

ŘEČ TĚLA

ONDŘEJ MERGL

Jak na sebe.cz

Ty zvíře!

Ač si to neradi připouštíme, jsme zvířata! Nemyslím zrovna chováním, ačkoliv ve společnosti bychom našli jistě příkladů dost, ale používáním našeho těla jako prostředku ke komunikaci.

Důkazů najdeme v říši živočichů nepočítaně, proto postačí uvést jeden za všechny, nejlépe z prostředí domácích mazlíčků, které je nám tak blízké. Konkrétně porovnáme známé rivaly kočku a psa.

Kočka seká špičkou ocasu jako šavlí, což dokonale vystihuje její bojovou náladu. Od ostrých drápků kočky s naježenou srstí a výhružným pohledem se v tu chvíli vyplatí držet raději co nejdál.

Naopak pes vrtěním ocasu naznačuje radost a těšení se na příjemnou událost, což milovanému zvířeti jistě rádi dopřejeme, pokud ovšem přitom necení zuby, vyjadřující rovněž těšení, ale na rozdrásané tělo svého protivníka.

Rozumíme řeči těchto němých tvorů naprosto dokonale, protože jediné tak máme šanci s nimi komunikovat. Kde selhávají vychvalovaná lidská mluvidla, přichází na řadu stará dobrá řeč těla.

Paradoxně bystrý úsudek náhle zmizí při komunikaci s příslušníkem lidské rasy. Ovšemže si všímáme řady výrazných projevů, ale postupně jsme zlenivěli, a tak přicházíme o schopnost vnímat i zdánlivě méně důležité znaky.

Co to říkám?

Všudy přítomnost je základní vlastností řeči těla. I pokud se zrovna nacházíte na míle daleko od společnosti, právě teď, vaše tělo vyjadřuje názor na tuto práci.

Schválně na chvíli „zmrzněte“, nepohněte ani jedním svalem. Nyní se na sebe v duchu podívejte zvenčí. V jaké poloze se nacházíte? Jak jste poskládali končetiny? A co výraz obličeje? Zatímco čtete tyto řádky, rovněž lidé ve vašem okolí mohou číst řeč vašeho těla, ale nebojte, málokdo to opravdu zvládne.

Dokud nevyjdete mezi lidi, nemá hlubší význam sledovat sama sebe. Zajímavá část přichází až na veřejnosti. Při obyčejné chůzi po chodníku se ze všech směrů valí doslova tuny neverbálních informací, až z té přemíry kolikrát raději vypínáme přijímače.

Na další úroveň se dostáváme při sdílení časoprostoru s jinými osobami, ať je známe či nikoliv. Můžeme se nacházet v jedné budově, dopravním prostředku, nebo třeba uprostřed náměstí. Kromě samotného výrazu našeho těla jako takového vyjadřujeme i náš postoj vůči ostatním.

Čím více zmenšujeme uvedený prostor, tím konkrétnější názor vzniká. Například na pracovišti nebo ve škole zaujímáme určitý postoj vůči ostatním na základě zkušeností nebo odhadu jejich osobnosti, a protože nevyužíváme dostatečně čtení těla, vytváříme si často představy zcela mylné.

Největší zkouškou procházíme při rozhovoru. Samozřejmě na vypjatost situace hraje roli počet účastníků, jejich vzájemné vztahy a cíle, rozdíly v pohlaví či společenském postavení a mnoho dalších faktorů, které si rozebereme později.

Než zapojíme praxi a pustíme se do konkrétních příkladů, sluší se zmínit ještě o dalších faktorech, které sice nesouvisí s naším vnějším zrakem, ale můžeme jim přisuzovat rovněž značnou důležitost.

Jak mě asi vnímají?

Vnímáme pomocí smyslů, a tak lze i obecně rozdělit faktory, kterými působíme na své okolí. Podle Alberta Mehrabiana při běžné komunikaci 55% dojmu tvoří vizuální část, 38% zvuk hlasu a jen 7% obsah sdělených slov.

Při bližším kontaktu hraje významnou roli čich. S partnerem se sblížíte, pokud si navzájem „voníte“, přičemž nesmíme podcenit vliv vnějších pachů, které mohou zvrátit šance na tu (česnek) či onu (voňavka) stranu.

Tělesný kontakt nám opět může odhalit skrytá tajemství. Jemnost či hrubost kůže závisí obvykle na množství manuální práce, náchylnost na okolní prostředí naznačí teplota těla a zrychlený tep je způsobený vypětím.

Před líbáním věnujeme pozornost ústní hygieně, abychom partnerovi správně „chutnali“ a všeobecně uděláme dobře, vyvarujeme-li se vyluzování hlučných či nepříjemných zvuků.

