

JOE NAVARRO BÝVALÝ
AGENT FBI

TAJEMSTVÍ ŘEČI TĚLA

**GESTA, KTERÁ
PROZRADÍ VÍCE
NEŽ SLOVA**

*Tato kniha je věnována lásce mého života,
mé nejlepší kamarádce a člověku,
který je prvním kritikem všeho, co dělám –
mé ženě, Thryth Hillaryové Navarrové.*

JOE NAVARRO BÝVALÝ
AGENT FBI

TAJEMSTVÍ ŘEČI TĚLA

GESTA, KTERÁ
PROZRADÍ VÍCE
NEŽ SLOVA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Joe Navarro

Tajemství řeči těla

Gesta, která prozradí více než slova

Přeloženo z anglického originálu knihy Joea Navarra *The Dictionary of Body Language*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, USA, 2018.

Copyright © 2018 by Joe Navarro. All rights reserved.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7261. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace uvnitř knihy použity ze sady ikon: Vektor od MSSA, ID: 78134462

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2019

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

Ilustrace v knize © Depositphotos/MSSA

ISBN 978-80-271-2949-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-2948-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2477-0 (print)

Obsah

O autorovi	8
Řekli o knize	9
Úvod	11
Hlava	19
Čelo	27
Obočí	32
Oči	35
Uši	51
Nos	54
Ústa	60
Rty	76
Líce a čelist	86
Brada	92
Obličej	98
Krk	103

Ramena	110
Paže	114
Dlaně a prsty	124
Hrudník, trup a břicho	150
Boky, hýždě a genitálie	161
Nohy	165
Chodidla	175
Závěr	183
Poděkování	185
Literatura	187

*Jestliže byl člověku dán jazyk proto, aby tajil své myšlenky,
pak úkolem gest je prozradit je.*

JOHN NAPIER

0 autorovi

JOE NAVARRO působil dvacet pět let v FBI jako zvláštní agent se zaměřením na kontrarozvědnou činnost. Zároveň byl zakládajícím členem elitního programu behaviorální analýzy, vedeného divizí FBI pro národní bezpečnost. Tento program se zabýval studiem chování špiónů, teroristů a zločinců. Po svém odchodu od FBI se začal věnovat přednáškám a psaní publikací na téma lidského chování. Mimo jiné je autorem mezinárodního bestselleru *Jak prokouknout druhé lidi* (Grada, 2010). Do češtiny byly přeloženy i další z jeho knih: *Jak prokouknout kolegy i obchodní partnery* (Grada, 2011), *Jak poznat, když vám někdo lže* (Grada, 2013), *Nebezpečné osobnosti* (Grada, 2015) nebo bestseller *Tři minuty do soudného dne* (Grada, 2017). Více informací o Joeovi najdete na internetových stránkách JNForensics.com.

Řekli o knize

„Dokonalý zdroj poznatků o řeči těla, který je vždy po ruce. Tuto knížku budu všude doporučovat a sama ji používat několik dalších let.“

AMY CUDDYOVÁ

autorka knihy *Tady a ted'*, která je na seznamu
bestsellerů časopisu *New York Times*

„*Tajemství řeči těla* od Joe Navarra je nepostradatelnou četbou pro všechny, kdo chtějí mít jistotu, že jim druzí říkají pravdu.“

CHRIS VOSS

autor bestselleru *Nikdy nedělej kompromis*

„*Tajemství řeči těla* je jedinečný, srozumitelný, jednoduchý a přesný průvodce neverbální komunikací a lidským chováním. Tuto knihu mějte vždy po ruce, až budete sami pro sebe zkoumat lidské interakce a budete žasnout nad tím, jak hluboké pochopení těchto interakcí vám knížka umožní.“

