

JOE NAVARRO BÝVALÝ
AGENT FBI

TAJEMSTVÍ ŘEČI TĚLA

**GESTA, KTERÁ
PROZRADÍ VÍCE
NEŽ SLOVA**

Tato elektronická kniha byla zakoupena v internetovém knihkupectví
Grada.cz

Jméno a příjmení kupujícího: **Jan Anderle**

E-mail: **j.anderle@seznam.cz**

Upozorňujeme, že elektronická kniha je dílem chráněným podle autorského zákona, a je určena jen pro osobní potřebu kupujícího. Kniha jako celek ani žádná její část nesmí být volně šířena na internetu, ani jinak dále zveřejňována. V případě dalšího šíření neoprávněně zasahujete do autorského práva s důsledky podle platného autorského zákona a trestního zákoníku.

Velmi si vážíme, že e-knihu dále nešíříte. Jen díky Vaším nákupům dostanou autoři, vydavatelé a knihkupci odměnu za svou práci. Děkujeme, že tak přispíváte k rozvoji literatury a vzniku dalších skvělých knih.

Máte-li jakékoli otázky ohledně použití e-knihy, neváhejte nás prosím kontaktovat na adrese **eknihy@grada.cz**

*Tato kniha je věnována lásce mého života,
mé nejlepší kamarádce a člověku,
který je prvním kritikem všeho, co dělám –
mé ženě, Thryth Hillaryové Navarrové.*

JOE NAVARRO BÝVALÝ
AGENT FBI

TAJEMSTVÍ ŘEČI TĚLA

GESTA, KTERÁ
PROZRADÍ VÍCE
NEŽ SLOVA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Joe Navarro

Tajemství řeči těla

Gesta, která prozradí více než slova

Přeloženo z anglického originálu knihy Joea Navarra *The Dictionary of Body Language*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, USA, 2018.

Copyright © 2018 by Joe Navarro. All rights reserved.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7261. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace uvnitř knihy použity ze sady ikon: Vektor od MSSA, ID: 78134462

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2019

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

Ilustrace v knize © Depositphotos/MSSA

ISBN 978-80-271-2949-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-2948-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2477-0 (print)

Obsah

O autorovi	8
Řekli o knize	9
Úvod	11
Hlava	19
Čelo	27
Obočí	32
Oči	35
Uši	51
Nos	54
Ústa	60
Rty	76
Líce a čelist	86
Brada	92
Obličej	98
Krk	103

Ramena	110
Paže	114
Dlaně a prsty	124
Hrudník, trup a břicho	150
Boky, hýždě a genitálie	161
Nohy	165
Chodidla	175
Závěr	183
Poděkování	185
Literatura	187

*Jestliže byl člověku dán jazyk proto, aby tajil své myšlenky,
pak úkolem gest je prozradit je.*

JOHN NAPIER

0 autorovi

JOE NAVARRO působil dvacet pět let v FBI jako zvláštní agent se zaměřením na kontrarozvědnou činnost. Zároveň byl zakládajícím členem elitního programu behaviorální analýzy, vedeného divizí FBI pro národní bezpečnost. Tento program se zabýval studiem chování špiónů, teroristů a zločinců. Po svém odchodu od FBI se začal věnovat přednáškám a psaní publikací na téma lidského chování. Mimo jiné je autorem mezinárodního bestselleru *Jak prokouknout druhé lidi* (Grada, 2010). Do češtiny byly přeloženy i další z jeho knih: *Jak prokouknout kolegy i obchodní partnery* (Grada, 2011), *Jak poznat, když vám někdo lže* (Grada, 2013), *Nebezpečné osobnosti* (Grada, 2015) nebo bestseller *Tři minuty do soudného dne* (Grada, 2017). Více informací o Joeovi najdete na internetových stránkách JNForensics.com.

Řekli o knize

„Dokonalý zdroj poznatků o řeči těla, který je vždy po ruce. Tuto knížku budu všude doporučovat a sama ji používat několik dalších let.“

AMY CUDDYOVÁ

autorka knihy *Tady a ted'*, která je na seznamu
bestsellerů časopisu *New York Times*

„*Tajemství řeči těla* od Joe Navarra je nepostradatelnou četbou pro všechny, kdo chtějí mít jistotu, že jim druzí říkají pravdu.“

CHRIS VOSS

autor bestselleru *Nikdy nedělej kompromis*

„*Tajemství řeči těla* je jedinečný, srozumitelný, jednoduchý a přesný průvodce neverbální komunikací a lidským chováním. Tuto knihu mějte vždy po ruce, až budete sami pro sebe zkoumat lidské interakce a budete žasnout nad tím, jak hluboké pochopení těchto interakcí vám knížka umožní.“

MARK BOWDEN

jeden z autorů knihy *Truth and Lies:
What People Are Really Thinking*

„Joe Navarro opět předvádí špičkovou schopnost rozklíčovat řeč těla. *Tajemství řeči těla* je dokonalým pomocníkem pro každého, kdo si přeje rozšifrovat skutečný význam interakcí, do nichž vstupuje. Joeovy přesné a jasné definice se stanou vzorem, s nímž budou porovnávány všechny další knihy o neverbální komunikaci. Pořídte si tuto knihu a objevte všechno, co potřebujete!“

ROBIN DREEKE

spoluautor knihy *The Code of Trust*

Úvod

V roce 1971, když mi bylo sedmnáct, jsem si z důvodů, které pro mě zůstávají zcela neznámé, začal vést záznamy o lidském chování. Zapisoval jsem do zápisníku všechny možné druhy „neverbálních projevů“, kterým se obecně říká řeč těla. Nejdřív to byly různé podivné věci, které lidi dělají – proč koulí očima, když něčemu nevěří, nebo proč si sahají na krk, když slyší nějakou nepříjemnou novinu. Později šly poznámky ještě dál a hlouběji – proč si ženy hrají s vlasy, když telefonují, nebo proč zvedají obočí, když se zdraví s jinou ženou. Jednalo se o drobnosti, které ovšem upoutávaly mou pozornost. Proč lidé dělají takové věci a proč dělají tolik různých věcí? Jaký je účel takového chování?

Připouštím, že pro mladíka v tomto věku je to zvláštní záliba. Říkali mi to i mí kamarádi – oni žili vyměňováním baseballových kartiček a měli přehled o tom, kdo má nejlepší průměr na pálce nebo který hráč nasbíral za sezónu nejvíce bodů. Mě mnohem víc bavilo zkoumat tajemství lidského chování.

Na začátku jsem svá zjištění zapisoval na kartičky velikosti tři krát pět centimetrů a tyto záznamy měly sloužit jenom mně. V té době jsem ještě neznal díla Charlese Darwina,

Bronisława Malinowského, Edwarda T. Halla, Desmonda Morrisse nebo mého pozdějšího přítele dr. Davida Givense – velkých postav z oblasti zkoumání lidského chování. Tehdy mě jednoduše zajímalo, jak se chovají druzí a proč, a chtěl jsem mít svá zjištění zaznamenána. Nikdy by mě nenapadlo, že si je na podobné kartičky budu zapisovat i po čtyřiceti letech.

Za ty roky jsem nashromáždil několik tisíc hesel a poznámek. Na začátku jsem nevěděl, že se jednou stanu zvláštním agentem FBI a moje zápisky mi v příštích dvaceti pěti letech poslouží při stíhání zločinců, špiónů a teroristů. Vzhledem k mému zájmu o to, jak se lidé chovají a proč se tak chovají, to však byl možná jen naprosto přirozený vývoj.

Do Spojených států jsem přišel jako uprchlík, který utíkal z komunisty ovládané Kuby. Bylo mi osm a nemluvil jsem anglicky. Musel jsem se rychle přizpůsobit – jinými slovy, musel jsem všechno pozorně sledovat a seznámit se s novým prostředím. To, co rodilí mluvčí považovali za samozřejmé, pro mě bylo neznámé. Moje nová existence spočívala v rozklíčování toho jediného, co mi dávalo smysl – řeči těla. Tomu, co druzí říkají, jsem se učil porozumět z výrazu jejich tváře, z měkkosti očí nebo z napětí v obličeji. Dovedl jsem rozpoznat, komu jsem sympatický a komu jsem lhostejný, a věděl jsem, jestli se na mě někdo zlobí nebo je ze mě nervózní. V té cizí zemi jsem přežil díky tomu, že jsem ostatní pečlivě pozoroval. Jiná cesta neexistovala.

Zdejší řeč těla se samozřejmě lišila od té kubánské. Mluva lidí ve Spojených státech se vyznačovala jinou intonací a energií. Kubánci si jsou fyzicky blíží, když spolu hovoří,

a často se dotýkají. Ve Spojených státech lidé stáli dál od sebe a společenské doteky by mohly vyvolat pohoršené pohledy, ba dokonce něco horšího.

Oba mí rodiče chodili do tří zaměstnání, takže neměli čas mi tyhle věci vysvětlovat – musel jsem se je učit sám. Zajímal jsem se o kulturu a o to, jaký vliv má na neverbální vyjadřování, přestože jsem to v té době nedovedl formulovat slovy. Bylo mi však jasné, že určité druhy chování se tady liší, a potřeboval jsem tyto odlišnosti pochopit. Vytvořil jsem si tedy vlastní formu vědeckého zkoumání a pozoroval jsem lidi s velkým zájmem. Než jsem svá zjištění zapsal na kartičky, všechno jsem ještě porovnával a ověřoval, ne jednou nebo dvakrát, ale nesčetněkrát. S tím, jak se počet kartiček zvyšoval, z nich začaly být patrné určité vzorce chování. Pro někoho by většina typů chování mohla být obecně označena za známky psychické pohody nebo nepohody; naše těla velmi přesně vyjadřují v reálném čase neklid nebo tíseň.

Později jsem se dozvěděl, že řada z těchto **známek pohody** nebo typů chování, které vyjadřují spokojenost, abych byl přesnější, má svůj původ v savčím mozku neboli v částech mozku odpovědných za naše emoce, kterým se často říká limbický systém. Tento druh bezděčných reakcí odpovídal tomu, co jsem znal z Kuby a co jsem viděl teď v USA. Ve škole nebo přes výlohu obchodu s potravinami lidé doširoka otevírali oči a zvedali obočí, když zdravili někoho, koho mají hodně rádi. Postupně jsem začal tyto univerzální typy chování považovat za autentické a spolehlivé. Tím, co ve mně naopak vzbuzovalo pochybnosti, byla mluvená řeč. Poté, co jsem se naučil anglicky, jsem tolikrát slyšel druhé říkat, že se jim něco líbí,

jen okamžik potom, co jsem na jejich tváři viděl přesný opak.

A tak jsem se jako velmi mladý setkal se lhaním. Lidé lžou často, ale jejich mimoslovní vyjadřování prozradí, jak se opravdu cítí. Děti jsou samozřejmě hrozní lháři – dovedou přikývnout na znamení toho, že něco zlého provedli, ovšem zároveň to slovně popřít. Jak rosteme, jde nám lhaní stále lépe a lépe, ovšem zkušený pozorovatel umí zachytit signály, které říkají, že něco je v nepořádku, že máme problémy, že se nám do něčeho nechce nebo zcela nevěříme tomu, co říkáme. V této knize je popsáno mnoho takových náznaků nebo druhů chování.

S přibývajícím věkem jsem se na neverbální vyjadřování spoléhal čím dál tím více. Spoléhal jsem na něj ve škole, při sportování i ve všem ostatním – dokonce i při rozhovorech s přáteli. Než jsem dokončil Univerzitu Brigham Younga, měl jsem nashromážděno tolik poznatků, že by to vydalo na deset let soustředěného výzkumu. Na univerzitě jsem se poprvé setkával s lidmi z mnoha různých kultur (mimo jiné z východní Evropy, z Afriky, z tichomořských ostrovů, z Číny, Vietnamu a Japonska a také s původními obyvateli Ameriky), které jsem neznal z Miami, a to mi umožnilo pokračovat v mém zkoumání.

Ve škole jsem rovněž poprvé objevil fascinující vědecké souvislosti, které se týkaly celé řady typů chování. Tady je jeden příklad: v roce 1974 jsem pozoroval, jak si spolu hrají děti, které byly od narození nevidomé. Naprosto mě to uchvátilo. Tyhle děti nikdy neviděly jiné dítě, přitom u nich bylo patrné chování, o kterém jsem se domníval, že je naučené sledováním druhých. Rukama naznačovaly „tancování“

a „věž“, i když tato gesta nikdy nemohly vidět. Znamenalo to, že toto chování je hluboce vryto v naší DNA a je zakořeněno v částech našeho mozku, které se vyvinuly v pravěku – tedy v prastarých částech, jež se starají o naše přežití i schopnost komunikovat, a jsou tedy univerzální. Během vysokoškolských studií jsem se dozvěděl o evolučním původu řady typů chování a právě o tato překvapivá fakta, která často bereme za samozřejmá, se podělím v této knize.

Potom, co jsem absolvoval Univerzitu Brigham Younga, mi zavolali z FBI a zeptali se, jestli k nim nechci nastoupit. Bral jsem to jako dobrý vtip, jenže další den mi na dveře zaklepal dva muži v obleku a předali mi žádost o přijetí k FBI, která navždy změnila můj život. V té době nebylo ničím nezvyklým, že náboráři z FBI obcházeli nadané studenty. Nikdy jsem se nedozvěděl, jak přišli zrovna na mě nebo kdo mě doporučil. Můžu vám říct, že jsem byl nesmírně hrdý na to, že o mě stála nejprestižnější instituce světa zapojená do boje se zločinem.

Byl jsem druhým nejmladším agentem v historii FBI. Ve věku dvaceti tří let jsem opět stál na prahu nového světa. Přestože mi připadalo, že v mnoha ohledech nejsem na dráhu agenta připravený, existovala jedna oblast, v níž jsem byl naprostým expertem – neverbální komunikace. Byla to jediná věc, ve které jsem se cítil sebejistě. Práce u FBI je z valné části o pozorování. Jistě, je potřeba se postarat o místa činu a zatknout pachatele, ale největší díl práce spočívá v mluvení s lidmi, ve sledování pachatelů a ve vedení výslechů. A na to jsem byl připraven.

U FBI jsem pracoval celých dvacet pět let, z toho posledních třináct roků jsem působil v elitním Programu analýzy chování pro účely národní bezpečnosti. Právě v tomto oddělení, jehož úkolem je analyzovat nejzávažnější případy spojené s ochranou národní bezpečnosti, jsem mohl naplno využít své znalosti týkající se mimoslovního vyjadřování. Od tohoto oddělení, které čítalo pouhých šest agentů vybraných z řad dvanácti tisíc zvláštních agentů FBI, se očekávalo nemožné – odhalování špiónů, dvojitých agentů a nepřátelských pracovníků dalších zpravodajských služeb, kteří se pod rouškou diplomatických misí snažili poškodit Spojené státy.

Během svého působení u této jednotky jsem své porozumění řeči těla ještě zdokonalil. Reálné příležitosti k pozorování nemohou být nikdy nahrazeny výzkumem v univerzitní laboratoři. Když čtu vědecká pojednání o lhaní a řeči těla, je mi hned jasné, že jejich autoři nikdy nehovořili s psychopatem, teroristou, příslušníkem mafie nebo agentem ze sovětské KGB. Ke svým zjištěním mohli dojít v izolované laboratoři a při testech prováděných s vysokoškolskými studenty. Jenže v žádné laboratoři není možné dobrat se toho, co jsem já pozoroval v reálném prostředí, a žádný výzkum nemůže přinést výsledky, které jsem nasbíral díky více než třinácti tisícům rozhovorů, jež jsem za svou kariéru vedl, tisícům hodin záznamů z bezpečnostních kamer, které jsem shlédl, a zápisům o chování lidí, které jsem pořídil. Mou skutečnou vysokou školou bylo oněch dvacet pět let u FBI. A mojí skutečnou diplomovou prací byly případy mnoha špiónů, kteří byli uvězněni na základě pochopené neverbální komunikace.

Když jsem odešel do penze, chtěl jsem se o své poznatky týkající se řeči těla podělit s ostatními. Toto přání se zhmotnilo v knihu *Jak prokouknout druhé lidi*, která vyšla v roce 2008. Tato kniha se zaměřila na pojmy „pohoda“ a „nepohoda“ a já v ní popisuji uklidňující druhy chování – jako je dotýkání se tváře nebo přejíždění si po vlasech –, které často používáme k vypořádání se s každodenním stresem. Vysvětlil jsem v ní rovněž, odkud se takové univerzální chování bere, a s využitím výsledků psychologických výzkumů, poznatků evoluční biologie a znalosti kulturního kontextu jsem odpověděl na otázku, *proč* děláme to, co děláme.

Kniha *Jak prokouknout druhé lidi* se stala mezinárodním bestsellerem, byla přeložena do desítek jazyků a po celém světě se jí prodalo více než milion výtisků. Když jsem tuto knihu psal, netušil jsem, jak bude populární. Při svých vystoupeních, která jsem absolvoval po jejím vydání, jsem stále dokola slýchal to samé: lidé si přáli dozvědět se ještě víc a nové informace potřebovali ve snáze uchopitelné podobě. Hodně čtenářů se dožadovalo praktické příručky, jakéhosi manuálu, který by měli vždy po ruce a v němž by mohli rychle vyhledat běžné typy chování.

Tajemství řeči těla je právě takovou praktickou příručkou. Je rozdělena do kapitol odpovídajících jednotlivým částem těla – postupuje od hlavy směrem k nohám – a obsahuje přes čtyři stovky nejdůležitějších poznatků týkajících se řeči těla, které jsem získal během své kariéry. Doufám, že vám kniha *Tajemství řeči těla* umožní stejný vhled do lidského chování, jaký jsme já a další agenti FBI využívali při rozklíčování jeho různých druhů. Jistě, my jsme tyto poznatky používali při

vyslýchání podezřelých osob. Můžete je ale využít podobně, jako je využívám já od chvíle, kdy jsem přicestoval do této země – k většímu pochopení těch, s nimiž přicházíme do styku v práci nebo ve volném čase. Neznám lepší způsob, jak porozumět svým přátelům nebo partnerům, než se seznámit s primárními prostředky, jejichž pomocí komunikujeme – s prostředky mimoslovními.

Pokud jste se někdy sami sebe ptali, proč děláme to, co děláme, nebo co znamená určité chování, snad vaši zvědavost uspokojím. Až si budete tuto příručku číst, napodobujte chování, která jsou v ní popsána, abyste měli představu nejen o tom, jak vypadají, ale také o tom, jak se při nich cítíte. Když si je budete přehrávat, lépe si je vybavíte, až je příště uvidíte. Jestli jste jako já a baví vás sledovat druhé, a pokud si přejete rozluštit, co si lidé myslí, jak se cítí, co si přejí nebo čeho se bojí, ať již v práci, doma nebo ve školní třídě, čtěte dál.



Hlava

Veškeré chování má samozřejmě svůj počátek v hlavě. Mozek neustále pracuje, ať již na vědomé nebo podvědomé úrovni. Signály, které jsou vysílány mozkem, ovládají srdce, dýchání, zažívání a spoustu dalších funkcí – jenže nesmírně důležitá je také vnější část hlavy. Vlasy, čelo, obočí, oči, nos, rty, uši a brada, to vše komunikuje svým vlastním způsobem – a informuje o našem zdravotním stavu i o emočním napětí. Začneme tedy s částí těla, ve které od chvíle, kdy se narodíme, až do smrti hledáme užitečné informace (nejprve jako děti, později jako přátelé, kolegové a milenci), a podívejme se, co se v ní skrývá.

1. **DOPLŇKY A OZDOBY HLAVY** – Ozdoby hlavy a doplňky na hlavě se používají napříč kulturami z nejrůznějších důvodů. Mohou vypovídat o vůdcovském postavení (čelenky náčelníků amerických Indiánů z peří), povolání (ochranná nebo hornická přilba), společenském postavení (buřinka nebo klobouček od Yves Saint Laurenta), o koníčcích

(cyklistická nebo horolezecká přilba), náboženském vyznání (kardinálská čepička nebo židovská jarmulka) nebo o příslušnosti k určitému společenství (k oblíbenému sportovnímu klubu nebo k odborům). Ozdoby hlavy a doplňky nošené na hlavě mohou o lidech prozradit mnohé: jaké je jejich místo ve společnosti, k jakému společenství patří, jaké je jejich společensko-ekonomické postavení, čemu věří, jak sami sebe vnímají, nebo dokonce to, nakolik vzdorují konvencím.

2. **VLASY** – Když přijde na mimoslovní vyjadřování, říkají toho naše vlasy na samém vrcholku hlavy tolik! Všichni touží po zdravých vlasech, dokonce i podvědomě. Špinavé, neupravené, oškubané nebo neudržované vlasy mohou být známkou podlomeného zdraví či dokonce duševní nemoci. Vlasy dovedou upoutat naši pozornost, okouzlit nás, znechutit nebo šokovat. Vypovídají také o tom, jak to máme s prací. Jak tvrdí známý antropolog David Givens, vlasy často fungují jako „neoficiální životopis“ a prozrazují, jaké je naše postavení v určité organizaci. V mnoha kulturách hrají vlasy zásadní roli při seznamování a v milostných vztazích. Lidé o své vlasy pečují v souladu s kulturními zvyklostmi i aktuálními módními trendy. Když se neřídí společenskými normami, vyčnívají z davu.
3. **HRANÍ SI S VLASY** – Kroucení a hlazení vlasů nás **uklidňuje**. Toto chování, k němuž se nejčastěji uchylují ženy, může naznačovat dobrou náladu (při čtení nebo

odpočinku), nebo naopak stres (při čekání na pohovor nebo při průletu turbulencemi). Když je **dlaň otočená směrem k hlavě**, fungují pohyby jako uklidnění. Opakem je dlaň natočená směrem od hlavy – o ní si povíme za chvíli. Uklidňující chování nám přináší psychickou úlevu, když jsme ve stresu nebo vnímáme úzkost. Pomáhá nám rovněž přečkat dlouhou chvíli. Jak rosteme, vyměníme postupně uklidňující cumláni prstů za takové chování, jako je kousání rtů, okusování nehtů nebo hlazení si tváře.

4. **HRANÍ SI S VLASY (DLAŇ OTOČENÁ OD HLAVY)** – Když si ženy hrají se svými vlasy a jejich **dlaň je při tom otočená směrem ven**, dávají tím druhým najevo spokojenost – naznačují, že je jim s druhými příjemně a že se s nimi cítí sebejistě. Vnitřní stranu zápěstí obvykle ukazujeme ostatním pouze v případě, že je nám příjemně nebo jsme uvolnění. Často si toho můžeme všimnout na schůzkách zamilovaných párů, kdy si žena povídá s někým, o koho má zájem, hraje si s vlasy a má při tom dlaň otočenou směrem ven.
5. **PROHRABÁVÁNÍ SI VLASŮ (MUŽI)** – Když jsou muži ve stresu, projíždějí si prsty ve vlasech, jednak aby si provětrali hlavu (vzduch pak ochlazuje vaskulární povrch kůže na hlavě), jednak aby dotekem stimulovali nervy v kůži. Může to rovněž signalizovat pochybnosti nebo obavy.

6. **PROVĚTRÁVÁNÍ VLASŮ (ŽENY)** – Provětrávání vlasů má silný uklidňující účinek, který přináší úlevu od horka i stresu. Ženy si vlasy provětrávají jinak než muži. Ženy, které jsou zneklidněné, rozčilené, vystresované nebo rozrušené, si rychlým pohybem nadzvednou vlasy na krku. Když to udělají opakovaně, jsou nejspíše ve velkém stresu. Příčinou však může být i přehřátí v důsledku fyzické aktivity nebo vysoké teploty vnějšího prostředí. Muži si zpravidla provětrávají temeno hlavy, a to tak, že si rukou projíždějí vlasy.
7. **PROHRABOVÁNÍ SI VLASŮ / DOTÝKÁNÍ SE VLASŮ** – Prohrabování si vlasů, dotýkání se vlasů nebo tahání se za vlasy je časté v situacích, kdy se snažíme upoutat pozornost potenciálního protějšku. Pohyb ruky, která se dotýká vlasů, je často vnímán jako přitažlivý (všimněte si reklam na vlasové přípravky). Náš orientační reflex (tedy primitivní reakce, která nás upozorňuje na veškerý pohyb) je spojen zejména s pohyby rukou – právě na to se spoléhají kouzelníci. Ruka, která se pohybuje směrem k vlasům, je schopná upoutat naši pozornost třeba i přes celou místnost. Zmíněný orientační reflex funguje na podvědomé úrovni a při sledování pohybu očí je možné jej vyzpozorovat i u pacientů v kómatu.
8. **TRHÁNÍ SI VLASŮ** – Záměrnému nebo opakovanému trhání si vlasů se říká **trichotilománie**. S trháním si vlasů se častěji setkáváme u dětí a dospívajících, kteří zažívají stres, ale občas jej můžeme vidět i u dospělých. Muži si zpravidla

vytrhávají chloupky z okrajů obočí, zatímco u žen má vytrhávání či trhání více podob: vytrhávají si řasy z víček, vlasy, chloupky z obočí a ochlupení podpaží. Jde o reakci na stres – vystresování ptáci si také vytrhávají vlastní peří. Opakované vytrhávání vlasů nebo chloupků, které vypadá jako nervový tik, je uklidňující, neboť stimuluje nervová zakončení. Pokud ovšem přeroste v závažnou formu, vyžaduje lékařský zásah.

9. **POKYVOVÁNÍ HLAVOU** – Během konverzací slouží pokyvování (zpravidla rytmické) k potvrzení toho, že daná osoba slyší, co jí říkáte, a vnímá vás. Obecně signalizuje souhlas, avšak s výjimkou situací, kdy je pokyvování hlavou doprovázeno našpulením rtů (viz č. 154), což může značit nesouhlas.
10. **PŘITAKÁNÍ HLAVOU (V ROZPORU SE SLOVY)** – Obvykle jej vidáme u malých dětí, když se rodič zeptá: „Rozbils tu lampu?“ a dítě odpoví „ne“, ale přikývne. Toto chování, které je v rozporu s tím, co říkáme, má zakrýt pravdu. Všiml jsem si ho u dětí, dospívajících i u dospělých.
11. **POPLÁCÁVÁNÍ SE PO TEMENI HLAVY** – Když jsme zmatení nebo v sobě máme vnitřní rozpor, často se jednou rukou poplácáváme po temeni hlavy nebo se hladíme po vlasech směrem dolů a snažíme se najít odpověď. Toto chování je uklidňující, a to díky dotekům, které při něm vnímáme, a díky teple, které vytváří. Podobně jako

většina dalších případů, kdy se rukou dotýkáme vlastního těla, se jedná o chování, které nás uklidní a zmírní náš stres nebo úzkost.

12. **ŠKRÁBÁNÍ SE NA HLAVĚ** – Škrábání se na hlavě nás uklidňuje, když máme pochybnosti nebo jsme depri-movaní, vystresovaní nebo znepokojení. Můžete si ho všimnout u lidí, kteří se snaží na něco si vzpomenout nebo kteří jsou zmatení. Proto jej tak často vídají učitelé u studentů, kteří si nevědí rady s otázkou v testu. Velmi rychlé škrábání se na hlavě bývá zpravidla známkou vel-kého stresu nebo znepokojení. Může být také známkou toho, že daná osoba neví, co má udělat.
13. **HLAZENÍ SE PO HLAVĚ** – Kromě toho, že hlazení slouží lidem k tomu, aby si upravili vlasy, je pro ně ve chvíli, kdy tento pohyb provádějí dlaní, rovněž uklidněním, pokud jsou ve stresu, stojí před závažným rozhodnutím nebo neznají odpověď na položenou otázku. Toto chová-ní se příliš neliší od pohybů matky, která utěšuje své dítě tím, že jej hladí po hlavě. Účinek tohoto uklidňujícího chování je okamžitý. Připomeňme si, že toto chování může signalizovat pochyby nebo vnitřní rozpor, zejména pokud se daný člověk hladí po zadní části hlavy.
14. **ŠKRÁBÁNÍ SE NA HLAVĚ A SOUČASNÉ TŘENÍ SI BŘI-CHA** – Škrábání se na hlavě, které je doprovázeno tře-ním si břicha, znamená pochyby nebo údiv. Může také

signalizovat nejistotu nebo nedůvěru. Je zajímavé, že tyto pohyby dělá i řada primátů.

15. PROPLETENÉ PRSTY ZA HLAVOU, LOKTY NAHORU –

Když si propleteme prsty za hlavou a lokty směřují ven, říká se tomu „vztyčená kobra“, protože vypadáme jako kobra, když se vztyčí – a jevíme se větší. Jedná se o prostorové vyjádření toho, že je nám příjemně a máme věci pod kontrolou. V této pozici jsou propletené prsty za hlavou uklidňující, zatímco vztyčené lokty jsou výrazem naší sebejistoty. „Vztyčenou kobra“ nejspíš nepoužijeme, je-li s námi osoba s vyšším postavením.

16. CHYTÁNÍ SE ZA HLAVU (V ÚDIVU) – Lidé, kteří jsou

šokovaní, něčemu nemohou uvěřit nebo se hodně diví, se mohou najednou chytit oběma rukama za hlavu, přičemž ruce jsou blízko uší, ale nedotýkají se jich, a lokty jsou stočené dopředu. V této pozici pak setrvají po dobu několika sekund, kdy se snaží zjistit, co se děje. Tato primitivní ochranná reakce může nastat v situaci, kdy se někdo dopustil obrovské chyby nebo omylu, například když řidič narazí do vlastní poštovní schránky před domem nebo fotbalista vstřelí vlastní gól.

17. PROPLETENÉ PRSTY NA TEMENI HLAVY – Toto cho-

vání, při němž jsou obvykle dlaně otočené dolů, má za úkol zakrýt hlavu, ovšem lokty bývají vytočené ven a do stran. Tohoto chování si můžeme všimnout u lidí, kteří

jsou něčím udolaní, ocitli se v bezvýhodné situaci nebo se potýkají s něčím náhlým a těžkým, nebo ho zhlédneme po nějaké katastrofě (po hurikánu nebo tornádu u lidí, kteří přišli o majetek), případně v situacích, které se nevyvíjejí podle představ. Všimněte si pozice loktů – když se věci ještě zhorší, zpravidla se k sobě před obličejem zcela přirozeně více přiblíží, jako by byly ve svěráku. A sledujte také tlak rukou – čím horší je situace, tím větší je tlak rukou směrem dolů. Toto chování se velmi liší od „vztyčené kobry“ (viz č. 15), kdy jsou dlaně také položené na temeni hlavy, avšak člověk se cítí sebejistě.

- 18. ZVEDNUTÍ ČEPICE/KLOBOUKU (OCHLAZENÍ)** – Když se lidé náhle ocitnou ve stresující situaci, mohou rychle nadzvednout čepici nebo klobouk, aby si provětrali hlavu. Často se to stává v případech, kdy se někdo dozví něco nepříjemného, během hádky nebo ve vypjatém okamžiku. V zájmu vlastní bezpečí si zapamatujte, že pokud má někdo veliký vztek (například při dopravní nehodě nebo v dopravní zácpě), často se stává, že odložení svršku nebo doplňku (například čepice, košile nebo brýlí) může naznačovat hrozící šarvátku.



Čelo

Od chvíle, kdy začneme jako novorozenci lézt po kolenou, nám poskytuje důležité informace čelo. Už několikaměsíční miminka reagují na svrstělé čelo své matky, které vnímají jako něco negativního. Malý prostor mezi kořenem nosu a linií vlasů ostatním v reálném čase prozrazuje, jak nám je. Tato pozoruhodná část těla je úzce propojená s mozkem a díky tomu můžeme dávat najevo to, jak se cítíme, rychle, přesně a velmi jasně.

19. NAPĚTÍ V OBLASTI ČELA – U některých lidí se stres projevuje jako náhlé napětí v oblasti čela, které vzniká v důsledku ztuhnutí souvisejících svalů. Na obličeji je více než dvacítko svalových skupin, které podle dr. Paula Ekmana dovedou vytvářet na čtyři tisíce různých výrazů. Za ztuhnutí nebo svrstění čela ve chvíli, když jsme ve stresu, odpovídá zejména šest hlavních svalů (včetně svalů *occipitofrontalis*, *procerus* a *temporalis*). Nejdříve je samozřejmě potřeba vidět čelo druhých v klidu, abychom

z něj mohli číst, ale když jsou lidé vystresovaní, je napětí na jejich čele často dobře rozpoznatelné a spolehlivě signalizuje, že se něco děje.

20. SVRAŠTĚNÍ ČELA – Svráštění čela jako reakce na vnější podněty je obvykle jasnou známkou toho, že je něco v nepořádku, že se objevil problém nebo že se dotyčný cítí nejistý. Můžeme si ho rovněž všimnout ve chvíli, kdy se lidé soustředí nebo se snaží něco pochopit. Svráštění čela si zpravidla spojujeme s pochybami, s napětím, úzkostí nebo obavami. Skutečné pocity nemusí být zjevné po ošetření botoxem, který se používá ke kosmetickým účelům při odstraňování vrásek způsobených stresem.

21. BOTOXEM OŠETŘENÉ ČELO (PROBLÉMY) – Ženy i muži si v současné době nechávají injekčně aplikovat botox, aby se zbavili vrásek, které na jejich čele vykreslil stres. To však působí problémy v partnerských vztazích i ve vztazích mezi rodiči a dětmi, neboť děti a partneři jsou zvyklí odečítat z čela, jak se druzí cítí. Už čtvrtý týden po narození reagují děti na svraštění čela jako na něco negativního. Je zajímavé, že děti i dospělí shodně uvádějí, že nejsou schopni odhadnout pocity svých rodičů nebo partnerů, kteří byli ošetřeni botoxem, tak snadno jako před podáním této látky.

