



OLGA
ŠKVARENINOVÁ

Láska v gestách

Kto sa v nej vyzná: **Olga Škvareninová**

Čo robí: Vysokoškolská pedagogička, mediálna a komunikačná trénerka, ktorá prednáša na univerzite vo Viedni. Vede kurzy komunikácie, reči tela, rétoriky a mediálne tréningy, venuje sa verbálnej i neverbálnej komunikácii ľudí.

Čo nám môže prezradiť: Existuje láska na prvý pohľad?



Moja profesia

K neverbálnej komunikácii som sa dostala cez jazykovedu, jazyk a úžasné prednášky profesora Jozefa Mistríka, ktorý nás učil, že jazyk, to nie je len skloňovanie a časovanie, ale že sa v prvom rade používa na dorozumievanie ľudí. O dorozumievaní som chcela vedieť niečo viac, chcela som zistiť, prečo niekedy človek hovorí jedno, ale vidieť na ňom, že myslí iné a chcela som to „iné“ aj vedecky popísať. Preto som začala v roku 1985 robiť neverbálnu komunikáciu ako diplomovú prácu a od roku 1988 som prednášala o komunikácii a viedla kurzy rétoriky a komunikácie, v roku 2002 pribudli mediálne tréningy. Pravdepodobne sa v mojej profesii odrazilo aj moje znamenie, pretože som narodená v znamení Vodnára a jedna z interpretácií tohto znamenia je, že leje vodu poznania na ľudstvo. Naozaj, na univerzite počas prednášok a seminárov, ale aj na kurzoch akoby som dávala ľuďom piť z pohára poznania. Je na každom z nich, koľko si odpijú. Aj pán profesor Mistrík nám vravieval, že koňa možno doviesť až k vode, ale piť musí sám.

Napriek tomu, že som bola šťastná na Slovensku, veľmi mi chýbala zahraničná skúsenosť, a preto som pred takmer tromi rokmi išla na výberové konanie na Lektorát slovenského jazyka a kultúry Viedenskej univerzity, kde som stretla úžasných ľudí, kolegov a študentov. Viedeň mám veľmi rada a môžem povedať, že dnes žijem svoj sen - vždy som chcela poznávať iné krajiny, inú kultúru a ľudí...

Komu dokážem pomôcť

Zvyčajne ma oslovujú ľudia na kurzy rétoriky, komunikácie alebo na mediálne tréningy a v rámci nich sa hovorí aj o neverbálnej komunikácii. Títo ľudia pracujú zväčša na top pozíciách, veľmi vysoko, mnohí sú známi z médií. Oslovujú ma najmä ženy a ak muži, tak preto, lebo ich nahovorila partnerka, manželka alebo asistentka, alebo majú veľmi negatívnu skúsenosť s médiami a mediálny tréning im môže pomôcť. Na prednáškach o komunikácii sa väčšinou ženy počas diskusie pýtajú aj na reč tela v rámci vzťahov a partnerstva. Poznatky z oblasti neverbálnej komunikácie dokážu pomôcť aj v partnerských vzťahoch: mimika, gestá, kam sa posadím, ako si sadnem, kam nasmerujem chodidlá, kam a ako sa pozerám... to všetko o nás veľa vypovedá. Nemôžeme však človeka odhaliť na základe jediného gesta a interpretovať reč tela izolovane. Hoci odborné knihy vysvetľujú, čo ktoré gesto znamená, vždy sa musíme na situáciu pozeráť komplexne. Napríklad: my dve sme teraz vytvorili našimi nohami uzavretý priestor. Keby moje nohy smerovali od vás, znamenalo by to, že s vami nechcem komunikovať. Aj tí dvaja, medzi ktorými je istá symbióza v názoroch, v postojoch alebo sympatiách, kopírujú svoje pohyby a polohy svojich tiel. Viete, čo často vravím ženám? Napite sa zo šálky a muž, ktorý má o vás záujem, sa napije do dvadsiatich sekúnd tiež. Ale ak sa nenapije, jednoducho v danej chvíli s vami nie je na rovnakej vlnovej dĺžke. Ako si overím, či v rozvíjajúcom sa kontakte pokročím? Nenápadným dotykom. Ak sa ten druhý zháči, mykne telom - nemožno ísť ďalej.

Muž a žena

Či sú muži a ženy z iných planét? Ťažko povedať, v niečom sú rovnakí, v mnohom iní. Hovorí sa - a prax nám dáva za pravdu - že tváre manželov, ktorí spolu žijú dlhé roky v šťastnom manželstve, sa začínú na seba podobáť. Je to tým, že podvedome kopírujeme mimiku druhého človeka. Niekedy sa stačí na toho druhého pozrieť a hneď vieme, či bol jeho deň šťastný, alebo nestál za nič.

Pokiaľ ide o reč tela mužov a žien v situácii, keď sa v ich blízkosti zjaví osoba, ktorá je im sympatická a páči sa im, prejavujú sa rozdielne. Muž si bez ohľadu na to, či je v šťastnom partnerskom vzťahu, alebo nie, upraví vlasy alebo si napraví uzol na viazanke. Sedí tak, že začne dávať kolena stále viac od seba alebo sa začne hrať s gombíkmi na košeli či so zipsom na bunde. Ženy majú tendenciu robiť gestá v oblasti tváre, teda si upravujú vlasy alebo sa hrajú s náušnicami. Je to výraz zraniteľnosti, jemnosti. Žena nesedí s kolenami od seba, práve naopak, kolena sú pri sebe, nohy nie sú prekřížené cez seba a z nôh žena vytvorí predĺženú líniu, ktorá je zvodnejšia a sexy.

