

# Řeč těla jako forma komunikace

Martina Středová

# Komunikace

- Celkový proces výměny informací mezi mým vnitřním světem a okolím
- Komunikace sám/ sama se sebou
- Výměna informací, myšlenek, názorů, pocitů
- Sociální interakce, při které se vědomě nebo nevědomě předávají informace
- Není možné nekomunikovat
- Kvalita života se odvíjí od kvality komunikace samého se sebou a s svým okolím

Cílem komunikace je dorozumění, ne  
jen její obsah



# Komunikace

## Verbální

- Slova
  - Mají velkou sílu, ale jako cíl samotné komunikace nemají velký význam
- Intonace hlasu
- Síla hlasu
  - Šeptání
  - Křik

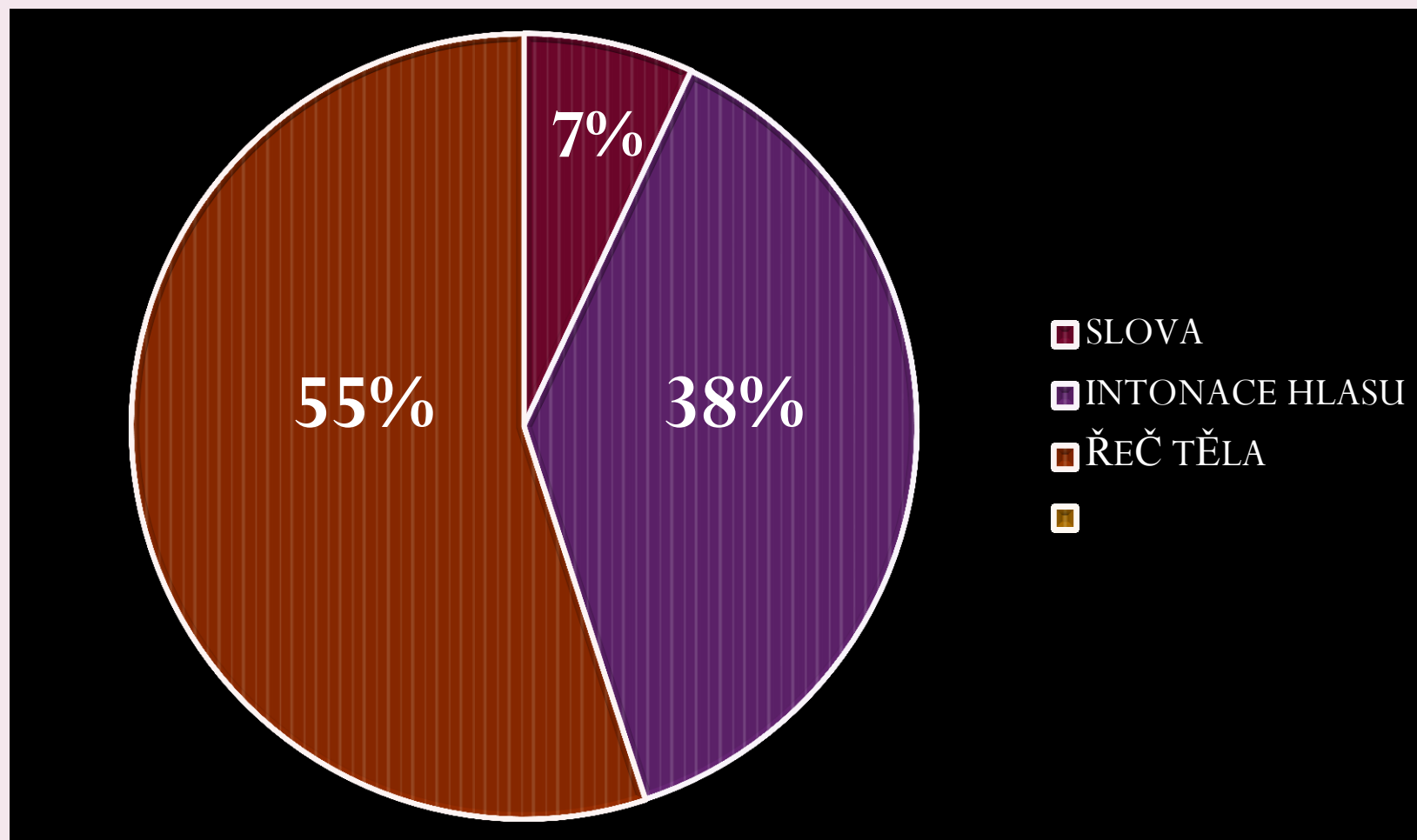
## Neverbální

- Pohled
- Postoj
- Držení těla
- Mimika
- Oblečení

# Neverbální komunikace

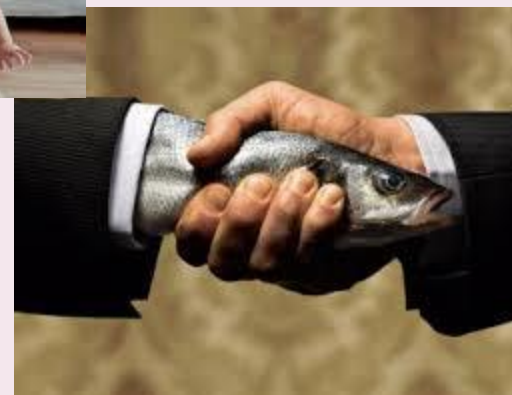


# Komunikace



# Komunikace probíhá na úrovni

- Zraku
- Sluchu
- Pocitů
- Hmatu
- Pohybů
- Chutí
- Pachů



# Rozdělení osobností podle smyslů

- **Vizuální**

- Dívá se nahoru, mluví rychle, dýchá rychle do horní části plic, šel by do kina
- Př. podívej se na to, v těch materiálech to je napsané, vykreslil jsem vám to jasně?

- **Auditivní**

- Nastavují k nám ucho, nepoví slovo navíc, každé slovo musí mít význam, šel by na koncert, dívá se do stran