- 22. STRESOVÉ VRÁSKY** – Některým lidem se v důsledku prožitých útrap vytvořily na čele hluboké rýhy, a to dokonce už v mládí. Naše prožitky nám často na čele zanechávají vrásky, rýhy a další stopy. Čelo je tak odrazem obtížných situací nebo prožitého stresu, případně života prožitého na slunci, které známky stresu či těžkostí na našem čele ještě zvýrazní.
- 23. POCENÍ ČELA** – Když je míra stresu hodně vysoká, začínou se někteří lidé spontánně potit. Pocení je přitom velmi individuální. Někdo se vydatně spotí po prvním usrknutí kávy, jiní k tomu potřebují vyběhnout po schodech pár pater – takže než dospějete v souvislosti s tímto chováním k unáhlenému závěru, podívejte se, co pocení předcházelo, jaké tedy bylo výchozí chování. Výchozím chováním se rozumí chování, které považujeme za „normální“ (tedy stavy, kdy člověk není ve stresu nebo pod vlivem silných emocí).
- 24. PULZOVÁNÍ ŽÍLY NA SPÁNKU** – Když jsou lidé ve stresu, mohou jim začít viditelně pulzovat nebo tepat povrchové žíly (ty, které jsou nejbližší kůži po stranách hlavy a těsně u očí). Jde o velmi přesný indikátor samovolného vzrušení, které bylo vyvoláno úzkostí, znepokojením, strachem, hněvem, případně příjemným rozrušením. Samovolným vzrušením se mozek automaticky uvádí do režimu přežití – v očekávání fyzické aktivity, jako je útěk nebo útok, donutí srdce a plíce, aby pracovaly rychleji.

- 25. MASÍROVÁNÍ ČELA** – Čelo máme tendenci si masírovat, když nás bolí hlava (doslova), když zpracováváme informace nebo když máme obavy, pochyby nebo úzkost. Jde o uklidňující chování, které pomáhá zmírnit napětí nebo strach.
- 26. UKAZOVÁNÍ SI NA ČELO** – Ukazování prstem na čelo nebo otáčivý pohyb prstem, jímž ukazujeme na čelo, patří mezi velmi urážlivé chování – znamená, že člověk, je-li muž je toto gesto určeno, má nesprávné informace nebo je hloupý či blázen. Toto chování má kulturní kořeny a zpravidla se s ním setkáme v Německu, Švýcarsku a Rakousku, kde je považováno za velice urážlivé, a někdy i v USA. Jelikož se jedná o chování, které je výrazem pohrdání, nemělo by se používat.
- 27. PŘITISKNUTÍ DLANĚ NA ČELO** – Přitisknutí dlaně na čelo pomáhá ulevit napětí, které bylo způsobeno stresem, pochybováním nebo nejistotou. Jde o jiné chování než plácnutí se rukou do čela. Když si někdo přitiskne dlaň na čelo, vypadá to, jako by se snažil hlavu tlačit do zadu. Podobně jako řada dalších typů chování slouží i toto k dosažení psychické úlevy, k níž dopomáhá dotek a tlak vyvíjený na kůži.
- 28. ZMATENÝ VÝRAZ** – Oblast mezi očima se stáhne a často vede ke svraštění čela nebo zkrabacení obočí. Oči mohou být přimhouřené nebo natočené do strany a hlava je

někdy mírně nakloněná na stranu. Často tento ustaraný výraz uvidíme na někom, kdo s něčím v duchu zápolí nebo se pokouší najít řešení nějakého problému. Obvyčejně tomuto výrazu předchází velká kognitivní zátěž (usilovné přemýšlení nebo snaha si na něco vzpomenout).

- 29. ZAKRÝVÁNÍ ČELA KLOBOUKEM NEBO ČEPICÍ** – Stres nebo stud způsobují, že někteří lidé si zakryjí čelo pokrývkou hlavy (kloboukem, kšiltem čepice nebo kapucí). Obecně to můžeme pozorovat u dětí a dospívajících, ale někdy i u dospělých. Častokrát jsem toto chování viděl u řidičů, kteří byli pokutováni za rychlou jízdu. Jako by se hanbou snažili schovat.



Obočí

Obočí, které se nachází těsně nad nadočnicovými oblouky, má několik úkolů. Chrání oči před prachem, světlem a vlhkem, ovšem informuje také o tom, jak nám je. Už jako malí se díváme lidem na obočí, které nám pomáhá interpretovat výraz v jejich tváři. V mnoha kulturách má obočí navíc ještě estetickou funkci: je to něco, co se dá upravovat vytrháváním a barvením a co se dá zvýraznit, voskovat, odstranit nebo ztenčit. Stejně jako ostatní části obličeje je i obočí ovládáno různými svaly (především svaem *corrugator supercilii*, ale rovněž nosními svaly *nasalis* a *levator labii superioris*), je tedy velice expresivní a dovede skvěle vyjádřit naše pocity.

30. ZVEDÁNÍ OBOČÍ (POCIT ŠTĚSTÍ) – Zvedání obočí znamená nadšení (když například zdravíme blízkého přítele) nebo upozorování něčeho příjemného. Obočí zvedneme za méně než pětinu sekundy. Tento pohyb popírá gravitaci, neboť směřuje vzhůru, a podobně jako jiné pohyby, které jdou proti gravitaci, signalizuje něco pozitivního.

Několik málo měsíců stará novorozeňata se celá rozzáří, když jejich matka zvedne obočí a doširoka otevře oči. Tímto chováním je možné dát druhým nádherně najevo, že nám na nich záleží a že je rádi vidíme. Šťastné zvedání obočí je nesmírně užitečné a mocné v běžných situacích doma i v práci.

31. **ZDRAVENÍ OBOČÍM** – Obočí zvedáme ve chvíli, kdy zahlédneme někoho známého, s kým v daný okamžik nemůžeme mluvit, nebo na znamení toho, že vnímáme něčí přítomnost. V závislosti na okolnostech můžeme zvednuté obočí doplnit úsměvem. Velmi rychle dovedeme zaregistrovat, když nám není tento projev náklonnosti dopřán, například když se po příchodu do obchodu prodavačka nenamáhá navázat s námi žádný oční kontakt. Velice prostým a jednoduchým pozvednutím obočí můžeme dát druhým najevo, že si jich vážíme, i ve chvíli, kdy musíme dělat něco jiného.
32. **ZVEDÁNÍ OBOČÍ (NAPĚTÍ)** – Tento druh zvednutí obočí znamená, že daný člověk právě zažívá nepříjemné překvapení nebo šok. Může být doprovázeno dalším typem chování (jako je napjatý výraz ve tváři nebo stisknutí rtů) a dává nám vědět, že někdo zažil něco velice negativního. Toto chování se od zdravení obočím, které je popsáno výše, odlišuje napětím ve svalech, jež ovládají obočí, a dále o pár sekund delší dobou, po níž je obočí v nepříjemné situaci zvednuté.

- 33. ZVEDÁNÍ OBOČÍ (BRADA SMĚRUJE K HRUDI)** – Když zvedneme obočí a máme při tom zavřená ústa a brada směřuje k hrudi, znamená to, že jsme zaslechli něco, co jsme okamžitě zpochybnili nebo co nás hodně překvapilo. Toto chování také uplatňujeme, pokud se ocitneme v trapné situaci, jako bychom říkali: „Slyším a nelíbí se mi to.“ Takovýto pohled často uštěďují učitelé neposlušným žákům.
- 34. ASYMETRICKÉ OBOČÍ** – Lidé tímto chováním naznačují, že mají pochybnosti nebo jsou nejistí. Jedno obočí je zvednuté, zatímco druhé zůstává v běžné pozici nebo sjede malinko níž. Tato asymetrie signalizuje, že daná osoba pochybuje o tom, co bylo řečeno. Používáním této metody je proslulý herec Jack Nicholson, který takto před kamerou i mimo ni zpochybňuje, co říkají druzí.
- 35. SVRAŠTĚNÍ/PŘIBLÍŽENÍ OBOČÍ** – Prostoru mezi očima a těsně nad nosem se říká *glabella*, a když se svraští nebo zmenší, obvykle to znamená obavy, obtíže nebo nelibost. Toto univerzální znamení se může objevit velice rychle, bývá proto těžké jej zaznamenat, ale je velice přesným odrazem našich emocí. Někteří lidé svraští obočí, když slyší něco, co vnímají jako problém, nebo když se snaží pochopit, co jim někdo říká.



Oči

Oči jsou naší bránou ke světu kolem nás. Od okamžiku, kdy se narodíme, sbíráme informace ze známých tváří, z pohybů nebo nových věcí, z barev a tvarů a hledáme, co je pro nás esteticky příjemné. Zrakový kortex, který je v poměru ke zbytku mozku dosti velký, se pídí po nových vjemech a nových prožitcích. Naše oči dovedou vyjádřit lásku a soucit, ale i strach a opovržení. Oči, z nichž je patrná radost nebo potěšení z toho, že nás vidí, nám dokážou zvednout náladu. Oči nám ale také umějí dát najevo, že se děje něco zlého nebo že má člověk obavy či strach. Oči dovedou získat naši pozornost, nebo se schovat v davu. Oči si zdobíme, abychom zaujali, nebo je klopíme, abychom se vyhnuli pohledu druhých. Jsou tím, čeho si zpravidla na druhých všimneme jako prvního – proto trávíme tolik času díváním se do očí nově narozenému dítěti. Snad se opravdu jako oknem díváme do jeho duše.

- 36. ROZŠÍŘENÉ ZORNIČKY** – Když je nám příjemně, něco se nám líbí nebo potkáme někoho, kdo je nám sympatický, naše zorničky se rozšíří. Tento efekt nedovedeme ovládat. Když je spolu partnerům dobře, zorničky se jim rozšíří, jak se jejich oči snaží vstřebat co nejvíce světla. Proto jsou dobrým místem setkání potemnělé restaurace, kde jsou oči přirozeně měkčí a zorničky velké – díky tomuto efektu se v přítomnosti druhých dovedeme ještě více uvolnit.
- 37. ZÚŽENÉ ZORNIČKY** – Pokud sledujeme něco, co se nám nelíbí, nebo máme-li negativní emoce, zorničky se nám zúží. Toto zúžení je lépe viditelné u světlých očí. Zorničky, které se náhle stáhly na velikost špendlíku, znamenají, že se právě přihodilo něco nepříjemného. Zajímavé je, že náš mozek prostřednictvím této aktivity zajišťuje, aby naše oči byly v krizových momentech soustředěné, protože čím menší je štěrbinka neboli clona, tím ostřejší je obraz. Proto mhouření zvyšuje ostrost zraku.
- 38. UVOLNĚNÉ OČI** – Uvolněné oči jsou známkou spokojenosti a důvěry. Když jsme uvolnění, svaly kolem očí, čela a tváří se také uvolní – ovšem jakmile nás něco vyruší nebo v nás vyvolá stres, tyto svaly se okamžitě napnou. Tato změna bývá obzvláště nápadná u malých dětí, kterým se těsně před tím, než se rozpláčou, najednou stáhnou svaly v obličeji. Když se pokoušíte interpretovat jakoukoli promluvu těla, vždy si svůj odhad ověřte na

očích. Jestliže očníce (oční důlky) vypadají uvolněné, je pravděpodobné, že všechno je v pořádku. Pokud se náhle objeví napětí kolem očí nebo se oči najednou přimhouří, daný člověk se na něco hodně soustředí nebo je ve stresu. Svaly očí a okolní tkáň reagují na stresující podněty mnohem rychleji než jiné obličejové svaly, a nabízejí tak téměř okamžité informace o tom, jak danému člověku je.

39. **ZÚŽENÍ OČNÍCH DŮLKŮ** – Když jsme ve stresu, rozčilení, vystrašení nebo vnímáme jiné negativní emoce, oční důlky se vlivem stažení souvisejících svalů zúží. Mozek okamžitě zařídí, aby se očníce v reakci na obavy, strach, nebo pochybnosti zmenšily. Tato změna je výborným ukazatelem toho, že se objevil problém nebo se děje něco zlého.
40. **CHVĚNÍ POD OČIMA** – Drobné svaly přímo pod očima (na spodní straně svalu *obicularis oculi*) a těsně nad lícními kostmi jsou – stejně jako okolní tkáň – velmi citlivé na stres. Když jsme znepokojení, úzkostní nebo vystrašení, tyto měkké části se začnou chvět nebo škubat, a prozradí tak skutečný emoční stav daného člověka.
41. **MRKÁNÍ** – Rychlost mrkání je různá a závisí na prostředí i na velikosti stresu nebo vzrušení, které člověk zažívá. Každý z nás je jiný, ovšem běžná frekvence (v závislosti na světelných podmínkách a vlhkosti) je mezi šestnácti a dvaceti mrknutími za minutu. Lidé, kteří se dívají do

počítače, mrkají méně (a mnoho z nich si stěžuje na suché oči nebo oční infekce – slzy obsahují antibakteriální látky), zatímco lidé, kteří pracují v prašném prostředí, mrkají častěji. Pamatujte si také, že frekvenci mrkání může zvýšit nošení kontaktních čoček. Pokud jsme v blízkosti někoho, kdo nás vzrušuje, budeme zřejmě rovněž více mrkat.

42. **ČASTÉ MRKÁNÍ** – Lidé, kteří jsou nervózní nebo vystresovaní nebo v sobě mají napětí, budou obecně mrkat rychleji než lidé klidní. Časté mrkání je chybně spojováno se lhaním. Jde však přitom jen o známku stresu nebo jiných stavů zmíněných výše – i čestní lidé mrkají více, když jsou podrobeni agresivnímu výslechu.
43. **OČNÍ KONTAKT** – Oční kontakt se řídí kulturními zvyklostmi a osobními preferencemi. V některých kulturách je za přijatelné považováno dívat se na někoho po dobu tří až čtyř sekund, zatímco jinde je cokoli nad dvě sekundy bráno za neslušné. Kultura rovněž určuje to, kdo se smí na koho dívat. Dokonce i ve Spojených státech se používání očního kontaktu liší podle toho, ve které části země jste. V New Yorku může být více než sekundové zírání na někoho považováno za urážlivé. Vlastní normy mají v tomto ohledu i konkrétní etnické a kulturní skupiny. Například děti hispánského původu a potomci Afroameričanů jsou vedeni k tomu, aby se při hovoru se staršími lidmi dívali na znamení úcty do země.

44. VYHÝBÁNÍ SE OČNÍMU KONTAKTU – Očnímu kontaktu se vyhýbáme, je-li nám nepříjemné se s někým bavit nebo když je nám druhá osoba nesympatická nebo protivná. Vězni se například vyhýbají očnímu kontaktu s dozorci nebo s dalšími vězni, kteří jsou známí svou agresivitou. Vyhýbání se očnímu kontaktu může být krátkodobé nebo dlouhodobé. Lidé mohou odvracet zrak krátkodobě, když někdo dělá něco, co je uvádí do rozpaků. Ve Spojených státech míváme tendenci vyhýbat se očnímu kontaktu s neznámými lidmi, ale i s lidmi, které známe, jsme-li jim fyzicky hodně blízko (například ve výtahu, zvláště v situacích, kdy je přítomen někdo neznámý). Vyhýbání se očnímu kontaktu není známkou lhaní, ale může být projevem studu nebo rozpaků.

45. UPŘENÝ POHLED ZNAČÍCÍ NADŘÁZENOST – Studie prováděné na různých místech světa ukázaly, že osoby s vysokým postavením navazují oční kontakt častěji a intenzivněji, a to jak při mluvení, tak při poslouchání. Méně mocní lidé zpravidla navazují oční kontakt s takovými vysoce postavenými osobami spíše jako posluchači a méně ve chvíli, kdy hovoří. Ještě zřetelnější je tento jev v Japonsku a dalších asijsko-tichomořských zemích. Platí ostatně, že sympatičtější jsou nám lidé, kteří s námi navazují přímý oční kontakt, zejména pokud je jejich postavení vyšší. Oční kontakt s vysoce společensky postavenými osobami, například s filmovými hvězdami, považujeme za projev jejich laskavosti.

46. **SNAHA NAVÁZAT OČNÍ KONTAKT** – Pokud si přejeme zahájit konverzaci (ať již společenskou, nebo s příslušníkem opačného pohlaví, který se nám líbí), budeme si danou osobu pozorně prohlížet do chvíle, než se naše oči setkají a náš pohled řekne: „Jsem tady, pojďme si popovídat.“
47. **POHLED JAKO VÝRAZ NÁLADY** – Odborníci po celém světě, kteří zkoumali taktiky používané k zaujetí osoby, jež nás přitahuje, zjistili, že první věcí, která přispěla k tomu, že se změnilo naladění mezi dvěma lidmi, byl jejich vzájemný pohled. Dlouho před tím, než dojde na výměnu slov, oznamuje pohled vyjadřující velký zájem, že vztah mezi dvěma lidmi se proměňuje z přátelství v něco intimnějšího. To, jak Julie Andrewsová (jako Maria) začala měnit způsob, jakým se dívala na Christophera Plummera (kapitána Von Trappa) ve filmu *Za zvuků hudby*, nebo jak se proměnil pohled Emmy Stoneové (Mia), který věnovala postavě ztvárněné Ryanem Goslingem (Sebastian) v muzikálu *La La Land*, naprosto výstižně dokládá, jak se náš pohled mění v návaznosti na to, jak se proměňují naše pocity, a to ještě před tím, než to vyjádříme slovy. A děje se to v reálném životě stejně jako na plátně.
48. **VÝMĚNA DLOUHÝCH POHLEDŮ** – Účelem tohoto chování je získat laskavým nebo romantickým způsobem pozornost jiného člověka. Pro toto chování je typická

měkkost tváře a opakované pokusy spojit se očima, při kterých je patrná vlídnost a jemnost v očích, ve tváři a v ústech. Nejčastěji se s tímto chováním setkáme na schůzkách zamilovaných lidí, kdy si tímto způsobem dávají najevo, že stojí o další kontakt nebo blízkost. Zažil jsem, jak si takové dlouhé pohledy vyměňují cizí lidé na dost velkou vzdálenost, aby projevili svou touhu.

49. DLOUHÝ POHLED VERSUS ZÍRÁNÍ – Mezi tím, když někomu věnujeme dlouhý pohled, a tím, když na někoho zíráme, je veliký rozdíl. Zírání bývá neosobní, odtažitě a konfrontační a naznačuje, že je pro nás druhý člověk divný nebo podezřelý nebo že v nás vyvolává znepokojení. Na druhou stranu upřeným pohledem dáváme najevo, že nás těší být s daným člověkem, a toto chování je spojeno s laskavostí a vlídností. Když na někoho zíráme, máme se na pozoru; když se na někoho dlouze zahledíme, jsme touto osobou plně zaujatí a skoro jako bychom jí dávali najevo, že stojíme o kontakt s ní. Zírání může být vnímáno urážlivě, zejména v uzavřených prostorech, jako je autobus nebo metro.

50. ZAVŘENÉ OČI – Když má na jednání někdo dlouho zavřené oči nebo když oči náhle zavře a nechá je zavřené po dobu delší, než je obvyklé, potýká se nejspíš s nějakou obtíží. Jde o blokující chování, které prozrazuje nelibost, obavy, znepokojení nebo nedůvěru – tedy jistou formu psychické nepohody. Jestliže dlouho trvá, než člověk oči

otevře, znamená to, že je hluboce znepokojený. Naopak v intimní situaci zavřené oči říkají: „Důvěřuji ti, všechno další vypouštím a vnímám teď tento okamžik všemi ostatními smysly“. Za zmínku jistě stojí to, že dokonce děti, které se narodí jako nevidomé, si zakrývají oči, když slyší něco, co se jim nelíbí nebo co v nich vyvolává neklid.

51. **ZAVÍRÁNÍ OČÍ JAKO ZNÁMKA DŮRAZU** – Pokud si přejeme něco zdůraznit nebo chceme dát najevo souhlas s něčím, na malou chvilku zavřeme oči. Toto chování slouží k potvrzení toho, co je řečeno. Stejně jako u všech dalších typů chování je k určení toho, zda se naopak nejedná o projev nesouhlasu, důležitý kontext.
52. **ZAKRÝVÁNÍ SI OČÍ** – Když si náhle oči zakryjeme rukou nebo prsty, jedná se o blokující chování spojené s negativní událostí, jako je sdělení špatných zpráv nebo informací o hrozícím nebezpečí. Značí také negativní emoce, obavy nebo nedůvěru či nejistotu. S tímto chováním se můžeme setkat i u lidí, kteří byli přistiženi, jak dělají něco zlého. Jak už jsem zmínil výše, děti, které jsou od narození nevidomé, si také takto zakrývají oči, přitom samy nedovedou vysvětlit, proč to dělají. Je tedy jasné, že toto chování má prastaré evoluční kořeny.
53. **ZAVŘENÉ OČI, TŘENÍ KOŘENE NOSU** – Lidé, kteří mají zavřené oči a zároveň si třou kořen nosu, dávají najevo, že jsou znepokojeni nebo mají obavy. Jde o blokující

chování, které je však také uklidňující, a obyčejně je spojeno s negativními emocemi, s nelibostí, nejistotou, obavami nebo úzkostí.

54. **PLÁČ** – Pláč slouží k nejrůznějším osobním i společenským účelům a jeho hlavním úkolem je přinést očistné emoční uvolnění. Děti – bohužel – záhy také zjistí, že mohou pláč použít jako nástroj manipulace, a podobně jej neváhají aplikovat také někteří dospělí. Když pozorujeme chování určitého člověka, neměli bychom pláči přisuzovat větší váhu než dalším signálům toho, že dané osobě není dobře. Pokud se vyskytuje hodně často, může nám pláč sdělovat, že daný člověk má klinické deprese nebo jiný psychický problém.
55. **PLÁČ A SOUČASNÉ SVÍRÁNÍ VĚCI** – Lidé, kteří pláčou a současně svírají své hrdlo, náhrdelník nebo límec košile, se zřejmě vyrovnávají s ještě těžšími negativními emocemi než lidé, kteří pouze pláčou.
56. **TĚKÁNÍ OČIMA** – Oči, které neklidně a rychle těkají tam a sem, obvykle souvisejí se zpracováváním negativních informací, pochybností, úzkostí, strachu nebo znepokojení. K přesnějšímu vyhodnocení konkrétního chování je dobré porovnat toto chování s dalšími znaky, jako je napětí ve tváři nebo stažení brady (viz č. 184). Je také potřeba dodat, že někteří lidé těkají očima, když se snaží analyzovat nějakou situaci, zvážit možnosti nebo

vymyslet řešení. Toto chování samo o sobě ještě není známkou lhaní.

57. POHLED STRANOU – Když zpracováváme nějakou myšlenku, emoci nebo otázku, která se právě objevila, máme tendenci dívat se dolů a stranou, nebo nahoru a do strany. Ve vědecké literatuře se tomu říká konjugované laterální pohyby očí. Po celá desetiletí panoval mýtus, že osoba, která se ve chvíli, kdy odpovídá na otázku, dívá do dálky nebo stranou, lže. Tento mýtus byl však vyvrácen nejméně dvaceti studiemi. Pokud se tedy někdo ve chvíli, kdy zpracovává otázku nebo na ni odpovídá, dívá určitým směrem, jednoduše a prostě přemýšlí – samo o sobě není takové chování známkou lhaní.

58. MIHOTÁNÍ OČNÍCH VÍČEK – Náhle mihotání víček vypovídá o tom, že se děje něco nepříjemného nebo že daná osoba s něčím bojuje (vezměte si například herce Hugh Granta, kterému ve filmech často kmitají víčka, když se dostane do potíží nebo něco pokazí). Lidem se často mihotají víčka ve chvíli, kdy se jim nedaří najít ta správná slova nebo nevěří svým uším či očím. Mihotání víček bývá často známkou nedůvěry.

59. UKAZOVÁNÍ NA OKO – V některých kulturách znamená ukazováček ukazující těsně pod jedno z očí pochybnosti nebo podezření. Mnoho lidí napříč kulturami však tento pohyb dělá nevědomky a lehce se škrábe pod okem, když

uvažují o něčem, co právě vyslechli, nebo když o tom mají pochybnosti. Až pojedete do zahraničí, zeptejte se místních, jestli to něco znamená. V Rumunsku mi například tvrdili, že prst položený pod oko má za úkol varovat: „Dávej si pozor, nedůvěřujeme všem, kteří právě poslouchají.“

60. UKAZOVÁNÍ NA OKO V KOMBINACI S DALŠÍM TYPEM

CHOVÁNÍ – Pokud je ukazováček položený těsně pod okem (viz č. 59) doprovázen zvednutým obočím nebo pevně stisknutými rty, znamená to pochybnosti, zmatek nebo nedůvěru. Platí to zejména v případě, že brada směřuje k tělu a není vystrčená ven.

61. KOULENÍ OČIMA – Když koulíme očima, dáváme tím

najevo pohrdání, nesouhlas nebo nelibost. Děti často koulí očima před svými rodiči, aby projevily svůj odlišný názor nebo vzdor. Toto chování rozhodně nepatří do profesionálního prostředí.

62. DOTÝKÁNÍ SE VÍČKA – Dotýkání se víčka může být

formou zakrývání si oka, při němž současně dochází ke zmírnění napětí. Když někdo řekne něco, co říct neměl, tak se lidé, kteří promluvu vyslechli, dotknou zavřeného víčka nebo si ho poškrábou. Dávají tak jasně najevo, že bylo řečeno něco nevhodného. Často vídáme toto chování u politiků, když se jeden přerekne a další si přereknutí všimne.

- 63. UNAVERNÉ OČI** – Únava se obvykle nejprve projeví v očích. Z očí a okolních oblastí je patrné napětí a oči vypadají opuchlé či dokonce bledé. Příčinou mohou být hodiny strávené prací nebo vnější faktory jako stres či pláč.
- 64. NEPŘÍTOMNÝ POHLED** – Když jsou lidé sami (ale někdy i během rozhovoru s druhými), dívají se někdy dlouze do dálky a nenechají se při tom ničím vyrušit. Tento nepřítomný pohled jim umožňuje efektivněji přemýšlet nebo uvažovat. Může být také signálem pro ostatní, aby daného člověka z přemýšlení nebo rozjímání nevyrušovali.
- 65. SKELNÝ POHLED** – To, že se oči lesknou nebo vypadají jako skleněné, může mít celou řadu příčin, včetně požití drog jako marihuana či alkohol nebo jiné nebezpečné látky. Pokud se snažíme zjistit, zda je určitá osoba pod vlivem drog nebo alkoholu, je potřeba přihlédnout k dalším typům chování, jako je nezřetelná mluva nebo zpomalené reakce.
- 66. DÍVÁNÍ SE ÚKOSEM** – Pohled úkosem (do strany) se často používá k projevení toho, že daná osoba má pochybnosti, nemá chuť se věnovat tomu, o co je žádána, něčím pohrdá, má podezření nebo si přeje někoho ponížit. Jde o univerzální pohled, který vyjadřuje nedůvěru, znepokojení nebo pochybnosti.

- 67. DÍVÁNÍ SE DO STROPU NEBO NA OBLOHU** – Tento dramatický pohled vzůru k nebi, při němž je hlava zakloněná, často vidáme v situacích, kdy se věci najednou zdají neřešitelné nebo kdy někoho potká několik nepříjemností najednou. Tento pohled vidáme i u sportovců, například když golfista mine jamku. Dává tím najevo, že tomu nemůže uvěřit, a vypadá, jako by prosil někoho nahoře, v nebi, aby mu pomohl nebo se nad ním slitoval. Toto chování má svůj účel – stres vyvolává napětí v šíji a tato pozice jej pomáhá zmírnit tím, že se napne sval *sternocleidomastoideus*, tedy zdvihač hlavy.
- 68. POHLED ŽÁDAJÍCÍ O SOUHLAS** – Když lidem chybí sebejistota nebo lžou, mívají tendenci zkoumat své obecenstvo pohledem. Snaží se z tváří diváků vyčíst, zda řečníkovi věří. Toto chování nemusí být nutně známkou lhaní, ale pouze snahy dobrat se souhlasu s tím, co bylo řečeno. Nepsané pravidlo praví, že ten, kdo říká pravdu, pouze předává informace, zatímco lhář často usiluje o to, aby druhé přesvědčil.
- 69. SKLOPENÉ OČI** – Toto chování se liší od vyhýbání se očnímu kontaktu v tom, že daná osoba nepřeruší oční kontakt. Svou podřízenost, úctu, pokoru nebo lítost projeví tím, že mírně sklopí oči, aby oční kontakt nebyl přímý nebo tak intenzivní. Takové chování mívá kulturní kořeny a často se s ním setkáme u dětí, které jsou vedeny k tomu, aby se nedívaly na starší nebo na

autority, pokud je tyto osoby kárají. Děti Afroameričanů a Hispánců mívají přikázáno, aby měly sklopené oči jako výraz respektu, což by za žádných okolností nemělo být vykládáno jako pokus o lhaní. V Japonsku je neslušné dívat se přímo do očí člověku, kterého vidíte poprvé. Oči musí být každopádně skloněny na znamení společensky nižšího postavení.

- 70. SMUTNÝ POHLED** – Pokud horní víčka poklesnou a zdají se být bez energie, vypadají oči smutné, skleslé nebo zkroušené. Podobně však může působit celkový výraz ve chvíli, kdy oční víčka poklesnou z únavy.
- 71. DÍVÁNÍ SE STRANOU** – Na dívání se stranou během konverzace je nutné nahlížet v konkrétním kontextu. Když se cítíme psychicky dobře, například při rozhovoru s přáteli, dokážeme se uvolnit dostatečně na to, abychom se během vyprávění příběhu nebo vzpomínání na minulost dívali stranou. Mnoha lidem pomáhá dívání se stranou vybavit si detaily. Dívání se stranou tedy není známkou lhaní nebo podvádění.
- 72. DLOUHÝ POHLED** – V rozhovorech je mlčení často doprovázeno dlouhým pohledem. Tento pohled může být nasměrován na určitou osobu nebo na nějaký předmět v dálce a značí jednoduše to, že daný člověk přemýšlí nebo zpracovává informace.

- 73. MHOURENÍ OČÍ** – Mhouření očí je zřetelným projevem nespokojenosti nebo zneklidnění, zejména v situacích, kdy slyšíme nebo vidíme něco, co se nám nelíbí. Některí lidé mhouří oči vždy, když slyší něco, co je otravuje, a dávají tak velmi jasně najevo, jak se cítí. Mějte však na paměti, že oči mhouříme také ve chvíli, kdy na něco zaostřujeme pohled nebo když se snažíme pochopit to, co slyšíme, takže pro správnou interpretaci tohoto chování je nezbytný kontext.
- 74. MHOURENÍ OČÍ (MÍRNÉ)** – Když potlačujeme vztek, často se stane, že mírně přimhouříme oči a poklesnou nám víčka. Toto chování (zúžení očních štěrbin) je nutné vykládat v kontextu dalších typů chování jako napětí ve tváři nebo – v extrémních případech – zatnutá pěst.
- 75. AGRESIVNÍ UPŘENÝ POHLED** – Upřený pohled může sloužit k zastrašení nebo být předzvěstí hádky. Agresivitu naznačuje jako laser přesné zaostření na oči druhé osoby, při němž daný člověk ani na vteřinu neuhne pohledem, dokonce ani nemrkne. Zajímavostí je, že toto chování používají také primáti, pokud sledují chování, které netolerují, nebo těsně před tím, než dojde k fyzické konfrontaci.
- 76. ZLÝ POHLED** – Zlost bývá patrná z celého souboru prvků, které najdeme na obličeji, počínaje výrazným zúžením očí v blízkosti nosu (takto: > <) přes příkrčený nos

nebo rozšířené nosní dírky až po roztažení rtů, které odhalí vyceněné zuby.

77. **ROZEVŘENÉ OČI (STRNULÝ POHLED)** – Rozevřené oči zpravidla naznačují stres, překvapení, strach nebo závažný problém. Pokud oči zůstanou doširoka otevřené a strnulé po delší dobu, než je běžné, zcela jistě se něco děje. Příčinou jsou obvykle vnější podněty.
78. **ZDOBNÍ OČÍ** – Už od časů starověkého Egypta si ženy i muži po celém světě zdobí oči (víčka, části těsně pod očima a po stranách apod.) různými barvami, aby byly esteticky zajímavější a přitažlivější. Lidé si ze zdobení pomocí inkoustu, barev, minerálů a olejů udělali součást svých kulturních tradic. To, že se toto zdobení zachovalo až do dnešní doby, má svůj pádný důvod – funguje. Oči nás přitahují, tím spíš když jsou zkrášlené barvami. Přitahují nás rovněž dlouhé a husté řasy, které jsou ve snaze být svůdnější zdůrazňovány převážně ženami, ale i některými muži.



Uši

Roztomilá ouška, uši malé, svěšené, deformované, veliké, propíchnuté a ozdobené. Naše uši vyčnívají – někdy doslovně – a mají zřejmé praktické funkce, od získávání informací prostřednictvím zvukových vln po ventilování tepla. Uši ovšem dovedou ještě jiné věci, které vás možná nikdy nenapadly a které umožňují efektivní mimoslovní komunikaci. Díky výzkumům víme, že v raných fázích vztahu zkoumají milenci vzájemně své uši – jaký mají tvar, jak jsou teplé nebo jak reagují na dotek a na emoce. Uši toho mohou sdělit mnohem víc, než si myslíme, a to způsobem, který bývá dosti překvapivý.

79. TAHÁNÍ SE ZA UŠNÍ LALŮČKY NEBO JEJICH MASÍROVÁNÍ – Tahání za ušní lalůčky nebo jejich masírování mívá jemný uklidňující účinek, pokud jsme ve stresu nebo jen o něčem uvažujeme. Já sám spojuji tření ušního lalůčku s pochybováním, váháním nebo se zvažováním možností. V některých kulturách toto chování

naznačuje, že daný člověk má k něčemu výhrady nebo pochybuje o tom, co bylo řečeno. Herec Humphrey Bogart byl známý tím, že si s ušními lalůčky hrál ve chvíli, kdy hledal odpověď na položenou otázku.

