

Někteří lidé mají nevědomky zařizovaná dvě nebo tři gesta, která používají stále a opakovaně, neadekvátně a nepřilehavě verbálnímu sdělení.

Gesta mají v sociálních vztazích určitý domluvený smysl, tak jako verbalizování sdělení. Ve starověku se dokonce považovala gesta za jednu z nejdůležitějších složek rétorického umění. V historických souvislostech se dá říct, že gesta jsou prvotní a verbalizace se vytvářela později. Gesta mají kulturní závislost a je třeba se jim učit v kulturním kontextu.

Všechna gesta lze rozdělit do pěti základních skupin:

1. Ilustrátory jsou gesta, kterými dokreslujeme ve vzduchu verbální výklad, ukazujeme směr, vysvětlujeme. Může to být i kreslení rukou nebo prsty ve vzduchu.
2. Gesta jako regulátory chování (ukazujeme na někoho prstem, kdo nedává pozor, nebo když chce říct názor), jako upozorňování na něco nebo někoho. Organizují konverzaci, zajišťují změnu rychlosti řeči, ukončování řeči.
3. Znak (kruh z palce a ukazováčku znamená O.K., zvednutý palec směrem nahoru znamená, že je to výborné, naopak palec směrem dolů znamená, že je to špatné). Například policista řídící na křižovatce dopravu používá pohyby rukou jako znaky. Ve všech kulturách nemají znaková gesta stejný význam. Například vytvoření kruhu z palce a ukazováčku v Anglii znamená vynikající, v Belgii a Francii znamená toto gesto bezecnost, v Maroku je výhrůzkou zabít, v Turecku a na Maltě znamená otvor, většinou anální, což je považováno za obscénní urážku. V Japonsku to znamená peníze.
4. Emočně výrazová gesta slouží k vyjádření emočního stavu, mívají také podobu symbolické komunikace. Například dlaně přiložené ke rtům vyjadřuje rozpaky nebo potíže, sevřená dlaně v pěst se zbledlými klouby na prstech vyjadřuje vztek nebo agresivitu, ruce zakrývající oči vyjadřují stud, zahanbenost, kousání nehtů na prstech vyjadřuje nervozitu, urovnávání vlasů nudu, lomení rukama zoufalství, podávání květin, hození rukavice.
5. Adaptory je možno označit jako sebemanipulační gesta – škrábání se, tření rukou, lomení rukama.

Když se člověk udeří plochou dlaní do čela, většinou to znamená, že jej něco napadlo. Když se člověk chytí za nos a hledí si jej směrem ke špičce, může to znamenat zamýšlenost, kritický postoj nebo rozpačitost. Když svírá ruku v pěst, může to znamenat vztek, nebo připravenost k akci, spokojenost s akcí. Ukazování prstem nebo rukou na partnera může znamenat agresivitu vůči němu, vztek na něj.

Ilustračních gest je celá řada – gesto vzrůstu, poklesu, dělení, pochybnosti...

### 6.3.3 POSTURIKA

Je to držení těla, napětí nebo uvolnění, náklon, poloha rukou, nohou, hlavy, konfigurace všech částí těla a směr natočení těla. Signalizuje emoční stav, zaujetí, postoj k partnerovi a ke sdělení. Někdo se krčí, někdo jde zpřímá.

Důležitá je také souvaznost dvou těl lidí, kteří spolu komunikují. To, jaká je vzájemná poloha obou těl, určuje vztah účastníků k obsahu sdělení a k sobě navzájem. Pokud

jsou pózy ve shodě, jedná se o vytvoření pozitivních vztahů, o porozumění a sympatie (zračlení, pacing). Jestliže nejsou ve shodě, jedná se o negativní vztah, o nesympatii. Pokud si dva lidé sdělují nějaké těžkosti, je možno vidět na jejich póze souhlasnost, protože oba mají hlavy svěšené, dívají se před sebe s výrazem zaujetí.

### 6.3.4 KINEZIKA

Jsou to spontánní pohyby různých částí těla, které nemají význam gest. Někteří autoři pojem kinezika považují za pojem nadřazený pojmu gestika. My se budeme ale držet odlišení na samostatné pojmy gestika a kinezika; podle kritéria spontánnosti a záměrnosti, společenského konsenzu a podle gestického dokreslování verbálního sdělení a mimovolného a mnohdy disrepančního kinezického pohybu, který je výrazně individualizován (pohavování se za nos, žmoulání oka, kousání rtu, pohupování rukama, kroucení prstů, procházení se po místnosti sem a tam...).

Každý má své specifické pohyby, podle nichž se dá poznat už na dálku.

Přestože jsou spontánní, dá se z nich někdy také vyčíst určitá informace. Lidé, kteří vidí takové mikropohyby, jako je například jemné pošuknutí ramenem, je interpretují podle sebe (...zdá se mi, že se k tomu stavíš dost laxe...).

Když si člověk hladí bradu, může to znamenat, že přemýšlí. Když si sahá na špičku nosu, může to znamenat, že dává najevo rozpaky. Pokud si sahá na kořen nosu, může to znamenat, že se cítí zmaten. Jestliže si uchopí celý nos prsty, může to znamenat zlost. Škrábání se na temeni hlavy může znamenat rozložení nebo přemýšlení.

Ale při interpretaci je třeba být opatrný, protože nejen gesta, ale i spontánní pohyby se nedají interpretovat jednoznačně. Je třeba vycházet z kontextu a porovnávat celkové neverbální chování.

### 6.3.5 POHLEDY

Oči hrají v komunikaci velmi důležitou roli (známý aforismus „oko do duše okno“). Jsou kontrolou zpětné vazby, určují a ovlivňují interpersonální vztah, regulují tok informací, reflektují myšlenkovou aktivitu, organizují diskusi. Působí jako sdělovače, ale také jako přijímače. Čím menší je oční kontakt, tím nejistější se cítí příjemce zprávy, tím kratší je vzájemný kontakt a tím méně slov se ve vzájemném kontaktu vysloví. Je prokázáno, že když někdo chce partnera v komunikaci ovlivnit, dívá se poněkud jinak, než když ovlivňování nejde. Součet pohledů v takovém případě přesahuje 50 % času komunikace. Pohledy tohoto typu jsou delší a častější. Pokud jde pouze o informaci, čas očního kontaktu poklesne až na 35 % (J. Křivohlavý, 1988). Komunikátor má menší podíl očního kontaktu než komunikant.

Byly porovnávány komunikační situace s větším a s menším zrakovým kontaktem. Lidé, kteří nebyli s řečníkem ve vizuálním kontaktu, hodnotili dojem o 50 % níže (M. Guirdham, 1995).

Při pohledech je důležitých několik souvisejících aspektů:

- Zacelení pohledu.
- Iniciační kontakt je prvním krokem k soustředění se na konverzaci.