

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Джулиус Фаст

# ЯЗЫК ТЕЛА



Азбука  
человеческого поведения

Джулиус Фаст

**Язык тела. Азбука  
человеческого поведения**

«Центрполиграф»

**Фаст Д.**

Язык тела. Азбука человеческого поведения / Д. Фаст —  
«Центрполиграф»,

Эта книга увлекательно и доходчиво знакомит вас с тайнами невербальных форм человеческого общения, учит понимать и правильно реагировать на позу, взгляд и жест собеседника. А как трудно не ошибиться в общении с иностранцами, ведь множество конфликтов случается на почве взаимного непонимания, различия темпераментов и культурных традиций. Любовь и одиночество, борьба за свое место – все это мы выражаем, располагая только собственным телом и пространством. Умение считывать безмолвные знаки эмоциональных посланий – верный путь к лучшему взаимопониманию.

## Содержание

1		5
	Кинесика	5
	Новый сигнал из подсознания	6
	Как понять девушку на расстоянии	7
	Трогать или не трогать	9
	Прикосновение одиночества	10
2		11
	Ритуальные сражения	11
	Наследуем ли мы язык?	13
	«Территориальный императив»	15
	Какое пространство необходимо человеку?	16
	Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Джулиус Фаст**

## **Язык тела. Азбука**

### **человеческого поведения**

#### **1**

### **Тело – это послание**

#### **Кинесика**

В последнее время возникла новая увлекательная наука – кинесика (от *греч.* kinesis – движение). Предметом ее стало исследование языка тела. Она изучает отражение поведения человека в невербальной (внеречевой) форме: телодвижениях (жестах, мимике), используемых в процессе общения людей.

Кинесика как наука родилась во второй половине XX века, поэтому ученых, занимающихся этими проблемами, не слишком много.

Исследования показали границы между языком тела и речевым, вербальным общением. Классический пример: молодая женщина рассказывает психотерапевту, что очень любит своего друга, в то же время покачивая головой из стороны в сторону, что свидетельствует о подсознательном отрицании.

Изучение языка тела пролило новый свет и на сущность межсемейных отношений. Например, картина находящихся в полном сборе членов семьи может обнаружить некоторые ее существенные особенности только движениями рук и ног. Если мать скрещивает ноги, а все остальные следуют ее примеру, то можно сделать вывод, что она занимает лидирующее положение в семье, хотя эти движения происходят, вероятно, неосознанно. Причем она искренне может отрицать свое лидерство, – ведь она советуется со своим мужем или детьми, но невербальный сигнал «следуй за лидером» будет безошибочно обнаружен любым, кто знаком с кинесикой.

## **Новый сигнал из подсознания**

Доктор Эдуард Х. Гесс рассказал о недавней конференции в Американском колледже медицинского гипноза, где было сообщено о новом кинесическом сигнале – непроизвольном расширении зрачка при виде чего-то приятного. На утилитарном уровне это может оказать помощь, например, при игре в покер, если игрок знаком с этим фактом. Когда зрачки партнера расширяются, можно быть уверенным, что у него на руках хорошая комбинация карт. Игрок, вероятно, даже не осознает своей способности уловить этот сигнал, как не осознает и его партнер, который посылает «телеграмму» о своей удаче.

Доктор Гесс выяснил, что зрачок нормального человеческого глаза расширяется вдвое при виде изображения обнаженной женщины. Ученый отмечает использование этого нового кинесического сигнала для выявления эффективности коммерческой рекламы на телевидении. Во время демонстрации рекламного ролика фотографировали глаза зрителей. Позднее фото пленку тщательно изучили с определенной целью: выяснить, в какой момент происходит расширение зрачка. Другими словами, когда появляется спонтанный радостный отклик на рекламу.

Язык тела может включать любое рефлекторное и нерекфлекторное движение части или всего тела целиком как выраженную эмоцию человека.

Чтобы понять этот внеречевой язык, эксперты по кинесике постоянно должны принимать во внимание культурные и социальные различия. Обычный человек, не знакомый с этими особенностями, часто неправильно интерпретирует жесты, мимику, движения тела.