- 80. ČERVENÁNÍ UŠÍ** – Náhlé výrazné zčervenání kůže uší může být vyvoláno (podobně jako u dalších částí těla, například u tváří nebo krku) hněvem, studem, hormonálními změnami, reakcí na léky nebo spontánním vzrušením, které je způsobeno strachem nebo úzkostí. Kůže pokrývající uši zrudne, zčervená nebo znachoví a na dotek může být dokonce horká. Tuto reakci může vyvolat i situace, kdy je narušen osobní prostor určitého člověka. Většina lidí nedovede červenání kůže (*hypermiu*) ovládat a některé uvádí červenání do velkých rozpaků.
- 81. NAKLÁNĚNÍ UŠÍ** – Otáčení nebo naklánění uší směrem k osobě, která mluví, sděluje, že pozorně posloucháme nebo potřebujeme něco zopakovat nebo že jsme nedoslyšeli. Může následovat pohyb, při němž ruka vytvoří z ucha trychtýř, který zachytí více zvuku. Zamilovaní dovolí svému protějšku, který je intimně přitahuje, aby se přiblížil k jejich uchu, zejména je-li natočeno směrem k tomuto protějšku.
- 82. NASLOUCHÁNÍ** – Aktivní naslouchání je základním prostředkem neverbálního vyjadřování v profesním světě i v soukromí. Dáváme jím najevo, že máme zájem, že

druhého vnímáme nebo že jsme empatičtí. Dobří posluchači neskáčí do řeči, čekají, až budou moci promluvit, a jsou trpěliví, když mluví druzí. Abychom toho mohli docílit, musíme být otočeni tváří k člověku, kterého si přejeme poslouchat, a obě naše uši tedy mohou přijímat sdělované informace.

83. **ZDOBNÍ UŠÍ** – Existuje nespočet způsobů, jak si uši ozdobit, deformovat, propíchnout, obarvit a ucpat nebo jak upravit jejich přirozený vzhled tak, aby vyhovoval kulturním normám. Konkrétní způsoby zdobení uší vždy vycházejí z příslušné kultury a mají jasný účel – informovat o společenském postavení, o tom, že jsme přístupní dvoření, nebo o příslušnosti k určitému společenství. Zdobení uší nám často dává možnost získat velmi přesné informace o tom, odkud daný člověk pochází, jaké je jeho povolání a společenské postavení nebo jaká je osobnost.
84. **ZJIZVENÉ UŠÍ** – Žár, chemikálie nebo trauma mohou narušit chrupavku a tkáň ucha. Poškození uší hrozí zejména hráčům ragby, zápasníkům a judistům, kteří mívají takzvané „květákové uši“.



Nos

Po narození používají všichni savci svůj nos k tomu, aby našli mateřské mléko, které zajišťuje jejich přežití. Jak my lidé rosteme, nos nám nadále pomáhá s nalezením potravy, kterou máme rádi, a pomáhá nám být v bezpečí, upozorňuje nás na jídlo, které je shnilé, nebo varuje před pachy, jež by nám mohly ublížit, a také filtruje vzduch, který nám proniká do plic. Pokud jde o intimní vztahy, náš nos reaguje na feromony druhých lidí a vybízí nás k tomu, abychom se s nimi sblížili, avšak zároveň nám pomáhá podvědomě určit, jestli se nám určitá osoba líbí. Nosy si v závislosti na tom, k jaké kultuře patříme, propichujeme nebo různě tvarujeme, aby byly tenčí, širší, rovnější nebo menší. Svaly, které se nacházejí na nose a v jeho okolí, jsou tak citlivé, že pokud se nám nějaký pach nelíbí, okamžitě se stáhnou a náš nos se zkrabatí a dá najevo naši nelibost. Nosy nás fyzicky odlišují od ostatních, chrání nás před škodlivými chemickými látkami a bakteriemi, a jak sami zjistíte, jsou nesmírně důležité při komunikaci a v situacích, kdy potřebujeme porozumět druhým.

- 85. ZAKRÝVÁNÍ NOSU OBĚMA RUKAMA** – Náhlé zakrytí nosu a úst oběma rukama značí šok, překvapení, nejistotu, strach, pochybnosti nebo úzkost. Toto chování vídáme při tragických událostech, jako jsou automobilové nehody a přírodní katastrofy, a ve chvílích, kdy se někdo dozví něco hrozného. Evoluční psychologové spekulují, že toto chování se vyvinulo z potřeby zajistit, aby nás predátoři jako lvi nebo hyeny neslyšeli dýchat. S tímto chováním se můžeme setkat všude ve světě.
- 86. SVRAŠTĚNÍ NOSU SMĚREM NAHORU (NELIBOST)** – Známkou nelibosti bývá nos svraštělý směrem nahoru (kterému se někdy také říká „králičí čumáček“), kdy s sebou stažené svaly (*nasalis*), které velmi citlivě reagují na negativní emoce, stahují i kůži. Toto gesto vede často k tomu, že se současně protáhnou koutky očí v blízkosti nosu. Novorozenci zhruba od tří měsíců věku (někdy dokonce dříve) zkrabatí nosík, když ucítí něco, co se jim nezamlouvá. Tento projev nelibosti pak používáme po celý život. Když ucítíme, zaslechneme nebo zahlédneme něco, co se nám nelíbí, náš sval na nose se spontánně stáhne a prozradí, jak nám skutečně je.
- 87. SVRAŠTĚNÍ NOSU NA JEDNÉ STRANĚ** – Jak už bylo uvedeno výše, nos svraštělý nebo zkrabacený směrem nahoru je neklamnou známkou nelibosti nebo nespokojenosti. Toto svraštění či zkrabacení se objevuje na obou stranách nosu. Některým lidem se však nos svraští jen na jedné

straně. Jak se svaly na nose stahují nahoru a způsobí svaštění jen na jedné straně, obvykle s sebou vytáhnou také horní ret na stejné straně tváře. Někteří tomu říkají „elvisovský“ efekt. Když je jedna strana nosu výrazně vytážená vzhůru, značí to stejnou věc jako svaštění celého nosu – nelibost.

88. **ŠKUBNUTÍ NOSEM (KARIBSKÉ)** – Toto chování se podobá projevu nespokojenosti, který je popsán výše (viz č. 86), avšak děje se mnohem rychleji, někdy během jedné dvacetiny sekundy. Když se člověk na někoho dívá, sval na nose se rychle stáhne a svaští nos směrem nahoru, ovšem bez toho, že by se zamhouřily oči, jako tomu bylo u chování popsaného výše. Tímto chováním jako by bylo beze slov řečeno: „Co se děje?“ „Co se stalo?“ Setkat se s ním můžeme v celém Karibiku, včetně Kuby, Portorika a Dominikánské republiky, vyskytuje se také v USA v městech s početným obyvatelstvem karibského původu jako Miami a New York. Na letišti v Miami mě často tímto škubnutím nosu zdraví v bistru, kde si kupují kávu, což znamená: „Co si dáte?“ Až tohle škubnutí uvidíte, prostě si objednejte.
89. **UKAZOVÁČEK U NOSU** – Když na chvíli položíme ukazovák pod nos nebo těsně vedle nosu, znamená to někdy, že jsme zamyšlení nebo znepokojení. S rozluštěním toho, co toto chování znamená, vám pomohou další typy chování. Toto chování se liší od kradmého doteku na

nose (viz č. 95) nebo hlazení nosu, neboť v tomto případě zůstává prst na stejném místě po delší dobu.

90. **PŘEJÍŽDĚNÍ PO NOSE** – Toto chování, při němž si člověk ukazováčkem velmi jemně několikrát přejeďe po nose, je zpravidla spojeno se stresem nebo psychickou nepohodou, avšak může ukazovat i na to, že daný člověk uvažuje o něčem pochybném nebo zvláštním.
91. **ZVEDNUTÝ NOS** – Záměrné zvednutí hlavy, kdy nos směřuje vzhůru, znamená sebejistotu, nadřazenost, aroganci, ba dokonce pobouření. Jde o projev spojený s určitou kulturou, který najdeme v některých zemích a společenstvích častěji než v jiných. Může vypovídat o pocitu nadřazenosti, kdy si vysoce postavené osoby potvrzují při zahájení jednání svůj statut. Zvednutým nosem byl známý italský diktátor Mussolini nebo francouzský generál Charles de Gaulle. V Rusku můžeme toto chování pozorovat u příslušníků stráže před Kremlem.
92. **KLEPÁNÍ NA NOS** – V mnoha kulturách může zřetelné poklepávání ukazováčkem po nose znamenat různé věci: „Tohle nebude jen tak.“ „Nevěřím ti.“ „Tohle se mi nezdá.“ „Pozorně tě sleduji.“ Může také znamenat: „Vidím tě.“ „Ty jsi nějaký chytrý.“ „Vím o tobě.“ (Tímto způsobem spolu komunikují Paul Newman a Robert Redford ve filmu *Podraz*.)

- 93. ROZŠÍŘENÉ NOSNÍ DÍRKY** – Nosní dírky (nosní křídla) se nám obyčejně rozšíří, když se chystáme udělat něco fyzicky náročného. Rozčileným lidem, kteří mají pocit, že musejí vstát nebo se rozběhnout, nebo kteří jsou jen kousek od toho, aby se zachovali hrubě nebo násilně, se rozšíří nosní dírky, aby se okysličili. V policejním prostředí to může signalizovat, že se člověk chystá dát do běhu. V mezilidských vztazích jde o skvělý ukazatel toho, že se daná osoba potřebuje uklidnit.
- 94. HRANÍ SI S PHILTREM** – Středová brázda mezi horním rtem a nosem se nazývá *philtrum*. Lidé si s touto brázdou hrají, tahají za ni nebo se na ní škrábou, někdy docela energicky, když jsou ve stresu. Philtrum dovede promlouvat i dalším způsobem – když jsou lidé vystresováni, hromadí se v něm pot. Někdo si také dává jazyk mezi zuby a zadní stranu philtra a takto philtrum vytlačuje směrem ven. Stimulování této oblasti jazykem je dobře viditelným způsobem uklidnění.
- 95. KRADMÉ DOTÝKÁNÍ SE NOSU** – Když se někdo pokradmu dotýká nosu a jemně si jej tře ukazováčkem, znamená to, že zakrývá napětí a zároveň má potřebu všechny ujistit o tom, že všechno je v pořádku. Tohoto chování si můžete všimnout u lidí, kteří jsou zvyklí mít profesionálně všechno pod kontrolou, ale jsou ve stresu. Často ho zaznamenáte u hráčů pokeru, kteří se takto snaží zakrýt špatné karty.

- 96. RYCHLÉ NADECHOVÁNÍ NOSEM** – Hodně lidí se před tím, než mají někomu sdělit něco nepříjemného, rychle nadechuje nosem a dělá to dostatečně hlasitě, aby je bylo slyšet. Toto chování jsem viděl i u lidí, jimž byla položena otázka, která je obtěžovala, a v některých případech i u lidí, kteří lhali, a to těsně před tím, než zalhali. Chloupky a nervy v nose jsou velice citlivé na vlhko, na pohyb vzduchu a na dotek. Rychlé nadechování stimuluje chloupky a související nervová zakončení a dočasně zmírňuje stres, pokud máme říct nebo dát najevo něco, co nás trápí.



Ústa

Ústa potřebujeme k jedení, dýchání a k pití a samozřejmě k tvoření a vyslovování slov. Ústa jsou velmi citlivá na dotek a teplo a v jejich blízkosti se nachází desítky složitě propojených svalů, které nejen reagují na dotek, ale rovněž odrážejí naše myšlenky a pocity. Ústa mohou být svůdná, nebo smutná, mohou vyjadřovat radost, nebo trápení – a velmi přesně dají najevo, když jedna emoce vystřídá během okamžiku druhou. Jakmile získáme v očích prvotní informace, hledáme další náznaky toho, jak druhým je, právě na ústech.

97. HLASITÉ KRÁTKÉ VÝDECHY – Tento druh výdechů, kdy jsou rty mírně pootevřené, je známkou velkého stresu nebo zklamání. Tohoto chování je možné si všimnout u lidí, kteří se dozvěděli něco zlého nebo se dostali do složité situace. Popsané dýchání pomáhá ulevit od stresu, zejména pokud máme zlost.

- 98. OČISTNÉ VÝDECHY** – Jestliže vydechujeme a máme při tom nafouknuté tváře a stisknuté rty, znamená to, že zažíváme stres nebo jej právě uvolňujeme. S tímto chováním se můžete setkat po skončení testu či pohovoru nebo poté, co pomine hrozivě vypadající situace nebo událost. Tyto výdechy jsou velmi hlasité a trvají déle než u výše popsaného chování.
- 99. POTVRZUJÍCÍ NÁDECH** – Při náhlém hlasitém nádechu vzniká charakteristický zvuk, který se v některých skandinávských zemích, v částech Velké Británie a v Irsku používá jako souhlas vyjádřený beze slov. Daný člověk se rychle hlasitě nadechne, což vydá zvuk připomínající lapání po dechu. Jednou jsme ve Švédsku dorazili autem do cíle a já se zeptal řidiče, jestli jsme na místě. Šofér jen udělal potvrzující nádech – a bylo to.
- 100. NASÁVÁNÍ VZDUCHU KOUTKY ÚST** – Toto chování můžeme vidět i slyšet. Koutky úst se najednou pootevrou a dojde k rychlému vdechnutí vzduchu, při kterém vzniká zvuk podobný sání. Toto chování funguje jako naprosto spolehlivá známka strachu, znepokojení nebo úzkosti. Skutečnost, že ústa jsou z velké části zavřená, dává tušit, že daná osoba se v podstatě brání volnému pohybu rtů. Naznačuje tak, že je ve stresu, a v některých případech může jít i o bolestivý stav, například když vám někdo dupne na nohu.

- 101. ZADRŽOVÁNÍ DECHU** – Toto chování dobře znají odborníci obsluhující detektor lži: pokud jsou někteří lidé ve stresu, snaží se zadržet dech a ovládnout tak své nervózní dýchání. Často pak musejí být dokonce upozorněni, že mají dýchat. Zadržování dechu je součástí reakcí útěk – útok – ustrnutí. Pokud vidíte, jak se někdo snaží potlačit dýchání nebo zadržet dech ve chvíli, kdy je mu položena nějaká otázka, nejspíše právě zažívá strach nebo úzkost.
- 102. SUCHO V ÚSTECH** – Stres, strach a úzkost mohou způsobit sucho v ústech (lékařský termín pro tento stav zní *xerostomie*). Vyschlo v ústech mohou vyvolat také některé léky na předpis nebo nedovolené látky. Suchá ústa nejsou podle mínění některých odborníků známkou lhaní. Mohou ovšem naznačovat, že daná osoba je ve stresu nebo zažívá úzkost.
- 103. SHLUKY SLIN V KOUTCÍCH ÚST** – V důsledku sucha v ústech, které je vyvoláno stresem, užíváním léků nebo nemocí, může docházet k tomu, že jsou sliny suché a tvoří shluky. Tyto shluky, které často vypadají jako chomáčky bavlny, se obvykle soustředí v koutcích úst. Někdy je můžeme zahlédnout u osob hovořících na veřejnosti, které jsou nervózní. Tento jev je dosti rušivý. Pokud jste nervózní, je dobré otírat si koutky úst a pít vodu – a bránit tak vzniku shluků slin.

- 104. ŽVÝKÁNÍ ŽVÝKAČKY** – Žvýkání žvýkačky je účinným uklidňujícím prostředkem. Usilovné žvýkání může signalizovat znepokojení nebo úzkost. Někteří lidé, jsou-li ve stresu, žvýkají rychle ze zvyku, aniž by při tom měli v ústech žvýkačku.
- 105. ZVUKOVÉ TIKY** – Náhlé vydávání zvuků, cvakání, pí-pání nebo odkašlávání může druhé vystrašit, pokud nevědí o existenci Tourettova syndromu, případně dalších poruch, při nichž ke zvukovým tikům dochází. Spouštěčem projevů Tourettova syndromu může být stres nebo úzkost. Jediné, co s tím můžeme dělat, je brát to jako chování, které je mimo kontrolu daného člověka. Není rovněž ničím výjimečným, že u takových osob dochází k náhlým podivným pohybům paží. To nejlepší, co v takovém případě můžeme udělat, je požádat ostatní, aby na daného člověka nezírali, neboť osobám s Tourettovým syndromem je to velice nepříjemné.
- 106. KOUSÁNÍ SE DO JAZYKA / ŽVÝKÁNÍ JAZYKA** – Někteří lidé se ve stresu koušou do jazyka nebo do vnitřní strany tváří, aby se uklidnili. Toto chování je velmi výrazné u lidí, u nichž se z něj vyvinul nervózní tik. Jejich jazyk pak má jizvy, jako by byl poraněný, nebo jsou na něm vředy. Toto chování se samozřejmě vlivem stresu zhoršuje. Z kousání do jazyka nebo do tváří se – naneštěstí – může stát, podobně jako z opakovaného vytrhávání vlasů, patologická záležitost.

- 107. ROZTAHOVÁNÍ ÚST** – Pokud se bojíme, že něco uděláme špatně, nebo když si uvědomíme, že jsme se dopustili chyby, často se nám koutky úst výrazně roztáhnou do stran a dolů a my bezděčně odhalíme spodní řadu zaťatých zubů. Často toto chování používáme, když si uvědomíme, že jsme zapomněli na něco důležitého.
- 108. ZÍVÁNÍ** – Zívání je výborným uklidňujícím prostředkem, neboť stimuluje nervy v čelisti (především v čelistním kloubu) a uvolňuje nahromaděný stres. Nedávno bylo navíc zjištěno, že rychlý přítok vzduchu při zívnutí ochlazuje krev, která probíhá horním patrem úst, a – podobně jako chladič v autě – krev přiváděnou do mozku. Zívání může znamenat, že dané osobě je příliš horko nebo že je vyslýcháný hodně vystresovaný (jak jsem si všiml při výsleších). Novorozenci, kteří jsou příliš teple oblečení a zabalení, budou zívat častěji, aby se ochladili.
- 109. KOUŘENÍ** – Kuřáci kouří častěji, když jsou ve stresu. Měřítkem stresu u kuřáka tedy může být případná odchylka od běžné spotřeby cigaret. Kuřáci mohou být tak vystresovaní, že ztratí přehled o tom, kolik cigaret si už zapálili. Vlivem přehnaného kouření se na prstech tvoří tabákové skvrny a prsty navíc páchnou.
- 110. PŘEJÍDÁNÍ** – Někteří lidé se ve stresu přejídají a někdy významně překročí svůj běžný objem přijaté stravy.

Viděl jsem, jak lidé konzumují obrovská kvanta jídla během fotbalového zápasu, až jim z toho bylo zle – do jejich apetytu se promítly obavy o výsledek jejich oblíbeného týmu.

- 111. TLAČENÍ JAZYKEM DO TVÁŘÍ** – Tlačení jazyka proti jedné z tváří, při němž jazyk v této poloze po nějakou dobu zůstává, slouží k úlevě od napětí. Nejčastěji se s tímto chováním setkáváme u osob, které zažívají velký stres nebo zatajují informace či prchají pryč s něčím, co vzaly. Objevuje se dále u lidí, kteří žertují nebo jsou drzí.
- 112. VYSTRČENÝ JAZYK** – Když se jazyk najednou prode-re ven skrze zuby (někdy bez toho, že by se dotýkal rtů), znamená to „něco mi prošlo/vyšlo“ nebo „jejda, to mi nevyšlo“. Tohoto chování si také můžete všimnout u lidí, kteří si uvědomili svou chybu. Vyplazení jazyka je univerzálním chováním, které je pozoruhodné šíří svého výskytu – od situací, kdy jste dostali o jednu sušenku víc než druzí, přes chvíle, kdy se vám povede něco zásadního, až po případy, kdy vám někdo zbaštil nehoráznou lež.
- 113. URÁŽKY SPOJENÉ S JAZYKEM** – Ve většině kultur je vyplazený jazyk považován za urážku nebo projev znechucení či nelibosti. Děti toto chování používají od velmi útlého věku ke vzájemnému urážení. Válečníci z ti-chomořských ostrovů (například Maorové) dramaticky

vyplazují jazyk směrem dolů jako nástroj k zastrašení. Ve spojení s doširoka otevřenýma očima může vyplazený jazyk vypadat opravdu hrůzostrašně. Do dnešních dnů se s tímto projevem můžeme setkat v maorském slavnostním tanci haka.

- 114. VYSTRČENÝ JAZYK** – Lidé, kteří pracují na nějakém složitém úkolu, často vystrkují jazyk, obvykle na jedné nebo druhé straně úst, nebo ho mají přitisknutý k hornímu rtu. Jeden můj účetní to dělával, když zadával čísla do kalkulačky, a já to vídám běžně na univerzitě, když studenti píší testy. Toto chování má dva účely: jednak nás uklidňuje a zároveň dává druhým vědět, že máme spoustu práce a nemají nás rušit. Tímto vystrkováním jazyka byl proslulý basketbalista Michael Jordan – když měl během hry vystrčený jazyk, zpravidla si vzápětí připsal dva body.
- 115. JAZYK OPŘENÝ O HORNÍ PATRO** – Lidé si opírají jazyk o horní část úst, když s něčím zápolí. Můžeme se s tím setkat u lidí, kteří píší test a vyplňují přihlášky nebo žádosti, kteří právě minuli koš v basketbalu nebo potřebují uklidnění. Ústa při tom bývají mírně pootevřená, pozorovatelé tak jazyk částečně vidí.
- 116. JAZYK OLIZUJÍCÍ ZUBY** – Stejně jako v případě olizování rtů (viz č. 145) si zuby olizujeme, jsou-li naše ústa suchá, obvykle v důsledku nervozity, úzkosti nebo

strachu. Tření jazykem o zuby nebo dásně funguje jako univerzální úleva od stresu, ale také jako signál dehydratace. Mimochodem, když si někdo olizuje zuby a má při tom zavřená ústa, je i tak pohyb jazyka vidět.

117. **RYCHLÉ POHYBOVÁNÍ JAZYKEM V ÚSTECH** – Někteří lidé pohybují jazykem v zavřených ústech z jedné strany na druhou (a tento pohyb je vidět za jejich tvářemi), aby zmírnili stres, který byl vyvolán nervozitou nebo obavami. Obvykle si myslí, že si toho nikdo nevšimne nebo že význam tohoto chování není možné rozluštit.
118. **CVRNKÁNÍ NEHTY DO ZUBŮ** – Cvrnkáním nehty do zubů dochází k uvolnění stresu. Lidé, kteří to dělají opakovaně, se takto uklidňují, když cítí úzkost. Pamatujte však, že podobně jako u všech ostatních druhů opakujícího se chování platí i zde, že pokud lidé toto chování používají stále, pak ho ignorujeme, neboť je ve vztahu k nim „normální“. V takovém případě by bylo pozornosti hodno spíše to, kdyby s tímto chováním přestali.
119. **VYCENĚNÉ ZUBY** – Stává se, že lidé náhle povytáhnou koutky úst a v této pozici zůstanou a ukazují zatnuté zuby. Jde o pozůstatek šklebu vyvolaného strachem, jenž se hodně podobá grimase, kterou dělají šimpanzi, když mají strach nebo se bojí dominantního samce. My lidé takto zuby ceníme, pokud jsme přistiženi při

něčem, co bychom neměli dělat. Toto chování může být v závislosti na okolnostech doprovázeno zvednutým obočím.

- 120. ŤUKÁNÍ ZUBY** – Když jsou někteří lidé ve stresu, nudí se nebo jsou deprimovaní, povysunou čelist a ťukají o sebe špičáky, často na své oblíbené straně úst. Tento pohyb vysílá opakované signály do mozku a pomáhá nám uklidnit se.
- 121. TÓN HLASU** – Tón našeho hlasu může být pro druhé příjemný a uklidňující, nebo v nich může vzbuzovat dojem, že proti nim něco máme. Tón svého hlasu můžeme použít k tomu, abychom změnili nebo posílili to, jak nás druzí vnímají. V závislosti na tónu svého hlasu můžete působit jako sympatičtí, roztomilí, laskaví, milující a erudovaní lidé, nebo naopak jako osoby arogantní, podezřelé nebo budící pohoršení. Tón hlasu dělá divy. Paradoxní je, že pokud si přejete získat pozornost druhých, nejúčinnější je klesnout hlasem níž. Hlubší hlas je rovněž uklidňující, což jistě potvrdí všichni rodiče, kteří se snaží uspat své dítě.
- 122. VYSOKÝ HLAS** – Jsme-li nervózní, náš hlas má tendenci být posazený výš. Poslouchejte hlasy, u nichž se zvyšuje intonace nebo které se zlomí, když jsou lidé nervózní, nejistí nebo ve stresu. Tyto jevy jsou způsobeny napětím v hlasivkách.

- 123. STOUPÁNÍ HLASEM** – Ke stoupání hlasem dochází ve chvíli, kdy jdou lidé na konci oznamovací věty hlasem nahoru, jako by to byla otázka. Studie ukazují, že i jediné stoupnutí hlasem v oznamovací větě, které se vyskytne během telefonického rozhovoru, může negativně ovlivnit dojem, jenž si udělá posluchač o osobě, která mluví. Takovéto stoupání hlasem je oblíbené u mladých lidí, avšak vede k tomu, že takto mluvící lidé působí nejistě.
- 124. KOKTÁNÍ/ZADRHÁVÁNÍ** – Někteří lidé trpí patologickou koktavostí (opakováním slabik, když se pokoušejí mluvit). Koktání pro ně může být vysilující a může je trápit, jako tomu bylo i u britského krále Jiřího VI., jehož ve filmu *Králova řeč* z roku 2010 výtečně ztvárnil Colin Firth. Těm z nás, kteří nekotáme z patologických příčin, se může stát, že vysoká míra stresu nebo úzkosti vyvolá dočasné koktání nebo zadrhávání.
- 125. PRODLEVY PŘI ODPOVÍDÁNÍ NA OTÁZKY** – Mnoho lidí se mylně domnívá, že prodlevy při odpovídání na otázky svědčí o tom, že daná osoba lže nebo se pokouší získat čas, aby mohla vymyslet uvěřitelnou odpověď. S odpovědí si však mohou dávat načas jak lháři, tak lidé upřímní, každý ale z jiného důvodu. Provinilci musejí promyslet, co říci, zatímco nevinní lidé promýšlejí, jak nejlépe to říci. Mé zkušenosti napovídají, že prodlevu při odpovídání bychom určitě měli vést v patrnosti, ale

sama o sobě není známkou lhaní. V některých kulturách (například mezi americkými Indiány) není prodleva při odpovídání ničím nezvyklým, neboť lidé si při ní promýšlejí jemné odstíny významů, které potřebují v odpovědi zohlednit. Zpomalit nás při odpovídání na otázku může také stres nebo únava. Závažnost oficiálního výslechu může rovněž způsobit, že na pokládané otázky budeme odpovídat pomalu.

126. TICHŮ – Dlouho trvající ticho či dokonce „významná odmlka“ toho dovedou říct hodně. Když si nemůžeme něco vybavit nebo něco zvažujeme, je ticho bezděčné. Jindy ale bývá naprosto záměrné, například v situacích, kdy se vyjednávač na chvíli odmlčí, aby druhá strana mohla doplnit nevyřčená slova. Tichem můžeme dát najevo, že se snažíme rozpomenout, že něco promýšlíme, zvažujeme nebo zpracováváme, nebo že jsme v rozpacích, případně zahnaní do slepé uličky. Velmi efektně dovedou ticho či pauzu využít skvělí herci stejně jako agenti vedoucí výslechy.

127. REAKCE V PODOBĚ TICHŮ NEBO USTRNUTÍ – Když někdo najednou umlkne a přestane se hýbat, nebo se náhle změní jeho dýchání ve chvíli, kdy něco slyší nebo vidí, zaregistrujte to. Jedná se o reakci na něco negativního, co daného člověka šokovalo nebo co ho nutí přehodnotit, co ví nebo čemu věří.

- 128. HÁDKA K PŘERUŠENÍ ROZHOVORU** – Hádka, jejímž jediným účelem je přerušit jednání nebo rozhovor, je často uplatňovanou technikou, která má ukončit probírání určitého tématu. Oním neverbálním projevem, jenž odvádí pozornost nebo vyvolává nelibost, nejsou slova použitá k přerušení diskuze, ale opakované přerušování jednání či rozhovoru. Tato metoda příslušnou konverzaci nikam neposouvá ani nevnaší do rozmluvy jasno. Jejím jediným a jasným cílem je někoho rozčítit, zastrašit nebo emočně „vykolejit“. Často toto chování vídám na schůzích odborů, kdy členové přerušují něčí proslov.
- 129. ÚLEVNÁ ZVOLÁNÍ** – U této podoby úlevných výdechů užijeme něco říct, ale nedostaneme se k tomu, abychom vyslovili konkrétní slovo. Zvoláme jen „ohhhh“ nebo „fuuuuu“, ale nikdy neřekneme celé slovo. Tato zvolání jsou považována za neverbální, neboť nejsou vyřčena konkrétní slova. Často jsme přitom schopni význam takových zvolání odtušit. Takováto zvolání nedávají obvykle smysl, zvláště cizincům, ale pomáhají nám zbavit se stresu, aniž bychom někoho urazili.
- 130. RYCHLOST ŘEČI** – Klíčovým mimoslovním ukazatelem je rychlost, s jakou mluvíme. V některých částech Spojených států mluví lidé záměrně velmi pomalu, zatímco v jiných oblastech je řeč rychlá a úsečná. Tyto styly řeči prozrazují hodně o osobnosti toho, kdo mluví – odkud

je, kam chodil do školy apod. Změny v rychlosti, jakou běžně lidé hovoří, mohou být známkou stresu nebo neochoty odpovědět na citlivou otázku.

- 131. NEPŘETRŽITÉ MLUVENÍ** – Každý z nás asi někdy potkal někoho, kdo snad nikdy nepřestával mluvit. Takoví lidé mohou být nervózní nebo soustředění pouze sami na sebe, aniž by brali ohledy na jiné. Rozhodující je tu kontext. Člověk, který přežil nehodu, může mluvit a mluvit a být k nezastavení. Příčinou je šok. Jiné je to na večírku, kdy se vám nějaký chlapík snaží vymluvit díru do hlavy – svým chováním vám dává najevo, kdo je tam podle něj nejdůležitější. Vy to tedy jistě nejste...
- 132. NESOUVISLÁ ŘEČ** – Po nehodě nebo tragické události se může stát, že lidé začnou mluvit nesouvisle. Je to důsledek stresu a skutečnosti, že emoční část mozku je danou situací udolána. V závislosti na okolnostech události nebo tragédie může takový stav přetrvávat hodiny či dokonce dny, jak tomu bývá u vojáků nebo uprchlíků z válečných zón.
- 133. OPAKOVÁNÍ SLOV** – Lidé, kteří jsou vystaveni velkému stresu, někdy opakuji dokola určitá slova, která nedávají smysl. Případné snahy přimět je k tomu, aby řekli něco víc, zpravidla vycházejí naprázdno. Jako by se zasekli v nějaké smyčce. Jednou jsem slyšel, jak žena sražená autem neustále opakovala slovo „kovový“ a měla při

tom ve tváři vyděšený výraz. Bylo to to jediné, co dovedla říct.

134. **RYCHLOST ODPOVĚDI** – Někteří lidé si dávají na čas, když mají odpovědět na nějakou otázku. Začnou, pak přestanou a zase pokračují. Jiní odpovědí dříve, než otázku dokončí. Rychlost, s jakou lidé odpovídají, je známkou toho, jakým způsobem přemýšlejí a zpracovávají informace. Pamatujte, že rychlost odpovídání závisí také na kulturním kontextu a na duševní hbitosti.
135. **SNAHA URYCHLIT ODPOVĚĎ/OMLOUVU** – Rychlé odpovídání na otázku nemusí být vždy tím nejlepším řešením. Když se někdo snaží vychrlit ze sebe co nejrychleji například omluvu, ztrácí taková omluva smysl – vypadá pak mechanicky odříkaná a hraná. Stejně je to s oceňováním druhých nebo s jejich vítáním. V takových chvílích bychom si naopak měli dát na čas. Pokud se snažíme pronést omluvu nebo pochvalu co nejrychleji, vypadá to, jako by se dělo něco nepříjemného a nás přemohla úzkost nebo nechut se omlouvat nebo chválit. Mimoslovním chováním je v takových situacích rychlost, jakou mluvíme – jako bychom jen mimochodem přelétli to, co je důležité.
136. **ZVUKOVÉ VÝPLNĚ** – Zvuky jako „ááá“, „hmmm“ a „aha“, kašlání nebo odkašlávání a v hlase slyšitelné váhání mohou dávat najevo, že daní lidé momentálně

nedovedou najít správná slova a mají pocit, že vzniklé ticho musejí zaplnit alespoň nějakým zvukem. Používáním zvukových výplní jsou dobře známí Američané, kteří se tak pokoušejí vyplnit okamžiky, kdy si rozmýšlejí, co říct, nemohou najít správný výraz nebo se snaží vzpomenout si na veselý zážitek. Vzhledem k tomu, že tyto výplně nejsou plnokrevnými slovy, jsou považovány za parajazyk nebo prostředky mimoslovní komunikace.

137. KAŠLÁNÍ NEBO ODKAŠLÁVÁNÍ – Lidé, kteří mají odpovědět na otázku nebo se postavit něčemu obtížnému, často kašlou nebo si odkašlávají. Potřebu odkašlat si může také vyvolat otázka, na níž je těžké odpovědět nebo která vyžaduje řádné promyšlení. Všiml jsem si, že když někteří lidé lžou, používají kašlání nebo odkašlání, avšak toto chování není samo o sobě spolehlivou známkou lhaní – i pravdomluvní lidé si mohou odkašlat, když jsou nervózní nebo v tenzi.

138. NERVÓZNÍ HVÍZDÁNÍ – Hvízdání je formou očistného výdechu (viz č. 98), který nám pomáhá zmírnit stres. Jde o výborný prostředek k uklidnění, a proto jej lidé používají, když jdou osamoceni ve tmě neobydleným místem nebo když se sami necítí příjemně. V hraných i kreslených filmech si postavy často pískají, když jdou po hřbitově, aby se zbavily strachu.

