

Relax



“

ČTĚTE
na straně II

O myších a nebi

Předdušičkový animovaný film o tom,
jak to vypadá ve zvířecím nebi

SOBOTA 9. ŘÍJNA A NEDĚLE 10. ŘÍJNA 2021

LIDOVÉ NOVINY

Síla očí



FOTO SHUTTERSTOCK



MARIE
NÍČEK
spolupracovnice LN

Oči toho často dokážou vyjádřit mnohem více než slova. Během pandemie covidu-19, kdy jsme měli zakrytu velkou část obličeje, jejich význam ještě posílil. **Co všechno říkáme pohledem, jakou roli hraje u zvířat a proč se dětem líbí okaté hračky?**

Oči jsou nositelem emocí a o nás i lidech v našem okolí vypovídají mnohé. Kolik toho jejich prostřednictvím sdělujeme, na svědčuje i nespouštěcí výrazů, které v každodenní řeči používáme. Tak třeba: na někoho se diváme svrchu nebo ho probodáváme pohledem, k jinému vzhlížíme nebo nemáme odvahu podívat se mu do očí a nad lecčím dokážeme přimhouřit oko.

Zrak je nejaktivnějším smyslem a není proto divu, že hraje velkou roli i v mezičlověkům komunikaci. Psycholog Albert Mehrabian z Kalifornské univerzity na základě svých výzkumů uvedl, že při setkání s druhým člověkem přikládáme význam tomu, co říká, pouze ze sedmi procent. Zdaleka více dáme na tón hlasu, a z více než poloviny dokonce na vizuální dojem. Proto může být nepřijemné, když má člověk při konverzaci nasazené sluneční brýle.

Rtěnky v zásuvece a výrazné stíny

Porozumění si s ostatními nám přiliš neu-snadnila ani koronavirová pandemie. Rousky zakryly ústa a z celého obličeje zůstaly vidět pouze oči. „Přišli jsme o důležitý komunikační kanál, protože západní kultury jsou zvyklé čist emoce člověka více z dolní části tváře než horní,“ říká psychiátr Cyril Höschl. Zato pro asijské národy, kde rousky běžně nosili ještě před covidem, jsou stěžejní právě oči.

„Když ztratíme jeden smysl, zvýší se citlivost těch ostatních, umíme se přizpůsobit, a tak jsme se teď možná naučili komunikovat lépe očima,“ hodnotí.

Toho, jakou mají moc, si jsou si v covidové době vědomy obzvláště ženy, které na povinné zakrytí úst reagovaly tím, že si oči začaly výrazněji ličit. Rudou rtenuku schovaly do šuplíku a svou kosmetickou výbavu obohatily kromě klasických řasenek o paletu očních stínů, tužek nebo gelů na obočí. Internet zaplnily nejrůznější tutoriály o ličení za časů korony, které ženám radily, jak nejlépe oči rozjasnit nebo podrhnout jejich barvu. Pandemie tak přinesla užitek výrobčům očních líčidel. Během první loňské vlny se ve Spojených státech prodej řasenek zvýšil o jedenáct procent a odbyl umělých řas o patnáct.

Problém přinesla i skutečnost, že kontakt mezi lidmi se přesunul do virtuálního prostoru. Nejenže při osobním setkání druhé vnitřním a dokážeme zaznamenat i drobné nuance v projevu, výšimáme si i gest a pohyb celého těla. Při jednáních na síti si ale musíme vystačit pouze s obličejem. Výraz očí tak opět získal na důležitosti. „Rada introvertů má v reálu problém udržovat oční kontakt, zato na schůzce online není jiného zbytí, díky tomu se naučili být komunikativnější nebo průboj-

Pohled delší než sedm vteřin se považuje za nepřirozený, místy i nevhodný. Možná to je důvod, proč je tak těžké vyhrát „oční souboj“, v němž vítězí ten, kdo se svému protivníkovi dokáže bez uhnutí dívat déle do očí. Při komunikaci jsme zvyklí to ze slušnosti nedělat.