- Př. zní vám to srozumitelně?, poslouchám vás

- **Kinestetický**

- Mluví o pocitech, má tendenci se vás dotýkat, velmi přátelský, dýchá do břicha, prožívá každé slovo, mluví spíš pomalu, dívá se dolů, zavírá oči (přemýšlí)
- Př. chci, abyste to pochopili, nemám z toho dobrý pocit

- **Olfaktorický**

- Př. cítíte vůni jara?

- **Gustatorický**

- Př. pochutnali jste si?



# Slovník při komunikaci

- Všechna slova, která používáme, ovlivňují způsob našeho myšlení a ten řídí naše pocity a chování
- Nejvíc to platí při komunikaci samého se sebou
- Příklad negativního postoje: jsem pitomec, nedokážu to
- Příklad pozitivního postoje: zvládnou to, jsem úžasný, krásný
- Pocity, které prožíváme, dokážeme změnit změnou komunikace – naučit se změnu slovníku

# Posturologie

- Řeč našich fyzických postojů, držení těla a polohových konfigurací
- Poloha, kterou člověk zaujme v sociální interakci do určité míry vyjadřuje celkový postoj k dané situaci, ale ne vždy to platí













# Posturální projevy emocí

- Držení těla je projevem osobnosti, odráží myšlení a pocity člověka (Alexandr)
- To, jak se člověk cítí, se dá vyčíst z pohybů těla
- Osobní styl člověka se odráží v jeho postoji, chůzi, gestikulaci a ve způsobu, jakým se pohybuje





