

# Savoir vivre formy i zwroty grzecznościowe

## powitanie oraz uścisk dłoni co tym wiemy

**Powitanie** – forma zwrotu grzecznościowego lub gest wykonywany podczas witania się z inną osobą. Istnieje wiele rodzajów powitań, które stosowane są w różnych sytuacjach, w zależności od stopnia zażyłości pomiędzy witającymi się osobami (por. "dzień dobry" a "cześć"), pory dnia (por. "dzień dobry" a "dobry wieczór"), czy okoliczności spotkania. Słowa wypowiedziane przy powitaniu mogą wyrażać szacunek wobec spotkanej osoby, lub być formą czysto grzecznościową. Często stanowią wyraz radości ze spotkania, lub są wręcz żartem słownym. Poprzez charakterystyczny zwrot użyty przy powitaniu można też okazywać przynależność do określonej grupy społecznej, zawodowej, lub wyznaniowej.

## Gesty wykonywane jako powitanie

- uścisk dłoni
- zdjęcie na chwilę nakrycia głowy lub lekkie uniesienie go do góry
- uniesienie otwartej dłoni do góry
- skinienie głową
- „przybicie piątki” (uderzenie otwartą dłonią o dłoń drugiej osoby)
- „przybicie rzymskiej piątki” jw., ale tylko dwoma palcami (w znaku wiktoriańskim)
- uśmiech
- salutowanie (oddawanie honorów osobom o wyższym stopniu w wojsku i służbach mundurowych)
- całowanie ręki (mężczyzna całuje nadgarstek kobiety)
- całowanie się w policzki (stosowane w bliższych kontaktach pomiędzy witającymi się osobami)
- obejmowanie się ramionami
- obejmowanie się ramionami na tzw. niedźwiedzia (popularne w Rosji)
- może również przybierać inne formy (formalne lub nie) w zależności od przyjętych zwyczajów w danej grupie ludzi (np. tzw. „żółwik” – lekkie wzajemne zbliżenie palców dłoni zaciśniętych w pięść).

## Uścisk dłoni

Prosty gest o ogromnym znaczeniu - uścisk dłoni. Samorządowiec z klasą (cz.4)

Dobre obyczaje i znajomość savoir-vivre, to dla samorządowca nie ekstrawagancja, lecz konieczność. Od mowy ciała i związanych z nią niuansów zależy jak inni nas postrzegają, warto więc być świadomym własnych gestów. Jednym z tych właśnie gestów jest uścisk dłoni...

**Trochę historii... skąd wziął się uścisk dłoni?**

Pierwszy uścisk dłoni wymieniono w dziewiątym wieku przed Chrystusem. Król Asyrii Salmanasar III uściśnął wtedy publicznie dłoń Marduka-zakira-szumiego I, króla Babilonii, na potwierdzenie przyjaźni asyryjsko-babilońskiej. Był to co prawda pierwszy udokumentowany uścisk dłoni w historii ludzkości, ale tradycja tego rytuału sięga jeszcze dalej wstecz. Gest dłoni był używany przez większość plemion celem okazania pokojowych zamiarów praktycznie od zawsze.

Wymieniając z kimś uścisk dłoni pokazywano, że nie ma się w ręku broni i tym samym złych intencji w stosunku do drugiej osoby. Uścisk dłoni jaki znamy dzisiaj funkcjonuje od około 100 lat i wyewoluował jako gest otwierający/zamykający spotkania biznesowe. Osoby znajdujące się na mowie ciała, analizujące uściski, już po takim kontakcie wiedzą, czy mają do czynienia z osobą odważną, ambitną, pewną siebie, otwartą, czy też niepewną, obojętną, fałszywą. To z pewnością cenna wiedza – pomocna zwłaszcza w sprawach służbowych.

### **Zły uścisk – złe pierwsze wrażenie!**

Zły/nieprawidłowy uścisk dłoni, to złe pierwsze wrażenie i często brak możliwości poznania drugiej osoby bliżej. Do tych najgorszych rodzajów uścisku, możemy zaliczyć takie jak:

#### **Śnięta ryba**

Ten uścisk bardzo zniechęca do kontaktu z osobą. Jest to uścisk najczęściej lepkiej, chłodnej dłoni. Bezwładny, co mimowolnie komunikuje o słabości charakteru i braku zaangażowania w interakcję. Warto jednak mieć na uwadze, że w wielu przypadkach spocone dłonie to wynik choroby (hiperhydroza). A jeszcze częściej nieświadoma reakcja organizmu. Wszak dłonie znacznie przewyższają ilością gruczołów potowych inne części ciała.