Ošklivou roli hrají předsudky. Ve většině případů někoho na první pohled odsoudíme jenom podle vzhledu či povrchního chování, než ho stihneme skutečně poznat i z vnitřní stránky.

Právě proto si musíme dát pozor na jakýkoliv druh vyjadřování, který by odradil případného zájemce. Působení na okolí vypovídá o vlastnostech jedince, a toto působení ovlivníme právě správným používáním řeči těla.

Tím bychom uzavřeli teoretickou část a přenesli se do příkladů z praxe.

Máš tělo jak paragraf!

Slyšeli jste někoho stěžovat si, jak ho bolí záda? Nepochybně, možná dokonce i vy sami trpíte tímto neduhem moderní společnosti. Zvláště s příchodem stolních počítačů a internetu se tento problém stává aktuálnějším a rozšířenějším.

Hrbit se zvládne každý orangutan, a proto mezi šourajícími se lidmi vzpřímená postava doslova praští přes oči. Stačí silná vůle, po osvojení základních pravidel se výsledky dostaví samy:

Vzpřímený postoj, uvolněná ramena, zatažené břicho a hýždě, povytažení těla do co největší výšky. Hlavu držte ve svislé poloze. Pohybujte se uvolněně a plynule bez přílišného zvedání kolen.

Při sedavém zaměstnání zajistěte podepření bederní části páteře a dělejte si pravidelné přestávky na rozhýbání těla. Během manipulace s těžkými břemeny držte páteř vždy ve vzpřímené poloze, zabráníte tak možným zraněním.

Správné držení těla a plynulé pohyby napomáhají snížení stresu, zvýšení sebedůvěry, vzbuzují lepší dojem. Ukažte všem výškovou dominanci, každý centimetr navíc se hodí, zvláště pokud patříte mezi menší postavy.

Nejsem tlustý, jen lehce při těle!

Znáte to, starostlivé babičky, velkolepé oslavy, vánoční cukroví a váha z vás může zešílet. Ale ne všichni obézní lidé si problémy způsobili sami.

Obecně pokud patříte mezi příslušnice něžnějšího pohlaví, přestaňte si dělat starosti s nadváhou. Přemírou sebekritiky si zvláště před zrcadlem většina žen prisuzuje mnohem větší hmotnost, než jaké doopravdy dosahují.

Muži jistě překousnou problém snadněji, ačkoliv ho také nelze brát na lehkou váhu. Nadměrná obezita může vyvolat u žen negativní hodnocení vašeho vzhledu, nemluvte o možných zdravotních následcích.

Říká se, že tlustí lidé bývají přátelštější a veselejší, ale ve skutečnosti hlavním faktorem zůstává sebeúcta. Když zaujmete ke svému vzhledu pozitivní postoj, ať už prostým smířením se skutečností, tvrdým cvičením, nebo kladným sebehodnocením, zcela jistě zapůsobíte pozitivně i na vaše okolí.

Jestliže mermomocí potřebujete zhubnout několik kilo, nenuťte se. S pevnou vůlí změnit se vám v cestě nestojí žádná překážka. Bojujete pouze proti vlastní lenosti a pokušení.

Chcete-li vypadat jako kostlivec, zastavte na několik týdnů příjem tuků. Pomocí radikálních diet půjde dolů kromě tukových zásob i svalová hmota. Vychrtlík působí dojmem ubohosti, nehledě na to, že po následném porušení diety naskáčí kila zpátky ještě rychleji.

Proto začněte změnou stravovacích návyků. Obecně pijte denně přes 3 litry čisté vody (předsudky stranou, ta z kohoutku je často zdravější než balená), do každého jídla zapojte zeleninu či ovoce a jezte pestře.

Jídlo si rozdělte na 5 menších částí, rovnoměrně rozložených do celého dne. Čím pomaleji budete konzumovat, tím lépe vás nasytí i menší porce. Na jídelníčku si absolutně vyškrtněte tučné potraviny a cukrovinky.

Nejpřesvědčivějším měřítkem je v současné době BMI (Body Mass Index). Na internetu zcela jistě najdete kalkulačku, která vám podle zadaných hodnot přesně spočítá jeho hodnotu.

Samotná úprava jídelníčku ke zmírnění BMI většinou nepostačí, proto přichází na řadu cvičení. Nikdo vás nenutí běhat maratony, ale dostatečná doba ostré chůze či jízdy na kole spálí desítky kalorií, které ovšem můžete okamžitě nabrat zpátky například několika neuváženými čtverečky čokolády.

