

Л.М. КРОЛЬ  
Е.Л. МИХАЙЛОВА

**ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР:**  
*микроструктура общения*

НЕЗАВИСИМАЯ ФИРМА "КЛАСС"

Существует по меньшей мере одна область, где "профессионалом" является каждый, – это сфера общения. Книга рассчитана на читателя, который, даже не обладая специальными знаниями, хотел бы повысить свое "профессиональное мастерство", новыми глазами посмотреть и на собственное общение, и на окружающих со всей неповторимостью их облика, привычек, особенностей. Важное место занимает в книге психологический анализ тех "мелочей", которые и составляют индивидуальный коммуникативный почерк: голоса, мимики, взгляда, позы, походки, манеры слушать и притворяться слушающим и даже манеры садиться и вставать. Отсюда множество конкретных примеров-наблюдений, позволяющих рассмотреть ежедневное общение как бы под лупой, найти интересное в обыденном и творческое в простом. Описание некоторых классических экспериментов и фрагментов разработанного авторами микроструктурного тренинга общения служат той же цели.

© ТОО «Независимая фирма «Класс»

© Л.М. Кроль, Е.Л. Мнхайлова

## Часть I. ПРИЧЕМ ЗДЕСЬ ОРКЕСТР?..

*Ни один персонаж этой книги не вымышлен; всякое сходство с реальными людьми на самом деле не случайно.*

*Дж. Толкиен.*

Эта книжка—о мелочах. Говоря так, мы совсем не считаем, что думали и писали о чем-то неважном или, того хуже, ненужном. Как раз наоборот!

Вопрос о том, из чего *состоит* естественный поток человеческого поведения и, в частности, общения, — очень важный и непростой. Хотя бы потому, что, увидев, из каких "кирпичиков" оно складывается, легче понять, как его можно изменить, *не Ломая*.

В волшебных сказках часто встречается ситуация, когда герою является кто-то маленький и невзрачный, кого и слушать-то не положено. Это может быть говорящая зверюшка или какая-нибудь нищая старушонка с пустяковой просьбой, а испытание героя как раз и заключается в том, чтобы заметить и отозваться, хотя это кажется совсем не ко времени, "непрестижно" и не обещает никаких выгод. Прошедший испытание герой получает помощь, пророчество или дар. Не прошедший остается ни с чем.

То, что в обращении внимания на простое и "маленькое" есть смысл и немалая польза, могут засвидетельствовать Царевна-Лягушка, Щелкунчик и даже Кот в сапогах (а также Кролик, который невзначай привел Алису в Страну чудес, Сверчок, преудреждавший кое о чем Буратино, и другие авторитетные специалисты).

Между прочим, про человека, который в чем-нибудь хорошо разбирается, говорят, что он знает это дело "до мелочей", то есть им обжит уровень деталей такого масштаба, который для постороннего взгляда просто не существует. (Как сказал государю тульский косой левша: "Мы люди бедные и по бедности своей мелкоскопа не имеем, а у нас так глаз пристрелявши"). В самом деле, глаз опытного красильщика различает до двадцати оттенков черного цвета, а для большинства людей черный — вообще не цвет, а что-то вроде отсутствия цвета.

Но поскольку в вопросах человеческого общения профессионалами являются решительно все, никому не придется специально учиться чему-то новому. Стоит только немного настроиться, и перед нами "двадцать оттенков черного" (и белого, и серого, не говоря уже о красном или зеленом). А для того чтобы настроиться, начнем с примера.

Пример выбран из сферы делового общения по соображениям назидательным: принято ведь считать эту область взаимодействия наименее богатой оттенками, легко укладываемой в схемы; и уж если удастся здесь увидеть "под мелкоскопом" что-нибудь интересное, то о всяком прочем общении что и говорить! Итак, рассмотрим поподробнее простейшую ситуацию — ну, например, вход в некий кабинет с бумагой "на подпись". *Только вход*.

Стук в дверь... Костяшками пальцев — всех или нескольких? Резкий, острый, смазанный, размеренный, частый, сбивчивый? Была ли пауза, когда человек остановился у чужой двери, чтобы в нее постучать, и что он в этой паузе делал? А пауза между стуком и приоткрыванием двери? Каково само движение, как он взялся за ручку? Что в этот момент происходит с документом—например, держится он на отлете, "опережая носителя", или в свободной опущенной руке, или вовсе под мышкой? На сколько приоткрывается дверь и как в нее заглядывают: показываясь целиком, или "ныряя" верхом корпуса, или просунув в щелку только голову?

Для описания всех вариантов того, что могло происходить при этом с ногами, понадобилось бы не меньше страницы — это самый сложный рисунок, целый балет со своей хореографией. А ведь речь идет пока лишь о внешнем, наблюдаемом поведении и притом о его достаточно крупных фрагментах: в силу масштаба в них "не читается" сжавшийся на секунду кулак или движение, каким человек слегка скидывает голову,

подбадривая себя. Одновременно что-то происходит с лицом, глазами, дыханием, невидимыми глазу мышечными напряжениями; и отнюдь не любым голосом будет сказана первая фраза в будущем разговоре...

### **1. Вопросное слово «как?» Авторы ищут проблему в капусте**

Впрочем, легко предвидеть некоторое недоумение: стоит ли обращать внимание на все эти мелочи и тем более делать их предметом специальных забот? Разве не важнее содержание документа, социальный статус участников ситуации – короче, суть дела? Ответ на этот и аналогичные вопросы придумывать не нужно, он дан очень давно. В одном из старых руководств по "деловому общению", знаменитой книге испанского священника Бальтасара Грасиана "Придворный человек или Карманный оракул" (русский перевод 1742 г.) читаем: "Иметь искусство в обхождении. Чрез то объявляет человек о себе, чего он достоин: и во всех делах человеческих ничто так предосторожности не требует, как искусство в обхождении. Оно повседневное и такое дело в нашей жизни, от которого зависит великое потеряние или получение чести". В другом месте встречаем слова, которые чуть не стали эпитафией всей нашей работы: "Без обстоятельности одной вещи не довольно. Худой манер не только все портит, но и самую правду с разумом безобразным творит; а добрый манер ко всему пристроен <...> Сие же вопросное слово, как, великую в себе имеет силу".

По гораздо более "свежим" данным экспериментально-психологических исследований, 2/3 всей информации о партнере по общению, его намерениях и значимых для дела характеристиках исходит от того, что почтенный испанский иезуит называл "маниром" или "обстоятельством" – то есть от непосредственно наблюдаемого коммуникативного поведения, в которое входят, наряду с мимикой, пантомимикой и голосовыми характеристиками, общий темпоритмический и пространственный рисунок общения. Да и простой здравый смысл подсказывает, что мы вроде бы вначале *видим* и *слышим* человека и лишь затем что-то понимаем. Правда, часто иллюзия заведомого знания как бы дает право не утруждаться непосредственным вниманием к тому, что "всего лишь" видно и слышно – как и большинство иллюзий, ни к чему хорошему она не ведет.

Книжка, которая перед Вами, – не учебник, не методические рекомендации и не пособие типа "Как преуспеть в чтении других людей". Честно говоря, авторы сами затрудняются определить ее жанр. Доподлинно им известно одно: живое человеческое поведение (общение) – это самое интересное на свете; работ, описывающих и анализирующих его, наш читатель недополучил. Случилось так, что мы много лет работали как практики с общением людей в группах, и постепенно оформился некий подход, который был назван "микроструктурным", то есть направленным на детали ("мелочи") поведения и их связи. То, что мы делали, получило название "микроструктурного тренинга общения", а эта книжка – как бы введение в него для заинтересованного читателя-непрофессионала.

Думая об "идеальном" читателе, мы представляли себе аудитории своих лекций, участников групп и тех, кто мог бы ими стать; вспоминали вопросы, комментарии, некоторые групповые занятия... Люди все были такие разные, и отвечать им тоже нужно было по-разному. Вот откуда и разноголосица этой книжки, где в ряду авторитетов расположатся серьезный ученый, великий режиссер, совершенно разные писатели, танцовщица, сказочник, старый актер, зоолог-путешественник и никому не известный участник группы N. Кстати говоря, его мнение нас интересовало ничуть не меньше всех остальных. А может быть, даже... Но к делу, мы отвлеклись.

Итак, речь пойдет о предварительной ориентировке в области ответов на вопрос "как?", то есть во внутреннем устройстве конкретного коммуникативного поведения, его "анатомии". Как ни обидно, следует со всей откровенностью предупредить:

никто и никогда не сможет дать полного реестра интерпретаций того (хотя бы), как входит в дверь наш посетитель, а заодно и многого другого. Такие попытки, и очень серьезные, уже делались; и чем представительней был анализируемый материал, чем дотошней его разбор, тем осторожнее становились выводы, обрастающие множеством уточнений и оговорок, безнадежно терявшие характер удобного "рецептурного справочника". Так, К.Б.Вт1\уЫ81e11, еще в 50-х годах возглавивший изучение коммуникативного содержания движений человеческого тела (кинесики), вскоре пришел к выводу, что всякое выстраивание данных по типу словарей, приписывающих жестам или позам твердые значения, в принципе ошибочно даже в рамках одной культуры, не говоря уже о более широких обобщениях. Однако заказ на "простой рецепт", видимо, бессмертен – и поныне читателю то и дело обещают проникновение во все секреты ближнего и безошибочное управление производимым впечатлением (*impression management*). В Приложении 1 приведены выдержки из нескольких популярных работ этого плана: все они базируются на вполне солидных данных, ценность которых существенно снижена безапелляционным тоном – а, следовательно, и "выпрямленным" содержанием изложения, порождающим в конце концов даже несколько комический эффект.

И все же очевидно, что мелочи поведения (вроде тех, с которых начат наш рассказ) неслучайны, что-то означают, имеют какой-то смысл и для наблюдателя (например, того, который сидит в кабинете), и для "человека у двери"<sup>1</sup>.

В сущности было бы правильнее употребить множественное число, то есть говорить о "смыслах", поскольку каждый малый фрагмент человеческого коммуникативного поведения представляет собой не четкую карточку-знак, которую как бы показывают партнеру по общению, а, скорее, точку пересечения самых разных "смысловых линий". (Излагая основные принципы кинесики, Birdwhistell пишет: "Значение, придаваемое такому (видимому и слышимому) поведению – это значение функциональное, как для самих участников коммуникации, так и для наблюдателя или исследователя". Конечно, представлять себе общение как линейную последовательность простых символических действий довольно удобно: многие руководства по "хорошему" общению (как деловому, так и нет), исходят именно из этой удобной модели. Она во все не бесполезна, но, на наш взгляд, недостаточна, что мы и попытаемся показать.

Представить себе какую-то воображаемую точку, через которую проходят неизвестные "смысловые линии", да еще иметь в виду, что точка – на самом деле вполне обычное дело, вроде стука в дверь, это, конечно, непросто. Образы, впрочем, могут быть и ненаучными – например, можно представить себе поведение в ситуации общения чем-то вроде луковицы, капустного кочана или матрешки, но только не совсем обычных, а слегка "заколдованных": самая маленькая из матрешек (и любая другая) может вдруг становиться самой большой и заключать в себе остальные, а луковица или кочан тоже способны менять местами свои слои вплоть до полного выворачивания наизнанку.

Сумасшедшие матрешки и волшебные луковицы понадобились для того, чтобы высказать одну важную мысль: в интересующей нас области конкретного коммуникативного поведения каждый малый фрагмент имеет больше чем один смысл, при этом главное и второстепенное, поверхностное и глубинное, произвольное и неосознанное могут как бы меняться местами, вступая в довольно сложные соотношения. Наше зрение в большинстве случаев не обладает необходимой объемностью и разрешающей способностью: мы склонны видеть *одно* не просто вместо чего-то другого, а вместо первого, второго и десятого планов одинаково полноценной, "настоящей" реальности.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее слово "смысл" употребляется в его житейском, а не теоретико-психологическом значении.

Сложно устроенный "текст" поведения имеет несколько не исключаящих друг друга уровней прочтения в зависимости от подготовленности "читателя".

Как и при общении с письменными текстами, разная степень знания языка предполагает разное обращение с текстом на этом языке. Слабо знающий язык человек выписывает из словаря основные лексические значения и нечувствителен к прочим уровням, при свободном владении языком слово, сохраняя основное, дополнительное и ид соматические значения, воспринимается еще и на уровне целой фразы и обогащается смыслами, которые генерирует более широкий контекст.

Каковы же, хотя бы в грубом приближении, эти "смысловые линии" или "уровни прочтения", что и с чем может переплетаться, вступать в резонанс или противоречия? Чтобы не быть заподозренными в злостном намерении породить еще одну классификацию (со всеми вытекающими отсюда обязательствами: ее непротиворечивостью, последовательным использованием оснований для выделения классов и пр., и пр.), оставим читателю считать и именовать "слои", если он сочтет это занятие полезным.

Вернемся к нашему примеру и попробуем внимательно рассмотреть те "слои луковицы", одновременное присутствие которых составляет реальное поведение "человека у двери".

