

## 2

# Jak na sebe upozornit dřív, než padne jediné slovo

*Nikdy nedostanete druhou šanci udělat dobrý první dojem.*

Will Rogers

Možná jste jako děti měli štěstí a vídali jste večerní světelnou show, kterou pořádala příroda. Třeba jste dokonce v kuchyni vzali zavařovačku a pokusili se chytit pár svítících bodů, které se objevovaly a mizely v houstnoucí tmě, ty pohybující se lampičky unášené lehkým vánkem.

Světlušky patří mezi nejúžasnější pozemská stvoření. *Jak* světlušky svítí, to pro nás teď není důležité. Abyste tento proces pochopili, na to byste museli být napůl biolog a napůl fyzik. Zajímavé ale je, *proč* svítí.

Zjistilo se, že světlušky vydávají záři z několika důvodů. Podle některých vědců slouží světlo jako varování potenciálním predátorům, že světlušky jsou hořké a moc si na nich nepochutnají. Jak k tomu závěru predátoři dojdou, to už nevysvětlují. („Dojít“ přitom není úplně přesné slovo, jelikož třeba žáby, které spíš skáčou, požívají světlušky běžně.) Jiní upozorňují, že jednotlivé druhy světlušek blikají jinak, což pomáhá při hledání jedinců svého druhu a také při určování jejich pohlaví. Nás ale spíše zajímá, že světlušky možná užívají světlo jako signál ochoty k páření. Bylo zjištěno, že samci blikají jedním určitým způsobem, jenž láká jejich

potenciální samičí partnerky. Hledáte-li tedy nějaké téma k zahájení hovoru, mohlo by vás zajímat toto: Marc Brown zjistil, že „u dvou druhů světlušek jsou samci blikající rychleji a se stoupající intenzitou pro samičky mnohem atraktivnější“.

## SVĚTLUŠKY A PŘÁTELE

Chování světlušek může posloužit jako dokonalá metafora toho, jak zvýšit svou přitažlivost pro ostatní lidi a přimět je k tomu, aby vás považovali za potenciální přátele. Lidé vás totiž často dříve *vidí*, než *slyší*, a jejich názor mohou ovlivnit neverbální signály, které k nim vysíláte. To platí zvláště ve chvíli, kdy se s někým vidíte poprvé, a dotyčný o vás nic neví. Stejně jako světluška můžete lidem kolem sebe vysílat „přátelské“, či „nepřátelské“ signály a podněcovat je k navázání kontaktu, nebo je naopak odrazovat. Případně můžete „světla zhasnout“ a zůstat relativně anonymní.

Uvědomte si, že v každé situaci, kde jsou dva lidé, kteří se neznají, ale mají k sobě blízko a vidí na sebe, je možné, že se navzájem zaregistrují. A to, co uvidí, jejich mozek automaticky vyhodnotí a zjistí, jestli jsou signály „přátelské“, nebo „nepřátelské“. Ve většině případů se tak děje, že vzhled člověka je „neutrální“ a mozek, který dotyčného nevyhodnotí ani jako hrozbu, ani jako příležitost, ho nakonec zcela vyřadí. Představte si to na příkladu člověka, který v New Yorku chytá taxi. Ulicí projíždějí desítky taxíků a tato osoba se zajímá jen o to, zda mu na střeše svítí, či nesvítí majáček. Když je zhasnutý, rychle jej vyřadí, ale když svítí, zaujme jeho pozornost a člověk se zaměří na toto konkrétní auto.

Jsem si jist, že každý se někdy se skupinou vrstevníků vydal do nočního klubu, do baru nebo na nějaké veřejné místo, kde se snažil hledat lidi opačného pohlaví. Všimli jste si, že někteří jedinci jako by pozornost do slova přitahovali, zatímco jiní všichni přehlížejí? Někdy je příčinou rozdílná fyzická atraktivita nebo okázalé předvádění bohatství, ale stejně často, ne-li častěji, je to proto, že „oblíbený“ člověk vysílá signály, které lidi v jeho okolí dokážou přimět, aby na stupnici přítel–nepřítel přešli z neutrálního

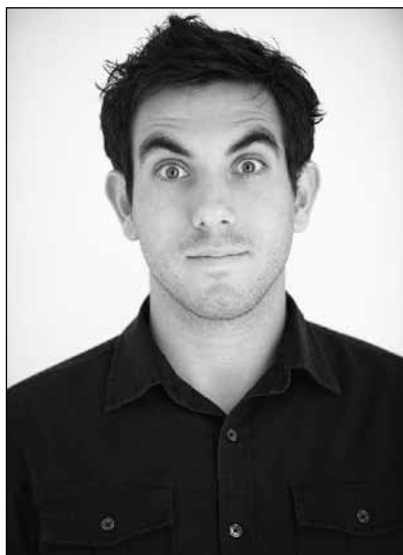
bodů „neznámý“ do pozitivního bodu „přítel“. A tím se zvyšuje naděje na společenskou interakci.

