

**SVĚTOVÝ
BESTSELLER**

Joe Navarro
Marvin Karlins



**JAK
PROKOUKNOUT
DRUHÉ LIDI**

příručka
bývalého
experta
FBI

 **GRADA®**



Joe Navarro
Marvin Karlins



**JAK
PROKOUKNOUT
DRUHÉ LIDI**

příručka
bývalého
experta
FBI

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Joe Navarro

Marvin Karlins, Ph.D.

Jak prokouknout druhé lidi

Příručka bývalého experta FBI

Přeloženo z anglického originálu WHAT EVERY BODY IS SAYING od autorů Joea Navarra a Marvina Karlinse, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, USA, v roce 2008.

This translation of WHAT EVERY BODY IS SAYING by Joe Navarro with Marvin Karlins is published by arrangement with HarperCollins Publishers, New York, USA, 2008.

Copyright © 2008 by Joe Navarro. 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 4044. publikaci

Překlad PhDr. Daniel Hradilák

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Technická redakce a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První vydání, Praha 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-9863-9 (ePub)

ISBN 978-80-247-9862-2 (pdf)

ISBN 978-80-247-3350-0 (print)

Obsah

O autorech	9
Předmluva	11
Poděkování	15
1. Poznání tajů neverbální komunikace	19
Co přesně je neverbální komunikace	21
Využití neverbálního chování ke zkvalitnění života	22
Zvládnout neverbální komunikaci vyžaduje určitou spolupráci	23
Uznání neverbálních signálů	33
2. Dědictví našeho limbického systému	35
Velmi elegantní limbický mozek	36
Naše limbické reakce – tři „U“ neverbálních projevů	38
Pohoda/nepohoda a adaptéry	46
Využití adaptérů pro efektivnější pochopení lidí	58
Závěrečná poznámka o našem limbickém dědictví	59
3. Pomocníci při rozpoznávání řeči těla: Neverbální projevy těla	61
Evoluční historie nohou	61
Nejpocitivější část našeho těla	63
Významné neverbální chování využívající nohy a chodidla	64
Shrnutí	86
4. Lidský trup: Neverbální projevy trupu, boků, hrudníku a ramen	87
Významné neverbální chování využívající trup, boky, hrudník a ramena	87
Závěrečná poznámka o trupu a ramenou	106
5. Poznatky na dosah ruky: Neverbální chování paží	107
Významné neverbální chování využívající paže	108

Využití signálu paží pro posouzení nálad a pocitů	112
Teritoriální chování paží	115
Několik závěrečných poznámek o neverbálních projevech paží	127
6. Správný úchop: Neverbální projevy rukou a prstů	129
Jak vzhled a projevy rukou ovlivňují vzájemné vnímání lidí	129
Schovávání rukou působí negativním dojmem: držte je tak, aby byly vidět	131
Interpretace neverbálních projevů rukou	138
Projevy rukou svědčící o vysokém sebevědomí	140
Ukazování palců	143
Projevy rukou signalizující nízkou sebedůvěru nebo stres	147
Změny v chování rukou mohou odhalit důležité informace	152
Několik závěrečných poznámek o neverbálních projevech rukou a prstů	153
7. Obraz myslí: Neverbální chování obličeje	155
Negativní a pozitivní emocionální projevy obličeje	156
Interpretace neverbálních projevů očí	159
Pochopení neverbálních projevů úst	171
Další neverbální projevy obličeje	179
Projevy obličeje vzdorující gravitaci	184
Závěrečné poznámky o obličeji	186
8. Odhalování podvodu: Postupujte opatrně!	187
Podvod: téma hodné zkoumání	188
Nový přístup k odhalování podvodu	190
Dva hlavní neverbální modely chování, které je při odhalování podvodu třeba zohlednit	202
Zvláštní neverbální chování, které je třeba při odhalování podvodu zohlednit	205
Poznámky na závěr	209
9. Závěrečná úvaha	211
Literatura	213

