

Ruku na to

Již po celá tisíciletí si cizí lidé při pozdravu vzájemně ukazují otevřené dlaně na znamení toho, že u sebe nemají zbraň. Římsí spiklenci tento rituál obelstili tím, že si meče ukryli do rukávů. Proto přišlo do módy jako dodatečné pozdravné gesto ještě uchopení partnera v podpaží. Z toho se v novověku vyvinulo to, že si dva „plácnou“. Zpočátku tímto gestem zpečetňovali obchodníci uzavřenou koupí. Od devatenáctého století se to prosadilo jako pevná součást pozdravu. Starý obyčej ověřovat přátelské záměry druhého pozdravným gestem má své pokračování v moderním podávání rukou. My už dnes nepátráme po ukrytých zbraních, ale zato po ukrývaných záměrech. Stisk ruky může být sympatický, ale může také během pár vteřin vyvolat odpor. To není žádný výmysl. Sebejistí lidé mají pevný stisk ruky, zatímco nejistí lidé ne. Tuto hypotézu ověřil studií v roce 2001 severoamerický vědec William Chaplin.

Sympatické podání ruky se vyznačuje

pěti hlavními znaky:

Dodržujte pravidla společenského chování.

Ten, kdo je v hierarchii níže, zdraví jako první a vyčká, zda mu protějšek podá ruku. Za výše postavené v tomto smyslu považujeme ženy proti mužům, starší proti mladším a nadřízené proti jejich podřízeným. Kdo sedí, ten k podání ruky vstane. Pokud vám výše postavený po vašem pozdravu nepodá ruku, nedávejte najevo údiv. Spokojte se s pokývnutím hlavy. Pokud jde o skupinu, podejte ruku buď každému, nebo nikomu. Čím je skupina větší, tím spíše je společensky přijatelné pouhé pokývnutí na pozdrav.

Ruku podávejte bez váhání. Ruku svého protějšku stiskněte krátce a pevně, ale ne drtivě. Za optimální trvání i zde považujeme maximálně tři vteřiny. Tři až čtyři vteřiny už naznačují zvýšený zájem. Partner pak očekává, že vyjádříte něco, na čem vám velice záleží. Delší potřásání rukou působí nejistě, nebo také hrozivě. Je to, jako byste chtěli svému partnerovi bránit ve volném užívání vlastní ruky.

Podat ruku tak, že dlaň směřuje doleva, je sympatický pozdrav mezi sobě rovnými. Podáváte-li ruku shora a dlaň

směřuje dolů, působíte dominantně. Naopak, tedy dlaní směřující nahoru, působíte příliš pokorně. Potřásání rukou druhého působí rovněž jako pánovnité gesto. Partner se pak buď snaží tomuto pokusu o ovládnutí uniknout, nebo se mu vyrovnat. Na seminářích řeči těla se vyučuje následující trik. Zatímco podáváte pravou ruku, položte levou ruku na pravou paži partnera. Tím ustavujete rovnováhu. Když přijela Angela Merkelová poprvé na státní návštěvu k Jacquesu Chiracovi, zaskočil ji Chirac polibkem, jen co vystoupila z automobilu. (Byl to ostatně prohrašek proti dobrému mravu, podle něž smí k polibku docházet jedině v místnostech.) Na druhé setkání ji poradci očividně připravili. Když Chiracovi před objektivy kamer podávala ruku, položila mu levou ruku na pravou paži. Studie prokazují moc doteku. Když se během rozhovoru tu a tam jakoby mimovolně dotýkáte paže svého protějšku, jste mu o to sympatičtější.

Sympatie získáváte, když se postaráte o jakousi rovnost.

K tomu patří podání ruky tak, aby dlaň směřovala dolů. Důležitý je však ještě další faktor, síla stisku. Mužská ruka má v průměru dvojnásobně silný stisk ve srovnání s rukou ženskou. Proto jakožto žena tiskněte mužské ruce silněji a jako muž tiskněte ženské ruce jemněji.

Že už jste také někdy zaslechli onu větu „ten má nepříjemně vlhký stisk“?

Tato vlhkost je následek nervozity. V úzkosti (například před choullostivým setkáním) tělo přepíná na pravěký útěkový reflex. Z vrchních vrstev kůže se odčerpává krev, aby jí bylo dost ve svaloch nohou. Ruka se tím ochlazuje. Zároveň dlaň stejně jako celé tělo vylučuje pot určený k chlazení pokožky na rychlém útěku. Výsledek: ruka je chladná a kluzká. Pokud jste tedy nervózní, předejděte špatnému působení. Otřete si nejdříve ruku kapesníkem. Hluboce vydechněte, ať výdech trvá aspoň deset vteřin. Útěkovým reflexem se zrychluje dech (abyste při útěku měli dostatek vzduchu), takže pomalé dýchání signalizuje mozku, že nebezpečí pominulo. A vy se uklidněte.

Úryvek z knihy Umění sympatie, Portál 2010