Věřím, že si najdete nějakou oblíbenou aktivitu, kterou se udržíte ve fyzické kondici. Odměnou vám budiž ve všech směrech zdravější tělo i duch.

Nespokojené hromotluky jistě potěší posilování, kde využijí svých tělesných rozměrů a neohrabané tukové zásoby přemění v mohutné svaly. Není žádným tajemstvím, že vypracovaná postava působí na ženy doslova jako magnet.

Ach, ta tréma!

Jakýkoliv vzhled vám bude k ničemu, když se budete nervozitou třást jako osika. Pro ovládnutí sebe sama i situace posbírejte předem na klidném místě všechnu soustředěnost a vsugerujte si hřejivý pocit úlevy a klidu. Pokud potřebujete, představte si náročnou situaci a v duchu ji projděte a vyřešte.

Říkejte si, jak se bezvadně cítíte a samozřejmě svoje slova dokládejte postojem těla. Sebeúcta z vás musí číšet na všechny strany, stejně tak jako energie. Povzbuzujte se. Naučte se brát život jako hru, kterou hrajete velice rádi.

Skrytým klíčem ke spokojenosti je úsměv. Úsměvem se činíme šťastnější, pokud ovšem není předstíraný, ale i takový působí sympaticky na okolí.

Šaty dělaj člověka!

„Je to pravda odvěká, šaty dělaj člověka, kdo v hadrech čeká na štěstí, ten se načeká.“ zpívá ve své písni známé pěvecké duo V + W. Proto věnujme našemu šatníku dvojnásobnou pozornost.

Nemusíte nutně nosit oblek či společenské šaty, naopak, oblékněte se tak, abyste zapadli svým stylem mezi ostatní. Nezapomeňte vhodnou obuv, která musí patřičně doplňovat zbytek těla, protože lidé na první pohled hodnotí kompletně celou postavu od hlavy až k patě.

Máte-li vkusné oblečení, ve kterém se cítíte pohodlně, preferujte ho před nepohodlným, neboť vám dobrý pocit zlepší sebevědomí.

Vyhněte se módním výstřelkům, okolí sice zaujmete, ale málokdy pozitivně. Vyberte jednotné, doplňující se barvy. Černá sice opticky zeštíhluje a hodí se ke všem ostatním barvám, ale patrně vlivem gangsterek častokrát působí negativně.

Správně zvolené obroučky brýlí dodají vašemu obličejí elegantní zjev, ale ve světě svádění uspějete více s kontaktními čočkami, protože dioptrické brýle jsou považovány spíše za znak inteligence. Na sluneční brýle rovnou zapomeňte, ledaže by vám posloužily jako ochranný prvek před nechtěným očním kontaktem.

Další doplňky jako hodinky, řetízky, šperky, atd. volte opět podle aktuální potřeby, ale pozor, ať neskončíte ověšení jako vánoční stromeček!

Dalším podstatným faktorem je délka vlasů, případně vousů. Především dlouhé vousy evokují asociace s bohémským způsobem života, a tím snižují důvěryhodnost. Naopak studentská mládež podobný styl schvaluje.

O hygieně se snad ani nemusím zmiňovat, a tak přejdu k poslednímu článku našeho těla, kterým jsou nehty. Muži často přehlížejí jejich upravenost, ale ženy bývají v tomto ohledu velice citlivé, a proto věnujme čas manikúře a pedikúře.

Přidám ještě příklad, který se mi jednou přihodil při návštěvě Prahy:

Cestoval jsem na významnou akci, a tak jsem byl kompletně ve společenském, vyjma černý kulich, který zlehčoval jinak formální oblečení.

Vystoupil jsem z autobusu, do zahájení zbývalo několik hodin a já nikam nespěchal. Navzdory zimnímu období hrálo sluníčko, a tak jsem s úsměvem na rtech volným krokem vyrazil na procházku matičkou Prahou.

Pohoda ze mě zářila na všechny strany. To a všechny vyjmenované faktory způsobily, že se na mě usmála téměř každá mladá slečna, kterou jsem zrovna míjel (a že jich nebylo málo). Věřte nebo ne, jedna mě sama od sebe dokonce pozdravila, a kdybych zrovna nestál uprostřed přechodu, jistě bych se s ní dal do řeči. Berme to tedy jako důkaz, že teoretické rady fungují i v praxi.

Oko – do duše okno!

Pozdravu logicky předchází oční kontakt. Automaticky při něm lehce zdvihneme obočí, čímž upoutáváme pozornost na obličej. Neopětování očního kontaktu či zvednutého obočí je vnímáno jako chladná reakce. Rovněž aplikací zvednutého obočí na neznámou kolemjdoucí osobu v ní můžete vyvolat zmatek.

