



## Stalo se na Grand Prix Belgie 2019

Lewis i Sebastian stojí proti sobě v bočním postoji (téměř 90 stupňů). Lewis se něčemu podivuje (oblast úst a výraz napětí ve tváři), kdežto Sebastian stojí skoro rozkročmo, jeho levá noha směřuje k Lewisovi (zde skrytý výraz sympatií), ale ruce má v bok. To je vždy postoj obrany/útok, ale i zvýšeného sebevědomí. Všimněte si Sebastianových úst. Jeho výraz je opět podivující se. Větší napětí směrem k řešení situace, o které si povídají, je však na straně Lewise Hamiltona.



 PEOPLE

text MIROSLAV SANYTRÁK foto JIŘÍ KŘENEK

# DUCH A TĚLO

*Pozorování lidí je velké dobrodružství.  
Odhaluje duši každého člověka ve světle  
neverbální komunikace.*

**V** roce 1967 profesor Albert Mehrabian vyslovil dnes už velmi známou formuli 7-38-55. Ta rozděluje komunikaci na verbální a neverbální projev, jímž je především takzvaná a stále omílaná tajná řeč těla. Tato poučka tvrdí, že 7 procent veškeré komunikace tvoří mluvené slovo a jeho praktické pochopení, 38 procent je tón řeči, její modulace, hlasitost a 55 procent vytváří právě ta záhadná řeč těla. V jejím rámci zkoumáme proxemiku – vyjadřující vztah mezi lidmi prostřednictvím vzdálenosti, kterou k sobě komunikující subjekty zaujmají, a posturolo-

gii – tedy držení těla. Další součástí neverbální komunikace je haptika – což představuje kontakt dotykem, hmatem. Jde třeba o podání ruky, které se může výrazně lišit. Při podání ruky vycítíme emoční stav člověka a zjistíme možnosti úspěchu či neúspěchu, například podle pocení dlaní.

S dostatečnou přípravou se však dají některé reakce připravit či nahrát. Schopný pozorovatel rozezná skutečnost a odhalí hru jednotlivce. Je nutné vnímat například spojení mimiky tváře a gestikulace rukou. Ruce položené na tváři prozrazují mnohé emoce – zda vám dotyčný věří, nebo pochybuje o tom, co ří-

Lewis Hamilton má úsměv na tváři, je uvolněnější než Sebastian, jenž má ve tváři výraz, jako by cosi vyčítal. Zřejmě se nezměnil vůči fotografii č. 1. Lewisova ruka naznačuje určité vysvětlení a klid, přičemž palec směřuje ke středu jeho těla, což naznačuje – já mám pravdu. Sebastian má pokleslou levou ruku, malíček směřuje k jeho tělu, kde říká: „Jsem taky tady,“ ale pravá ruka se stále opírá o pravý bok, stále zde probíhá napětí. Všimněte si ještě Lewisovy pravé ruky, především naběhlých žil. Až křečovitě uchopení helmy naznačuje stále napětí, jako by chtěl se vším praštit, ale jeho pokora mu to prostě nedovolí. To právě naznačuje jeho lehčí úsměv.



Lewis má levou ruku položenou v oblasti břicha. Tento postoj může znamenat i skrytou bolest. Zde však jasně ukazuje: „Já jsem tady.“ A Lewis svým velkým úsměvem vyzařuje spokojenost. Rukou si vlastně uvědomuje svoji sílu energie vůči postoji Sebastiana, který opět má ruce v bok a rozšiřuje svůj postoj. Ten je převážně bojovný a může vyjádřit silnou nespokojenost směrem k Lewisovi. Postoj je půl na půl, tedy oba nestojí přímo proti sobě. To znamená určitý obranný až úskočný postoj. Především jde o Sebastiana: sice nevidíme jeho tvář, ale levý bok tváře ano, a ten naznačuje napětí a nespokojenost.

káte, jestli si je jistý, nebo lže. Jste zvyklý se při jednání dívat do očí? Mrkání prozrazuje opět určité vjemy, které běžný člověk vůbec nevnímá.

Naslouchat znamená víc než slyšet. Stejně tak pozorování a znalost tajné řeči těla odhaluje víc, než vůbec tušíte. To ale neznamená, že byste se hned měli bát své řeči těla. Strach zde není namístě, protože právě tato emoce prozradí mnoho souvislostí, i když to myslíte dobře a upřímně. Jdete-li na schůzku se strachem, je vám zle, na zvracení, běžíte na WC, znamená to, že neumíte udržet otěže svých emocí. V tom případě se raději omluvte a lépe se připravte. Takovou schůzku prohrájete, ať se jedná o cokoliv.