# Rčení s využitím částí lidského těla

„Pověsil se mu na krk“

„Mít pusou od ucha k uchu“

„Ztrácet půdu pod nohama“

„Lézt někomu po zádech“

„Srazit někoho na kolena“

„Má z toho zamotanou hlavu“

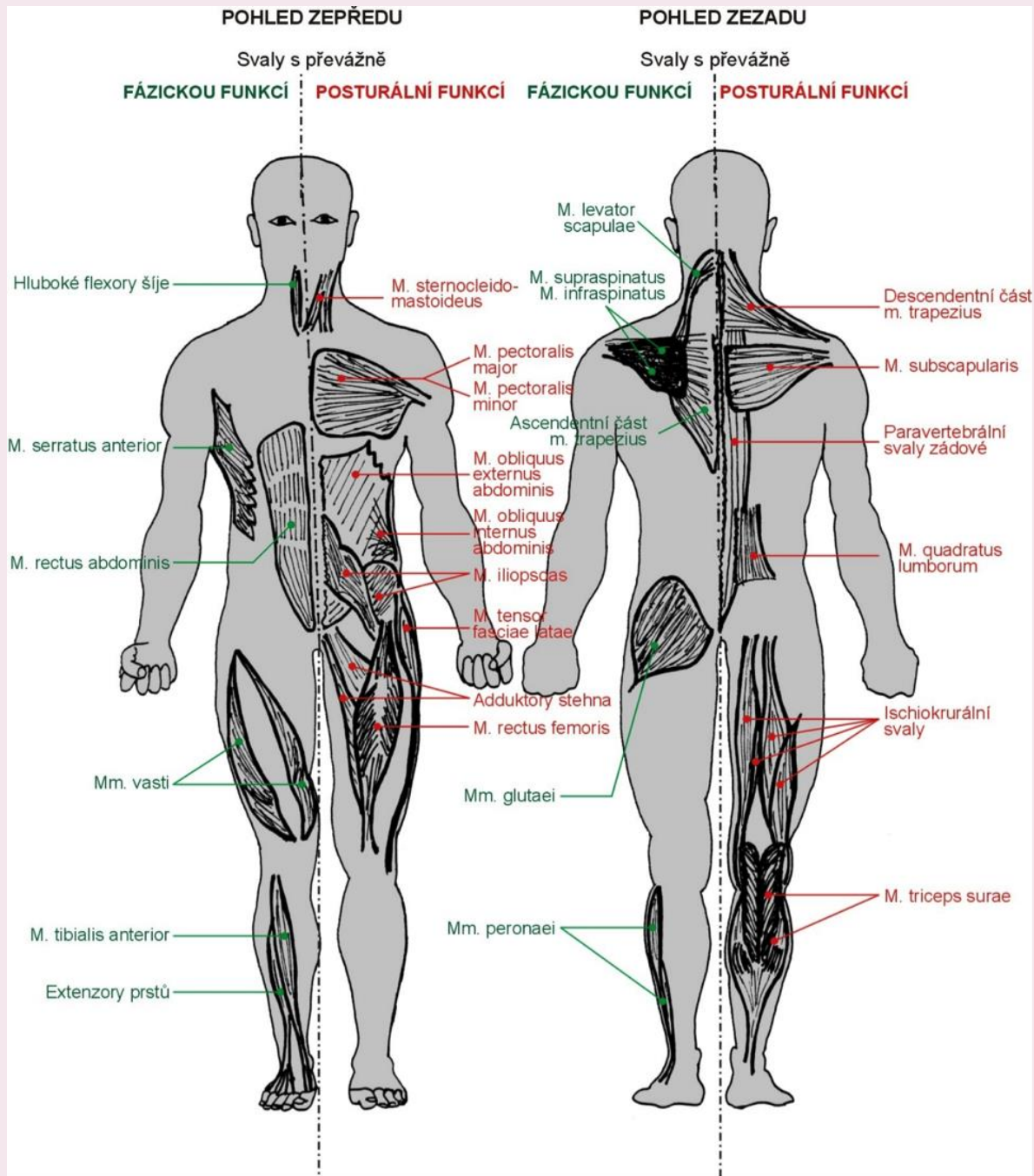
„Zatnul zuby“

„Má z toho těžkou hlavu“

„Drží hlavu vzhůru“

**Fázické svaly**  
tendence k  
oslabení

**Posturální svaly**  
(antigravitační)  
tendence ke  
zkrácení



# Emoce

- Subjektivní zážitky libosti či nelibosti, provázené:
  - Fyziologickými změnami (př. změny srdečního tepu)
  - Motorickými projevy (mimika, gestikulace)
- Hodnotí skutečnosti, události a situace podle subjektivního stavu
- Vedou k zaujetí postoje k dané situaci
- Odpověď na vnější události, které mají pro jedince význam

