



## **Obsah:**

- PROČ?
- DESATERO
- Tři hlavní „U“
- Nohy
- Trup
- Paže
- Ruce
- Obličej
- Podvod

## **PROČ?**

- Proč se naučit identifikovat neverbální komunikaci?
- Proč se naučit pracovat se svými projevy neverbální komunikace?
- Proč to funguje?

Za naše neverbální chování je zodpovědná limbická část mozku, ta reaguje bez ohledu na to, co vysílá neokortex. Neboli „neokortex může verbálně lhát“, ale „limbická část to okamžitě neverbálně prozradí.“



## **DESATERO**

- 1. Svědomitě pozorujte okolí**
- 2. Pozorujte v souvislostech**
- 3. Detekujte univerzální chování**
- 4. Detekujte chování typické pro určitou osobu**
- 5. Identifikujte výchozí stav**
- 6. Poznejte hromadné signály**
- 7. Poznejte falešné signály**
- 8. Rozlište pohodu a nepohodu**
- 9. Detekujte změnu chování značící změnu myšlení**
- 10. Pozorujte decentně**

## **1. Svědomitě pozorujte okolí**

Mezi pojmy dívat se a pozorovat je rozdíl. Při pozorování jsme schopní rozeznat mnoho detailů, které jsou důležité pro rozpoznání myšlenek a úmyslů druhého člověka. Jde o mozaiku drobných gest, pohybů a pnutí.

## **2. Pozorujte v souvislostech**

Čím lépe pochopíte kontext situace, tím lépe se v ní zorientujete. Rozeznáte, na co druhý reaguje.

## **3. Detekujte univerzální chování**

Univerzální chování je chování, které má většina lidí podobné. Čím více univerzálních projevů dokážete číst a přesně interpretovat, tím zdatnější budete při čtení myšlenek, pocitů a úmyslů lidí kolem vás.

## **4. Detekujte chování typické pro určitou osobu**

Oproti univerzálnímu chování stojí chování typické pro určitou osobu. Takovéto chování rozeznáte snadněji u lidí, se kterými jste v pravidelném kontaktu. Pozor, u blízkých lidí je nutné skutečně pozorovat, protože u nich velmi často spadáme do stereotypu a přestáváme věci vnímat. Nejlepší předpovědí budoucího chování je dřívější chování.

## **5. Identifikujte výchozí stav**

Základní výchozí chování identifikujete, když si budete všímat, jak vypadají za normálních okolností. Jak sedí, kam pokládají ruce, co dělají s nohama, jaké mají držení těla, výraz obličeje, sklon hlavy, kam obvykle ukládají své věci. Pak si lehce všimnete rozdílu. Toto lze pozorovat u blízkých lidí i těch, se kterými se setkáte poprvé.

## **6. Poznejte hromadné signály**

Přesnost vašeho posuzování se zvýší, pokud si budete všímat celé řady signálů po sobě jdoucích. Například lze vysledovat chování typické pro stress a následně po něj chování adaptační.

## **7. Poznejte falešné signály**

Pro poznávání falešných signálů je třeba soustředěného pozorování. Tak můžete rozlišit prvek, který dotyčná osoba udělal vědomě, aby například odvedla vaši pozornost.

## 8. Rozlište pohodu a nepohodu

Velmi snadná aplikace. Stačí si položit otázku, jak vypadají projevy pohody (spokojenost, štěstí, uvolněnost) a jak projevy nepohody (nespokojenost, smutek, úzkost, napětí). Projevy pohody dále značí vyšší sebevědomí, projevy nepohody sebevědomí nižší.

## 9. Detekujte změnu chování značící změnu myšlení

Náhlé změny chování vám pomohou určit, jak daný člověk zpracovává informace nebo jak reaguje na emocionální otázky. Stejně jako se změny projevují u dětí, vyzorujete je i u dospělých.

## 10. Pozorujte decentně

Ve chvíli, kdy budete na druhého zírat se rozhodně nebude chovat přirozeně.



Klíčové pro čtení neverbální komunikace je rozeznání tří hlavních „U“ neverbálních projevů.

### USTRNUTÍ

### ÚTĚK

### ÚTOK

Reakce **USTRNUTÍ** je prvotní reakce limbického systému na predátora nebo na jiné nebezpečí. Schopnost znehybnění činí druhého neviditelným. Ustrnutí může být reakcí i na neočekávanou myšlenku.

