slika 17. *Gyana/Chin mudra.*¹²⁶

Obje varijante ove mudre čiste naše misli, pojačavaju našu svjesnost i pozitivan pogled na okolinu te potiču duhovni mir.

¹²⁶ Izvor: <http://drbhagya-mudra.blogspot.com/> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

7.4.3. *Hakini* mudra



Slika 18. *Hakini mudra.*¹²⁷

Ova se mudra praktičira s obje ruke spojene jagodicama prstiju. Uz položaj ruku potrebno je usmjeriti pogled prema gore i vrhom jezika dodirivati desni. Ime je dobila prema božanstvu koje predstavlja dualnost, i muško i žensko.

Ova je mudra jako dobra za rad mozga, jer potiče lijevu i desnu hemisferu mozga. Jača memoriju, te razvija bolju koncentraciju.

Hakini mudra je općepoznata, iako je većina ljudi nije svjesna. Mnogi ljudi kada su zamišljeni spajaju prste u položaj ove mudre.¹²⁸ Također, možemo reći da je njezina „zapadna inačica“ gesta piramide. Iako sama namjera nije ista i gesta piramide se uglavnom koristi kao izraz nadmoći u odnosima nadređenih i podređenih u isto vrijeme je i gesta samotjehe kojom sami sebe „tješimo“ i umirujemo na suptilnoj razini.

¹²⁷ Izvor: <https://mysticalbee.com/hakini-mudra-for-brain-power-benefits-how-to-do/> pristup ostvaren 5. 7. 2019.

¹²⁸ Usp. Kumar, Ch.: *Mudre – Yoga položaji ruku za zdravlje, sreću i blagostanje*, Harša vl. Alen Šilobod, Bregana, 2015. str. 78.

8. ZAKLJUČAK

Iako nema jednoznačnog odgovora na pitanje što je komunikacija, ona nam je ipak svima dobro znani pojam. Čovjek kao društveno biće ima neprestanu potrebu komunicirati, kako sa drugim ljudima tako i s Prirodom koja ga okružuje, ali i sa samim sobom.

Ljudi komuniciraju iz puno razloga. Komuniciraju radi zabave, da bi dobili neke informacije, da bi ostavili dobar dojam na druge ili pak da bi nekoga u nešto uvjerali. Iako mnogi podrazumijevaju komunikaciju samo kao verbalni izričaj, možemo reći da je značajniji njezin neverbalni dio.

Prema istraživanjima koja je proveo Albert Mehrabian čak 93 % naših poruka prenose se govorom tijela, a samo 7 % dolazi iz samog sadržaja poruke. Prema tome možemo zaključiti da „djela govore više od riječi“. Neverbalni znakovi na nas ostavljaju snažniji dojam od verbalnih. Oni stvaraju značenje poruke koju komuniciramo. Njima komuniciramo svoje osjećaje, stavove i emocije. Neverbalna komunikacije razvija se od rođenja. Ona je spontana i jedinstvena za svakog od nas. Ljudima je prirodno da više komuniciraju tijelom, nego samim govorom. Stoga i imamo razvijenu intuiciju koja nas upozorava onda kada ono što osoba govori nije usklađeno s neverbalnim porukama koje ta osoba šalje. Instinktivno ćemo prije povjerovati neverbalnim znakovima nego onom izrečenom.

Sintagma „govor tijela“ jasno nam pokazuje da tijelo govori, i to neprestano. Geste mogu biti učinkoviti neverbalni alati za izražavanje značenja, a mnogi ih koriste kako bi nadopunili verbalni izričaj ili se jednostavno samo „tiho“ izrazili. Iako su geste univerzalne, u smislu da ih svaka kultura koristi, ipak nisu univerzalne na semantičkoj razini. Ono što za nas znači jedna gesta, za drugu kulturu može značiti sasvim drugo. Kako bismo uspješno „čitali“ geste ne smijemo ih promatrati zasebno kao izdvojene cjeline. Potrebno ih je promatrati u kontekstu i kao cjelinu jer niti samo jedna riječ ne odaje smisao cijele rečenice.

U radu je stavljen fokus na geste ruku. Ruke su sastavni dio nas. Koristimo za obavljanje raznih radnji i vještina no one su i puno više od praktičnog pomagala. Naše su ruke i prsti doista jedinstveni instrumenti. Definišu nas kao ljudska bića, simboli su davanja, primanja, stvaranja i komunikacije. Dlanovi kao energetski centri sklopljeni u mudre pomažu nam prikupiti vitalnu životnu energiju iz svemira i uspostaviti harmoniju u našem biću.

Kroz analizu tri mudre koje najčešće možemo sresti i u komunikaciji kultura zapadnog svijeta možemo zaključiti da, iako se možda koriste u različitom kontekstu, na suptilnoj razini djeluju posve jednako. Koliko god mi bili toga nesvjesni te geste dovode nas u stanje našeg unutarnjeg mira. Možemo reći da su mudre svojevrsne samoutješne geste kojima sami sebe „tješimo“ i umirujemo na suptilnoj razini.