MARK BOWDEN

jeden z autorů knihy *Truth and Lies:
What People Are Really Thinking*

„Joe Navarro opět předvádí špičkovou schopnost rozklíčovat řeč těla. *Tajemství řeči těla* je dokonalým pomocníkem pro každého, kdo si přeje rozšifrovat skutečný význam interakcí, do nichž vstupuje. Joeovy přesné a jasné definice se stanou vzorem, s nímž budou porovnávány všechny další knihy o neverbální komunikaci. Pořídte si tuto knihu a objevte všechno, co potřebujete!“

ROBIN DREEKE

spoluautor knihy *The Code of Trust*

Úvod

V roce 1971, když mi bylo sedmnáct, jsem si z důvodů, které pro mě zůstávají zcela neznámé, začal vést záznamy o lidském chování. Zapisoval jsem do zápisníku všechny možné druhy „neverbálních projevů“, kterým se obecně říká řeč těla. Nejdřív to byly různé podivné věci, které lidi dělají – proč koulí očima, když něčemu nevěří, nebo proč si sahají na krk, když slyší nějakou nepříjemnou novinu. Později šly poznámky ještě dál a hlouběji – proč si ženy hrají s vlasy, když telefonují, nebo proč zvedají obočí, když se zdraví s jinou ženou. Jednalo se o drobnosti, které ovšem upoutávaly mou pozornost. Proč lidé dělají takové věci a proč dělají tolik různých věcí? Jaký je účel takového chování?

Připouštím, že pro mladíka v tomto věku je to zvláštní záliba. Říkali mi to i mí kamarádi – oni žili vyměňováním baseballových kartiček a měli přehled o tom, kdo má nejlepší průměr na pálce nebo který hráč nasbíral za sezónu nejvíce bodů. Mě mnohem víc bavilo zkoumat tajemství lidského chování.

Na začátku jsem svá zjištění zapisoval na kartičky velikosti tři krát pět centimetrů a tyto záznamy měly sloužit jenom mně. V té době jsem ještě neznal díla Charlese Darwina,

Bronisława Malinowského, Edwarda T. Halla, Desmonda Morrisse nebo mého pozdějšího přítele dr. Davida Givense – velkých postav z oblasti zkoumání lidského chování. Tehdy mě jednoduše zajímalo, jak se chovají druzí a proč, a chtěl jsem mít svá zjištění zaznamenána. Nikdy by mě nenapadlo, že si je na podobné kartičky budu zapisovat i po čtyřiceti letech.

Za ty roky jsem nashromáždil několik tisíc hesel a poznámek. Na začátku jsem nevěděl, že se jednou stanu zvláštním agentem FBI a moje zápisky mi v příštích dvaceti pěti letech poslouží při stíhání zločinců, špiónů a teroristů. Vzhledem k mému zájmu o to, jak se lidé chovají a proč se tak chovají, to však byl možná jen naprosto přirozený vývoj.

Do Spojených států jsem přišel jako uprchlík, který utíkal z komunisty ovládané Kuby. Bylo mi osm a nemluvil jsem anglicky. Musel jsem se rychle přizpůsobit – jinými slovy, musel jsem všechno pozorně sledovat a seznámit se s novým prostředím. To, co rodilí mluvčí považovali za samozřejmé, pro mě bylo neznámé. Moje nová existence spočívala v rozklíčování toho jediného, co mi dávalo smysl – řeči těla. Tomu, co druzí říkají, jsem se učil porozumět z výrazu jejich tváře, z měkkosti očí nebo z napětí v obličeji. Dovedl jsem rozpoznat, komu jsem sympatický a komu jsem lhostejný, a věděl jsem, jestli se na mě někdo zlobí nebo je ze mě nervózní. V té cizí zemi jsem přežil díky tomu, že jsem ostatní pečlivě pozoroval. Jiná cesta neexistovala.

Zdejší řeč těla se samozřejmě lišila od té kubánské. Mluva lidí ve Spojených státech se vyznačovala jinou intonací a energií. Kubánci si jsou fyzicky blíží, když spolu hovoří,

a často se dotýkají. Ve Spojených státech lidé stáli dál od sebe a společenské doteky by mohly vyvolat pohoršené pohledy, ba dokonce něco horšího.