*Mé babičce Adelině, jejíž vrásčité ruce
láskyplně vychovávaly chlapce v muže.*

Joe Navarro

*Mé ženě Edyth, která mi byla svou láskou požehnáním
a naučila mě, co znamená milující lidská bytost.*

Marvin Karlins

O autorech

Joe Navarro

Joe Navarro působil u FBI pětadvacet let jako zvláštní agent kontrarozvědky a poradce na neverbální komunikaci. Jako lektor se hojně věnuje přednáškové činnosti na Univerzitě Saint Leo a u FBI.

www.jnforencis.com



Marvin Karlins

Získal titul Ph.D. v oboru psychologie na Princetonské univerzitě a působí jako profesor managementu na Jihofloridské univerzitě. Je autorem třiadvaceti knih a v nedávné době spolupracoval s Joem Navarrem na knize *Phil Hellmuth Presents Read 'Em and Reap*.

Předmluva

Vidím, co si myslíte.

Marvin Karlins, Ph.D.

Na jednom konci stolu seděl se stoickým klidem muž a pečlivě vážil své odpovědi na otázky agenta FBI. Ve vyšetřování případu vraždy ho za hlavního podezřelého nikdo nepovažoval. Jeho alibi bylo věrohodné a on působil upřímně, nicméně agentův tlak nepovoloval. Se souhlasem podezřelého mu kladl řadu otázek o vražedné zbraní:

„Kdybyste tento zločin spáchal, použil byste k tomu pistoli?“

„Kdybyste tento zločin spáchal, použil byste k tomu nůž?“

„Kdybyste tento zločin spáchal, použil byste k tomu sekáček na led?“

„Kdybyste tento zločin spáchal, použil byste k tomu kladivo?“

Jedna ze zbraní, sekáček na led, byla při spáchání zločinu skutečně použita, ale tato informace byla držena v tajnosti. Pouze vrah by tedy věděl, který předmět byl skutečnou vražednou zbraní. Jak agent FBI procházel seznam zbraní, pozorně podezřelého sledoval. Při zmínce o sekáčku na led muž sklopil víčka a nechal oči zavřené, dokud nebyla jmenována další zbraň. Agent okamžitě pochopil význam pohybu očních víček, a od toho okamžiku se „druhořadý“ podezřelý stal hlavní osobou, na niž se vyšetřování soustředilo. Později se k trestnému činu přiznal.

Byl to další úspěch Joea Navarra, nevšedního člověka, který se za svou pozoruhodnou pětadvacetiletou kariéru u FBI kromě odhalení výše zmíněného vraha zasloužil o dopadení bezpočtu zločinců, včetně několika „superšpiónů“. Jak to dokázal? Kdybyste se ho na to zeptali, bez jakékoli známky vzrušení by vám odpověděl: „Vděčím za to své schopnosti číst v lidech.“

Joe strávil celý svůj profesní život studiem, zdokonalováním a uplatňováním vědního oboru neverbální komunikace – zkoumání výrazů obličeje, gest, tělesných pohybů (kinezika), vzájemných vzdáleností mezi lidmi (proxemika), dotyků (haptika), držení těla, a dokonce i oblečení – pro odhalování toho, co si lidé myslí, jak hodlají jednat a zda jejich výroky jsou pravdivé, nebo lživé. Rozhodně to není dobrá zpráva pro zločince, teroristy a špióny, kteří jeho pozornému zraku obvykle poskytnou více než dost neverbálních tělesných signálů, díky nimž jsou jejich myšlenky a záměry jasné a lze je odhalit.

