

### 1.7.5 Oko

Význam oka je mnohem větší než jeho skutečná velikost. O oku se říká, že je oknem do duše. Pokud chceme nějakého člověka charakterizovat, neopomeneme hovořit o jeho očích. Mluvíme o jiskrném oku, o hlubokém oku, o jemném, anebo naopak o jedovatém, zákeřném, tvrdém pohledu, nebo dokonce o pohledu, co zabíjí. Tato iracionální charakteristika je vytvářena působením světla a slz na povrchu očí a je známo, že dynamický člověk má živější oko i z toho prostého důvodu, že svaly kolem oka lépe pracují. I slzné žlázy jsou aktivnější a dodávají oku onoho potřebného lesku. Jasně a živě oči patří k jasným a živým osobnostem. Duševní vyčerpání, malomyslnost, deprese vedou k snížené činnosti svalů i k snížené tvorbě slz a oko působí tak jako depresivní osoba celkově – vyčerpaně a mdle.

Významu oka si byli vědomi lidé již ve starověku, což je patrné i na tehdejších náboženských a uměleckých artefaktech (Hórovo oko ve starém Egyptě). I v křesťanství, judaismu a islámu, kde bylo zakázáno antropomorfně zpodobňovat boha, je nahrazován zástupným symbolem – božím okem. Rovněž novodobé výzkumy prokázaly, že je-li v místnosti na zdi obraz oka, lidé se často chovají tak, jako by na místě nebyli sami, tedy nepozorováni nikým jiným. Důležitost oka, potažmo pohledu, pronikla i do mytologie – stačí si vzpomenout na strašlivou Medúzu, jejíž hlavu, kterou sřal Perseus, nosila Pallas Athéna na svém štítě: kdokoli na ni pohlédl, zkameněl. Kuriózní zákonitostí také je, že na portrétech se oko zpravidla nachází ve středu obrazu; totéž se projevuje i ve fotografii; jsou-li jejími objekty živé bytosti (ať už lidé, či zvířata), bývá zvykem ostříit rovněž právě na oko.

Oko je vstupním kanálem zrakových vjemů, které vznikají lomem světelných paprsků. Tyto paprsky vytvářejí obraz na sítnici a ze sítnice je vyvolaný vzruch přenášen očním nervem do mozku. Mozek informuje člověka o pozorovaném objektu a zpětně řídí pohyby očí pomocí očních svalů (*m. orbicularis oculi*) i změnu zakřivení čočky. Člověk se dívá oběma očima, oční čočka a duhovka mu vidění zaostřují, čípky a tyčinky sítnice mu pomáhají vnímat světlo a rozlišit barvy. Zvenčí můžeme pozorovat jen bělmo, rohovku, barevnou duhovku a uprostřed duhovky černý otvor nazývaný panenka – zornice. Slzy tvořené v slzných žlázách stále omývají rohovku i spojivku a chrání oko před vyschnutím. Víčka a řasy chrání před poškozením mechanickým a zornice (zúžením) před oslněním.

Zajímavým úkazem při analýze pohybů oka je pohyb panenky, který neumíme vědomě ovládat a jenž může prozradit naše vzrušení (ve tmě či při vzrušení dochází k jejímu rozšíření). Této druhé vlastnosti oka využívají dobří hráči karet, kteří umí dešifrovat toto nepatrné nonverbální sdělení. Dle pohyblivosti oka můžeme hovořit o různých druzích pohledů: následně vyjmenování některých z nich je pouze příkladem.

Pohled může být mdlý následkem slabšího pohybu očních svalů – po přestálé únavě ochabuje činnost očních svalů, ochabuje mysl i duševní vnímavost.

**Pevný pohled.** Pokud jsme ve skutečnosti nebo jen v představě upoutáni nějakým objektem, má naše soustředění za následek napětí očních svalů. Oční bulvy „vystupují“ z koutků, lidově se tento úkaz nazývá „vyvalené oči“. Říká se, že jasné oči v kombinaci s pevným pohledem jsou oči velitelské. Když si v duchu vybavíme portréty vůdčích osobností veřejného života, zejména politiky, upoutá nás na nich přímý, jasný, pevný pohled.

**Měkký pohled.** Protiklad k pohledu pevnému. Oční svaly jsou uvolněné, pohled pouze „spočívá“ na objektech.

**Těkavý pohled.** Představy střídají jedna druhou, oko nezůstává v klidu, neudrží pozornost. S tímto pohledem souvisí i pohled rozpačitý, který se liší snad jen v tom, že někdy setrvává na některém bodě déle, při nejistotě jsou navíc oči tam, „kam nemožou nohy“.

**Pohled strnulý.** Mají oči, které vidí a nevidí zároveň. Ve chvílích koncentrace myšlenek jako by se oči dívaly do našeho nitra. Jsou upřeny bez cíle. Zpomaluje se mrkání, oči vysychají a očividně méně se lesknou.

**Pohled skrytý.** Hovoříme také o pohledu přes řasy. Hlava je nachýlena dolů, nekopíruje směr pohledu, svým postojem demonstruje neúčast. Pohled namířený vzhůru přes řasy „tajně“ pozoruje.