Pětapadesát procent komunikace tvoří tajná řeč těla, opírající se především o projev těla, které skrytě říká, co se děje uvnitř člověka. Řeč těla prozrazuje emoce. Pozorováním se dá objas-

nit mnohé, a to vůbec nemusíte s konkrétním člověkem mluvit. Stačí se podívat a cvičené oko vše objasní. To cvičené oko se však opírá o obrovské teoretické zkušenosti, které jsou opřeny praktickými zkušenostmi ze všech směrů pohybu člověka, obsahujících všechny sociální sféry.

Tajnou řeč těla využívá v poslední době i policie. Zloděj může být maskován, jak chce, ale po čase se prozradí právě chůzí, kterou expert rozpozná během několika minut.

Určitá gesta tajné řeči těla jsou specifická i pro daný konkrétní národ. Tam se vše zakládá na rozpoznávaných stereotypech. To, co není běžné, je založeno na zkušenostech pozorovatele, který vycítí projev emocí bez řeči či osobního setkání s člověkem. Tedy i z fotografie nebo z filmového záběru. Osobnost dotvářejí i maličkosti, kterých si často nikdo nevšimá: hodinky, boty, šátek či kravata. Expert na komunikaci si díky znalosti značek těchto doplňků propojí jejich význam s neverbální komunikací a jasně vytvoří typologii toho kterého člověka. Když má pak možnost být navíc i u komunikace verbální, „odhalí“ duši člověka, jeho klady či zápor. Asi vás při čtení tohoto článku napadne: je možné se to naučit? Naučit se dá všechno, otázkou je, za jak dlouho...



Tento obrázek je velmi zajímavý. Vidíme jen směřícího se Lewise se zdviženou pravou rukou bez obrany, jako by chtěl plácnout Sebastiana po rameni a uklidnit ho. Oba stojí proti sobě, Sebastian je uklidněný, jeho levá ruka spočívá dole, pravá naopak míří do prostoru. Sebastianova levá strana tváře, ten malý kousíček, jasně vyjadřuje stále napětí.

Lewis se sice směje, ale cítí stisk Sebastianovy levé ruky na své pravé ruce nad loktem (stisk je ale už přátelský, není silný ani křečovitý), Sebastian naznačuje: „Jsem tady, respektuji tě, ale zároveň se chráním“ (především vytržený palec levé ruky). Domnívám se, že Lewiso va pravá ruka se slabě mohla dotýkat Sebastiana. Lewis možná říkal: „Už neblbni, člověče.“

Díky osobnímu setkání s Lewi sem Hamiltonem se mi potvrdila má pozorování jeho řeči těla právě z fotografií J. Křenka – a samozřejmě z televizních přenosů.




## *Zajímavá je tajná řeč pilotů formule 1. Na okruhu jsou všichni neúprosnými soupeři, v soukromí pak spolu kamarádí nebo také ne. To právě tajná řeč těla prozrazuje.*

Zajímavá je tajná řeč pilotů formule 1. Na okruhu jsou všichni neúprosnými soupeři, v soukromí pak spolu kamarádí nebo také ne. To právě tajná řeč těla prozrazuje. Díky dokonalým fotografickým záběrům jediného českého profesionálního fotografa formule 1 Jiřího Křenka ([www.activepictures.cz](http://www.activepictures.cz)) se můžeme podívat na tajnou řeč těla dvou velkých soupeřů a mistrů světa formule – Sebastiana Vettela ze Scuderie Ferrari a Lewise Hamiltona z týmu Mercedes – AMG Petronas Formula One Teamu.

### **A TEĎ NĚCO ZAJÍMAVÉHO ZE SVĚTA ŽEN A MUŽŮ – A JEJICH VZÁJEMNÝCH VZTAHŮ**

Mnohé nepříjemné potenciální situace a konflikty by jistě vyřešila znalost tajné řeči těla. V průběhu každého setkání probíhá komunikace, rodí se myšlenky, na povrch se derou emoce. Tak vlastně probíhá každé setkání. Ženy jsou v tomto ohledu určitě lepšími pozorovatelkami než muži. Rychle si vás přečtou hlavně ty, které mají šarm, smysl pro flirt a skvěle komunikují. Ne že by to byly expertky na tajnou řeč těla, ale emočně vycítí mnohem víc než muži. Ti často neudrží své emoce na uzdě, nemyslí mozkem, ale spíš jeho podvěskem čili hypofýzou. Proto muži na sebe většinou v tajné řeči těla prozradí naprosto všechno.

Proto, pokud jste náhodou personalista neboli módně řečeno HR, se nesmíte nechat vést emocemi a hypofýzou. Tedy v případě, že nejste personalista modelingové agentury. Tam by to zřejmě úplně nevedlo... 

[www.miroslavsanytrak.cz](http://www.miroslavsanytrak.cz)