#### **Pompki**

To cała seria energicznych, gwałtownych pionowych potrząśnięć dłonią w górę i w dół, która zdaje się nie mieć końca

#### **Uchwyt za palce**

Ten rodzaj uścisku najczęściej towarzyszy damsko-męskim powitaniom. Wykonawca uścisku nie trafia w dłoń rozmówcy, dlatego chwytą za palce. Uścisk ten może oznaczać brak pewności siebie i chęć zachowania dystansu, ale możliwe także, że jest wynikiem odległości między rozmówcami.

#### **Uścisk holenderski**

Ten uścisk pochodzi z Holandii, można tam usłyszeć, że jest się „osobą, której dłoń podczas uścisku przypomina pęczek marchwi”. Jest to krewny „śniętej ryby”, ale dłoń jest mniej lepka i bardziej sztywna.

#### **Imadło**

To najczęściej praktykowany uścisk w świecie biznesu. I to nie bez powodu, bo wyraża chęć dominacji nad drugą osobą. Dłoń skierowana jest wewnątrz do dołu. Rozmówca odczuwa gwałtowny nacisk w dół, po którym następują energiczne potrząśnięcia i silny chwyt.

### **Łamacz kości**

Zdecydowane najgorszy ze wszystkich uścisków dłoni, który pozostawia bardzo złe wrażenie. Ten uścisk budzi postrach. I nic dziwnego, bo to nieumiarkowanie silny gest zostawiający często ślady. Do praktykujących należą najczęściej agresywni mężczyźni, tzw. twardzi faceci, którzy już w pierwszym kontakcie, gdzie dłoń spotyka się z dłonią, próbują w pewien sposób zastraszyć drugą stronę, traktując mało delikatnie kłykcie jej palców.

### **Wyrywanie ręki ze stawu**

Uścisk charakterystyczny dla osób dominujących. Ręka rozmówcy zostaje uchwycona bardzo mocno i przyciągnięta w stronę drugiej osoby na tyle silnie, że rozmówca może utracić równowagę. Osoba praktykująca takie powitanie od początku zaznacza swoją władczą pozycję w tej rozmowie.

### **Sztywna ręka**

Uścisk ten stosowany jest przez ludzi agresywnych, którzy w ten sposób chcą utrzymać osobę na dystans, nie dopuszczając ich jej do przestrzeni osobistej. Przy „sztywnej ręce” osoba pochyla się do przodu lub balansuje.

### **Absolutnie nigdy**

Nie powinniśmy podawać do uścisku brudnej lub mokrej ręki, jeśli mamy problem z nadmiernym poceniem się rąk zawsze miejmy w kieszeni chusteczki higieniczne.

### **Jak zatem powinien wyglądać prawidłowy uścisk dłoni?**

Prawidłowy uścisk dłoni jest serdeczny, zdecydowany i krótki. Jest rzeczą prostą i można się go łatwo nauczyć. Aby do niego doszło, ręce powinny się zacisnąć dopiero wtedy, kiedy spotkają się nasady kciuków. Dłoń powinna być prawidłowo podana: kciuk odchylony, a palce wyprostowane. Będąc w uścisku potrząsnijmy maksymalnie raz/dwa razy dłonią. Nie przedłużajmy uścisku. Najlepiej zaraz po uściśnięciu puścić dłoń rozmówcy.

### **Nieprzyjęcie czyjegoś uścisku...**

Odmówienie komuś uścisku dłoni to wielkie faux pas. Co jednak zrobić, kiedy my wyciągniemy do kogoś dłoń, a druga osoba nie podaje swojej. Powody takiej sytuacji mogą być przynajmniej dwojakiego rodzaju: albo ktoś nie zauważył naszej ręki, albo unika uścisku z powodu żywionej do nas urazy. Żeby przekonać się, co jest przyczyną, trzeba najpierw wykluczyć pierwszą ewentualność.

