

## TESTBESZÉD ELEMEI – 1. TESTALKAT, TESTTARTÁS

A testbeszéd az ember érzelmi állapotának külső leképződése egy olyan gesztuson vagy mozdulaton keresztül, amely akár tudat alatt is rávilágít az adott személy aktuális érzelmeire. A testbeszéd az emberek egymás iránti magatartásának kifejezését, egyes esetekben a verbális közlés helyettesítését szolgálja.

### Testbeszéd az állatvilágban

Néhány emlősállatra, például a majmokra, a kutya- és a macskafélékre, jellemző a póznyelv. Ez olyan látható jelzésekre (mozdulatok, testtartás) épülő jelrendszer, amelynek segítségével a fajtársak egymás tudtára adják szándékukat.

Az állati pózok megjelenési formája egyszerű, egyértelmű és nagyon szigorúan szabályozott, másrészt a kiváló okkal arányos mennyiségek. (Az ember nagyon sokféleképpen tud mosolyogni: halványan, szélesen, fanyarul stb., az állat csak egyféleképpen pózol, s egy adott póz mindig ugyanazt az állapotot jelzi.)



Ahogy a törzsfeljődés létráján feljebb haladunk, mind közelebb kerülünk az ember nem verbális jelrendszeréhez. A főemlősök kommunikációjában már nagy szerepük van a gesztusoknak, taglejtéseknek, a mimikának. A csimpánzok például tizenkét féle arckifejezést képesek produkálni, egymás bundáját tisztogatják, üdvözlésként átkarolják egymást, kezüket egymás combjára helyezik. Az etológusok véleménye szerint a gerinces állatok 10-30 üzenetet tudnak kifejezni magatartásukkal.

Az alábbi táblázat néhány állatfaj magatartásjeleinek számát mutatta be:

Állatfaj	A magatartással kifejezhető üzenetek száma
guppi	15
tüskés piko	11
szájköltő tilápia	21
veréb	15
sirály	28
kacsa	19
prérikutya (apró rágcsáló)	18
görény	25
rhesusmajom	37
ember	150-200 (a nyelvet nem számítva)



Az állati kommunikáció különböző típusai (néhány tanult gesztus kivételével) teljesen programozottak, genetikailag meghatározottak, generációk során változatlan és szigorú genetikai kontroll alatt állnak.

### Olvasmány

#### A méhek kommunikációja

A méh a táplálékforrásra vonatkozó információkat sajátos mozgásban, rezgő "táncban" és hangjelzésekben kódolja, s szaginformációkat is szolgáltat társainak. Amikor egy dolgozóméh új táplálékforrás felfedezése után visszatér a kaptárba, részletes beszámolót tart. Ha a lelőhely a kaptárhoz közel van - száz méteren belül -, gyors, izgatott körtáncot lejt, s közben zümmögő hangot hallat. Társai megértik az üzenetet, körbeveszik, megtapogatják, megszagolják, megkóstolják a hozott nektárt vagy virágport, izgalmi állapotba jönnek, s rövidesen kirepülnek, hogy



illata alapján megkeressék a forrást. Ha a táplálék messzebb van, a méh a távolságot és az irányt is közli társaival. Tánc közben nem kört, hanem nyolcast ír le. A nyolcas közepe egyenes szakasz, amelyet a méh úgy fut be, hogy közben a potrohát sebesen rezegteti és zümmögő hangot hallat. Ez a szakasz a tánc legtöbb információt hordozó eleme, tulajdonképpen a forráshoz vezető út kicsinyített modellje. Az egyenes iránya a forrásnak a Nap állásához viszonyított irányát jelzi. Ha a táncot a dolgozó a kaptáron kívül járja, a forrásirány és a Nap iránya közötti szög megegyezik az egyenes és a kaptár bejáratától, s a Naphoz húzott egyenes közti szöggel. A kaptáron belül a Nap irányát a gravitáció iránya helyettesíti. A távolságot potrohának rezegtetésével és a tánc élénkségével jelzi. Tulajdonképpen nem is a távolságot, hanem az út megtételéhez szükséges erő kifejtést érzékelteti. Ha például ellenszélben kell repülni, a tánc lassúbb lesz. A táplálék minőségéről úgy tájékozódunk, hogy megkóstolják és megszagolják a méh potrohához tapadt virágport. A zümmögés, dongás szintén a távolság jelzésére szolgál, s a társak ugyancsak zümmögéssel jelzik, ha a közlést megértették. A táplálék mennyiségéről a méh izgatottsága és a tánc időtartama ad tájékoztatást.