Ustrnutí můžete pozorovat:

- v momentech, kdy lidé podvádějí, kradou nebo lžou
- i v momentech, kdy se cítí ohrožení nebo snadno zranitelní (výslech, zkouška, pohovor, při přijímání kritiky či jiné nepříjemné informace)
- nebo v momentě překvapení.

Pokud je situace vyvolávající ustrnutí dlouhá, fixují se lidé nohama v poloze dodávající pocit bezpečí.

Projevem signalizujícím touhu se „schovat“ je i **želví efekt** neboli klopení hlavy a zvedání ramen.

Reakce **ÚTĚK** je druhá reakce limbického systému, je to snaha dostat se pryč, uniknout bezprostřední hrozbě, či se aspoň vzdálit od nebezpečí.

Mezi úhybné manévry patří:

- odvracení těla, očí
- blokovací chování (mnutí očí, zavírání očí, kladení rukou před obličej)
- umístování předmětů mezi nás a zdroj nebezpečí
- odklánění nohou směrem k východu
- celkově klademe mezi naše životně důležité orgány a zdroj nebezpečí překážky

Reakce **ÚTOK** je konečná reakce limbického systému, ve chvílích, kdy nepomůže ani znehybnění ani snaha dostat se pryč. Strach je přeměněn v agresi, která se projeví například hádkou, argumentací, diskusí, prostě slovní rozepří.

Je vhodné se útokům vyhnout už kvůli citovému rozrušení, které současně s hádkou přichází. Když jsme citově rozrušení, blokuje to naši schopnost efektivně myslet.

**Vždy**, když dojde k limbické reakci, dochází k **adaptačnímu chování**. Ve snaze obnovit normální stav, provádíme úkony, které slouží k našemu uklidnění.

Adaptéry:

- hlazení
- dýchání
- sání

Doporučené otázky:

Co ho přimělo udělat to gesto, co udělal?

Co přecházelo tomu gestu?

Co následovalo po gestu?

## NOHY

Nohy jsou nejpoctivější částí těla, odhalí všechny pocity.

**Šťastné nohy** – vrtí se, poskakují, pohupují, je znát pozitivní emocionální ovlivnění. Není třeba sledovat pouze nohy, při pohybu nohou jemně vibrují i ramena.

**Změna směru nohou** – k osobě, k předmětu, od osoby, od předmětu. K osobě jde o pozitivní signál, od osoby jde o vyjádření odporu, nechutě, bloku s dotyčným mluvit, i přes přímý postoj trupu.

**Sevření kolenou** – symbol touhy odejít.

**Nohy jdoucí proti gravitaci** – vyjadřují pozitivní emocionální ovlivnění. Proto někdy gesta a pohyby jdoucí proti gravitaci používají lháři a manipulátoři. Tato gesta jsou ovšem nepřirozená, případně velmi krátká.

**Rozkročení nohou** – teritoriální projevy, člověk se snaží obnovit kontrolu nad situací. Používají se v ohrožení nebo v situaci, kdy ohrožují jiné. Rozkročení nohou ve dveřích je velmi silný projev dominance.

**Překřížení nohou** – ve stoje vyjadřuje velkou míru pohody. Překřížení v sedě je zajímavé v tom, že pokud se nám téma druhé osoby, případně ona osoba bude líbit, horní noha směřuje k ní.

**Chůze** – styl, jak chodíme, vyjadřuje naše nálady, názory.

**Zrcadlení nohou** – mělo by být vždy u člověka, se kterým spolupracujete, vyjadřuje vaše shody.

**Významné změny intenzity pohybů nohou a chodidel** – tzv. kopací reakce můžete využít k tomu, abyste zjistili, která témata jsou problematická. Klíčovým faktorem je to, v jaké situaci se pohyb ukáže.

**Znehybnění nohou** – opět projev limbického systému podobný ustrnutí.

**Zablokování kotníků** – opět projev limbického systému podobný ustrnutí.



## TRUP

**Odklánění trupu** – opět reakce ukazující odpor, blok, stav ohrožení. Pokud je hrán, je hrán pouze krátce. Rozlišujeme ventrální odmítnutí či ventrální vstřícnost.

**Štít** – ve chvíli, kdy se setkáme s pro nás nepříjemnou osobou a odklon není možný využíváme různé štíty, oblečení, zapínání knoflíků, šály, věci, ruce.

**Překřížení rukou** lidé často vysvětlují pocitem chladu, což nepopírá, že jde o blok. Limbický systém v případě, že se připravuje na útok, odvádí krev z pokožky a trávicí soustavy do nohou a srdce. Tím se také vysvětlují **žaludeční potíže** v nepříjemných situacích.