POPIS LITERATURE

- 1) Boban, V.: *Počela govorne komunikacije*, Dan d.o.o., Zagreb, 2003.
- 2) Borg, J: *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb, 2009.
- 3) Boyes, C.: *Jezik tijela*, Kigen, Zagreb, 2009.
- 4) Burić Moskaljov, M.: *Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja*, TIM press d.o.o., Zagreb, 2014.
- 5) Carmichael, P., Pintarić, S. P.: *Osnovna obuka za učitelje joge*, Divya Yoga School, Zagreb, 2009.
- 6) Knapp, M. L., Hall, J. A.: *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2010
- 7) Kumar, Ch.: *Mudre – Yoga položaji ruku za zdravlje, sreću i blagostanje*, Harša vl. Alen Šilobod, Bregana, 2015.
- 8) Le Page, J. i L.: *Mudras for Healing and Transformation*, 2nd edition, Integrative Yoga Therapy, 2014.
- 9) Mirosavljević, M: *Političko komuniciranje*, Friedrich-Ebert-Stiftung, Sarajevo, 2010.
- 10) Pease, A.: *Govor tijela*, AGM, Zagreb, 2002.
- 11) Pease, A. i B.: *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012.
- 12) Pejić-Bach, M., Murgić, J.: *Poslovne komunikacije 2*, 2 izmijenjeno izdanje, Alka script d.o.o., Zagreb, 2019.
- 13) Reardon, K. K: *Interpersonalna komunikacija: gdje se misli susreću*, Alinea, Zagreb, 1998.
- 14) Rijavec, M., Miljković, D.: *Neverbalna komunikacija*, IEP-D2, VERN, Zagreb, 2002.
- 15) Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R.: *Komunikacija između kultura*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2013.
- 16) Solar, Milivoj: *Književni leksikon, djela, pisci, pojmovi*, Matica hrvatska, Zagreb, 2007.

POPIS ČLANAKA

- 1) Hrnjak, A.: Geste i mimika kao izraz frazeologije: (na primjeru hrvatske frazeologije), *Filologija*, No. 44, Zagreb, 2005. str. 29-50.

- 2) Jurčić, C.: Gesta kao sredstvo označavanja i identifikacije diskursa, *Fluminensia*, br. 2, god. 15, 2003., str. 83-93.
- 3) Ljubešić, M., Capanec, M.: Rana komunikacija: u čemu je tajna?, *Logopedija*, 3,1,2012., 35-45.
- 4) Keating, C. F.: World Without Words: Messages from Face and Body, <http://eyewitness.utep.edu/3331/Lonner&Malpass1994%20Chap%2025.pdf>, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 5) McNeill, D.: Gesture: A Psycholinguistic Approach, University of Chicago, str. 1, https://pdfs.semanticscholar.org/7b05/4a8bc5d8eb273e22cf49fb14e48ee4ebb166.pdf?_ga=2.80773591.1123753840.1562460742-637005206.1562460742, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 6) McNeill, D.: Gesture and Thought, University of Chicago, 2005., https://www.researchgate.net/publication/229068064_Gesture_and_Thought, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 7) Pintarić, N.: Razvitak neverbalnog koda, *Suvremena lingvistika*, vol. 43-44 No. 1-2, 1997., 251-265, str. 251, <https://hrcak.srce.hr/23789>, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 8) Trako, T.: Simbol ruke. Razmatranja o pojavi i značaju simbola ruke u kontekstu svakodnevne komunikacije., *Socijalna ekologija*, Vol 16. No. 1., 2007., str. 35-56, str. 42-43.

POPIS IZVORA

- 1) „Anatomija šake“, Specijalna bolnica dr. Nemeč, http://www.bolnica-nemec.hr/hr/anatomija_sake/97/29 pristup ostvaren 29. 6. 2019.
- 2) <http://ajitvadakayil.blogspot.hr/2011/07/secrets-of-mudras-capt-ajit-vadakayil.html>, pristup ostvaren 5. 7. 2019
- 3) „Brocino područje“, Struna, <http://struna.ihjj.hr/naziv/brocino-podrucje/25967/>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 4) „Hiromantija - poruke u dlanovima“, Sensa, <https://www.sensa.hr/clanci/tretmani/hiromantija-poruke-u-dlanovima>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.

