

# Neverbální komunikace



## Neverbální komunikace

Není vlastně tak důležité, co říkáte. Připadá vám toto tvrzení směšné, nebo až příliš odvážné? Tak pro vysvětlení, slova o vás neřeknou nikdy tolik, kolik toho o vás vypoví vaše tělo. I ta nejlépe připravená řeč se někdy může úplně minout účinkem – a to ve chvíli, kdy vaše slova zastíní plíživý nepřítel zvaný neverbální komunikace. Gesta, mimika, pohledy, postoje – to vše vás může zradit – nebo naopak podpořit – a to ještě dřív, než vůbec promluvíte. Záleží jen na tom, jak neverbální komunikaci ovládáte. Není od věci si zopakovat několik základních triků a pravidel.

## Neverbální komunikace začíná!

Představte si úplný počátek všeho, že se teprve toužíte s někým seznámit. K tomuto účelu máte k dispozici mocnou zbraň neverbální komunikace – oční kontakt. Dotyčnou osobu můžete pohledem snadno „ulovit“ mezi všemi, ovšem i zde platí, že méně je někdy více

– oči ženy a muže by se měly vždy setkat jen na pár vteřin, dlouhé civění dělá z žen laciné kokety a z mužů profesionální svůdníky. Oční kontakt obecně hraje v neverbální komunikaci významnou roli – pokud s vámi někdo mluví a vy uhýbáte pohledem, jste okamžitě usvědčeni z toho, že neposloucháte, nudíte se nebo o druhého nemáte zájem. Naopak snažíte-li se někoho soustředěným pohledem propálit, může to ve finále vyznít dost nepřátelsky. Optimální je po několika vteřinách mrknout dolů a pak se zase vrátit k pohledu do očí.

## Neverbální komunikace – detektor lži

Pohled zabral, a teď o krůček dál. Podíváte se druhému do tváře a okamžitě zjistíte, zda vás vodí za nos. Nevěříte? Neverbální komunikace umí i tohle! Dokážete-li číst z mimiky, poznáte, jak to s vámi kdo myslí. Tak třeba smích, u toho upřímného se tvoří jemné vrásky kolem očí, ale u toho falešného je nenajdete. Směje se dotyčný tak, že se mu decentně odhalují zuby? Pak se směje vážně od srdce. Odhaluje-li zuby moc či naopak

málo, je nervózní a nevyrovnaný. Odpor a pohrdání poznáte dobře podle toho, že se dotyčnému nebo dotyčné přivřou oči a stáhnou rty. Navíc se od vás nepatrně odtáhne. Touhu a zájem zase už z dálky prozradí koutky úst stočené nahoru, nadšení z milého setkání obočí lehce povytažené nahoru. Není to snadné?

### Neverbální komunikace a sympatie

Když je vám někdo blízký a sympatický, aniž byste nad tím nějak přemýšleli, pohladíte ho nebo poplácáte po rameni. Ale stejná věc vás ani omylem nenapadne, když jednáte s úředníkem v bance (a pokud ano, jistě jste v lekcích neverbální komunikace něco zameškali). Dotyky jsou nedílnou součástí neverbální komunikace, ženy tak vyjadřují svůj zájem o muže už od první chvíle – pokud se jim někdo líbí, neustále po něčem lehce přejíždí rukou – po sklence, po barovém pultu, po svém oblečení. Uvádí-li je zájem muže spíš

do rozpaků, nebo ani nemají zájem, spíš končetinou něco drtí a mačkají.

### Dominance v neverbální komunikaci

Rozpoznali jste již úmysly druhého podle signálů neverbální komunikace, jenže pak se s ním živě bavíte, on pořád mává rukama, ohrožuje vás, víc a víc se k vám přibližuje, tlačí vás do kouta, vstupuje vám do osobní zóny a celkově na vás působí tak nějak majetnicky. Právě máte tu čest s dominantní osobou, která nezná pravidla neverbální komunikace a nerespektuje, že osobní zóna patří jen vám a těm, které do ní pustíte. Nekrčte se a neuhýbejte, i když je to nejvíc nepříjemné právě vám. Zkuste vstoupit do osobní zóny dotyčnému – třeba mu položte ruku na rameno, svou skleničku přímo před něj – a uvidíte, zda mu to dojde.

### Gesta a svět neverbální komunikace

Gesta, čili bezděčné pohyby rukou (případně i jiných částí těla), mnohdy doprovází slovní komunikaci, aby podtrhla nebo zdůraznila projev – mohou být typická pro konkrétního člověka, nebo obecně platná. Nemusíte nic říct, stačí, když váš ukazováček a prostředníček vytvoří věčko, a každý ví, že slavíte vítězství. Jediným gestem naznačíte, že vám chutnalo jídlo nebo že držíte příteli palce. A jedním pohybem taky naznačíte, že je všechno špatně – ale v tomto případě snad ne – vždyť bravurně zvládáte neverbální komunikaci!



© MindSoft s.r.o.

Koučink v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

[www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky. Porušení autorského zákona je zakázáno pod pokutou 1.000.000 Kč

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)