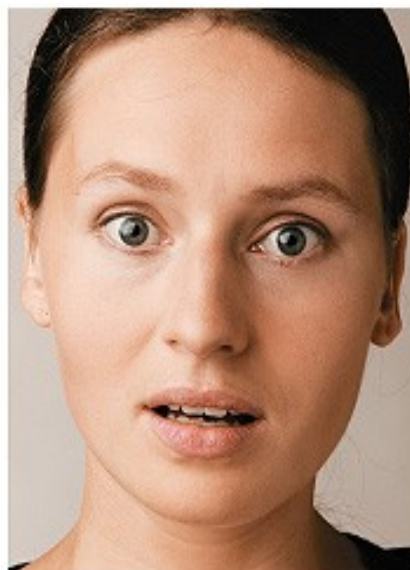


UMÍTE ČÍST VE TVÁŘI?



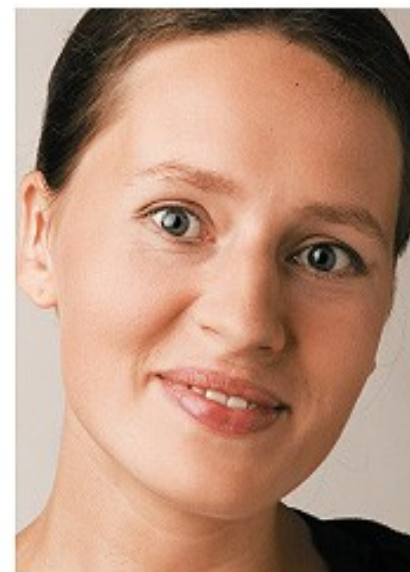
- **1. Pohrdání**

Pokud zde vidíte známky opovržení, despektu nebo výsměchu, jste na správné cestě.

Hlavním rysem pohrdavého výrazu je stažený a mírně pozdvižený koutek úst, podobně jako při ušklíbání. Na seminářích nonverbální komunikace zkoušíme často vyjádřit emoce pouze výrazem v obličeji a pohrdání většinou lidé nepoznají.

- **2. Překvapení**

Při překvapení se obočí zdvihá vzhůru, aniž by se přibližovalo k sobě, a oči se zdají být větší a zakulacené. Na okamžik se mohou ústa pootevřít k úsměvu, to do té chvíle, než zjistíme, zda je situace libá či nelibá. Když se překvapení mísí se strachem - např. při sledování strašidelného filmu nebo vyslechnutí špatné zprávy - zdvižené obočí se k sobě přiblíží a spodní víčka ztuhnou.



- **3. Smutek**

Poznáte ho podle koutků úst, které se kloní směrem dolů. Spolehlivě napovědí oči, které postrádají lesk a jiskru. Smutné oči prozradí mnoho, i když se dotyčná osoba může snažit vypadat spokojeně. Smutek se někdy mísí s radostí. Když je zdvižené, široce od sebe posazené obočí vyjadřující smutek doprovázeno úsměvem, znamená to sladkobolný prožitek, např. šťastné vzpomínky na zemřelého.

- **4. Štěstí**

Lidé, kteří se často smějí, jsou všeobecně vnímáni jako příjemnější společníci. Podle studií už sám fakt, že se smějeme, může být příčinou lepšího pocitu. Je to způsobeno mechanismem, kterému se říká "obličejová zpětná vazba/odezva". Mozek si úsměv spojuje s pocitem štěstí, a tak když se smějeme, obličejové svaly vyšlou do mozku signál a ten uvolní neurotransmitery působící pozitivně na lidskou psychiku.



- **5. Strach**

Tato tvář se opravdu bojí. Prozrazují to široce rozevřené oči. Když strach zobrazuje celá tvář, rozšíří se oči, koutky úst se protáhnou dozadu, ústa se pootevřou a uprostřed čela se objeví vrásky, zatímco obočí se zdvihne a pohne směrem k sobě. Takový výraz spatříme jen ojediněle, protože strach je emocí, kterou se učíme skrývat už jako děti. Zdvižené obočí může znamenat také obavu. Když se někdo snaží předstírat, že se nebojí, musíte se mu pozorně dívat do očí.

- **6. Skrývaná zlost**

Obličej na obrázku se snaží zakrýt svůj vztek nebo podráždění. Mohlo by jít i o odhodlání, které se také pozná podle stisknutých, pevně sevřených rtů, ale zúžené oči prozrazují vztek. Už pouhý pohled na obrázek může způsobit, že se cítíte napjatí a nervózní. Nejenže se zlost pozná rychleji než jakákoli jiná emoce, ale vědci navíc dokázali, že ve chvíli, kdy spatříte naštvaný obličej, se zrychlí tlukot vašeho srdce, protože se podvědomě připravujete k boji. S lidmi, kteří se snaží zakrýt svůj vztek, se často setkáte v práci.



- **7. Zlost**

Tohle jste asi uhodli. Zlost je jednou z nejsnadněji identifikovatelných emocí. Odjakživa bylo třeba poznat našťvanou osobu pro případ, že by nás chtěla napadnout. Znamení všichni poznáme: přimhouřené oči, pevně sevřená ústa a zatnuté čelisti. Je prokázáno, že našťvaný obličej dokážeme identifikovat nejrychleji. Zlost samotnou ale nikdy nevidíme příliš dlouho.

- **8. Znechucení**

Tento výraz si často pleteme se zlostí, ale znamená pohrdání a opovržení. Prozradí to vrásky po stranách nosu. Ve stejné chvíli se zúží nosní dírky, zdvihne se horní ret, spodní ret mírně vyčuhuje kupředu, obočí nepatrně klesne a přiblíží se k sobě. Je to dost typický výraz, který každého ihned upozorní, že něco není v pořádku. Pokud nám nechutná jídlo, ostatní to na nás okamžitě vidí.