**Poklona** – vědomé i nevědomé gesto respektu vůči druhým.

**Rozvalování** – je projevem pohody, pokud se ovšem neřeší závažné otázky, pak je projevem dominance, teritoriálním chováním.

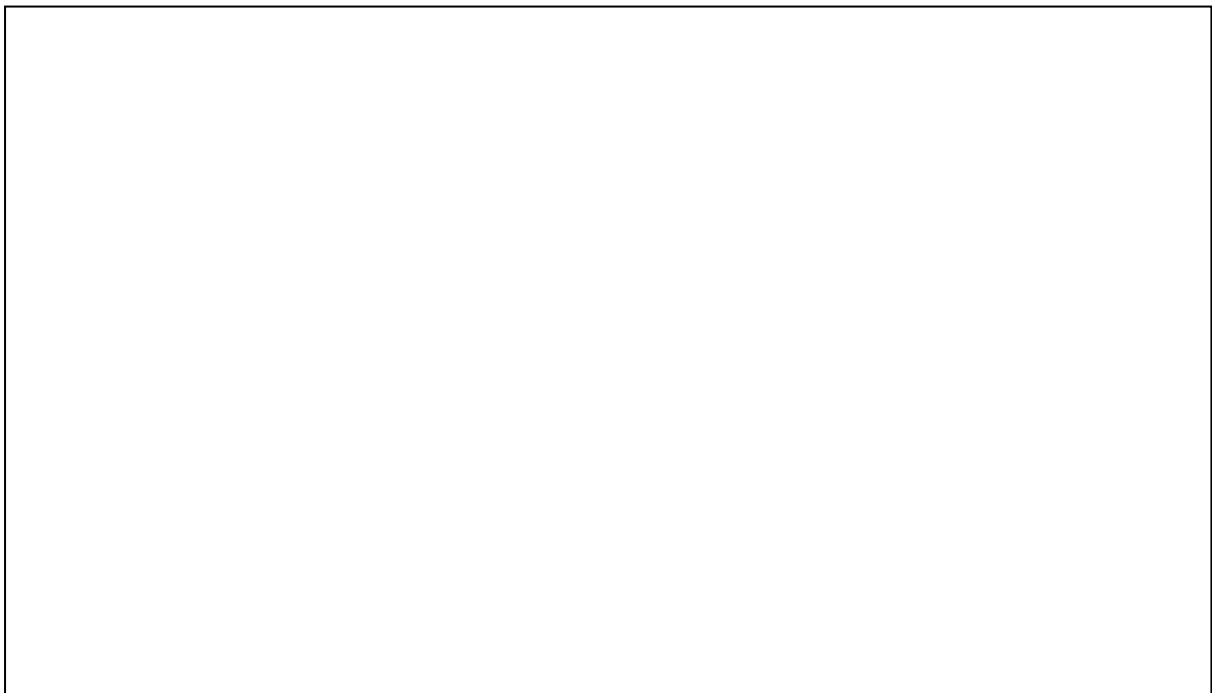
**Nadýmání hrudníku** – projevem teritoriálního chování, snaha převálcovat druhého.

**Krčení ramen** – velmi záleží na rychlosti a intenzitě pokrčení. Ve chvíli, kdy krčíme rychle „napůl“, nestojíme si plně za tím, co chceme potvrdit. Ve chvíli, kdy jdeme hodně proti gravitaci, je to gesto uvěřitelné. Na druhou stranu, když se ramena krčí pomalu, jde o již zmiňovaný želví efekt, neboli touhu se schovat.

**Dýchání** – ve stresu dochází ke zrychlenému dýchání, což můžeme zaznamenat silnějšími pohyby ramen, opět předchází útoku. Přechází zatajení dechu – ustrnutí.

**Obnažování těla** - příprava na útok, případně hrozba konfliktu.

**Zdobení těla** – oblečení prozrazuje nálady nositele, barvou, stylem, doplňky atd.



**Gravitace** – poloha rukou v souvislosti s gravitací ukazuje opět na pohodu nebo nepohodu. Pokud jdou ruce proti gravitaci, ukazujeme na to, že se cítíme dobře, pokud jsou naše ruce „těžké“, potvrzují nepohodu. Vědomě jít v nepohodě do gest proti gravitaci je fyzicky náročné.