## 2. На первый взгляд...

Начнем с самого простого и очевидного: в целом его поведение соответствует некоей этикетной (культурной) *норме*, в соответствии с которой появление в "чужом" пространстве должно сопровождаться определенными предупреждающими знаками. Здесь сразу же нас ожидает любопытный вывод: эти нормы сами по себе, пусть они зачастую выхолощены и автоматизированы, имеют определенное психологическое содержание. Пример анализа, идущего от стандартной формы поведения к ее психологической стороне, мы находим в книге русского психиатра И.А.Сикорского – этот анализ сделал бы честь и самой современной работе по проблемам контактного общения: "Путем векового опыта у людей выработался особый порядок или привычка, в силу которой обращение всегда сопровождается или предваряется специальным, преднамеренным, засвидетельствованием или обнаружением добрых чувств. Такое засвидетельствование составляет акт вежливости или предупредительности <..> Физиогномический акт обращения всегда сопровождается актами поклона, приветов и вежливости. Поклон, в сущности, есть процесс медленного (ставшего условным) приближения головы и верхней части тела. Медленность движения указывает на то, что оно является актом преднамеренным, а не случайным, вроде, например, кивания, выражающего собой утверждение и согласие. Поклон, привет, вежливость по самому психологическому смыслу своему, являются действиями предупредительными, пред-вещательными, и потому совершаются издали, на расстоянии".

Норма, обычай, этикет усваиваются разными путями, чаще всего достаточно рано и воспринимаются как нечто само собой разумеющееся – но только до тех пор, пока ситуация общения сохраняет определенность или пока в ней не столкнулись различные "этикетные коды". Только тогда становится ясно, насколько хрупки и вовсе не общеприняты правила, казавшиеся естественными и прочными – насколько условности именно *условны*. Сознательное внимание на это обращают обычно лишь те, кто по роду занятий должен дифференцироваться ориентироваться в "чужих" культурных поведенческих кодах – этнографы, режиссеры, профессиональные разведчики, кто еще?.. Обычный человек чаще всего начинает смутно ощущать, что "здесь что-то не так", лишь попав впросак.

Приведем один из популярных в американской литературе примеров – в нем описывается типичное недоразумение, связанное с недооценкой различий в культурно-этнических нормах коммуникативного поведения.

"Хосе Лопес и Сидней Смит представляют свои фирмы на ежегодной деловой встрече. Оба они заинтересованы в продолжении контактов, поэтому во время неформальной беседы в холле каждый старается быть приветливым, корректным и произвести наилучшее впечатление, но у обоих с этим возникают трудности. Хосе, как это принято у латиноамериканцев, во время разговора придвигается все ближе и ближе к собеседнику – Сидней неверно интерпретирует это как назойливость и попытку давления. Сам он, в свою очередь, стремится восстановить расстояние, обычное для североамериканцев, и все время немного отступает назад, пьтится. Хосе воспринимает это как холодность и желание прекратить разговор, что также неверно. Просто знание несловесных языков других культур дается еще труднее, чем умение говорить по-английски или по-испански, хотя и не менее важно".

В этой ситуации присутствует еще один поучительный момент: "соль" недоразумения заключается в том, что расхождение в неосознанных (автоматизированных) *нормах* и следование им (каждого – своей) интерпретируется обоими как проявление *отношения*, а это уже, как говорится, "совсем другая история". Если бы участники этого неудачного общения были лучше ориентированы в "луковицах" и "кочанах", каждый попытался бы проверить свое впечатление-гипотезу по другим признакам, возможно, межкультурное расхождение в знаках по параметру "поведение в пространстве" могло бы быть нейтрализовано, кто знает...

Пример этот, кроме всего прочего, напоминает нам о следующем (и важнейшем) "слое" коммуникативного поведения: в каждой, даже сугубо официальной и деловой ситуации присутствует – да не просто присутствует, а активно ее формирует

– выражение отношения субъекта общения к самой ситуации, партнеру и к себе самому. Тот, кто относится к ситуации легко и тот, кто раздражен или унижен многоступенчатым собиранием подписей, будут стучаться в дверь по-разному; желание понравиться и желание не рассердить, интерес к персоне "хозяина кабинета", преимущественная значимость дела как такового, отчаянная попытка сохранить достоинство, любовь и нелюбовь к самой роли "делового человека" – все это (и многое другое) придает конкретному фрагменту поведения существенные оттенки. Более того, при внимательном наблюдении видно не только то, кем и чем человек себя чувствует (или считает) в данную секунду, но и то, каким ему хотелось бы сейчас быть или хотя бы выглядеть. Робкий, растерянный проситель (топчется на пороге, не откроет двери, пока не услышит: "Войдите", комкает первую фразу и т.д.) и тот, у кого столь же мало социального опыта, но кто при этом уж очень старается вести себя легко и по-деловому (четкий стук в дверь и четкие паузы, заготовленное обращение, слегка ироническое выражение лица, чуть небрежное обращение с самой бумагой и т.п.)

– отличаются прежде всего своим отношением к положению зависимого лица и к собственной неопытности. И, пожалуй, второй боится их даже больше.

Помимо общего, как бы заготовленного заранее, отношения, есть еще важнейшая сфера *ситуативных*, мгновенных *реакций на партнера* и его поведение. Если бы дверь могла иногда неожиданно становиться прозрачной, оба участника ситуации узнали бы друг о друге немало занятного. Например, что не только у посетителя разная походка в коридоре и в кабинете, но и лицо сидящего за столом явным образом меняется в момент, когда кто-то переступит порог. Основная масса ситуативных партнерских реакций во всем их психологическом разнообразии не вписывается в тесные рамки нашего примера – на этом срезе лучше виден характер приготовлений к общению, само взаимодействие развернуться еще не успевает.

Можно с уверенностью утверждать, что мелкие штрихи несловесного общения, служащие для выражения отношения к партнеру, ситуации и самому себе, а также поддержанию контакта, сиюминутному реагированию и т.д., обычно недооцениваются на уровне сознательных суждений, а на самом деле играют значительно большую роль. В одном из экспериментальных исследований (G.Edinger, M.Patterson, 1983) опытные представители различных фирм просматривали видеозаписи поведения неизвестных им людей во время предварительных интервью, проводимых при приеме на работу для оценки кандидатов. Видеозаписи были подобраны таким образом, что в них варьировалась только одна группа факторов: наличие и разнообразие несловесных реакций участия в контакте с интервьюером (взгляд в лицо, ситуативные мимические реакции, адекватные беседе изменения позы, кивки, междометия для поддержания разговора). Разница в оценке экспертами людей с высокой и низкой выраженностью всех этих проявлений оказалась поразительной: 89% экспертов сообщили, что в реальной ситуации пригласили бы лиц, хорошо вступающих в несловесный контакт, для интервью следующего тура отбора; 100% экспертов не проявили интереса к "непроницаемым" кандидатам и заявили, что расстались бы с ними без сожаления после первой беседы. В том же исследовании выяснилось, что у опытного интервьюера по найму впечатление о сидящем перед ним человеке складывается в течение первых четырех минут беседы; в дальнейшем сам опрашиваемый неосознанно ведет себя согласно этому впечатлению – например, своими реакциями как бы помогает кандидату лучше раскрыться или, напротив, не поддерживает и не направляет его, предоставляя ему минимум несловесных обратных связей, отчего зависимый партнер, как правило, "увядает" и проводит разговор хуже, чем мог бы.

Итак, уже с первого взгляда можно сказать, что герой нашего примера – не индеец и не марсианин: он владеет элементарными "усредненными" нормами несловесного поведения в типовой ситуации. Со второго взгляда мы, видимо, что-то могли бы узнать о том, как он относится к своему сегодняшнему делу, чем и кем ему хотелось бы выглядеть, какова его самооценка. Наконец, если бы нам довелось вступить с ним даже в очень короткий и поверхностный контакт, например, обменяться взглядами в коридоре – мы увидели бы реакцию, неизбежно начав как-то влиять на его поведение. Все это – только начало, самые простые и незатейливые вещи, "шелуха луковицы". Правда, в обыденном общении люди чаще всего отказывают друг другу даже в такой скромной дозе внимания и интереса: автоматизированное, построенное из "готовых блоков" общение в них не нуждается. Что ж, тем хуже для его участников...

### **3. Что было, что будет и немного о Зеркале**

В коммуникативном поведении представлено не только настоящее, но также *будущее* и *прошлое*. Будущее выражается в невольном проигрывании человеком своего прогноза ситуации – это примерно то же, что в актерском деле называется "играть результат" и обычно бывает предметом критических замечаний. В исследованиях общения это явление носит интригующее название "самоисполняющегося пророчества" (self-fulfilling prophecy). Имеется в виду довольно важная вещь; опережая (прогнозируя) в своем поведении результат ситуации, как он его себе представляет, человек зачастую именно такой результат и провоцирует. И оказывается прав в своих прогнозах – к сожалению, часто в ущерб и себе, и партнеру, и ситуации в целом. Скажем, человек подозрительный и ранимый будет с самого начала вести себя так, как будто его уже обидели – что называется, напрашиваться на "щелчок по носу", который обычно довольно скоро и следует. Другой пример – те же интервьюеры, их поведение в зависимости от сложившегося – за четыре-то минуты! – впечатления: "Мне не нравится этот человек, и я сделаю все, чтобы он мне не нравился и дальше... Ну вот, так и есть. Все-таки опыт..." Интересно, что и "утопленные" претенденты в своем поведении опережают



события: при внимательном рассмотрении вообще часто оказывается, что во взаимодействии людей с самого начала присутствует своеобразная "договоренность о результате", хотя сам результат их может не устраивать.

Что же касается прошлого, то непосредственное влияние близких по времени состояний и дел очевидно: герой нашего примера в разных мелочах поведения несет, как минимум, историю своего сегодняшнего дня. Как минимум, но не только. Потому что прошлое представлено в человеке не одними следами непосредственно с ним происходившего совсем недавно, но и гораздо более глубокими наслоениями тех проблем, которые когда-то были для него актуальны.

Разве не бывает видно в солидном, вальяжном чиновнике, что в детстве он часто бывал бит, и есть даже какие-то оттенки этой "битости", разные, скажем, в случаях враждебности ребят в классе и отца-пьяницы. Внимательно приглядевшись, разве мы не можем с уверенностью сказать о некоей начальственной даме, что в пятнадцать лет ее любили учителя, но не любили мальчишки? А вот человек, который так и демонстрирует свою агрессивность, крутой нрав: немигающий твердый взгляд, напряженные плечи (вовсе не обязательно атлетические, его агрессия не предполагает прямого физического воздействия), укороченная тем же напряжением шея, тяжелая челюсть... Похож на рыцаря в полном вооружении и, если мы его не очень боимся, так и вертится в голове вопрос: что за этой демонстрацией силы, что в свое время заставило этого бедолагу надеть такие тяжелые, сегодня уже приросшие к нему доспехи?

Вопрос, кстати, не праздный: "отпечатки" прошлого опыта порой остро нуждаются в осознании и отреагировании. Существуют авторитетные психотерапевтические системы, основанные на активизации этого процесса: "Только заставляя прошлое ожить, можно способствовать росту в настоящем. Если прошлое отрезается, будущее не существует.

Рост – естественный процесс; мы не можем заставить его произойти. Его законы общи для всего живого. Дерево, например, растет вверх в той мере, в какой его корни глубже уходят в землю. Мы учимся, изучая прошлое. Так что человек может расти только распрямляя корни в свое прошлое. А прошлое человека – это его тело»<sup>2</sup>.

Когда заходит речь о "говорящем" теле, поневоле всплывают образы отточенной, идеальной пластики – образы тела, что называется, "говорящего стихами". Но дело-то в том, что любому телу есть что сказать! Более того, обычно это бывает правда. .. Вот тетка из очереди: широко поставленные, чуть согнутые в коленях ноги, тяжелые руки, свисающие вперед; просевшая поясница, мрачный наклон головы. Сочетание убойной силы и отсутствия гибкости; каждое движение как бы сильнее, чем нужно; детали не прорисованы. Встала – рванула вперед, села – плюхнулась, повернулась – всем корпусом. Две позы и полтора жеста, тело – машина для прокладывания дороги в толпе и ношения тяжестей, движение – борьба с враждебным внешним миром, жизнь – в режиме выживания, выбивания, добывания.

Низкая, как бы стертая чувствительность позволяет улавливать только сильные и длительные раздражители; реакция тоже сильная и недифференцированная (это относится и к внешнему миру, и к собственному "нутру"). Соответственно, голос будет громче, чем нужно по ситуации, эмоциональная реакция (обычно негативная) – много дольше, чем того стоит повод; после целого дня мыкания по очередям на пустой желудок съедается батон хлеба и полбатона колбасы... К лицу приросла маска безрадостной озабоченности, имеющая, пожалуй, два типичных мимических "исхода": в крикливый

---

<sup>2</sup> A.Lowen, известный психиатр, в приведенном отрывке имеет в виду под "телом" всю совокупность так или иначе "материализованных" черт – не только телесно-пластических, но и голосовых, дыхательных, темпоритмических.

краснолицый гнев и тяжелое, вязкое расслабление, "отключку". Все мы, увы, хорошо знаем, какая жизнь слепила это покореженное тело.

История поведенческого "почерка", конечно, не сводится к накоплению простых (прямых) следов каких-то внешних обстоятельств: она запечатлевается в рисунке поведения опосредованно, через следы реакций, которые избирательны, индивидуальны и вызваны определенным отношением к чему-то или к кому-то. Скажем, человек, который любит свою агрессивность и тот, кто ее в себе не принимает и подавляет, будут иметь совсем разные пластические, двигательные и голосовые особенности. Не случайно всякого рода физиогномические и другие "гадательные" системы чаще всего предоставляют информацию именно о характере как об устойчивой системе реагирования. (Достоверность этой информации – другой вопрос).

