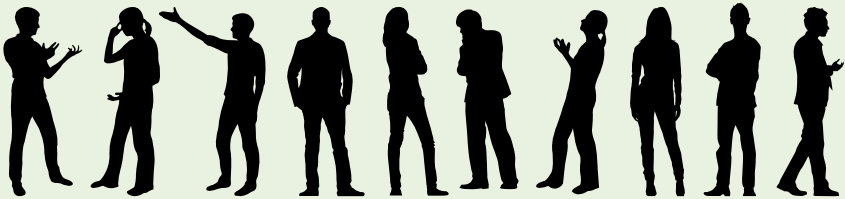


# TAJNÁ REČ TELA

GESTÁ, KTORÉ PREZRADIA VIAC NEŽ SLOVÁ

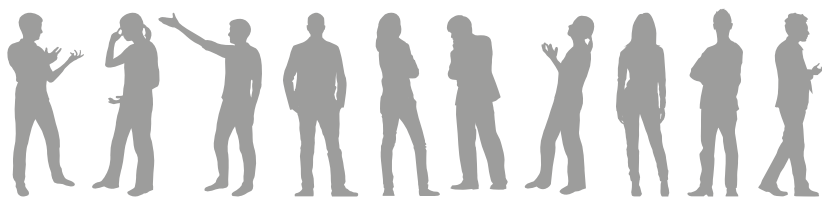


**JOE NAVARRO**

bývalý agent FBI



# TAJNÁ REČ TELA



**JOE NAVARRO**

bývalý agent FBI

JOE NAVARRO  
**TAJNÁ REČ TELA**

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 121. publikáciu

Z českého prekladu *Tajemství řeči těla*, vydaného vydavateľstvom Grada Publishing a.s.  
v roku 2019, do slovenčiny preložila Veronika Miškufová.

Jazyková redakcia Anetta Letková  
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022  
Počet strán 192  
Tlač TISK CENTRUM s.r.o.

Copyright © 2018 by Joe Navarro. All rights reserved.  
Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.  
All rights reserved.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022  
Translation © Veronika Miškufová, 2022  
Cover illustration © www.shutterstock/Yu\_Zhdanova, Rawpixel.com

**Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**  
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy  
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.  
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-347-3 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-346-6 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-345-9 (print)

*Táto kniha je venovaná láske môjho života,  
mojej najlepšej kamarátke a človeku,  
ktorý je prvým kritikom všetkého, čo robím –  
mojej žene Thryth Hillaryovej Navarrovej.*



# OBSAH

O autorovi.....	11
Povedali o knihe.....	13
Úvod.....	15
Hlava.....	23
Čelo.....	31
Obočie.....	37
Oči.....	41
Uši.....	57
Nos.....	61
Ústa.....	67
Pery.....	81
Líca a čeľusť.....	91
Brada.....	97
Tvár.....	103
Krk.....	107
Plecia.....	115
Ruky.....	119
Dlane a prsty.....	129

Hrudník, trup a brucho.....	153
Boky, zadok a genitálie.....	163
Nohy.....	167
Chodidlá.....	177
Záver.....	185
Podakovanie.....	187
Literatúra.....	189



*V prípade, že bol človeku daný jazyk preto,  
aby tajil svoje myšlienky, potom je úlohou gest  
prezradiť ich.*

JOHN NAPIER



## O AUTOROVI

Joe Navarro pôsobil dvadsaťpäť rokov v FBI ako zvláštny agent so zameraním na kontrarozvedku. Zároveň bol zakladajúcim členom elitného programu behaviorálnej analýzy, ktorý viedla divízia FBI pre národnú bezpečnosť. Tento program sa zaoberal študovaním správania špiónov, teroristov a zločincov. Po svojom odchode z FBI sa začal venovať prednáškam a písaniu publikácií na tému ľudské správanie. Okrem toho je autorom medzinárodného bestselleru *Ako prekuknúť druhých ľudí* (Grada, 2018). Do slovenčiny boli preložené i ďalšie z jeho kníh: *Tri minúty do súdneho dňa* (Grada, 2019) alebo *Nebezpečné osobnosti* (Grada, 2020). Viac informácií o Joeovi nájdete na internetových stránkach [www.jnforensics.com](http://www.jnforensics.com).