### A testbeszéd szerepe az emberi kommunikációban



A testbeszéd-fogalom úttörői a némafilmek színészei voltak, hiszen hang hiányában a színészek teljesítménye attól függött, hogy a testükkel mennyire adekvátan voltak képesek kifejezni mondanivalójukat. Minden színészt aszerint minősítettek, mennyire képes testbeszéddel hatékonyan kommunikálni.

Az emberi testbeszéd első megfigyelője, a XIX. század nagy tudósa, Charles Darwin volt. Ma már a témakörben könyvtárnyi irodalom született (ezekből néhányal ennek a jegyzetnek az irodalomjegyzékében találkozhatok).

Tudományos megfigyelések szerint kommunikációnk során a nonverbális jelek az információk 55-65%-át hordozzák, a verbális csatornán közölt jelek a maradék 35-45%-át. Nonverbális jeleink – akár tudatosak, akár nem – ha ellentétesek a szóbeli közlésünkkel, felülírják azt. Ezt a jelenséget hívják inkongruenciának.

Mi emberek, a testbeszédünk kb. 40%-át genetikailag örököljük (pl. az ijedtségre adott mozdulatunkat), de a többit a szocializáció során tanuljuk meg. Ezért is tud jellemezni egy-egy mozdulat családokat, barátokat.

A testbeszédén belül öt nagy részterületet lehet elkülöníteni:

1. távolság (erről az előzőekben már tanultunk)
2. testtartás
3. gesztusok
4. mimika
5. hanglejtés

### A testalkat

A másiktól szerzett információink legelső eleme az a benyomás, amit a másik kelt bennünk a maga megjelenésével (az öltözködésről már régebben tanultunk) és testalkatával. Míg azonban az öltözködés java részben szándékolt cselekvés eredménye, addig a testalkat adottságunk.

A személyesítés folyamatának része, hogy a testalkathoz személyiséget kapcsolunk, még ismeretlenül is. Már csak azért is, mert személyes tapasztalatunk, hogy bizonyos testalkathoz, jellegzetes temperamentum társul.

A tudósok már az ókor óta kísérleteznek olyan tipológiák megalkotására, melyek lefedik a testalkat/temperamentum jellemző együtt járását.

Elsőkét **Hippokratész**, a nagy görög orvos-tudós rendszerezte a vérmérsékleti típusokat:



a szangvinikus



a kolerikus



a melankólikus



a flegmatikus

1. Szangvinikus típus. Gyenge fogékonyság, de nagyfokú impulzivitás. (Lobbanékony, érzelmei gyorsan keletkeznek, a viselkedésre intenzíven hatnak, de nem tartósak.)