- 139. MLASKNUTÍ** – Tyto zvuky tvořené jazykem a zuby se v mnoha společenstvích používají k vyjádření nesouhlasu, k upoutání pozornosti na něco, co není správné, nebo k zostuzení někoho. Mlaskavý zvuk vzniká tak, že jazyk opřeme o zadní stranu předních zubů a horní patro a poté se rychle nadechneme, abychom mohli vydat ostrý a krátký zvuk. Toto chování je často doprovázeno mávajícím prstem, který ukazuje, že došlo k prohřešku, jenž byl zaregistrován. Rodiče často mlasknou, když jejich děti začínají být neposlušné.
- 140. SMÍCH** – Smích je univerzální známkou pobavení, štěstí a radosti. Když se smějeme, zmírňuje se náš stres, a dokonce i bolest. Akt smíchu se během našeho vývoje možná skutečně zrodil z potřeby nás chránit. Existuje samozřejmě mnoho druhů smíchu: nespoutané chechtání, když si vyslechneme opravdu povedený vtip, radostný smích dětí, podlézavé chichotání lidí, kteří se snaží zalichotit nadřízenému. Způsob, jakým se smějeme, o nás mnohé vypovídá a dá se z něj zjistit, jaké jsou naše skutečné pocity. Pokud jste na pochybách, ověřte si kontext.



Rty

Špulíme je, když si telefonem pořizujeme selfie, nanášíme na ně rtěnku, aby byly přitažlivější. Vyplňujeme je kolagenem, abychom zakryli svůj pravý věk, olizujeme si je, aby byly stále vlhké. Rty jsou bohaté na nervová zakončení, a proto dove-dou citlivě vnímat tlak, teplo, chlad, chutě, jemnost, a do-konce pohyb vzduchu. Nejsou jen citlivým smyslem, nýbrž jsou i smyslné. Rty vyprávějí o naší náladě, o tom, co máme rádi a co nesnášíme, prozradí i náš strach. Zdobíme je, masí-rujeme, pícháme si do nich botox a hrajeme si s nimi – a ano, líbáme je. Jistým způsobem jsou rty jednou z věcí, která z nás lidí činí jedinečná stvoření.

- 141. PLNOST RTŮ** – Naše rty mění velikost a objem podle toho, jak jsme na tom s emocemi. Zmenší se, když jsme ve stresu, a zvětší, když jsme spokojení. Plné a pružné rty jsou známkou uvolnění a spokojenosti. Když jsme ve stresu, odtéká krev ze rtů do jiných částí těla, kde je zapotřebí. Plnost rtů funguje jako barometr našeho emočního stavu.

- 142. POKLÁDÁNÍ PRSTŮ NA RTY** – Když si někdo zakrývá rty rukou, může to signalizovat jeho nejistotu nebo pochyby, ovšem toto chování je nutné posuzovat v kontextu. Tohoto chování si můžete povšimnout zejména u lidí, kteří slyší otázku, již potřebují zpracovat, nebo kteří pečlivě promýšlejí řešení nějakého problému. Mějte na paměti, že někteří lidé to dělají často a v nejružnějších situacích – jedná se o pomůcku pro úlevu od stresu, která pochází z doby, kdy si lidé jako malí cucalí palec, takže s děláním závěrů buďte opatrní.
- 143. NATAHOVÁNÍ RTŮ** – Natahování rtů nebo trhání s nimi obvykle souvisí se strachem, pochybnostmi, znepokojením, nedostatkem sebejistoty nebo s jinými problémy. Nevšímejte si lidí, kteří toto chování praktikují často a dělají to proto, aby zabili čas – slouží jim jen k uklidnění. U osob, které jej použijí jen občas, jde o jasnou známku, že něco není v pořádku.
- 144. KOUSÁNÍ SE DO RTŮ** – Kousání se do rtů je uklidňujícím prostředkem, který můžeme zaznamenat u lidí znepokojených nebo vystresovaných. Rty si koušeme proto, že od určitého věku přestává být společensky přijatelným cucání si palců, a kousání do rtů stimuluje stejné nervy v ústech. Do rtů se také někdy koušeme, když chceme něco říct, ale nemůžeme (nebo bychom neměli). Všimněte si také, že někteří lidé se koušou do rtů, aby se lépe ovládli ve chvíli, kdy jsou rozzlobení.

- 145. OLIZOVÁNÍ RTŮ** – Když přejíždíme jazykem po rtech, uklidňuje nás to stejně jako kousání se do rtů. Toto chování zpravidla souvisí s úzkostí, znepokojením nebo s negativními emocemi. Může ale rovněž znamenat, že daný člověk má suché rty, takže při vyvozování závěrů dávejte pozor. U některých lidí však toto chování funguje jako velice spolehlivý ukazatel, že jsou ve velkém stresu. Jako pedagog se s tímto chováním neustále setkávám u nepřipravených studentů, kteří usednou k testu.
- 146. ZÚŽENÉ RTY** – Zúžení rtů se většinou pojí s negativními myšlenkami, znepokojením, strachem, úzkostí nebo absencí sebejistoty. Rty mají tendenci se zúžit ve chvíli, kdy zpracováváme nějaký problém nebo zažíváme stres.
- 147. STISKNUTÉ RTY** – Během celého dne, kdy zažíváme různé nepříjemné situace nebo řešíme znepokojivé myšlenky, se naše rty zúží a přitisknou k sobě. Dávají tak velice jasně najevo, byť na pouhý okamžik, náš neklid. Stisknutí rtů může být nepatrné, nebo může dosáhnout míry, kdy rty vlivem přerušného proudění krve viditelně změní barvu. I když stisknutí rtů trvá velice krátce (dvacetinu sekundy), funguje jako neklamná známka toho, že jsme právě zaregistrovali negativní emoce.
- 148. LEHKÉ STLAČENÍ RTŮ** – Někdy projevujeme svou rozmrzelost ve vztahu k druhým tím, že lehce stlačíme rty. Na rozdíl od pevného stisknutí, do něhož jsou zapojeny

oba rty, se lehké stlačení týká pouze horního rtu. I lehké stlačení rtů však může mnohé odhalit, pokud k němu přidáme další projevy řeči těla daného člověka.

149. **STISKNUTÉ A DOLŮ STAŽENÉ RTY** – Toto nápadné chování můžete vidět u lidí, kteří si uvědomili, že udělali obrovskou chybu, nebo byli přistiženi, jak se dopouštějí něčeho špatného. Rty jsou pevně přitisknuté k sobě a svaly kolem úst se stáhnou, takže rty mírně poklesnou. Horní ret se odtáhne od nosu a oblast úst se pevně přitáhne k zubům.
150. **NECHUŤ UVOLNIT RTY** – Lidé, kteří mají rty pevně stisknuté po dlouhou dobu a nechtějí je uvolnit, dávají najevo vysokou míru stresu nebo znepokojení. Pevné stisknutí rtů je svým způsobem něco jako zalézání do úkrytu, jež se podobá zakrývání očí rukama, abychom se chránili před něčím negativním. Čím větší je napětí nebo úzkost, tím silnější je potřeba nechat rty stisknuté.
151. **VTAHOVÁNÍ RTŮ** – Pokud jsme hluboce znepokojeni nebo zažíváme velkou úzkost, může se stát, že vtáhneme rty do úst tak, až je není vidět. Toto chování je známkou něčeho jiného, než co naznačují stisknuté rty (viz č. 147), jež z velké části zůstávají vidět. Vtahování rtů si často všimneme u lidí, kteří zažívají silný stres, výraznou fyzickou bolest nebo veliký emoční zmatek.

- 152. CHVĚNÍ RTŮ** – Chvějící se okraje rtů (byť by bylo chvění sebemenší), které nejsou důsledkem požití alkoholu ani projevem neurologických poruch, jsou známkou nepohody, znepokojení, strachu nebo jiných problémů. Když se mladých lidí na něco ptají rodiče nebo jiní dospělí, kteří jsou v pozici autority, často se u těchto dívek či chlapců objeví chvění rtů. Podobné je to u čestných lidí, kteří jsou poprvé v životě konfrontováni s příslušníky orgánů činných v trestním řízení. Od pracovníků personálních oddělení jsem zase slyšel, že rty některých mladých lidí se začnou chvět v reakci na dotaz, zda užívají nezákonné drogy.
- 153. SVĚŠENÉ RTY** – Když jsou rty pevně přitisknuté k sobě a koutky úst směřují dolů, je na tom daný člověk emočně hodně špatně. Jedná se o výraznou známku velkého stresu nebo znepokojení. Toto chování se nedá jen tak předstírat, je tedy velmi přesným signálem psychického diskomfortu. V posuzování tohoto chování však buďte opatrní, neboť někteří lidé mají ústa svěšená přirozeně. Tento projev se co do významu podobá „rybím ústům“ (viz č. 156), avšak v tomto případě jsou rty k sobě přitisknuté velmi těsně nebo nejsou vůbec vidět.
- 154. ŠPULENÍ RTŮ** – Rty špulíme (a tiskneme je silně směrem k přední části úst) ve chvíli, kdy s něčím nesouhlasíme nebo kdy uvažujeme o náhradním řešení. Tohoto chování si můžete všimnout v situaci, kdy posluchači

nesouhlasí s řečníkem nebo vědí, že řečník nemá pravdu. Čím více směřuje pohyb našpulených rtů dopředu, tím silnější je příslušná negativní emoce. Toto velmi spolehlivé znamení můžete zaregistrovat i u hráčů pokeru, kterým se při hře nezamlouvají jejich karty.

- 155. ŠPULENÍ RTŮ DO STRANY** – Toto chování se podobá špulení rtů, které je popsáno výše, avšak zde jsou rty energicky vysunuty na stranu a výrazně mění vzhled dané osoby. Tento pohyb bývá velmi rychlý, ale je-li nesouhlas hodně silný, mohou rty v této pozici zůstat po dobu několika sekund. Jde o hodně důrazné gesto, které říká: „Tak s tímhle mám problém. Nelíbí se mi, o co jsem byl požádán, co jsem si právě vyslechl, nebo směr, kterým se to ubírá.“ Čím výraznější toto gesto je nebo čím déle člověk v této pozici setrvává, tím silnější je příslušná emoce. Toto chování jsme mohli zaznamenat v případě O. J. Simpsona (konkrétně u svědka Kato Kaelina, a to ve chvíli, kdy vypovídal) nebo u gymnastky McKayly Maroneyové, když skončila druhá ve finále přeskoku na letních olympijských hrách v roce 2012.

- 156. SMUTNÁ ÚSTA** – Ústa, podobně jako oči, jsou oknem do naší duše. Smutek bývá naznačen koutky úst, které směřují mírně dolů, a zpravidla jsou doprovázeny pokleslými horními víčky. Někdy se tomu říká „rybí“ ústa nebo tvář. Je potřeba dodat, že někteří lidé tak vypadají přirozeně a koutky jejich úst jsou stále natočené

směrem dolů. U těchto lidí nemá tento výraz nic společného s negativními emocemi.

- 157. ÚSTA VE TVARU PÍSMENE „O“** – Když jsme překvapení nebo nás sužuje trýznivá bolest, naše rty se instinktivně zformují do oválného tvaru, který připomíná písmeno „O“. Důvod, proč se to děje, není přesně znám, ale toto chování se dá najít napříč kulturami. Může se snad jednat o pozůstatek reakcí, které máme společné se zvířaty. Nejznámějším zobrazením tohoto chování je obraz Edvarda Muncha nazvaný „Křik“.
- 158. OTEVŘENÁ ÚSTA, ČELIST POSUNUTÁ NA STRANU** – Podobně jako spadlá čelist (viz č. 179) se toto chování objevuje u lidí, kteří udělali něco špatného nebo si uvědomili, že se dopustili chyby. Jeden koutek úst je vytažen do strany, což vede k tomu, že se do stejného směru vysune i čelist. Zároveň dojde k odhalení zatnutých zubů na dané straně úst. Studenti takto často reagují, když si nevybaví odpověď na otázku, kterou by měli znát. Tohoto chování si můžeme všimnout také u zaměstnanců, kteří zjistí, že nedokončili zadaný úkol. Může být doprovázeno rychlým nasátím vzduchu skrze zatnuté zuby.
- 159. ÚSMĚV** – Upřímný úsměv je rychlým a zaručeným prostředkem, jak dát najevo dobrou vůli a přívětivost. Po celém světě je známkou vřelosti, vlídnosti a klidných

společenských vztahů. Když se díváme na někoho, kdo se usmívá (zejména jsou-li to malé děti), dělá nám to radost. V rodinných a partnerských vztazích i na pracovišti a při podnikání úsměv otevírá dveře a srdce. Existuje pestrá paleta úsměvů, do níž patří mimo jiné společenské úsměvy, které patří lidem, jež neznáme, ale jejichž přítomnost bereme na vědomí, křečovitý úsměv studenta, který píše test, a hraný úsměv člověka, který předstírá, že nás má rád nebo se snaží chovat příjemně.

160. UPŘÍMNÝ ÚSMĚV – Do upřímného úsměvu, který je často předmětem výzkumů, se zapojují ústa a svaly kolem očí. Paul Ekman, vědec zabývající se zkoumáním řeči těla, takovému úsměvu říká Duchennův úsměv. Při upřímném úsměvu je tvář viditelně uvolněná, neboť svaly ve tváři odrážejí skutečnou radost, nikoli tenzi. Výzkumy ukázaly, že upřímný úsměv může být vpravdě „nakažlivý“, a to jak v soukromí, tak v práci. Obvykle jde o rys, se kterým si spojujeme charismatické lidi.

161. PŘEDSTÍRANÝ ÚSMĚV – Předstírané úsměvy se (podobně jako nervózní úsměvy) používají k ovlivnění způsobu, jakým nás druzí vnímají, a k tomu, abychom druhé přesvědčili, že je všechno v pořádku. Předstíraný nebo hraný úsměv je snadné odlišit od úsměvu upřímného. Do hraného úsměvu se zpravidla zapojuje pouze jedna strana tváře, případně se stává, že rty při tomto úsměvu směřují k uším, nikoli k očím. Takový úsměv

vypadá nepřírozně. Do upřímného úsměvu jsou oči a obličejové svaly zapojeny rovnoměrně po obou stranách tváře.

- 162. NERVÓZNÍ ÚSMĚV** – Nervózní nebo napjatý úsměv je výrazem úzkosti, znepokojení nebo stresu. Nervózní úsměv má druhé přesvědčit, že je všechno v pořádku. Často si jej můžete všimnout u cestujících, kteří procházejí celní kontrolou na letišti a nervózně se usmívají na úředníka, jenž jim klade otázky.
- 163. ÚSMĚV JAKO BAROMETR EMOCÍ** – Nakolik přesně dovede úsměv odhalit naše niterné pocity? Hodně přesně. Studie prokázaly, že úsměvy atletů se liší v závislosti na tom, zda v závodě skončili první, druhí, nebo třetí. Zajímavé je, že naprosto stejné rozdíly panují u sportovců s vrozenou slepotou, kteří nikdy neviděli úsměv na tváři někoho jiného. Jejich úsměv také odráží míru jejich úspěchu či neúspěchu – což opět potvrzuje, že řada typů neverbálního vyjadřování je zakořeněna v našem mozku.
- 164. ZVLNĚNÉ KOUTKY ÚST** – Pevně stisknutý koutek úst, který je mírně vytažen vzhůru nebo protažen do strany, prozrazuje aroganci, pohrdání, nelibost, pochybnosti nebo despekt. Pokud je despekt opravdu veliký, může být toto chování zvyrazněno a dovedeno do přehnané míry, která nenechá nikoho na pochybách o tom, jaké

jsou skutečné pocity daného člověka. Koutky úst se většinou zvlíná na jedné straně, avšak někteří lidé je zvlíná na obou stranách úst – vyznám je ovšem pokaždé stejný.

165. ZVEDNUTÝ HORNÍ RET – Znechucení, negativní emoce, opovržení nebo nelibost, to vše může způsobit, že horní koutek rtu se na jedné straně úst mírně pozvedne. Když jsou emoce silné, může být toto pozvednutí výrazné. Horní ret je při něm zkroucen a zvednut směrem k nosu a je vidět zuby, téměř jako by daná osoba vrčela a cenila tesáky. Toto chování vypovídá o velikém odporu nebo opovržení.

166. OTÍRÁNÍ JAZYKA O HORNÍ RET – Někteří lidé projevují své pozitivní emoce tím, že si rychle otírají horní ret jazykem. Jelikož jazyk v podstatě popírá gravitaci (zvedá se směrem k hornímu rtu), je pravděpodobné, že se bude jednat o projevení pozitivních emocí. Toto chování se liší od běžného olizování si rtů, které se děje na spodním rtu a má sloužit k uvolnění stresu. Stejně jako u všech ostatních projevů řeči těla existují i tady výjimky a někteří lidé si třou horní ret ve snaze zmírnit stres. Než tedy uděláte jakékoli závěry, najděte si ještě další typy chování, které potvrdí vaši tezi.



Líce a čelist

Pro mnoho lidí jsou líce pouhým neužitečným příslušenstvím a čelist je podle nich dobrá jedině ke žvýkání a mluvení – jinými slovy, při zkoumání řeči těla nejsou k ničemu. Jenže naše líce a čelist dávají obličejí jedinečný člověčí tvar. Přejeme si mít vůdce, kteří mají silné čelisti, a v módní branži se neustále hledají modelky s vystouplými lícními kostmi. Svoje líce si uměle přibarvujeme líčidly, aby vypadala přitažlivěji, a necháváme si vlasy dorůstat k čelisti, aby dotvořily podobu našeho obličeje – přesně z tohoto důvodu si pěstoval vousy i prezident Lincoln. Ať již to jsou líce, které hoří nadšením nebo studem, nebo čelisti, které se posunují, když jsme nejistí, obě tyto oblasti o nás zcela jistě něco prozrazují a neměly by být přehlíženy.

- 167. NÁHLÉ OBLIČEJOVÉ TIKY** – Obličejové tiky se mohou náhle objevit na libovolném místě tváře (na lících, v koutcích úst, v očích nebo na čele) a u každého jsou velice specifické. Pokud zahlédnete náhlé nervózní

škubání, je obyčejně způsobeno napětím nebo úzkostí. K obličejovým tikům zpravidla dochází na lících nebo v jejich blízkosti, neboť touto oblastí procházejí související svaly.

168. PROMÁČKLINY V OBLIČEJI – Někdy si lidé pevně přitlačí prsty na tvář, aby si tak přivodili počítky uvolňující stres – a doslova si na vlastní kůži vytvoří promáčky. Tyto promáčky bývají v závislosti na síle vyvinutého tlaku dosti zřetelné. Často se s tímto jevem setkáme při sportovních zápasech, když se domácím nevede moc dobře. Promáčky v obličeji si lidé mohou vytvořit jednou rukou nebo oběma rukama nebo několika prsty pouze na jedné tváři, případně tím, že se štipou do tváří palcem a ukazováčkem, k nimž někdy připojí také prostředníček.

169. MASÍROVÁNÍ SI LÍCÍ NEBO OBLIČEJE – Masírování si lící nebo obličeje je výborný způsob, jak uvolnit stres. Pokud je prováděno velmi jemně, může být rovněž známkou toho, že daný člověk přemýšlí. Toto chování je v zájmu dosažení správného závěru nutné posuzovat ve spojení s dalšími typy chování.

170. BUBNOVÁNÍ SI NA TVÁŘ – Když si prsty bubnujeme na tvář, znamená to, že se nudíme a potřebujeme uvést věci do pohybu. Své domněnky zkontrolujte pomocí dalších typů chování jako znuděný výraz nebo střídání míst, na nichž daný člověk sedí.

- 171. RÁMOVÁNÍ TVÁŘÍ** – Rámováním tváří se rozumí chování, při němž si člověk položí čelist na vytažený palec a současně natáhne ukazováček, kterým sleduje linii líce. Do tohoto rámování se obvyčejně zapojuje jenom jedna ruka a toto chování naznačuje, že daný člověk o něčem přemýšlí nebo si přeje vypadat zamyšleně. Někteří lidé toto chování používají ve chvíli, kdy pochybují o tom, co jim někdo jiný říká, zatímco další jej použijí jednoduše k podpoření koncentrace na něco. Pro zamilované to může být zajímavá póza, která na dálku vyjádří jejich zájem o druhého.
- 172. NAFOUKNUTÉ TVÁŘE** – Nafouknutí tváří, při němž nedochází k vydechnutí vzduchu, často signalizuje pochyby, přemýšlení nebo opatrnost. Toto chování můžeme často vidět u lidí, kteří si nejsou jistí, co dál, nebo které přepadla úzkost. Není ničím neobvyklým, že někdo nechá tváře nafouknuté po docela dlouhou dobu, pokud zrovna hledá řešení nějakého problému.
- 173. POMALÉ JEMNÉ DOTYKY NA TVÁŘI** – Když si někdo jemně a pomalu tře ukazováčkem tvář, znamená to, že se snaží budít dojem, že má svůj stres pod kontrolou. Pokud se lidé pokoušejí zamaskovat použitím uklidňujícího chování, jako je například dotýkání se boční strany nosu, dělají to proto, že chtějí zakrýt svou nejistotu, úzkost nebo obavy. Kradmého dotýkání se tváří si můžeme často povšimnout u účastníků televizních rozhovorů nebo u hráčů pokeru.

174. **ŠKRÁBÁNÍ SE PO TVÁŘI** – Škrábání se po tváři funguje také jako uklidňující prostředek a způsob, jak se vyrovnat s pochybnostmi nebo nejistotou. Je výraznější než jemné dotyky na tváři, které vzhledem ke snaze něco zakrýt bývají preciznější. Nicméně škrábání se po tváři čtyřmi prsty obvykle znamená výhrady, váhání, rozčarování nebo úzkost.
175. **ŠTÍPÁNÍ SE DO KOUTKŮ ÚST** – Když pomocí prstů pevně sevřeme koutky úst nebo když se do nich štípe-me, uvolňuje to stres. Jen zřídka to děláme, když jsme uvolnění a spokojení. Toto chování se liší od vytváření promáčeklin v obličejí (viz č. 168). Při štípání stlačujeme prsty části lící, kde jsou měkké tkáně, a současně je stahujeme směrem ke koutkům úst a někdy při tom dokonce taháme za jeden nebo oba rty.
176. **UTÍRÁNÍ SI TVÁŘÍ** – Není neobvyklé, že lidé, kteří zažívají extrémní stres, přitisknou dlaně na obličej a táhnou je směrem dolů, jako by si tváře utírali. Tento pohyb obvykle začíná těsně před ušima a končí v blízkosti čelisti. Čím silněji a déle daný člověk na tváře tlačí, tím větší stres zažívá. Viděl jsem toto chování u burzovních makléřů při závěrečném zvonění, které zakončilo nevydařený pracovní den, nebo u sportovců, když jejich tým prohrál v poslední sekundě zápasu.

- 177. NAPĚTÍ V ČELISTI** – Když jsme znepokojení, rozčilení nebo vystrašení, svaly v čelisti blízko uší se napnou. Napětí v čelisti vám prozradí, že daný člověk zažívá stres nebo vzdor nebo že v něm začínají vřít emoce.
- 178. POSOUVÁNÍ ČELISTI** – Opakované posouvání čelisti (z jedné strany na druhou) je účinnou pomůckou ke zmírnění stresu. Někdy jde jednoduše o nutkavé chování, takže je potřeba si všímat, kdy a jak často se vyskytuje, a podívat se také na další typy chování, které by potvrdily, že je něco v nepořádku. Většina lidí toto chování nepoužívá příliš často, proto platí, že pokud jej uvidíte, půjde o neklamnou známku, že daného člověka něco trápí.
- 179. SPADLÁ ČELIST** – Když někomu najednou spadne čelist a otevřou se ústa, značí to veliké překvapení. S tímto chováním se můžeme často setkat v situacích, kdy lidé něco šokuje nebo se dozvědí něco, co v nich vyvolá pocit studu. Není úplně jasné, proč nám čelist padá, ovšem toto chování je naprosto jasnou známkou obrovského překvapení.
- 180. PULZOVÁNÍ VE SVALECH** – Pokud žvýkáci svaly pulzují nebo jsou v nich patrné záškuby, nebo pokud najednou ztuhnou a začnou být zřetelné, jde o známku netrpělivosti, napětí, neklidu, obav, vzteku nebo negativních emocí.

- 181. VYSUNUTÁ ČELIST** – Máme-li zlost, míváme tendenci vysunout čelist mírně vpřed. Pokud je toto chování doprovázeno pokleslými horními víčky nebo napjatými rty, daný člověk jen těžko schovává svůj vztek.



Brada

Kulatá, hranatá, ochablá, pevná, s dolíčkem, roztomilá nebo zjizvená – brady mají nejrozumnější tvary a je jich nespočet druhů. Brada chrání náš obličej a krk, je-li potřeba, ovšem může rovněž prozradit naše emoce, ať už je to hrdost, nebo stud. Když jsou lidé skleslí, říkáme jim „hlavu vzhůru“ – tak pozdvihnou vzhůru i bradu, kterou mívají pokleslou. Vojáci mají bradu hrdě zvednutou, když zdraví národní vlajku. Stručně řečeno, brada toho dovede říct hodně o tom, jaký je náš psychický stav, ať jsme sebejistí, vystrašení, něco nás trápí nebo je toho na nás moc.

- 182. ZVEDNUTÁ BRADA** – Brada vysunutá dopředu a směrem vzhůru je projevem sebevědomí. V některých evropských zemích (například v Německu, Francii, Rusku a v Itálii) lidé bradu zvedají výš, než je běžné, na znamení sebejistoty a hrdosti a v některých případech arogance.

- 183. BRADA SMĚŘUJÍCÍ DOLŮ** – Pokud v reakci na položenou otázku brada náhle klesne dolů, daný člověk se nejspíš necítí jistě nebo si připadá ohrožený. U některých lidí to funguje velice spolehlivě – doslova sklopí bradu, když se dozvedí něco nepříjemného nebo když myslí na něco bolestného či negativního.
- 184. STAŽENÁ BRADA** – Máme-li obavy nebo cítíme úzkost, instinktivně posuneme bradu co nejbliž krku – přirozeně tak chráníme své životně důležité orgány. Jedná se o skvělou známku naší nejistoty, pochybností nebo strachu. Pokud si tohoto chování všimnete u někoho, komu jste položili otázku, má v sobě daný člověk nevyřešený závažný problém. Když se děti zeptáme na něco, co nemají dělat, často stáhnou bradu a projeví tak lítost. Stejně reaguje i řada dospělých.
- 185. SCHOVÁVÁNÍ BRADY** – Toto chování využívají děti k tomu, aby zakryly svůj stud, projevily nelibost ve vztahu k druhým nebo daly najevo, že jsou rozrušené. Zastrčí bradu a často si současně před sebou založí ruce a odmítají bradu zvednout. U dospělých se setkáme se schováváním brady spíše u mužů, a to ve chvíli, kdy stojí proti sobě a rozpálení zlostí doběla na sebe řvou. V takové situaci má toto chování chránit krk, pokud by došlo na násilnou konfrontaci.

- 186. SKLONĚNÁ BRADA A POKLESLÁ RAMENA** – Toto je další typ chování, který velmi dobře znají rodiče – když děti sklopí bradu nebo se snaží ji schovat a současně jim poklesnou ramena, říkají tím: „Já nechci.“ Pokud mají zároveň paže překřížené před tělem, pak opravdu nechtějí.
- 187. DOTÝKÁNÍ SE BRADY** – Brady se dotýkáme ve chvíli, kdy o něčem přemýšlíme nebo něco vyhodnocujeme. V takových případech se zpravidla brady dotýkáme konečky prstů. Nemusí to nutně být známkou pochybování, ale tohoto chování si můžeme všimnout, když lidé zpracovávají informace. V kombinaci s dalšími typy chování, jako je špulení rtů, je toto chování známkou, že daná osoba přemýšlí o něčem nepřijemném nebo zvažuje jinou možnost řešení, než jaká byla navržena.
- 188. TŘENÍ SI BRADY HŘBETEM RUKY** – V mnoha kulturách se jedná o znamení, že daný člověk pochybuje o tom, co bylo právě řečeno. Toto chování může být rovněž doprovázeno špulením rtů. Bradu si při tom můžeme třít ze strany na stranu nebo zepředu dozadu.
- 189. POHUPOVÁNÍ BRADOU** – Když si bradu položíme do dlaně a uvolní se nám obličejové svaly, značí to nudu. V situacích, které souvisejí s vyšetřováním trestné činnosti, to však může signalizovat různé věci, a to

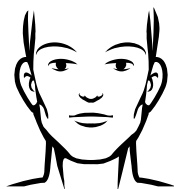
v závislosti na okolnostech. Ve forenzním prostředí jsem toto chování zaznamenal u provinilců, kteří tuto pozici zaujali ve chvíli, kdy seděli sami v místnosti, jako prostředek k vyvolání určitého dojmu. Jejich snahou bylo vzbudit u autorit pocit, že jsou nevinní a nudí se.

- 190. ZLOSTNÉ PODEPŘENÍ BRADY** – Při tomto podepření je brada položena na klouby prstů na rukou, které jsou zatnuté v pěst, a lokty jsou doširoka roztaheny a postavené na stole. Daná osoba při tom nepřítomně hledí do dálky nebo na obrazovku počítače. Čelo je obvykle zamračené a oči jsou zúžené nebo přimhouřené v důsledku toho, že daný člověk přemýšlí o něčem závažném, nebo jako projev momentálního vzteku. Když uvidíte někoho v této pozici, nedoporučuje se jej vyrušovat.
- 191. POSOUVÁNÍ BRADY PO DLANI** – Posouvání brady zleva doprava po dlani je podvědomým signálem nesouhlasu. Zažil jsem lidi, kteří seděli kolem stolu v konferenční místnosti a svou tichou nespokojenost vyjadřovali tím, že bradu spočívající v dlani posouvali tam a sem.
- 192. HLAZENÍ VOUSŮ/KNÍRU** – Hlazení si kníru nebo vousů může být velmi účinným prostředkem ke zmírnění stresu. Stejně jako u jakéhokoli jiného opakovaného chování je potřeba jej ignorovat, pokud ho vidíte příliš často, neboť někteří lidé s porostem obličeje se k němu uchylují spontánně. Pokud se vyskytne náhle nebo

zintenzivní poté, co je zmíněno nějaké téma, může signalizovat problém. V úvahu je nutné vzít rovněž kulturní kontext – hlazení vousů je například naprosto běžné pro muže ze Středního východu, když si krátí dlouhou chvíli povídáním. Všimněte si, že pro hodně mužů s vousy je jejich hlazení uklidňující.

- 193. ROZTŘESENÁ BRADA** – Pokud jsou lidé ve stresu, prožívají emoční zmatek nebo mají na krajíčku, roztřeše se jim brada. Platí to dokonce i pro ty nejvíce flegmatické osoby.
- 194. CHVĚNÍ SVALŮ V BRADĚ** – Když se najednou rozechvějí svaly na bradě, signalizuje to strach, neklid nebo úzkost. Tohoto chování si můžete všimnout i u lidí, kteří se užuž rozpláčou. Sval *mentalis*, který pokrývá bradu a způsobuje chvění kůže, je jedním ze svalů, které podle dr. Davida Givense nejvýrazněji odrážejí naše emoce. Brada někdy prozradí citový zmatek dříve než oči.
- 195. BRADA NATOČENÁ K RAMENI** – Toto chování vidáme u lidí, kteří se stydí nebo jsou citově zranitelní. Bradu natočí směrem k rameni (jako to dělají děti) a tváří se ostýchavě. Toto chování je důležité zaznamenat, pokud se děje ve chvíli, kdy daná osoba odpovídá na otázku. Zpravidla to znamená, že pro tohoto člověka je těžké určité téma probírat, snad proto, že ví něco, co si nepřeje prozradit.

- 196. UKAZOVÁNÍ BRADOU** – V mnoha kulturách lidé ukazují svou bradou do určitého směru a natahují při tom krk. Toto chování, kterým nahrazují ukazování prstem, můžeme spatřit v Karibiku, v Latinské Americe, v některých částech Španělska, na Středním východě i v rezervacích amerických Indiánů.



Obličej

Přestože jsem se tu již věnoval jednotlivým částem tváře, některá chování je mnohem snadnější pochopit v kontextu celého obličeje. Lidé prostřednictvím obličeje předávají ohromné množství informací. Naši pozornost přitahují především oči a ústa. Když se díváme na někoho, kde se nám líbí, náš pohled téká mezi očima a ústy, protože právě tato dvě místa toho dovedou tolik sdělit. Matka a dítě se na sebe ustavičně pozorně dívají, aby si toho druhého dobře otiskli do paměti, aby získali důležité informace, ale také aby vytvářeli pevné pouto – podobně jako se na sebe upřeně v tichosti dívají milenci v kavárně. Obličej nás přirozeně fascinují – milionem slov jsme se již pokusili popsat nejslavnější tvář ze všech, Monu Lisu, která je tak tajemná. Obličej nás přirozeně zajímají a velmi zpozorníme, když na nich objevíme něco zvláštního. Obličej prozrazují naše emoce, myšlenky a pocity, a proto v nich po celý život neustále pátráme po nápodědě. Když Řekové tvrdili, že kvůli tváři „dovede vyplout tisíc korábů“, mysleli to přeneseně, ale i doslovně – ano, taková je moc obličeje.