- 5) Komunikacija-psihologija-FFZG: Komunikacijski praktikum – Komunikacijski proces i načela komunikacije, psihologija.ffzg.unizg.hr/uploads/e3/1a/.../2-tjedan-komunikacijski-proces.ppt, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 6) Komunikacija-psihologija-FFZG: Komunikacijske vještine 2015./2016., psihologija.ffzg.unizg.hr/uploads/3a/e1/.../1-tjedan-15_16web.pptx, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 7) Kovačić, S.: Govor tijela, predavanja s kolegija Vizualne komunikacije, Poslovno veleučilište Zagreb, 2018.
- 8) Markota, K: *Neverbalna komunikacija*, diplomski rad, Sveučilište Sjever, 2017.
<https://zir.nsk.hr/islandora/object/unin:1282/preview>, pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 9) Marušić, S., Pavletić, Z., Ptiček, R.: Menadžment u obrazovanju: Razvoj komunikacijskih vještina – teorijski modul,
https://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelj/RM/RAZVOJ_KOMUNIKACIJSKIH_VJESTINA_-_PRIRUCNIK_TEORIJSKI_MODUL.pdf pristup ostvaren 3. 7. 2019.
- 10) „Neurolingvistika“, *Hrvatska Enciklopedija*, Leksički zavod Miroslava Krlež, <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=43558>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 11) „Refleksologija: pritiskom na točke oslobodite nelagodu i bol!“, Alternativa za vas, <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/refleksologija>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 12) „*Ruka kao simbol, Hamsa*“, <http://ivanac.pgsri.hr/rad/ruka-kao-simbol/>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 13) Tomić, Z.: Komunikacija i javnost, Čigoja Štampa, Beograd, 2003.,
<https://fmk05308.wordpress.com/2008/11/28/vrste-komunikacije/> pristup ostvaren 20. 6. 2019.
- 14) Zorman, A.: *Geste – komunikacija rukama*, seminarski rad, Visoka poslovna škola Zagreb, 2017.
- 15) „Znakovni jezik“, Udruga osoba oštećena sluha Bjelovarsko bilogorske županije, <http://uoosbbz.hr/znakovni-jezik/> pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 16) <https://astrolog-mihailocukic.blogspot.com/2016/06/horoskop-na-dlanu.html>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 17) <https://discoverwithme.org/2016/04/03/happiness-sad-fear-surprised/>, pristup ostvaren 26. 6. 2019

- 18) <http://drbhagya-mudra.blogspot.com/>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 19) <https://i.pinimg.com/564x/72/39/4c/72394cf8d5fed01a70ae8d7caa43fd43.jpg>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 20) http://homepage.eircom.net/~pharan/new_tribes.html, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 21) <https://mysticalbee.com/hakini-mudra-for-brain-power-benefits-how-to-do/>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 22) <https://patrologija.com/category/duhovnost/meditacije/>, pristup ostvaren 2. 7. 2019
- 23) <http://profkomunikacije.com/blog/sta-nam-govori-gesta-piramida/>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 24) http://ugniz.hr/wp-content/uploads/2013/11/jednorucna-i-dvorucna-abeceda-Ugniz.hr_1.jpg, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 25) <https://www.pinterest.com/pin/546413367262072842/>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 26) <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/ancient-women-artists-may-be-responsible-for-most-cave-art-1094929/>, pristup ostvaren 2. 7. 2019.
- 27) <http://www.spirityogaonline.com.au/node/125>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.
- 28) <https://www.thedancebible.com/dance-style/kathak-dance-terms-techniques>, pristup ostvaren 5. 7. 2019.

POPIS SLIKA

| | |
|--|----|
| Slika 1. <i>Komunikacijski proces</i> | 3 |
| Slika 2. <i>Kanali ili znakovi neverbalne komunikacije</i> | 11 |
| Slika 3. <i>Izrazi lica primarnih osjećaja</i> | 18 |
| Slika 4. <i>Otisci dlanova u špiljama</i> | 21 |
| Slika 5. <i>Primjer jednoručne i dvoručne hrvatske abecede znakovnog jezika</i> | 25 |
| Slika 6. <i>Znakovni jezik Sioux Indijanaca</i> | 26 |
| Slika 7. <i>Hiromantija</i> | 26 |
| Slika 8. <i>Refleksologija</i> | 28 |

| | |
|--|----|
| Slika 9. <i>Kineski brojčani položaji</i> | 28 |
| Slika 10. <i>Dlan prema gore i dlan prema dolje</i> | 33 |
| Slika 11. <i>Upiranje prstom</i> | 35 |
| Slika 12. <i>Gesta piramide</i> | 37 |
| Slika 13. <i>Tradicionalni indijski ples</i> | 39 |
| Slika 14. <i>Prikaz pet elemenata materijalnog svijeta na dlanu</i> | 40 |
| Slika 15. <i>Mudre ruku</i> | 42 |
| Slika 16. <i>Anjali mudra</i> | 43 |
| Slika 17. <i>Gyana/Chin mudra</i> | 44 |
| Slika 18. <i>Hakini mudra</i> | 45 |

POPIS TABLICA

| | |
|---|----|
| Tablica 1.: <i>Amblemi</i> | 32 |
|---|----|