Проблема чтения существенных характеристик личности по ряду внешних черт приводит к необходимости рассмотреть еще один "слой" коммуникативного поведения. Как это часто бывает с капустой, он тянет за собой сразу несколько разных "листочков", каждый из которых представляет самостоятельный интерес...

В теоретической работе С.М.Эйзенштейна "Неравнодушная природа" рассказывается о знаменитом немецком графологе Шермане: "Когда вы входите в его кабинет, этот сверхнервный человечек маленького роста с бледным лицом и резкой порывистостью движений судорожно схватывает перо и начинает писать на бумаге ... *вашим почерком!* И хотя эффект действительно ошеломляющий, предпосылка его ничего общего со сверхъестественными силами не имеет.

Дело здесь в *имитации*, или, вернее, в степени *имитации*, с помощью которой Шерман с первого раза "ухватив" вас, мгновенно *воспроизводит* вас.

И *графическая его имитация* ничем принципиально не отличается от *пластической имитации* <...>. При этом хороший имитатор ухватывает основные внешние характеристики "с разбега", как *целое*, а не "выстраивает" образ имитируемого "по приметам".

Этим путем он ухватывает основной "тонус" персонажа, слагающийся в первую очередь из *ритмической характеристики* всего комплекса функций человека.

Но *ритмическая характеристика* есть отпечаток *вовне характеристики внутренних соотношений и конфликтов* во "внутреннем хозяйстве" – в психике человека".

В качестве основного анализируемого механизма познания "внутреннего хозяйства" Эйзенштейн рассматривает здесь пластическое и темпоритмическое уподобление. Этот механизм можно наблюдать не только в профессиональной деятельности, но и в обычном житейском общении. «И снова вспоминаются китайцы, которые по этому поводу, как и всегда, имеют прелестное повествование.

### *РАДОСТЬ РЫБОК*

Чуань Цзе и Хуэй Цзе стояли на мосту через реку Хао. Чуань Цзе сказал:

– Смотри, как носятся рыбки. В этом выражается их радость.

– Ты не рыба, – сказал Хуэй Цзе, – как же ты можешь знать, в чем состоит радость рыбок?

– Ты – не я, – ответил Чуань Цзе, – как же ты можешь знать, что я не знаю, в чем состоит их радость?

– Я – не ты, – подтвердил Хуэй Цзе, – и не знаю тебя. Но я так же знаю, что ты – не рыба, а потому знать рыб ты не можешь.

Чуань Цзе отвечал:

– Вернемся к первому вопросу. Ты спрашиваешь меня, как могу я знать, в чем состоит радость рыбок? Ты же знаешь, что я знаю, и тем не менее ставишь мне этот

вопрос. Но все равно, я знаю об этом по той радости, которую вода доставляет мне самому».

Осознанно или нет, "примерка чужой шкуры" происходит постоянно – это один из необходимых элементов резонанса с партнером по общению и познания его внутреннего мира. Имеется в виду не только сочувственное понимание-сопереживание, но и куда более холодное и практическое познание. Так, на механизмах частичной идентификации сыщика с преступником построены многие классические детективные сюжеты. Вот рассуждение на эту тему Дюпена, одного из первых великих детективов мировой литературы:

«– Но, в сущности говоря, что это такое?

– Всего только, – ответил я, – уметь полностью отождествить свой интеллект с интеллектом противника.

– Вот именно, – сказал Дюпен. – А когда я спросил у мальчика, каким способом он достигает столь полного отождествления, обеспечивающего ему постоянный успех, он ответил следующее: "Когда я хочу узнать, насколько умен или глуп, или добр или зол вот этот мальчик и о чем он сейчас думает, я стараюсь придать своему лицу точно такое же выражение, которое вижу на его лице, а потом жду, чтобы узнать, какие мысли или чувства возникнут у меня в соответствии с этим выражением". Этот ответ маленького мальчика заключает в себе все» (Эдгар По, "Похищенное письмо").

Уподобление может "работать" и вовсе не на познание, а, скажем, отражать внутреннюю зависимость (сравните эпитет "подобострастный") или служить собственно контакту – вернее, его резонансной составляющей. В наиболее "чистых" – и наиболее драматичных – случаях бывает так, что никаких других возможностей общения просто не оставлено. В книге профессиональной танцовщицы Trudi Schoor рассказывается, например, о работе с тяжелейшими пациентами психиатрической клиники:

"Непонятно, как это происходит, но удивительной силой воздействия обладает обыкновенное точное повторение своеобразной двигательной жизни психически больного. Чтобы установить хоть какой-то контакт, чтобы создать элементарное доверие, я пытаюсь на себе испробовать эти донельзя странные физические проявления. Я отождествляю свое тело с телом пациента: если я делаю то же, что они, я в какой-то степени смогу почувствовать то же, что они. Однажды понимание может стать взаимным.

Мэри была одной из моих первых "частных учениц" – молодая негритянка, высокая и здоровая. Все три года, что она провела в психиатрической больнице, никто от нее не слышал ни слова. Ей это было незачем. На её тяжелом лице навсегда застыло яростное выражение, и с этим свирепым лицом она неустанно мерила шагами палату – туда и обратно, целыми днями.

А я пристраивалась сбоку и пыталась двигаться точно как она, попасть в ее ритм, так же размахивать руками, так же хмуриться...

Через пару недель я внесла маленькое изменение. Начала протягивать дружелюбно раскрытую ладонь в сторону ее сжатого кулака. Несколько месяцев я только это и делала каждый день по полчаса: тенью трусила рядом, предлагая ей свою протянутую руку. И все это время она на меня смотрела, как на стенку – ни звука и вообще никакого знака того, что я существую. Но однажды... Мэри это сделала! Ее рука рванулась вбок и схватила мою, а потом так же резко снова отбросила. С этой секунды началась ее долгая борьба с собственной изоляцией от мира. То она казалась чуть более дружелюбной, то опять становилась мрачной и свирепой; то на несколько мгновений брала мою протянутую руку, то неделями к ней не прикасалась. За все это время она так ни разу на меня и не посмотрела. И все же настал день, когда ее взгляд встретился с моим. Эти обращенные вовнутрь глаза ненадолго сделались видящими...

Я не только была уверена в том, что она признала факт моего присутствия – казалось даже, что она почти довольна им, что ей нравится человек, разделивший ее по-

требность шагать. Это очень глубокое переживание: быть наконец допущенным в мир другого существа после стольких месяцев работы в вакууме, получить право вторгнуться в такое одиночество".

Частичное и, как правило, краткое уподобление партнеру достигается различными средствами и пронизывает значительную часть наших взаимодействий с людьми, впрочем, как оказывается, не только с людьми. В установлении контакта с животными, особенно с дикими, этот прообраз сближения через имитацию отмечался многими исследователями естественного поведения зверей и птиц. Шведский натуралист Ян Линдبلاد описывает этот нелегкий путь к контакту так: "...звук – надлежащий звук – служит ключом, который подчас быстро открывает запертые двери. Но чтобы животное и впрямь восприняло нас как сородича, не худо усвоить еще язык движений – двигаться так же, как оно. В психическое святая святых своих барсуков я проник после того, как вместе с ними начал прыгать на четвереньках, фыркая и замирая по всем барсучьим правилам. (Не волнуйтесь, я не стал барсуком). И пусть дивились индейцы, глядя, как я мотаю головой, особым образом ворчу и фыркаю, зато гигантская выдра постепенно признала во мне пусть неладно скроенную, но все же выдру. Ведь я воспроизводил принятый у этого вида приветственный ритуал".

В обычном человеческом общении моменты уподобления не служат созданию столь полной иллюзии сходства; даже в любимой нами с детства "Книге Джунглей" Редьярда Киплинга, где звери сильно очеловечены, клич Маугли ("Мы с вами одной крови, вы и я!") не делал его неотличимым от змеи или дико-образа, а только обеспечивал безопасность и возможность общения на языках разных народов Джунглей. Мальчика при этом за зверюшку никто не принимал: клич был лишь заклинанием посвященного, знающего Закон, то есть "своего".

Точные "малые знаки" несловесного уподобления выполняют при установлении контакта аналогичную роль (кстати, не потому ли все немного сюсюкают с маленькими детьми, частично их имитируя?). Для уподобления "в интересах контакта" важна, во-первых, его осознанность (ярко выраженная в "графологическом" и "детективном" вариантах и, как правило, почти отсутствующая в жизни) и, во-вторых, легкость и своевременность как самого частичного уподобления, так и возвращения к собственным выразительным характеристикам – темпоритмическим, пластическим, интонационным.

В отношении "примерки чужой шкуры" возможны две крайние позиции – как это часто бывает, они свободно могут совмещаться в одном и том же человеке. Так, достаточно часто встречается нежелание и неумение подстраиваться, отражать, уподобляться – пусть и ненадолго.

Люди с проблемами этого рода обычно отвечают не в тон, жестикулируют невпопад, беседа с ними никогда не становится диалогом – они как бы слишком крепко держатся за собственные характеристики коммуникативного поведения ("свою шкуру"), не делая ни шагу навстречу. Каково бы ни было содержание разговора, у наблюдателя всегда есть чувство диссонанса, а у партнера – непонимания или упрямства.

В то же время, иногда и у того же человека, поведение содержит невероятное количество подражаний и заимствований, большинство которых не осознается.

Таковыми "цитатами" полны манера носить одежду, мимика, жесты, походка, речь... Позволим себе проиллюстрировать это положение несколько фривольным, но точным и остроумным высказыванием Андре Моруа: "По словарю женщины легко догадаться, кто были ее любовники; так Кювье по нескольким обломкам костей воспроизводил облик вымерших животных". Иными словами, речь идет о следах влияний, изменивших – а в некоторых случаях и заменивших – собственный "почерк".

Это как бы приросшие фрагменты "чужих шкур": не говоря уже о собственных родителях, мы подражаем своим школьным учителям, заводилам компаний, киногеро-

ям, ведущим телевизионных программ, коллегам. Любопытно, что "источником заимствования" совсем не обязательно становится тот, кто нравится или вызывает уважение. Нередко это тот, кого боятся или в грош не ставят, и все же ... и все же выбор не случаен. Часто в этом неприятном человеке ярко представлены те черты, которых мы сами в себе не любим и не признаем, дело бывает в неосознанной зависти и еще во многом другом.

Важно отметить, что большое количество такого рода "заплат" в поведении – вещь вовсе не безобидная: они мешают развитию индивидуального стиля, позволяя заменять поиски решений микропроблем общения использованием поведенческих стереотипов, притом даже не собственных, а "списанных" где-то. Как известно, тот, кто много "списывает", постепенно вообще теряет вкус к самостоятельному решению задач.

#### 4. Отчего хрустел пальцами Алексей Александрович

Важнейший слой коммуникативного поведения составляет общение *человека с самим собой*. Этой сфере несколько "не повезло": поскольку большинство экспериментальных исследований несловесных составляющих общения исходили – вольно или невольно – из представления об общении как *прежде всего* обмене внешними знаками, все прочее рассматривалось как помеха, реакция ухода (прерывания контакта), в лучшем случае – как паузы. Между тем аутокоммуникативное поведение субъекта общения весьма разнообразно и интересно: часто именно оно отражает сложные душевные процессы; оно постоянно присутствует во внешнем общении и так же нужно ему, как подводные 7/8 айсберга, если угодно, "нужны" его верхней части.

Так, в аутокоммуникативном поведении могут разыгрываться сложные и порой драматичные отношения между разными "инстанциями" одной личности: таковы наши попытки себя стимулировать, упорядочить, сдержать и т.д. Неслучайно существует выражение "взять себя в руки", противоположное по смыслу тому, что К.С.Станиславский называл "пустить себя", то есть позволить себе быть спонтанным.

Удивительно, что часто самовоздействие осуществляется буквально руками: человеку очень не хочется подниматься, но он упирается ладонями и все же вытаскивает себя из кресла, а остальное его тело пассивно сопротивляется, не помогая ему встать; выслушивая нотации, люди часто плотно обхватывают пальцами запястье другой руки; смущаясь, поглаживают собственное колено, локоть или скулу; наш посетитель у кабинета нередко до побеления косточек сжимает свою бумагу в папочке, как бы держась за нее...

"И, заложив пальцы за пальцы, ладонями книзу, Алексей Александрович потянул, и пальцы затрещали в суставах.

Этот жест, дурная привычка – соединение рук и трещание пальцев, – всегда успокаивал его и приводил в аккуратность, которая теперь нужна была ему" (Л.Н.Толстой, "Анна Каренина").

В отношении дурной привычки Алексея Александровича Каренина возникают два любопытных вопроса: почему привычка оценивается как дурная и почему жест этот успокаивает. Дело в том, что традиционный этикет в принципе запрещает явную аутокоммуникацию: трогать лицо, одежду, "мять" руки считалось столь же неприличным, как потягиваться или чесаться, жест всегда должен был быть легким, отточенным и обращенным к партнеру. Тем более неприличен жест неестественный (пальцы приводятся в ненормальное положение и оно усиливается вплоть до щелчка суставов).