- 197. VYHÝBÁNÍ SE PŘÍMÉMU POHLEDU DO TVÁŘE** – Někdy se z nejrůznějších důvodů snažíme vyhnout se přímému pohledu do tváře druhých, a to i ve chvílích, kdy jsme si fyzicky velmi blízko. S tímto chováním se můžete setkat u soudu mezi obětí a podezřelým nebo při složitých rozvodových řízeních. Snaha vyhnout se kontaktu s obličejem druhého bývá patrná z rychlosti, s jakou lidé náhle změni své chování, ze směru, kterým se dívají, a z toho, jak ztuhnou a nechtějí se rozhlížet kolem sebe.
- 198. ZAKRÝVÁNÍ OBLIČEJE** – Při tomto chování si člověk postaví lokty na stůl a drží spojené dlaně před svým obličejem. Když mu někdo položí otázku, podívá se skrze prsty nebo odpovídá přímo do dlaní. Lidé se tímto způsobem v zásadě izolují vlivem stresu nebo nedostatku sebejistoty nebo proto, že jim je nesympatická osoba, která s nimi mluví. Dlaně v tomto případě fungují jako psychologická bariéra. Nechuť odkrýt svou tvář je často výrazným ukazatelem toho, že se něco děje.
- 199. CHRÁNĚNÍ SI OBLIČEJE** – Lidé po celém světě si chrání obličej spojenými rukama nebo používají předměty, aby za ně obličej schovali. Obyčejně se tak děje ze strachu, strachu nebo z úzkosti. Když jsou zatčeny osoby odváděny k policejnímu autu, často si obličej zakrývají kouskem oděvu.

- 200. EMOČNÍ ASYMETRIE OBLIČEJE** – Nedávno bylo objeveno, že obličej má pozoruhodnou schopnost prozradit najednou hned několik emocí. Dovede se zašklebit a vyjádřit pohrdání a současně vykouzlit společenský úsměv. Tento jev je dokladem toho, že se v nás sváří protichůdné pocity, a tento svár se v obličejí projeví jako „prosáknutí“. Vypozoroval jsem, že levá strana obličeje (z vašeho pohledu pravá strana, když se na někoho díváte) bývá při vyjadřování pocitů přesnější, zvláště pokud jde o emoce negativní. Této schopnosti obličeje zrcadlit na různých svých polovinách různé pocity se říká emoční chiralita.
- 201. NESOULAD MEZI VÝRAZEM OBLIČEJE A SLOVY** – Nesoulad mezi tím, co člověk říká, a tím, jaký výraz má při tom ve tváři, není ničím neobvyklým. Lidé řeknou jednu věc, ale jejich obličej přitom signalizuje věc jinou. Velmi napjatá tvář nebo tvář zračící nelibost nebo nepohodu prozradí skutečné pocity při výměně zdvořilostí, přestože si daný člověk přeje sdělit něco milého nebo slušně pozdravit.
- 202. DIVNÁ TVÁŘ V DAVU** – Při jednáních s tajnou službou Spojených států nebo s řadou společností ze soukromého sektoru jsem se za ta léta naučil, že je dobré důvěřovat vlastní intuici a všímat si v davu lidí divných tváří, které jakýmkoli způsobem vyčnívají. Mám na mysli případy, kdy někdo vypadá rozčileně, ale ostatní

se tváří šťastně, nebo kdy někdo stojí jako přikovaný a ani nepohne brvou, ale dalším lidem se výraz ve tváři přirozeně proměňuje. Pracovníci leteckých společností mi tvrdí, že nejvíce problémů u přepážky často způsobí člověk, který podivným výrazem v obličejí nezapadá v dlouhé frontě mezi ostatní pasažéry.

203. KLID V CHAOSU – Toto chování, kterému se říkává „narcisistický klid“, se projeví tak, že na obličejí daného člověka panuje nezvykle klidný výraz, který neodpovídá situaci, v níž bychom čekali cokoli jiného než klid. Lee Harvey Oswald, Timothy McVeigh a Bernie Madoff, u těch všech bylo možné tento podivně klidný výraz zhlédnout, když byli zatýkáni, a to i přes pohnuté okolnosti a hrůzu, která provázela jejich zločiny.

204. NEMÍSTNÝ ÚŠKLEBEK („POTĚŠENÍ Z NAPÁLENÍ“) – Tímto termínem, s nímž přišel Paul Ekman, vědec zabývající se studiem neverbální komunikace, se popisuje nevhodné ušklíbnutí nebo poloviční úsměv na tváři člověka, který je přistižen při něčem špatném. Toto chování se hodně podobá klidu v chaosu (viz č. 203). Potěšení z napálení je rovněž možné pozorovat u lidí, kteří někoho přelstili nebo kteří se domnívají, že někdo uvěřil jejich lži a „skočil jim na špek“. Tento předstíraný úsměv se vůbec nehodí na místě a ve chvíli, kdy bychom čekali spíše pokoru, vážnost, nebo dokonce lítost.

- 205. DOTEKY NA TVÁŘI** – Dotýkání se na tváři slouží k různým účelům. Může upoutat druhé – modelky na obálkách časopisů se často dotýkají své tváře. Nebo nám pomáhá uvolnit se, neboť stimuluje velké množství nervů na obličejí. Rozhodující je kontext.



Krk

Krk je nejslabší a nejzranitelnější částí našeho těla. Krkem prochází či protéká všechno, co je zásadní pro naše přežití – krev, potrava, voda, elektrické signály, hormony a vzduch. Krk, který je tvořen několika vzájemně propletenými svaly, jež drží hlavu ve vzpřímené poloze, páteřním kanálem a krčními obratli, které chrání míchu, a jímž probíhají velké žíly a artérie napájející mozek krví, je bezesporu naprosto zásadní partií těla. Přesto jej často ignorujeme, když přijde na neverbální komunikaci, i když víme, že krk zrcadlí, zda je nám příjemně, jestli vnímáme druhé nebo zda máme o něco nebo někoho zájem. Krku se dotýkáme, zakrýváme jej nebo ho ovíváme, a dáváme tak světu najevo, na co potají myslíme nebo jak se ve skutečnosti cítíme. Krk je velice citlivý na ty nejjemnější doteky či hlazení, ba dokonce na teplo lidského dechu, a patří mezi nejdůležitější smyslové oblasti těla.

206. DOTÝKÁNÍ SE KRKU – Pomineme-li škrábání se vyvolané svěděním, dotýkání se krku funguje jako výborný ukazatel nejistoty, úzkosti, obav nebo problémů. Svého

krku se (ať již letmo a jemně, nebo silně a s důrazem) dotýkáme, když nás něco trápí či otravuje, nebo když jsme znepokojení. Dotýkání se krku ve všech jeho podobách často ignorujeme, přitom jde o jeden z nejvíce sdělných signálů, který nás informuje o tom, že se něco děje.

- 207. ZAKRÝVÁNÍ HRDELNÍ JAMKY** – Zakrývání jamky na krku (protáhlé oblasti na krku pod ohryzkem a těsně nad horní partií hrudníku) je známkou znepokojení, problémů, obav, nejistot nebo strachu. Muži si krk nebo hrdlo zpravidla uchopí pevně nebo si tuto oblast zakrývají celou dlaní, když si upravují vázanku nebo natahují límeček. Ženy se této části těla dotýkají častěji než muži, obvykle jemněji než oni a pouze konečky prstů. Ať již je takový dotek jemný nebo pevný, zakrýváním nejslabšího místa na těle dáváme najevo, že se něco děje. Zakrývání si krku ve chvíli, kdy se cítíme ohrožení, se pravděpodobně vyvinulo v návaznosti na to, že náš druh býval svědkem nespočtu útoků ze strany velkých kočkovitých šelem, které se obvykle zaměřují právě na krk. Více informací o tomto chování najdete v knize *Jak prokouknout druhé lidi*.

- 208. DOTÝKÁNÍ SE UZLU NA KRAVATĚ** – Uzel na kravatě zakrývá hrdelní jamku a krk a jeho dotýkání se má chránit krk a uvolňovat úzkost. Muži se uzlu na vázance často dotýkají, když si připadají společensky neohrabaně

nebo trapně nebo vnímají mírnou úzkost. Někteří muži se k tomuto chování uchylují opakovaně ve snaze se uklidnit – podobně jako si vystresované ženy hrávají s náhrdelníkem (viz č. 209).

- 209. HRANÍ SI S NÁHRDELNÍKEM** – Hraní si s náhrdelníkem má u žen stejný účel jako zakrývání si hrdelní jamky rukou. Chrání zranitelnou partii těla a opakovaný pohyb mírní stres.
- 210. HRANÍ SI S LÍMEČKEM KOŠILE** – Účelem hraní si s přední částí límečku košile je přinést uklidnění nebo úlevu od stresu, a to třemi způsoby: zakrytím krku, opakovaným dotýkáním se a pohybováním oděvu, které ochlazuje kůži.
- 211. MASÍROVÁNÍ KRKU** – Lidé si často masírují boční strany nebo zadní část krku, aby se zbavili stresu. Mnoho lidí by asi popřelo, že toto chování používají, ovšem pravdou je, že lidé jej používají pouze ve chvíli, kdy je něco trápí nebo obtěžuje.
- 212. MASÍROVÁNÍ BLOUDIVÉHO NERVU** – Bloudivý nerv (z latinského *vagus*) propojuje mozek s našimi hlavními orgány, včetně srdce. Když jste ve stresu, možná si masírujete boční stranu krku v blízkosti místa, kde lze nahmatat tep. Má to svůj důvod: stimulováním bloudivého nervu dochází k uvolnění neurotransmiteru

acetylcholinu, což následně vyšle signály do srdce, přesněji do atrioventikulárního uzlu, a tep vašeho srdce se zpomalí.

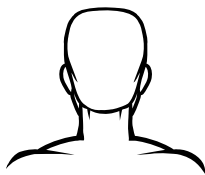
- 213. NATAHOVÁNÍ KŮŽE** – U některých mužů funguje natahování kůže v místech pod bradou, kde se nachází větší množství tkáně, jako uklidňující prostředek. Pokud jsou ve velkém stresu, může být toto natahování extrémní. U žen toto chování spatříme jen zřídka. Viděl jsem vy-stresované muže, kteří si kůži natahovali tak vehementně, až byla úplně světlá.
- 214. OCHLAZOVÁNÍ KRKU** – Pokud jsme ve stresu, naše kůže se ohřívá. Jde o psychickou reakci, která je řízena naší vegetativní nervovou soustavou a nad níž máme jen malou kontrolu. K takovému zahřátí dochází za méně než jednu dvousetpadesátinu sekundy. Když provětráváme a ochlazujeme krk a oblast kolem límce, zmírňujeme nepohodlí vyvolané zahřátím kůže. Při vzrušených hádkách i živých diskuzích mívají vystresovaní lidé potřebu ochladit se, podobně jako ve chvíli, kdy zaslechnou slovo nebo poznámku, která je zabolí. Ti z vás, kteří znáte zesnulého komika Rodneyho Dangerfielda (hrál třeba ve filmu *Caddyshack* z roku 1980), si možná vybavíte, jak se takto ve filmu ochlazuje. Toto chování používal i ve svých stand-up výstupech, když se mu nedostávalo „žádného uznání“, zvláště však ve chvílích, kdy byl ve stresu.

- 215. PĚST PŘED KRKEM** – Když si před krk položíme ruku sevřenou v pěst, má to stejný účel jako zakrývání hrdelní jamky. Jde o automatickou, podvědomou reakci na hrozící nebezpečí, strach nebo znepokojení. S tímto chováním se setkáváme spíše u mužů, ale všiml jsem si ho i u několika žen, které byly ve velkém stresu nebo se ocitly ve velmi nepříjemné situaci. Mnoho lidí se chybně domnívá, že pěst je znakem síly, přitom ve skutečnosti (a hlavně v tomto případě) jde o známku obrany, nelibosti nebo úzkosti.
- 216. TEPAJÍCÍ ŽÍLY NA KRKU** – Viditelné tepání žil na krku signalizuje stres nebo úzkost. Má-li někdo strach nebo zlost, může být u něj toto pulzování velmi nápadné.
- 217. OBTÍŽNÉ POLYKÁNÍ** – Obtížné polknutí se dá velmi dobře rozpoznat zrakem a někdy i sluchem. Jde o spontánní reakci na něco nepříjemného, nebezpečného nebo extrémně stresujícího, která je spolehlivým ukazatelem úzkosti či tísně. Svaly a vazy v krku se napnou a ohryzek se v důsledku toho začne rychle pohybovat nahoru a dolů.
- 218. PROTAHOVÁNÍ KRKU** – Protahování krku krouživým pohybem nebo křupání krku slouží k uvolnění stresu a k uklidnění. Často se s ním setkáme u lidí, kterým byla položena složitá otázka, na níž by raději neodpovídali.

- 219. ČERVENÁNÍ KRKU A OBLIČEJE** – Červenání krku a obličeje je spontánní reakcí na vnější podněty, kterou nelze ovládat. Mnoho lidí zčervená, když se cítí ohroženi nebo nejistí, a ve velmi výjimečných případech u nich ke zčervenání dojde v situaci, kdy jsou přistiženi při lži nebo při dělání něčeho nezákonného. Toto chování nám prozrazuje, že daná osoba má potíže, ať jsou to pouhé nevinné rozpaky, nebo něco závažnějšího. Vždy však mějte na paměti, že červenání mohou způsobit některé léky či drogy a potraviny.
- 220. POSKAKOVÁNÍ OHRYZKU** – Pokud někomu najednou poskočí ohryzek směrem vzhůru, je pravděpodobné, že tento člověk právě zaslechl něco, co ho vykolejilo nebo vystrašilo nebo co v něm vyvolalo úzkost. Tato neovladatelná reakce se objevuje také v situacích, kdy se někdo cítí hodně zranitelný nebo ohrožený. V lékařské terminologii se ohryzek označuje jako laryngeální výstupek. Tento vystouplý tvar dává ohryzku štítná chrupavka kolem hrtanu (část hrdla, v níž jsou uloženy hlasivky). Ohryzek je obvykle větší u mužů než u žen. Tato partie těla je velice citlivá na emoční stresory, na něž také výrazně reaguje.
- 221. ODKRYTÍ KRKU** – Naklonění hlavy na stranu, při němž dojde k odhalení jedné ze stran krku, je v rámci neverbální komunikace jedním z nejpoužívanějších, avšak také nejméně prozkoumaných projevů. Svou hlavu

instinktivně nakláníme, když chováme nebo i jen vidíme novorozené dítě, které tento pohyb dovede rozpoznat a reaguje na něj úsměvem a uvolněnou tváří. Jak rosteme, používáme naklonění hlavy při dvoření – upřeně se díváme do očí milované bytosti, naše hlava je nakloněna na stranu a je odhalen zranitelný krk. V soukromých i profesních vztazích toto chování rovněž naznačuje, že daná osoba se zájmem poslouchá. Jde o silné odzbrojující chování, které je nesmírně užitečné při konfrontaci. Když se doplní o úsměv, stává se jednou z nejúčinnějších metod, jak zvítězit nad druhými.

- 222. ZTUHNUTÍ KRKU** – Když lidé někoho se zájmem a pochopením poslouchají (a zejména pokud se při tom cítí příjemně), nakloní krk na stranu a odhalí z něj více, než je obvyklé. Pokud ovšem pocit pohody vyprchá, krk jim rychle ztuhne. Ztuhlý krk značí přehnanou ostražitost a bdělost a může zrcadlit to, že daná osoba má problém s tím, co bylo právě řečeno, nebo si přeje probrat něco závažného. Když někomu, kdo je uvolněný, najednou ztuhne krk, jde o neklamnou známku, že se děje něco nepříjemného.



Ramena

Ať široká, útlá, atletická, štíhlá, atraktivní, svůdná, nebo pokleslá, naše ramena toho o nás hodně říkají. Ani na dálku si nikdo nesplete široká ramena olympijského plavce nebo svalnatá ramena světové primabaleríny. Obchodní zástupce vynikne díky vycpaným ramenům svého obleku, ale stejně tak upoutají naši pozornost holá ramena modelky s ladnými křivkami. Když jsme v depresi, jsou pokleslá, když stojíme hrdě, jsou široká a směřují dozadu – naše ramena mluví místo nás. Možná vás překvapí, co mohou prozradit o tom, kdo jsme, čeho jsme dosáhli nebo co si myslíme a prožíváme.

223. ZVEDNUTÍ JEDNOHO RAMENE – Když má někdo ve chvíli, kdy odpovídá na otázku, jedno rameno zvednuté směrem k uchu, obvykle to znamená nejistotu nebo pochybnosti. V kombinaci s dalšími typy chování (váhání při odpovídání, paže přitažené k tělu) jde o jasný ukazatel toho, že dané osobě chybí ve spojitosti s tím, co říká, sebejistota. Když při jednání některá ze stran

zvedne v reakci na dotaz typu „To je vaše nejlepší cena?“ jedno rameno, obecně to znamená prostor k vyjednávání. Odpověď v podobě jednoho pozvednutého ramene zrcadlí skutečnost, že si daný člověk plně nestojí za tím, co právě řekl.

- 224. ZÁJEM VYJÁDŘENÝ RAMENEM** – Pomalé záměrné pozvednutí jednoho ramene doplněné o naklonění hlavy směrem k tomuto rameni a o přímý oční kontakt signalizuje zájem. Většinou se s tímto chováním setkáváme u zamilovaných párů, a to zpravidla u žen, které se dívají na někoho, kdo se jim líbí.
- 225. VYSOKO ZDVIŽENÁ RAMENA** – Když lidé zvednou obě ramena a nechají je vysoko zdvižená (směrem k uším), zřejmě v sobě mají nejistotu nebo pochybnosti. Tomuto chování se říká „želví efekt“. V zásadě platí, že daná osoba se snaží schovat. Zdvižená ramena nejsou známkou sebejistoty. Často je můžete vidět u řečníků, kteří ve velké skupině diváků hledají dobrovolníky, nebo u studentů, kteří se nepřipravili na zkoušení.
- 226. RYCHLÉ KRČENÍ RAMENY** – Když je někomu položena otázka, na niž nezná odpověď, často takový člověk zvedne několikrát rychle a nápadně obě ramena. Tento rychlý pohyb vzhůru jde proti gravitaci a takového typu chování obvykle souvisejí s pozitivními pocity – v tomto případě daná osoba opravdu neví. Toto rychlé

krčení ramený bývá upřímnější než pomalé pokrčení (když člověk říká „nevím“) nebo váhavé pokrčení jen jedním ramenem.

- 227. PROPADÁVÁNÍ SE NÍŽ A NÍŽ** – Lidé, kteří se na židli během jednání propadají stále níž a níž, dávají najevo úzkost nebo malou sebejistotu. Podobně jako u želvího efektu jde o snahu schovat se před druhými a někdy také o touhu nebýt na nic tázán. U některých lidí to však může být jednoduše známkou lhostejnosti a nezájmu. Toto chování je nápadné tím, že ramena při něm klesají pod úroveň stolu.
- 228. TŘENÍ RAMENE / KLÍČNÍ KOSTI** – Během náročných nebo stresujících pohovorů či rozhovorů si osoby, s nimiž je pohovor či rozhovor veden, sáhnou paží křížem přes hrudník, přitisknou si ruku na protilehlé rameno a potom rukou pomalu pohybují po klíční kosti směrem k hrudi. Někdy zůstane dlaň přitisknutá na hrudník, nebo se celý proces může zopakovat. Toto chování, které je spojeno s dotekem a je prováděno opakovaně, ulevuje stresu nebo zmírňuje úzkost.
- 229. ROZŠÍŘENÍ RAMEN** – Zvětšení ramen z uvolněných v široká může být zřetelnou známkou autority a sebejistoty, což signalizuje, že daná osoba má věci pevně ve svých rukou. Toto chování často vídáme u sportovců

a vojáků. I proto mají formální obleky vycpávky v ramenou – aby lidé, kteří si je obléknou, vypadali mocněji a více autoritářsky.

230. ZVEDNUTÁ RAMENA, DLANĚ NATOČENÉ VPŘED A NAKLONĚNÁ HLAVA – Tímto chováním, při němž máme dlaně otočené směrem nahoru a dopředu, hlavu nakloněnou do strany a jedno rameno nebo obě ramena zvednutá, se ptáme: „Prosím, proč ne?“ Jde o prosebné chování, kterého si můžeme všimnout u dětí i dospělých. Často jej vidáme také u sportovců, kteří žádají rozhodčího nebo sudího, aby přehodnotil rozhodnutí, jež je v jejich neprospěch.

231. POKLONA – Při tomto chování jsou ramena a horní část trupu mírně předkloněné, ať již záměrně nebo nevědomky. V různých koutech světa můžeme toto chování v různých obměnách zaznamenat v přítomnosti vysokých hodnostářů. V Asii se lidé klaní na znamení úcty, stejně jako poddaní Jejího Veličenstva královny v Londýně. Původ poklony je spojen s našimi předky z řad primátů, kteří se klaní před alfa samcem – v našem případě tedy před lidmi s vyšším postavením. Dokladem univerzálního rozšíření tohoto chování je skutečnost, že španělští dobyvatelé, kteří dopluli do Nového světa, zjistili, že američtí Indiáni se klaní svému náčelníkovi stejně, jako oni projevují úctu královně Isabelle.



Paže

Paže nás nejen chrání, zajišťují rovnováhu a pomáhají nám při nošení věcí, ale rovněž o nás mnohé vypovídají. Od obejmutí, které si dáváme, když jsme ve stresu, po zvednuté paže sportovce, který doběhl první do cíle, po natažené paže dítěte, které touží po objetí, nám naše paže neustále slouží, zahřívají nás, starají se o nás i o druhé a vyjadřují naše potřeby i to, jak nám je – mnohem výrazněji, než si myslíme.

232. OBJÍMÁNÍ – Objímání ve všech podobách je obecně srozumitelným ukazatelem blízkosti, přívětivosti, vřelosti a spolupráce. Zatímco v některých kulturách funguje krátké společenské objetí (takzvané *abrazo* z Latinské Ameriky) jako pozdrav podobný podání ruky, ukazuje způsob, jakým je provedeno, jaké pocity k sobě daní lidé chovají. Jen si vezměte americké sportovce nebo filmové hvězdy, které se přátelsky objímají. Jako pozorovatel si vždy všímám objetí a současně výrazu obličeje – právě díky nim si můžu spolehlivě udělat představu o tom, co k sobě dané dvě osoby cítí.

- 233. ŽIVÁ GESTIKULACE** – Živá gestikulace odráží naše emoce a zároveň poutá pozornost. Široká gesta jsou silným nástrojem, když mluvíme, a jsou velice důležitá pro dynamiku komunikace. V mnoha kulturách jsou vyžadována přehnaná gesta, má-li být něco zdůrazněno. Někomu neznalému se může zdát, že takto gestikulující lidé se do sebe co nevidět pustí, přitom pravdou je, že tyto osoby jsou jen důrazné ve svém projevu.
- 234. GESTIKULOVÁNÍ PŘI MLUVENÍ** – Lidé se mě často ptají: „Proč gestikulujeme?“ Gesta jsou považována za nedílnou součást komunikace. Pomáhají nám získat si a udržet pozornost nebo zdůraznit důležité body. Gestikulace dokonce pomáhá osobě, která hovoří, dosáhnout při mluvení větší pružnosti a lépe si vybavovat vhodná slova. Gesta mají vliv na to, jak bude naše sdělení přijato a kolik si z něj lidé zapamatují. Jsou-li gesta odrazem sdělení, dochází ke znásobení jeho účinku. Když mluvíme, je dobré gestikulovat. Pokud se podíváte na úspěšná vystoupení TED Talks, zjistíte, že gesta patří mezi základní nástroje těch nejlepších řečníků.
- 235. PAŽE U TĚLA, OHNUTÁ ZÁPĚSTÍ** – Tomuto chování se také říká zadržované nadšení. Když jsou lidé se sebou spokojeni, ale snaží se to nedat najevo, může se stát, že přitisknou paže k tělu a pak ohnou ruce v zápěstí, které pak s tělem svírá úhel téměř devadesáti stupňů. Dlaně při tom směřují dolů. S tímto chováním se také

můžeme setkat v situacích, kdy se lidé snaží ovládnout své nadšení, aby si jich nikdo nevšiml. Chování může být doplněno o zvednutá ramena a samozřejmě o radostný výraz v obličeji.

- 236. PROJEVY NADŠENÍ / RADOSTI Z VÍTĚZSTVÍ** – Projevy radosti nebo nadšení zpravidla vzdorují gravitaci, gesto je tedy prováděno směrem vzhůru nebo směrem do strany od těla. Někdy doslova vyskočíme ze židle nebo z křesla do vzduchu a máme roztažené paže a prsty na rukou. Gesta, která popírají gravitaci, vycházejí z pozitivních emocí, a proto se s tímto chováním setkáváme na sportovních akcích po celém světě jako s projevem radosti z vítězství – ruce zdvižené do vzduchu.
- 237. PAŽE SLOŽENÉ ZA ZÁDY** – V tomto královském postoji jsou paže a dlaně složeny za zády. Často se takto prochází královna Alžběta, princ Charles i další příslušníci britské královské rodiny, když si přejí, aby druzí zůstali v povzdálí. I v případě nás ostatních je toto chování signálem k tomu, aby nám druzí udělali místo. Toto chování nám u ostatních nezíská přílišnou oblibu, neboť je zpravidla spojeno s jistou odměřeností. Zajímavostí je, že malé děti nemají rády, když jejich rodiče schovávají ruce za zády.
- 238. ZTUHLÉ PAŽE** – Lidem často ztuhnou paže, když se bojí nebo je přemůžou emoce. Paže jim pak nehybně

visí podél těla, takže takové osoby vypadají nepřírozeně nebo jako roboti. Ztuhlé paže jsou neklamnou známkou toho, že se právě děje něco nepříjemného.

239. ODHALOVÁNÍ PODPAŽÍ – Vnitřní část paží, včetně podpaží (*axilly*), odhalujeme ve chvílích, když se s druhými cítíme příjemně. Zvláště ženy toto chování (škrábání se na zátylku, při němž odhalí podpaží natočené přímo směrem objektu svého zájmu) někdy používají k tomu, aby upoutaly pozornost daného člověka a daly najevo svůj zájem. Když máme naopak podpaží odhalené a přiblíží se někdo, s kým se necítíme dobře, okamžitě ho schováme.

240. PŘEKŘÍŽENÉ PAŽE / OBJÍMÁNÍ SEBE SAMA – Objímání sebe sama je účinným způsobem, jak se uklidnit nebo povzbudit při čekání na někoho, během sledování filmu v kině nebo ve chvíli, kdy potřebujeme sami sebe utěšit. Tím se vysvětluje, proč má tolik cestujících v letadle skřížené ruce, když čekají ve frontě před toaletou. Paže křížíme před tělem z různých důvodů. Zde je několik, o kterých jsem se dozvěděl: „Je to pohodlné.“ „Pomáhá to, když mám unavené ruce.“ „Schovám tak prsa.“ „Dělám to, když jsem zvědavá.“ „Zakryji tak břicho.“ Každý má pro toto chování pádný důvod a každého v první řadě uklidňuje. Hodně lidí se mylně domnívá, že překřížení paží znamená snahu udržet si od druhých odstup – zpravidla tomu tak není.

- 241. PAŽE PŘEKŘÍŽENÉ JAKO OCHRANA** – V některých situacích jsou překřížené paže gestem ochranným, nikoli uklidňujícím. Podvědomě si tak chráníme své zranitelné břicho, když se cítíme ohrožení. V takových případech si všimneme většího napětí v pažích a známek psychické nepohody v obličejí.
- 242. PAŽE PŘEKŘÍŽENÉ JAKO NÁSTROJ SEBEOVLÁDÁNÍ** – Lidé někdy překříží paže, aby se ovládli, když jsou rozčilení nebo zneklidnění. Představte si zákazníka u letištní přepážky, který byl vyloučen z letu. Zatímco při objímání se (viz č. 240) vyvíjíme jen velmi malý tlak, toto chování nám pomáhá doslova zkrotit a ovládnout paže ve chvíli, kdy se naše emoce vymknou kontrole. Povšimněte si, že toto sebeovládání je obyčejně doprovázeno nepřátelským výrazem ve tváři.
- 243. PAŽE PŘEKŘÍŽENÉ NA ZNAMENÍ NELIBOSTI** – V přítomnosti někoho, kdo nám není sympatický, se může stát, že překřížíme paže na břicho. Tímto chováním se pokoušíme distancovat od dané osoby nebo se od ní izolovat. Zpravidla k tomu dochází hned v okamžiku, kdy takového člověka zahlédneme. Právě tím je toto chování charakteristické a právě tím dáváme velmi jasně najevo své nesympatie. Toto chování je důležité odlišovat od objímání se – sledujme další doprovodné projevy jako napětí ve tváři a chodidla, která jsou od daného člověka také odvrácená.

244. PAŽE PŘEKŘÍŽENÉ JAKO NÁSTROJ K MASÍROVÁNÍ –

Překřížení paží na hrudníku je pro mnoho lidí příjemné. Když si však při něm masírují protilehlé rameno nebo paži, jde o známku stresu nebo znepokojení. Toto chování se nejčastěji vyskytne v situaci, kdy daný člověk sedí u stolu a má lokty opřené o stůl. Setkal jsem se s ním ale i u lidí, kteří seděli na židli, objímali se skřížekými pažemi a současně si masírovali protilehlou paži, aby ulevili stresu nebo obavám.

245. PŘEKŘÍŽENÉ PAŽE, UCHOPENÉ ZÁPĚSTÍ –

Když jsou dotazovaným osobám při forenzním vyšetřování sděleny zdrcující nebo překvapivé informace a tyto osoby při tom sedí, položí si nečekaně a náhle paži přes břicho a uchopí zápěstí protilehlé ruky. Dávejte pozor, jestli toto chování zaregistrujete bezprostředně poté, co byla někomu položena těžká otázka, nebo byl z něčeho obviněn. Hráči pokeru toto chování používají, když mají špatné karty.

246. ROZLOŽENÉ RUCE –

Lidé, kteří si ruce rozloží přes několik židlí nebo přes celou pohovku, dávají tímto teritoriálním projevem najevo sebejistotu. Členové vrcholového vedení firem budou toto chování používat častěji než pracovníci na nižších pozicích. Dávejte pozor, jestli osoba s rozloženými pažemi ruce stáhne, když do místnosti vejde někdo s vyšším postavením.

- 247. ROZTAŽENÉ LOKTY** – Když se lidé cítí sebejistě, začnou postupně zabírat více a více místa a roztahovat lokty po stole. Jde o nevědomé chování a tyto osoby si zpravidla neuvědomují, že takto dávají najevo sebejistotu.
- 248. PŘITAŽENÉ LOKTY** – Pokud sedíme u stolu a máme na něm položené paže, v okamžiku, kdy si začneme připadat nejistě nebo v ohrožení, přitáhneme lokty na stole k sobě. Toto chování můžeme používat jako měřítko, nakolik si druzí věří a nakolik jsou ve vztahu ke konkrétním projednávaným záležitostem odhodlaní a sebejistí.
- 249. MÁVÁNÍ LOKTY** – Když máváme lokty, máme dlaně položené na bocích, ruce jsou v bok a my pohybujeme lokty dopředu (jako motýl třepetající křídly). Tímto pohybem zdůrazňujeme to, co právě říkáme. Jde o teritoriální projev, který je rovněž výrazem sebejistoty. Toto mávání lokty jsem viděl u vrcholových manažerů, trenérů a vojenských hodnostářů, kteří kladli důraz na určitou věc.
- 250. PROPLETENÉ LOKTY** – V mnoha koutech světa jsou paže propletené v loktech s dalším člověkem, který sedí nebo kráčí vedle vás, známkou toho, že jste si blízcí nebo že jste pohrouženi do velice důvěrného rozhovoru. Při tomto chování jsou boky obou osob blízko u sebe, což naznačuje, že vše je v pořádku. Ve Středomoří nebo

v Jižní Americe není ničím neobvyklým, že takto spolu ruku v ruce krácejí dvě ženy nebo dva muži.

251. CHOVÁNÍ SPOJENÁ SE ZÁPĚSTÍM – Asi by vás nenapadlo vnímat zápěstí jako okno do duše, ale přitom takovým oknem může být. Spodní stranu zápěstí ukazujeme druhým, když jsou nám sympatičtí nebo když je nám s nimi příjemně. Žena, která ve chvíli, kdy popíjí drink nebo kouří, ukáže vnitřní stranu zápěstí člověku, jenž sedí nebo stojí blízko ní, dává najevo, že má o tohoto člověka zájem nebo že se s ním cítí dobře. Pokud se tento příjemný pocit změní, žena zápěstí okamžitě otočí a nechá viditelnou pouze jeho vnější stranu. Náš limbický systém nás takto chrání a zajišťuje, aby naše nejcitlivější partie – vnitřní část paží, krk a břicho – byly otočeny směrem od lidí, kteří se nám nezamlouvají nebo kteří nás ohrožují.

252. HUSÍ KŮŽE – Husí kůže je bezděčnou reakcí na chlad nebo na strach a zpravidla se objeví na pažích a nohách. Vlivem husí kůže se zvednou chloupky na povrchu kůže, a proto se tomuto jevu odborně říká *piloerekce* neboli napřímení vlasu (viz č. 253). U primátů je toto chování ve chvíli, kdy jsou vyděšení, ještě zřetelnější a jejich chlupy se napřímí, aby daná zvířata vypadala větší. Vzhledem k tomu, že lidé jako živočišný druh přišli o většinu svého ochlupení, můžeme pozůstatky piloerekce pozorovat už jen jako husí kůži.

- 253. NAPŘÍMENÍ OCHLUPENÍ (PILOEREKCE)** – Stává se, že chloupky na pažích, trupu nebo na zátylku se zřetelně napřímí. Z pohledu evoluce jde nejspíše o pozůstatek reakce, kterou jsme zdělili od primátů a která zajišťuje, abychom ve chvíli, kdy jsme vyděšení, vypadali větší. Když podvědomě vyhodnotíme nějakého člověka nebo nějaké místo či situaci jako potenciálně nebezpečné, napřímí se nám vlasy na zátylku. Až to zažijete, zapamatujte si to. Tyto podvědomé pocity nevraživosti nebo nebezpečí bychom podle Gavina de Beckera a jeho knihy *Dar strachu* neměli ignorovat.
- 254. NADMĚRNÉ POCENÍ** – Vlivem stresu se lidé mohou náhle začít výrazně potit, neboť jejich tělo se odpařováním vody pokouší ochladit. Nejednoho pašeráka drog už na hranicích zastavili proto, že jako jediný měl na košili propocená kola v podpaží a na krku se mu lesklý kapičky potu, když si jej zavolal celník. Nadměrné pocení může naznačovat, že daná osoba něco skrývá nebo se chystá spáchat trestný čin. Neznamená to samozřejmě, že všichni lidé, kteří se potí, se něčím provinili – je ovšem dobré si všímat i takových věcí.
- 255. SEBEPOŠKOZOVÁNÍ** – Lidé, kteří trpí hraniční poruchou osobnosti, nebo osoby, které jsou jinak emočně nevyrovnané nebo mívají deprese, mohou mít jizvy na místech, kde se záměrně pořezali, zbičovali nebo popálili. Zásadní pro to, abychom takovým lidem mohli

pomoci, je všimnout si těchto jizev a tato znamení rozpoznat. Je možné, že sami pomoc nevyhledají, avšak prostřednictvím sebepoškozování nám mimoslovně sdělují, že jejich psychika pomoc potřebuje.