Je to však velmi dobrá zpráva pro vás, čtenáře, protože Joe se o tyto znalosti neverbálního chování, díky nimž se stal „lovcem špionů“, „lidským detektorem lži“ a instruktorem u FBI, s vámi v této knize podělí, abyste dokázali lépe rozumět pocitům, myšlenkám a záměrům lidí kolem vás. Tento renomovaný autor a pedagog vás naučí, jak pozorovat druhé jako skuteční experti a jak odhalovat a dešifrovat neverbální chování lidí kolem sebe, abyste s nimi mohli úspěšněji komunikovat. Ať už tyto znalosti použijete pro práci, nebo pro zábavu, určitě vám v lecčem obohatí a zpestří život.

Mnohé z toho, co vám Joe v této knize odhalí, nebylo ještě zhruba před patnácti lety známo ani vědecké komunitě. Vědci dokázali potvrdit platnost Joeových poznatků až teprve díky nedávnému pokroku technologie vyšetřování mozku a snímkování nervové soustavy. S využitím nejnovějších objevů v psychologii, neurobiologii, medicíně, sociologii, kriminologii, komunikační vědě a antropologii – včetně pětadvaceti let zkušeností s využíváním neverbálního chování ve svém povolání zvláštního agenta FBI – má Joe jedinečnou kvalifikaci, aby vám pomohl úspěšně si osvojit neverbální komunikaci. Jeho odborné znalosti jsou uznávány a vyhledávány po celém světě. Kromě pravidelného poskytování rozhovorů v televizních pořadech, jako například *Today Show*, *CNN Headline News* a *Fox Cable News* společnosti NBC a *Good Morning America* společnosti ABC, vede semináře o neverbální komunikaci pro FBI, CIA a další subjekty zpravodajských služeb. Působí jako poradce pro sektor bankovníctví a pojišťovnictví a pro velké advokátní kanceláře ve Spojených státech i v zahraničí. Joe také vyučuje na univerzitě v Saint Leu na Floridě a na různých lékařských školách po celých Spojených státech, kde si jeho jedinečné znalosti neverbální komunikace našly početné vnímavé publikum, včetně lékařů usilujících o větší rychlost a přesnost při vyšetřování pacientů. Jak se v této knize sami přesvědčíte, kombinace akademického vzdělání a profesního renomé ve spojení s mistrovskou analýzou řeči těla v naléhavých situacích reálného života jej staví na čelní místo mezi experty na neverbální komunikaci.

Poté, co jsem s Joem spolupracoval, navštěvoval jeho semináře a uplatnil jeho myšlenky v životě, jsem pevně přesvědčen, že materiál uveřejněný na těchto stránkách představuje významný posun v našem chápání veškerých aspektů mimoverbálního dorozumívání. Říkám to jako kvalifikovaný psycholog, který se do tohoto knižního projektu zapojil proto, že mě nadchla Joeova průkopnická práce při využívání vědeckých poznatků neverbální komunikace k dosahování profesionálních cílů a osobních úspěchů.

Rovněž na mě silně zapůsobil jeho racionální, svědomitý přístup k tomuto tématu. Pozorování neverbálních projevů nám například umožňuje přesně určit mnoho druhů chování, ale Joe varuje, že využít řeč těla k odhalení podvodu je mimořádně obtížný

a náročný úkol. To je závažný poznatek, který si laici nebo i orgány činné v trestním řízení jen zřídka uvědomují. Měl by nám být důrazným připomenutím, že je třeba velké opatrnosti, než o někom podle jeho neverbálního chování prohlásíme, že je čestný, nebo ne.

Na rozdíl od mnoha jiných knih o neverbálním chování nejsou zde předkládané informace založeny na osobních názorech či akademických spekulacích, nýbrž na vědeckých faktech a poznacích prověřených praxí. Text dále poukazuje na to, co jiné publikované práce často ignorují, a sice na rozhodující roli, kterou při efektivním porozumění a využití neverbálních signálů hraje **limbický systém** lidského mozku.