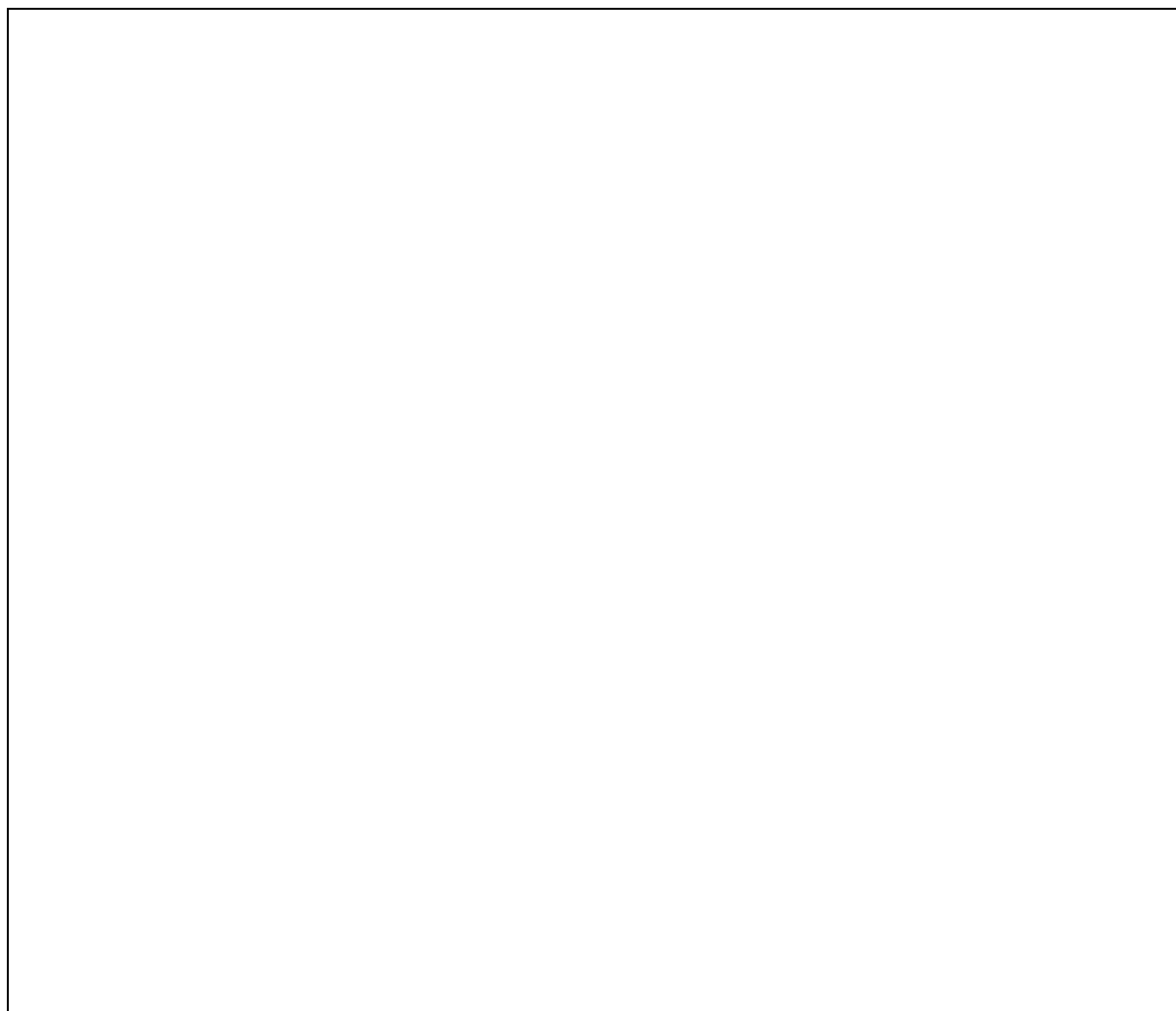
**Ruce vzhůru** – byť jde o gesto proti gravitaci, jde o obranu. Ruce většinou jdou nahoru jen z části, dlaněmi, paže zůstávají dole.

**Omezení pohybu paží** – ustrnutí v další podobě, vnímáme zejména ve chvíli, kdy se člověk ocitne s lidmi, se kterými má nepříjemnou zkušenost.

**Paže za zády** – neznamenaají přemýšlení, je to signál k tomu, aby si nás druhá strana nevšímal, aby se nepřibližovala.

**Teritoriální chování paží** – využití loktů, při sezení, při stání, jde o projevy dominance až agresivity, pověstné „melouny“. Při rukách v bok ještě záleží na tom, ke máme palce, pokud jsou vidět, jde o méně autoritativní postoj, pokud nejsou, „nastal problém“.

