

Řeč těla a osobní zóna



Distanční zóny

V pracovních vztazích, zejména mezi nadřízeným a podřízeným, se očekává větší odstup než vzájemně mezi kolegy. Pro každý druh setkání, ale i debaty je určena jiná osobní zóna, kterou je třeba dodržovat, aby vzájemný rozhovor byl příjemný oběma stranám.

Každému z nás je pochopitelně příjemnější jiná vzdálenost. Máme v sobě určené určité hranice, vzdálenost, za kterou druhé prostě nepustíme. To poznáme nejlépe, když pozorujeme, že druhá strana ustupuje zpět. V tu chvíli nám musí být jasné, že náš kontakt s dotyčným či dotyčnou je příliš těsný, a my jsme tak narušili jeho osobní zónu.

Dávejte si proto pozor, řeč těla prozradí vše. Samozřejmě, že v přeplněném dopravním prostředku či ve výtahu nelze dodržovat osobní zóny tak jako na volnějším prostranství při běžném rozhovoru. Často je nám však tato situace nepříjemná, zejména u lidí, kteří nedodržují osobní hygienu. To by leckdy nepomohla ani speciální rouška přes nos a ústa. Rádi si držíme odstup od druhých i v normálním životě.

Při běžném pozdravu dodržujeme větší vzdálenost než při intimnějším pozdravu, kdy stojíme v těsné blízkosti zdraveného. Líbat na tvář nebo na rty se můžeme pouze s člověkem, kterého známe důvěrněji a víme, že neriskujeme žádný trapas.

Během rozhovoru je vhodné mít kolem sebe takový prostor, který nám umožňuje volněji se pohybovat, a dokonce i gestikulovat. Někteří lidé se druhých během hovoru dotýkají, což nemusí být vždy příjemné. Dodržování osobní zóny je důležité, i když sedíme u pracovních stolů, na obědě nebo při slavnostní večeři.

Delší vzdálenost udržujeme od ostatních v případě, že hovoříme k více lidem, na zasedání, v sále, kde jsme se stali řečníky apod. I zde je ale třeba dodržovat pravidla neverbální komunikace. A protože v současné době cestujeme i do zemí, kde jsou jiné mravy, jiné rituály, měli bychom mít na paměti, že je vhodné dodržovat místní zvyklosti a přizpůsobit se jim. Například **v případě Asijců je osobní zóna mnohem větší než naše.** Jiný kraj, jiný mrav. Podle odborných pramenů jsou jasně dané vzdálenosti ke komunikaci.

Druhy distančních zón

Intimní vzdálenost:Blízký tělesný kontakt asi **do 45 cm a méně.** Do této zóny mohou vstoupit **pouze lidé, které máme rádi, které dobře známe.** Při porušení intimní zóny, například v tramvaji, v metru, dochází často k dotekům, které jsou nežádoucí, nepříjemné. Nejdřív člověk odvrací obličej, je mu nepříjemné, když se k němu někdo cizí doslova „lepí“. A pokud se nám nežádoucí náhodný kontakt přihodí, nemělo by dojít ke kontaktu očima!

Osobní vzdálenost:Jde o odstup **45 až 120 cm, tuto vzdálenost se snažíme co nejvíce při komunikaci dodržet.**

Společenská vzdálenost:Odstup se pohybuje **od dvou až do čtyř metrů.** Jde o vyčkávací odstup, zaujímají ho lidé, kteří se neznají, například při rozhovoru mezi více osobami. Vhodná je pro jednání a diskuzi.

Koho pustíme do osobní zóny?

Když nám někdo zasahuje do našeho osobního prostoru, je nám to nepříjemné. Je proto dobré vědět, jak osobní zóna funguje, jak a proč ji respektovat u ostatních. Například na obchodních jednáních, abychom druhé lidi nepřiváděli do rozpaků. To může ovlivnit jejich následný přístup k nám.

Osobní zóna je vzdálenost kolem našeho těla. Když nám do ní zasáhne někdo cizí, není nám to příjemné. Je to přibližně již zmíněný necelý metr, ale pokud bychom se bavili o národnostních rozdílech, vzdálenost je pochopitelně jiná.

Do své osobní zóny si necháváme vstoupit lidi velice blízké, rodinné příslušníky, přátele, partnera či partnerku. Vstoupí-li nám do ní cizí člověk, například při jednání, tělesnými projevy dáváme najevo nespokojenost s jeho počínáním. Někteří lidé v takovou chvíli hůře komunikují, mohou se začít více potit atd. Mají též tendenci vzdálit se znovu do „bezpečné“ vzdálenosti.

Jak si sedáte v MHD?

Pokud bychom se podívali na běžné a přirozené projevy dodržování osobní zóny, nemusíme chodit pro příklady daleko. Stačí si vzpomenout na to, jak se lidé usazují na sedačky v městské hromadné dopravě, na sedačkových lanovkách na horách, v čekárnách, v koncertních sálech a na dalších kulturních akcích v případě, že nemají místenky. Určitě jste si všimli, že si nesesedají automaticky k sobě. Vynechávají mezi sebou

jednu, dvě sedačky či židle. V autobuse nejprve hledají volné sedadlo, a až když není, teprve pak si přisedávají k druhým lidem. Většina ani příliš nekomunikuje, přílišná blízkost spolucestujících jim prostě není příjemná.

Osobní zónu se vyplatí respektovat

Navíc se několikrát potvrdilo, že nedodržení osobní zóny se může i vymstít. **Nechcete-li vyvolávat například ve svém obchodním partnerovi nepříjemné pocity, rozhodně jeho osobní zónu respektujte. Narušit ji můžete pouze při podávání ruky,** ovšem pouze právě jen tou podávanou rukou. Pokud jeho zónu respektovat nebudete, ukazujete, že vám jsou cizí základní pravidla slušného chování, popřípadě, že si dané osoby nevážíte. Podle toho k vám může dotčený člověk přistupovat. Může třeba změnit původní názor a nebude nakloněn vaší obchodní nabídce, nepřistoupí na podmínky, které mu v rámci obchodu navrhuje.

Chcete-li dosáhnout svého a navíc po sobě zanechat dobrý dojem, musíte respektovat a dodržovat osobní zónu za každých okolností. To je jeden ze základních kamenů mozaiky slušného chování. Určitě se vyplatí poslouchat řeč svého těla, které vydává signály, jež leccos napoví. Pokud se je naučíte číst, budete se ve společnosti cítit jako ryba ve vodě.