Kiedy czekamy z wyciągniętą dłonią na uścisk, wystarczy po krótkiej chwili powiedzieć: „Chciał(a)bym uścisnąć Pańską dłoń”. Jeżeli po takiej prośbie czy pytaniu nasza ręka nie spotka się z uściskiem, to mamy pewność, że osoba ma wrogie nastawienie. W tej sytuacji nie ma co udawać, że podnieśliśmy rękę, aby poprawić włosy, czy podrapać się w głowę w geście zakłopotania. Niestety, to jest najczęstsza reakcja na zlekceważenie przyjacielskiego gestu. Niepotrzebnie jednak odczuwamy wstyd i zażenowanie, skoro to nie my popełniliśmy niegrzeczność.

Może się jeszcze zdarzyć inna sytuacja. Ktoś po naszej prośbie informuje nas, że nie podaje ręki, ponieważ ma jakiś problem: „Przepraszam, mam mokre dłonie”, albo: „Przepraszam, ale ze względów zdrowotnych nie mogę podać dłoni”. Takie wyjaśnienie należy uszanować.

Jeśli nam się zdarzy podobna sytuacja, to również oczekuje się od nas takiej reakcji.

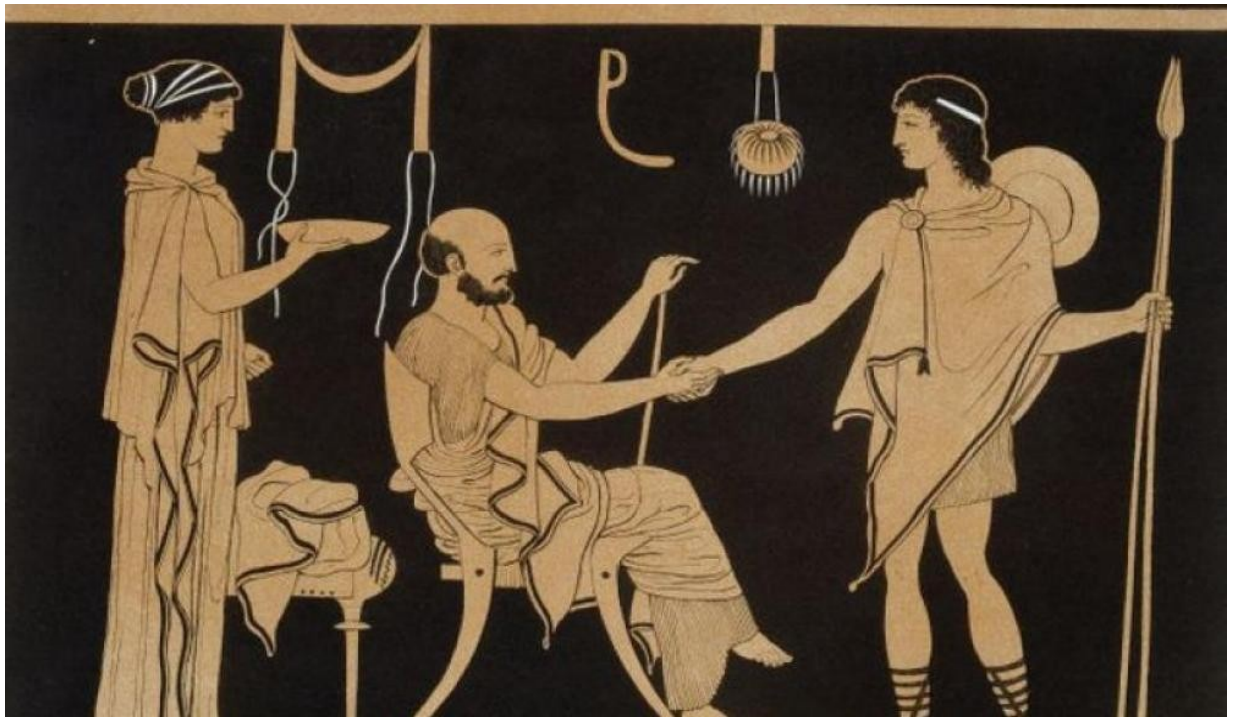
### **Uścisk dłoni czy całowanie w mankiet?**