Что же до аутокоммуникативной функции этого жеста, то он содержит символику подчинения природного начала произвольному, а также упрямства, упорядоченности (симметрии), закрытости, насильственной "дрессировки", более того – боязни собственной эмоциональности. Жест Каренина – гениально отобранная Толстым ху-

дожественная деталь; в реальной жизни каждого из нас есть десятки разнообразных аутокомму-никативных проявлений, не менее многозначных. Разумеется, в них участвуют не только руки: в ситуациях общения с партнером (и даже вне их) там и тут разбросаны своего рода "знаки для себя", которые чаще всего даже не считаются человеком. Иногда поведение собственных ног или плеч может больше и правдивее сказать об отношении к ситуации, конкретному человеку или мелькнувшей в голове мысли, чем все умозрительные рассуждения.

Закончился разговор – так, ничего особенного. Собеседники давно знакомы и, что называется, "в прекрасных отношениях". Один из них выходит из комнаты. У того, кто остался сидеть, на полсантиметра опустились ("разжались") плечи... не очень явно, но изменилось дыхание – пара более глубоких вдохов и выдохов, компенсация за "придержанное" во время разговора... Кто замечает за собой такие вещи? Кто в подобной ситуации может внятно спросить себя: "Ну, и почему я напрягаюсь при этом человеке? Если боюсь, то чего? Что с этим можно сделать?"

А ведь действительно похоже, что боится – когда напрягаются по другим причинам – скажем, желая понравиться, готовясь к спору или сопереживая партнеру – то напрягаются по-другому. Это самое "боюсь" составляет, конечно, не первый, а какой-нибудь пятый "план" общения, но ведь тем важнее его в себе учесть. Потому что оно все равно так или иначе вмешается в отношения, только "инкогнито" и, стало быть, более нелепым и деструктивным способом. Ох, лучше было послушать свои плечи...

Другой важной особенностью "поведения для себя" является возможность отреагировать (разрядить) в нем то, что сейчас не может быть выражено вовне по тем или иным причинам: короткий резкий выдох в момент раздражения, сжимающиеся почти в кулак пальцы, подобранный напряженный живот в момент не физической, а чисто психологической опасности – все это не признаки слабости и невладения собой, а очень нужные для физического и психического здоровья "клапаны" отреагирования.

Как писал Монтень в "Опытах", "предоставляю вам поразмыслить, существует ли такая часть нашего тела, которая безотказно выполняла бы свою работу в согласии с нашей волей и никогда бы не действовала наперекор ей. Каждой из них свойственны свои особые страсти, которые пробуждают ее от спячки или погружают, напротив, в сон, не спрашиваясь у нас".

Между тем, ошибкой было бы думать, что в аутокомму-никативном поведении разыгрываются отношения только между непосредственной, импульсивной внутренней жизнью и "правильными" контролирующими влияниями. Смутные догадки о важном, интуитивно верные решения, разнообразие и импровизация в общении – вот лишь несколько позитивных "выходов на поверхность" аутокоммуникативного слоя. Не случайно так часто акт творчества, притом не только художественного, предваряется и сопровождается ощущением отчетливой физической активности: "Кто сказал, что думают одним мозгом!.. – Всем телом думаешь" (Золя). "Думание телом", конечно, не тождественно собственно аутокоммуникации, но, как и всякое другое думание, время от времени требует участия внутреннего диалога – в данном случае также несловесного. А это, в свою очередь, возможно только тогда, когда человек готов почувствовать и принять смутные, противоречивые, иногда пугающие образы себя самого, своих желаний, несовершенство действий, забытых или еще не полностью родившихся состояний. Умение позволить существовать своим разным, а не одним лишь предписанным или, по меньшей мере, понятным реакциям, тем более – умение их чувствовать, понимать и жить с ними в мире, встречается редко, но может быть развито.

## 5. Невидимая нитка

Еще одно важное свойство несловесного коммуникативного поведения – его способность к своеобразному, отличному от словесного, *обобщению*. Строго говоря,

даже самые обычные, бытовые жесты являются довольно глубокими символами: жест запрещающий как бы что-то перечеркивает или выстраивает преграду; разводя руками в недоумении, мы их оставляем без внятной направленности – они как бы "не знают", что тут можно сделать, и т.д. В принципе все несловесное общение построено, как своеобразная языковая система со своим словарем, грамматикой и всем, чему положено быть у языка, но все же этот язык (скорее, система языков) – нечто качественно иное. Он менее определен и четок, чем любой из "настоящих" языков, больше зависим от контекста, но ему доступна такая многозначность и объемность, какие бывают у слов, пожалуй, только в художественных текстах.

Особенно интересно в этом плане наблюдать и анализировать не простые жесты-знаки вроде приветствия, а ту сложную и запутанную психофизическую жизнь, которая ни на минуту не затихает и составляет основной объем коммуникативного поведения<sup>3</sup>. Обратимся вновь к Толстому:

«– Хорошо, я поговорю. Но как же она сама не думает? – сказала Дарья Александровна, вдруг почему-то при этом вспоминая странную новую привычку Анны щуриться. И ей вспомнилось, что Анна щурилась, именно когда дело касалось душевных сторон жизни. "Точно она на свою жизнь щурится, чтобы не все видеть", – подумала Долли».

Прищур Анны, таким образом, имел отношение не только к видимому, физическому миру, но – и даже в большей степени – к тягостной для нее проблеме. (Хорошо видящие люди часто прищуриваются именно для уменьшения, ограничения контакта с окружающим – сужения поля зрения, сосредоточения на собственных мыслях и т.д. – в отличие от страдающих миопией, достигающих при этом противоположного эффекта, то есть большей ясности видения). Символизировал же он, ни много ни мало, индивидуальный способ обращения с этой проблемой, тип психологической защиты (не видеть или, скорее, нечетко, не все видеть).

Малая и как бы даже случайная привычка, штрих в манере держаться может при ближайшем рассмотрении оказаться свернутым входом в нечто важное, серьезное. Существенно, что для наблюдательного и вдумчивого человека этот путь к постижению своих и чужих проблем может оказаться на несколько порядков короче, чем тот, который кажется логически естественным: наблюдать и сопоставлять высказывания и поступки, вычленив существенное и т.д. Внимание к мелочам поведения, кажущееся ненужной роскошью или даже блажью, может вознаграждать и вполне практическими выводами, и радостью целостного, творческого понимания другого человека. Сказочная (мифологическая) параллель этого процесса – приключения и находки героев, попадающих в волшебную страну через коровье ухо, кроличью норку или другой столь же прозаический и, казалось бы, ни от кого не скрытый вход.

Психологические исследования несловесных составляющих общения, как правило, имели дело с нерасчлененным потоком экспрессии, где явления разных "слоев" перекрывались и могли быть изрядно перемешаны (о том, каким путем в представлениях о коммуникативном поведении был наведен относительный порядок, речь пойдет ниже).

---

<sup>3</sup> В исследовательской традиции разделяются собственно жесты (имеющие четкую знаковую природу, принадлежащие той или иной культуре, равно понятные другим носителям того же языка) и т.н. выразительные движения, непосредственно передающие индивидуальное, обычно эмоционально-насыщенное содержание. Для практической психологии общения важнее было бы развести и интерпретировать их в непосредственно наблюдаемом поведении. Одно из наших предположений состоит в том, что сделать это "в лоб" (это – от языковой нормы, это – "от души") в принципе невозможно: в реальной ситуации мы видим все сразу ("заколдованный кочан"). И любое простое разделение (отпечатки прошлого – реакция момента; жест для партнера – аутокоммуникация; произвольная экспрессия – неосознанная "выдача себя"; свое – заимствованное и пр.) условно и только условно.

Неудивительно поэтому, что разработка проблемы индивидуальной выразительности как психологического обобщения проводилась, главным образом, теоретиками искусства, в особенности театрального, где актуальна была задача воплощения концентрированной, очищенной от случайного экспрессии. С этой точки зрения огромный интерес представляют работы великого русского актера Михаила Чехова. Позволим себе здесь привести лишь одну развернутую цитату, показывающую предмет и уровень анализа и прямо связанную с рассматриваемым слоем коммуникативного поведения.

«Существует род движений, жестов, отличных от натуралистических и относящихся к ним, как ОБЩЕЕ к ЧАСТНОМУ. Из них, как из источника, вытекают все натуралистические, характерные, частные жесты. Существуют, например, жесты отталкивания, притягивания, раскрытия, закрытия *вообще*. Из них возникают все индивидуальные жесты отталкивания, притяжения, раскрытия и т.д., которые вы будете делать по-своему, я – по-своему. *Общие* жесты мы, не замечая этого, всегда производим в нашей душе.

Вдумайтесь, например, в человеческую речь: что происходит в нас, когда мы говорим или слышим такие выражения как: "*прийти* к заключению", "*коснуться* проблемы", "*порвать* отношения", "схватить идею", "ускользнуть от ответственности", "впасть в отчаяние", "*поставить* вопрос" и т.п.

О чем говорят все эти глаголы? О жестах, определенных и ясных. И мы совершаем в душе эти жесты, скрытые в словесных выражениях. <...> В повседневной жизни мы не пользуемся общими жестами, <...>. Но жесты эти все же живут в каждом из нас как *проборазы* наших физических, бытовых жестов. Они стоят за ними (как и за словами нашей речи), давая им смысл, силу и выразительность. В них, невидимо, жестикулирует наша душа. Это – "*психологические жесты*"».

За фасадом разнопланового, многозначного и, возможно, не слишком отточенного общения обычного человека, конечно, тоже невидимо присутствует эта "жестикуляция души" – Михаил Чехов имел в виду не только профессионалов, хотя обращался в своих работах именно к ним. Интересно здесь то, что практически невозможно эту "главную мысль поведения" описать (пересказать) словами. Самому Чехову для конкретных примеров психологического жеста понадобились рисунки; когда же пытаешься прямо описывать образную суть чьего-то коммуникативного почерка, то и дело сбиваешься на показ, имитацию – слов не хватает. Конкретные проявления индивидуального почерка, манеры поведения чем-то связаны, эта связь явно неслучайная – подобно тому, как бусинки в четках удерживаются вместе ниткой, которая и делает четки четками, а не рассыпающейся кучкой янтаря. Но дело-то в том, что самой нитки не видно!

Попробуйте сейчас вернуться к цитате из "Неравнодушной природы" С.М. Эйзенштейна. Перечитайте отрывок, обращая внимание и на его смысловой ряд, и на формальную структуру – длину и построение фраз, разбиение на абзацы, выделенные слова и т.д. Не правда ли, есть единство в том, как движется сама мысль автора, и в том, какой формы она для себя потребовала? Если теперь вспомнить любой – совершенно любой! – фрагмент эйзенштейновского фильма, будь то «Броненосец "Потемкин"» или «Иван Грозный», вы почувствуете: эти кадры и эти строки порождены и смонтированы одной рукой. А вот объяснить кому-нибудь, что дает эту узнаваемость, будет довольно трудно.

## **6. Лгут ли ноги? Руководство для подозрительных**

Хотя наш исходный пример не включал, практически, ни единого слова (в принципе, это могли быть какие-нибудь "Можно?" •– "Войдите" или что-то в этом роде), у несловесного коммуникативного поведения есть еще такое важнейшее свойство



как *взаимодействие со словесным общением*. Последнее может быть подчеркнуто, усилено, украшено, нюансировано, поставлено под вопрос и даже напрочь уничтожено тем, какое несловесное сопровождение, "аранжировку" оно получило.

Всем знакомо кислое "Заходите как-нибудь..." – и ускользающий взгляд, прекращающий общение еще до того, как говорящий и в самом деле повернется спиной и пойдет себе по своим делам. Никто, будучи в здравом уме, не бросится назавтра звонить и "заходить": цена фразы соответствовала всего лишь общепринятой вежливой формуле (на самом деле, по контексту, обозначающей прощание), а поведение говорило о том, что не стоит принимать эту формулу буквально.

Когда преподаватель говорит в конце лекции, что он готов ответить на любые вопросы и считает главным живой, непосредственный диалог с аудиторией, а сам в это время собирает свои записи, застегивает пиджак и берет со стула портфель, достоверность его словесного сообщения крайне сомнительна. Только очень недогадливый или "вредный" слушатель станет и впрямь задавать вопросы, при этом первый просто не понимает намерений преподавателя, второй же намеренно игнорирует его поведенческий план и таким образом "ловит на слове", как бы наказывая за не соответствующее действительности заявление.

Несловесное общение неравноценно с точки зрения *утечки информации*, которую человек хотел бы утаить.

Возможность использования наблюдателем ключей этого рода для установления истинного отношения партнера к чему-то, его намерений или переживаний – тема достаточно разработанная и – в силу своей "завлекательности" – представленная в популярной литературе, (см., например, Приложение 1, содержащее некоторый оттенок "разоблачений партнера").

Согласно довольно известной и хорошо обоснованной экспериментально гипотезе Ekman и Friesen в европейской культурной традиции принято больше фиксировать и, следовательно, контролировать выражение лица, чем то, что происходит с телом в момент общения; в свою очередь, в пантомимическом поведении степень сознательного или автоматического контроля убывает, так сказать, "сверху вниз": если плечи и руки чаще "подыгрывают" лицу, то нижняя часть тела при этом более самостоятельна и менее подконтрольна. Если мы припомним, что значительная часть общения, особенно делового, происходит за всякого рода столами, это соображение становится почти самоочевидным. Кстати, неодинаковое положение посетителя и "хозяина кабинета", кроме всего прочего, состоит в их информационном неравенстве: посетитель виден с головы до ног и в движении; его партнер, как правило, наполовину скрыт столом.