# POVEDALI O KNIHE

„Dokonalý zdroj poznatkov o reči tela, ktorý je vždy poruke. Túto knihu budem všade odporúčať a sama ju využívam už niekoľko rokov.“

AMY CUDDYOVÁ

autorka knihy *Umenie vystupovať*, ktorá je na zozname bestsellerov časopisu *New York Times*

„*Tajná reč tela* od Joea Navarra je nenahraditeľným čítaním pre všetkých, ktorí chcú mať istotu, že im druhí hovoria pravdu.

CHRIS VOSS

autor bestselleru *Nepriстъp na kompromisy*

„*Tajná reč tela* je jedinečný, zrozumiteľný, jednoduchý a presný sprievodca neverbálnou komunikáciou a ľudským správaním. Túto knihu majte poruke vždy, keď budete sami pre seba skúmať ľudské interakcie a žasnúť nad tým, aké hlboké porozumieme týchto interakcií vám kniha umožní.“

MARK BOWDEN

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

„Joe Navarro opäť predvádza špičkovú schopnosť dešifrovať reč tela. *Tajná reč tela* je dokonalým pomocníkom pre každého, kto si želá rozlúštiť skutočný význam interakcií, do ktorých vstupuje. Joeove presné a jasné definície sa stanú vzorom, ktorý budú porovnávať so všetkými ďalšími knihami o neverbálnej komunikácii. Zaobstarajte si túto knihu a objavte všetko, čo potrebujete!“

ROBIN DREEKE

spoluautor knihy *The Code of Trust*

# ÚVOD

V roku 1971, keď som mal sedemnášť, som si z dôvodov, ktoré pre mňa zostávajú doteraz neznáme, začal robiť záznamy o ľudskom správaní. Značil som si do zápisníka všetky možné druhy „neverbálnych prejavov“, ktorým sa všeobecne hovorí reč tela. Najskôr to boli rôzne zvláštne veci, ktoré ľudia robia – prečo gúľajú očami, keď niečomu neveria. Prečo sa dotýkajú krku, keď počujú nejakú nepríjemnú správu. Neskôr zašli moje poznámky ešte ďalej a do hĺbky – prečo sa ženy hrajú s vlasmi, keď telefonujú, alebo prečo zdvíhajú obočie, keď sa zdravia s inou ženou. Išlo o drobnosti, ktoré, samozrejme, upútali moju pozornosť. Prečo ľudia robia také veci a prečo robia toľko rôznych vecí? Aký je účel takého správania?

Pripúšťam, že pre chlapca v takom veku je to zvláštna záľuba. Vraveli mi to i moji kamaráti, ktorí žili vymieňaním bejzbalových kartičiek a mali prehľad o tom, kto má lepší priemer pri odpaľovaní alebo ktorý hráč nazbieral za sezónu najviac bodov. Mňa bavilo omnoho viac skúmať tajomstvo ľudského správania.

Na začiatku som si svoje zistenia zapisoval na kartičky veľkosti tri krát päť centimetrov a tieto záznamy mali slúžiť iba mne.

V tomto čase som ešte nepoznal diela Charlesa Darwina, Bronislawa Malinowského, Edwarda T. Halla, Desmonda Morrisa alebo môjho neskoršieho priateľa Dr. Davida Givensa – veľkých osobností z oblasti skúmania ľudského správania. Vtedy ma jednoducho zaujímalo, ako sa správajú druhí a prečo, a chcel som mať svoje zistenia zaznamenané. Nikdy by mi nenapadlo, že si ich na tieto kartičky budem zapisovať aj po štyridsiatich rokoch.

Za tie roky som nazbieral niekoľko tisíc záznamov a poznámok. Na začiatku som nevedel, že sa jedného dňa stanem zvláštnym agentom FBI a moje zápisky mi v nasledujúcich dvadsiatich rokoch poslúžia pri stíhaní zločincov, špiónov a teroristov. Vzhľadom na môj záujem o to, ako sa ľudia správajú a prečo sa tak správajú, to však bol možno iba úplne prirodzený vývoj.

Do Spojených štátov som prišiel ako utečenec, ktorý utekal z komunistami ovládanej Kuby. Mal som osem a nerozprával som po anglicky. Musel som sa rýchlo prispôbiť – inými slovami, musel som všetko pozorne sledovať a zoznámiť sa s novým prostredím. To, čo rodení hovoriaci považovali za samozrejmé, bolo pre mňa neznáme. Moja nová existencia spočívala v lúštení toho jediného, čo mi dávalo zmysel – reči tela. Tomu, čo druhí hovoria, som sa učil porozumieť z výrazu ich tváří, z mäkkosti očí alebo z napätia na tvári. Dokázal som rozpoznať, komu som sympatický a komu som ľahostajný, a vedel som, či sa na mňa niekto hnevá, alebo je zo mňa nervózny. V tejto cudzej krajine som prežil vďaka tomu, že som ostatných starostlivo pozoroval. Iná cesta neexistovala.

