Co na nás prozradí ruce?



Znáte to, držíme palce, ťukáme si na čelo, klademe si ruku na srdce. **Kromě obličeje a očí jsou ruce důležitým ukazatelem otevřeného nebo naopak uzavřeného přístupu a vyjadřujeme jimi své pocity.** Gesta jsou znamení, která děláme rukama. Jsou viditelnou částí toho, co si v dané chvíli myslíme. Je potřeba si uvědomit, že ačkoliv gesta rukou nijak zvlášť nevnímáme, dávají nám poměrně silné signály o lidském jednání.

Otevřenost a upřímnost

Přiměřená gestikulace působí příznivě, protože doplňuje a umocňuje slova. Nadměrná gestikulace však může působit rušivě. Zpravidla ji využívají dominantní jedinci, kteří chtějí druhé ovládat. Mnohá gesta, jako například mnutí rukou, zvednutý ukazováček, stříška z prstů opírajících se o sebe, to vše působí negativně.

Chcete-li vytvářet přátelské prostředí, naučte se používat gesta s otevřenými dlaněmi. Znamená to, že jednáte na rovinu. Naopak pozor si dejte na gesta, která děláte mechanicky, jako například zívání nebo mnutí si očí, protože ta vyvolávají u vašeho protějšku negativní reakce. Osoba, která s vámi jedná se spojenými dlaněmi, signalizuje uzavřenost. Možná si to ani neuvědomujete, ale vzpomeňte si, jak se vítáte s hodně dobrým kamarádem, kterého jste dlouho neviděli. Přece tak, že se na sebe při setkání usmíváte a vítáte se s rozpaženými pažemi s dlaněmi směrovanými směrem k němu. Tímto gestem říkáte: Jsem moc rád, že tě zase vidím, a myslím to opravdu upřímně! Posléze následuje společné objetí, kterým vyjádříte skutečnost, že jste si blízcí.

V našich končinách je tradičním pozdravem potřesení rukou. Při tomto rituálu lze vypozorovat hned několik signálů, které vysílá osoba, s níž si podáváte ruku.

Pokud je dlaň otočena směrem nahoru, jedná se o submisivní pozici. Naopak, když je dlaň ruky otočena směrem dolů, mluvíme o dominantní pozici. Správné třesení rukou je takové, kde si jsou oba lidé rovni, tedy oba drží ruce tak, aby dlaně mířily do strany. Asi každý zná slovní spojení „podal mi ruku jako leklou rybu“. Jistě, pokud vám člověk podá ruku a máte pocit, že ji má problémy udržet, řeknete si, že váš protějšek má slabou povahu. Opakem je agresivní stisk dlaně, při kterém je vám signalizováno: Drž se ode mne dál. Síla stisku se samozřejmě mění dle toho, s kým si ruku podáváte. Pokud například žena podává ruku muži, očekává se, že muž nebude ženě usilovně tisknout dlaň, ale přizpůsobí se síle, kterou vyvine žena.

Gesta na vás prozradí, co si myslíte

Zajímavým gestem jsou ruce sepjaté za zády. Tímto postojem lze signalizovat nadřazenost. Tím, že symbolicky vypínáme hruď, dáváme najevo neohroženost a nebojácnost. Sami si můžete vyzkoušet toto gesto v situaci, kdy jste uvedeni do stresu, například čekáte u zubaře, děláte nepříjemný rozhovor apod. Uvidíte, že se vaše tělo uvolní a budete cítit větší autoritu a jistotu.

Odmala se dotýkáme své hlavy, uší, očí, nosu, úst či brady. Když malé dítě nechce něco vidět, automaticky si zakryje oči. Pokud nechce něco slyšet, zakryje si uši. Pokud zalže, zakryje si ústa dlaněmi. Tyto reakce se v době dospívání částečně transformují a v dospělosti si těchto gest téměř nevšímáme. Stále jsou v nás však reakce zakrývat si své smyslové orgány. Už to ale neděláme tak nápadně jako za mlada.

Pokud si ústa zakryje osoba, která má nějaký mluvený projev, je to indikátor lži. Když si zakryje ústa rukou člověk, který naslouchá, pak si myslí, že řečník lže. Opět se jedná o signál, že tady někdo lže. V tomto případě „nechceme vidět lež“. Muži si často důrazně mnou oči v momentě, kdy se jim zdá, že jim někdo lže. Také se mnohdy dívají do země.

Pokud se váš protějšek škrábe na krku, jedná se o jasný signál – pochyby, nejistota. Gesto by se také dalo použít jako „nejsem si jist, že s tebou souhlasím“. **Prsty vložené v ústech jsou jasným signálem nervozity.** Pokud máme ruce založené a opřené o hruď, vytváříme si před sebou jakousi bariéru, za kterou se snažíme schovat. Tímto postojem zaujímáme defenzivní pozici a dáváme najevo jasný nesouhlas. Extrémem je, když jako přednášející uvidíte posluchače, který sedí na židli, je zakloněn a má založené ruce. Dává najevo absolutní nesouhlas a nezájem o problematiku. **Škrábeme-li se ukazováčkem za uchem, značí to pochyby a nejistotu.** Je zajímavé, že se poškrábáme skoro vždy pětkrát. Bubnování prsty se často chybně vykládá jako nuda, ale ve skutečnosti je to znamením netrpělivosti. **Přiloží-li si někdo ruce k hlavě, jedná se o zkoumání a hodnocení**, nesmí si ovšem hlavu podpírat, to je jednoznačným signálem nudy a nezájmu. Když spočívá ruka na tváři značí to skutečný zájem a míří-li ukazováček směrem ke spánku, přidal se k němu kritický odstup. Tře-li si někdo bradu, znamená to, že zvažuje situaci.

Kdo zvládne rozpoznávat signály těla, dozví se toho mnohem víc nejen o druhých, ale i sám o sobě. Oči nelžou, jeden pohled překoná tisíc slov a ruce, ty mluví za vše.