## Как понять девушку на расстоянии

Аллен, юноша из маленького городка, приехал в большой город навестить Теда. Вечером, направляясь к дому друга, где намечалась большая вечеринка с коктейлями, он увидел хорошенькую юную брюнетку, переходившую улицу. Аллен последовал за ней, привлеченный ее чудесной походкой. Если ему и приходилось когда-то получать некое безмолвное послание, то это было оно!

Он шел за ней, понимая, что девушка чувствует его присутствие, и заметил, что она не ускоряет шага. Аллен был совершенно уверен, что это призыв.

Зажегся красный свет. Аллен набрался храбрости и, подойдя к девушке, произнес с приветливой улыбкой: «Здравствуйте».

К его удивлению, она повернула к нему разгневанное лицо и проговорила сквозь зубы:

– Если вы не оставите меня в покое, я позову копа.

Как только зажегся зеленый сигнал, она исчезла. Аллен окаменел и залился румянцем от смущения.

Он поспешил к Теду, где всюду шла вечеринка. Пока Тед наливал виски, Аллен рассказал ему об этом досадном происшествии. Тед рассмеялся:

– Да, старик, тебе не повезло.

– Но черт побери, Тед, в моих краях ни одна девушка не позволит себе такую походку без определенной цели.

– Это наши испаноговорящие соседи. Большинство девушек, несмотря на внешний вид, очень порядочные, – объяснил Тед.

Аллен не понял, что в культуре многих испаноговорящих стран, где существуют строгие правила поведения в обществе, юная девушка может свободно демонстрировать свою соблазнительность и выглядеть броско, не боясь попасть в неприятную историю. На самом деле походку, которую Аллен считал призывной, следовало считать вполне естественной, а сдержанная, даже чопорная манера американской женщины в тех же обстоятельствах выглядела бы, вероятно, лишенной изящества и неестественной.

Аллен рассказывал среди гостей и мало-помалу забывал досадную оплошность.

Когда вечеринка приближалась к концу, Тед отвел его в уголок и спросил:

– Тебе здесь кто-нибудь приглянулся?

– Вон та, Джанет, – вздохнул Аллен. – Старик, она мне действительно нравится...

– Что ж, отлично. Попроси ее остаться. Маржи тоже останется, и мы поужинаем.

– Я не знаю. Она просто... Кажется, я вряд ли добьюсь взаимности.

– Да брось ты!

– Нет-нет, весь вечер она словно говорила: «Держись подальше».

– Да ты нравишься Джанет. Она сказала мне об этом.

– Но... – возразил сбитый с толку Аллен, – тогда почему она так... так... я не знаю, она всем своим видом будто хочет сказать, чтобы я не приближался.

– Ну такова уж Джанет. Ты просто не понял ее.

– Мне никогда не понять этого города, – заявил Аллен, все еще сбитый с толку, но уже довольный.

Как выяснил Аллен, в католических странах девушки могут своим поведением посылать сигналы с предложением пофлиртовать, однако они всегда под присмотром сопровождающих, и никакой физический контакт невозможен. В странах, где сопровождать молодую девушку необязательно, она защищается от назойливых приставаний серией невербальных посланий, которые означают: «Руки прочь». Когда ситуация такова, что мужчина не может в соответствии с правилами поведения подойти на улице к незнакомой девушке, она может двигаться безбо-

язненно и свободно. В таком городе, как Нью-Йорк, где можно ожидать чего угодно, особенно на вечеринке с коктейлями, приходится усвоить ряд невербальных сигналов, защищающих от разного рода приставаний. Чтобы дать понять это, девушка примет характерную застывшую позу, скромно скрестив ноги, если стоит, или, если сидит, скрестит руки на груди и использует другие защитные жесты.

Дело в том, что в каждой ситуации существуют два элемента: передача послания и его получение. Если бы Аллен был знаком с этим, то не попал бы в неловкое положение в одном случае и избежал бы неопределенности в другом.



