

Řeč těla (a nohou)



S přicházejícím věkem je řeč těla pomalejší. Podvědomě se snažíme o to, aby naše gesta byla umírněnější a abychom prostřednictvím řeči těla nedávali tolik o sobě najevo. Čím výše někdo stojí na společenském žebříčku, tím bývá neverbální komunikace skromnější a méně okázalá.

Neverbální komunikace nás provází po celý život. **Řeč těla dokáže mnohé naznačit i prozradit.** Je důležitou součástí komunikace, neboť ovlivňuje navazování vztahů, profesní růst, zisk, zaměstnání i veškeré naše sociální vazby. Při neverbální komunikaci dochází ke sdělování prostřednictvím pohybů těla a obličeje, sdělování spočívá v mimice a gestech a umožňuje vyjádřit emoce. Schopnost dešifrovat a správně číst neverbální sdělení je velice důležité, hlavně pro ty, kteří se v rámci své profese dostávají do každodenního kontaktu s lidmi.

Chcete vědět jak svojí řečí těla působíte na ostatní? Co si druzí lidé skutečně myslí a jaké jsou jejich opravdové pocity? Zajímá vás, jak můžete pomocí držení těla, gest a mimiky ovlivnit svůj protějšek nebo jak vycházet s různými typy lidí? **Zkusíme vám alespoň částečně napovědět a nabídnout pár praktických rad.** Spolu s námi nahlédněte do záludností neverbální komunikace a dozvíte se, jak využít řeč těla k dosažení svých cílů v různých situacích. Například při jednání se spolupracovníky, při prezentaci nebo přijímacím pohovoru.

Co musíme vědět o řeči těla

Tělo prozradí naše pocity, naši náladu i to, zda svou argumentaci myslíme vážně. Je proto důležité své tělo pochopit a umět číst jeho řeč.

Podle odborníků mnohem intenzivněji na řeč těla reaguje naše podvědomí. Například tzv. rozhlasové typy: to

jsou lidé, u kterých si, když známe jen jejich hlas, říkáme, že to jsou sympatáci. Když je pak poznáme osobně, jsme mnohdy nepříjemně překvapeni a říkáme si, že to snad není možné, že to jsou oni.

Naše gesta o nás prozrazují mnoho. Například založené překřížené ruce a zkřížené nohy signalizují, že ten člověk, ačkoli se tváří mile, nemluví pravdu. Když se k tomu navíc k nám natočí bokem, víme, že tomuhle člověku už bychom neměli vůbec nic věřit.

Na druhé straně, pokud například máme o někoho zájem, pak automaticky a nevědomky naše špičky směřují směrem k našemu objektu. Je to možné pozorovat na různých recepcích nebo večírcích.

Gesta nohou a postoje těla

Pokud někdo stojí s oběma nohama u sebe, vzpřímeně a s pažemi podél těla, mluvíme o neutrálním postavení. Pokud se nacházíme v této póze, naše tělo je připraveno vnímat příkazy a vnější podněty. Proto se také toto gesto ujalo jako základní postavení ve vojenském prostředí.

Ovšem **dominantní postavení lze spatřit u policistů, vojáků či pracovníků hlídacích služeb** Jedná se o gesto, které má vyjádřit dominanci. Gesto poznáte snadno. **Daná osoba stojí pevně na nohou, tělo má vzpřímené a ruce schovává za zády.** Toto postavení může být také použito při sezení. Nejčastěji jej využívají muži, kteří při sezení roztahují doširoka nohy.

Bez zajímavosti není v řeči těla ani pozice našich chodidel. Směr chodidel ukazuje na to, na co právě myslíme. Pokud se s někým bavíme, máme chodidla nasměrována směrem k němu. Naproti tomu, když se naše tělo dostane do nepříjemné situace, ze které má tendence se vytrátit, začnou chodidla směřovat k nejbližšímu východu.

Obdobně jako u gest rukou či paží i zde platí již zmíněné, že zkřížené nohy znamenají nesouhlas, obranný postoj či poddajnost. Zkřížené ruce či nohy jsou fyzickou bariérou, která indikuje nesouhlas s tím, co vám druhý říká. I přesto, že se usmíváte nebo se do konverzace zapojujete, člověk, se kterým mluvíte, z vás může cítit negaci, lež, a ta ho může spolehlivě odradit. Zajímavostí je, že 70 procent lidí si klade levou nohu přes pravou.

Nejčastější chyby

Řeč těla představuje sílu nevyslovených signálů, a tak si připomeňme pár nejčastějších neverbálních chyb.

Ohnutá záda a vůbec hrbení se jsou známkou neúcty. Naznačují váš nezájem i to, že se nudíte. Asi byste nikdy svému šéfovi neřekli: „Vůbec nechápu, proč tady jsem a poslouchám tě!“ Ale pokud jste shrbení, ani mu to říkat nemusíte, vaše tělo to pěkně nahlas a jasně říká za vás. Mozek je pevně propojen s tělem.

Když stojíte rovně, bez svěšených ramen, vyjadřujete tím sílu. Na druhou stranu pokud se hrbíte, je to známka kolapsu a malé sebedůvěry. Zabíráte méně místa a ukazujete tím i méně síly. Správným držením těla budete vzbuzovat respekt i zájem ostatních.

Špatná je také přehnaná gestikulace. Výrazná gesta mohou naznačovat, že něco skrýváte. Snažte se o malá a kontrolovaná gesta. Ta znamenají sebedůvěru a schopnost vést.

A dbejte také na otevřený postoj, například otevřené dlaně či ruce od sebe. Dáte tak najevo, že nic netajíte.

Běžným nešvarem v řeči těla je sledování hodinek během rozhovoru či komunikace ve skupině.

Pokud v průběhu toho, kdy s někým mluvíte, pokukujete po hodinkách, je to jasné znamení neúcty, netrpělivosti a přebujelého ega. Naznačujete tím, že máte lepší věci na práci než mluvit s osobou, s níž právě hovoříte, a že byste už nejraději odešli.

Dalším nešvarem, který na vás prozradí řeč těla, je separace. Jestliže se od ostatních odvracíte, nezapojujete se do konverzace, nebo dokonce jdete od hloučku diskutujících dál, dáváte najevo, že o tyto lidi nemáte zájem, že se cítíte nepohodlně a pravděpodobně nevěříte lidem, se kterými se bavíte. **Zkuste se na člověka, s nímž mluvíte, přímo soustředit a mírně nakloňte hlavu na znamení, že posloucháte, co říká.** Tohle drobné gesto naopak znamená plné soustředění a pozornost.

V řeči těla si určitě, zejména ženy, dejte pozor na hraní si s vlasy. Upravování vlasů prsty během konverzace nebo jednání naznačuje nervozitu či nepozornost. Ostatní tím dostávají signál, že se více soustředíte na sebe než na ně. A to bude asi špatně.

Naše těla mluví sama za sebe a není to vždycky milé povídání. Řeč vašeho těla je součástí vaší osobnosti, o které většinou vůbec nepřemýšlíte. Pokud to tak je, je třeba s tím něco udělat. Jinak si totiž můžete hodně zavařit, třeba v práci.