Najbezpieczniejszą i najbardziej wskazaną przez zasady etykiety zawodowej formą, gdzie dochodzi do kontaktu cielesnego, w przypadku służbowej relacji z kobietą będzie uścisk dłoni. W sytuacji służbowej, w pracy czy na spotkaniach, po prostu nie wypada całować kobiet w dłoń. Zdecydowanie częściej powoduje to zmieszanie niż zadowolenie kobiet. Uścisk dłoni jest taktownym i powściągliwym sposobem wyrażenia szacunku w każdej relacji biznesowej. Mówiąc w języku feministycznym – podanie ręki jest wyrazem równości między płciami i nie powoduje wyróżniania żadnej z nich. Oczywiście poza pracą, w sytuacjach towarzyskich można pozwolić sobie na ten istic rycerski zwyczaj i o ile dama pozwoli pocałować w mankiet.

<https://wartowiedziec.pl/serwis-glowny/styl-zycia/>

**Uścisk dłoni -wyraża więcej niż tysiąc słów.** Ręka, dłoń to część ciała, której od wieków używa się do wyrażenia gestu powitania i pożegnania. Można na różne sposoby pokazać nią stosunek do drugiego człowieka, ale też określić swoją pozycję w przeróżnych dziedzinach i celu. Dłoń i ręce mogą być niekiedy 'brudne', w znaczeniu brudnej polityki lub innej podejrzanego działalności i wtedy taki gest ma inne znaczenie.

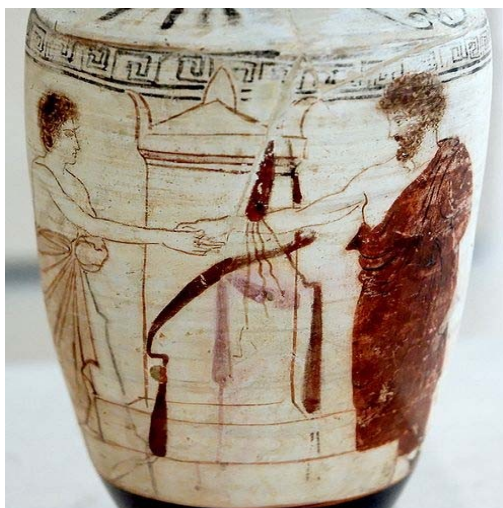
Pierwszy uścisk dłoni wymieniono w dziewiątym wieku przed Chrystusem. Król Asyrii Salmanasar III uściskał wtedy publicznie dłoń Marduka-zakira-szumiego I, króla Babilonii, na potwierdzenie przyjaźni asyryjsko-babilońskiej. Był to co prawda pierwszy udokumentowany uścisk dłoni w historii ludzkości, ale tradycja tego rytuału sięga jeszcze dalej wstecz. Gest dłoni był używany przez większość wodzów lub królów i innych ludzi, celem okazania pokojowych zamiarów praktycznie od zawsze. Wymieniając z kimś uścisk dłoni pokazywano, że nie ma się w ręku broni i tym samym złych intencji w stosunku do drugiej osoby.



Na Akropolu w Atenach podczas wykopalisk archeologicznych odnaleziono wykuty w kamieniu obraz przedstawiający dwie greckie boginie Herę i Atenę ściskające wzajemnie swoje dłonie.

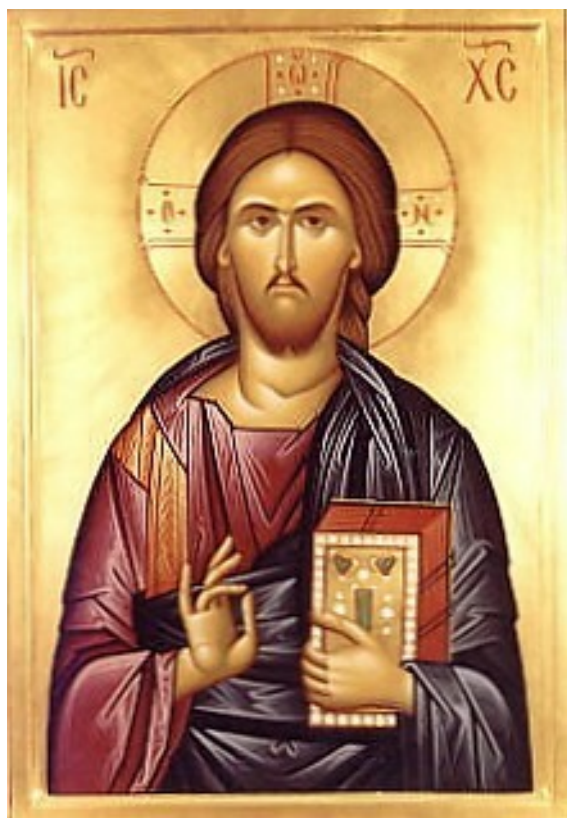
Grecki poeta Homer kilkakrotnie opisuje uścisk dłoni jako dowód pewności siebie w swoich eposach „Odyseja” i „Iliada”. W czasach rzymskich uścisk dłoni zmienił się w chwyt za ramię.