Při prohlížení obličeje se obvykle zaměřujeme na trojúhelník mezi očima a ústy. Počkáme na krátké střetnutí pohledů, načež sklopíme zrak dolů, neboť nepřerušovaný pohled naznačuje nadřazenost a touhu ovládat druhé.

Mile se usmějeme, ať prostým povytažením koutků úst, nebo odhalením horní řady zubů v širším úsměvu. Pozor na odhalení spodní řady zubů, neboť toto gesto využívají šelmy jako výhrůžku k zastrášení nepřítelů.

Leklá ryba nemá šanci!

Nejtypičtějším pozdravem západní společnosti se stal stisk ruky, který dříve ukazoval neozbrojenou pravici a symbolizoval tak čisté úmysly a přátelství.

Zajisté jste alespoň jedenkrát zažili stisknutí typu „leklá ryba“. Nejen síla, ale i délka či styl stisku hrají při pozdravu velmi významnou roli, nemluvě o samotném tvaru a hmatovém vjemu ruky.

Podle etických pravidel, podávejte zásadně suchou ruku. Zvolte pevný stisk, trvající kolem pěti vteřin. Udržujte oční kontakt, úsměv a předkloněné tělo.

Ve vyrovnaném vztahu podávejte ruku hřbetem svisle dolů. Pokud chcete naznačit svoji dominanci nebo naopak podřízenost, obraťte ruku dlaní dolů, respektive vzhůru.

Jako další pojítka můžete použít druhou ruku a uchopit partnera za zápěstí. Při vřelém vztahu můžete položit ruku na paži až rameno přítele. Tímto aktem ovšem narušujete osobní prostor druhého, o čemž si více povíme v další části.

Nelez mi do zóny!

Stejně jako zvířata si i člověk vyměřuje kolem sebe teritoria. Představme si obrovskou bublinu kolem našeho těla, kterou lze rozdělit na čtyři pásma.

Intimní prostor (15 až 45 cm) chráníme jako osobní vlastnictví. Do těsné blízkosti pouštíme pouze milence, členy rodiny a dobré přátele.

Osobní prostor (45 až 120 cm) udržujeme při společenských událostech, oslavách, přátelských setkáních.

Společenský prostor (1,2 až 3,6 m) využíváme pro běžnou komunikaci s cizími lidmi. Slouží i ke chvilkovému uvolnění zamilovaných párů.

Veřejný prostor (nad 3,6 m) volíme pro udržení odstupu od větší skupiny posluchačů. Držíme se v této vzdálenosti také od respektovaných osobností.

Do osobního prostoru vstupujeme za účelem sblížení nebo s nepřátelskými úmysly. Jsme-li dohnáni k takovému činu násilím (např. tlačení v MHD), kompletně zrušíme vysílané signály a pokusíme se tvářit co nejvíce neutrálně. Jen tak dopřejeme lidem v našem okolí snesitelný zážitek.

Ovšemže se přístupové vzdálenosti liší s pohlavím, národní kulturou, zázemím, momentální náladou, apod. Proto si raději ze začátku udržujeme menší odstup, než bychom zbrklostí zapůsobili nepatřičným dojmem.

Kam si mám sednout?

Král Artuš posadil své rytíře ke kulatému stolu, kde si měli být všichni rovni. V praxi to moc nefungovalo, neboť každé místo mělo svoji symboliku a ne všichni rytíři pocházeli ze stejného společenského stavu.

Vedle krále seděli jako pravá a levá ruka rytíři s nejvyšší mocí v družině, o místo dále pak váhavější rytíři. V pomyslném středu sedí s oběma stranami souhlasící rytíři. Dostáváme se k opozici, opět od té váhavé, až k trojici, kterou vede přímý protivník sedící proti Artušovi.

V dnešní době používáme většinou obdélníkové stoly, a tak se nabízí několik míst, kam se vůči partnerovi posadit:

Pro nejpříjemnější rozhovor si sedneme přes roh. Máme k druhému blízko a zároveň nás odděluje roh. Můžeme, ale nemusíme se dívat druhému do očí, a tento výběr nám poskytuje dostatečné uvolnění.

Sezení v opozici vyvolává konfrontaci, představuje jistý druh soupeření. Proti tomu sezení vedle druhého vybízí ke vzájemné spolupráci na nějakém problému. Izolovat se můžeme posazením na druhou stranu o několik míst vedle.