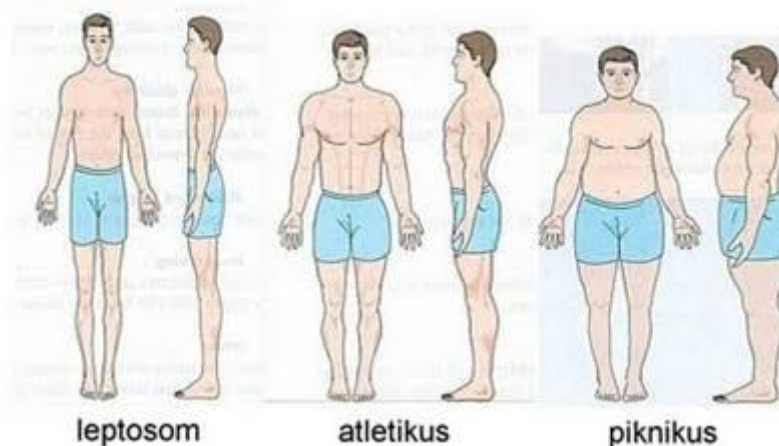
2. Kolerikus típus. Erős fogékonyság és nagyfokú impulzivitás. (Érzelmei erősek és tartósak, a személyiséget cselekvésre ösztönzik.)

3. Melankolikus típus. Erős fogékonyság, de kisfokú impulzivitás. (Lassan keletkező, de erős érzelmei, a cselekvésre azonban nincsenek ösztönző hatással.)

4. Flegmatikus típus. Gyenge fogékonyság és kisfokú impulzivitás. (Érzelmei lassan keletkeznek, nem túl erősek, a viselkedést nem befolyásolják.)

Jóval később, a XX. században Ernst **Kretschmer**, német pszichiáter összehasonlító vizsgálatai alapján megállapította, hogy az emberek a legtöbb esetben három fő testalkati típus valamelyikébe sorolhatóak:

1. Leptosom alkat. Jellemzői: sovány, nyúlánk test, a bordák előredomborodnak, a mellkas



leptosom

atletikus

piknikus

lapos, hosszú. A kezek keskenyek, finomak, a bőr vékony, fakó, a koponya hosszúkás, keskeny vagy rövid és alacsony. A haj általában sűrű, a szemöldök dús. Jellemzőjük, hogy a gondolkodásra, magányos feladatvégzésre nyitottak. Gyakran zárkóztak, félénkek.

2. Piknikus alkat. Széles irányú testfejlődés jellemzi. Közepes, zömök test, széles arc, rövid nyak és végtagok. Gyakori a hízásra, kopaszodásra való

hajlam. Ez alkat képviselőire jellemző a vidám életvitel, a társaság iránti vágy.

3. Atlétikus alkat. Jellemzői: erős izomzat és csontváz. Vastag bőr, fejlett orr, áll, kezek. Hatalmas ego, önbizalom. Kedvelik a társaságot, a kihívásokat.

## A testtartás

A testtartás fogalma alatt a test álló, ülő helyzetben történő kommunikációs változtatását értjük.

A mindennapi életünk részeként a különböző helyzetekben, időszakokban öntudatlanul veszünk fel bizonyos testtartásokat. A testtartásban nagyon gyakran olyan érzelmek tükröződnek, amelyeket a kommunikáló személy vagy maga sem észlel, vagy inkább elrejtteni kíván, semmint partnere tudomására hozni. Azaz testünk, lelkünk állapotáról mindig árulkodik a felvett pozitúra, s egyben kifejezi, mennyire van szükségünk védelemre, illetve mennyire érezzük magunkat erősnek, határozottnak. Ha valaki „magába roskad”, a megroggyant testtartása üzenet emocionális veszteségről vagy lelki defektusról. A „büszkeségtől dagadó mellel”



közölt mondanót kiegészíti a magabiztosságról, sikerről tanúskodó kiegyenesített test.



Az érzelmek befolyásolhatók a testtartással. Adott érzelmi állapot ugyanis felidézhető az azzal gyakorta kapcsolódó pozícióval. Ez azt jelenti, hogy képesek vagyunk befolyásolni érzelmi, lelki kondícióinkat. A kényelmesen hátradőlve pihenő ember feltehetően nem szorong, az ernyedtt izmok, a laza pozíció a relaxációt szolgálja.