В одном зарубежном популярном психологическом журнале была опубликована статья под названием "Ноги не лгут" – видимо, имелось в виду, что все остальное не заслуживает ни малейшего доверия. И хотя поведение нижней половины человека действительно "правдивее", все же противопоставление "честных" ног изолгавшимся прочим частям тела несколько преувеличено. Разделение на подконтрольные, "сделанные", "поставленные" и своевольные, живущие более спонтанной жизнью части тела имеет смысл только с учетом жизненной ситуации, потребностей и интересов тех, кому все эти части принадлежат. Так, четкое разделение "поперек" работает в тех ситуациях и для тех людей, где постоянно существует опасность наблюдения и прочтения экспрессии верхней половины тела и – одновременно – полная безнаказанность для "выражений ног".

В американских руководствах в качестве примера такого "разрезанного по горизонтали" несловесного поведения часто приводится происходящее с играющими в покер. "Над столом" приятно расслабленные позы, непринужденные (и непроницаемые) лица; мягкие жесты, отточенные и невинные. .. ни тени напряжения. "Под столом" яростная раскачка с пятки на носок и обратно; ноги, удавом обвившие ножки стульев;

ступни, вдавившиеся в ковер с мрачной силой... впившиеся друг в друга лодыжки... пальцы, в отчаянии скребущие нутро ботинок... наконец, всем известное постукивание носком туфли по полу.

Возможно, не столь драматично, но точно так же "разрезанную пополам" жизнь можно обнаружить, если, скажем, приподнять за краешек зеленое сукно стола президиума на каком-нибудь затянувшемся заседании – желательнее в хорошую летнюю погоду, в пятницу во второй половине дня. Понятно, что совсем не обязательно, чтобы ноги "кипели", а верх благодушествовал: на заседании ученого совета во время второй защиты кандидатской диссертации с предсказуемым исходом все будет наоборот: вежливое академическое внимание, даже признаки работы мысли сверху и глубокое расслабление, граничащее с естественным сном или сильным опьянением – "под сукном".

Когда бледная диссертантка начнет вдохновенно произносить слова благодарности, ноги "под сукном" проснутся (не от полноты чувств, а в силу прочного знакомства с процедурой): чуть увеличивается тонус, колени подтягиваются ближе к корпусу, ступни получают возможность упора, необходимого для того, чтобы встать. Интенсивность поведения верхней и нижней половинок выравнивается, к моменту выпрямления отмучившегося тела в полный рост единство будет восстановлено.

Интересно, что создание искусственной ситуации наблюдения за непривычным каналом несловесной коммуникации (хотя бы и за ногами) дает быстрое переключение субъективно нежелательной экспрессии куда-нибудь "в другое место". Закономерность, в принципе, известная и даже иногда предлагаемая в качестве приема: так, в своей первой книге "Как приобрести уверенность и влиять на людей, выступая публично" – нашему читателю она известно гораздо меньше, чем знаменитая "Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей", – Дейл Карнеги советует ораторам и лекторам, знающим за собой привычку к нервной, неуверенной жестикуляции и всякого рода странным движениям, "перегонять" напряжение в шевеление пальцами ног или сцепленных за спиной рук, сохраняя темп самым относительно невозмутимостью "видимого тела".

Во время одного из проведенных авторами циклов тренинга для руководителей, включавшего использование видеоаппаратуры, возникла следующая любопытная ситуация. Во время первого просмотра отснятого материала минут десять на экране жили своей жизнью только ноги: раздраженные, побаивающиеся, ленивые, гневные и какие угодно еще. В это время с видевыми себя на экране происходила интересная метаморфоза: их ноги стали донельзя "благовоспитанными" (это не я! я не такой, я умею себя контролировать!) – но зато руки, плечи, лица резко ожили и стали вести себя намного спонтаннее и ярче. Это была не всегда симпатичная, но все-таки жизнь, что существенно отличалось от наивной попытки выдать себя за манекен, наблюдавшейся вначале.

"Мораль" примера не в том, что руководители, как правило, имеют неразвитую экспрессию, и много заблуждений на свой счет – это и так общеизвестно. Но даже простое наблюдение показывает, что чем меньше телом пользуются для выражения мыслей и чувств, чем выше иллюзия полного самоконтроля и непроницаемости, тем скорее найдется какой-нибудь неподходящий *выход для "убранных"* с поверхности проявлений. Он может быть нелеп, неудобен и даже вреден с медицинской точки зрения; нам может не нравиться, что мы не вполне распоряжаемся своей эмоциональной жизнью – но выход есть всегда.

Разумеется, все соображения относительно несловесного "проговаривания" относятся не к любой информации и попытке ее исказить или скрыть, а прежде всего к эмоционально окрашенной и небезразличной для говорящего. Никакое, даже самое тонкое и тренированное внимание к противоречиям в коммуникативном поведении не

может распознать нечестный ответ на вопрос, который не представляет для человека ни

важности, ни интереса.

## 7. Человек-оркестр

Гораздо чаще – так часто, что мы этого почти не замечаем, – несловесные составляющие общения находятся с содержанием речевого сообщения не столько в конфликтных, сколько во *взаимодополнительных* отношениях. Истинный смысл сказанного возникает из всего объема наблюдаемого и слышимого; жест или интонация не только окрашивают текст, но могут придавать ему важные смысловые нюансы: "В звуке голоса, в глазах и во всем облике говорящего заключено не меньше красноречия, чем в выборе слов" (Ф. де Ларошфуко).

Попробуйте представить себе 6-8 интонаций, жестов и выражений лица, с какими может быть произнесена короткая "деловая" фраза – что-нибудь вроде: "Я с Вами полностью согласен". Окажется, что ее смысл может меняться, что называется, "с точностью до наоборот", может карикатурно утрироваться; расплываться, как бы смазываться; может раздваиваться, а может, к примеру, порождать дополнительные смыслы, никак в самой фразе не присутствующие» Более того, возникшие ассоциации позволяют представить себе что-то о ходе и атмосфере предшествующего разговора, что-то – об отношениях говорящих...

К этому следует добавить, что при ближайшем рассмотрении экспрессивное поведение человека оказывается не просто "вторым голосом", а, пожалуй, целым "оркестром".

Всем хозяйкам хорошо знакома ситуация, когда разные события вдруг начинают происходить одновременно, требуя немедленного участия: в дверь звонит долгожданный сантехник (уж он-то ждать не будет), телефон разрывается трелью "междугородки", на только что вымытую плиту начинает убежать кофе, а кошка – именно в этот момент – решает совершить экскурсию за окно, где на уровне двенадцатого этажа летает много симпатичных птичек.

Деловая приветливость (сантехник), гнев (кофе и собственная растяпистость), страх (кошка, ее отбитые почки, кошмарная очередь в ветлечебнице), озабоченность (кто звонит) – все это смешивается и тащит в разные стороны, притом буквально. А именно: к лицу приклеивается бессмысленная улыбка, левая рука тянется выключит газ, правая – снять трубку (или кошку), одна нога делает большой шаг к двери, другая – к окну; в глазах застыл ужас (кошка), а на губах – нечленораздельное горестное восклицание (кофе). Распавшееся на части тело застывает в нелепом столбняке. Впрочем, все образуется – до сих пор обычно бывало так. Занавес.

То, что мы делаем в общении при наличии противоречивых чувств или устремлений – а они, как на грех, обычно противоречивы хоть в какой-то степени – не так похоже на кинокомедию, а по сути во многом аналогично. Противоречивые намерения или чувства так же требуют телесного выражения, как требует физического действия на глазах убегающий кофе.

Можно легко себе представить, как герой нашего основного примера, "посетитель с бумагой", решительно и крепко берется за ручку двери – а его ноги как бы сомневаются, стоит ли вообще туда ходить: чуть переступают, притормаживают движение вперед, буквально и фигурально колеблются. Чувствуя взгляд в спину, он незаметно для себя слегка приосанивается, но его плечи немного приподняты и напряжены, что часто соответствует ощущению неловкости и даже страха; лицо вполне может во всем этом не участвовать, а – с точки зрения наблюдателя – выражать сосредоточенность, то ли вспоминаются имя и отчество того, к кому несут бумагу, то ли повторяются не раз проговоренные про себя первые фразы... А вот эта промелькнувшая мгновен-

ная гримаса вполне могла относиться совсем не к ситуации, а, скажем, к некстати за-  
нывшему больному зубу.

Если "оркестр" звучит даже в микроситуации, где и общения-то еще почти нет, то во время взаимодействия "партитура" много сложнее и интересней: в своем развернутом, полноценном виде человеческое коммуникативное поведение *по-лифонично* – это делает его бесконечно увлекательным для наблюдения и размышлений и бесконечно трудным для описания. Там, где "многоголосье" реального поведения разворачивается за несколько секунд, описание съедает несколько страниц. Несловесные составляющие общения, таким образом, обладают значительной информационной емкостью – другое дело, что эта информация обычно еще нуждается в осознании и интерпретации.

Однажды в профессиональной аудитории заговорили о первой фразе, служащей установлению психотерапевтического контакта. Кто-то рассказал об опытном московском докторе, начинающем беседу с вопроса: "Ну, и что же мешает Вам быть счастливым?". Фраза, конечно, отличается от общемедицинского "На что жалуетесь?", – или нейтрального "Я Вас слушаю". И все-таки авторы берутся утверждать, что, если и было у пациента особое впечатление, то не от фразы. Она, если угодно, довершала эффект.

Доктор, о котором шла речь, отличался весьма своеобразной, "острохарактерной" внешностью: был он лыс, бородат, мал ростом, с большими глазами чуть навыкате и подвижным лицом отнюдь не классической лепки. К тому же, заметно хромал, курил много крепкого табака, вечерний прием вел без белого халата и напоминал, скорее, капитана небольшой пиратской шхуны или умудренного гнома, чем главврача (каковым между тем являлся). Рассказывали, что лихо водил машину, а в узком кругу отменно пел блатные песни, но уж это могло быть и легендой. Что же касается установления психотерапевтического контакта, то дело обстояло так.

Подумаем о том, каково человеку, пришедшему со своими проблемами на прием к психоневрологу: чего ждет, чего боится, как представляет себе врачей этой специальности. И попадает в кабинет, где обитает такой колоритный хозяин, совсем не похожий на гладких, вышколенных, "правильных" людей, у которых, конечно же, никаких проблем быть не может. И вот такой доктор, сильно прихрамывая и что-то напевая, идет не спеша к выключателю (давая при этом себя как следует рассмотреть), гасит верхний свет, зажигает настольный, усаживается поудобнее; внимательно разглядывая посетителя, набивает трубочку, и тут только спрашивает: "Ну, и что же мешает Вам быть счастливым?" Вопрос, конечно, имеет совершенно другую "начинку", чем когда он вырван из контекста взаимодействия, которое к моменту "первой фразы" идет полным ходом.

Вернемся к проблеме соответствия или несоответствия различных аспектов экспрессии друг другу, а невербального поведения – словесным высказываниям. Гармония в "оркестре" и богатство "инструментовки" – вещь чрезвычайно индивидуальная. У кого-то одно и то же содержание может дублироваться одновременно несколькими способами, тоща поведение делается крайне внятным, артикулированным и как бы рассчитанным на не очень чуткого партнера. У другого человека, даже при известном богатстве выразительных возможностей, они диссонируют и делают его трудным и утомительным для восприятия<sup>4</sup>. Обе эти крайности – как полное совпадение,

---

<sup>4</sup> Сравните, например, следующее высказывание Талейрана: "...Некоторые находят, что он уж слишком жестикулирует, и я с этим согласен, но когда он говорит, это помогает ему; как все сильно жестикулирующие люди, он слушает самого себя и слегка повторяется".

Бессмысленное воспроизведение на сцене одного и того же содержания разными средствами в свое время неприятно поразило совсем еще юную Айседору Дункан: "Первая репетиция принесла ужасное разочарование. <...> Когда мне сказали, что при слове "вы" я должна указать на нее, при слове "любите" прижать руки к сердцу, а затем при слове "меня" яростно бить себя по груди, это показалось мне очень смешным".

параллельность всех смыслов в словах и в экспрессии, так и полная их независимость, – в жизни в чистом виде почти не встречаются. В первом случае (это иногда можно видеть в актерской игре низкого уровня) поведение выглядит как бы плоским, лишенным своей нормальной неоднозначности; во втором – излишне хаотичным, непредсказуемым, "расщепленным", что можно наблюдать при некоторых видах психической патологии. Впрочем, по-настоящему живое коммуникативное поведение включает и эти крайние позиции, коль скоро они могут отвечать определенной ситуации, партнеру или внутреннему состоянию; все дело в отсутствии вынужденности, застревания – то есть в свободе и адекватности интуитивного выбора "оркестровки".

## 8. Как Вы себя чувствуете?

Хотя это может показаться не вполне очевидным, но манера общения (складывающаяся прежде всего из штрихов несловесного "почерка") имеет непосредственное отношение к психофизическому *самочувствию*. Обратная зависимость не нуждается в каких-то специальных обоснованиях: конечно, на коммуникативном поведении отражается утомление, напряженность, душевный и физический подъем, время суток и время года и даже такие пустяки, как удобная, радующая ногу обувь или "кусачий" свитер. Характеристики фона (самочувствие, настроение, "форма") – на то и характеристики фона, чтобы влиять на все происходящее. А вот влияние "почерка" общения на самочувствие – вещь, нуждающаяся в пояснениях.