Jistě jste si všimli, že nadřizení často staví židle čelem proti té svojí, čímž dávají příchozím najevo svou nadřazenost, kterou často umocňují snížením úrovně nabízené židle, takže na podřizené koukají patřičně shora. Čím méně prostoru mají návštěvníci k dispozici, tím nejistěji se cítí. Skutečnou moc často symbolizuje velikost pracovního stolu.

Ruce jako větrné mlýny!

Gesta - jsou rychlejší, mají jasný význam, nemusíme říct ani hlásku, a přesto nás druzí pochopí. Existuje jich mnoho, rozšířily se do všech sociálních skupin, vznikají nové symboly, určené jenom těm, kteří jim dokážou rozumět.

V naší kultuře najdeme tři základní symboly, odpovídající na většinu otázek. Kývání hlavou nahoru a dolů symbolizuje „ano“, zatímco vrtění ze strany na stranu „ne“. Místo „nevím“ pokrčíme bezradně rameny. Pokud cestujeme do vzdálené ciziny, raději si předem ověříme jejich platnost.

Dobry nebo špatny výsledek posuzujeme palcem nahoru, případně dolů. Při vítězství naznačíme dvěma prsty písmeno „V“ s dlaní obrácenou ven. K vyjádření příznivého stavu lze využít spojení palce a ukazováčku do písmene „O“ (anglický smysl OK), tento znak často používáme pro pochvalu kuchaře.

Běžné činnosti ztvárníme jejich předváděním. Pro ospalost zíváme, naznačující spánek položíme hlavu na ruku. Pomyslné jídlo či pití si dáváme do pusy. Píšeme rukou ve vzduchu, telefonujeme sluchátkem u ucha, jdeme prsty ruky po stole.

Smyslové vjemy patřičně zdůrazníme. Rukou u ucha, provizorním dalekohledem u očí, naháněním vůně k nosu, tichým pomlaskáváním.

Všechna gesta doprovázíme patřičným výrazem obličeje a postojem těla. City vyjádříme úsměvem či zamračením. Náklonnost korigujeme předkloněním či zakloněním těla. Rovněž různá natočení hlavy a výraz tváře hrají vážnou roli.

Ovšemže najdeme i signály neslušné. V podstatě od raného dětství jako symbol vzdoru vyplazujeme na své okolí jazyk.

Pokračujeme přes zvednutý ukazováček s malíčkem jako znak nevěry, až po u nás nejvulgárnější vztyčený prostředníček symbolizující pohlavní úd. V dalších zemích se setkáme například se sevřenou rukou v pěst, ohnutou v lokti přes druhou ruku.

V Anglii se stal populární zdvižený ukazováček a prostředníček do písmene „V“, avšak tentokrát s dlaní obrácenou k mluvčímu. Kořeny tohoto symbolu sahají do stoleté války, kdy Francouzi údajně uřezávali zajatým anglickým lučištníkům tyto dva prsty, takže při neúspěchu Francouzů ukazovali Angličané výsměšné gesto, že jejich prsty stále sedí na svém místě.

Kromě těchto známých gest najdeme specifické oblasti, které využívají sadu vlastních posunků. Zařadit mezi ně můžeme například policejní útvar, vojáky, potápěče, ale i televizní štáb.

Když ruce mluví...

Neslyšící se dorozumívají pomocí znakového jazyka (ne řeči), znázorňovaného specifickými vizuálně pohybovými prostředky horní části těla. Ačkoliv se jazyk zaměřuje na co nejjednodušší vyjadřování, velice podstatně se liší s různou geografickou polohou a běžný člověk může mít s jeho naučením nemalé potíže.

Raději použije prstovou abecedu, která pomocí postavení prstů rukou znázorňuje česká písmena. Při správném předvádění příjemce snadno odečte jednotlivá písmena, ale nevýhoda spočívá v delším trvání signalizace.

Avšak nebyla by to řeč těla, kdyby ruce předávaly informace pouze podle pokynů majitele. Najdeme opět řadu posunků, které mají vlastní význam.

Takzvané „ilustrátory“ doplňují náš mluvený projev. Pohyby rukou zdůrazňujeme, naznačujeme, udáváme tempo a rytmus řeči. Synchronizace pohybů a mluvy tvoří základ běžné komunikace.

„Regulátory“ usměřujeme chod hovorů. Žádáme-li o slovo, přihlásíme se. Tento zvyk vychází ještě ze školních lavic, kde jsou žáci vyvoláváni učiteli právě po zvednutí ruky. Naopak třeba lehkým poklepáním můžeme naznačit hlásícímu se o slovo, aby ještě chvíli vydržel a nechal nás dokončit myšlenku.

