

A külsőségek jelentősége

Hamarosan itt vannak az ünnepek, és újra megtapasztaljuk: az ajándéknál nemcsak a tartalom, hanem a csomagolás is számít. Az ajándék átnyújtásánál pedig fontosak a kísérő szavak, és az ünnepi ebéd fényét is emeli a teríték. A csomagolás megmutatja, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítunk egy kapcsolatnak, és ezzel maga is értékteremtő tényező. Ha a csomagolás nem megfelelő, mindent el is ronthat.

Ahogy az ajándéknál, úgy a kapcsolatoknál is – a csomagolás sok mindent eldönt. A testtartásunk, ruházatunk, viselkedésünk, szavaink alapján azonnal megítéltetünk, és magunk is megítélünk másokat. A találkozás első 3-5 másodperce döntő a kapcsolat jövője szempontjából – akár igazságosnak tartjuk ezt, akár nem. Az első benyomás törvénye dolgozhat ellenünk, de dolgozhat értünk is – ha elfogadjuk, és tudatosan figyelünk rá kapcsolatainkban.

Mindannyian vágyunk az őszinte hiteles ünnepekre, mégis sokszor nem tudjuk, mi hiányzik ahhoz, hogy az ünnep meghitt és felemelő legyen. Az alábbiakban két apró szempontra szeretnénk felhívni a figyelmet.

➤ **Testbeszédünk a belsőnket tükrözi**

Testbeszédünk kapcsolataink „csomagolásának” egyik fontos eleme. Hogyan tudjuk ezt tudatosan alakítani? A testbeszédet több száz izom együttes működése alakítja ki. Ha a kedvességet csak mímelni akarjuk, egy kényszeredett mosolyt ki tudunk hozni magunkból, tekintetünk mégis azonnal leleplez minket. Mivel pupillánk nagyságát, szemünk csillogását már nem tudjuk befolyásolni. A hiteles testbeszéd ennek ellenére befolyásolható. Igaz, hogy nem kívülről befelé, a gesztusok, mimika, testtartás utánzásával, hanem belülről kifelé, a belső hozzáállás tudatos alakításával. A nagy színészek titka is éppen ez – nem eljátsszák az érzelmeket, hanem tudatosan átélik azokat. Így aztán testbeszédük hiteles lesz, hiszen belülről fakad.

Bár nem vagyunk színészek, mégis mindannyian képesek vagyunk arra, hogy

bizonyos mértékig beleéljük magunkat egy szerepbe. A lelkes üzletkötő, a szigorú rendőr, a kedves óvónő, a gondoskodó apa mind olyan szerepek, amiket tökéletesen el tudunk játszani. Bármilyen belső hozzáállást, érzelmet megpróbálhatunk tudatosan átélni – amennyire sikerül, annyira leszünk hitelesek.

Ha az ünnepek alatt szép pillanatot, szerető légkört akarunk teremteni, akkor annak legjobb útja, ha előtte magunkban tudatosan kialakítjuk a megfelelő hozzáállást. Így testbeszédünk hitelesen



közvetíti majd azt az üzenetet, amit szeretnénk. Ha ez sikerül, megtapasztalhatunk egy másik törvényszerűséget is – környezetünk visszatükrözi érzelmeinket, hozzáállásunkat. A kedvesség kedvességet szül, a szeretetre szeretet a válasz. És ami ebből kialakul, az már nem színjáték, hanem valóság.

➤ **Ruha teszi az embert**

Belső hozzáállásunkra öltözködésünk, külső kinézetünk is befolyással van. Másképp viselkedünk egy rendőregyenruhában, és másképp egy mackónadrágban. Öltözetünk nem csak öltöztet, hanem azt is kifejezi, hogy hogyan viszonyulunk az adott helyzethez, eseményhez, az ott lévő emberekhez. Régen a népviselet pontosan szabályozta, kinek, milyen alkalomra hogyan kell felöltözködni. Maga az öltözködés is szertartás volt, ami segített kialakítani az eseményhez való belső hozzáállást. Ma az öltözködési stílusok sokfélesége és az íratlan öltözködési szabályok között nehéz eligazodni.

Mégis akkor teszünk másokra jó benyomást, ha megfelelünk az alkalomból adódó elvárásoknak. Ünnepet ünnepelni csak ünnepi ruhában lehet! Ünnepi ruhánk, a feldíszített szoba, az ünnepien megterített asztal a lelkünket is feldíszíti. Akár családi környezetben ünnepelünk, akár baráti társaságban, vagy akár egymagunkban – öltözzünk fel az ünnepnek, alkalomnak megfelelően. Mindez nagy hatással lesz hangulatunkra.

A viselkedés világának írott és íratlan szabályai néha megnehezítik mindennapjainkat. Ugyanakkor tartalommal töltik meg, színesebbé teszik életünket, alkalmakhoz fűződő viszonyunkat, és emberekkel való kapcsolatainkat. És a jó hír az, hogy könnyen megtanulhatóak.

Komáromi Marianna és Daróczi Zoltán
Real Progress Kft.