Bible History Online

Niektórzy historycy podają, że współczesny uścisk dłoni stał się popularny wśród siedemnastowiecznych kwaków, którzy wierzyli, że ten gest był bardziej przekonujący niż zdjęcie kapelusza i pokłonienie się. W niektórych portretach ślubnych z XVII wieku mąż i żona wiążą ręce jako symbol ich prawnego zobowiązania.



Gest dłoni jest również bardzo ważny przy malowaniu greckich ikon prawosławnych, a znaczenie gestów znają tylko wtajemniczeni.

Archeologiczne ruiny i starożytne teksty pokazują, że uścisk dłoni - znany również jako deksjoza - był praktykowany w starożytnej Grecji już w V wieku pne; przedstawia odmianę dwóch żołnierzy uzgadnianie można znaleźć w części 5-go wieku pne grobowej steli na wystawie w Muzeum Pergamon, Berlin (stela SK1708) i inne stel nagrobnych jak w jednym z 4 wieku pne, który przedstawia Thraseasa i jego żonę Uścisk dłoni w Euandrii.

Ponadto uścisk dłoni pojawił się na archaicznej greckiej , etruskiej i rzymskiej sztuce pogrzebowej i pozagrzebowej.



Uścisk dłoni Hery i Ateny , koniec V w p.n.e., Muzeum Akropolu , Ateny .

Istnieją różne zwyczaje związane z uściskiem dłoni, zarówno ogólne, jak i specyficzne dla niektórych krajów:

Uścisk dłoni jest powszechnie wykonywane na spotkania, powitanie, pożegnanie, oferując gratulacje , wyrażając wdzięczność, albo jako znak publicznej zakończenia działalności gospodarczej lub dyplomatycznej porozumienie . W sporcie lub innych zawodach jest to również oznaka dobrej sportowej rywalizacji . Jego celem jest niesienie zaufania, szacunku, równowagi i równości. Jeśli jest to zrobione w celu zawarcia porozumienia, porozumienie nie jest oficjalne, dopóki ręce nie zostaną rozdzielone.

Tylko w nielicznych przypadkach uścisk dłoni może mieć nieprzyjemne konsekwencje. Latem 1930 r. LK Relander (po prawej w środku), drugi prezydent Republiki Finlandii , uścisk dłoni z Vihtorim Kosolą (po lewej w środku), przywódcą skrajnie prawicowego Ruchu Lapua ; gest Relandera, już wówczas uważanego za słabego i niedoświadczonego prezydenta, był postrzegany jako dobry przykład lekkomyślności Relandera.

O ile względy zdrowotne lub lokalne zwyczaje nie nakazują inaczej, uścisk dłoni wykonywany jest zwykle gołymi rękami. Zależy to jednak od sytuacji. W krajach anglojęzycznych uzgadnianie jest powszechne w sytuacjach biznesowych. W przypadkowych sytuacjach niezwiązanych z biznesem mężczyźni częściej podają sobie ręce niż kobiety. W Holandii i Belgii uściski dłoni są wykonywane częściej, zwłaszcza na spotkaniach.