Oba mí rodiče chodili do tří zaměstnání, takže neměli čas mi tyhle věci vysvětlovat – musel jsem se je učit sám. Zajímal jsem se o kulturu a o to, jaký vliv má na neverbální vyjadřování, přestože jsem to v té době nedovedl formulovat slovy. Bylo mi však jasné, že určité druhy chování se tady liší, a potřeboval jsem tyto odlišnosti pochopit. Vytvořil jsem si tedy vlastní formu vědeckého zkoumání a pozoroval jsem lidi s velkým zájmem. Než jsem svá zjištění zapsal na kartičky, všechno jsem ještě porovnával a ověřoval, ne jednou nebo dvakrát, ale nesčetněkrát. S tím, jak se počet kartiček zvyšoval, z nich začaly být patrné určité vzorce chování. Pro někoho by většina typů chování mohla být obecně označena za známky psychické pohody nebo nepohody; naše těla velmi přesně vyjadřují v reálném čase neklid nebo tíseň.

Později jsem se dozvěděl, že řada z těchto **známek pohody** nebo typů chování, které vyjadřují spokojenost, abych byl přesnější, má svůj původ v savčím mozku neboli v částech mozku odpovědných za naše emoce, kterým se často říká limbický systém. Tento druh bezděčných reakcí odpovídal tomu, co jsem znal z Kuby a co jsem viděl teď v USA. Ve škole nebo přes výlohu obchodu s potravinami lidé doširoka otevírali oči a zvedali obočí, když zdravili někoho, koho mají hodně rádi. Postupně jsem začal tyto univerzální typy chování považovat za autentické a spolehlivé. Tím, co ve mně naopak vzbuzovalo pochybnosti, byla mluvená řeč. Poté, co jsem se naučil anglicky, jsem tolikrát slyšel druhé říkat, že se jim něco líbí,

jen okamžik potom, co jsem na jejich tváři viděl přesný opak.

A tak jsem se jako velmi mladý setkal se lhaním. Lidé lžou často, ale jejich mimoslovní vyjadřování prozradí, jak se opravdu cítí. Děti jsou samozřejmě hrozní lháři – dovedou přikývnout na znamení toho, že něco zlého provedli, ovšem zároveň to slovně popřít. Jak rosteme, jde nám lhaní stále lépe a lépe, ovšem zkušený pozorovatel umí zachytit signály, které říkají, že něco je v nepořádku, že máme problémy, že se nám do něčeho nechce nebo zcela nevěříme tomu, co říkáme. V této knize je popsáno mnoho takových náznaků nebo druhů chování.

S přibývajícím věkem jsem se na neverbální vyjadřování spoléhal čím dál tím více. Spoléhal jsem na něj ve škole, při sportování i ve všem ostatním – dokonce i při rozhovorech s přáteli. Než jsem dokončil Univerzitu Brigham Younga, měl jsem nashromážděno tolik poznatků, že by to vydalo na deset let soustředěného výzkumu. Na univerzitě jsem se poprvé setkával s lidmi z mnoha různých kultur (mimo jiné z východní Evropy, z Afriky, z tichomořských ostrovů, z Číny, Vietnamu a Japonska a také s původními obyvateli Ameriky), které jsem neznal z Miami, a to mi umožnilo pokračovat v mém zkoumání.

Ve škole jsem rovněž poprvé objevil fascinující vědecké souvislosti, které se týkaly celé řady typů chování. Tady je jeden příklad: v roce 1974 jsem pozoroval, jak si spolu hrají děti, které byly od narození nevidomé. Naprosto mě to uchvátilo. Tyhle děti nikdy neviděly jiné dítě, přitom u nich bylo patrné chování, o kterém jsem se domníval, že je naučené sledováním druhých. Rukama naznačovaly „tancování“

a „věž“, i když tato gesta nikdy nemohly vidět. Znamenalo to, že toto chování je hluboce vryto v naší DNA a je zakořeněno v částech našeho mozku, které se vyvinuly v pravěku – tedy v prastarých částech, jež se starají o naše přežití i schopnost komunikovat, a jsou tedy univerzální. Během vysokoškolských studií jsem se dozvěděl o evolučním původu řady typů chování a právě o tato překvapivá fakta, která často bereme za samozřejmá, se podělím v této knize.