## Трогать или не трогать

Язык тела вдобавок к направлению и получению посланий, понимаемых и используемых точно, служит и для того, чтобы пробиться сквозь защиту. Поведаю вам о бизнесмене, который несколько переусердствовал, стремясь заключить очень прибыльную сделку.

– Это была сделка, – рассказывал он мне, – выгодная не только для меня, но и для Тома. Том прибыл в Солт– Лейк–Сити из Баунтифула, который расположен неподалеку, но между ними огромное различие в культурных традициях. Это крошечный городок, и Том был уверен, что в большом городе все только и помышляют, как бы одурачить приезжего. По-моему, в глубине души он был убежден, что сделка выгодна нам обоим, но просто не доверял моему подходу. В своем воображении он нарисовал меня как бизнесмена из большого города, успешного, но не чистоплотного в деловых отношениях, а себя ощущал легкой добычей и простаком, которого вот-вот подцепят на крючок.

Я пытался пробить брешь в его недоверии, положив руку ему на плечо. Этот проклятый жест окончательно все и разрушил.

Мой друг-бизнесмен одним движением разрушил защитный барьер Тома. Языком тела он попытался сказать: «Доверяй мне. Давай установим контакт». Но «преуспел» только в совершении невербального оскорбления. Игнорируя защиту Тома, слишком энергичный бизнесмен загубил сделку.

Часто прикосновение – самый доступный и самый очевидный жест. Прикоснувшись рукой или положив ее на плечо, можно установить более короткий и быстрый контакт, чем с помощью красноречия. Но такой жест эффективен в нужный момент и в верном контексте.

Рано или поздно каждый юноша узнает, что прикосновение к девушке в неподходящий момент может резко оттолкнуть ее.

Есть люди, которые принудительно устанавливают контакт прикосновением, которые, похоже, совершенно глухи к ответным жестам защиты своих собеседников, они не замечают невербальных требований не делать этого.

## Прикосновение одиночества

Однако прикосновение или ласковый жест сами по себе могут быть мощным сигналом. Прикосновение неодушевленного объекта может послужить очень громким и тревожным сигналом или мольбой о понимании.

Возьмем случай с тетушкой Грейс. Будущее этой пожилой дамы живо обсуждалось всей семьей. Одни считали, что для нее лучше переехать в хороший дом для престарелых по соседству, где за ней будут не только ухаживать, но у нее расширится круг общения.

Другие члены семьи считали, что это выглядит как стремление отделаться от тетушки Грейс.

У нее был весьма немалый доход и прекрасная квартира, и она все еще не утратила способности обслуживать себя. Почему бы ей не жить там, где она привыкла, радуясь своей независимости и свободе?

Сама тетушка Грейс не участвовала в дискуссии. Она сидела в центре, поглаживая свое ожерелье и кивая, поминутно прикасалась к маленькому гипсовому пресс– папье, пробегала пальцами по бархату кушетки, ощупывала деревянную резьбу на ней.

– Пусть решает семья, – сказала она мягко, – я не хотела бы, чтобы из-за меня у кого-то возникли проблемы.

Семья продолжала дискутировать, в то время как тетушка Грейс продолжала нежно прикасаться рукой ко всем предметам, до которых могла дотянуться.

Не сразу близкие поняли это весьма очевидное послание. У тетушки Грейс постоянная привычка нежно прикасаться к предметам появилась именно с тех пор, как она начала жить одна. Она поглаживала все, до чего могла дотянуться. Семья сразу заметила это, но только теперь все они, один за другим, начали осознавать, о чем говорят ее жесты: «Я одинока. Я изголодалась по общению. Помогите мне!»

Тетушку Грейс забрали к себе племянники, и она совершенно переменялась.

Подобно тетушке Грейс все мы так или иначе направляем свои маленькие, но иногда отчаянные послания окружающим: «Помогите мне, я одинок. Заберите меня, я в вашем распоряжении. Оставьте меня одного, я подавлен». И очень редко эти послания осознанны. Мы выражаем свое состояние невербальным способом: недоверчиво приподнимаем одну бровь, потираем нос от любопытства, стискиваем руки перед грудью, чтобы изолировать себя или защититься,жимаем плечами, демонстрируя безразличие, заговорщицки подмигиваем, барабаним пальцами в нетерпении, хлопаем по лбу, обнаружив свою оплошность.