Tichou řeč těla si můžete zevrubně osvojit. Ať už neverbální projevy studujete proto, že se chcete prosadit v zaměstnání, nebo jen prostě chcete lépe vycházet s přáteli a rodinou, tato kniha vám bude jistě neocenitelným pomocníkem. Dosažení uspokojivé zběhlosti bude vyžadovat pečlivé pročtení následujících kapitol a odhodlání věnovat určitý čas a energii osvojení Joeových poznatků a jejich uplatňování v každodenní praxi.

Umění úspěšně prohlédnout lidi – rozpoznat, dekodovat a využít neverbální chování k předvídání lidské činnosti – je úkol hodný vaší pozornosti, který za vynaložené úsilí nabízí bohatou odměnu. Zhluboka se nadechněte, otočte list na další stránku a buďte připraveni poznávat a studovat základní typy neverbálního chování, se kterými vás Joe bude seznamovat. Zanedlouho zjistíte, že dokážete na lidech odhalit jediným pohledem, co o nich jejich tělo říká.

Poděkování

Když jsem začal psát počáteční koncept této knihy, uvědomil jsem si, že tento projekt má prapůvod v dávne minulosti. Na počátku nebyl ani můj zájem o poznávání neverbálního chování, ani mé akademické studium, ani má práce u FBI. Jeho základem je v pravém slova smyslu má rodina před mnoha lety.

Řeč těla druhých lidí jsem se naučil rozpoznávat především díky výchově mých rodičů, Alberta a Mariany Lopezových, a mé babičky, Adeliny Paniaguy Espinové. Svým vlastním způsobem mě každý z nich o významu a síle neverbálních sdělení naučil něco jiného. Od své matky jsem se dozvěděl, že řeč těla má neocenitelnou moc při jednání s druhými lidmi. Učila mě, že nepatrná změna chování může odvrátit nepříjemnou situaci nebo může u druhých vyvolat pocit příjemné pohody, a tuto dovednost s lehkostí uplatňovala celý svůj život. Od svého otce jsem se poučil o moci výrazu – jediným pohledem dokáže naprosto jasně sdělit celou škálu významů. Je to muž vzbuzující respekt již na první pohled. Od své babičky, již tuto knihu věnuji, jsem se dozvěděl, že i drobné projevy mají velký význam: úsměv, náklon hlavy stranou či jemný dotek ve správný čas dokáže sdělit mnohé, a může dokonce i léčit. Tyto věci mě moji příbuzní učili den co den a tím mě připravovali k tomu, abych dokázal užitečněji pozorovat svět kolem sebe. To, co mě naučili, jakož i poznatky získané z mnoha jiných zdrojů, najdete na těchto stránkách.

O policejní práci a pozorování zločinců mě toho spoustu naučil Wesley Sherwood, Richard Townsend a Dean Clive Winn II na Brigham Young University. Později, u FBI, mě jemné nuance chování v rámci kontrarozvědky a špionáže naučili lidé jako Doug Gregory, Tom Riley, Julian „Jay“ Koerner, Dr. Richard Ault a David G. Major. Jim vděčím za vytříbení svých schopností při pozorování lidí. Stejně tak musím poděkovat Dr. Johnu Shaferovi, bývalému agentu FBI a kolegovi v elitním Programu behaviorální analýzy, který mě povzbuzoval v mém vlastním psaní a mnohokrát mi dovolil být spoluautorem jeho prací. Mé uznání si zaslouží i Marc Reeser, se kterým jsem bok po boku strávil dlouhou dobu „lovem“ špionů v terénu. Svým dalším kolegům, z nichž mnozí působili v Národní bezpečnostní divizi FBI, děkuji za jejich veškerou podporu.