Megfigyelhető, hogy minél nagyobb izommunkát végzünk valamilyen testtartás fenntartásához, az arányosan bizonytalanabb, illetve feszültebb lesz. Az az ember, aki ilyen állapotban van, képtelen lazán járni, ülni, állni, egyszerűen a teste nem képes a nyugalmat sugározni. A testi és lelki folyamatok mindig egyensúlyban vannak, így a test csatornaként funkcionál az érzelmek közvetítésében. (Például a mereven ülő emberek feltehetőleg egyfajta lelki görcsben is vannak az adott pillanatban.)

### **Olvasmány**



*Azt sokan tudják, hogy a hangulatunktól függ, hogy éppen milyen pózt veszünk fel a testünkkel, azonban arról csak kevesen tudnak, hogy ez fordítva is működik. Ha lehangoltak vagyunk és tudatosan kihúzzuk magunkat, ruganyosan lépkedünk, akkor hamarosan észrevesszük, hogy a hangulatunk is változik méghozzá pozitív irányba. Amikor valaki teljesen letört állapotban, gondolataiba temetkezve megy az utcán, akkor a testtartása inkább összehúzódott, hasonló egy kutyához, aki behúzza fülét, farkát. Minél többet van valaki ebben az állapotban, annál inkább természetessé válik számára ez a testhelyzet, és előfordulhat, hogy még akkor is így halad végig az utcán, ha éppen nincs semmi gondja. A testtartása viszont gondoskodik arról, hogy újra rosszul érezze magát. Rögtön el is magyarázom, hogy miért, de előbb térjünk ki a Pavlovi reflexre.*

*Pavlov megnyomta a csengőt, és enni adott a kutyáknak. Ezt megismételte párszor, amíg a kutyák tudatalattijában rögzült a képlet: csengőszó = kaja. Sokadszorra megismételte, majd egyik alkalommal csak a csengőt nyomta meg, de nem adott kaját. Megfigyelte, hogy a kutyák szervezete ugyanúgy reagált, mintha kaját kaptak volna. Annak ellenére indult meg a kutyák nyáltermelése, hogy az ételt valóban látták volna, illetve kóstolták volna. Innen tehát az a következtetés, amely ma már tudományosan bizonyított tény, hogy az agyban a reflexszerű beidegződéseink miatt viselkedünk úgy ahogyan. Mint a pavlovi kísérletben, amikor rosszul érezzük magunkat, reflexszerűen védekező állásba kerülünk, összehúzzuk magunkat, keresztbe tesszük a karjainkat stb. De ez ugyanígy fordítva is igaz. Ha most tudatosan keresztbe tesszük a kezünket, görnyedten járunk, nem telik bele egy kis időbe, és elkezdjük magunkat lehangoltnak érezni.*

*A testbeszéd gyakran determinálja azt, ahogyan egy ember élete halad. Akit valamilyen negatív élmény ér annak a testbeszéde is negatívvá válik, és minél tovább gondol a negatív élményre, a testbeszéde annál inkább berögződik és mindennapivá válik. És, még akkor is rosszul érzi magát, ha éppen semmi oka nincs rá, köszönhetően annak, hogy a testbeszédével reflexszerűen idézi elő a negatív érzelmeket. A nem megfelelő testbeszéddel tehát zaklatottá tudjuk tenni magunkat, érdemes ezért odafigyelni rá.*

*Itt nem arról, van szó, hogy csak és kizárólag a testbeszédünk a felelős azért, ahogyan érzünk, azonban a befolyása az emberi hangulatra nézve kétségtelen. Legközelebb, ha lehangoltnak érzed magad, tudatosan szánj öt percet arra, hogy pozitív testhelyzetet vegyél fel, miközben kihúzod magad, ruganyos léptekkel, önbizalmat sugárzóan sétálgatsz a szobában, vagy akár kint a szabadban. De elég csak mosolyognod, máris kezdenek beindulni a pozitív érzések. Ha ezt elég ideig ismételed, előjönnek a pozitív érzések, és a hangulatod akár már fél órán belül megváltozik.*

A testbeszéd tükrözi tehát az:

- érzelmi beállítódást

- kulturális tradíciókat (pl. egy-egy munkakörben, vagy beosztásban elvárt tipikus testtartás) és a
- személyiségjegyeket.