Жесты многочисленны. И в то время как некоторые совершенно преднамеренны, другие почти преднамеренны, существуют и иные: потирание пальцем над верхней губой, стискивание рук, чтобы защитить себя, – эти жесты совершенно бессознательны.

Постижение языка тела – это изучение комплекса всех его движений, от вполне сознательных до совершенно спонтанных, от тех, что существуют в отдельных сообществах, до тех, которые пересекают все культурные барьеры.

## 2

# О животных и территориях

## Ритуальные сражения

Только сейчас начинают понимать связь между общением в мире животных и общением среди людей. Многие из нашей способности проникновения в невербальное общение пришло из опытов с животными. Птицы общаются друг с другом песней, неизменно в их арсенале один и тот же набор нот, та же простая или сложная мелодия. Долгое время ученые считали, что эти ноты, эти птичьи песни были наследственными, подобно языку бурого дельфина (морской свиньи), «танцам» определенных видов ос и кваканью лягушек.

Теперь, однако, возникает некоторое сомнение, что дело обстоит именно так. Опыты, похоже, доказывают, что песням птицу обучают. Орнитологи отделили группу птиц от остальных (в пределах одного вида), изолированные птенцы так и не сумели воспроизвести характерное для своего вида чириканье.

Любопытно, что ученые, проводившие этот эксперимент, сумели обучить отобранных особей фрагменту популярной песни вместо той, что свойственна виду. Такие птенцы не развиваются должным образом, так как песни птиц связаны с общим процессом их взросления.

Есть определенный тип поведения животных, который долго называли инстинктивным, — так называемая драка собак. Когда встречаются два кобеля, они могут реагировать друг на друга по-разному, но наиболее характерны рычание, симуляция ожесточенной драки. Наблюдающий эту картину обычно бывает встревожен таким поведением и может даже попытаться разнять разгневанных с виду животных. Владелец, знающий их повадки, понимает, что это ритуальная драка.

Нельзя сказать, что она ненастоящая. Два пса сражаются за господство. Один победит, потому что агрессивнее, возможно, наносит более сильные укусы. Драка заканчивается в тот момент, когда оба понимают, что один из них — победитель, шкура же обоих цела. Потом происходит любопытная вещь. Побежденная собака ложится, перекачивается на спину и подставляет свою шею победителю. А тот просто стоит над поверженным, обнажая клыки и некоторое время рыча. Затем обе собаки разбегаются в разные стороны, и драка забыта — ритуал завершен. Невербальными средствами побежденный говорит: «Я уступаю. Ты сильнее, и я обнажаю перед тобой наиболее уязвимую часть тела — глотку». Победитель сообщает: «Действительно, я сильнее, и я рычу и скалюсь, теперь же давай поиграем».

Кстати, любопытно заметить, что почти ни в одном наиболее высокоразвитом виде животных один не убивает другого, хотя могут драться друг с другом по разным причинам. Среди самцов косули в период спаривания такие полуритуальные драки могут приобретать накал настоящей борьбы, а затем, как ни странно, вместо того чтобы нападать друг на друга, начнут атаковать растущее поблизости дерево.

Определенные виды птиц после брани и хлопанья крыльями — гневная прелюдия к битве — улаживают свои разногласия, с воодушевлением начиная строить гнезда. Антилопы могут сцепиться рогами и бороться за превосходство, но хоть борьба бывает и ожесточенной, далеко не всегда заканчивается смертью, чаще просто победой одной из них. Животные обучились искусству разыгрывать подобные сцены, которые похожи на ритуал.

Об описанных драках собак и других животных ведется дискуссия: является ли такое поведение наследственным, как наследуются инстинкты, запечатленным в генетическом коде

вида и передаваемым из поколения в поколение, или каждое животное обучается ему заново у старших.