“

nější.“ výšimá si pozitivních změn u svých klientů psycholog v HR poradenské a vzdělávací společnosti a lektor kurzu neverbální komunikace Petr Brichcín.

Říká se, že v očním kontaktu dokonce tkví tajemství úspěchu. Lidé, kteří ho dokážou při komunikaci udržovat, působí sebevědoměji a bývají druhým i více sympatičtí, protože budí dojem, že se zajímají a naslouchají. Naopak když někdo při našem projevu těká pohledem nebo

kouká jinam, míváme pocit, že nám nevěnuje pozornost. Z jednoho průzkumu ostatně vyplynulo, že od žáků, kteří aktivně sledovali výklad, učitelé očekávali, že budou mít lepší výsledky. Při přípravě například na pracovní pohovor uchazeče často narazí na radu, at udržuje oční kontakt se všemi přítomnými a setkání probíhá za stolem všedě, aby byli všichni na podobné úrovni a on neshlizel na svého budoucího šéfa svrchu.

„Je ale dobré kontakt v pravidelných intervalech přerušit a zase navázat, protože upřený pohled může působit arogantně nebo být druhému nepříjemný,“ radí Brichcín. Pohled delší než sedm vteřin se už považuje za nepřirozený, místy i nevhodný. Možná i to je důvod, proč je tak těžké vyhrát „oční souboj“, v němž vítězí ten, kdo se svému protivníkovi dokáže bez uhnutí dívat déle do očí. Při komunikaci s ostatními jsme zvyklí to ze slušnosti nedělat.

Při porozumění řeči těla záleží i na tom, v jaké části světa se nacházíme. V islámských zemích je během kontaktu s očima pohlavím upřený pohled urážlivý. V kolektivistických nebo asijských kulturách je hodno ve styku s výše postaveným člověkem oční kontakt příliš neurčovat a odvracení zraku dává najevo pokoru a respekt. Například v Japonsku

se už malé děti učí směřovat pohled do oblasti krku než přímo do očí.

Reč lásky

Není divu, že pohled může být pro někoho výzvou. Když si s někým hledíme do očí, vyplavuje se při tom oxytocin neboli hormon lásky a blízkost mezi lidmi se prohlubuje. Význam pohledu tedy někdy bývá mnohem hlubší než jen všední mezilidský kontakt.

„Může mít hodnotu erotického signálu a při seznámení s objektem našeho zájmu je velice důležitý, jelikož předchází oslovení,“ říká Höschl. Jedním z příkladů milostné řeči očí je takтика obráceného trojúhelníku, který tvoří oči a ústa v dolním vrcholu. Pokud chce muž ženu získat, může vyčkat na moment vzájemného souznamení, zahledi se jí hluboce do očí, posléze na rty a potom se pohledem opět vrátí k očím. „Jestli ona tento pohled opakuje, neměl by váhat, protože příšla správná chvíle ji políbit,“ radí psychiatr.

Dobrým známením je také, když se ženě rozšíří zorničky. Oči hrají při námluvách zásadní roli. Ne nadarmo se říká, že žena cudně klopila zrak, nebo po muži hodila očkem. V dnešní době se na podobně hrátky často zapomítá, jsou ale kultury, kde se bez nich neobejdou. „Muj bratr žil nějakou dobu v Iránu, kde jsou zahaleným ženám často vědět jen oči, a prý bych nevěřil, co s nimi všechno dokážou,“ vypráví Höschl.

Taktiku svádění očima ovšem nevyužívají pouze lidé. Naučili se ji i naši čtyřnoží mazličci. Všichni známe pověstné „psi očí“, které jsou zárukou, že nějaké to sousedství sem tam u všečce upadne pod stůl. „Pes chce být součástí směšky a z lidského chování okouká způsoby komunikace, kterým rozumíme a které povedou k dosažení jeho chtěného cíle,“ říká koučka pro komunikaci se psy Michaela Drábková.

Pokračování na straně II