# Funkce emocí

- Příprava jedince k reakci na konkrétní událost
- Kromě toho emoce facilitují vstípení zážitku
- Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci do paměti jako nebezpečnou
- Emoce tak vedou k vymezení a hierarchizaci hodnot, vytvoření schopnosti seberegulace

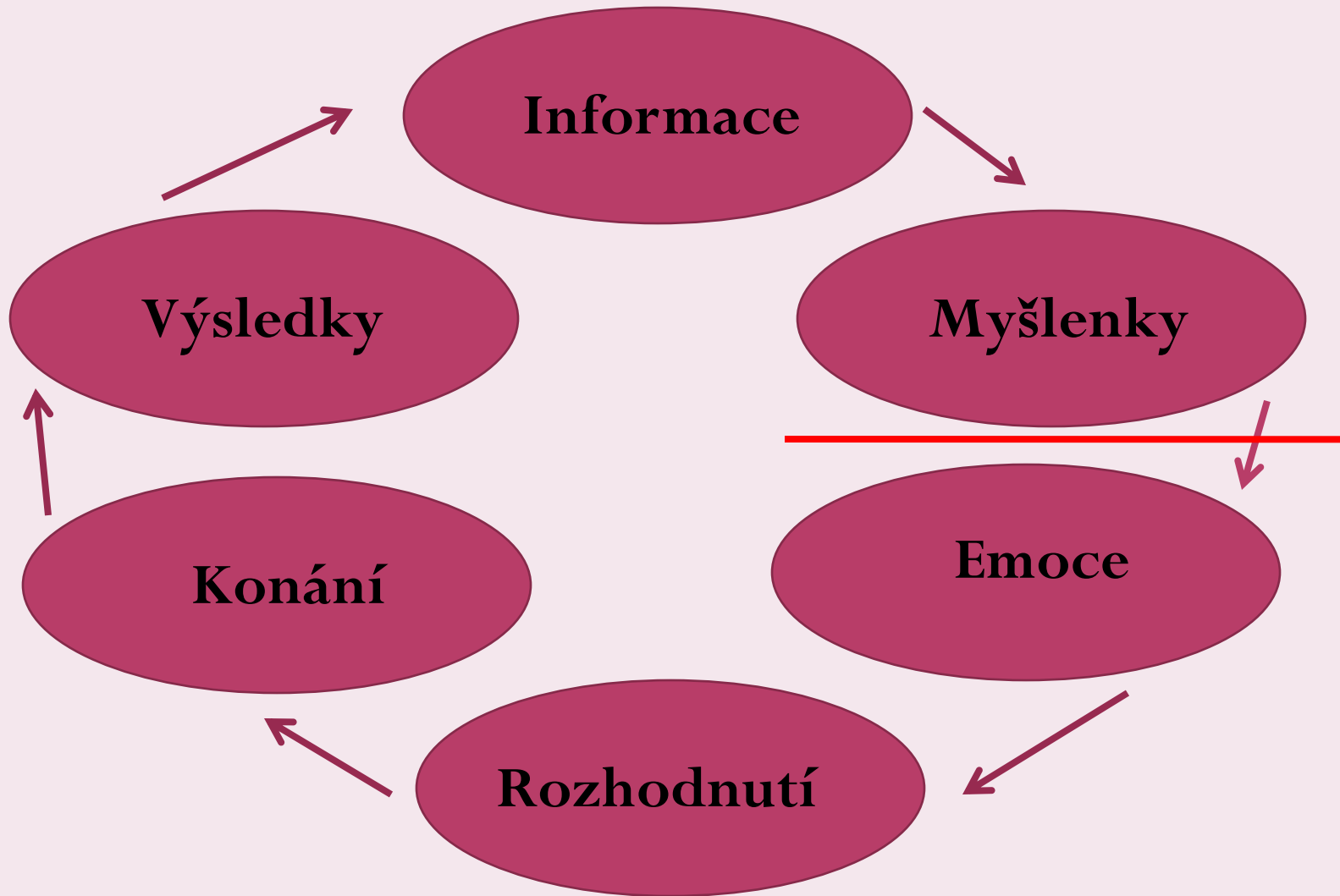
# Základní emoce

Emoce	Podnět	Reakce
Strach	Nebezpečí	Útěk/únik, boj
Hněv	Překážka, nepřítel	Útok, agrese
Radost	Zisk, úspěch	Uvolnění, úsměv
Smutek	Ztráta hodnoty, neúspěch	Pláč, apatie
Důvěra	Přátelství, přímé jednání	Spolehnutí se na druhého
Znechucení	Nepříjemná věc nebo situace	Odstranění zdroje znechucení, únik
Očekávání	Neznámá, nejistá situace	Orientace, získávání informace
Překvapení	Nečekaná situace	Nástup další emoce dle situace (hněv)