Potom, co jsem absolvoval Univerzitu Brigham Younga, mi zavolali z FBI a zeptali se, jestli k nim nechci nastoupit. Bral jsem to jako dobrý vtip, jenže další den mi na dveře zaklepal dva muži v obleku a předali mi žádost o přijetí k FBI, která navždy změnila můj život. V té době nebylo ničím nezvyklým, že náboráři z FBI obcházelí nadané studenty. Nikdy jsem se nedozvěděl, jak přišli zrovna na mě nebo kdo mě doporučil. Můžu vám říct, že jsem byl nesmírně hrdý na to, že o mě stála nejprestižnější instituce světa zapojená do boje se zločinem.

Byl jsem druhým nejmladším agentem v historii FBI. Ve věku dvaceti tří let jsem opět stál na prahu nového světa. Přestože mi připadalo, že v mnoha ohledech nejsem na dráhu agenta připravený, existovala jedna oblast, v níž jsem byl naprostým expertem – neverbální komunikace. Byla to jediná věc, ve které jsem se cítil sebejistě. Práce u FBI je z valné části o pozorování. Jistě, je potřeba se postarat o místa činu a zatknout pachatele, ale největší díl práce spočívá v mluvení s lidmi, ve sledování pachatelů a ve vedení výslechů. A na to jsem byl připraven.

U FBI jsem pracoval celých dvacet pět let, z toho posledních třináct roků jsem působil v elitním Programu analýzy chování pro účely národní bezpečnosti. Právě v tomto oddělení, jehož úkolem je analyzovat nejzávažnější případy spojené s ochranou národní bezpečnosti, jsem mohl naplno využít své znalosti týkající se mimoslovního vyjadřování. Od tohoto oddělení, které čítalo pouhých šest agentů vybraných z řad dvanácti tisíc zvláštních agentů FBI, se očekávalo nemožné – odhalování špiónů, dvojitých agentů a nepřátelských pracovníků dalších zpravodajských služeb, kteří se pod rouškou diplomatických misí snažili poškodit Spojené státy.

Během svého působení u této jednotky jsem své porozumění řeči těla ještě zdokonalil. Reálné příležitosti k pozorování nemohou být nikdy nahrazeny výzkumem v univerzitní laboratoři. Když čtu vědecká pojednání o lhaní a řeči těla, je mi hned jasné, že jejich autoři nikdy nehovořili s psychopatem, teroristou, příslušníkem mafie nebo agentem ze sovětské KGB. Ke svým zjištěním mohli dojít v izolované laboratoři a při testech prováděných s vysokoškolskými studenty. Jenže v žádné laboratoři není možné dobrat se toho, co jsem já pozoroval v reálném prostředí, a žádný výzkum nemůže přinést výsledky, které jsem nasbíral díky více než třinácti tisícům rozhovorů, jež jsem za svou kariéru vedl, tisícům hodin záznamů z bezpečnostních kamer, které jsem shlédl, a zápisům o chování lidí, které jsem pořídil. Mou skutečnou vysokou školou bylo oněch dvacet pět let u FBI. A mojí skutečnou diplomovou prací byly případy mnoha špiónů, kteří byli uvězněni na základě pochopené neverbální komunikace.

