

ЧАСТЬ 2.

12 ЭЛЕМЕНТОВ КИНЕТИЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕМЕНТЫ КИ



Представьте кинетические элементы в виде рычагов на звукорежиссерском пульте. Это каналы микширования вашего «звука». Чтобы вы могли настраиваться и звучать особым уникальным образом, стоит чуть покрутить «ручку» одного из каналов.



ЦЕЛЬ КОММУНИКАЦИИ И ВАШЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ

— переход на уровень внутренней и внешней гармонии, сонстройки, ладности звучания в консонансе с вашими целями, задачами и внешней средой. Для этого у нас есть целая система управления микшированием ваших кинетических каналов, которую мы с вами и изучим.

Мы рассмотрим 12 элементов и определим как экстремальные границы их проявлений, так и условно «нормальные», или средние значения, в которых вам максимально комфортно и легко.

КАКИЕ ЭТО ЭЛЕМЕНТЫ?



ОПОРА

Наш мозг считает пространство вокруг, в том числе через ощущения в ступнях. То, в каком положении находятся ваши стопы и какая подошва отделяет вас от поверхности, на которой вы стоите, говорит о том, есть ли у вас опора.

ПОЗЫ

Бывают открытые и закрытые, симметричные и асимметричные. Они влияют на ваши внутренние ощущения и на восприятие вас со стороны.

ОБЪЕМ

Любой организм в природе растет наружу, стремясь занять больше места. Увядая, организм начинает занимать все меньше и меньше места, пока энергия, а потом и сама жизнь, совсем его не покинет. Оценка соответствия объема, который человек занимает, тому, какое впечатление он производит, происходит бессознательно и моментально.

СКОРОСТЬ

Скорость движения человека, в первую очередь, зависит от наличия у него времени. И уже одна только эта характеристика может многое рассказать про его возраст, пол, статус, здоровье.

ПРОЦЕССЫ

Чем именно вы заняты? Для чего вы это делаете? Сколько дел делаете одновременно? Про ваш статус красноречиво поведают процессы, которыми вы заняты, и ваше к ним отношение. Кто главнее, кто кому служит: вы — процессу или процесс — вам?

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Общение без жестов как речь без знаков препинания. Оно неинтересно и невыразительно. Жесты — это язык вашего тела. Для многих жесты в общении отсутствуют вообще. А это чуть ли не половина информации для восприятия вас окружающими. Жесты очень многое говорят о вашем статусе и экспертности.

ПЛАСТИКА

Наше восприятие другого человека начинается «заранее», когда становятся различимы контуры силуэта. По походке мы сразу видим, мужчина это или женщина, свой он или чужой, здоров или болен. Проявления пластики могут как придавать вам весомости, строгости, серьезности, так и делать ваш образ более уязвимым, воздушным, мягким. Осознать, насколько это совпадает с тем, что вы хотели бы сообщать окружающим, очень ценно для формирования доверия с их стороны.

АДАПТАЦИЯ

Это ваши телесные проявления, помогающие подстроиться к изменяющимся условиям и обстоятельствам. Например, покусывания, поглаживания, поджимания рук и ног обычно помогают человеку вернуться в детство, где уютно, спокойно и не нужно ничего решать.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Все лишнее, что находится между вами и окружающими, — вас разобщает. С древних времен люди собирались вместе у огня, чтобы отдохнуть, согреться, поесть, даже когда еще не было языка и люди не могли рассказать, как прошел день, но чувство общности было крайне важно. Эта общность возникала через телесный и зрительный контакт.

КОНФЛИКТОГЕНЫ

Конфликтогенами мы называем такие жесты и позы, которые могут вызвать проявления агрессии у собеседника. Эти жесты, даже если вы их продемонстрировали невзначай, символизируют нападение, провоцируют конфликт. Как именно в ответ на них поведет себя собеседник, мы не всегда знаем. Он может и никак визуально не проявиться, но его мозг запомнит — что-то было не так в общении с вами, некомфортно, неуютно, а может, даже опасно. В будущем этот человек подсознательно будет вас избегать. Это иногда может быть уместно, если вы не хотите больше общаться с человеком, но, если вы общаетесь с группой людей, выступаете публично, все сложнее. Стоит вычищать свою «телесную речь» от конфликтогенов.

СЕКСУАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Скрытые, открытые, явные или не очень — все равно бессознательно они все воспринимаются окружающими, и крайне важно отслеживать их уместность. Они могут как помочь вам, так и навредить в общении. Из-за силы и глубины воздействия эти инструменты должны быть под особым контролем.

ЭНЕРГИЯ

Этот элемент интегрирует предыдущие одиннадцать, как бы сводит все их проявления воедино. Мы инстинктивно чувствуем наличие энергии в людях. По-простому, это сила и слабость, причем не всегда чисто физическая. Это скорее способность быстро перейти к действию и довести дело до конца, повести за собой людей.

ОБЪЕМ

Любой организм в природе растет наружу, стремясь занять больше места. Увядая, организм начинает занимать все меньше и меньше места, пока энергия, а потом и сама жизнь совсем его не покинет.

Так заведено, что чем меньше места вы стремитесь занять, тем меньше внимания будете удостоиваться. Поэтому у некоторых животных развились телесные особенности, которые позволяют им занимать больше объема для усиления эффекта, который они производят.

Я могу занимать мало места, достаточно, избыточно — и сознательно этим управлять.

МАЛО МЕСТА:

Обратите внимание, как меняется впечатление от силуэта, когда он сжимается, скукоживается и стремится как бы исчезнуть — достоин ли он пребывания здесь, хочется ли находиться рядом с ним, доверять ему что-то важное? А может, хочется прогнать такого человека подальше или даже стукнуть?



Вспомните, как выглядят те, кого обижают и задирают в школе? Похоже? Так работают древние инстинкты — слабые и немощные не нужны для продолжения рода и являются обузой для общины. И далее уже каждый в меру своего социального и ментального развития фильтрует инстинктивные желания.

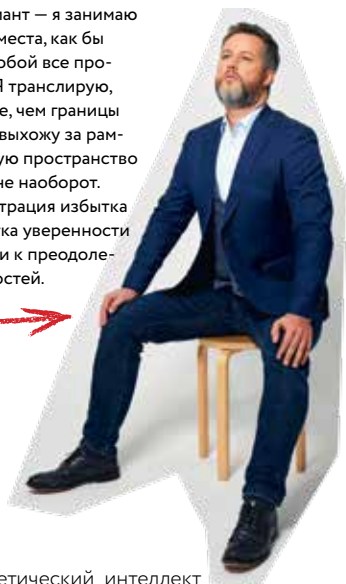
ДОСТАТОЧНО МЕСТА:



Когда ваш силуэт занимает достаточно места, это тоже сразу же чувствуется и напряжение рядом с вами обычно отсутствует, это общение на равных. Нет причины конфликтовать, от такого человека не исходит ни угрозы, ни субординантности — желания подстроиться под других.

ИЗБЫТОЧНО МЕСТА:

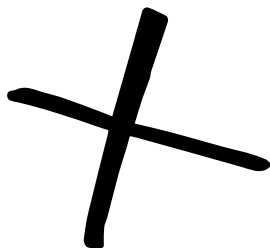
Третий вариант — я занимаю избыточно места, как бы заполняю собой все пространство. Я транслирую, что я больше, чем границы моего тела, выхожу за рамки, адаптирую пространство под себя, а не наоборот. Это демонстрация избытка силы, избытка уверенности и готовности к преодолению сложностей.



Еще важный момент — открытость точек на теле в зависимости от степени уверенности в себе и статуса.

ПРАКТИКА

СНИМИТЕ СЕБЯ НА ВИДЕО



СТОЯ:

ВАРИАНТ 1.

Максимальное сжатие: нужно минимизировать объем своего тела. Вы можете занять как можно меньше пространства, скрестить ноги, скрестить руки, закруглить плечи внутрь.

ВАРИАНТ 2.

Нормальный объем. Расположитесь так, чтобы чувствовать себя достаточно удобно.

ВАРИАНТ 3.

Поза победителя. Раскинувшись, расправьте плечи. Почувствуйте силу во всем своем теле.

СИДЯ:

ВАРИАНТ 1.

Подожмите ноги под себя, сгорбьте спину, опустите голову, обнимите себя руками. Вспомните те моменты, когда вы чувствовали себя одиноко, в отчаянии, не могли принять решение и замирали в страхе совершить какую-то непоправимую ошибку. Прочувствуйте этот момент и наблюдайте, что будет происходить в теле.

ВАРИАНТ 2.

