

Společenské minimum pro každého

6.část



Podávání ruky - co o vás prozradí

Z jednoho podání ruky většinou nepoznáme, jaký druhý člověk je. Spíše se dozvíme o jeho momentálním rozpoložení. Mezi pevností stisku a silou osobnosti nemusí být vždy přímá úměra. Silná osobnost svému protějšku kosti nedrtí, stisk mu přizpůsobí.

Před začátkem a po skončení zápasu si dva boxeři podají ruce, aby ukázali, že jejich soupeření je přátelské a férové. Ukládá jim to odstavec 21 oficiálních pravidel tohoto sportu. Podobný význam má podání ruky i ve společenském a pracovním styku.

Napadlo vás někdy, proč si lidé při setkání nabízejí právě dlaň? „V pravé ruce se v minulosti nosila zbraň. Je to tedy symbol, že přicházím v míru, beze zbraně,“ vysvětluje odborník na etiketu Ladislav Špaček. Podání ruky má být přirozené a přátelské. Proč tedy některým lidem způsobuje problémy a uvádí je do rozpaků?

„Ruka se podává mimo jiné i proto, že dlaň je jednou z nejcitlivějších částí těla. Proto skrze ni dobře vnímáme pocity druhého,“ říká Špaček. Blízkost kontaktu může prozradit nejistotu či nervozitu, na druhou stranu se dá zneužít k tomu, abychom svému partnerovi demonstrovali svou sílu či nadřazenost.

Síla stisku neprozradí všechno

Pozná se síla osobnosti podle síly stisku? Tak jednoduché to rozhodně není. „Způsob stisku ruky je důležitá informace, ale není dobré ji přeceňovat. Odráží to, jak se člověk vnitřně cítí v danou chvíli,“ podotýká prachatická lékařka Ludmila Dušková, která pořádá kurzy asertivní komunikace.

Připomíná, že někteří nejistí lidé, od kterých by se čekalo, že budou ruku podávat jako „leklou rybu“, se snaží svoji pasivitu naopak přerazit agresivním stiskem.

Někdo se podle poučky „silný stisk rovná se silná osobnost“ snaží „drtit kosti“ dokonce vědomě. „Byli tím známí někteří politici, například jeden polistopadový ministr obrany, který tak zřejmě chtěl demonstrovat svou sílu. Tam opravdu skoro praskaly šlachy,“ vzpomíná Ladislav Špaček.

Je pravda, že podávání „leklé ryby“, tedy vlastně vložení ruky do dlaně téměř bez jakéhokoliv stisku, může svědčit o nízkém sebevědomí, ostychu, ale i o nezájmu. Brněnská psycholožka Lenka Šíbllová však zdůrazňuje, že to neplatí vždycky. „Ten, kdo vám podá leklou rybu, vám může za hodinu, den či za měsíc podat ruku úplně jinak,“ tvrdí. „Někomu třeba trvá déle, než si na vás zvykne, jiný si zase uvědomuje, že se mu právě potí ruka, tak to chce mít rychle za sebou. Vždycky je třeba vnímat souvislosti. Záleží na konkrétní situaci i na vztahu daných lidí.“

Pozor si dejte i na další dotyky

Kromě různé síly stisku může vzniknout nerovnost mezi partnery i jinak. Pokud vám někdo podá pravou ruku a levou rukou vás zároveň chytne za rameno či paži, dostáváte se do postavení, z kterého „není úniku“. Tento druh kontaktu by rozhodně neměla používat méně společensky důležitá osoba vůči významnější. I když se to stane naopak, může takové gesto vzbudit nepříjemný pocit podřízenosti. Ale ani tehdy se nad vás druhý nemusí povyšovat. „Zejména pokud vás nepodávanou rukou poplácává. Pak to může být výraz jisté bodrosti, srdečnosti, toho, že je rád, že se s vámi setkal a je spokojený,“ upozorňuje Lenka Šíbllová. „Sama bych si to ale dovolila jen u člověka, kterého dobře znám, se kterým mám bližší

vztah.“

Podle Ladislava Špačka je poplácávání po rameni ve společenském styku nepřijatelné. Podobně se nehodí podanou rukou třást. „Je to trochu archaický způsob. Zejména ženu je absolutně nepřípustné poplácávat po rameni či jí s rukou cloumat,“ říká Špaček.