Я упоминал, что птицы одного вида должны учиться петь у сородичей, однако пернатые других видов воспроизводят пение действительно инстинктивно. Коноплянки пению учатся, в то время как камышовые овсянки наследуют эту способность вне зависимости от того, находятся ли они в контакте с другими овсянками в процессе взросления.

Мы должны проявлять осторожность при изучении поведения животных и не спешить с обобщениями. Что справедливо для одного вида, совсем несвойственно другому. Что характерно для животных, то не обязательно присуще людям. Многие ученые утверждали, что ритуальные драки собак – наследственное явление, а я знал одного специалиста, который уверял меня, что такое поведение – результат обучения:

– Понаблюдайте за сукой, когда ее щенята дерутся. Если один одержит верх, но, продолжая бой, попытается нанести вред другому, мать немедленно поколотит победителя, чтобы восстановить справедливость: триумфатор не должен загрызать слабого. Дозволено только мериться силой.

С другой стороны, есть эскимосские собаки Гренландии, которых, похоже, очень трудно обучить собачьей «этике». Нико Тимберген, голландский натуралист, говорит, что каждая ихстая контролирует определенную территорию. Молодые кобели постоянно нарушают эти границы и в результате постоянно подвергаются наказанию со стороны более старых собак, которые устанавливают границы. Однако щенки в молодости, похоже, так и не обучаются соблюдению границ территорий. По крайней мере, до тех пор, пока не станут половозрелыми.

Со времени своей первой случки они внезапно осознают точные границы. Является ли это обучающим процессом, который нарастал с годами и теперь закрепился? Или это инстинкт, который проявляется только в период половой зрелости?

## Наследуем ли мы язык?

Наследуемый инстинкт – не простое дело, не просто и с процессом обучения. Трудно точно определить, насколько многое наследуется и как многому обучаются. Не всему в поведении обучают, значительно больше наследуется, даже у людей.

И это возвращает нас к невербальному общению людей. Существуют ли универсальные жесты и выражения, не зависящие от различных культур и верные для любого человека в любой стране? Каждый ли представитель человеческого рода может быть понятым всеми другими людьми независимо от расы, цвета кожи, вероисповедания или культуры? Другими словами, всегда ли улыбка указывает на веселье? Всегда ли насупленные брови указывают на недовольство? Когда мы качаем головой из стороны в сторону, всегда ли это означает «нет»? Когда мы киваем вверх и вниз, всегда ли это означает «да»? Универсальны ли все эти движения для всех людей?

Если бы мы могли выявить полный набор унаследованных жестов и сигналов, тогда наше невербальное общение уподобилось бы языку бурых дельфинов или языку пчел, которые определенными движениями могут повести весь свой рой к найденному запасу меда. Это те рефлексивные действия, которым пчелы не должны обучаться.

Имеются ли у нас унаследованные формы общения?

Ч. Дарвин считал, что выражения эмоций на лице похожи у всех людей, независимо от типа культуры. Он основывал свое убеждение на эволюционном происхождении человека. Однако в начале 50-х годов двое ученых, Дж. Брунер и Р. Тагвири, после тридцатилетних экспериментов сделали вывод: самые тщательные исследования указывают, что не существует врожденного неизменяемого образца, сопровождающего специфические эмоции.

Затем, через 14 лет, трое ученых, П. Экман, У.В. Фризен (Нейропсихиатрический институт Ленгли Портера в Сан-Франциско) и Э.Р. Соренсон (Национальный институт неврологических заболеваний и слепоты), выяснили, что новые исследования подтверждают предположение Ч. Дарвина. Они проводили их в Новой Гвинее, на Борнео, в Соединенных Штатах, Бразилии и Японии – в пяти абсолютно разных странах на разных континентах – и обнаружили: в этих различных культурах наблюдатели узнают некоторые из одних и тех же эмоций, когда им показывают стандартный набор фотографических портретов людей.

Утверждения П. Экмана, У.В. Фризена и Э.Р. Соренсона противоречат теории, что мимическим отражениям эмоций обучаются в обществе. Они также считают, что внутри культуры безошибочно распознают различные эмоциональные состояния.