Když jsem odešel do penze, chtěl jsem se o své poznatky týkající se řeči těla podělit s ostatními. Toto přání se zhmotnilo v knihu *Jak prokouknout druhé lidi*, která vyšla v roce 2008. Tato kniha se zaměřila na pojmy „pohoda“ a „nepohoda“ a já v ní popisuji uklidňující druhy chování – jako je dotýkání se tváře nebo přejíždění si po vlasech –, které často používáme k vypořádání se s každodenním stresem. Vysvětlil jsem v ní rovněž, odkud se takové univerzální chování bere, a s využitím výsledků psychologických výzkumů, poznatků evoluční biologie a znalosti kulturního kontextu jsem odpověděl na otázku, *proč* děláme to, co děláme.

Kniha *Jak prokouknout druhé lidi* se stala mezinárodním bestsellerem, byla přeložena do desítek jazyků a po celém světě se jí prodalo více než milion výtisků. Když jsem tuto knihu psal, netušil jsem, jak bude populární. Při svých vystoupeních, která jsem absolvoval po jejím vydání, jsem stále dokola slýchal to samé: lidé si přáli dozvědět se ještě víc a nové informace potřebovali ve snáze uchopitelné podobě. Hodně čtenářů se dožadovalo praktické příručky, jakéhosi manuálu, který by měli vždy po ruce a v němž by mohli rychle vyhledat běžné typy chování.

Tajemství řeči těla je právě takovou praktickou příručkou. Je rozdělena do kapitol odpovídajících jednotlivým částem těla – postupuje od hlavy směrem k nohám – a obsahuje přes čtyři stovky nejdůležitějších poznatků týkajících se řeči těla, které jsem získal během své kariéry. Doufám, že vám kniha *Tajemství řeči těla* umožní stejný vhled do lidského chování, jaký jsme já a další agenti FBI využívali při rozklíčování jeho různých druhů. Jistě, my jsme tyto poznatky používali při

vyslýchání podezřelých osob. Můžete je ale využít podobně, jako je využívám já od chvíle, kdy jsem přicestoval do této země – k většímu pochopení těch, s nimiž přicházíme do styku v práci nebo ve volném čase. Neznám lepší způsob, jak porozumět svým přátelům nebo partnerům, než se seznámit s primárními prostředky, jejichž pomocí komunikujeme – s prostředky mimoslovními.

Pokud jste se někdy sami sebe ptali, proč děláme to, co děláme, nebo co znamená určité chování, snad vaši zvědavost uspokojím. Až si budete tuto příručku číst, napodobujte chování, která jsou v ní popsána, abyste měli představu nejen o tom, jak vypadají, ale také o tom, jak se při nich cítíte. Když si je budete přehrávat, lépe si je vybavíte, až je příště uvidíte. Jestli jste jako já a baví vás sledovat druhé, a pokud si přejete rozluštit, co si lidé myslí, jak se cítí, co si přejí nebo čeho se bojí, ať již v práci, doma nebo ve školní třídě, čtěte dál.



Hlava

Veškeré chování má samozřejmě svůj počátek v hlavě. Mozek neustále pracuje, ať již na vědomé nebo podvědomé úrovni. Signály, které jsou vysílány mozkem, ovládají srdce, dýchání, zažívání a spoustu dalších funkcí – jenže nesmírně důležitá je také vnější část hlavy. Vlasy, čelo, obočí, oči, nos, rty, uši a brada, to vše komunikuje svým vlastním způsobem – a informuje o našem zdravotním stavu i o emočním napětí. Začneme tedy s částí těla, ve které od chvíle, kdy se narodíme, až do smrti hledáme užitečné informace (nejprve jako děti, později jako přátelé, kolegové a milenci), a podívejme se, co se v ní skrývá.

1. **DOPLŇKY A OZDOBY HLAVY** – Ozdoby hlavy a doplňky na hlavě se používají napříč kulturami z nejrůznějších důvodů. Mohou vypovídat o vůdcovském postavení (čelenky náčelníků amerických Indiánů z peří), povolání (ochranná nebo hornická přilba), společenském postavení (buřinka nebo klobouček od Yves Saint Laurenta), o koníčcích