# Emoce

- Emoce mají informační charakter a hrají důležitou roli v rozhodovacím procesu
- Podle Damasiovy hypotézy **somatických markerů nás emoční poplašný signál** upozorňuje na možný negativní dopad našeho jednání
- **Pozitivní somatické markery** působí naopak jako stimuly
- **Tělesné signály tedy pravděpodobně zvyšují přesnost a efektivitu rozhodovacího procesu**, a proto je důležité jim porozumět
- Na porozumění a regulaci emočních signálů se podle posledních výzkumů podílí prefrontální kortex
- Ztrácí se schopnost rozhodnout se pomocí pocitů

# Výklad informace je subjektivní



# Emoce

- Neporozumění tělesným signálům emocí považuje řada autorů za příčinu vzniku somatických potíží
- Podle neurofyzilogických teorií jde o poruchu spojení mezi fylogeneticky staršími oblastmi mozku (amygdala) a neokortexem
- Vzniká deficit ve zpracování a regulaci emocí, pacient není schopný verbalizovat emoce a promítá je na tělesnou úroveň



# Fyziologické projevy emocí

- Tělesné změny jsou způsobené autonomním nervovým systémem (ANS)
- Probíhají často na nevědomé úrovni a souvisí s tzv. stresovou reakcí organismu – při prožívání příjemného i nepříjemného rozrušení
- Lidský organismus reaguje na různé druhy zátěže prostřednictvím tří hlavních systémů
  - **Endokrinního**
  - **Imunitního**
  - **Autonomního nervového**

# Stresová reakce organismu

## **Aktivace osy hypothalamus – sympatoadrenální systém – dřeň nadledvin – vyplavení katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu)**

- Sympatikus se aktivuje při ohrožení - příprava organismu na boj nebo útěk
- Zvyšuje se srdeční frekvence
- Vazokonstrikce kůže a útrobních orgánů
- Vazodilatace v kosterním svalstvu
- Bronchodilataci v plicích
- Mydriáza (rozšíření zornice v oku)
- Zvyšuje se sekrece potu a dochází ke kontrakci pilomotorických svalů (husí kůže)
- V trávicím ústrojí sympatikus tlumí motilitu žaludku, tenkého střeva a zvyšuje tonus svěračů

# Stresová reakce organismu

**Aktivace osy hypotalamus – CRH adenohypofýza – ACTH – kůra nadledvin glukokortikoidy**

- K této reakci dochází většinou až po adrenergní odpovědi
- Glukokortikoidy mobilizují energetické rezervy

# Obnova psychické rovnováhy (coping)

- Náročnou situaci (konflikt) řešit, vyřešit, akceptovat řešení a tím ukončit průvodní adaptační neurohumorální proces, stresovou reakci, čili adaptovat se
- **Pokud se člověk neadaptuje, pokračující stresová reakce, která původně nastartovala organismus k řešení náročné situace, vede k neurotické poruše, ke zhoršení chronického onemocnění nebo případně k propuknutí připraveného somatického onemocnění tam, kde je slabý článek (př. hypertenze, žaludeční vřed, kožní onemocnění, bolesti zad i onkologické onemocnění, až vyčerpání organismu a vzniku autoimunitní poruchy, syndromu chronické únavy)**

První fázi představuje poplachová reakce s aktivací sympatiku. Ve druhé fázi nastává rezistence, jde o přípravu na přežití nepříjemných okolností. Tato fáze je řízena systémem parasympatickým. Třetí fáze představuje vyčerpání, které se projevuje selháním regulačních mechanismů a dezorganizací řídicích i řízených systémů.