Nadřazenost lze vycítit i z toho, pokud někdo vaši dlaň uchopí do pravé ruky a přikryje ji ještě svou levou dlaní. K tomuto gestu však mohou sklouznout i lidé, kteří si vaší přítomnosti natolik váží, že vás nechtějí jen tak pustit. Nebo také nejistí, kteří se vás potřebují „zachytit“.

Co tedy přečteme z podané ruky?

Podání dlaně je důležitou informací, ale pouze v souvislosti s dalšími vjemy – výrazem tváře, gesty či tónem řeči. Psycholožka Lenka Šíbllová dává obecnou radu: „Druhého nelze hodnotit jen podle podání ruky. Všimněte si spíše celkového souladu mezi typem jeho osobnosti a tímto gestem. Důležitý je také účel pozdravu, okolní atmosféra a aktuální pocity.“

Zdravě sebevědomý partner se silnou osobností podává ruku také přiměřeně situaci a přizpůsobí se i vám. „Asertivní člověk hodně vnímá druhého, napojuje se na něj, aby to bylo skutečné setkání,“ říká lékařka Ludmila Dušková. Nedrtí ruku tomu, kdo ji podává opatrně, a naopak.

„Opravdu silná osobnost nepotřebuje dávat svoji sílu najevo, nemusí mít stále nějakou zpětnou vazbu od okolí, že ho jako silného skutečně vnímá,“ doplňuje Lenka Šíbllová.

Ruka vypoví o vašem vychování

Z podané ruky můžete spolehlivě vyčíst, nakolik si daný člověk osvojil společenská pravidla. „Ruka se nikdy nepodává přes překážku, přes stůl, nebo dokonce do kříže, sejde-li se víc lidí,“ říká Ladislav Špaček. „Nejhorším prohřeškem proti etiketě je podání ruky přehlédnout nebo dokonce demonstrativně odmítnout.“ Odmítnutí podané ruky se v mezilidských vztazích rovná vyhlášení války a slušný člověk se takovému postoji vyhne i u nepřítele.

Před podáním ruky vždycky povstaneme. Zůstat sedět si může dovolit ve vhodných případech pouze žena či starší osoba.

Je samozřejmé, že ruku jako první podává člověk společensky významnější – tedy žena, šéf a starší člověk. Host by měl vyčkat na nabídnutou dlaň od hostitele. Urážlivé je nedívat se druhému při tomto gestu do očí.

Asertivní člověk mívá pevný stisk, ale ruku nikomu nedrtí. Záleží mu na kontaktu, proto se vám umí při podávání ruky přizpůsobit.

LEKLÁ RYBA Podáním ruky téměř beze stisku můžete na partnera působit nesebevědomě a ostýchavě

DRČENÍ KOSTÍ Spíše než sílu osobnosti dáte najevo svou nejistotu a snahu působit siláckým dojmem

CHYCENÍ ZA RAMENO Otcovský postoj; druhý může mít pocit, že se nad něj povyšujete a chcete ho poučovat

DLAŇ OTOČENÁ VZHŮRU Někteří lidé takto testují, nakolik bude ruka druhého klást odpor, pootočí-li ji pak dolů

OBEJMNUTÍ RUKY Pracovní či obchodní partner z vás může mít dojem, že jednáte nadřazeně

PODÁVÁNÍ KONEČKŮ PRSTŮ Podání/nepodání ruky svědčí o tom, že si chcete zachovat od druhého odstup

autor : MFD – Lukáš Procházka