Займите достаточный объем, можете уже присесть не на краешек, а глубже, но не перегибайте с объемом, прислушайтесь к тому, что будет происходить в теле.

ВАРИАНТ 3.

И теперь поза победителя: раскиньте широко руки (можете их даже за голову закинуть) и ноги, займите побольше пространства. Вспомните, как вы стояли, — просто теперь вы сидите. Можете щиколотку одной ноги положить на колено другой.

Почувствуйте, как ваше тело отзывается на каждый объем, на каждую позу, которую вы занимаете. Вернитесь снова в позу победителя стоя. Разведите руки и ноги широко. Улыбнитесь, покажите всем свои зубы, посмотрите вверх, покажите всем свою шею. Дышите полной грудью. И попробуйте в этот момент вспомнить ту грустную историю, которая была раньше (когда вы занимали позу проигравшего на стуле). Она уже практически не влияет на ваше состояние, согласитесь?

ДЛЯ МУЖЧИНЫ ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫЕ НОГИ — это демонстрация избытка силы, для женщины это уже может быть воспринято как избыток доступности, что вульгарно, будьте аккуратны.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ НА СНЯТЫХ ВИДЕО И ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

- ❖ *КАКОВО* мне было в каждом состоянии?
- ❖ *ЧТО* я почувствовал, *КАК ИМЕННО* опыт этого упражнения отразился в теле?
- ❖ *КАКИЕ* мысли начали появляться, когда я менял положение?
- ❖ В *КАКОМ* состоянии находиться комфортнее?
- ❖ Если я делаю так (каждый вариант), как это выглядит со стороны?
- ❖ А *ЧТО* мне на самом деле привычнее?

ЗАДАЧА: разрешить себе проявление крайних состояний, попробовать быть разным и определить, в каких контекстах жизни какой объем использовать уместнее.

ПРОЦЕССЫ

Про ваш статус красноречиво поведают процессы, которыми вы заняты. Здесь все просто и понятно.

Более тонкие материи начинаются, когда мы рассматриваем количество процессов, которые одновременно поддерживает человек. Если вы одновременно торопливо идете, несете стаканчик с кофе, разговариваете по телефону и копаетесь в сумке, наверняка у вас дефицит времени, который, как вы помните, рождает дефицит объема, и тот в свою очередь ведет к дефициту энергии.

Это прямая взаимосвязь. И если неудобно вам — неудобно и с вами, так как ощущение дефицита передается и окружающим, и они чувствуют, что вы не даете, а забираете: время, пространство, энергию. И инстинктивно дистанцируются.

ЕСТЬ ПЕРЕГРУЗ ПРОЦЕССАМИ:



Как вообще воспринимается перегруженный процессами человек? Как слуга или как хозяин? Он с усилием жонглирует всеми этими заботами или счастливо наслаждается их результатами? Ответ очевиден. Как быть?

Во-первых, осознать, ЧТО ИМЕННО вы делаете. Затем разделить это на процессы, которые не связаны друг с другом, чтобы посчитать, сколько процессов вы делаете одновременно.

НЕТ ПЕРЕГРУЗА ПРОЦЕССАМИ:



Идеально поддерживать один процесс, нормально — два, а три и более — уже перегруз. Посмотрите на себя со стороны, и вы заметите, как часто именно вы сами перегружаете себя процессами и тратите на них огромное количество сил.

Разделяя процессы, вы сможете существенно облегчить свою нагрузку. Поверьте, вы все равно все успеете. А вот суетливость точно вам не поможет.

Однако бывают моменты, когда «перегрузка» процессами оправдан и помогает. Например, молодая мама, особенно если у нее не один ребенок, может одновременно качать грудного младенца, варить суп и вызывать врача для старшего, который простудился. Перегружает ли она себя, занимаясь сразу тремя процессами, или, напротив, разгружает себе немного времени, когда суп будет готов, малыш уснет, а старший примет лекарство и тоже пойдет спать?

