Tělo mluví za nás



Co je to neverbální komunikace?

Neverbální komunikace je nedílnou složkou lidské komunikace od nepaměti. **Doprovází slova, vyjadřuje emoce, prozrazuje momentální fyzický i psychický stav. Svým tělem vědomě či nevědomě předáváme druhým lidem to, co zrovna prožíváme.**

V neverbální komunikaci **hraje svou roli mimochodem i vzdálenost mezi komunikujícími**. Pravidlem je, že **čím jsme si sympatičtější a bližší, tím kratší vzdálenost při komunikaci udržujeme**. Dominantní jedinci nad druhými rádi stojí. Naopak pozice tváří v tvář vypovídá o konkurenčním i nepřátelském prostředí.

Abychom se lépe dokázali orientovat v tom, co lidé vysílají, musíme se je naučit číst. Dnes vám alespoň trošku napovíme jak na to.

Mimika a emoce

Neverbální komunikace zahrnuje to, jak se tváříme (mimika), jak se na sebe díváme, co děláme s rukama, jak sedíme, stojíme, pohybujeme se, jakou vzdálenost od druhých zaujímáme, jak se navzájem dotýkáme a další projevy. Probíhá automaticky a **naprostá většina sdělení je předávána podvědomě**. Mimika nejrychleji prozradí, co si v daném okamžiku myslíte. Vaše svraštělé čelo, přimhouřené oči či ohrnutý ret vysílají okamžité informace.

Základní mimickou zbraní je úsměv. Nestojí nic, ale dokáže mnoho. Otvírá vám dveře do společnosti i

na úřady. Usmějete-li se na počátku jednání, kdy se navzájem odhadujete, vyvoláte příznivou reakci u protistrany. Lidé mají tendenci napodobovat výrazy druhého člověka, buďte tedy pozitivní a úsměvu využívejte co nejčastěji. Pomůže vám překonat špatnou náladu.

Dávejte si však pozor na nevhodné mimické projevy. I pouhý malý úšklebek může dojem ze setkání naprosto zhatit.

Oko, do duše okno

Snad nejdůležitější pozici v řeči těla zaujímají naše oči. O očích se říká, že jsou okny do duše. Pohledy očí vypovídají o naší sebedůvěře. **Pokud s někým komunikujete, měli byste se mu dívat do očí.** Délka pohledu by neměla být dlouhá. Obecně platí, že ten, kdo mluví, udržuje oční kontakt méně než ten, kdo naslouchá.

Oči prozradí mnoho. Například **rozšířené zorničky znamenají zájem, uhýbání pohledu zase lež, nejistotu, nervozitu**. **Pohledy ke dveřím či na hodinky mohou skončit rozhovor. Delší trvání očního kontaktu, několik vteřin, může znamenat dominanci a sebejistotu, ale stejně tak, a to pozor – intimitu.** Naopak ne každé **vyhýbání se očnímu kontaktu může znamenat, že nám ten druhý lže nebo že má nízké sebevědomí**.

V rámci konverzace je ale nevyhnutelné v určitých intervalech znovu navazovat oční kontakt. Ujišťujeme se tím, že nás druhá strana poslouchá, získáváme zpětnou vazbu zda to, co říkáme, je srozumitelné, zda to není potřeba zopakovat nebo říct jinými slovy. V neposlední řadě to posiluje kontakt mezi komunikujícími a vyjadřuje zájem o to, co druhý říká, nebo je důkazem, že nás druhý poslouchá. Díky očím nejen vnímáme náš okolní svět a přijímáme množství podnětů, ale oči mnohé sdělují. Při jakékoli verbální komunikaci, to znamená třeba při školním projevu, firemní prezentaci nebo poradě, bychom se cítili asi jinak, když by se na nás posluchači nedívali vůbec, nebo se naopak upřeně dívali pořád, ať už se zájmem, nudou, obdivem či opovržením. Využití očního kontaktu doprovázejícího náš verbální projev je proto nezastupitelné.

Spousta věcí, které si myslíte nebo si představujete, se odráží ve vašem pohledu. Je zajímavé, že na to si dávají pozor všichni dobří hráči pokeru. Proto nosí sluneční brýle, aby nebylo vidět na jejich roztahující se zorničky při dobrých kartách. Tohle totiž nedokáže nikdo ovládat. Přiměřený oční kontakt může být známkou zdravé sebedůvěry. Lidé přirozeně pociťují pozitivní emoce a pocity k lidem, kteří si důvěřují.

Nemusíte pronést jediné slovo, přesto pouhým pohledem do vaší tváře se lze dozvědět mnoho informací. Ovšem i vy přijímáte signály druhých. Někdy se vám zdá, že v komunikaci něco nehraje, že slova nejsou doprovázena odpovídajícími neverbálními projevy. Je důležité vědět, co si o vás myslí druzí a jak na druhé působíte? Naučte se proto vnímat řeč těla. Může vám to pomoci v práci, v partnerských vztazích, ale i na cestě k vysněnému cíli.