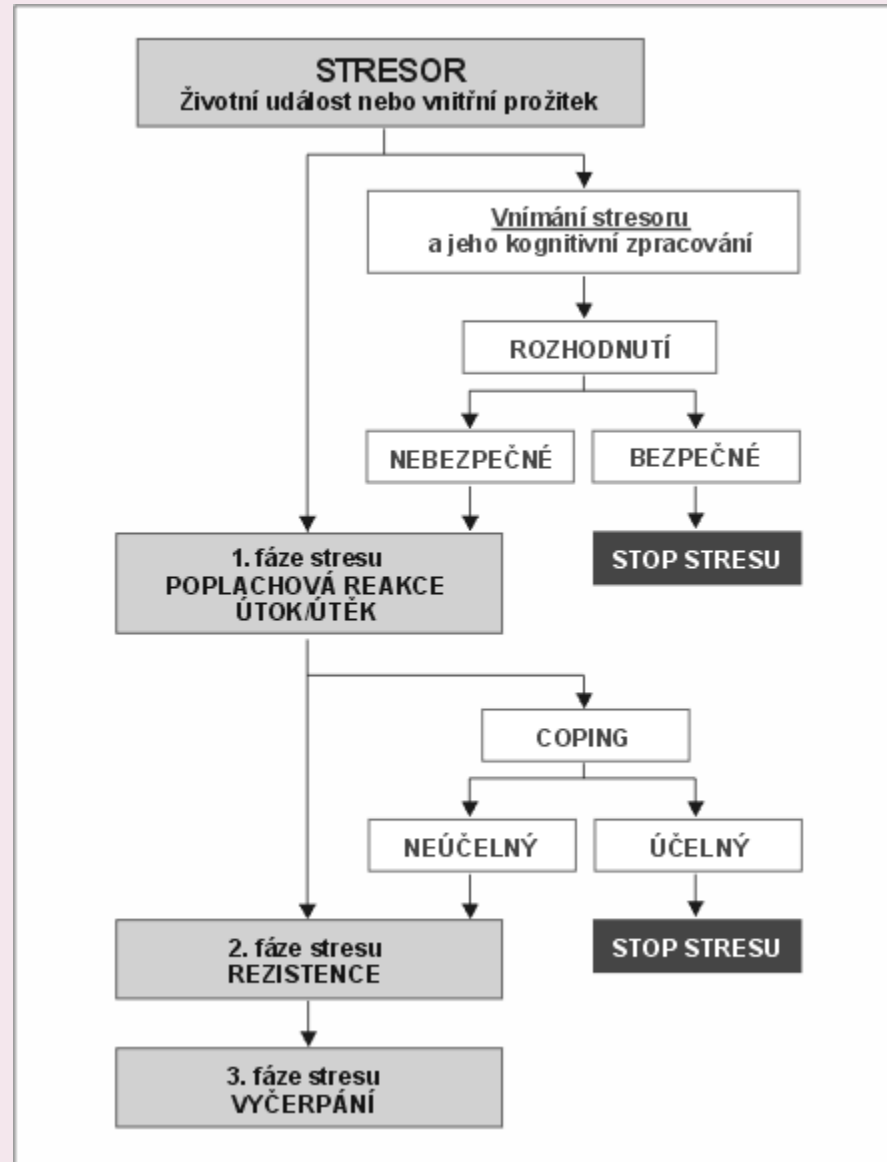


Schéma stresové reakce (Chromý, Honzák, 2005)

# Kognitivní procesy a adaptace

- Vnímání a hodnocení běžných situací jako obtížně řešitelných a neřešitelných
- Pocit, že člověk nedokáže ovlivnit situaci vlastními prostředky, tendence ke katastrofizaci, negativní očekávání budoucích událostí



- Chronizace bolesti, neúspěšného pracovního zařazením neúspěšná sociální integrace, menší účinnost terapie
- Pacienti – „chtějí být léčeni“ – preferují terapii, která nenarušuje jejich pasivitu (léky, injekce, obstřiky), odmítají rehabilitační léčbu s podílem vlastní aktivity a cvičení
- Aktivní , sebedůvěrní pacienti mají opačné preference, příznivější reakce na terapii a návrat do běžného života