Ezt azért is fontos tudni, mert **csak a mozdulatból nem lehet** (, mint könyvből) egyszerűen leolvasni a másik szándékát, érzelmeit.

A leggyakrabban előforduló, legbeszédesebb testtartásbeli, nonverbális kommunikációs jelek:

- 1.) A legbeszédesebb jel a **vállak és a fej** tartása. Aki magát kihúzza, fejét felemelve áll, az magabiztosságot sugall; míg a beesett vállal, leszegett fejjel álló/járó ember önmagát helyezi alacsonyabb státuszba a környezetében lévőkénél.
- 2.) Aki meg akar szólalni egy társaságban, az **kissé előredönti a felsőtestét**.
- 3.) Ha valakihez beszélünk, **testünkkel is feléje fordulunk**, annál is inkább, mert rá kell néznünk. Ha elmulasztjuk az odafordulás gesztusát, sértőnek tarthatják viselkedésüket.
- 4.) **Keresztezett karok** mindenképpen hangsúlyos védekező magatartást jeleznek (vagyis a védtelenséget). Ezt, az ösztönösen megjelenő testtartásunkat gyakran palástolni igyekszünk – de attól még a jelentése ugyan az: ha valaki pl. az óráját igazgatja, anélkül, hogy ránézne; ha két kézzel fogja poharát stb.  
Egy kísérlet során arra kérték egy előadás résztvevőit, hogy összefon karral ülve hallgassák az előadót. Ők közel 40%-kal kevesebbet sajátítottak el emlékezetükben, mint a laza testhelyzetben ülő diáktársaik.
- 5.) A **keresztbe tett lábak** is védőkortlátot, a kommunikációs helyzettel szembeni ellenérzést fejezik ki, bár kevésbé negatív, mint az összefon kar.
- 6.) A **csípőre tett kéz** elszántságot, tettekészséget jelez.
- 7.) Aki **lovagló ülésben ül** a székére, jellemzően domináns magatartásra, a dominancia igényére utal.

Érdekes sajátosságként írják le pszichológusok a testtartás-tükör jelenséget. Az egymással szoros kapcsolatban levő emberek (barátok, szerelmesek, házaspárok) interakciós helyzetben gyakran, öntudatlanul is, ugyanolyan testtartást vesznek fel. A testhelyzetek egybevágósága az odaadást, a teljes egyetértést jelzi. Az érzelmi azonosulást tükrözi az a sajátos helyzet is, amikor korábban szoroson összetartó emberek ugyanabban a testhelyzetben vitatkoznak.

---

*Ritkán használt kifejezések a jegyzetben:*

**Determinál:** meghatároz

**Dominancia:** fölérendeltség

**Inkongruencia:** össze nem illő, nem egybevágó

**Kongruencia:** megegyezés, egybevágóság

**Temperamentum:** vérmérséklet

**Tipológia:** alak, tárgy, téma, típus szerinti osztályozás, vizsgálat

**Felhasznált irodalom:**

Pászti Zsolt: Kommunikáció az állatvilágban.

In: users.atw.hu/szeminfo/kommism/doks/elso/pasztizsolt.doc (2014. 02. 05.)

Testbeszéd. In: Wikipédia. In: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Testbesz%C3%A9d> (2014. 02. 05.)

Horváth Béla: A kommunikáció elméletéről. Pécs: PTE, 2011.

In.: [http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/komm\\_elm](http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/komm_elm) (2014. 02. 05.)

Rabschburg Jenő: Személyiségtípusok. In.: [http://www.szepe.hu/irodalom/pedagogia/tped\\_014.html](http://www.szepe.hu/irodalom/pedagogia/tped_014.html) (2012. 02.06.)