Поэтому важно еще раз подчеркнуть, что нет «нормального» и «ненормального» проявления. Есть то, что отвечает вашим задачам в конкретный момент жизни и помогает справиться с перегрузкой, а есть такие проявления, которые происходят безосновательно, и вы можете их даже не замечать, поскольку привыкли к вечной гонке. **Задумайтесь!**

СЛУЖЕНИЕ ПРОЦЕССАМ

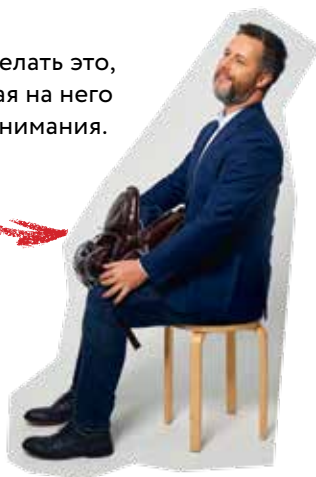
Процесс может быть основным, тогда вы ему служите, или сервисным, когда он обслуживает вас.

Основной процесс забирает максимум вашего внимания и снижает ваш статус. А когда мы перестаем уделять слишком много внимания процессу — мы переводим его в сервисный. Это выглядит более достойно.

НАПРИМЕР: я могу с очень большим вовлечением доставать что-то из портфеля, чуть ли не полностью в него занырявая.

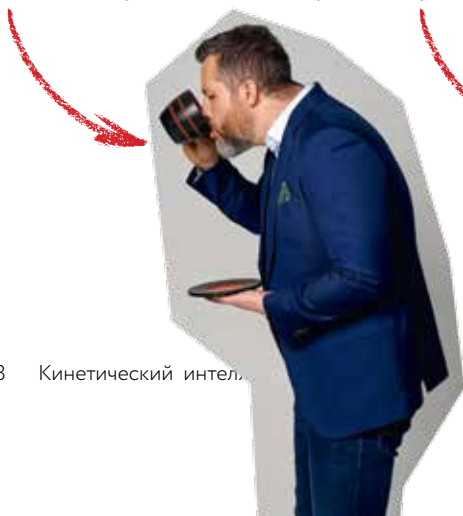


...а могу делать это, не обращая на него особого внимания.



Или я могу буквально служить стакану, когда пью воду.

...А правильнее, чтобы стакан служил мне.



Я могу служить телефону.



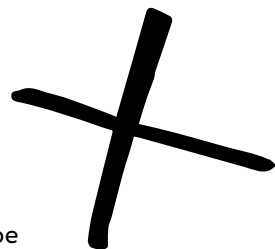
...Но лучше, чтобы телефон служил мне.



Это и называется «служение предметам и процессам».

Переведя большинство процессов в сервисные, вы существенно облегчаете свою жизнь и не только снимаете нагрузку с тела, но и невербально сообщаете всем — я действительно важен. А это — просто кофе, просто телефон, **ОНИ СЛУЖАТ МНЕ, А НЕ Я ИМ.**

ПРАКТИКА



СНИМИТЕ СЕБЯ НА ВИДЕО

Снимите на видео, как вы делаете что-либо обычное (берете стакан воды со стола, надеваете верхнюю одежду, причесываетесь и т. д.) в трех вариантах пластики:

ВАРИАНТ 1.

Мужская — симметричная, четкая, конкретная, стабильная. Называйте как угодно, вы никогда не перепутаете мужскую пластику с женской.

ВАРИАНТ 2.

Женская — асимметричная, одна рука обгоняет другую, они не двигаются абсолютно одинаково. Перетекает контраст в теле: позы отличаются по левой и правой частям тела.

ВАРИАНТ 3.

Бесполая — движения роботизированные и невыразительные. Скорость движения равномерная, переключения между траекториями угловатые.

ПОПРОБОВАВ НА СЕБЕ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ ПЛАСТИКИ, СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ:

- ✓ Если я двигаюсь так, КАК это воспринимается со стороны?
- ✓ Какая пластика ДЛЯ МЕНЯ привычнее и комфортнее?
- ✓ Какие МЫСЛИ начали появляться, когда я меняюсь?
- ✓ Как бы я хотел/а двигаться по-другому?

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Говорят, глаза — зеркало души. Когда мы смотрим в глаза другого человека, в нашем мозге происходят сложнейшие бессознательные реакции, которые сложно объяснить словами, поэтому давайте изучим силу зрительного контакта через чувства и ощущения.



По одному только взгляду человека можно очень многое сказать о нем: уровень его уверенности в себе, эмоции, состояние, настроение...

Часто именно наш взгляд нас «выдает» — транслирует нашу неуверенность, сомнения или излишнюю заинтересованность. Поэтому умение управлять зрительным контактом — наиважнейший элемент развитого кинетического интеллекта.