...Неопытный докладчик, пытаясь овладеть вниманием рассеянной переговаривающейся аудитории, по привычке идет самым простым (и ошибочным) путем: увеличивает громкость речи и жесткость логических ударений. Впрочем, логическими они остаются недолго: скоро оказывается, что интонационные "гвозди" забиваются просто через слово, при этом подчеркиваются короткими кивками и повторяющимся "рубящим" жестом правой руки. Зрительный контакт с аудиторией потерян, необходимая уверенность приобретается ценой своеобразного "самогипноза", в котором механический бодрый ритм речи и жестикуляции играет немалую роль. По типу коммуникативного поведения докладчик несколько похож на героя наблюдения Талейрана, и слушать его – вряд ли большое удовольствие. Но интересно другое! Вне всякого сомнения, он за 15-20 минут выступления каждый раз невероятно перерасходует энергию, загоняя себя в насильственный и монотонный режим. Его трудности установления контакта с залом преодолеваются чисто "силовым" способом, который, как чаще всего и бывает, неэффективен. Сам же он, скорее всего, чувствует себя после выступления разбитым, выжатым, как бы вынырнувшим на поверхность из-под тяжелой толщи воды (могут быть небольшие боли в мышцах, звон в ушах, чувство тяжести в глазных яблоках) – потери в выразительности и в физическом самочувствии здесь явно взаимосвязаны...

Другой человек привык тщательно следить за соответствием своего стиля общения некоторой "норме" – в глубине этого, как правило, сидит вбитый в детстве страх сделать "не то" и попасть в дурацкое положение. Особенно жесткий автоматический контроль за собой осуществляется, естественно, на работе. На уровне телесного поведения это, в частности, проявляется в том, что едва надев корректный костюм, он физически закрепощается: "Платье настолько плохо сидит на нем и так стесняет его движения, что он больше похож на пленника его, нежели на владельца" (Честерфилд, "Письма к сыну"). Каждое движение, каждый взгляд на себя напоминает ему об обязанностях, прежде всего – обязанности "соответствовать". Что это такое, он не знает, но его походка делается деревянной, голова "не ворочается", выдох неполон – словом, в каждом движении как бы материализуется тезис "не сделать лишнего". К концу дня

возникает чувство, что одежда жмет и врезается, не хватает воздуха; может появиться ощущение раздражения и тоски, дурноты, головокружения; вполне реален и "разгул" всякого рода произвольных вегетативных реакций. По всей вероятности, ни новый костюм, ни попытка бросить курить ситуацию не изменят.

Особую роль играют в рассматриваемой здесь связи общения и самочувствия неотреагированные напряжения – не состоявшиеся по тем или иным причинам коммуникативные действия, *ставшие* напряжениями. Не сделанные нами жесты и движения, произнесенные слова не исчезают бесследно; импульсы, не воплотившиеся (то есть не приобретшие материальность, "плоть") во внешнем общении или в аутокоммуникативном плане, формируются постатейно в своеобразные энергетические "блоки" – вещь довольно не безопасную с точки зрения здоровья и самочувствия.

Часто можно наблюдать, как в ситуации эмоционального дискомфорта у обязательного, сдержанного человека (у того, кто не хлопнет дверью, когда на него кричат, и не повысит голоса сам; не перехватит инициативу при выяснении отношений, но и не переведет ситуацию в игровой, "легкий" план – короче у того, кто не избегает неприятных ситуаций и не берет их в свои руки, а терпеливо переносит) – возникает некая едва заметная произвольная реакция. Она состоит в том, что его плечи слегка поднимаются, как бы съеживаются, в них фиксируется напряжение. Руки и ноги часто прочно оперты – "не дают сойти с этого места", – шея кажется укоротившейся (голова "ушла в плечи"), дыхание сдерживается. Перед нами кто-то вроде черепахи.

Иногда "черепаха" может припомнить, что по окончании неприятной ситуации совершается противоположное движение (плечи опускаются, расправляются), сопровождающееся чувством разрядки, успокоения. Но само припоминание такого рода говорит о том, что пластическая привычка еще не слишком автоматизирована, "въелась" не очень глубоко. Если она разовьется и станет генерализованной (плечи приподнимаются, напрягаются при ' одном воспоминании о ситуации, человеке, фразе или при мысленном проигрывании возможной сцены) , – прочувствовать это движение и его "обратный ход уже очень трудно. В дальнейшем такая двигательная привычка может стать настолько фиксированной, что это уже не манера реагирования, а способ держаться всегда. Ему сопутствуют явные нарушения физического самочувствия: чувство напряжения, утомления и болезненности в шее, затылке, позвоночнике; своеобразные "тупые" головные боли, покалывание в сердце. Если человек с таким, в общем, распространенным набором жалоб обращается к врачу, он обычно получает диагноз "остеохондроз" (что верно) и ряд физиотерапевтических и "режимных" назначений (что также верно, но занятыми, замороженными людьми обычно не выполняется). Короче говоря, верно все – только при сохранении способа реагирования состояние неизбежно будет воспроизводиться...

Леонардо да Винчи когда-то написал, что "душа хочет обитать в теле, потому что без него она не может ни действовать, ни чувствовать". Конкретные проявления коммуникативного почерка, по большей части несловесные, находятся как бы точно *между* телом и душой, связывая и взаимно отражая их.

Рассмотренные нами "слои луковицы" (они же "капустные листья", а то и "смысловые линии") не только не позволяют претендовать на исчерпывающее описание всего, что может одновременно происходить внутри малого фрагмента коммуникативного поведения, но, напротив, были призваны создать у читателя чувство путаницы, незавершенности, асимметрии – короче, *жизни*. Без всякого специального умысла за пределами настоящей работы оказались такие соблазнительные и перспективные подтемы, как отношение несловесной коммуникации к полу и возрасту, ее роль в создании и поддержании чувства общности внутри субкультуры или микросоциума, символы и мифы, связанные с телом; эстетические и исторические аспекты проблемы, еще многое другое и, наконец, простое человеческое удовольствие от того, что мы

общаемся, к счастью, не так, как вынуждена была общаться бедная голова профессора Доуэля.

Остается лишь надеяться, что намеренно нестрогое изложение позволило "на ее собственном языке" выразить и проиллюстрировать главную мысль: о *полфункциональности и внутренне сложном (нелинейном)* "устройстве" коммуникативного поведения, а также о связанной с этим принципиальной пользе его внимательного рассмотрения "под лупой"; без спешки и предвзятых, однозначных выводов – как бы не зная заранее, что, зачем, почему и сколько здесь можно увидеть. Именно таким "рассмотрением в подробностях" и занимается микроструктурный тренинг общения, и в соответствующем разделе это будет показано на примерах.

Однако естественная для всякой науки потребность в упорядоченности и предсказуемости ведет совсем в другом направлении – и это так понятно! Наряду с функциональными подходами (уж там-то можно встретить настоящую классификацию функций несловесного поведения и если бы одну), а чаще прямо в их рамках широко распространился так называемый поканальный подход (*channel approach*). Уже само его название ясно указывает на связь с представлением об общении как об информационном процессе, а одно это как-то гарантирует порядок и жесткую структуру описания. Поскольку традиционное раскладывание "по полочкам" представляет самостоятельную и безусловную ценность, а также для установления равновесия с первым разделом, наш дальнейший рассказ построен в соответствии с поканальным подходом и содержит некоторые известные сведения, им добытые. При этом авторов не оставляет лукавая мысль, что видимость простоты и линейного порядка – это именно видимость и, если следует пошарить на "полочках", по которым (якобы) все разложено, там, скорее всего, снова обнаружится заколдованный кочан.

## Часть II. МИКРОСТРУКТУРА КАК ТАКОВАЯ

*Впрочем, читатель, ты все равно перепутаешь, и не мне тебя учить.*

*Мандельштам*

В качестве первого тезиса, призванного снова усложнить дело, следует заметить следующее: в видимом и слышимом поведении человека каналом передачи сообщения может быть... все что угодно. Существуют, например, исследования коммуникативного смысла мелких и неосознанных прикосновений к собственным волосам и одежде, положения бровей при разговоре, угла наклона корпуса сидящего слушателя, смешков и покашливания во время беседы и т.д. Таких микросоставляющих, говорящих "про свое", может быть выделено очень много; у каждой части тела, каждого паралингвистического параметра речи есть что-то вроде своего собственного языка, не говоря уже об их сочетаниях и взаимоотношениях. Интересно, что при временном исключении каких-либо каналов информационная нагрузка на оставшиеся возрастает: при телефонном общении резко увеличивается чувствительность к голосовым характеристикам, в классической школе пантомимы применяется так называемая "рабочая маска мима", полностью закрывающая лицо тканью и тем самым заставляющая тело быть более выразительным. В практике микроструктурного тренинга общения нами также применяется временное исключение из взаимодействия тех или иных выразительных возможностей участников, о чем пойдет речь дальше.

Поскольку описывать большое число нечетко отграниченных каналов несловесной коммуникации неудобно, в обзорной и популярной литературе часто выделяют пять "больших" каналов: пространство и способы им распорядиться, лицо (мимика), взгляд, голос (в широком смысле, то есть включая не только тембральные и звуковысотные характеристики, но и темпоритмические, и артикуляторные – все, кроме самих

слов), наконец, тело и его движения. В соответствии с этой простой классификацией и построен данный раздел.

## 1. Ничье пространство

Хотя пространство общения не принадлежит никому, у каждого человека существует некая область, которую он ощущает как "свою" и носит с собой всегда. По форме это что-то вроде пузыря (bubble), размеры которого примерно соответствуют пространству, которое можно очертить вокруг себя ненапряженной, то есть не до конца распрямленной, рукой. Границы "пузыря", естественно, невидимы. И тем не менее, мы что-то чувствуем, когда некто вторгается в наше личное пространство, и должны были бы что-то чувствовать при пересечении чужих "границ".

Реальность "пузырей" хорошо бывает видна в лифте, где поднимается человека три. Физически никто друг другу не мешает, не задевает локтем или сумкой – все стоят на некотором расстоянии. И тем не менее, стоят слишком близко для посторонних людей – "пузыри" пересекаются. Отсюда и неловкость поз, и очень занятное поведение: кто-то внимательно рассматривает панель с кнопками (то-то интересный объект для наблюдений, и к тому же такой новый!), кто-то задолго до своего этажа начинает брнчать ключами в кармане, кто-то "глубоко задумался". Каждый сообщает своим поведением сразу две вещи: а) для него желателен минимальный контакт и б) он не намерен доставлять неудобства другим, увеличивая интенсивность и без того вынужденного общения. Стоит одному пассажиру выйти, как остальные почувствуют себя чуть лучше: перенесут вес на более "удобную" ногу, выдохнут, слегка отстраняются друг от друга, отпустят прижатые к бокам локти<sup>5</sup> – уровень психологического комфорта увеличится.

Езда в транспорте, даже и не переполненном, утомляет нас не только тряской и шумом, но и тем, что там чужие люди находятся в вынужденной близости. Кстати, грамотное проектирование любых общественных мест – ресторанов, библиотек, театров – обязательно учитывает "территориальные претензии" людей. И, безусловно, они должны учитываться при организации пространства делового общения.

Следует отметить, что у разных людей "пузыри" разные, да и у одного и того же человека ощущение величины и замкнутости собственного пространства меняется в зависимости от ситуации, самочувствия и реальных партнеров.

Спокойный, уверенный в себе человек меньше озабочен неприкосновенностью своих "границ" и, как правило, меньше отгораживается всякого рода прикрытиями – столами, пустыми стульями вокруг себя в большой аудитории, зонтом, портфелем и прочим "реквизитом". Люди склонные к некоторой экспансии, "расширению своих границ" или желающие что-то в этом роде продемонстрировать, часто сообщают об этом далеко вытянутыми ногами, рукой, положенной на спинку соседнего сиденья в кино или самолете, как бы случайными прикосновениями к окружающим вещам. Тот, кто переоценивает значительность и статус партнера по общению (или просто побаивается его), обычно приписывает ему большее личное пространство – об этом напоминает и старинное выражение "держаться на почтительном расстоянии".

---

<sup>5</sup> Притиснутые к ребрам руки – достаточно стабильный признак дискомфорта, обычно символизирующий тенденцию "занимать как можно меньше места", "ни на что не претендовать". Став привычкой, эта особенность панто-мимики дает и своеобразную, легко узнаваемую неловкость жестикуляции – жест начинается не от плеча, а от локтя, а то и от запястья.



Е.Т.Холл (и вслед за ним многие другие авторы) выделяет четыре типа расстояния для общения, каждый из которых подразумевает определенные отношения близости или дистанцирования. Интимное расстояние (от непосредственного физического контакта до 40-45 см) подразумевает общение тесное и близкое, хотя не обязательно позитивно окрашенное: это могут быть вовсе не объятия и не возня с ребенком, а своеобразная близость, скажем, дерущихся подростков. Для интимного расстояния характерно, что впечатления о партнере оказываются не только визуальными, а и тактильными, и кинестетическими и т.д.