W Szwajcarii można się spodziewać, że najpierw uściskną dłonie kobiet. Austriacy podają sobie ręce na spotkaniach, często także z dziećmi. W Stanach Zjednoczonych tradycyjny uścisk dłoni jest mocny, wykonywany prawą ręką, z dobrą postawą i kontaktem wzrokowym. W krajach śródziemnomorskich, takich jak Portugalia , Hiszpania i Włochy , a nawet bardziej wśród mężczyzn o takim dziedzictwie w obu Amerykach, oczekuje się bardzo mocnego, a nawet mocnego uścisku dłoni. W Rosji uścisk dłoni wykonywany jest przez mężczyzn i rzadko wykonywany przez kobiety. Uścisk dłoni między mężczyznami i kobietami nie jest zalecany w krajach takich jak Arabia Saudyjska , Irak , Pakistan , Iran itp.,



W których religią większości jest islam . Generalnie w tych krajach mężczyznom nie wolno zbliżać się do płci przeciwnej ani ich dotykać. W świecie muzułmańskim Turcja jest wyjątkiem, gdzie mężczyźni i kobiety mogą uściskać sobie dłonie. W niektórych krajach takich jak Turcja czy arabski -speaking Bliskiego Wschodu , uściski nie są jak firmy jak na Zachodzie, choć drżenie rąk per se jest uważany za „mustahhab” (zalecane) zgodnie z prawem islamskim. Jednak zbyt mocny uchwyt jest uważany za „makruh”. Marokańczycy dają również jeden pocałunek w każdy policzek (odpowiadającej płci) wraz z uściskiem dłoni.

Ponadto w niektórych krajach istnieje odmiana, w której zamiast pocałunków, a następnie uścisk dłoni kładzie się dłoń na sercu. W Chinach wiew jest uważany za ważny w etykiecie uścisku dłoni, a osoby starsze należy witać uściskiem dłoni przed innymi. Preferowany jest również słaby uścisk dłoni, ale ludzie, którzy podają sobie ręce, często trzymają się za ręce przez dłuższy czas po pierwszym uścisku dłoni.

W Japonii dobrze jest pozwolić Japończykom na inicjowanie uścisku dłoni, a preferowany jest słaby uścisk dłoni. Japończycy nie mają tradycji uścisku dłoni i wolą formalnie klaniać się sobie (z rękami rozłożonymi po bokach), ale nie-Japończyków witają uściskiem dłoni. W Indiach i kilku pobliskich krajach, pełen szacunku gest Namaste , czasami połączony z lekkim ukłonem, jest tradycyjnie używany zamiast uścisku dłoni. Jednak uściski dłoni są preferowane w sytuacjach biznesowych i innych formalnych .

W Norwegii , gdzie preferowany jest mocny uścisk dłoni, ludzie najczęściej podają sobie ręce przy zawieraniu umów, w relacjach prywatnych i biznesowych. W Korei osoba starsza zainicjuje uścisk dłoni, który powinien być słaby. Uścisk dłoni to wyraz szacunku, gdy ściskamy prawą rękę lewą ręką. Uścisk dłoni uważany jest za brak szacunku. Ukłon jest preferowanym i konwencjonalnym sposobem witania się z osobą w Korei. Związane z uściskiem dłoni, ale bardziej swobodne, niektórzy ludzie wolą uderzenie pięścią .

Zwykle uderzenie pięścią wykonuje się zaciśniętą ręką. Zwykle tylko kostki dłoni są dotykane kostkami dłoni drugiej osoby. Jak uścisk dłoni, uderzenie pięścią może być użyte do potwierdzenia związku z inną osobą. Jednak w przeciwieństwie do formalności uścisku dłoni, uderzenie pięścią zwykle nie jest używane do przypieczętowania transakcji biznesowej ani w formalnych okolicznościach biznesowych.

Uścisk dłoni to rodzaj uścisku dłoni popularnego wśród polityków, ponieważ może przedstawiać ich jako serdecznych, przyjaznych, godnych zaufania i uczciwych. Ten rodzaj uścisku dłoni polega na zakryciu zaciśniętych dłoni pozostałą wolną ręką, tworząc rodzaj „kokonu”. Inną popularną wśród polityków wersją jest „fotograficzny uścisk dłoni”, w którym po wstępnym uścisku obie osoby zwracają się w stronę obecnych fotografów i kamerzystów i pozostają w ten sposób przez kilka sekund.