FBI po celou dobu zajišťovala, aby nás vzdělávali ti nejlepší, a tak jsem se pod vedením profesorů Joesa Kulise, Paula Ekmana, Maureen O'Sullivanové, Marka Franka, Belly M. DePaulo, Alderta Vrije, Meloy Reida a Judy Burgoonové dozvídal o výzkumu neverbální komunikace přímo nebo prostřednictvím jejich spisů. S mnohými z nich jsem si vybudoval přátelský vztah, včetně Davida Givense, který vede Centrum pro neverbální studia ve Spokane ve státě Washington a jehož spisy, názory a výhrady jsem si vzal svědomitě k srdci. Jejich výzkumy a publikace obohatily můj život a já jsem jejich práci zahrnul do této knihy, což platí i o jiných velikánech vědy, jakými jsou Desmond Morris, Edward Hall a Charles Darwin, který svou knihou *Výrazy emocí u člověka a zvířat* vlastně zájem o neverbální chování předznamenal.

Těmto lidem vděčím za akademický rámec, zatímco jiní k projektu přispěli svým vlastním osobitým způsobem a jejich zásluhy musím zmínit zvlášť. Darem z nebes v oblasti výzkumu je má drahá přítelkyně Elizabeth Lee Barronová z Univerzity v Tampě. Za mnohaleté přátelství a ochotu vycházet vstříc mému nabitému cestovnímu programu vděčím Dr. Philu Quinnovi z Univerzity v Tampě a profesorovi Barry Gloverovi z Univerzity v Saint Leu.

Tato kniha by nebyla tím, čím je, bez fotografií, za něž vděčím práci renomovaného fotografa Marka Wemplea. Svou vděčnost tímto také vyjadřuji administrativní asistentce Ashlee B. Castleové, která na otázku, zda by byla ochotná předvádět pro knihu různé grimasy, prostě odpověděla: „Jistě, proč ne?“ Všichni jste skvělí! Také chci poděkovat malíři z Tampy Davidu R. Andradeovi za jeho ilustrace.

Projekt této knihy dal dohromady Matthew Benjamin, můj neskonale trpělivý editor v nakladatelství HarperCollins, který si zaslouží uznání za to, že je pravý džentlmen a profesionál. Chvála patří také výkonné redaktorce Toni Sciarraové, která se zasloužila o dokončení tohoto projektu. Matthew a Toni pracovali v nakladatelství HarperCollins s báječným týmem lidí, včetně redaktora Paula Coopera, kterému vyslovuji velký dík. Rád bych poděkoval Dr. Marvinu Karlinsovi za opětovné formování mých myšlenek pro tuto knihu a laskavá slova v předmluvě.

Svou vděčnost vyjadřuji drahé přítelkyni Dr. Elizabeth Murrayové, vědecké pracovnici a pedagožce, která si ve svém přeplněném časovém rozvrhu našla chvílku na úpravu počátečních koncepcí tohoto rukopisu a podělila se se mnou o své rozsáhlé znalosti řeči lidského těla.

Mé rodině – celé mé rodině, blízké i vzdálené – děkuji za to, že jste tolerovali mě a mé psaní, když jsem měl být s vámi. Lucovi, *muito obrigado*. Mé dceři Stephanie děkuji každý den za její milující duši.

Všechny tyto osoby k této knize přispěly svým dílem a o jejich vědomosti a znalosti, malé i velké, se zde s vámi dělím. Tuto knihu jsem psal s vědomím, že mnozí z vás budou tyto informace používat ve svém každodenním životě. Svědomitě jsem se proto snažil podávat vědecké i empirické informace jasně a přehledně. Vyskytnou-li se v této knize chyby, nesu za ně zodpovědnost pouze já.

Staré latinské rčení praví: *Qui docet, discit* (Ten, kdo učí, se sám učí). V mnoha ohledech to platí i pro psaní. Je to proces učení a rozlišování, který mi vždy na konci dne byl potěšením. Doufám, že až dočtete tuto knihu do konce, získáte i vy hlubokou znalost neverbální komunikace a že váš život bude bohatší – tak jako můj – díky tomu, že budete vědět, co lidé svým tělem říkají.

*Joe Navarro
Tampa, Florida
srpen 2007*