# Tělesné projevy jako symbol a příznak

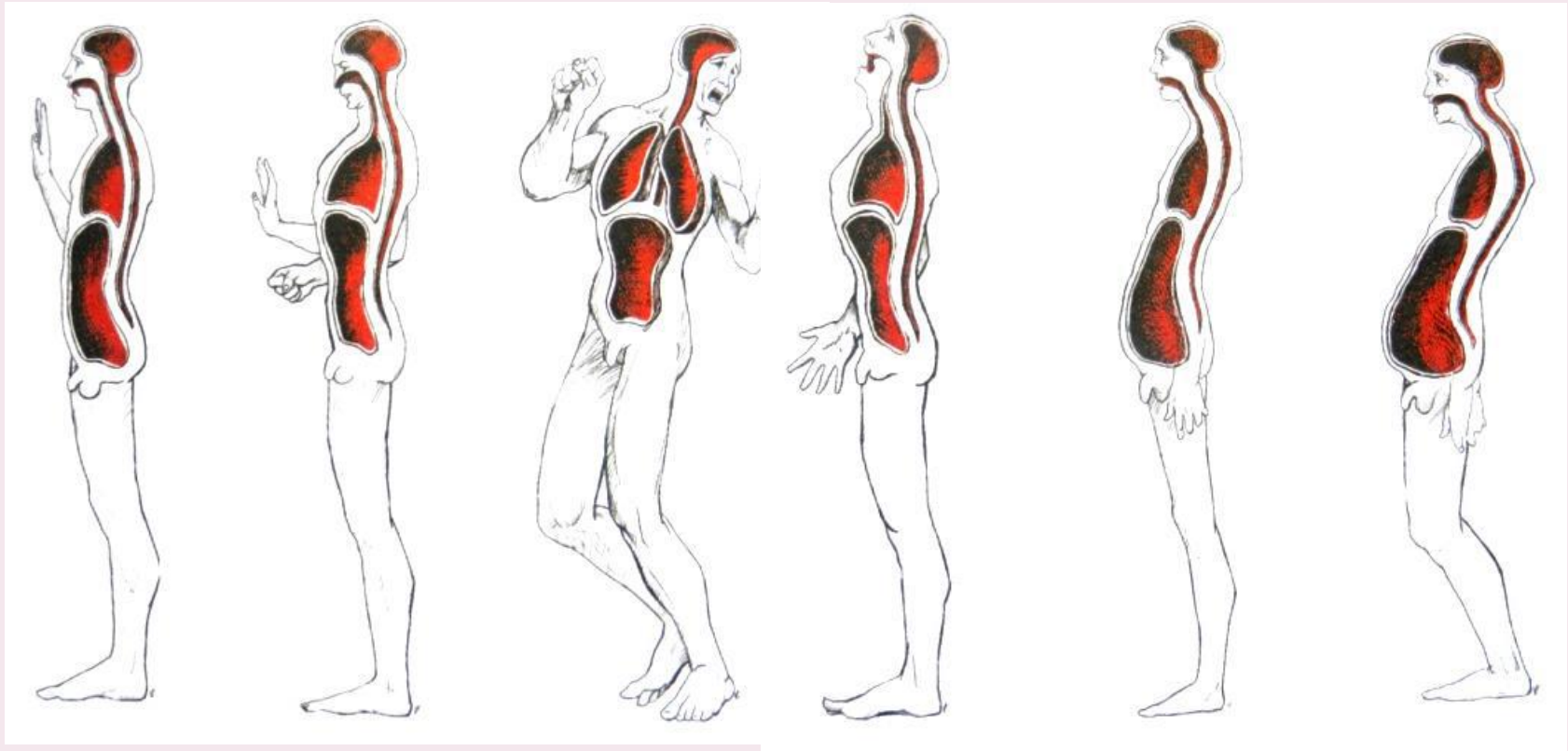
- Mluvená řeč
- Zástupná řeč těla
- Předpokládá-li člověk, že neuspěje mluvenou řečí (běžným jazykem), využije zástupnou řeč – řeč těla – KOMUNIKACE NY VÍCE ÚROVNÍCH
  - Př. dítě nechce do školy, ale ví, že musí a běžnou řečí neuspěje, rozbolí ho hlava a tady je šance, že nebude muset do školy – pokud uspěje, fixuje si to a začne tento mechanismus využívat
  - Př. nepřekonatelná únava může znamenat „už se mi nechce pokračovat, je mi trapné přerušit práci a připustit tuto nechuť sobě i druhým“
  - Př. úzkost somatizovaná do svírání hrdla - Pacient je zaujat tímto příznakem somatickým a snaží se o jeho léčení a tak odpoutává pozornost od reálného zdroje úzkosti, např. problémů v manželství – vlastní deformovanou informace sděluje druhým, pokud tím uspěje, chování se posiluje a pac. může pokračovat v takové patologické komunikaci i po zhojení patofyziologického procesu