- 256. STOPY PO JEHLÁCH** – Lidé, kteří užívají heroin a další intravenózně podávané drogy, budou mít na žilách na vnitřních stranách paží jizvy po injekčních vpíších. Zvláště patrné jsou tyto jizvy u lidí, kteří drogy užívají dlouhodobě.



Dlaně a prsty

Lidské ruce jsou naprosto jedinečné a úžasné. Umějí držet skalpel a provádět komplikované chirurgické zákroky či uchopit štětec a pomalovat strop Sixtinské kaple. Opatrně nás chovají, když se narodíme, a stejně snadno dovedou s potřebnou silou popadnout sekeru a pokácet strom. Bez rukou se neobejdeme při práci a při hraní, mají nezastupitelnou úlohu při naší ochraně a každý den se na ně spoléháme v interakcích s okolním světem. Používáme je rovněž ke komunikování – díky nim zastavujeme dopravu na přechodu před školou, dirigujeme orchestr nebo dáváme znamení kamarádovi, aby hned přišel k nám. Naše ruce neustále druhým vyprávějí o tom, co nás baví, o tom, po čem toužíme, o tom, co dovedeme, i o tom, čeho se bojíme. A co je snad nejdůležitější, skrze něžné doteky vyprávějí o tom, co a koho milujeme.

257. STAV RUKOU – Z dlaní můžete vyčíst spoustu věcí. Jejich vzhled, mozoly a jizvy na nich mohou prozradit, jaký typ práce daný člověk vykonává: ruce úředníka

vypadají docela jinak než dlaně zedníka. Podobně lze ze stavu rukou a z pohybu prstů vyčíst, jakými chorobami nebo poruchami lidé trpí.

- 258. VZHLED RUKOU** – Dobře udržované ruce jsou známkou zdravého člověka. Čisté prsty a přiměřená délka nehtů naznačují, že se lidé o sebe starají. Protikladem jsou lidé se špinavými nebo dlouhými nehty, se špinavou kůží pod nimi nebo s okousanými nehty či kůží na prstech. V soukromí i na pracovišti si o lidech často děláme obrázek podle toho, jak dobře udržované nebo zdravě vypadající mají ruce.
- 259. FREKVENCE DOTEKŮ** – To, jak často se dotýkáme druhých, nám dosti přesně ukazuje, jaký vztah k druhým máme. Míra dotýkání je sice do jisté míry záležitostí kulturní, v zásadě ovšem platí, že když nám na druhých záleží, obvykle se jich dotýkáme častěji.
- 260. ZPŮSOB DOTÝKÁNÍ** – Dotek může být ohleduplný, milující, hravý, smyslný, odměřený, něžný, laskavý nebo uklidňující. Letmý dotek na kůži nás dovede rozechvět a vzbudit v nás sexuální touhy. Jemný dotek ostatně stimuluje mozek odlišným způsobem než dotek pevný. Něžný dotek milující osoby, která při něm použije celou plochu dlaně, je díky tomu, že se krev nachází blízko povrchu kůže, teplý a dovede tolik sdělit jak novorozenému dítěti, tak milenci. Zato když nám šéf zaťuká

konečky prstů na rameno se slovy „skvělá práce“, naskočí nám husí kůže, protože jeho gesto je divné, hrané a prázdné.

- 261. DOTEK A SPOLEČENSKÉ POSTAVENÍ** – Ve většině kultur je to, koho a jak se smíme dotýkat, dáno společenskými konvencemi. Téměř ve všech společenstvích se výše postavené osoby častěji dotýkají lidí s nižším postavením, ne naopak. V pracovním prostředí se spíše setkáte s tím, že nadřízený poplácává po rameni své podřízené, než byste viděli zaměstnance poplácát šéfa. Měli bychom také vědět, kdy je vhodné se druhých dotknout, na kterých místech se můžeme dotýkat (například paže nebo loket) a zda a kdy to bude kvitováno s povděkem.
- 262. „PRESSING THE FLESH“** – Doslovně pomačkat maso, lisovat tělo. Tento výraz často používají zahraniční politici, když mluví o potřesení rukou, o chytnutí za paži, objímání nebo o pochování a políbení malých dětí. Podání ruky je pro politiky příležitostí k tomu, aby se zlidstili a navázali fyzický kontakt. Takového spojení se podobá chemické reakci, neboť když se dotýkáme druhých, vyplavuje se oxytocin (mocný hormon, jehož úkolem je vzbudit v nás dojem, že jsme společensky zavázáni).

- 263. RUCE V BOK, PALCE SMĚŘUJÍ DOZADU** – Když jsou ruce v bok, palce směřují dozadu a lokty jsou vystrčené do stran, jde o projev převahy. Signalizuje, že daná osoba je v pozoru, potřebuje něco prodiskutovat nebo má nějaký problém. Od pracovníků leteckých společností jsem se dozvěděl, že když tento postoj zaujme někdo z pasažérů čekajících ve frontě na letišti, můžete se vsadit, že je to potíživista. Tento postoj je velice autoritářský a není dobré jej zaujímat, když mluvíte se svými dětmi – brzdí komunikaci, protože rodič v něm vypadá jako vojenský výcvikový instruktor.
- 264. RUCE V BOK, PALCE SMĚŘUJÍ DOPŘEDU** – Tento postoj vyjadřuje spíše zvědavost. Pozice palce může vypadat jako nepodstatný detail, avšak opak je pravdou. Svědkové, kteří se snaží vybavit si určitou událost, budou stát v této pozici s palcem dopředu, zatímco lidé, kteří jdou do akce (policisté, hasiči apod.), budou mít palec natočený dozadu.
- 265. TERITORIÁLNÍ CHOVÁNÍ SPOJENÉ S DLANĚMI** – Když někdo položí na stůl ruku s roztaženými prsty, jedná se o formu mírného zastrašování. Toto chování můžete vidět u reklamačního pultu v obchodě, když rozčilení zákazníci, kteří se hádají s personálem, zabírají svými rukama stále víc a více prostoru. Všimněte si, že s tím, jak rostou emoce, se prsty na rukou roztahují stále víc od sebe.

- 266. ODSTRKOVÁNÍ SE OD STOLU** – Náhlé odstrčení se od stolu pomocí napjatých paží je velmi přesným indikátorem toho, že daný člověk nesouhlasí s něčím, co bylo řečeno nebo probíráno, nebo se cítí ohrožen. Důležitá je i rychlost tohoto pohybu: čím je vyšší, tím víc je člověk znepokojený.
- 267. HRANÍ SI S VĚCMI** – Hraní si se šperky nebo jinými předměty (otáčení hodinkami, poklepávání tužkou, kontrolování chytrého telefonu) slouží k uklidnění. S tímto chováním se často setkáte u lidí, kteří čekají na pracovní pohovor nebo jen tak zabíjejí čas. Toto chování se liší od „zástupného dotýkání“ (viz č. 291).
- 268. OBKLOPENÍ SE PŘEDMĚTY** – Někdy se možná obklopíme předměty (ať je to papír a tužka na pracovním stole nebo sako na sedadle v divadle), abychom vymezili své teritorium. Obklopení se předměty může také naznačovat, že o někoho nejevíme přílišný zájem nebo že náš vztah prochází krizí. Když je například v restauraci všechno v pořádku, máme tendenci dávat předměty stranou, abychom dobře viděli na svého společníka. Pokud se děje něco nepříznivého, postavíme před sebe vázu s květinami nebo lahev s vínem, které zacloní náš výhled. Obzvláště vypovídající je toto chování v případech, kdy někdo předměty přesunuje, zatímco hovoří.

- 269. SPOJENÍ DLANÍ DO TVARU STŘECHY** – Střechu z dlaní vytvoříme, když proti sobě spojíme konečky prstů na rukou, prsty rozevřeme a pak dlaně nakloníme, takže tvoří jakousi střechu. Jedná se o univerzální projev sebejistoty, který často používají lidé na vedoucích postech. Používáním tohoto gesta je známá německá kancléřka Angela Merkelová. Všimněte si však, že sebejistota ještě nezaručuje správnost a pravdivost. Člověk se může v tom, co uvádí, mýlit, přitom bude při svém projevu vystupovat sebejistě. Spojení dlaní do střechy je každopádně užitečným gestem, kterým ostatní přesvědčíte o tom, že naprosto věříte tomu, co si myslíte a říkáte.
- 270. POKROČILÁ STŘECHA** – Pokročilou střechu vytvoříte tak, že propletete všechny prsty kromě ukazováčků, které jsou vztyčené a dotýkají se vzájemně svými konečky. Toto gesto vyjadřuje větší lítost než běžné spojení dlaní do tvaru střechy. Nicméně i tak je známkou sebejistoty.
- 271. DLANĚ V AKTIVNÍ POZICI** – Při tomto chování jsou dlaně před břichem v úrovni pasu na vzdálenost asi třiceti centimetrů od sebe, jsou natočené k sobě a prsty roztážené. Řečníci toto gesto často používají, aby v důležitém momentu upoutali pozornost posluchačů. Tato pozice není pozicí k požádání o pomoc (viz č. 272), při níž jsou dlaně otočené směrem nahoru. V pozici

aktivních dlaní jsou dlaně natočeny proti sobě, jako by daná osoba držela plážový míč. Toto gesto vám pomůže rozšířit paletu řečnických prostředků používaných při mluvení na veřejnosti.

272. DLANĚ NATOČENÉ NAHORU – Tato pozice, která vyjadřuje žádost o pomoc, je univerzálním vyjádřením pokory, poslušnosti nebo spolupráce a je používána lidmi, kteří si přejí být přijati nebo chtějí získat důvěru druhých. Ukázání dlaní natočených nahoru je obecně způsobem, jak říci „mám čisté ruce“, „nic neskrývám“, „zapřísahám vás“ nebo „jsem vám k službám“. Toto gesto se rovněž používá při náboženských obřadech k projevení pokory a zbožnosti.

273. DLANĚ NATOČENÉ DOLŮ – Dlaně otočené dolů jsou gestem souhlasným a jsou pozitivnější než dlaně natočené nahoru. Takto otočené dlaně mohou být položeny na stole nebo zvednuté do vzduchu. Čím dále jsou při tom od sebe paže (v gestu, do něhož jsou zapojeny obě paže) nebo čím pevnější a ráznější je máchnutí rukou směrem dolů nebo uhození do stolu, tím odhodlanější daná osoba je. Kladná prohlášení typu „já jsem to neudělal“, která jsou pronesena za současného pevného položení dlaně na stůl, mívají větší platnost. Lhářům jde takové gesto špatně a obecně je v jejich provedení zpravidla příliš pasivní.

- 274. DLANĚ NATOČENÉ DOLŮ, ROZTAŽENÉ PRSTY** – Když někdo pronáší oficiální vyjádření jako „já jsem to neudělal“ a má při tom dlaně pevně položené například na stole a prsty doširoka roztažené, je pravděpodobnější, že jde o pravdivou a upřímnou odpověď. Ještě nikdy jsem nezažil, že by toto gesto s úspěchem použil lhář, zřejmě proto, že část mozku odpovědná za přemýšlení není sladěna s jeho emoční částí. Jiným slovy, lhář ví, co má říct – „já jsem to neudělal“ – jenže neví, jak toto prohlášení správně zahrát, neboť emoční strana mozku tomuto sdělení nevěří.
- 275. OMEZENÉ ZAPOJENÍ RUKOU** – Vědci jako Aldert Vrij zjistili, že když lidé lžou, zapojují méně své paže a ruce. Toto chování může mít velkou vypovídací hodnotu, i když může jednoduše znamenat i plachost nebo nepohodu. Proto je tak důležité znát běžné chování příslušného člověka a moci srovnávat. V každém případě je dobré si takového chování všímat, ale nelze jej automaticky považovat za známku lhaní.
- 276. MNUTÍ RUKOU** – Pokud si třeme ruce jednu o druhou, vyjadřujeme tím znepokojení, pochybnosti, úzkost nebo nejistotu. Míra stresu se zrcadlí v tom, jak pevně si ruce mneme. Červené a světlé skvrny na prstech nebo dlaních znamenají značný neklid nebo úzkost.

- 277. DRŽENÍ SE ZA PRSTY** – Když se s někým potkáme poprvé nebo si připadáme trochu nejistí, máme tendenci držet se před tělem zlehka za prsty. Toto dotekové chování je velmi uklidňující. Jeho používáním je známý princ Harry, ale snad všichni jsme jej někdy použili, když jsme trpělivě stáli ve frontě nebo se bavili s někým, koho jsme viděli poprvé.
- 278. ROZTŘESENÉ RUCE** – Když jsme rozrušení nebo vystresovaní, mohou se nám začít třást ruce. Toto třesení může být samozřejmě také vyvoláno neurologickou poruchou, nemocí nebo drogami, ale pokud je daný člověk jinak zdravý, měli bychom při takovém chování zpozornět. Když jsou lidé ve stresu, mohou nechtěně shodit či srazit předměty, například sklenku s vínem, nebo se jim rozklepe lžice v ruce. Prsty a dlaně se mohou nekontrolovatelně třást po nehodě, nebo když se dozvíme hrozné zprávy.
- 279. RUCE JAKO KOTVY** – Při tomto chování přebíráme věci do svého vlastnictví, abychom dali ostatním vědět, že jsou naše. Předmětem takového přivlastnění mohou být i lidé (například v situaci, kdy si povídáme s někým, kdo se nám líbí). Ruce použijeme jako kotvu v blízkosti tohoto člověka, aby se k němu nepřibližoval nikdo jiný. Nejčastěji se s tímto chováním setkáte v barech nebo na večírcích – muž se točí kolem kotvícího bodu, jako by k němu byl nadosmrti připoután, a kontroluje, aby se k němu nedostal nikdo jiný. Jde o teritoriální chování.

- 280. RUKA ZVEDNUTÁ PŘED OBLIČEJ DRUHÉHO ČLOVĚKA** – Toto gesto může být vnímáno jako závěrečná potupa v hádce. Dlaň vztyčená před obličejem druhého člověka říká: „Dost!“ „Už nic neříkej!“ „Teď si povídej s rukou.“ Obyčejně jde o velice urážlivé gesto, které zcela jistě nemá místo v přátelské mezilidské komunikaci ani v obchodním prostředí.
- 281. DOTÝKÁNÍ SE PŘI ODPOVÍDÁNÍ** – Všimněte si, že někteří lidé se při odpovídání na otázku svými gesty spíše uklidňují (veškeré dotečky na vlastním těle nebo hlazení se), než by něco zdůrazňovali. Postupem času jsem zjistil, že takoví lidé jsou méně sebejistí než osoby, které při odpovídání na dotazy používají ruce k tomu, aby něco vypíchli nebo dokreslili.
- 282. PROPLETENÉ PRSTY S PALCEM NAHORU** – Z prohlášení, která jsou pronášena s propletenými prsty a s palcem směřujícím vzhůru, je patrná sebejistota. Lidé toto chování obvykle použijí s rukama položenými v klíně nebo na stole. Jejich palce se pak zvedají ve chvíli, kdy přirozeně zdůrazňují určitý bod. Toto chování je uvolněné a proměňuje se v závislosti na tom, jaké emoce daný člověk právě vnímá, i na tom, nakolik tento člověk věří tomu, co říká.
- 283. PROPLETENÉ PRSTY S PALCEM DOLŮ** – Propletené prsty s palcem směřujícím dolů zpravidla zrcadlí nízkou

sebejistotu nebo negativní emoce ve vztahu k tomu, o čem se mluví. Když jsme si naprosto jistí tím, co říkáme, a věříme tomu, nevědomky budeme palce zvedat. Jak bylo uvedeno výše, toto chování je velmi proměnlivé a naše palce mohou během konverzace mířit jednou nahoru a pak zase dolů podle toho, jak nám v souvislosti s daným tématem je.

- 284. MASÍROVÁNÍ PALCE ČI PALCEM** – Masírování palce či palcem přináší jemné uklidnění. Prsty na ruku jsou propletené a jeden z palců, který je právě nahoře, opakovaně tře spodní palec. Obyčejně si tohoto chování můžeme všimnout u lidí, kteří čekají na něco, co se má stát, ale mohou si takto palec masírovat i během hovoru, pokud jsou mírně nervózní nebo vnímají úzkost.
- 285. TOČENÍ PALCI** – Točení palci, tedy „mletí mlýnku“, slouží k ukrácení dlouhé chvíle nebo k vypořádání se s menším stresem. Opakovaný pohyb je pro mozek uklidňující.
- 286. PRSTY TĚSNĚ PŘITISKNUTÉ K SOBĚ** – Když jsme neklidní, zmatení, rozpačení nebo vystrašení, nevědomky prostor mezi prsty na ruce zmenšíme. V extrémním případě, když jsme velice zneklidnění, prsty ohneme nebo stočíme do dlaně, aby nevyčnívaly. Náš limbický mozek tak zajišťuje, abychom neměli prsty roztažené a uvolněné, když hrozí nebezpečí.

- 287. VZTYČENÝ PALEC** – Když se cítíme sebejistě, palec se odtáhne od ukazováčku a napřímí se. Je to dobře vidět, když máme ruce na stole. Vzdálenost palce od ukazováčku může dokonce sloužit jako ukazatel míry sebejistoty daného člověka. Může také zrcadlit, nakolik tento člověk věří tomu, co říká: čím je tato vzdálenost větší, tím silnější je odhodlání a sebedůvěra řečníka.
- 288. ZASTRČENÝ PALEC** – Pokud se cítíme nejistě nebo ohrožení, zastrčíme palec nevědomky pod ostatní prsty. Když to někdo z ničeho nic udělá, znamená to, že je znepokojený, ustaraný nebo vystrašený. Jde o taktiku přežití podobnou tomu, když psi sklopí uši, aby se připravili na případný útěk nebo útok.
- 289. VYSTAVOVÁNÍ PALCE OBECNĚ** – Všimněte si lidí, kteří své palce vystavují, když si drží klopý saka nebo pásek na kalhotách. Často toto chování vídám u obhájců u soudu. Podobně jako u dalších chování, při nichž je zřetelně vidět palce, i tady to zpravidla znamená, že daný člověk si je jistý tím, co si myslí, říká nebo dělá.
- 290. PALEC NAHORU JAKO ZNAMENÍ, ŽE VŠE JE V POŘÁDKU** – Toto znamení je ve Spojených státech vnímáno samozřejmě velice pozitivně, neboť signalizuje, že všechno je v pořádku. Jednu dobu jsem takto často stopoval auta. Pamatujte však, že v některých kulturách

(například na Středním východě) je zdvižený palec považován za falický symbol a toto znamení by nemělo být používáno.

- 291. ZÁSTUPNÉ DOTÝKÁNÍ** – Na začátku romantického vztahu se nám někdy stane, že si přejeme být v úzkém fyzickém kontaktu se svým protějškem, ale připadá nám na to příliš brzy. Své touhy tedy promítneme do nějakého předmětu. Hladíme si vlastní paži nebo opakovaně přejíždíme rukou po sklenici. Zástupné dotýkání je formou podvědomého flirtování, ale také prostředkem ke zmírnění stresu, a často je vítanou náhradou za doteky, po nichž toužíme.
- 292. VZÁJEMNÉ DOTÝKÁNÍ** – Při vzájemném dotýkání se nás někdo dotkne a my se pak dotkneme jeho. Obvykle jde o známku společenské harmonie a toho, že je nám s druhými dobře, takže pokud není dotek opětován, může to znamenat existenci problému. Když má být někdo přeložen na horší místo nebo propuštěn z práce, bude těsně před přeložením nebo propuštěním docházet ze strany nadřízeného ke vzájemnému dotýkání méně často. Podobné je to u partnerských vztahů, jestliže se schyluje k rozchodu.
- 293. DRŽENÍ SE NÁBYTKU** – Pokud se lidé při pronášení nějakého prohlášení drží židle nebo okraje stolu či řečnického pultíku, vyjadřují tím pochyby nebo nejistotu.

Někdy si tohoto chování všimnu, když lidé podepisují smlouvu, o níž pochybují, ale kterou jsou nuceni uzavřít. Jako pozorovatelé byste měli vždy prozkoumat, jaká nejistota se za tímto chováním skrývá.

294. DRŽENÍ SE OBLEČENÍ – Pokud jsou děti ve stresu, chytanou se oblečení nejbližšího stojícího nebo sedícího příbuzného, aby se uklidnily. V nepřítomnosti rodiče nebo nějakého předmětu pevně sevrou vlastní kus oděvu, jako by šlo o ochrannou příkrývku – čímž tento oděv v zásadě je. Tento dotekový prožitek může přinést velké psychické uklidnění. I dospělí to dělávají, třeba když se chystají na pracovní pohovor nebo k přednesení projevu. Slavný tenor Luciano Pavarotti držel během svých vstoupení v ruce kapesník, který mu, jak sám potvrdil, dával pocit „bezpečí“ a „klidu“.

295. ZNÁZORNĚNÍ DŮRAZU RUKAMA – Pokud je nám příjemně, naše ruce přirozeně gestikulují a něco zdůrazňují. V některých kulturách (zejména kolem Středozemního moře) lidé obvykle gestikulují výrazněji a zřetelněji a jejich gesta mají v konkrétním kontextu velice významnou vypovídací schopnost. Často gestikulují i výborní řečníci. Vědci zjistili, že když lidé začnou náhle lhát, používají méně gest, do nichž se zapojují ruce, a když už je použijí, je v nich méně důrazu. Jestliže začnou být ruce najednou pasivní nebo je jejich pohyb zčista jasna omezený, je pravděpodobné, že daná osoba

ztrácí z nějakého důvodu půdu pod nohama a přestává věřit tomu, co tvrdí.

- 296. VZTYČENÝ PROSTŘEDNÍČEK** – Průkopník mezi psychology Paul Ekman jako první upozornil na to, že lidé, kteří v sobě nosí nevraživost vůči druhým, podvědomě vztyčí prostředníček a poškrábou se jím na tváři nebo jinde na těle nebo si s ním posunou sluneční brýle na nose. Jde o podvědomé vyjádření neúcty.
- 297. UKAZOVÁNÍ PRSTEM** – Obecně platí, že lidé nemají rádi, když se na ně ukazuje nataženým prstem. Pokud potřebujete na něco nebo někoho ukázat (zvláště v profesním prostředí nebo v romantických situacích), použijte celou dlaň s prsty u sebe, nikoli jeden prst. Platí to i při ukazování na věci. Když někomu ukazujete, aby se posadil, udělejte to opět celou rukou, ne ukazováčkem.
- 298. ZLOSTNÉ UKÁZÁNÍ PRSTEM** – Když někomu ukážete zlostně prstem na hrud' nebo obličej, je to velice nepřátelský projev, kterým na někoho upozorňujete ve chvíli, kdy se objeví nějaký problém. Jestliže je toto ukázání spojeno i s fyzickým dotekem, jedná se o ještě silnější výhrůžku.
- 299. POUŽITÍ PRSTU JAKO METRONOMU** – Při tomto chování ukazováček udržuje rytmus řeči, intonace nebo hudby. Pokud následuje po určitém bodu proslovu,

značí důraz. Častěji na toto chování narazíte ve Středomoří. Někteří lidé považují tento kývající se nebo „vrtící“ prst za urážku, protože nechápou, že jde o kulturní prvek používaný ke zdůrazňování, nikoli o výraz nepřátelství.

- 300. ODTLAČOVÁNÍ OBĚMA RUKAMA** – Toto chování zpravidla vidíme u lidí, kteří mluví na veřejnosti. Řečník má obě ruce zvednuté před sebou, dlaně směřují k publiku, řečník jako by své posluchače odtlačoval. Toto chování má podvědomé negativní konotace – připomíná situaci, kdy někdo řekne „vím, jak vám je“, jenže svým gestem říká „jděte pryč“.
- 301. KOUSÁNÍ NEHTŮ** – Kousání nehtů nebo kůže na prstech je prostředkem ke zmírnění napětí a úzkosti. Projevují se tak obavy, nedostatek sebedůvěry nebo nejistota. I lidé, kteří si jinak nehty nekoušou, se mohou k tomuto chování uchýlit, když zažívají veliký stres. Z tohoto chování se může stát patologický jev, při kterém dochází k poškození kůže nebo dokonce k vytvoření vředů na prstech, k poničení okolní tkáně nebo k jiným zdravotním problémům.
- 302. BUBNOVÁNÍ PRSTEM** – Bubnování prstem o stůl nebo nohu pomáhá zahnat dlouhou chvíli a podobně jako jiné opakované pohyby uklidňuje. V pracovním prostředí se s tímto chováním setkáte, když lidé čekají, až za

nimi někoho přijde, nebo až dokončí rozhovor s někým jiným. Tímto způsobem jako by říkali: „No tak, trochu sebou hodte.“ Toto chování se podobá bubnování si na tvář (viz č. 170).

- 303. RUCE V KAPSÁCH** – Mnoho lidí uklidňuje, když mají při hovoru s dalšími lidmi jednu ruku nebo obě ruce v kapse. Někdy je to však vnímáno jako příliš neformální chování a v některých kulturách se to dokonce považuje za neslušné. Je potřeba zmínit, že někteří chybně považují ruce v kapse za podezřelé chování nebo známku lhaní.
- 304. MASÍROVÁNÍ PĚSTI** – Když si někdo masíruje zatnutou pěst druhou rukou, jde o uklidňující chování nebo chování, jehož cílem je ovládnout se. Obvykle znamená, že daná osoba s něčím zápolí nebo se něčeho obává a má v sobě hodně napětí. Tohoto chování si můžete často všimnout u hráčů pokeru, u burzovních makléřů nebo v dalších situacích, kdy se může štěstěna kdykoli zvrtnout na jednu či na druhou stranu.
- 305. ŘEČNICKÁ PĚST** – Někdy řečníci ve chvíli, kdy něco vehementně zdůrazňují, zatnou jednu ruku v pěst. Nejde o nic výjimečného, zejména u hodně dramatických nebo nadšených řečníků. Neobvyklé ovšem je, když ruku v pěst zatne řečník, který čeká, až na něj přijde

řada. To obvykle signalizuje nevyřešené problémy, zadržovanou energii nebo očekávání určité podoby fyzické reakce. Říká se, že Theodore Roosevelt, akční a dobrodružný muž, seděl vždy s rukama sevřenýma v pěst, jako by v sobě držel neprojevenou energii.

- 306. TŘENÍ SI DLANÍ** – Když si po dlani přejíždíme prsty, funguje to jako uklidňující prostředek. Je-li tento pohyb prováděn opakovaně nebo s vyvinutím většího tlaku, svědčí o velké úzkosti nebo neklidu. Dlaň si můžeme třít konečky prstů stejné ruky nebo rukou opačnou.
- 307. TŘENÍ ZAKLESNUTÝCH PRSTŮ** – Pokud jsou lidé znepokojení, ve stresu nebo když cítí strach či úzkost, uklidňují se někdy tak, že nataženými vzájemně zaklesnutými prsty pohybují tam a zpátky, a tak si je třou. Zaklesnuté prsty nabízejí větší plochu, kterou je možné takovým pohybováním stimulovat, a ulevit si tak od napětí. Toto chování je jedním z nejlepších ukazatelů, že se děje něco hodně zlého nebo že daná osoba je silně vystresovaná. Zpravidla se toto chování používá jenom v situacích, kdy se děje něco velmi nepříjemného. V méně vypjatých momentech si budeme mačkat a „ždímat“ ruce nebo si jednou rukou třít druhou, aniž bychom měli propletené prsty. Toto chování je nápadné tím, že prsty jsou narovnané a současně zaklesnuté.

- 308. PROPLETENÉ PRSTY, DLANĚ OTOČENÉ NAHORU NEBO DOLŮ** – Toto je extrémní verze propletených prstů, která slouží ke zmírnění stresu. Při této variantě má daná osoba ruce dlaněmi vzhůru a propletené prsty a ruce zvednuté nahoru k obličeji, takže vytváří jakýsi trojúhelník. Lokty směřují dolů a dlaně jsou zdvižené nahoru do střechy. Ve variantě s dlaněmi směřujícími dolů jsou prsty propletené před rozkrokem, jako by si daný člověk chtěl „prokřupat“ klouby prstů. Zkroucení paží a prstů a současně propnutí svalů, kloubů a šlach na ruce ulevuje od stresu. S tímto chováním jsem se například setkal u mladíka, který se naboural v autě svých rodičů a po nehodě čekal na matku, která ho měla vyzvednout.
- 309. KŘUPÁNÍ KLOUBŮ NA RUKOU** – Křupání kloubů na rukou je ve všech svých variantách uklidňujícím chováním. U některých lidí zmírňuje napětí, a tak se u nich s tímto chováním setkáme ve chvíli, kdy jsou nervózní nebo zrudnutí. Lidé křupou postupně jednotlivými klouby, nebo všemi prsty na jedné ruce najednou. Frekvence výskytu tohoto chování se zvyšuje, když jsou lidé ve stresu.
- 310. KŘUPÁNÍ KLOUBŮ NA RUKOU S PROPLETENÝMI PRSTY** – Při tomto chování jsou prsty propletené, palce směřují dolů a paže jsou protahovány dopředu tak dlouho, než klouby křupnou. Stejně jako další typy

chování s pokroucenými pažemi značí i toto křupání vysokou míru psychické nepohody, stresu nebo úzkosti. Uklidnění přinášejí hned dvě skutečnosti: propletení prstů a křupání kloubů. Toto chování se obecně častěji objevuje u mužů.

311. POPLÁCÁVÁNÍ BOČNÍCH PARTIÍ NOHOU – Lidé dlaněmi plácají po nohách (obvykle v blízkosti kapes), když jsou netrpěliví nebo začínají být dopálení. S tímto chováním se neustále setkávám u lidí, kteří v hotelové recepci čekají na ubytování. Díky dotekům a opakování pohybů toto chování funguje jako rozptýlení i uklidnění.

312. PÉČE O ZEVNĚJŠEK („ČECHRÁNÍ PEŘÍ“) – Nejen ptáci si čechrají peří a dbají na svůj zevnějšek. Tato péče může mít řadu podob: narovnávání kravaty, upravování náramku, uhlazování pokrčeného místa na sukni, kontrolování účesu, opětovné nanesení rtěnky, vytrhávání obočí. O svůj zevnějšek pečujeme, když nám záleží na tom, abychom vypadali co nejlépe. Zvláště časté je zejména upravování vlasů, když nás někdo přitahuje. Opakovaným prohrabáváním si vlasů na sebe upozorňujeme druhé. Je zajímavé, že když advokáti dělají něco tak prostého, jako je upravování si saka (forma „čechrání si peří“) ve chvíli, kdy do soudní síně přichází porota, členové poroty je podvědomě vnímají jako sympatické.

- 313. PÉČE O ZEVNĚJŠEK (PŘEZÍRAVÁ)** – Existuje ještě jeden typ péče o zevnějšek, který však vyjadřuje přezírání nebo pohrdání – tedy téměř přesný opak toho, co jsem popsal výše. Když si někdo odstraňuje smítko nebo vlas z oblečení nebo si čistí nehty ve chvíli, kdy na něj mluví další člověk, je to bezohledné, neuctivé, ba dokonce pohrdavé.
- 314. RUKA NA NOZE, VYSTRČENÝ LOKET** – Máme-li při sezení položenou dlaň na noze a vystrčený loket, obvykle to značí velkou sebejistotu. Pokud se toto chování objeví několikrát během konverzace, můžeme sledovat, jak danému člověku klesá a zase stoupá sebedůvěra. Zaujímaní pozice s vystrčeným loktem patří mezi teritoriální chování.
- 315. STOČENÉ PRSTY, ŤUKÁNÍ NEHTY** – Když jsou lidé nervózní, rozrušení nebo vystresovaní, často stočí prsty (obvykle na jedné ruce) a nehty si ťukají do palce. Při tomto ťukání používají jenom jeden prst, nebo střídají různé prsty. Tímto způsobem se na jednu stranu sami uklidňují, ale zároveň mohou rušit ostatní.
- 316. PODÁVÁNÍ RUKY** – Podání ruky je na Západě nejoblíbenějším pozdravem, který se hodí jak do pracovního prostředí, tak do soukromého života. Podání ruky bývá často prvním fyzickým kontaktem a na jeho základě si vytváříme a odnášíme svůj úplně první dojem z daného

člověka, proto je tak důležité ho provést správně. Jen si vybavte, kolikrát jste zažili „špatné“ podání ruky (příliš pevné, příliš spocené, příliš jemné, příliš dlouhé). Nesprávné podání ruky v nás zanechává negativní dojem, který může v naší mysli přetrvávat po dlouhou dobu a může způsobit, že se nám nebude chtít si s danou osobou znovu potřást rukou. Měli bychom mít na paměti, že zvyk podávání si rukou není univerzální. V některých kulturách je rozšířenější a vhodnější úklona nebo polibek na tvář. Nicméně správné podání ruky začíná přímým očním kontaktem, případně úsměvem a natažením paže, která je v lokti mírně ohnutá. Prsty jsou ve chvíli, kdy se naše ruka přibližuje k ruce druhého člověka, natažené směrem dopředu, a stisk dlaně je přiměřený (nikoho neohromíte tím, že dovedete holou rukou louskat ořechy). Na okamžik se s druhým člověkem prolnete – v té chvíli se vyplaví hormon oxytocin (který upevňuje společenské vazby) – a po sekundě či dvou se ruce uvolní. U starších lidí je dobré volit menší stisk a v případě setkání s osobou vyššího postavení to bude ona, kdo udá dobu, po jakou si budete potřást rukou, i to, jaký tlak při tom vyvinete.