Tunajšia reč tela sa, samozrejme, líšila od tej kubánskej. Jazyk ľudí zo Spojených štátov sa vyznačoval inou intonáciou



a energiou. Keď sa Kubánci spolu rozprávajú, sú si fyzicky bližšie, a často sa dotýkajú. V Spojených štátoch ľudia stáli od seba ďalej a spoločenské dotyky by mohli vyvolať pohoršené pohľady, ba dokonca niečo horšie.

Obaja moji rodičia chodili do troch zamestnaní, takže nemali čas mi tieto veci vysvetľovať – musel som sa učiť sám. Zaujímal som sa o kultúru a o to, aký vplyv má na neverbálnu komunikáciu, pretože som to v tom čase nevedel formulovať slovami. Bolo mi však jasné, že určité druhy správania sa tu líšia, a potreboval som tieto odlišnosti pochopiť. Vytvoril som si teda vlastnú formu vedeckého skúmania a pozoroval som ľudí s veľkým záujmom. Skôr ako som si svoje zistenia zapísal na kartičky, všetko som ešte porovnával a overoval – nie jeden, či dvakrát, ale nespočetnekrát. S tým, ako sa počet kartičiek zvyšoval, začali v nich byť znateľné určité vzorce správania. Pre niekoho by väčšina typov správania mohla byť všeobecne označená za známky psychickej pohody alebo nepohody; naše telá veľmi presne vyjadrujú v reálnom čase nepokoj a úzkosť.

Neskôr som sa dozvedel, že množstvo z týchto známk pohody alebo typov správania, ktoré vyjadrujú spokojnosť, aby som bol presnejší, má svoj pôvod v mozgu cicavcov alebo v častiach mozgu zodpovedajúcich za naše emócie, ktorým sa často hovorí limbický systém. Tento druh nevedomých reakcií zodpovedal tomu, čo som poznal z Kuby a čo som videl teraz v USA. V škole alebo cez výklad obchodu s potravinami ľudia doširoka otvárali oči a zdvíhali obočie, keď zdravili niekoho, koho mali veľmi radi. Postupne som začal tieto univerzálne typy správania považovať za autentické a spoľahlivé. Naopak, pochybnosti vzbudzovala vo

mne hovorená reč. Keď som sa naučil po anglicky, niekoľkokrát som počul druhých hovoriť, že sa im niečo páči len okamih potom, čo som na ich tvárach videl presný opak.

A tak som sa ako veľmi mladý stretol s lžou. Ľudia klamú často, ale ich neverbálne vyjadrovanie prezradí, ako sa skutočne cítia. Deti sú, samozrejme, hrozí klamári – dokážu prikývnuť na znamenie toho, že vyviedli niečo zlé, ale zároveň to aj slovne poprieť. Ako rastieme, klamanie nám ide stále lepšie, avšak skúsený pozorovateľ vie zachytiť signály, ktoré hovoria, že niečo nie je v poriadku, že máme problémy, že sa nám do niečoho nechce alebo celkom neveríme tomu, čo hovoríme. V tejto knihe je opísaných mnoho takýchto náznakov alebo druhov správania.

S pribúdajúcim vekom som sa na neverbálne vyjadrovanie spoliehal čím ďalej, tým viac. Spoliehal som sa naň v škole, pri športe i vo všetkom ostatnom – dokonca i pri rozhovoroch s priateľmi. Než som dokončil Univerzitu Brigham Younga, mal som nazhromaždených toľko poznatkov, že by to stačilo na desať rokov výskumu. Na univerzite som sa prvýkrát stretol s ľuďmi z mnohých rôznych kultúr (okrem iného z východnej Európy, Afriky, tichomorských ostrovov, Číny, Vietnamu a z Japonska a taktiež s pôvodnými obyvateľmi Ameriky), ktoré som nepoznal z Miami, a to mi umožnilo pokračovať v mojom skúmaní.