Причина этой универсальности имеет только косвенное отношение к наследственности. Они ссылаются на теорию, которая утверждает: «...Врожденные подкорковые программы вызывают определенные отклики на различные универсальные выражения лица для каждого из первобытных чувств: интереса, радости, удивления, страха, гнева, расстройства, отвращения, презрения и стыда».

Проще говоря, это означает, что мозги всех людей запрограммированы так, что уголки рта поднимаются кверху, когда они счастливы, опускаются вниз, когда расстроены, люди морщат лоб, приподнимают брови, кривят губы и так далее – в соответствии с тем, какой сигнал поступает в мозг.

В противоположность этому они перечисляют и другие «различные выражения и правила, относящиеся к культуре, которые усваиваются в начале жизни. Эти правила предписывают, что делать с выражением каждого чувства в конкретных ситуациях; эти выражения различаются в зависимости от социальной роли и демографических характеристик и могут быть очень разными в различных культурах».

В исследовании, которое проводили эти трое ученых, они попытались по мере возможности избегать психологической обработки, которую вносит культура. Распространение телевидения, кино и литературы весьма затрудняет проведение подобных опытов, но исследователи во многом сумели преодолеть это, изучая изолированные регионы и, где удавалось, общества, не владеющие письменностью.

Их работа, похоже, доказала, что мы наследуем в нашем генетическом коде основные физические реакции. Мы рождаемся с некоторыми способностями к невербальному общению. Можем выражать ненависть, страх, радость, печаль и другие основные чувства, известные другим человеческим существам, не обучаясь этому.

Конечно, сказанное не противоречит тому факту, что мы в процессе своего развития должны изучать многие жесты, которые означают не одно и то же в разных культурных сообществах и социальных группах. Здесь, на Западе, мы покачиваем головой из стороны в сторону, чтобы сказать «нет», а киваем вверх и вниз – и это означает «да», но в Индии есть общества, где все ровно наоборот: кивок вверх и вниз означает «нет», а покачивание из стороны в сторону – «да».

Таким образом, можно понять, что наш невербальный язык частично наследуется, частично – результат обучения, частично – подражание. Позднее мы увидим, как важна эта инстинктивная составляющая в невербальном и вербальном общении.

## «Территориальный императив»

Ощущение своей территории относится к тому, что наследуется генетически. Роберт Ардри написал удивительную книгу «Территориальный императив», в которой он проследит это ощущение в царстве животных и в человеческом обществе. В своей работе он говорит о том, как животные, птицы, рыбы и приматы метят границы и охраняют территории. Для некоторых видов территория является временной, и они перемещаются с изменением времени года, для других постоянной. Р. Ардри приводит интересное доказательство тому, что, по его мнению, «территориальная природа человека является генетической и неискоренимой». На основе изучения животных он описывает врожденный код их поведения, связывая воспроизведение потомства с территориальной защитой. Ключ к коду, как он считает, – в территориальном императиве, который проявляется в стремлении животных и людей освоить, удержать и защитить свое пространство.

Вероятно, отсюда стремление всех людей – обладать территорией и защищать ее, и весьма вероятно, что добрая часть этого стремления является врожденной. Однако нельзя безоговорочно переносить особенности животного мира на общество.

Территориальный императив, вероятно, свойствен всем животным и некоторым людям. Культура может усилить его в некоторых людях и ослабить в других. Но почти не остается сомнений, что у людей существует какая-то потребность в собственном пространстве, а насколько она обязательна – вопрос, требующий дальнейшего рассмотрения.

Одна из самых страшных современных пьес – «Дом» М. Терри. В ней нарисована картина будущего: в результате вселенского катаклизма у народа исчезло всякое представление о собственном пространстве. Все живут в гигантском металлическом муравейнике, охватывающем всю планету. Целые семьи заключены в одну комнату, они никогда не видят ни неба, ни земли, ни даже соседней камеры.

В этой страшной истории, возможно пророческой, было полностью упразднено представление о каком-либо личном пространстве. Вероятно, именно это придает пьесе сильное трагическое звучание.