- 317. NABÍDNUTÉ PODÁNÍ RUKY** – V některých kulturách, především v některých afrických zemích, je zvykem zdravít váženého nebo významného člověka nataženou pravou paží, která je v předloktí zesponu podeprána levou rukou. Ruka je tedy doslova nabídnuta, jako by šlo

o něco vzácného, v naději, že osoba, které je nabízena, ji přijme, a prokáže tak nabízejícímu úctu. Pozorovatelům ze Západu může toto gesto připadat nejdříve trochu podivné, avšak jedná se o projev velké úcty a jako takový by měl být přijímán.

318. NAMASTE – Při tomto tradičním indickém pozdravu jsou dlaně spojené přímo před hrudníkem, prsty směřují vzhůru, lokty jsou vystrčené do stran a toto gesto je často doprovázeno mírnou úklonou vpřed a úsměvem. Namaste se používá jako formální pozdrav – v jistém smyslu nahrazuje podání ruky – a lze jej také použít místo pozdravu „na viděnou“. Toto gesto skrývá hlubší význam než západní potřesení rukou a je třeba jej přijímat s respektem.

319. DRŽENÍ SE ZA RUCE – Držení se za ruce je lidskou přirozeností. Děti začínají toto chování používat ve velmi raném věku a nejprve se drží ruky rodičů, později dalších dětí a lidí, se kterými si hrají. V romantických vztazích může frekvence i typ držení se (ať již stisknutí celé dlaně nebo intimnější a stimulující propletení prstů) naznačovat, o jak důvěrný nebo vážný vztah jde. V některých koutech světa (včetně Egypta, Saúdské Arábie a Vietnamu) je naprosto běžné potkat dva muže, kteří kráčejí bok po boku a drží se za ruce.

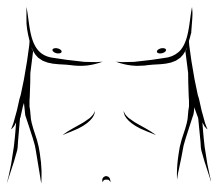
- 320. ZNAMENÍ „OK“ (ZNAMENÍ KONKRÉTNOSTI)** – Když řečníci mluví o něčem velmi konkrétním, vytvoří pomocí konečků ukazováčku a palce kroužek – něco, čemu v USA říkáme znamení „OK“. Toto gesto je hojně užívané po celém Středomoří a slouží ke zdůraznění určitého bodu při mluvení. Ve Spojených státech toto gesto používáme na znamení souhlasu nebo naznačení, že všechno je v pořádku. Všimněte si, že v některých zemích (třeba Brazílie) by toto gesto mohlo být chybně interpretováno jako vulgární a spojováno se sexem.
- 321. POLITIKŮV PALEC** – Během svých vystoupení politici často natáhnou paži směrem k publiku nebo vzhůru do vzduchu a ve chvíli, kdy říkají něco velmi důležitého, přitisknou palec ke stočenému ukazováčku. V zásadě se jedná o modifikaci znamení konkrétnosti. Opět platí, že více než kde jinde se s tímto gestem setkáme ve Spojených státech, jedná se částečně o záležitost kulturně specifickou. Používáním tohoto gesta jsou známí Bill a Hillary Clintonovi, Barack Obama nebo kanadský premiér Justin Trudeau, kteří tak během svých vystoupení obyčejně zdůrazňují určitý důležitý bod.
- 322. HRANÍ SI S PRSTENEM** – Pohrávání si se snubním prstenem, kterým otáčíme na prstě nebo si ho z prstu stahujeme a zase nasazujeme, představuje opakovaný pohyb, který se někdy používá k uklidnění nebo

k překonání dlouhé chvíle. Nejedná se, jak někteří tvrdí, o známku nešťastného manželství. Je to pouhé uklidňující opakované chování.

323. UDRŽOVÁNÍ ODSUPU OD PŘEDMĚTŮ – Pokud máme s něčím nebo s někým spojeny negativní pocity, často si od těchto věcí nebo lidí snažíme podvědomě udržovat odstup. Lidé, kteří drží dietu, od sebe budou v restauraci odstrkovat košík s pečivem. Ti, kdo nemají rádi alkohol, požádají, aby číšník odnesl prázdné sklenice na víno z jejich stolu. Zažil jsem, že se pachatelé trestných činů odmítali dotknout fotografií z jejich sledování nebo je od sebe odstrkovali po stole, protože se na nich poznali. Takového chování je dobré si všímat, neboť nám prozrazuje, co se v danou chvíli honí člověku hlavou.

324. NECHUŤ DOTKNOUT SE DLANÍ – Dlouhodobá nechuť rodiče dotýkat se svého dítěte celou dlaní může být známkou závažných problémů – ať je to lhostejnost vůči dítěti, nebo jiná forma abnormálního psychického distancování se. Když se dva lidé v páru přestanou vzájemně dotýkat dlaněmi a místo toho používají pouze konečky prstů, je pravděpodobné, že v takovém vztahu je něco v nepořádku (viz č. 260).

- 325. NÁHODNÉ NEZVYKLÉ POHYBY PAŽÍ A RUKOU** – Někdy se setkáme s lidmi, kteří nahodile dělají nezvyklé pohyby pažemi a rukama. Paže a ruce pak nebývají sladěny se zbývajícími partiemi těla a pohyby těchto lidí nezapadají do konkrétního prostředí a situace. V takových případech je nejlepší uvědomit si, že v tom zřejmě hraje roli duševní stav daných osob nebo nějaká psychická porucha. Když tento stav přijmeme s pochopením, budeme v případě potřeby schopni poskytnout pomoc, místo abychom situaci sledovali jako podivné představení.



Hrudník, trup a břicho

Trup, v němž se nachází většina životně důležitých orgánů, je co do objemu tkáně největší partií našeho těla a současně je částí těla, kterou si zpravidla zakryjeme jako první, když se cítíme ohroženi. Trup je vývěsním štítem těla, který (také za pomoci oděvu) poskytuje spoustu informací o tom, kdo jsme, k jakému společenství patříme, čím se živíme a jaká je naše fyzická kondice. V trupu se samozřejmě nachází většina zásadních orgánů – mezi nimi srdce a plíce. Ačkoliv trup nebývá často předmětem výzkumu neverbální komunikace, jde ve skutečnosti o skvělý zdroj informací o tom, jaký způsob života jsme si zvolili nebo jak se cítíme.

326. DMOUCÍ SE HRUDNÍK, RYCHLÉ DÝCHÁNÍ – Dmoucí se hrudník a rychlé dýchání obvykle zrcadlí stres, znepokojení, strach, obavy nebo zlost. Důležitý je samozřejmě kontext, neboť toto chování může mít různé příčiny (včetně věku, aktuální fyzické námahy, úzkosti

nebo dokonce infarktu). Důležité je dávat pozor a v případě potřeby být připraven zasáhnout.

327. RYCHLÉ POVRCHOVÉ DÝCHÁNÍ – Povrchové rychlé dýchání je známkou strachu nebo úzkosti, případně dokonce panické ataky. Povrchovost dýchání vám prozradí, jak velká je úzkost daného člověka. Čím povrchovější a rychlejší je dýchání, tím větší je nepohoda. Je dobré takové osobě navrhnout, aby provedla jeden dlouhý nádech a poté vydechovala po co nejdelší dobu (3 až 5 sekund). Tento postup, který se několikrát zopakuje, vede ke zpomalení dechu.

328. STLAČOVÁNÍ HRUDI – Ve vypjatých situacích si lidé stlačují oblast hrudi/bránice palcem a prostředníčkem (někdy všemi prsty), aby uvolnili nashromážděný stres. Zdá se, že když si sami stlačíme *solar plexus*, který je v blízkosti středu naší hrudi a je bohatý na nervová zakončení, přináší nám to uklidnění. Tlak přitom může být velmi slabý, nebo velice silný, a to v závislosti na potřebách konkrétního člověka. Není ničím neobvyklým vidět někoho, kdo vyslechl hrozné zprávy, jak si rukou tlačí na hrudník.

329. MASÍROVÁNÍ KLÍČNÍ KOSTI – Lidé ve stresu si rukou masírují klíční kost na opačné straně těla (tedy například pravou rukou masírují levou klíční kost). Paže překřížená přes střed těla poskytuje pocit ochrany

a opakované dotýkání se klíční kosti danou osobu uklidňuje. Tato partie těla je velmi citlivá na dotek – z tohoto důvodu je považována za erotogenní zónu.

330. PŘEJÍŽDĚNÍ PRSTY PO HRUDI – Opakované masírování horní části hrudníku pomocí prstů a palce, kterými po této partii přejíždíme tam a sem jako hráběmi, bývá spolehlivým ukazatelem nejistoty, neklidu nebo problémů. Toto chování je naprosto jasnou známkou úzkosti, případně dokonce panické ataky. Nápadná je na něm skutečnost, že jej provádíme pomocí zahnutých prstů, které fungují jako drápy nebo hrábě, nikoli pomocí dlaně.

331. DLAŇ NA HRUDI – V mnoha kulturách si lidé při setkání s druhými pokládají dlaň na hrudník na znamení upřímnosti a jako gesto dobré vůle. Z vlastních zkušeností vím, že tohoto chování si můžeme všimnout jak u lidí čestných, tak u těch, kteří lžou, takže bychom jej měli brát jako neutrální gesto. Není známkou upřímnosti nebo čestnosti, i když by tak bylo zamýšleno. Když při forenzním vyšetřování někdo prohlásí „já jsem to neudělal“ a položí si při tom dlaň na hrud', neměla by tomuto gestu být přisuzována žádná velká váha nebo hodnota, byť by bylo provedeno sebeděle. Za léta praxe jsem zjistil, že pravdomluvné lidé si dlaň na hrud' tisknou s větší silou a mají při tom dlaň položenou na hrudník celou plochou a s prsty doširoka roztáženými,

zatímco lidé, kteří se snaží druhé oklamat, se své hrudi dotýkají spíše jen konečky prstů a zlehka. Neexistuje však žádné chování, které by fungovalo jako jednoznačný signál lhaní, a zcela jistě jím není ani toto chování. Až budete dělat závěry o tom, zda je ten či onen člověk upřímný, jednoduše zaregistrujte toto chování a způsob, jakým je provedeno, společně s dalšími typy chování daného člověka.

332. TAHÁNÍ SE ZA OBLEČENÍ VE SNAZE OCHLADIT SE –

Lidé se za přední část trička nebo jiného oděvu tahají ve snaze ochladit se. Ať si na několik sekund přidrží límeček košile od krku, nebo opakovaně zatahají za přední díl košile, úkolem tohoto chování je (jako u většiny chování, která nás ochlazují) přinést úlevu od stresu. Je výborným ukazatelem toho, že se něco děje. V prostředí, kde je horko, lze chování přinášející ochlazení jednoduše spojit s teplem, ne nutně se stresem. Pamatujte však, že vlivem stresu se rychle zvyšuje naše teplota – proto se také lidé během náročných jednání nebo schůzek, na nichž se cítí mrzutí či podráždění, ochlazují. Všimněte si, že ženy se ochlazují tak, že tahají za horní lem oděvu a za přední díl v oblasti břicha. Důležitým signálem při forenzním vyšetřování je chování, při němž se muž či žena ochlazují ve chvíli, kdy si vyslechnou nějakou otázku, nebo poté, co na nějakou otázku odpověděli. Znamená to nejspíše, že se jim daná otázka nezamlouvala.

- 333. HRANÍ SI SE ZIPEM** – Hraní si se zipem na svetru nebo bundě je prostředkem k uklidnění, když jsme nervózní nebo napjatí. Studenti to dělávají před testem, když z něj mají obavy, a hráči pokeru se takto uklidňují, když mají strach o svůj bank. Pamatujte si, že jde o uklidňující chování, které může také souviset se zaháněním nudy.
- 334. ODKLÁNĚNÍ SE** – Odklánění se od druhého člověka je formou udržování si odstupů. Když sedíme vedle někoho, kdo řekne něco, co v nás vyvolá pochyby nebo nepříjemný pocit, možná si od tohoto člověka malinko odsedneme. Často si toho můžeme všimnout v talk show. Ani si sami neuvědomujeme, jak hodně se od druhých odkláníme, když s nimi nesouhlasíme.
- 335. ODSEDNUTÍ SI** – Když si odsuneme židli od stolu a odkloníme se od někoho druhého, jde v zásadě o chování, kterým si udržujeme odstup a dopřáváme si prostor na to, abychom přemýšleli. Lidé, kteří váhají nebo si něco promýšlejí, často mírně poodstoupí nebo si odsednou a v tomto odstupu zůstanou do chvíle, než jsou připraveni zareagovat. Potom si opět přisednou nebo přistoupí k druhé osobě blíž. Někteří lidé takto dávají najevo, že si potřebují něco promyslet, nebo že došli k závěru, že nemohou podpořit to, o čem se diskutuje, a tímto poodstoupením projevují, jak se cítí – a v takových situacích přijdou pozorovateli vhod další typy chování spojené s výrazem ve tváři.

336. VZPŘÍMENÍ SE PŘI SEZENÍ – Když jsme připraveni o něčem v dobré víře jednat nebo přistoupit na kompromis, přesuneme se v sedu z pozice, v níž se zakláníme, do vzpřímené pozice. Dáváme tak najevo, že jsme se rozmysleli a došli k závěru, že se chceme posunout vpřed. Pokud sedíme u úzkého stolu, je dobré dávat pozor, abychom tím, že se příliš předkloníme, svého partnera nezastrašili. Když jednáme s týmem kolegů, je potřeba se ujistit, že všichni z týmu sedí stejně, aby odhodlání postoupit v dané věci dál, s jehož sdělením protistraně si dáváme načas, někdo z nich nepřekazil tím, že se předkloní dříve, než je vhodná chvíle zveřejnit naše úmysly.

337. ODMÍTNUTÍ NAZNAČENÉ OTOČENÍM SE PRYČ – Břicho patří mezi nejzranitelnější partie našeho těla. Když je nám někdo nesympatický, znervózňuje nás nebo říká něco, co se nám nezdá, otočíme se směrem od něj. Pokud se potkáte s někým, na kom vám nezáleží, výraz ve vaší tváři může být přátelský, avšak vaše břicho se podvědomě natočí stranou – tím před danou osobou chráníte svou nejvíce zranitelnou část těla. Může se to přihodit i mezi přáteli, je-li vyřčeno něco, s čím někdo z nich nesouhlasí. Se zapamatováním si významu tohoto chování vám pomůže tato prűpovídka: „Břicho stranou skrýt – nechci s tebou být; břicho směrem od tebe – řeči si nech pro sebe.“

- 338. NATOČENÍ SE BŘICHEM** – Když se nám někdo líbí, natočíme k němu břicho. S tímto chováním se můžeme setkat i u malých dětí. Říkáme tím, že máme zájem a cítíme se příjemně. Když se s někým seznámíme ve chvíli, kdy sedíme, natočíme k němu v případě, že je nám sympatický, po chvíli svá ramena a trup. Stručně řečeno, natočením přední části trupu dáváme druhým postupně najevo svůj zájem.
- 339. ZAKRÝVÁNÍ SI BŘICHA** – Když si náhle zakryjeme břicho nějakým předmětem (například kabelkou nebo taškou), naznačujeme tím nejistotu nebo to, že se nám právě řečené sdělení nepozdává. Lidé v takových situacích používají nejrůznější věci: od polštáře (pár, který se doma hádá) přes domácí mazlíčky až po svá kolena, jimiž chrání své břicho, když se cítí ohrožení nebo zranitelní.
- 340. NAPODOBENÍ POSTOJE (ZRCADLENÍ)** – Náš trup má tendenci napodobovat postoj lidí, se kterými je nám příjemně. Tomuto jevu se říká *isopraxis* (tedy zrcadlení). Když stojíme s přáteli, může se stát, že napodobíme uvolněný postoj některého z nich; jde o neklamnou známku toho, že je nám s těmito lidmi dobře. U zamilovaných párů si můžeme všimnout, že jeden ze dvojice se předklání a druhý toto chování napodobuje, pokud je mu s protějškem příjemně. Toto zrcadlení značí soulad v konverzaci, náladě či povaze.

- 341. STRNULÁ POZICE V SEDU** – Člověk, který sedí velmi strnule a po dlouhou dobu se ani nepohne, zažívá stres. Toto chování je součástí reakce ustrnutím, se kterou se často setkáváme při forenzním vyšetřování nebo při policejních výsleších, kdy se lidé strachy přestanou hýbat. Reakce ustrnutím se spouští podvědomě, jako by se daný člověk najednou ocitl před řvoucím lvem. Strnulá pozice při sezení není známkou lhaní, ale spíše ukazatelem psychické nepohody.
- 342. SEZENÍ JAKO NA KATAPULTOVACÍM SEDADLE** – Lidé, kteří se účastní stresujícího výslechu nebo kteří byli z něčeho obviněni, někdy na židli sedí, jako by měli být co chvíli katapultováni z vojenského letounu, a křečovitě se drží opěrek rukou. I toto chování je součástí reakce ustrnutím a je známkou velké tísně nebo pocitu ohrožení. Nápadné na tomto chování je, jak strnule při něm lidé vypadají – drží se jako o život.
- 343. ODSUNUTÍ ŽIDLE** – Toto chování je formou udržování si odstupu, kdy nestačí pouhé odklonění se od něko-ho. Daná osoba doslova odsouvá pomalu svou židli dál a dál nebo bokem, jako by se snažila zůstat nepovšimnuta. Zažil jsem vzrušenou akademickou diskuzi, při níž se jeden z profesorů odsunul i se židlí od stolu až do rohu místnosti, kousek od okna – jako by to bylo naprosto normální. Toto chování má původ v našem podvědomí a jeho účelem je chránit naše břišní partie

před hrozícím nebezpečím tím, že ustoupíme, byť by onou hrozbou byla slova nebo myšlenky.

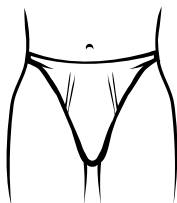
- 344. SHRBNÍ SE** – Shrbení se je v závislosti na kontextu známkou uvolnění nebo lhostejnosti. Jedná se o techniku, která má vyvolat určitý dojem a kterou často používá dospívající mládež, když chce dát rodičům najevo, že nestojí o jejich názor. V pracovním prostředí by se shrbení tímto způsobem používat nemělo.
- 345. PŘEDKLÁNĚNÍ SE** – Lidé emočně rozrušení se někdy ve chvíli, kdy stojí nebo sedí, předkloní, jako by právě trpěli střevními obtížemi. Obvykle při tom mají paže překřížené na břichu. Tohoto chování si můžeme všimnout v nemocnicích a na dalších místech, když se lidé dozvědí něco hodně zlého nebo šokujícího.
- 346. POZICE LIDSKÉHO PLODU** – Lidé, kteří jsou vystaveni extrémnímu psychickému stresu, někdy zaujmou pozici plodu. Můžeme se s ní setkat například v hádkách mezi partnery, kdy je žena tak přemožena emocemi, že si sedne do fetální pozice, tedy pozice plodu, s koleny přitaženými k tělu, aby se se stresem v tichosti vyrovnala. Může si navíc přitáhnout polštář nebo jiný předmět a položit si ho mezi kolena a břicho (viz č. 339).
- 347. POCIT TĚLESNÉHO CHLADU** – Stres může v lidech vyvolat pocit chladu i v jinak příjemném prostředí. Jedná

se o spontánní reakci, při níž krev ve chvíli, kdy vnímáme ohrožení, stres nebo úzkost, přetéká do větších svalů, dále od kůže, a tělo nás tak připravuje na útěk nebo na útok.

348. OBLÉKÁNÍ TRUPU – Vzhledem k tomu, že většinu svého oblečení nosíme na trupu, je důležité zmínit se zde o tom, že i náš oděv vypráví a může svého nositele podpořit. Oblečení zpravidla vypovídá o postavení v rámci určité kultury. Oděv přispívá k tomu, jak nás druzí vnímají, svou roli v tom hrají třeba barvy nebo známé značky. Pod vlivem svého oblečení můžeme být submisivnější nebo naopak více autoritativní, oblečení nám může pomoci získat práci, o které sníme. Oblečení prozrazuje, odkud jsme, dokonce i to, kam směřujeme nebo jaké problémy řešíme. Oděv hraje významnou úlohu ve všech kulturách, jimiž se kdy vědci zabývali, a je další z věcí, které musíme brát v potaz, když zkoumáme druhé a snažíme se rozšiřovat informace, které nám o sobě poskytují.

349. ZAKRÝVÁNÍ SI BŘICHA V TĚHOTENSTVÍ – Ženy, které mají obavy nebo se cítí nejistě, si často rukou zakrývají hrdelní jamku nebo krk. Pokud jsou ovšem těhotné, často ruku pozvednou, jako by ji chtěly přesunout na krk, ale pak ji rychle položí na břicho, snad ve snaze chránit své dítě.

- 350. TŘENÍ SI BŘICHA** – Těhotné ženy si často opakovaně třou břicho, aby se zbavily nepříjemného pocitu, ale také aby podvědomě chránily dítě. Jelikož jde o opakované doteky, toto chování rovněž přináší uklidnění a někteří odborníci tvrdí, že dokonce pomáhá s uvolňováním oxytocinu do krve.



Boky, hýždě a genitálie

V průvodci řeči těla nesmí chybět partie mezi pupkem a horní částí nohou. Boky, které nám při naklonění do správného úhlu umožňují kráčet nebo běžet, nám dávají tvar a formu, ale také toho o nás hodně říkají – ať se to týká reprodukce nebo třeba smyslnosti. Uznávaný zoolog Desmond Morris ve své knize *Bodywatching* (Pozorování těla) poukazuje na to, že boky a hýždě slouží po celém světě k získání pozornosti a vábení. Nejstarší známá soška ženy, Švábská venuše, datovaná do doby před 35 000 lety, je mistrovským zpodobněním ženského těla, jež zdůrazňuje boky, genitálie a hýždě. Podobné sošky byly objeveny po celé zeměkouli, což dokládá naše přirozené zaujetí touto částí těla. Nyní máme možnost prozkoumat, co dalšího (kromě zjevných věcí) nám tato partie může povědět.

351. POHYBOVÁNÍ BOKY/HÝŽDĚMI – Otáčení boků nebo vrtění hýžděmi pomáhá při sezení na jednom místě vypořádat se se stresem, nudou nebo únavou. Lidé to

dělávají i při vzrušených debatách, a to buď ve chvíli, kdy se dostanou do ráže, nebo po hádce, aby se uklidnili. Jen zřídka se s tímto chováním setkáte u párů, které jsou spolu krátce. Objeví se až po čase s prvními problémy, které je potřeba probrat.

352. TŘENÍ SI BOKŮ – Lidé ve stresu si někdy třou boční strany boků a nohou, aby se uklidnili. Toto chování se dá použít i k ořtení spocených rukou, když jsme nervózní. Můžete si ho všimnout u studentů, kteří se připravují zasednout k testu, nebo u cestujících, kteří čekají na celní odbavení.

353. POHUPOVÁNÍ BOKY A TRUPEM – Lidé, kteří jsou pod psychickým tlakem, někdy v sedu pohupují boky dopředu a dozadu. Toto chování, které může být spuštěno velkým stresem (například smrtí blízkého člověka, jíž jsme přítomni), nás uklidňuje tím, že spočívá v opakování určitého pohybu. Tohoto chování si můžete povšimnout i u lidí, kteří trpí závažnou duševní poruchou, například autismem.

354. KOLÉBÁNÍ SE V BOCÍCH – Když se nudíme, stane se, že se ve stoje kolébáme v bocích ze strany na stranu, jako kdybychom kolíbáním uspávali malé dítě. Když boky takto rozkolébáme, dostanou se do pohybu také chloupky a tekutina v našem vnitřním uchu, a tento počitek je velice uklidňující. Toto chování se liší od

pohupování boky a trupem (viz č. 353), při němž se pohybujeme dopředu a dozadu.

- 355. VYSTRČENÍ BOKŮ** – Ženy i muži používají boky k tomu, aby si jich druzí všimli, jako je tomu u slavné sochy Davida od Michelangela – David stojí v kontrastu a má jednu nohu mírně pokrčenou, takže jeho hýždě jsou zřetelnější a přitahují více pozornosti. K upoutání pozornosti lze využít rovněž větších boků, jako to hrdě dělá Kim Kardashianová. Vystřčené boky zahlédneme v situacích spojených s dvořením se opačnému pohlaví, kdy vyzývají k povšímnutí. V mnoha kulturách světa představují boky mládí a plodnost, a jsou proto dávány na odiv zejména v období námluv.
- 356. DOTÝKÁNÍ SE GENITÁLIÍ** – Učitelé často mluví o tom, že se chlapci (a někdy i dívky) dotýkají přes oblečení svých genitálií. Toto chování je zcela přirozené – genitálie obsahují obrovské množství nervových zakončení, která při doteku nejen dítě uklidní, ale navíc přinášejí příjemný pocit. Nejde o nic neobvyklého, s čím bychom si měli dělat velké starosti, a děti z tohoto chování vyrostou.
- 357. CHYTÁNÍ SE ZA ROZKROK** – Toto chování, které ve svých tanečních kreacích proslavil Michael Jackson, mnohé šokovalo, když ho viděli poprvé. Dnes je přitom v zábavním průmyslu zcela běžné. Existuje řada teorií,

které vysvětlují, proč to někteří muži dělají – aby upoutali pozornost, jako viditelný projev mužnosti nebo jednoduše proto, aby si udělali pohodlí. Pokud jej dospělí muži provádějí opakovaně a v blízkosti žen (například v kanceláři), může působit znepokojivě, jak mi potvrdilo několik žen. Zcela jistě by se nemělo používat na veřejnosti.

358. RÁMOVÁNÍ GENITÁLIÍ – Toto chování používají často kovbojové ve filmech nebo na fotografiích – palce si zastrčí za kalhoty nebo za opasek a natažené prsty směřují k rozkroku. Toto „rámování“ genitálií slouží k získání pozornosti a projevení mužství. Lokty jsou při něm zpravidla vystrčené od těla, takže muž vypadá větší a silnější.

359. ZAKRÝVÁNÍ SI GENITÁLIÍ – V některých situacích dáváme na své pohlaví nebo rozkrok spojené ruce – například ve výtazích. Muži se ve chvíli, kdy to dělají, často dívají na měnící se čísla pater nebo na dveře výtahu. Toto chování pomáhá vyrovnat se se společenskou úzkostí nebo s tím, že někdo další stojí příliš blízko.

360. SEZENÍ S ROZTAŽENÝMI KOLENY – Při tomto chování muž sedí (často v prostředku hromadné dopravy) s koleny doširoka roztaženými. Je to považováno za neslušné, protože v této pozici muž zabírá hodně místa, a navíc naprosto nediplomaticky ukazuje vnitřní stranu nohou a rozkrok, což je bezohledné.



Nohy

Naše nohy jsou v živočišné říši něčím naprosto jedinečným, neboť vyrůstají rovně z boků a umožňují nám kráčet, běhat, sprintovat, lézt, kopat, plavat a jezdit na kole. Nohy používáme k pohybu, k ochraně, k vyjádření dominance i jako pevnou kotvu, k níž se mohou naše děti přitisknout, když jsou nervózní nebo se stydí. Svalnaté, dlouhé nebo tlusté – nohou je tolik, kolik je jejich majitelů. V souvislosti s neverbálním vyjadřováním jsou často ignorovány, jenže nohy dovedou odhalit vše, od elegance po nervozitu či radost. A jelikož nohy jsou nástrojem k přežití (díky nim můžeme utéct), umějí být velmi upřímné, když sdělují, jak to máme s ostatními.

361. VYMEZOVÁNÍ PROSTORU – Antropolog Edward T. Hall přišel s pojmem *proxemika*, kterým popisuje potřebu všech živočichů mít svůj osobní prostor. Když někdo stojí příliš blízko nás, není nám to příjemné. Naše potřeba prostoru vychází z kulturních a osobních preferencí. Většina Američanů se ve veřejném prostoru

cítí příjemně ve vzdálenosti zhruba 2,5 až 7 metrů od ostatních. V sociálním prostoru je to metr až 2,5 metru. V osobním prostoru se cítíme dobře ve vzdálenosti půl metru až metru. Pokud jde o intimní prostor, jsme velmi citliví na to, kdo se k nám přiblíží, jestliže je vzdálenost menší než půl metru. Jde samozřejmě o přibližné hodnoty, které jsou u každého jiné a různé se také v závislosti na konkrétní kultuře, národnosti, místě a dokonce denní době. V noci nám nejspíš nebude příjemné kráčet blízko cizího člověka, který je od nás méně než tři metry.

- 362. TERITORIÁLNÍ POSTOJ** – Když stojíme, používáme nohy jako formu prostorového vyjádření se. Čím jsou nohy dál od sebe, tím výraznější je náš teritoriální postoj. Šíře takového postoje toho říká hodně: chodidla vojáků a policistů jsou od sebe vzdálena více než například u stavebních inženýrů nebo účetních. Rozkročení je jasným ukazatelem sebejistoty a podvědomého nárokování si území.
- 363. TERITORIÁLNÍ VÝZVA** – Během vzrušené hádky může druhá osoba záměrně vkročit do vašeho osobního prostoru a stát najednou pár centimetrů od vás (tváří v tvář), s vystrčeným hrudníkem a s blesky v očích. Takové narušení osobního prostoru, jehož cílem je zastrašit vás, může být předehrou fyzického napadení.

- 364. NATÁČENÍ SE DO STRANY** – Většina lidí se během toho, co si povídají s druhými, mírně natočí do strany, místo aby stáli přímo a rovně tváří v tvář. Když se poprvé potkají malé děti, obvykle se k sobě natočí v mírném úhlu. Mají k tomu pádný důvod – mohou tak lépe přijímat vjemy smyslovými orgány. Zjistil jsem, že když se k sobě byznysmeni v hovoru mírně natočí, prodlouží se doba, po kterou spolu hovoří. Všimněte si, že panuje-li mezi lidmi zatrpkllost, je lepší natočit se trochu od daného člověka do strany, protože takový postoj pomáhá rozehnat negativní emoce.
- 365. TYPY CHŮZE** – Mnohé o nás vypovídá způsob, jakým kráčíme. Některé typy chůze jsou záměrně sexy (například u Marilyn Monroeové), jiné jsou výrazem síly a rozhodnosti (John Wayne). Další typy chůze naznačují, že daný člověk plní důležitý úkol, zatímco jiné jsou uvolněné a ležérní, případně slouží k upoutání pozornosti, jako tomu bylo v případě postavy, kterou ztvárnil John Travolta, v úvodních záběrech filmu *Horečka sobotní noci*. Není to ale jen způsob, jakým kráčíme – někdy dáváme najevo například svůj zájem o druhé tím, jak často kolem nich projdeme, abychom získali jejich pozornost.
- 366. NASTAVENÍ RYCHLOSTI PŘI CHŮZI** – Ten, kdo nastaví rychlost při chůzi ve skupině lidí, bývá tím, kdo celou skupinu vede. Rychlost chůze zvýšíme nebo zpomalíme

podle vedoucího člena skupiny nebo podle nejstarší zúčastněné osoby. Dělají to dokonce i dospívající, kteří se tempem chůze ve skupině přizpůsobují člověku se společensky nejprestižnějším postavením. Může to znamenat, že skupinu vede člověk, který jde jako poslední a kontroluje, aby se chůze nezrychlovala. Když analyzujete skupinu lidí, mějte na paměti, že tím, kdo ji vede, není člověk, který kráčí vpředu, ale ten, který udává tempo.

367. TYPY SEZENÍ – V každé kultuře se sedí jinak. V některých částech Asie lidé čekají na autobus v podřepu, kdy mají hýždě nízko nad zemí a kolena vysoko. V jiných koutech světa mají v sedu při tkaní na stavu překřížené nohy, jako míval Gandhi. V Evropě i v jiných zemích lidé často sedí s jednou nohou zavěšenou přes protilehlé koleno, kdy chodidlo zavěšené nohy směřuje dolů. V Americe se setkáte s kombinací typů sezení, včetně pozice „čtyřka“, při níž je kotník položený na horní straně protilehlého kolena a chodidlo spočívá ve výšce. Pokud jde o typy sezení, je důležité řídit se místními zvyklostmi i chováním vašeho hostitele.

368. SEZENÍ S NOHAMA U SEBE – Způsob, jakým sedíme, často vypovídá o míře sebejistoty. Nohy, které se najednou přitisknou k sobě, jsou známkou nejistoty. Zčásti je styl sezení samozřejmě ovlivněn kulturou, ale někteří lidé mění polohu svých nohou podle toho, jak se cítí,

a dávají tak najevo právě míru sebejistoty. Pamatujte si, že na mnoha místech světa ženy sedí s koleny u sebe proto, že to tak žádají společenské konvence.

- 369. SEZENÍ S ROZTAŽENÝMA NOHAMA** – Nohy, které se při rozhovoru nebo pracovním pohovoru roztáhnou doširoka od sebe, naznačují, že si daná osoba více věří nebo se začala cítit lépe. Jde o univerzální teritoriální projev – čím dále od sebe nohy jsou, tím větší území je nárokováno. Toto chování je výraznější u mužů.
- 370. PROPLETENÉ KOTNÍKY** – Lidé při sezení, zvláště ve formálních situacích, často přitisknou kotníky k sobě a propletou je. Obvykle sledují, jestli lidé toto gesto náhle použijí, když se probírá něco kontroverzního nebo komplikovaného. Toto chování obvykle signalizuje, že daná osoba se snaží sama sebe ovládnout, dává najevo rezervovanost, nebo projevuje nerozhodnost či psychickou nepohodu.
- 371. KOTNÍKY OBTOČENÉ KOLEM ŽIDLE** – Nejistota, strach nebo obavy dovedou způsobit to, že někteří lidé najednou obtočí kotníky kolem nohou židle. Někdo takto samozřejmě sedí běžně. Pokud ovšem obtočení kotníků kolem židle následuje poté, co je položena určitá otázka, nebo při rozebírání citlivého tématu, jde o spolehlivý ukazatel toho, že něco není v pořádku. Toto chování je součástí reakce ustrnutím nebo projevem sebeovládání.