„Adaptéry“ poslouží k vyrovnání se stresovou situací. Upravujeme si účes, oblečení, masírujeme části těla. Pokud jsme káráni, máme tendenci se podřídit autoritě (např. při dopravním přestupku).

Rukama ukazujeme správný směr, prosíme, rozkazujeme (prst před ústy znamená ticho), slibujeme. Naznačujeme věci a děje, předvádíme tvary a míry, varujeme (zdvížený prst) i konejšíme, trestáme a chválíme.

Pomocí rukou můžeme počítat, případně udávat přesný počet. Anglické národy začínají zvednutým ukazováčkem (jedna) a končí palcem, na rozdíl od většiny ostatních evropských států, kde začínají právě palcem.

Ruce vzhůru!

Poloha rukou vyjadřuje vnitřní pocity člověka. Častokrát stačí jeden nevinný pohyb a prozradíme na sebe mnoho zajímavých věcí:

Přetočené ruce hlásají rozporuplný život, zakryté dlaně skrývání skutečnosti. Slabý, nerozhodný člověk si lehce šťouchá konečky prstů, aby nevyvolal rozepři. Držením jednoho prstu v druhé ruce hledáme oporu, jistotu a bezpečnost.

Schováním rukou do kapes vytváříme skrytou bariéru. Zkřížením na prsou dáváme najevo přímý nesouhlas. Zatnutím pěsti se připravujeme na fyzický útok.

Ukázáním dlaní symbolizujeme otevřenost, zatímco jejich otočením opak. Zdvihnutou rukou s otevřenou dlaní naznačujeme jasné „stop“.

Zmožení nudou si podpíráme hlavu. Pokud při tom držíme palec pod bradou, kritizujeme vystoupení druhých. Podpírání si nesmíme plést s usilovným přemýšlením, kdy ukazováček směřuje ke spánku a oči máme obvykle sklopené.

Šťouráme se v uchu, abychom nemuseli poslouchat nepříjemný projev. Tento zvyk pochází z dětství, kdy jsme si ucpávali uši, abychom neslyšeli okolí. Při nejistotě se škrábeme za uchem, zpravidla vždy právě pětkrát.

Potahováním či uvolňováním límce chceme povolit sevření, „upustit páru“. Prst na rtech nebo mezi nimi nahrazuje dětský dudlík a navrácí ztracenou jistotu. Podobný pocit zažívají kuřáci s cigaretou.

Netrpělivost se projevuje nervózním bubnováním prstů na stole. Pokud jsme na něco zapomněli nebo si naopak konečně vzpomněli, obvykle se lehce praštíme do čela, aby nám to „docvaklo“.

Z radosti si mneme ruce, případně tleskáme. Prsty vytvářející stříšku naznačují, že si daná osoba věří oproti vám v lepší znalosti, pokud směřují dolů ve tvaru hrotu šípů, potkáváme se s arogancí.

Němá barikáda...

Jako se malé děti schovávají za máminou sukni, dospělí se skrývají za virtuální bariéry, vytvořené z vlastních končetin.

Překřížené nohy signalizují strach a pocit stísněnosti. To samé se dá říct o zkřížených pažích, kdy pocítujeme chlad či nepohodu a chceme sami sebe zahřát.

Tíží-li nás atmosféra a nemůžeme uniknout, často se chytíme za zápěstí, jako to dělávala naše maminka. Pokud držíme nějaký větší předmět, pokoušíme se za něj ukrýt. Ačkoliv to tak nevypadá, bariéru tvoří pouhé spojení rukou před tělem.

Položení nohy přes nohu může být signálem tichého nesouhlasu. U žen ho lze vyložit jako nepřístupnost. Občas se jedná o rozporuplnou reakci, takže se můžeme pokusit partnera zviklat a otevřít jeho zdánlivě obrannou pozici.

Lež má krátké nohy!

Poznáte, když vám malé dítě lže? Ovšemže, zakryje si rukou ústa a často se zatváří vyděšeně. Výborně, poznáte, když lže dospělý? Občas? Ale vždyť jde o úplně stejný případ!

Když chceme říct lež, ozve se naše podvědomí a přikazuje zadržet slova. Ruka se navyklým pohybem zvolna zvedá, ale protože si dáváme pozor na sebeovládání, skončí to třeba podrbáním na nose. Protože, věřte tomu nebo ne, přesně v ten moment nás zrovna začal svrbět. Podvědomí si s námi zahrává.

Nemusíme skončit právě u nosu. Ruka prohrábne navyklým způsobem vlasy, ulízne obočí, poškrábe se za uchem, narovná brýle, apod. Jak rozeznat lháře, kteří se za cenu velkého úsilí naučili ruce kontrolovat či dokonce rozevřou dlaně na znamení čestnosti?