# Držení těla a emoce

- Z tělesné stavby člověka můžeme vyčíst velké množství informací
- Stavba těla – projev psychobiologické historie a současného způsobu života člověka
- Číst z těla můžeme na základě sledování různých odchylek, nerovnoměrností a asymetrií
- Emoční prožívání ovlivňuje držení těla a souvisí se svalovým napětím
- Bioenergetika chronické napětí označuje jako svalový krunýř, který má sloužit k tomu, aby člověka chránil před bolestivými a ohrožujícími emočními zážitky
- Dlouhodobý stres formuje tělo podle emoce, kterou často prožíváme



# Průběh úlekové a stresové reakce (Keleman, 2005)



# Průběh úlekové a stresové reakce

- První tzv. úlekové vzorce jsou dočasně aktivovány v situacích ohrožení
- Tělesné segmenty nejprve ztuhnou a povytáhnou se směrem nahoru
- Stresové vzorce jsou pokračováním, zesílením a fixací úlekového reflexu
- Odolávání náročné situaci činí organismus pevnějším, vytváří se vyhraněnější tvar
- Podlehnutím náročné situaci organismus tento tvar ztrácí. Stává se poddajnějším, měkčím
- Trvá-li stresová reakce dostatečně dlouho, dochází ke stálým změnám ve funkci a tvaru orgánů

*„Vnější tvar člověka odráží jeho vnitřní náladu.  
Změna tvaru může jeho náladu změnit.“*

Změna postavení těla – napřímít se a v tom se uvolnit, vnitřně se usmát

Co se děje v těle na úrovni fyziologických pochodů?

1. Více kyslíku do mozku, díky „zprůchodnění“ 4 hlavních tepen
2. Lepší koncentrace a soustředění, menší únava
3. Uvolní se hrudník pro dýchání
4. Uvolní se zátěž na páteř
5. Změna dýchání – brániční dýchání – ovlivní peristaltiku střev
6. Pomalé dýchání způsobí uklidnění
7. Spojeno s pozitivními emocemi

V této poloze setrvejte 3 minuty a zaručeně se vaše nálada změní

*„Fyzioterapeut je úspěšný tehdy, je-li zároveň dobrým psychoterapeutem a používá pohybové terapie jako zbraně při psychoterapii.“*

doc. MUDr. František Vele, CSc. (2006)

# Použitá literatura

- Praktický seminář – Majster Komunikácie pod vedením Andyho Winsona, Bratislava
- Praktický seminář – Objav Svoju Silu pod vedením Andyho Winsona, Trenčín
- CHROMÝ, K; HONZÁK, R. Somatizace a funkční poruchy. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2005.
- KELEMAN, S. Anatomie emocí : struktury lidské zkušenosti. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005.
- Kolář P. et al. (2009). Rehabilitace v klinické praxi, Galén Praha.
- [www.cs.wikipedia.org/wiki/Emoce](http://www.cs.wikipedia.org/wiki/Emoce)
- Bakalářská práce – Jandová, Z. Emoce ve fyzioterapii, 2012.  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/123488/>
- <http://archiv.ihned.cz/c1-45215890-jak-odhalit-co-si-druzi-mysli>
- [https://wikisofia.cz/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD\\_komunikace](https://wikisofia.cz/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD_komunikace)