- 372. SEVŘENÁ KOLENA, ZÁKLON** – Pevně sevřená kolena znamenají, že daná osoba se snaží ovládat. Často se s tímto chováním setkáte u nervózních žadatelů o práci. Chodidla jsou na zemi, kolena pevně přitisknutá k sobě a daný člověk se vlivem stresu strnule zaklání.
- 373. SEVŘENÁ KOLENA, PŘEDKLON** – Když jsme v této pozici ve chvíli, kdy sedíme, máme ruce položené na kolenou a předkláníme se, obvykle to znamená, že jsme na odchodu. Chodidla při tom často nastavíme do startovací polohy, jedno před druhé. Toto chování byste neměli používat při jednáních, pokud nejste účastníkem s nejvyšší autoritou. Je totiž neslušné dávat najevo, že chcete odejít, pokud schůzku vede někdo jiný nebo se jí účastní vaši nadřízení.
- 374. PŘEKŘÍŽENÍ NOHOU JAKO BARIÉRA PŘI SEZENÍ** – Když někdo v sedu překříží nohu tak, že je z ní bariéra (koleno je vysoko nad druhou nohou), signalizuje problém, výhrady nebo společenskou nepohodu. Toto chování naprosto přesně zrcadlí pocity daného člověka, ať se vyskytne v práci, nebo doma. Často si ho můžete všimnout v okamžiku, kdy někdo nadnese nepříjemné téma hovoru.
- 375. PŘEHOZENÁ NOHA** – Lidé, kteří se cítí sebejistě nebo nadřazeně, si někdy nevědomky přehodí nohu přes stůl, židli nebo jinou věc (dokonce i přes někoho jiného),

a dávají tak najevo, že si nárokují určité území. Někteří šéfové to dělají často – sednou si na židli a nohu si přehodí přes další židli.

376. **TŘENÍ SI NOHOU** – Účelem tření si horní části čtyřhlavého stehenního svalu je uklidnit se, když jsme ve velkém stresu. Toto chování je snadné přehlédnout, protože obvykle si stehna třeme pod stolem.
377. **TŘENÍ SI KOLEN** – Opakované tření nebo škrábání partie těsně nad kolenem vidáme u lidí, kteří zažívají stres nebo očekávají něco vzrušujícího. Podobně jako většina dalších typů chování, jež jsou spojena s opakovaným pohybem, slouží i tření si kolen k uklidnění a ke zmírnění vzrušení či napětí.
378. **ŠKRÁBÁNÍ SI KOTNÍKŮ** – Není neobvyklé, že lidé se ve vypjatých momentech škrábou na kotnících. Toto chování, které uvolňuje stres a ochlazuje kůži, vidáme v situacích, kdy jde o hodně (jako třeba poker), nebo při forenzním výslechu, když je položena nepříjemná otázka.
379. **KRČENÍ KOLEN** – Při tomto chování dochází ve stoji k rychlému pokrčení kolen směrem vpřed a daný člověk výrazně klesne dolů. Obvykle se pak okamžitě zase postaví. Jde o velice dětinské chování, které se podobá

záchvatu vzteku. Viděl jsem ho u dospělých mužů, kterým v půjčovně aut oznámili, že požadovaný vůz není k dispozici.

- 380. TAHÁNÍ CHODIDEL** – Často vidíme, jak děti při čekání na něco nebo během rozhovoru tahají chodidla tam a zpátky. Tento opakovaný pohyb jim pomáhá uklidnit se nebo přechkat dlouhou chvíli. Dospělí se k tomuto chování uchylují, když na někoho čekají. Toto chování, kterým lze maskovat úzkost, se často vyskytuje u plachých, nezkušených lidí na prvním rande.
- 381. TRHÁNÍ KOTNÍKEM** – Někteří lidé ve stoje opakovaně kroutí nebo trhají chodidlem v kotníku do strany a dávají tím najevo neklid, rozrušení, zášť nebo podrážděnost. Tohoto chování je snadné si všimnout, neboť se při něm pohybuje celé tělo.
- 382. OBJÍMÁNÍ SKRČENÝCH KOLEN** – Často vidáme dospívající mládež, jak má kolena přitážená k hrudi a rukama si je objímá. Toto chování může být velice uklidňující a pomáhá dívkám a chlapcům užívat si přítomný okamžik, když například poslouchají hudbu, nebo vyrovnat se s návalem emocí. Tohoto chování jsem si všiml i u pachatelů trestné činnosti, kterým přinášelo úlevu od stresu při výslechu.

- 383. PŘEKŘÍŽENÉ NOHY VE STOJE (POHODLÍ)** – Nohy ve stoje překřížíme, když jsme sami nebo když je nám s lidmi kolem nás dobře. V okamžiku, kdy někdo z okolo stojících vyvolá sebeslabší pocit psychické nepohody, nohy rychle narovnáme, abychom mohli poodstoupit nebo se útočící osobě bránit. Toto chování můžete zaregistrovat ve výtazích – člověk, který jede výtahem sám a má zkřížené nohy, je okamžitě narovná ve chvíli, kdy nastoupí někdo další, pro něj neznámý.
- 384. KOPÁNÍ NOHAMA VSEDĚ** – Když má někdo nohu položenou přes druhé koleno a třepe s ní nebo škube (opakovaně) a tento pohyb poté, co je mu položena nějaká otázka, přejde až do kopání nahoru a dolů, zrcadlí to skutečnost, že je tomuto člověku položena otázka nepříjemná. Nejde o uklidňující chování, pokud ho daná osoba neprovádí stále. Toto chování představuje podvědomé odkopnutí něčeho, k čemu má daný člověk výhrady či námitky. Náhlé vykopnutí nohou v reakci na otázku nebo sdělení je obvykle spojeno s velmi negativními pocity.
- 385. SKÁKÁNÍ (Z RADOSTI)** – Motorem tohoto chování, které jde proti gravitaci a objevuje se po celém světě, jsou pozitivní emoce. Radostí skáčí i primáti, když zjistí, že se pro ně chystá pamlsek, a vypadají při tom hodně podobně jako lidé. Toto chování automaticky spouští náš limbický systém (tedy emoční centrum

mozku), a proto také diváci najednou všichni vyskočí, když fotbalista vstřelí gól, aniž by jim k tomu někdo musel dát pokyn.

386. NESPOLUPRACUJÍCÍ NOHY A CHODIDLA – Děti a někdy i dospělí protestují tak, že tahají chodidla, točí jimi nebo jimi přestanou hýbat a promění se v nečinný kus hmoty. Děti to dělávají ve chvíli, kdy odmítají někam jít. U dospělých to často uvidíte, když se nenásilně brání zatčení. Jejich nohy pak zcela jasně a jednoznačně zrcadlí, jak se skutečně cítí.

387. ZTRÁTA ROVNOVÁHY – Ztráta rovnováhy může mít nespočet zdravotních příčin, včetně nízkého krevního tlaku nebo něčeho tak banálního, jako je příliš rychlé postavení se. Roli mohou hrát rovněž drogy a alkohol nebo věk. Když uvidíme, že někdo náhle ztrácí rovnováhu, musíme mu okamžitě pomoci, pokud můžeme. Je potřeba vědět, že když starší člověk upadne, může to mít s ohledem na jeho křehké kosti katastrofální následky, a proto je okamžité zakročení tak důležité.



Chodidla

„Lidské chodidlo je vrcholným technickým počinem a uměleckým dílem,“ prohlásil Leonardo da Vinci po letech zkoumání lidského těla. Přestože jsou chodidla v porovnání s ostatními částmi těla relativně malá, nesou celou naši váhu a jsou nepostradatelná při vnímání pohybu, vibrací, tepla, chladu a vlhkosti. Na chodidla vyvíjíme větší tlak než na jakoukoli jinou partii těla, trápíme je v těsných botách a na dlouhých túrách. Chodidla jsou citlivá na sebejemnější dotek, a proto dovedou být hodně smyslná – nebo umějí rozkopnout cihlu v karate. Stejně jako zbývající tělesné partie odvádějí práci, k níž jsou určena, naprosto znamenitě – zajišťují naši rovnováhu, dovolují nám chodit a lézt, ale rovněž prozrazují naše pocity a záměry i naše strachy.

388. ZAMRZLÁ CHODIDLA – Chodidla, která náhle „zamrznou“ a přestanou se hýbat, signalizují obavy nebo nejistotu. V pohybu najednou zamrzeme, když si

připadáme ohrožení nebo máme obavy. Jde o evoluční reakci, která nás chrání před predátory.

389. ODTAŽENÍ CHODIDEL – Lidé, kteří se ucházejí o práci a účastní se výběrového pohovoru, někdy najednou stáhnou chodidla pod židli, na níž sedí, když je jim položena citlivá otázka, která jim není příjemná. Tento pohyb bývá někdy dosti zřetelný a následuje poté, co je vyslovena otázka, na níž je obtížné odpovědět, například: „Vyhodili vás někdy v minulosti z práce?“ Doma to dělávají dospívající dcery a synové, když se jich rodiče zeptají, kde byli včera večer.

390. DOTÝKÁNÍ SE NOHOU POD STOLEM – Když se nám někdo líbí, budou k němu přitahována naše chodidla. Pokud jde o romantické sympatie, chodidla se téměř nevědomky pohybují směrem k nohám protějšku, až se jich dotknou. Proto si můžete všimnout, že se lidé krátce po seznámení dotýkají nohama pod stolem. Takové hravé doteky mají důležitou roli při navazování kontaktu s druhými. Když se někdo dotkne našich chodidel, je tento dotek zaznamenán v temném laloku mozku poblíž místa, které je propojeno s našimi genitáliemi.

391. HOUPÁNÍ SE NA CHODIDLECH – Toto chování spojené s opakovanými pohyby patří mezi ta, která nás mají uklidnit. Takto houpat se můžeme, když máme naspěch a na někoho čekáme. Při houpání se chodidla přesouvají

tam a zpátky z paty na špičky. Ve fázi, v níž přecházíme dopředu směrem ke špičkám prstů, se zvedáme od země, jde tedy do jisté míry o chování překonávající gravitaci. Houpání se na chodidlech slouží k zahánění nudy, ale může také signalizovat, že daný člověk má situaci pod kontrolou.

392. OTOČENÍ CHODIDLA STRANOU – Když si s někým povídáme a potřebujeme hovor ukončit a vzdálit se, můžeme to naznačit tím, že postupně natáčíme jedno chodidlo směrem ke dveřím, případně že jej daným směrem otočíme najednou a rychle. Tímto neverbálním způsobem říkáme: „Musím jít“. Jde o signál našeho záměru, a pokud jej osoba, s níž se bavíme, ignoruje, začneme být někdy podráždění. Vnímejte druhé a dávejte pozor, jestli se jejich chodidlo nenatočí do strany – je možné, že potřebují odejít.

393. OTOČENÍ CHODIDEL STRANOU – Pokud jsme v přítomnosti někoho, kdo nám není sympatický, není neobvyklé, že se obě naše chodidla natočí směrem ke dveřím nebo směrem od takového člověka. Za ta léta, co jsem měl možnost sledovat při práci poroty u soudu, jsem si všiml, že členové poroty natáčejí často chodidla směrem k místnosti, kde se scházejí, když se slova ujme svědek nebo obhájce, kterého nemají rádi. Na večírcích zase můžete vidět, jak se na sebe dva lidé dívají a dokonce si vymění zdvořilostní úsměv, ale jejich chodidla se otáčejí pryč – naznačují tak vzájemné antipatie.

- 394. ŠPIČKY PRSTŮ STOČENÉ DOVNITŘ / HOLUBÍ PAŘÁTKY** – Jsou lidé, kteří stáčejí prsty na nohách dovnitř (říká se tomu „holubí pařátky“), když se cítí nejistí a zranitelní, pokud jsou plaší nebo jsou-li introverti. Toto chování, které se dá obecně vypožorovat u dětí, ale také u některých dospělých, zrcadlí určité emoční potřeby nebo úzkost.
- 395. VZTYČENÉ PRSTY** – Když lidé s někým mluví (ve skutečnosti nebo po telefonu), někdy mají prsty na jedné noze vztyčené a patu pevně zapřenou do podlahy. Jde o chování, které popírá gravitaci, a jako takové je tedy zpravidla spojeno s pozitivními emocemi. Když na sebe nečekaně narazí dobří přátelé, můžete si tohoto chování všimnout i u nich.
- 396. ODKRYTÍ SPODNÍ STRANY CHODIDEL** – V mnoha částech světa, zvláště na Středním východě, v Africe a v některých asijských zemích, je ukazování spodní strany chodidla neslušné. Až pojedete do zahraničí, dávejte si pozor, jak sedíte – když si položíte kotník na druhé koleno, odkryjete spodní stranu chodidla. Obvykle je vhodné mít obě chodidla na zemi nebo si přehodit nohu přes nohu tak, aby chodidlo směřovalo dolů.
- 397. POSKAKUJÍCÍ VESELÉ PATY** – Svou radost někdy projevujeme skrze veselé paty, které jsou živé a poskakují. Zřetelné to bývá samozřejmě u dětí, například ve chvíli,

kdy jim řeknete, že je berete do zábavního parku. Toto chování ale vídáme i u dospělých. Hráči pokeru například ťukají patami pod stolem, když mají skvělé karty. I když paty samy nejsou vidět, toto poskakování vyvolá pohyb oděvu na celém těle.

398. POKLEPÁVÁNÍ CHODIDLY – Toto dobře známé chování se používalo v minulosti k udávání rytmu v hudbě nebo, podobně jako ťukání prsty, k naznačení toho, že začínáme být netrpěliví. Zpravidla je do něj zapojena jen přední část chodidla, zatímco pata zůstává položená na zemi, ale poklepávat můžeme i patou.

399. VRTĚNÍ PRSTY – Už jste někdy vrtěli prsty na nohou? V takové chvíli ve vás zřejmě něco vyvolalo dobrou náladu nebo jste se na něco hodně těšili. Tento pohyb prstů stimuluje nervy a pomáhá s překonáváním nudy nebo uvolněním stresu, ale rovněž signalizuje nadšení, podobně jako veselé paty.

400. NEKLIDNÁ CHODIDLA – Každý rodič důvěrně zná neklidná chodidla svého dítěte, které si přeje odejít od stolu a hrát si. Naše chodidla často dávají přehnanými pohyby, které naznačují nepohodlí, najevo, že chceme odejít, třeba i v zasedací místnosti plné dospělých. Takové pohyby mohou vypadat jako opakované posouvání se na židli, pohupování se ze strany na stranu, stažení chodidel pod židli nebo opakující se zvedání pat a jejich opětovné pokládání na podlahu.

- 401. NERVÓZNÍ PŘECHÁZENÍ** – Mnoho lidí, kteří jsou ve stresu, nervózně přechází tam a sem. Toto chování (stejně jako všechny další typy chování spojené s opakovaným pohybem) přináší uklidnění.
- 402. NOHY JAKO ZNÁMKA TOUHY** – Naše nohy často naznačují, že se chceme k něčemu nebo někomu přiblížit. Nohy a chodidla nás táhnou k výloze krámků s čokoládou nebo k člověku, který nás hodně zajímá. Můžeme se i naklonit do opačného směru, jako bychom chtěli jít pryč, jenže nohy zůstanou jako přikované na místě, protože ten, s kým jsme, se nám líbí.
- 403. VZTEKAJÍCÍ SE NOHY** – Nohy vyjadřující vztek často vidíme u dětí, které je mají různě zkroucené nebo s nimi energicky dupou. Dávají tak najevo, jak jim je. Nejsou to ale jenom děti – občas toto chování zahlédneme i u dospělých. Já jsem kupříkladu toto chování viděl u jistého vysoce postaveného muže, kterého vyloučili z letu. Toto chování je jasným důkazem a připomínkou, že i nohy zrcadlí naše emoce. A jelikož na nohách se nacházejí největší svaly v těle, dělávají to opravdu vehementně.
- 404. DUPÁNÍ** – Nejen děti dávají prostřednictvím dupání najevo, jak se cítí. Často se s tímto chováním setkáváme u lidí, kteří jsou rozčilení nebo jim došla trpělivost. Viděl jsem, jak muži i ženy dupali nohama ve frontě, která

se posouvala jen velmi pomalu. Zpravidla jde o jediné dupnutí, které má upoutat pozornost ostatních.

- 405. TAHÁNÍ SE ZA PONOŽKY** – Stres vede k rychlému zvýšení teploty kůže. Horko v nohách a chodidlech je mnoha lidem nepříjemné. Když jsou ve stresu, ochlazují si proto kotníky tím, že tahají za ponožky. Toto chování, kterého si často ani nevšimneme, naznačuje vysokou míru psychické nepohody.
- 406. POHUPOVÁNÍ BOTOU** – Když je lidem (a zejména ženám) s druhými příjemně, někdy opakovaně ohnou nárt a pohupují napůl vyzutou botou. S tímto chováním se často setkáme při romantických schůzkách. Když se žena začne cítit nepříjemně nebo se jí přestane zamlouvat to, co druhá osoba říká, ve vteřině si zase botu nazuje.
- 407. POHYBY NOHOU A CHODIDEL NAZNAČUJÍCÍ ROZRUŠENÍ** – Lidé projevují své rozrušení tím, že jejich chodidla a nohy jsou neklidné, že je při sezení různě posouvají nebo že zdánlivě bezdůvodně přecházejí tam a sem. Takové chování může mít přesně určitelnou příčinu, jako je alergická reakce na lék, užívání drog, šok po prožité tragédii nebo panická ataka. Souběžně s těmito pohyby, do kterých jsou zapojeny nohy a chodidla, si u takových osob můžeme všimnout rukou zatnutých v pěst nebo se nervózně pohybujících, kousání

se do rtů nebo škrubání v oblasti očí. Takovéto rozrušení je jasnou známkou, že něco není v pořádku a že daná osoba má problém se s tím vyrovnat. V takových situacích bývá nezbytná lékařská pomoc nebo konzultace s psychologem. Nečekejte, že člověk, jenž zažívá takové rozrušení, bude schopný souvisle mluvit nebo logicky přemýšlet.

Závěr

Doufám, že díky této knize se na svět kolem sebe začnete dívat jinýma očima, že vám pomůže porozumět druhým a chápat je prostřednictvím nevyřčených sdělení, kterým říkáme neverbální komunikace. Přečíst si o nich je ale teprve první krok. Nyní je čas na další, ještě zajímavější část: pozorování typů chování, jež jsou tu popsána, a testování toho, co jste se dozvěděli. Když si budete sami ověřovat tato zjištění „v praxi“, vytvoříte si vlastní soubor dovedností, které slouží k rozkódování lidského chování. Čím více si toho nastudujete a čím více toho prověříte v běžném životě, tím snadnější pro vás toto rozšifrování bude a brzy budete schopni rozpoznat signály, kterých si ostatní vůbec nevšimnou.

Všichni se neustále pohybujeme mezi lidmi a setkáváme se s nimi. Abychom se mohli na druhé naladit, je potřeba, abychom jim rozuměli. Být vůdcem znamená rozumět, chápat a komunikovat – a řeč těla je zásadní součástí toho všeho. Špičkoví lídři poslouchají a ke komunikování využívají dva kanály – slovní a mimoslovní. Přestože náš svět je čím dál tím víc digitalizovaný a odosobněný, je při navazování vztahů, budování důvěry a chápání druhých stále nesmírně důležitý kontakt tváří v tvář. Technologie mají svoje opodstatnění

(pomohly mi napsat tuto knihu), avšak mají i svá omezení, když si chceme vybrat nejlepšího přítele nebo partnerku, se kterou strávíme celý život. Neverbální signály, jež vysíláme, a mimoslovní sdělení, kterých si všímáme u druhých, jsou obrovsky významné.

Žádná kniha samozřejmě nedovede postihnout všechny druhy lidského chování. Někdo další se zaměří na jiná chování a rozšíří poznatky předávané touto knihou – třeba to jednoho dne budete vy sami. Mým přáním vždy bylo a je podělit se o své znalosti a zkušenosti s ostatními, neboť právě to mě velice těší. Doufám, že i vy se s ostatními podělíte o to, co v oblasti řeči těla a neverbální komunikace objevíte. Ať vás zkoumání toho, proč děláme to, co děláme, obohatí podobně, jako obohatilo mě. Je to velice zajímavé dobrodružství. Děkuji, že ho se mnou sdílíte.

Poděkování

Na počátku každé své spisovatelské výpravy jsem si plně vědom toho, kolik lidí mi pomohlo a pomáhá, a to nejen se psáním. Většina z nich zůstane anonymních, protože jsem už dávno zapomněl jména učitelů, kteří kdy odpověděli na nějakou mou otázku, sousedů, kteří mě pozvali na oběd, nebo koučů, kteří mě učili soustředěnosti. Jejich jména jsem možná zapomněl, ale nezapomínám na jejich vlídnost a laskavost. Nezapomínám ani na zástupy lidí z celého světa, od Pekingu po Bukurešť, kteří si koupili moje knihy, sledují mě na sociálních sítích a povzbuzují mě, abych psal dál. Srdečné díky vám všem!

Děkuji Ashleigh Rose Dingwallové za to, že si přečetla můj rukopis, i za její cenné rady. Děkuji pracovníkům FBI (zejména těm z oddělení pro kontrolu materiálů určených k vydání) za neúnavnou ochotu.

Moje poslední čtyři knihy přišly na svět v nakladatelství William Morrow, a to hlavně proto, že tam pracuje Liate Stehliková a báječný tým, který se podílel i na vydání této knihy, mimo jiné Ryan Curry, Bianca Floresová, Lex Maudlin a redaktorka Julia Meltzerová. Jsem velice vděčný svému editorovi Nicku Amphlettovi, který za tuto knihu bojoval

a dokonale se postaral o všechny fáze její přípravy. Nicku, vážím si tvé ochoty, času, nápadů a editorské práce. Díky tobě a tvým kolegům bylo možné knihu vydat a já vám za to děkuji!

Děkuji svému drahému příteli a literárnímu agentovi Stevu Rossovi, řediteli knižní divize v agentuře Abrams Artist, kterému jsem ze srdce vděčný. Steve je přesně ten agent, po kterém touží všichni autoři, protože dovede naslouchat, záleží mu na vás a vaší práci a umí poradit a dotáhnout věci do zdárného konce. Steve, jsi úžasný. Děkuji za tvoji pomoc a rady, které přišly, když jsem je nejvíc potřeboval. Velké díky patří rovněž tvým kolegům Davidu Doerrerovi a Madison Dettlingerové za jejich pomoc nejen s touto knihou.

Nemohl bych psát, kdyby nebylo mé rodiny, která mě vždy podporovala a díky níž můžu jít po svojí jedinečné cestě. Děkuji Marianě a Albertovi, svým rodičům: díky za všechno, co jste obětovali, abych mohl uspět. Děkuji svým sestrám Marianele a Terry – váš bratr vás miluje. Děkuji Stephanii, své dceři, jsi nádherná bytost. Děkuji Janice Hillaryové a své rodině v Londýně za pochopení a podporu.

Konečně děkuji i své ženě Thryth, která mě tak báječně podporuje ve všem, co dělám, hlavně ale v mém psaní – děkuji ti! Tvoje laskavost mi dodává sílu a tvoje povzbuzování mě pohání k tomu, abych byl ve všem ještě lepší. Od chvíle, kdy jsi vstoupila do mého života, jsem mnohem lepším člověkem. Tvou lásku vnímám každý den ze všeho, co děláš!

Literatura

ALFORD, R. (1996): „Adornment“. In: LEVINSON, D., EMBER, M. (eds.), *Encyclopedia of Cultural Anthropology*. New York: Henry Holt.

BURGOON, J. K., BULLER, D. B., WOODALL, W. G. (1994): *Nonverbal communication: The unspoken dialogue*. Columbus, OH: Greyden Press.

CALERO, H. H. (2005): *The power of nonverbal communication: How you act is more important than what you say*. Los Angeles: Silver Lake Publishers.

CARLSON, N. R. (1986): *Physiology of behavior* (3. vydání). Boston: Allyn & Bacon.

DARWIN, C. (1872): *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. Praha: Československá akademie věd.

DIMITRIUS, J., MAZZARELA, M. (1998): *Reading people: How to understand people and predict their behavior—anytime, anyplace*. New York: Ballantine Books.

EKMAN, P., FRIESEN, W. Y., ELLSWORTH, P. (1982): *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings* (ed. Paul Ekman). Cambridge: Cambridge University Press.

ETCOFF, N. (1999): *Proč krása vládne světu*. Praha: Columbus.

GIVENS, D. G. (2005): *Signály lásky. Praktický průvodce řeči těla*. Praha: Triton.

GIVENS, D. G. (1998–2007): *The nonverbal dictionary of gestures, signs & body language cues*. Spokane, WA: Centrum pro neverbální studie (<http://members.aol.com/nonverbal2/diction1.htm>).

GIVENS, D. G. (2010): *Your body at work: A guide to sight-reading the body language of business, bosses, and boardrooms*. New York: St. Martin's Press.

HALL, E. T. (1969): *The hidden dimension*. Garden City, NY: Anchor Books.

HALL, E. T. (1959): *The silent language*. New York: Doubleday.

IACOBONI, M. (2009): *Mirroring people: The science of empathy and how we connect with others*. New York: Picador.

KNAPP, M. L., Hall, J. A. (2002): *Nonverbal communication in human interaction* (5. vydání). New York: Harcourt Brace Jovanovich.

LaFRANCE, M., MAYO, C. (1978): *Moving bodies: Nonverbal communications in social relationships*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

LeDOUX, J. E. (1996): *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Touchstone.

MONTAGU, A. (1986): *Touching: The human significance of the skin*. New York: Harper & Row Publishers.

MORRIS, D. (1985): *Bodywatching: A field guide to the human species*. New York: Crown Publishers.

MORRIS, D. (1994): *Bodytalk – řeč těla*. Praha: Ivo Železný.

MORRIS, D. (1971): *Intimate behavior*. New York: Random House.

- MORRIS, D. (1980): *Manwatching: A field guide to human behavior*. New York: Crown Publishers.
- MORRIS, D. (2002): *Peoplewatching: A guide to body language*. London: Vintage Books.
- MORRIS, D., a kol. (1994): *Gestures*. New York: Scarborough Books.
- NAVARRO, J. (2016): „Chirality: A look at emotional asymmetry of the face.“ In: *Spycatcher* (blog). *Psychology Today*, 16. 5. 2016 (<https://www.psychologytoday.com/blog/spycatcher/201605/chirality-look-emotional-asymmetry-the-face>).
- NAVARRO, J., KARLINS, M. (2007): *Jak prokouknout druhé lidi – příručka bývalého experta FBI*. Praha: Grada Publishing.
- NAVARRO, J., POYNTER, T. S. (2009): *Louder than words: Take your career from average to exceptional with the hidden power of nonverbal intelligence*. New York: HarperCollins Publishers.
- PANKSEPP, J. (1998): *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- RATEY, J. J. (2001): *A user's guide to the brain: Perception, attention, and the four theaters of the brain*. New York: Pantheon Books.



ISBN 978-80-271-0201-3
192 stran
289 Kč



ISBN 978-80-271-0306-5
176 stran
249 Kč

Naučte se číst myšlenky!

Umění prokouknout a ovlivnit druhé lidi

Henrik Fexeus

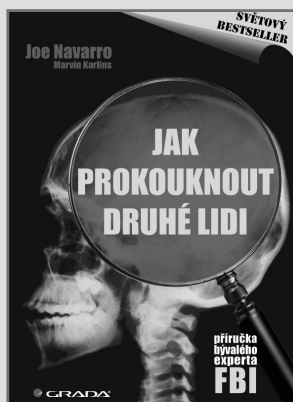
Staňte se odborníky na čtení myšlenek. Toto umění uplatníte v osobním i pracovním životě – při pohovorech, na prvním rande, při prezentaci návrhů vašemu nadřízenému i ve společenských situacích, kdy potřebujete prosadit své názory a získat druhé na svou stranu. Naučíte se odhalit, když vám někdo lže nebo s vámi flirtuje. Zjistíte, jak druhým vnuknout svůj názor i jak ovlivňovat jejich emoce.

Nejlepší přesvědčovací techniky

Jak získat druhé na svou stranu

Henrik Fexeus

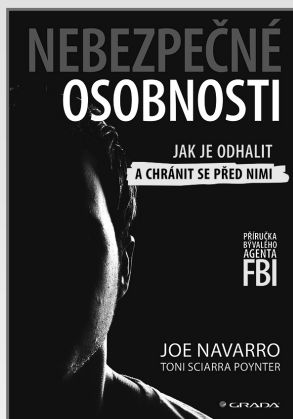
Objevte nenápadné psychologické triky a techniky, s nimiž dokážete přesvědčit druhé, dostat je na svou stranu a počkat se od nich podpory. Získejte s touto knihou strategickou výhodu, která zajistí, že s vámi druzí nebudou moci manipulovat. Techniky předkládané v této knize jsou nenápadné a působí přirozeně, a druzí se tak nebudou cítit ovlivňováni. Staňte se pány každé situace, v níž se ocitnete!



ISBN 978-80-247-3350-0

224 stran

319 Kč



ISBN 978-80-247-5487-1

208 stran

299 Kč

Jak prokouknout druhé lidi

Příručka bývalého experta FBI

Joe Navarro, Marvin Karlins

Chcete být o krok napřed před ostatními a rychle „přečíst“ druhé lidi? Nechte si poradit od Joea Navarra, bývalého agenta kontrarozvědky FBI a uznávaného experta na neverbální chování. V knize vysvětluje, jak rychle „přečíst“ druhé lidi: jak odhalit jejich názory a myšlenky, dešifrovat pocity a chování, vyhnout se skrytým léčkám a poznat klamně a podvodné jednání.

Nebezpečné osobnosti

Jak je odhalit a chránit se před nimi

– Příručka bývalého agenta FBI

Joe Navarro, Toni Sciarra Poynter

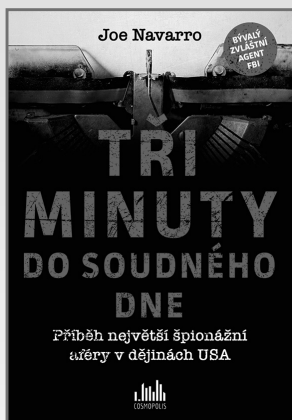
Jak rozpoznat nebezpečné osobnosti kolem nás? Autor, bývalý agent FBI, přibližuje nejčastější typy nebezpečných osobností – narcistickou, emočně nevyrovnanou, paranoidní a predátorskou – a ukazuje, jak včas zareagovat. Pro jednotlivé typy osobností zde najdete podrobný seznam otázek, pomocí kterých můžete zjistit, zda a v jaké míře se u konkrétní osoby projevuje nebezpečné chování.



ISBN 978-80-247-5065-1

112 stran

169 Kč



ISBN 978-80-247-5692-9

360 stran

349 Kč

Jak poznat, když vám někdo lže

Příručka bývalého agenta FBI

Joe Navarro

Bývalý expert FBI přichází s knížkou, díky které zaručeně poznáte, že vám někdo lže. Najdete v ní více než 200 nejčastějších příznaků lhaní, projevů podvodného chování, zatajování informací apod. Je výborným pomocníkem pro každého, kdo přichází do kontaktu s druhými lidmi. Oceníte ji, ať už jste rodič, partner, student, zaměstnanec či zaměstnavatel – dokážete odhadnout lež ve všech oblastech svého života.

Tři minuty do soudného dne

Příběh největší špionážní aféry v dějinách USA

Joe Navarro

Pozoruhodný příběh dvou výjimečných mužů, připomínající hru kočky s myší, se odehrává v posledních dnech studené války. Je šokující výpověď o tom, jak Americe a celému západnímu světu reálně hrozilo naprosté zničení kvůli rozsáhlému úniku tajných válečných plánů a strategických informací o jaderných zbraních. Autor knihy Joe Navarro byl jedním z nejmladších agentů, kteří kdy vstoupili do řad FBI.

Co si o vás opravdu myslí váš šéf? Má o vás váš potenciální partner či partnerka skutečně zájem? Proč si lidé sahají na krk, když se dozvědí nepříjemnou novinu? Co znamená, když si ženy při telefonování hrají s vlasy? Proč lidé doširoka otevírají oči, když vidí někoho, koho mají rádi? **Proč lidé dělají to, co dělají?**

Není lepší způsob, jak porozumět svým přátelům, partnerům či kolegům, než se seznámit s nejdůležitějším prostředkem naší komunikace – s řečí těla. S její znalostí dokážete odhalit skutečné záměry a pocity druhých lidí. Nejen takové, které před vámi úmyslně skrývají, ale dokonce i ty, kterých si sami nejsou vědomi.

Joe Navarro je bývalý expert FBI na neverbální komunikaci v oddělení kontrarozvědky a boje s terorismem a autor světového bestselleru *Jak prokouknout druhé lidi*. Prostřednictvím této praktické příručky vám umožní pohled do zákulisí lidského chování. V kapitolách rozdělených podle jednotlivých částí lidského těla – od hlavy až po chodidla – odhalíte skryté významy více než čtyř set vědomých i nevědomých projevů řeči těla.

„Tajemství řeči těla od Joea Navarrra je nepostradatelnou četbou pro všechny, kdo chtějí mít jistotu, že jim druzí říkají pravdu.“

CHRIS VOSS Autor bestselleru *Nikdy nedělejte kompromis*

„Dokonalý zdroj poznatků o řeči těla, který je vždy po ruce. Tuto knížku budu všude doporučovat a sama ji používat několik dalších let.“

AMY CUDDYOVÁ Autorka bestselleru *Tady a teď*

Překlad bestselleru
The Dictionary of Body Language



Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: 234 264 401, fax: 234 264 400
e-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz

ISBN 978-80-271-2477-0



9 788027 124770