Кажется, что вне близких отношений люди друг друга не касаются – и, однако, это не так. Даже в умеренно свободном вагоне метро мы прекрасно отличаем мягкое прикосновение (кончиками пальцев, обычно чуть выше локтя), означающее просьбу освободить проход, и отодвигание нас (с той же целью) просто как физической преграды; одни люди прекрасно лавируют даже в давке и как-то умудряются избегать бессмысленных физических контактов, а другие и в достаточном пространстве то ли сами путаются под ногами, то ли норовят налететь на других. Это все прикосновения, так сказать, не от хорошей жизни, возникающие из-за городской скученности: их главный психологический (коммуникативный) смысл состоит как раз в *отрицании* ненужного физического контакта (он есть, но он ничего не означает, он вынужденный, вы позволите пройти?).

Но даже на городском фоне, не располагающем к добровольным контактам с посторонними, нет-нет да и дотронешься до чье-то рукава, благодаря за объяснение, прикосновением привлечешь чье-то внимание, чтобы обратиться с вопросом, поставишь ладонь с медяками, чтобы кто-то сам набрал на размен двушек, инстинктивно подхватишь поскользнувшегося. Среди "умеренно знакомых" людей прикосновений больше: здесь и рукопожатия, и любезное поддерживание под локоть (сугубо символическое и не означающее вовсе, что партнер разваливается на части), и всякого рода полухотливая возня. При всех различиях и оттенках общая функция таких "обращенных" прикосновений – усиление контакта, причем с акцентом на его эмоциональной, персональной, заинтересованно-теплой стороне.

Когда человек пытается быть особенно убедительным – не логически, а на уровне просьбы "войти в положение" – он часто "подключает" прикосновение к своему красноречию, причем прикасается к руке или рукаву собеседника обычно в моменты интонационного ударения, тем самым как бы крепче впечатывая в душу партнера "ключевые слова". Прикосновение может усиливаться и даже иногда заменять извинение, просьбу, благодарность, придавая им более личный, доверительный характер: в самом деле, много народу сразу не потрогаешь – человек, к которому обращаются с "трогательным" (!) сопровождением, невольно чувствует себя *выбранным* из прочих, отмеченным. (В одном из экспериментальных исследований, описанных в обзоре G.Edinger и M.Patterson, девушка обращалась в большом супермаркете к разным людям, мужчинам и женщинам, с одинаковой просьбой: дать ей монетку для телефона-автомата. При этом к одним людям она в момент просьбы слегка прикасалась, а к другим – нет; монетка была получена у 51% "тронутых" и только у 29% тех, кого просили "без рук"; пол и возраст оказались неважны).

Существенной чертой "правильного" прикосновения в общении с посторонним человеком является его нейтральность, ненавязчивость. Легкие, малозаметные прикосновения оказывают довольно сильное воздействие на впечатление, производимое человеком. Один из изящных экспериментов, посвященных этой зависимости, проводился американскими исследователями в университетской библиотеке: девушка, выдававшая книги, "невзначай" прикасалась к одним посетителям и не трогала других – само собой, пол, возраст, расовая принадлежность, статус и прочие паспортные данные обеих групп были учтены при обработке результатов. Всех, кто побывал в тот день в чи-

тальном зале, под видом очередного социологического опроса проанкетировали; в анкетах нужно было оценить сотрудников библиотеки по ряду параметров (деловым качествам, интеллектуальным возможностям, доброжелательности, внешним данным и т.п.). То, что библиотекарша показалась "тронутой" более красивой и доброй, еще можно как-то объяснить на уровне здравого смысла; но вот почему она показалась им также более умной и профессионально пригодной?

Второй любопытный факт, зафиксированный в этом исследовании, состоял в том, что большую разницу в оценках в зависимости от "случайного" прикосновения продемонстрировали женщины.

И, наконец, третье – не столь уж неожиданное, но важное наблюдение, свидетельствующее, кроме всего прочего, о хорошей организации эксперимента и незаурядных актерских данных девушки: мало кто из опрошенных вообще что-то заметил – то есть, прикосновения к рукам и одежде действительно были как бы случайными, удачно стилизованными под естественные. Переработка же информации, повлекшей за собой явные различия в оценках у "тронутой" и "нетронутой", происходила без всякого осознания. В жизни это тоже обычно происходит так. Если в ситуации просьбы партнер немного "перестарался" и возникло ощущение нажима, то есть не беглого, скользящего прикосновения, а хватательного, с попыткой манипулировать рукой, менять ее положение, – реакция может быть и обратной: боже, какой назойливый человек, что он в меня вцепился, как бы от него отделаться?

У очень многих людей прикосновение вообще вызывает настороженность – чаще всего это те, для кого вообще всякое сокращение психологической дистанции затруднительно и связано с тревогой – те, кто трудно знакомится и еще труднее переходят на "ты", болезненно относятся к пристальному взгляду, панически боятся показаться смешными и т.д. Как правило, компетентный в общении человек в состоянии интуитивно решить, кого можно и нужно трогать, а кого этим можно напрячь и даже оттолкнуть. Особенно внимательно следует отнестись к этим оттенкам, когда партнер моложе, зависим и теоретически не может уклониться от прикосновения, даже когда оно неприятно.

Многим знакома ситуация с подрастающими детьми близких друзей или родственников: до какого-то возраста им нравится, когда их с симпатией трогает хорошо знакомая тетя или дядя. В один прекрасный день в ответ на точно такое же поглаживание по голове или по щеке подрастающий человеческий детеныш вдруг делает резкое движение в сторону и застывает с упрямым, смущенным и сердитым видом. (Родителям хорошо знакома такая неожиданная неласковость детей, когда они начинают тяготиться тем, что с ними обращаются как с "маленькими"). Интерпретация одностороннего физического контакта как напоминающего о разнице в статусе, видимо, в этом возрасте и формируется, причем особенно резкую реакцию протеста вызывают прикосновения "без спросу" к лицу и волосам.

Бывают социальные ситуации, когда именно эта функция прикосновения – функция указателя статуса – выступает на первый план, и от того, кто кого "похлопает по плечу" и тем самым проявит явное или скрытое доминирование, зависят отнюдь не "чувства", а распределение ролей.

Грозный профессор в развевающемся белом халате быстро идет по коридору "своей" клиники с явным намерением учинить разнос. Больные, медсестры, врачи – все на свой лад "играют короля", демонстрируя различные знаки зависимости: головы склоняются ниже к бумагам, авторучки пишут быстрее, походки становятся более "деловыми" и деревянными, взгляд – ускользящим, как если бы за каждым и в самом деле водились ужасные преступления... В целом все эти знаки создают непротиворечивую, внутренне упорядоченную картину ситуации, где а) право доминирующего лица проявлять агрессию подтверждается; б) его статус и "страшность" не-

сколько утрируются, потому что он явно этого хочет; в) активность в возможном контакте резко поляризуется – все участники, кроме одного, могут только отвечать, реагировать.

В середине коридора профессор почти налетает на молодого врача, недавно работающего в клинике и, видимо, еще не усвоившего правил игры. Вопрос: "Почему Вы не на рабочем месте?" – сопровождается угрожающим "нависанием", сокращением расстояния и длительным пронизывающим взглядом; громкость и артикулированность вопроса таковы, что любой ответ будет казаться беспомощным блеянием. Молодой доктор спокойно, как бы рассеянно отвечает: "Вызвали в одиннадцатую терапию" и, в этой же интонации извинившись, поправляет торчащий воротничок крахмального халата профессора, который незаметно для себя задает следующий вопрос куда более мирным тоном. (Ни в коем случае не следует понимать этот пример как совет: только очень неуверенный в себе руководитель так легко "прокалывается" в ответ на мелкий несловесный знак, не подтверждающий его статус).

Личное (персональное) расстояние может достигать 120см; физический контакт не обязателен. Это – оптимальные дистанции для разговора, беседы. Хотя номинальный "размах" в пределах персонального расстояния всего около 75 см, вариации в этих пределах могут быть бесконечно разнообразными, от вежливого "пребывания в одном пространстве" до теплого интереса к собеседнику, от раздражения до сочувствующего любопытства. Как правило, люди, общающиеся на таком расстоянии, как-то друг к другу относятся. Даже если на самом деле они друг другу не очень интересны, расстояние как бы само по себе обязывает их быть хотя бы светски-внимательными.

Обратите внимание, как естественна реплика вполголоса, обращенная к случайно оказавшемуся рядом постороннему человеку, вместе с которым мы наблюдаем какое-то уличное происшествие или рассматриваем афишу – стой он немного дальше, желание что-то сказать вряд ли бы возникло. Даже спрашивая время на улице, люди обычно придерживаются персонального расстояния, придавая тем самым вопросу характер личной, то есть адресованной именно этому партнеру, просьбы.

Социальные расстояния располагаются в промежутке от 120 до 260 см. Такая дистанция наиболее удобна для формального общения всех видов и окрасок. Наконец, публичное расстояние характерно для общения, в котором не так уж важно, кто именно перед нами – лицо или лица могут выделяться, но все же это не определяет ситуацию. Таково, например, общение докладчика с аудиторией.

В реальной жизни, как всегда, появляется много оговорок и осложнений, делающих эту классификацию менее жесткой и надежной. Во-первых, люди в процессе общения могут перемещаться относительно партнера, и это не всегда соответствует усилению или ослаблению контакта. Во-вторых, человек может выражать увеличение или уменьшение личной заинтересованности, "персональности" в общении иными средствами, почти не пользуясь возможностью что-то сообщить с помощью расстояния. Тем не менее некоторые закономерности существуют и должны учитываться. Так, в целом люди все-таки стремятся быть поближе к тем, кто им нравится, чьей оценкой они дорожат, на чью поддержку рассчитывают.

Кроме того, тот, кто легче меняет дистанцию общения, обычно воспринимается как более авторитетный, свободный, имеющий право определять роли остальных. Трудно представить себе подчиненного, который, отвечая на вопрос руководителя, начинает спокойно прохаживаться по комнате, то подходя к начальнику близко, то удаляясь от него: это явный "перехват" доминирующей роли, равносильный объявлению во всеуслышание, кто здесь *на самом деле* главный.

Кроме расстояния как такового, в организации и анализе взаимодействия очень важно пространственное расположение партнеров. Так, следует помнить, что люди, разместившиеся друг против друга (даже волей случая или из-за имеющейся расста-

новки казенной мебели), легче переходят в отношения конфронтации, борьбы, чем при других вариантах расположения в пространстве. Слова "противник", "противный" и "напротив" имеют один корень неспроста. Наиболее нейтральным является взаимное расположение партнеров по общению под каким-либо углом, с тем, чтобы они сами могли регулировать степень обращенности друг к другу.

В микроструктурном тренинге общения, например, есть такое внешне простое упражнение: все участники группы, разделившись попарно, молча и сосредоточенно пытаются определить особенности взаимного размещения в пространстве, оптимального для их контакта на данный момент и приемлемого для обоих. Со стороны это похоже на некий странный танец: четверть шага назад, пауза, едва заметное изменение ракурса взаимного расположения, маленькое движение в сторону, еще одно – возвращение к невидимой оси, которая "держит" пару...

Когда получено более или менее отчетливое впечатление, пары распадаются, возникают новые, и так далее, пока каждый не получит возможность поработать с каждым. Такое углубленное вчувствование плюс возможность осознанного сравнения впечатлений от разных людей доступны, видимо, только в тренинговой группе. Оказывается, что при внимательном и непредвзятом наблюдении за тем, как распоряжаются пространством разные люди, начинают угадываться даже такие особенности их коммуникативного почерка, которые непосредственно не представлены. Не раз оказывалось, что после серии подготовительных игровых упражнений участники занятия могут довольно точно описать, скажем, чье-то жилье или рабочий кабинет, легко и с удовольствием погружаясь в мир "малых пространственных привычек" владельца и незаметно переходя к их интерпретации.

То, как человек организует пространство своей комнаты или кабинета, может довольно много о нем рассказать: ведь тем самым он создает "предлагаемые обстоятельства" для потенциальных партнеров по общению."... Я всегда придавал своей комнате более важное значение, чем другие люди. Значительная часть наших идей зависит от ее расположения. Она, так сказать, второе наше тело..." (Г.К. Лихтенберг).

В одном кабинете, где стоит заваленный книгами старинный стол, которому не помешала бы реставрация, пара красивых разномастных стульев и мягкий кожаный диван, каких когда-то водилось по учреждениям немало, и в другом, где во всю длину расположен Т-образный "стол для руководителей" (это изделие в ведомостях именуется именно так), гудят люминесцентные лампы и тянется наискосок красная синтетическая дорожка, обозначая путь возможного посетителя – так вот, в этих двух кабинетах обитают, конечно же, два совершенно разных начальника.

Как писал в своем "Искусстве беседы" Андре Моруа: "Стиль мебели тоже по своему влияет на характер беседы. Глубокие английские кресла располагают к полунежной дремоте; стулья с жесткими спинками побуждают к остроумию; диваны, на которых можно удобно развалиться, способствуют сердечным признаниям. Взоры собеседников, расположившихся на таком диване, не встречаются, что действует благотворно на застенчивые натуры, а близость расслабившихся тел навеивает чувственные воспоминания". Разумеется, это так не только в отношении салонных ситуаций, о которых идет речь у Моруа, и ряд примеров можно было бы продолжить.

