

**Фаст Юлиус**

**Язык тела  
Азбука человеческого  
поведения**

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Ф26

**Julius Fast**  
**«Body Language»**

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Разработка серийного оформления  
художника И.А. Озерова*

**Фаст Дж.**

Ф26      Язык тела. Азбука человеческого поведения / Пер.  
с англ. Л.А. Игоревского. — М.: ЗАО Центрполиграф,  
2008. — 190 с. — (Популярная психология).

ISBN 978-5-521-85495-0

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.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-521-85495-0

© Перевод, ЗАО  
«Центрполиграф», 2008  
© Художественное оформление  
серии, ЗАО «Центрполиграф»,  
2008



# 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 (внеязыковой) 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 находящегося 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. При чем 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 фотопленку 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 нерелекторное 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 вовсю 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 счел призывной, следовало счесть вполне естественной, а сдержанная, даже чопорная манера американской женщины в тех же обстоятельствах выглядела бы, вероятно, лишенной изящества и неестественной.

Аллен расхаживал 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 безбоязненно 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, по минутно 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 переменилась.

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.