Lidé to nazývají šestým smyslem, ale ve skutečnosti se jedná o zaznamenání drobných nesouladů ve výrazu lháře. Tuto schopnost mají vyvinutou především ženy, jakožto matky neposlušných dětí.

Ještě před čtením všech chytrých knížek o řeči těla jsem se rozhodl vyzkoušet lhaní sám na sobě. Položil jsem si řadu příjemných i nepříjemných otázek a bedlivě sledoval v zrcadle změny obličeje.

Jakmile jsem se rozhodl odpovědět lži, mé obočí se lehce nadzvedlo a okamžitě kleslo. Fungovalo to téměř vždycky a při pokusu potlačit tento jev získal můj obličej nepřírozeně křečovitý výraz.

Jak jsem později poznal, zvednuté obočí patří mezi znak lživého výroku. Mezi ty nápadnější znaky patří například červenání a rychlé mrkání. Bližšímu pozorovateli se odhalí cukání koutků úst či zúžení a následné rozšíření zornic.

Právě proto vidáme v kriminálních seriálech, že si policista posvítí přímo do tváře podezřelého. Pod tlakem výslechu v ostrém světle každý nepatrný pohyb vynikne dvojnásob.

Snad proto se lépe lže za nějakou bariérou, ideálně pokud vás druhá osoba vůbec nevidí, a tak neodhalí vaši lež. Moderní technologie lhářům dávají větší příležitost, vždyť proč myslíte, že se většina párů rozchází přes telefon?

Stojíš jako strašák do zelí!

Nohy ukazují směr, kam povede cesta. Pokud někdo touží rychle odejít, jeho nohy jistě směřují k nejbližšímu východu. Toto heslo lze použít nejen na určení cesty, ale také na určení náklonnosti k lidské bytosti.

Pokud k sobě stojí dva lidé bokem, mohou se po příchodu třetího buď otočit k němu, nebo proti sobě, podle toho, jestli chtějí příchozího začlenit či vyřadit z rozhovoru. V druhém případě se sluší výzvu akceptovat a okamžitě odejít.

To samé platí při sezení na gauči, kde směr určují naše kolena. Pootočení kolen ve vzájemném směru opět vyřazuje z kruhu třetího na kraji, pokud ovšem nebude drzý a nepřesedne si naproti, čímž vznikne z kruhu trojúhelník.

Samotné sezení hodně prozrazuje. Krčení na přední straně židle znamená brzký odchod, sebeobětí vyjadřuje přemíru citů, odměřeně elegantní posed naznačuje rezervovaný zájem, nedbale pasivní zase sklíčenost a odloučení.

Dominanci v prostoru získáme založením rukou za hlavu, posazením obkročmo na židli, založením rukou v bok, opřením o majetek druhého či zasednutím místa.

Od prvního pohledu až do postele...

Člověk je řízen svými pudy a muži zejména těmi sexuálními. Všimněte si, jak každý muž po příchodu potencionální partnerky pookřeje, vytáhne se do výšky, zaujme dominantní postavení. Před vysněným pohlavním stykem ho čeká ještě dlouhá cesta, kterou si nyní ve zkratce popíšeme.

Vše začíná hodnotícím pohledem. Ten sklouzne z obvyklého trojúhelníku (oči, ústa) přes trup až k rozkroku. Pohled je občas doprovázen malým odstoupením, aby bylo možné vnímat větší část těla.

Před jakoukoliv komunikací je potřeba navázat oční kontakt. Při prvním navázání po pár vteřinách lehce sklopíme oči, abychom protějšek nevystrašili, načež následuje milý úsměv a známá série delších pohledů z očí do očí.

Pokud druhá strana pohledy neopětuje, máme jasný příklad nedostatečného zájmu. Později si probereme signály, které slouží k upoutání pozornosti a naznačení sexuální dostupnosti.

Technik jak oslovit partnera najdeme celé množství, rozhodně je lepší nějakou z nich vyzkoušet a nechat se případně odmítnout, než se k ničemu neodvázat, a později plakat nad nepřízní osudu.

Po navázání komunikace následuje dotek rukou, který je nyní několikrát delší než obvykle. Postupně se dostáváme k rameni, k čemuž nám může posloužit maskování za řadu běžných společenských úkonů spojených s dotýkáním.

Do této chvíle mohou oba partneři bez újmy couvnout, ale po objetí pasu paží jsme se přiblížili až příliš blízko genitáliím. Je-li tenhle signál důvěrnosti přijat, následuje většinou brzy po něm dotýkání úst, líbání.