Veľmi silným indikátorom vzťahu je kopírovanie pohybov toho druhého. Ak chceme vedieť, či medzi dvoma niečo je, alebo nie, podľa tváre alebo nejakého letného bozku intenzitu vzťahu neodhalíme. Muži majú fyziologicky nižšie posadený hlas, ženy vyššie. Keď to medzi nimi iskrí, hlas ide veľmi hlboko. Aj ženy pri naozajstnom vyznaní lásky majú hlas posadený nižšie a so zvláštnym zafarbením, ktoré sa nedá naučiť na kurze. Ak si hľadajú do očí dvaja zafúbenci, ak si dvaja úprimne vyznávajú lásku, majú veľmi rozšírené zrenice. „Pohľad lásky“ má zvláštnu žiaru, pretože oči vtedy vylučujú viac slz a zrenice sú rozšírené - to nepotrebuje komentár.

89

Až na veky vekov?

Nádherým príkladom lásky na celý život sú moji rodičia, sú manželmi viac ako päťdesiat rokov. Stále sa majú radi, každý deň idú na kávu alebo aspoň raz do týždňa pozve otec maminu na obed. Vlastne si uvedomujem, že spolu akoby stále „randia“. Myslím, že je dôležité pre partnerský vzťah, ak sú si tí dvaja nablízku a súčasne cítia, že sa na seba môžu spoľahnúť, no majú priestor aj sami pre seba. Ich láska sa odráža v maličkostiach. Tolerujú jeden druhého, otec sa nikdy nesnažil mamu prerábať a ani ona jeho nie. Akceptujú sa, rešpektujú a môžem povedať, že sa nikdy ani špeciálne nekontrolovali. Medzi nimi vždy bola dôvera, nedokážem si predstaviť, že by otec čítal maminu poštu alebo mama otvorila otcov list. Takto to môže vydržať aj na veky vekov.

Vo vzťahu treba dávať aj brať. Nebyť len ten, kto dáva, pretože vtedy strácate úctu partnera a väčšinou sa takto celým telom i dušou obetujú ženy. Myslia si, že tým stúpnu v očiach muža, no veľakrát sa stane pravý opak. Veľakrát chcú najmä ženy vedieť, ako nájdu toho, kto ich urobí šťastnými. Najskôr musím byť šťastná sama so sebou, so svojím životom, až potom môže do môjho života vstúpiť niekto, kto to moje šťastie znásobí alebo ho doplní. Ľudia predsa nechcú toho druhého zachraňovať, len na šťastného človeka sa láska ľahko nalepí...

Hovorili sme už o takzvanom pohľade lásky, kedy sa nám rozšíria zrenice a oči sú na pohľad lesklejšie. Ale... pokiaľ ide o neverbálnu komunikáciu, odborníci vravia nie o láske na prvý pohľad, ale na prvý ťuch! My si vlastne vyberáme partnera podľa feromónov a vyberieme si takého - a je jedno, či sme muž, alebo žena - pri ktorom podvedome cítime, že naše spoločné potomstvo bude zdravé a životaschopné. Ak v partnerskom vzťahu jeden druhému nevoní, tam sa už nič nedá zachrániť. Každá situácia má vraj svoj špecifický pach - inak vonia zamilovaný, inak šťastný človek a dokonca sa vo vedeckých prácach píše, že strach má rovnaký pach ako láska, lebo ak sme zamilovaný, do istej miery sa o toho druhého bojíme. Preto sú pachové informácie strachu a lásky rovnaké.

Esencia piatich písmen

Láska je perpetuum mobile, úžasná sila, ktorá lieči choroby, robí nás lepšími, rozjasňuje život, je to slniečko, ktoré svieti počas daždivého dňa. Láska je i šťastné detstvo či prebdená noc pri postieľke chorého dieťaťa. Láska

je aj byť dobrým susedom, starať sa o okolie, mať rád svoju vlasť.

Láska medzi mužom a ženou sa prejavuje v maličkostiach. Je to ruža na sedadle auta, bozk na križovatke, kým svieti červená.

Láska je: keď oceniš skromné, nenáročné jedlo, keď sa nepýtaš, koľko stáli nové šaty, keď neberieš vážne jej nový smiešny účes po príchode od kaderníka, keď jej dovoľíš obsadiť kúpeľňu, ponúkneš jej vreckovku, keď plače pri filme alebo keď ju necháš dlhé hodiny klebetiť s priateľkou.

Láska je: nechať ho koučovať všetky futbalové zápasy i jeho vlastný amatérsky tím, vidieť ho všade, mať jeho fotku na pracovnom stole a svoju lásku v jeho srdci.

Láska je: schopnosť odpustiť, aj keď sa hnevám, nájsť oporu jeden v druhom, keď príde nešťastie, objavovať a odkrývať zmysel života v očiach toho druhého. Láska je spoločný pomalý tanec, pri ktorom bijú srdcia v rovnakom rytme. Zobrať toho druhého na miesta svojho detstva. Láska je neprerábanie druhého, spoločné upratovanie bytu po noci strávenej s priateľmi. Láska je možnosť vyplakať sa na ramene. Sú to dve slamky v jednom pohári, písanie písmeniek lásky do piesku, prehliadanie vrások na tvári, spoločné pozeranie televízie. Láska sú slová „toto dieťa je naše“ nielen vtedy, keď ticho sedí, ale aj vtedy, keď je neposlušné. Láska je vymýšľanie prezývok pre seba a pre priateľov...