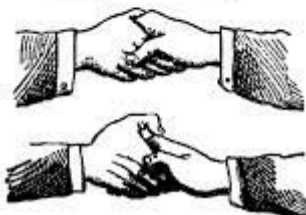
Harcerze podają sobie ręce lewą ręką na znak zaufania, praktyka, która powstała, gdy założyciel ruchu, Lord Baden-Powell z Gilwell , wówczas brytyjski oficer kawalerii , spotkał afrykańskiego członka plemienia. W niektórych rejonach Afryki uścisk dłoni jest ciągle trzymany, aby pokazać, że rozmowa toczy się między rozmawiającymi. Jeśli nie

podają sobie ręki, inni mogą włączyć się do rozmowy. Masajowie w Afryce witają się przez bardzo krótką chwilę delikatnym dotknięciem dłoni.

Zwykły Uścisk dłoni



Masoński Uścisk dłoni



W Liberii The Snap handshake jest w zwyczaju, w której dwa shakery przystawki swoje palce przed siebie na zakończenie fazy uzgadniania. W Etiopii używanie lewej ręki podczas uścisku dłoni jest uważane za niegrzeczne.

Przy powitaniu osoby starszej lub osoby władzy, uścisku dłoni towarzyszy również ukłon, a lewa ręka podpira prawą. Jest to szczególnie ważne, jeśli jest to pierwszy raz. W Tajlandii uścisk dłoni jest wykonywany tylko wtedy, gdy nie oferuje się tradycyjnego wai . Kiedy ktoś oferuje wai , składa dłonie razem na wysokości klatki piersiowej i kłaniając się. To jest następnie zwracane, a mężczyźni mówią „Sawadee-krap”, a kobiety mówiąc „Sawadee-kah” (oba oznaczają „Hello”)

**Tajny uścisk dłoni** jest odrębną formą uzgadniania lub powitania, który wskazuje przynależność lub lojalności do klubu , kliki lub subkultury i przyjaciół. Typowy tajny uścisk dłoni polega na umieszczeniu palców lub kciuków w określonej pozycji, takiej, która zostanie rozpoznana przez innych członków, podczas gdy będzie to normalny uścisk dłoni dla osób niebędących członkami. W powszechnej świadomości jest to najczęściej kojarzone ze wspólnotami uniwersyteckimi, zakonami braterskimi i tajnymi stowarzyszeniami .

Potajemny uścisk dłoni może być również przydatną formą znajomej interakcji między przyjaciółmi, współpracownikami i członkami rodziny. Jako forma kryptografii , tajne uściski dłoni są udostępniane tylko wybranym i wybranym ludziom. Zwykle tajny uścisk dłoni ma podstawowe znaczenie, które różni się w zależności od osoby. Sekretne uściski dłoni obejmują precyzyjną, czasem złożoną serię ruchów i kontakt między dwoma osobami lub nawet grupą.

Zazwyczaj ruchy te obejmują głównie użycie rąk, ale mogą również obejmować serię dotykania stóp, łokci lub w niektórych kulturach przyjacielski pocałunek.

Sekretnych uścisków dłoni nie można przypisać konkretnemu datowanemu pochodzeniu, ale można stwierdzić, że jest tak stary, jak każda forma powitania lub identyfikacji. W rzymskim mitraizmie religii misterialnej, członkowie byli inicjowani przez uścisk dłoni, a członkowie byli znani jako syndexioi (zjednoczeni przez uścisk dłoni).

Masonic Society jest jednym z najbardziej znanych i długotrwałych wdrożeń tajnych uścisków dłoni.

Masoni mają co najmniej 12 znanych uniwersalnych tajnych uścisków dłoni, które zostały wprowadzone w ich społeczeństwie. Uważa się jednak, że istnieje znacznie więcej niezarejestrowanych masońskich tajnych uścisków dłoni. W ich pozdrowieniach dominuje tajemnica tego towarzystwa. Inni masoni podają sobie ręce, używając tajnych uścisków dłoni, ale w społeczeństwie uczniowie i mistrzowie mają wyraźnie różne uściski dłoni, aby się zidentyfikować. Dodatkowo masoni wykorzystują wyżej wymienione tajne sygnały, aby subtelnie wskazać, kto jest na jakim poziomie. Na przykład jeden uścisk dłoni użyty między mistrzem od ucznia obejmuje wyraźne dotknięcia kostek.

#### Masonic handshakes / grips