Během líbání začínáme rukou prozkoumávat partnerovo tělo. Nejdříve hladíme hlavu, později celé tělo. Od tohoto bodu je zbytečná řeč těla, neboť z těsné blízkosti nelze na nic zaostřit. Proto většina lidí zavírá při něžnostech oči, což jim umožňuje soustředit se na ostatní smyslové vjemy.

Například tělo partnera by mělo být žárem vášně zahřáto na vyšší teplotu, než běžných 37°C. Zároveň by měli být oba velice silně přitahováni pachem a chutí těla toho druhého.

Celé snažení končí v soukromí, kde dochází k laskání těla ústy a hlazení genitálií. Pomyslná pyramida vrcholí pohlavním stykem.

Já jsem tu alfa samec!

Ženy to mají při svádění lehčí, neboť se rády nechávají obdivovat a dobývat. Obvykle stačí stát, dělat krásnou a zbytek zařídí muž. Tím pádem muži potřebují pomocí zaběhnutých postupů dokázat ženám, že právě oni jsou ta pravá volba.

Jedinci na sebe touží v první řadě upoutat pozornost. Proto začíná hra upravování vzhledu, od vlasů až po oblečení. Pokud to dělají dostatečně viditelně, během chvíle se na ně žena podívá, což je znakem pro navázání očního kontaktu.

Ten je na rozdíl od běžného doprovázen úsměvem. Na první pohled nepatrným, posléze širším, jako by až pak spatřili její skutečný půvab. Pohled pokračuje delší dobu a muž se začíná přibližovat.

Ženy často přitahují dominantní samci. Muž ovládne prostor opřením o zeď, rozvalením na židli, položením nohou na stůl. Může taky otevřeně vybízet k sexu široce roztaženýma nohama, masáží stehna či kovbojským postojem se zaháknutými palci za opaskem. Tyto postoje zdůrazňují oblast genitálií.

Pojď na věc, hřebče!

Ženy mají mnohem širší repertoár milostných signálů. Z těch shodných s mužem například směřování nohy na vyvoleného partnera, rozšíření zorniček, zrcadlení (přesné napodobování postojů partnera, synchronizace řeči a dechu).

Pootevřené rty, propletené nohy, opakované přehazování nohy přes nohu, hlazení vnitřní strany stehna patří mezi důkazy silného zájmu. Mezi ty menší třeba namířené koleno, pohrávání s válcovitým předmětem, hra se sundanou botou, pohazování hlavou (vlající vlasy), odhalené zápěstí, rozevřené nohy.

Jasným důkazem bývají pohledy. Náhodná výměna ji zneklidní nebo naopak oživí náladu. Pokud trvá o hodně déle než obvykle, máte z poloviny vyhráno, obzvláště dívá-li se svůdným pohledem či kradmo po očku.

Při konverzaci na muži něco pochválí, škádlí ho. Vyptává se na osobní otázky, zdůrazňuje společné zájmy a jejich možné vzájemné konání v budoucnosti. Plně soustředí svoji pozornost, je rozjařená, směje se i hloupým komentářům, snaží se pokračovat v ukončené konverzaci, hlas se sníží o půl tónu.

V neposlední řadě i řada sexuálních symbolů. Dotýkání zápěstí, náušnic, tváře, vlasů, horní části hrudníku. Blýskavé oči, upřímný úsměv, vystrkovaný jazyk, zrudnutá pokožka, ztvrdnuté bradavky.

Vyzkoušej si to!

Jak si s uvedenými informacemi poradíte, záleží jenom na vás. V tuto chvíli jste dosáhli všech základních znalostí o řeči těla a jejím použití v praxi.

Můžete je nadále ignorovat, bavit se jejich nezávazným pozorováním, ale také zneužít pro vlastní prospěch (třeba pro sbalení žádaného protějšku).

Ať tak či onak, přeji vám hodně štěstí!

Zdroje:

Lewis, D.: *Tajná řeč těla*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. 229 str.

Pease, A.: *Řeč těla*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 102 str.

Thiel, E.: *Reč ľudského tela*. 1. vyd. Bratislava: Plasma Service, 1993. 140 str.

Adamczyk, G.: *Řeč těla*, 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 160 str.

Baránek, T.: *Jak sbalit ženu*. 1. vyd. Praha: Fragment, 2005. 209 str.

Česká televize: *Komunikace je hra – Řeč těla*. Repr. ČT 1, 25. 3. 2009. 17 min.

http://changingminds.org/techniques/body/body_language.htm

<http://www.svadeni.cz/baleni-svadeni/baleni-zeny/rec-tela-1-pravidla-interpretace>