V škole som takisto prvýkrát objavil fascinujúce vedecké súvislosti, ktoré sa týkali celého radu typov správania. Tu je jeden príklad: V roku 1974 som pozoroval, ako sa spolu hrajú deti, ktoré boli od narodenia slepé. Úplne ma to uchvátilo. Tieto deti nikdy nevideli iné deti, pritom u nich bolo zjavné správanie, o ktorom som sa domnieval, že je naučené sledovaním druhých.

Rukami naznačovali „tancovanie“ a „vežu“, aj keď tieto gestá nikdy nemohli vidieť. Znamenalo to, že toto správanie je hlboko vryté v našej DNA a je zakorenené v častiach nášho mozgu, ktoré sa vyvinuli v praveku – teda v prastarých častiach, ktoré sa starajú o naše prežitie i schopnosť komunikovať, a teda sú univerzálne. Počas vysokoškolských štúdií som sa dozvedel o evolučnom pôvode množstva typov správania a práve o tieto prekvapivé fakty, ktoré často berieme ako samozrejmosť, sa podelím v tejto knihe.

Po absolvovaní Univerzity Brigham Younga mi zavolali z FBI a spýtali sa, či by som chcel k nim nastúpiť. Bral som to ako dobrý vtip, no na ďalší deň mi zaklopali na dvere dvaja muži v oblekoch a odovzdali mi žiadosť o prijatie do FBI, ktorá mi navždy zmenila život. V tom čase nebolo nič neobvyklé, keď náborári z FBI obchádzali nadaných študentov. Nikdy som sa nedozvedel, akým spôsobom prišli práve na mňa alebo kto ma odporučil. Môžem vám však povedať, že som bol nesmierne hrdý na to, že o mňa prejavila záujem najprestížnejšia inštitúcia sveta zapojená do boja so zločinom.

Bol som druhým najmladším agentom v histórii FBI. Vo veku dvadsať rokov som opäť stál na prahu nového sveta. Hoci sa mi zdalo, že v mnohých ohľadoch nie som na dráhu agenta pripravený, existovala jedna oblasť, v ktorej som bol absolútnym expertom – neverbálna komunikácia. Bola to jediná vec, v ktorej som sa cítil sebaisto. Práca v FBI je z prevažnej časti o pozorovaní. Iste, je potrebné postarať sa o miesta činu a zatknúť páchateľa, ale najväčší podiel práce spočíva v rozhovoroch s ľuďmi, v sledovaní páchateľov a vo vedení výsluchu. A na to som bol pripravený.

V FBI som pracoval celých dvadsať rokov, z toho posledných trinásť som pôsobil v elitnom Programe analýzy správania na účely národnej bezpečnosti. Práve v tomto oddelení, ktorého úlohou je analyzovať najzávažnejšie prípady spojené s ochranou národnej bezpečnosti, som mohol naplno využiť svoje znalosti týkajúce sa neverbálnej komunikácie. Od tohto oddelenia, ktoré tvorilo iba šesť agentov vybraných z radov dvanástich tisícok zvláštnych agentov FBI, sa očakávalo nemožné – odhaľovanie špiónov, dvojitych agentov a nepriateľských pracovníkov ďalších spravodajských služieb, ktoré sa pod rúskom diplomatických misií snažili poškodiť Spojené štáty.

Počas svojho pôsobenia v tejto jednotke som si svoje poznatky v oblasti reči tela ešte zdokonalil. Reálne príležitosti na pozorovanie nemôžu byť nikdy nahradené výskumom v univerzitnom laboratóriu. Keď čítam vedecké rozpravy o klamaní a reči tela, je mi hneď jasné, že ich autori sa nikdy nerozprávali s psychopatom, teroristom, členom mafie alebo agentom zo sovietskej KGB. K svojim zisteniam mohli prísť v izolovanom laboratóriu a pri testoch, ktoré viedli s vysokoškolskými študentmi. Avšak v žiadnom laboratóriu nie je možné získať vedomosti, ktoré som ja pozoroval v reálnom prostredí, a žiadny výskum nemôže priniesť výsledky, ktoré som ja nazbieral vďaka viac ako trinástim tisícom rozhovorov, ktoré som za svoju kariéru viedol, tisíckam hodín záznamov z bezpečnostných kamier, ktoré som videl, a zápisom o správaní ľudí, ktoré som sám urobil. Mojou skutočnou vysokou školou bolo tých dvadsaťpäť rokov v FBI. A mojou skutočnou diplomovou prácou boli prípady mnohých špiónov, ktorí boli uväznení na základe pochopenia ich neverbálnej komunikácie.