## „VELKÁ TROJKA“ PŘÁTELSKÝCH SIGNÁLŮ

Které neverbální přátelské signály můžete použít ke zvýšení šance, že si vás ostatní lidé všimnou a navážou s vámi přátelství, ať už na jednu noc, nebo na celý život? Lze vybírat z velkého množství signálů, ale pro naše účely jsou nejdůležitější tři. Ty můžete použít, když chcete ostatní povzbudit, aby vás viděli jako sympatického člověka, s nímž by bylo vhodné navázat přátelský vztah. Těmito signály jsou: *pohyb obočí*, *naklonění hlavy* a skutečný, tedy nikoli hraný *úsměv* (ano, tento rozdíl lidský mozek pozná).

### POHYB OBOČÍ

Pohyb obočí je rychlé zvednutí obočí, které trvá asi šestinu vteřiny a používá se jako primární neverbální signál přátelství. Když se k sobě blíží dva lidé, kteří se neznají, navzájem si pohybem obočí sdělují, že nepředstavují hrozbu. Jakmile se s někým dostaneme na vzdálenost jednoho a půl, dvou metrů, náš mozek hledá tento signál. Jestliže se signál objeví a my jej opětujeme, neverbálně sdělujeme tomu druhému, že nejsme nepřítel, jemuž by se měl vyhnout. Většina lidí si pohyb obočí ani neuvědomuje, jelikož jej činí spíše podvědomě. Zkuste si to sami: sledujte lidi, kteří se setkávají poprvé, a – je-li to možné – jejich další interakci. Když se lidé poprvé zdraví v kanceláři nebo při nějaké oficiální příležitosti, vedle pohybu obočí používají také verbální pozdrav. Může to být „Těší mě“, „Zdravím vás“ nebo „Rád vás poznávám“. Když se setkají podruhé, nemusejí si už nic říkat, jenom se navzájem pozdraví pohybem obočí a k tomu ještě maličko zvednou bradu. Až se s někým znovu setkáte, pečlivě sledujte, co děláte vy a co dělá ten druhý. Budete žasnout, jak intenzivní neverbální komunikace mezi lidmi při setkání probíhá. A ještě více vás ohromí, že jste si za celý život těchto neverbálních pobídek vůbec nevšimli.



**Přirozený pohyb obočí. V reálné situaci to nebývá tak výrazné, jelikož pohyb je velmi rychlý. Proto se tomu také někdy říká „bliknutí“.**

Pohyb obočí lze použít na velkou vzdálenost. Chcete-li se setkat s někým, kdo je na opačném konci zaplněné místnosti, vyšlete k němu pohyb obočí a sledujte signál, kterým vám odpoví. Jestliže pohyb obočí zopakuje, pak je možné předpokládat něco dalšího. Žádný signál je známkou nezájmu. Pohyb obočí lze tedy využít jako nástroj ke zjištění, jestli ten, o koho máte zájem, o vás stojí, nebo ne. Když obočí neodpoví, můžete si ušetřit trapnou chvíli nebo dokonce přímé odmítnutí. Je to znamení, že nejlepší pro vás bude hledat někoho přístupnějšího.

Máte-li přesto stále zájem o setkání s někým, kdo vám na pohyb obočí neodpověděl, neznamená to, že dotyčná osoba je „nedostupná“. Bude však třeba předtím, než se rozhodnete tuto osobu kontaktovat, použít (a také hledat) další přátelské signály.

„Přátelský“ pohyb obočí vyžaduje *krátký* oční kontakt, zejména když tuto osobu neznáte nebo ji znáte jen od vidění. Delší oční kontakt mezi dvěma lidmi indikuje intenzivní emoce a bývá buď aktem náklonnosti, nebo odporu. Prodloužený oční kontakt („zírání“) je tak nepříjemný, že při běžných společenských stycích se vyhýbáme očnímu kontaktu trvajícímu déle než jednu dvě vteřiny. Mezi cizími lidmi ve veřejném prostředí by měl obecně trvat pouze zlomek vteřiny a většina lidí se jakémukoli očnímu kontaktu vyhýbá úplně.

Ne všechny pohyby obočí jsou však přátelské signály. Příklad „nepřirozeného“ pohybu obočím je na další straně. V reálné situaci dochází k nepřirozenému pohybu obočí ve chvíli, kdy jej člověk vykoná tak, že obočí je zvednuto déle. Tento nepřirozený pohyb obočí pak bude vnímán jako v nejlepším případě odmítavý, v tom nejhorším jako výhrůžný. Když vidíte nebo ukazujete nepřirozený pohyb obočí, bude přijímán jako nepřátelský signál, a – tak jako velkoměstské kabonění – nepřispěje k sociální interakci ani k získávání přátel.

## NAKLONĚNÍ HLAVY

Naklonění hlavy doprava nebo doleva je neohrožující gesto. Při naklonění hlavy do strany odhalujeme jednu z krčních tepen, které jsou umístěny po stranách krku. Těmito tepnami proudí do mozku okysličená krev. Po přet-