В наших современных городах мы, похоже, продвигаемся к уничтожению собственной территории. Мы видим, что семьи втиснуты и заперты в комнатах, поставленных одна на другую. Мы поднимаемся в лифтах, впритирку друг к другу, и едем в поездах метро, так плотно прижатые, что нельзя шевельнуть ни рукой, ни ногой. Однако мы должны четко представить себе, что происходит с человеком, когда его лишают прав на личную территорию.

Мы знаем, что человек исконно обладает ощущением личного пространства. Есть различия между тесной, плотной скорлупой жилья горожанина, более просторной территорией двора вокруг, домом в пригороде и огромными просторами, которые так радуют сельского жителя.

## Какое пространство необходимо человеку?

Мы не знаем, какое пространство необходимо каждому человеку, но в аспекте изучения языка тела важно то, что происходит с каждым, когда на его личную территорию посягают. Как он на это отвечает, как будет защищать ее, на какие уступки он способен пойти?

Не так давно я обедал с моим другом-психиатром. Мы сидели в симпатичном ресторане за очень небольшим столом. В какой-то момент он достал сигареты, закурил и положил пачку на стол прямо перед моей тарелкой.

Мы продолжали разговаривать, я его слушал, но как-то расстроился, сам не вполне понимая причину этого, и напрягся еще больше, когда он отодвинул свои столовые приборы, положив их рядом со своими сигаретами, еще ближе к моей стороне стола. Затем, перегнувшись через стол, он попытался изложить суть своего дела. В нее я просто не в состоянии был вникнуть из-за все возрастающего внутреннего дискомфорта.

Наконец, он сжалился надо мной и сказал:

– Я только что наглядно продемонстрировал тебе самую основную ступень в языке тела, в невербальном общении.

Заинтригованный, я спросил:

– Что же это?

– Я агрессивно угрожал, бросил вызов, вынудил тебя защищаться, спровоцировав внутренний дискомфорт.

Все еще не понимая, я спросил:

– Но как? Что ты сделал?

– Для начала я передвинул свои сигареты, – объяснил он. – А по молчаливому уговору мы разделили стол пополам.

– Я не создавал никакого такого деления.

– Конечно нет. Но мы оба мысленно наметили границу территории. Обычно мы делим стол по молчаливому уговору. Однако я сознательно передвинул пачку сигарет на твое пространство, нарушив этот молчаливый уговор. Не осознавая того, что я сделал, ты все же почувствовал, что тебе угрожают, ощутил неловкость. Когда я агрессивно довел до конца свое вторжение, добавив к первой бреші в границе территории еще одну, подвинув свою тарелку и столовые приборы, а затем вторгнувшись и сам, тебе становилось все больше и больше не по себе, пусть ты все еще не создавал причины.

Так мне впервые продемонстрировали, что все мы обладаем личным пространством. Мы носим с собой эти зоны и реагируем по-разному на вторжение в них. С тех пор я испробовал те же самые приемы вторжения на чью-то территорию, человек же не осознавал того, что я делаю, но неизменно чувствовал дискомфорт.

На следующий вечер мы с женой ужинали в итальянском ресторане за одним столом с еще одной парой. В качестве эксперимента я передвинул бутылку вина в «зону» моего друга. Затем медленно, не прерывая разговора, продолжил свое вторжение, переставив туда же бокал для вина и салфетку. Он смущенно заерзал на стуле, отодвинулся в сторону, переставил свою тарелку, свою салфетку и внезапно отодвинул бутылку вина назад.

Он отреагировал, защищая свою зону, и ответил тем же на мое вторжение.

Из этой своеобразной игры можно извлечь вывод: не важно, насколько заполнено пространство, в котором живем мы, люди, – каждый из нас охраняет зону, или территорию, вокруг себя – законное пространство, которое мы пытаемся охранять. Как мы защищаем это пространство, как реагируем на вторжение в него, а также как мы вторгаемся на другие территории – все это можно проанализировать, составить карту и в необходимых случаях конструктивно



использовать. Все это элементы невербального общения. Эта охрана личной территории является одним из его главных принципов.

Как мы охраняем свое пространство, как вторгаемся в чужое – существенная часть отношений с другими людьми.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.