**Bázlivý pohled.** Je kombinací pohledu rozpačitého, kdy nevíme „kam s očima“, a pohledu skrytého, protože se bojíme přímo pohlédnout.

**Číhavý pohled.** Tento název je převzatý z říše zvířat. Myšlenky i oči jsou v naprostém soustředění upřeny na jediný bod. Pokud někdo mhouří oči, můžeme si jeho poselství vysvětlit – „dělám, že nevidím, ale já vidím velmi dobře...“. Mhouření očí znamená i ostření na něco. Číhavý pohled je skrytý pohled, není však dán sklonem hlavy a pohledem přes řasy, ale mhouřením víček. Zároveň je pevný a pronikavý.

**Pohled zlostný.** Prudkým stažením očního svalu strne pohyb víčka a vytvoří se kolmá vráska na čele.

**Pohled napjatý.** Široce otevřený vyjadřuje očekávání. Na rozdíl od pohledu strnulého se oči nedívají do neurčita, ale pozorují skutečný nebo imaginární předmět.

**Udivený pohled.** Zvednutím očních svalů se zvedá i obočí a na čele se vytváří vodorovné vrásky.

K očím musíme přiřadit i vrásky, které jsou v očních koutcích. Podíváme-li se na někoho pozorně, zaznamenáváme i tyto vrásky, grafické svědectví nejčastější mimičky oka. Pokud jsou vrásky ohnuté směrem nahoru, můžeme většinou mluvit o „šťastné povaze“, o někom, kdo se raději směje, než mračí. Vrásky, které se ohýbají směrem dolů, bývají interpretovány jako výsledek nespokojenosti a zlosti. Někdo má vrásky tak i tak, a pak je na jeho bližních, aby podali kvalifikovaný výklad.



*Výraz nejistoty – zavřené oči signalizují vzkaz „Nestojím o oční kontakt“, vzpřímený postoj říká: „Jsem dospělý muž“. Foto Dagmar Hochová*

**Pohled při komunikaci.** Pohled, jeho trvání a směr jsou prvky, které tvoří zcela jinou složku charakteristiky výrazu. Šířka zornic očí není vůlí ovladatelná, přesto lze prokázat, že větší zornice působí důvěryhodněji a sympatičtěji než užší zornice<sup>44</sup>. Délka pohledu, doba, po kterou hledíme někomu přímo do tváře, je velice citlivě vnímaná charakteristika. Pravidla, která je nutno ve styku dodržovat, jsou daná konvencemi každé skupiny. Odlišnosti mohou při kontaktu lidí z různých prostředí vést k nedorozumění.

Zírat, civět bez jakéhokoli omezení je možné na věci, na zvířata. Upírat pohled na jiné lidi lze pouze v situaci, kdy nemůžeme očekávat, že bude přijat jako výzva ke komunikaci. Důvodem může být buď nějaká společenská, nebo fyzická bariéra, anebo situace, která je předem dohodnutá, např. divadelní představení, sportovní událost, veřejný proslov. V takovém případě je druhý člověk považován pouze za objekt k pozorování, a ne za společníka pro komunikaci. Obdobný způsob bývá použit k ignorování a společenskému znejistění. Osoba je „prosklena“ mírně nezaostřeným pohledem, nedávajícím při běžně uznávaných konvencích společenského styku možnost navázat komunikaci.

<sup>44</sup> Aby z estetických důvodů dosáhly tohoto efektu, kapaly si ženy ve třicátých letech 20. století do očí atropin, způsobující distrakci zornic.



*Soustředění na „první šluk“. Foto Dagmar Hochová*

Jak tedy vypadají tyto konvence? Jako příklad slouží běžné míjení lidí. Při setkání s neznámými lidmi na ně nelze civět jako na objekty pozorování, ani je úplně ignorovat. Je nutno na ně hledět tak dlouho, aby bylo zřejmé, že jsou viděni, a pak se podívat stranou. Stejně chování očekáváme i z druhé strany. Do této hry patří ale pravidlo, že se vzájemné pohledy musí míjet.

Každé vybočení z tohoto postupu bývá registrováno jako něco neočekávaného. Upře-li na nás někdo delší pohled, než je nezbytné, hned nás napadne myšlenka: „Co je na mně divného, že na mě tak kouká?“...

Rozdíly v chápání nejzákladnějších konvencí mohou vést k problémům při komunikaci mezi lidmi z různých kulturních nebo rasových prostředí. Někde je zvykem při konverzaci hledět přímo do očí, v jiných kulturních prostředích k přímému pohledu vůbec nedochází. U nás si lidé vyměňují pohledy, ale celková doba přímého pohledu není ani čtvrtina času vzájemného styku.

Protože hladké svalstvo zornice nelze vědomě ovládat a protože se zornice při lži zužuje, průměrný lhář při své produkci podvědomě uhýbá pohledem. V průběhu věků si toho lidé nicméně všimli, a tak věrohodnost projevu vyhodnocují mimo jiné také na základě toho, zda se jim mluvčí dívá při rozhovoru do očí, neboť mají obecně zafixované, že pohled lhářů je odvrácený. Upřímnost jakékoli promluvy je rovněž hodnocena nejen na základě svého verbálního obsahu, ale také podle intenzity očního kontaktu (např. u řečníků, vyučujících, kazatelů, politiků).