**Doteky** – na jednu stranu projev lásky na druhou projevem dominance.



Rozlišujte **pozitivní a negativní emocionální ladění** obličeje.

**Zornice** – ve chvíli, kdy se nám něco líbí, rozšiřují se, při opaku se zužují. Při překvapení, konfrontaci se rychle zešíroka rozevřou a po odeznění překvapení se rychle zúží. Potvrzení rozzáření očí je v podobě zvednutí obočí.

**Mhouření očí** – nechceme vidět, reagujeme na nepříjemné věci, pokud jde o rychlé, krátké přimhouření, může jít o reakci na vyřčené slovo, či nevyřčenou myšlenku.

**Zakrývání očí** – opět nechceme vidět a je jedno, jestli si oči mneme, zavíráme, hladíme si obočí, a přitom dlaně jsou před očima. Podobný význam má i mrkání.

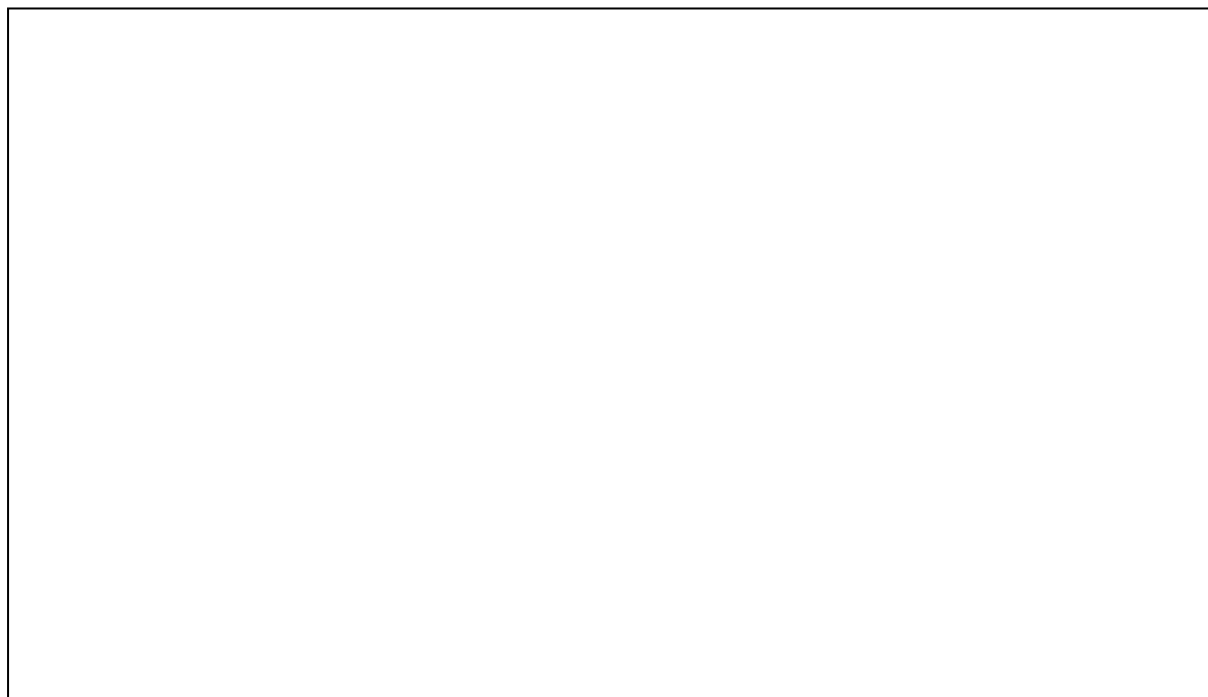
**Délka pohledu** – krátká – nechceme vidět, dlouhá – jsme otevření, příliš dlouhá – projev dominance.

**Úsměv** – upřímný – koutky úst jdou nahoru, falešný – koutky zůstávají dole.

**Chybějící rty** – projevem stresu je sevření rtů, krátké – reakce na slovo, myšlenku, dlouhé na celou situaci.

**Nozdry** – vzdouvající se nozdry mohou být jak signálem agrese, tak i mileneckého vzrušení. Rozlišení je možné, když zohledníte rty.

**Opět platí pravidlo** – hlava a obličej proti gravitaci – pohoda, až dominance, opakem nepohoda, submisivita.



## **PODVOD**

Vnímejte soulad a nesoulad neverbální komunikace, i neverbální a verbální.