Осознавать особенности своего коммуникативного пространства и обращать внимание на то, как распоряжаются им разные люди, довольно трудно, хотя, возможно, и легче, чем управляться с остальными четырьмя каналами несловесного общения. Относительная эта легкость связана с тем, что пространство в конце концов все-таки *ничье* – наше умение или неумение с ним "ладить" воспринимается не так остро, как трудности и проблемы в тех деталях коммуникативного почерка, которые "ближе к телу".

В частности, любопытно бывает понаблюдать, насколько организованное кем-то пространство общения и сопутствующие физические обстоятельства принимаются другими участниками взаимодействия и как они решают микропроблемы этого плана. Иногда можно видеть чье-то отчетливое нежелание "тонуть" и "расплываться" в мягком кресле – по тем или иным причинам человек удерживает более высокое и выпрямленное положение, допускающее большую свободу "углового маневра", и, кроме того, потенциальную возможность быстро уйти из ситуации.

Другим примером может служить привычка некоторых людей обязательно переставить любой стул, прежде чем сесть: это может никак не быть связанным с расстоянием до партнера по общению и физическим комфортом, а играть, скорее, роль своеобразного маленького ритуала освоения нейтрального или чужого пространства, его символической организации "для себя". С этой точки зрения становится психологически понятным поведение любезного хозяина, собственноручно усаживающего гостя: здесь дело, конечно, не в пустяковом усилии, затрачиваемом на перемещение стула. Смысл сообщения – "я организую это пространство для Вас".

## **2. Самая интересная поверхность на Земле**

Фотографии пантомимических занятий с использованием "рабочей маски мима" производят немного жутковатое впечатление – что ни говори, а "без лица" человек выглядит нехорошо. Внимание и интерес к человеческому лицу, этой "самой интересной поверхности на Земле", почти так же старо, как сам человек; веками за чертами и выражением лица прослеживали связь с характером, судьбой (можно было бы сказать: с характером – и, следовательно, судьбой).

Достаточно упомянуть, что одна из первых физиогномических систем появилась в Китае примерно в третьем веке до нашей эры и разрабатывается до сих пор. Китайцы делят лицо на три горизонтальные зоны, каждой из которых приписывается особое значение в определенном возрасте. Так, верхняя зона, от волос до бровей, интерпретируется как указывающая на интеллектуальные возможности и условия жизни в детстве; средняя зона (от бровей до кончика носа) – связывается с подвижностью духа, силой личности, самоконтролем и особенно важна от тридцати пяти до пятидесяти лет; низ лица определяет способность к привязанностям и вероятность успеха в жизни, лучше всего эта зона читается у пожилых людей. В китайской физиогномике сложились весьма строгие каноны – так, для определения сочетания черт лица есть специальные карты, число которых колеблется от 111 до 130, в зависимости от школы, к которой принадлежит физиогномист.

В Европе физиогномические системы, как и многое другое, появились позже и тоже благополучно дожили до нынешнего века – кстати, цитированная выше работа И.А.Сикорского носит название "Основы теоретической и клинической психиатрии с началами физиогномики". В самой возможности через черты лица заглянуть в характер, прошлое и будущее человека заключено, конечно, что-то очень притягательное. Но, видимо, именно не всегда состоятельная претензия на объяснение сложного через простое побудила того же Г.К.Лихтенберга сказать о знаменитой физиогномике Лафатера: "По-моему, эта теория представляет в психологии то же, что и весьма интересная теория в физике, объясняющая свет северного сияния блеском чешуи селедочек".

Физиогномические стереотипы, слившись с житейскими, породили целый набор всем известных расхожих интерпретаций внешности: полные губы непременно означают чувственность, высокий лоб – столь же высокий интеллект и т.д. и т.п. Ко всему этому трудно относиться серьезно, и все же каждый знает, что в лице отражается внутренний мир человека. В своих ежедневных наблюдениях и практических выводах из этих наблюдений мы в гораздо большей степени полагаемся не на анатомические соотношения как таковые, а на интерпретацию живых проявлений внутреннего состоя-

ния или отношения к чему-либо в мимике человека. При этом для наблюдательного партнера важны не только внятные и определенные "выражения лица", но и следы контролируемых самовоздействий, частичные и мгновенные реакции, рассогласования в "поведении" отдельных частей лица. Более того, в сформировавшемся мимическом почерке всегда представлены не только реакции момента, но также наслоения характерных, преобладающих реакций, день за днем отпечатывающихся в лице. Разные лица одного и того же человека чем-то связаны, объединены и "проглядывают" сквозь сиюминутное выражение – но лишь для проницательного наблюдателя, не довольствующегося очевидным впечатлением. Как заметил Ф.М. Достоевский, "фотографические снимки чрезвычайно редко бывают похожими, и это понятно. Сам оригинал, то есть каждый из нас, чрезвычайно редко бывает похож на себя. В редкие только мгновения человеческое лицо выражает главную свою, свою самую характерную мысль. Художник изучает лицо и угадывает эту главную мысль лица, хотя бы в тот момент, когда он описывает, и не было ее вовсе на лице".

Повторяющиеся мимические реакции оставляют следы, со временем становящиеся вполне материальными. Афоризм, гласящий, что "морщины должны быть следами бывших улыбок", глубже, чем это может показаться.

Представим себе человека, в поведении которого важное место занимает самоконтроль – в частности, в отношении реакций раздражения, ярости, гнева. К нему имеют прямое отношение такие выражения как "держаться в руках", "не позволять себе распускаться", "сжать зубы", "собраться" и т.д. Стиснутые зубы, в частности, могут "обслуживать" такую часто встречающуюся особенность, как поворот "вовнутрь", то есть на уровень телесных напряжений, неразряженных негативных эмоций: сжатые челюсти становятся замком, на который заперты неродившиеся на свет проявления этих эмоций (прежде всего речевые). Эти тяжелые напряженные челюсти, ассоциирующиеся с чем-то бульдожьим, говорят и о длительном застревании, фиксации на ситуации с ее последующим "пережевыванием" (!). Если для контраста представить себе подвижный, "играющий" рот язвительного, острого на слово субъекта, легко и с удовольствием разряжающего свою агрессию в словесных "шпильках", то становится очевидным: у него *просто не может* быть этой манеры стискивать коренные зубы и, соответственно, этого рисунка нижней челюсти и скул.

Конечно, подобный путь *функциональной* интерпретации мимических особенностей во многом интуитивен и, кроме того, это путь неблизкий. Простой пример взят для наглядности – если бы требовалось составить достаточно развернутый портрет того же человека, от иллюзии легко достижимого понимания мимических реакций не осталось бы и следа. И все же этот путь надежнее и интереснее, чем применение готовых физиогномических рецептов.

Следует отметить, что почти каждый использует, не размышляя о том специально, собственную физиогномическую систему – она служит и для обоснования далеко идущих выводов, и для ситуативной оценки непосредственных эмоциональных состояний партнера. Собственная система распознавания мимических особенностей, как правило, не сопоставляется с аналогичными системами других людей – крайне редко ее можно зафиксировать в осознанном эксплицитном виде. Вот пример (принадлежащий В.В.Вересаеву) такого рассуждения – небесспорного, но интересного именно степенью своей оформленности: "Хотите узнать душу человека, глядите на его губы... Губы меньше скрытничают, чем глаза. Девически невинные глаза и развратные губы. Товарищески-радушные глаза и сановнически поджатые губы с брюзгливо опущенными вниз углами. Берегитесь глаз! Из-за глаз именно так часто обманываются в людях. Губы не обманут".

По нашему мнению, однозначное выделение тех или иных ключевых признаков – дело довольно рискованное. Реальность мимического поведения гораздо сложнее,

чем простой набор надежных характеристик, где улыбка – всегда знак расположения, а нахмуренные брови означают недовольство. В самых общих чертах способы выражения эмоций действительно совпадают даже у индивидов, принадлежащих к разным культурам и расам, что доказал экспериментально Р. Екман. Но только в самых общих чертах. В реальной ситуации общения, когда перед нами не фотография, с явственным однозначным проявлением сильной эмоции, а живое лицо, недоразумения с "переводом" возникают то и дело.

При том, что каждый является опытным интерпретатором мимических реакций других людей, его выводы (часто неосознанные) зависят от множества глубоко субъективных причин. Человек может долго не замечать явного, "состоявшегося" выражения лица партнера вследствие психологической защиты от ранящей его информации, а может, напротив, "выдергивать" те знаки, которые подтверждают его установку и прогноз в отношении ситуации; может видеть проявления эмоциональных реакций, характерных и для него, и буквально *не видеть* чего-то, что ему самому чуждо, не говоря уже о содержательной стороне интерпретации. Источники личного опыта – прежде всего семья – с детства снабжают каждого своими представлениями о значении элементов экспрессивного поведения, но какими разными могут быть сами эти источники! В одной семье ребенок привыкает распознавать приближение "грозы" всего лишь по неподвижности маминого лица, а в другой получает "полный набор" признаков в виде искаженного, оскаленного рта, сузившихся глаз, наморщенного лба. В одном доме принято хвалить друг друга и детей нарочито небрежно, с лицами, выражающими скорее иронию, нежели радость; в другом процветают аффектированные восторги по любому поводу, а в третьем вообще никто никого не хвалит и никому не радуется. Есть семьи, где изменившееся выражение лица может быть поводом к длинному выяснению отношений ("Конечно, тебе не нравится то, что я говорю, и не делай вид, что тебя это не касается!"). В других, чтобы привлечь внимание к чьему-то эмоциональному состоянию, нужна едва ли не попытка самоубийства ("Так если бы она раньше сказала, что обиделась, мы бы, может, что-нибудь сделали...").

Удивительно ли, что взрослые люди часто имеют почти противоположные представления о мелких, конкретных экспрессивных знаках, при этом "нормальной" чаще кажется собственная система кодов. Осознание относительности своей "практической физиогномики" доступно лишь людям с высокоразвитой коммуникативной компетентностью – рассуждения Чеширского Кота на эту тему парадоксальны и забавны как раз потому, что "в жизни все не так":

«← Начнем с собаки, – сказал Кот. – Возьмем нормальную собаку, не бешеную. Согласна?»

– Конечно! – сказала Алиса.

– Итак, продолжал Кот, – собака рычит, когда сердится, и виляет хвостом, когда радуется. Она, как мы условились, нормальная. А я? Я ворчу, когда мне приятно, и виляю хвостом, когда я злюсь. Вывод: я – ненормальный.

– Разве Вы ворчите? По-моему, это называется мурлыкать, – сказала Алиса.

– Пусть называется как угодно, – сказал Кот».

Остается надеяться, что читатель не потребует строгого соответствия каждой цитаты формальному признаку отнесенности к определенному коммуникативному каналу и не сочтет неуместным упоминание в этом параграфе Чеширского Кота вне связи с его знаменитой улыбкой. Разумеется, уверенность в надежности и "нормальности" своих интерпретаций экспрессивного поведения касается не только мимики.

Собственное лицо как оно есть люди обычно знают совсем плохо, поскольку видят себя в зеркале в ограниченном числе некоммуникативных ситуаций<sup>6</sup>. Между тем,

---

<sup>6</sup> В "Толковом словаре" В.И. Даля есть даже пословица: "Всяк свое имя знает, а в лицо себя никто не

знание своих особенностей и адекватность "чтения" других лиц – явления взаимосвязанные. Научиться этому, в принципе, можно, хотя и не так легко.

Одно из занятий "большого" цикла микроструктурного тренинга общения, рассчитанного на 90-100 часов, полностью посвящается знакомству с собственным лицом. Ситуация при этом возникает простая и трудная: каждому участнику группы предлагается устроиться перед большим зеркалом и максимально точно и подробно (как если бы Вы работали над автопортретом) – описать то, что он видит. Всякое общение с другими участниками и ведущим группы – вопросы, ответы, комментарии – может происходить только через зеркало: благодаря этому отражение "главного действующего лица" остается в поле зрения и внимания все время. Оказывается, что длительное и подробное общение со своим лицом – очень и очень непростое дело. При всей доброжелательности и поддержке со стороны группы работа над "автопортретом" требует напряжения сил, терпения и смелости; мучительно не хватает слов, неожиданным или не совсем приятным оказывается какое-то промелькнувшее на лице выражение, собственное описание кажется беспомощным и неточным... Обычно из этих усилий "вываривается" новое знание о себе и о других и особая атмосфера совместной творческой работы. Впрочем, как всякая многозначная ситуация, такое занятие может анализироваться по-разному.

И когда смотришь на лица людей в обычной жизни – пусть даже они кажутся хорошо известными, как и свое собственное, – невероятно полезно и интересно бывает затормозить отлаженный процесс быстрого "приклеивания этикеток" (эта "хорошенькая", тот "сердитый", еще у кого-то "обаятельная улыбка", а я сегодня "хорошо" или "жутко" выгляжу). Порой достаточно подольше посмотреть, на время запретив себе называть то, что видишь, – и сквозь вполне "однозначное" лицо начинают проступать его иные состояния и жизни. О значении продолжительного и как бы лишнего избирательности внимания к "мелочам", рождающим впоследствии пластический образ, писал Р.-М.Рильке в своей монографии о Родене: "Он не полагается ни на первое впечатление, ни на второе, ни на одно из последующих. Он наблюдает и фиксирует. Он фиксирует движения, не стоящие ни одного слова, обороты, полуобороты, сорок ракурсов и восемьдесят профилей. Он застаёт свою модель врасплох с ее привычками, с ее случайностями, с ее усталостью и напряжением".

Высечь хотя бы малую искорку творчества из процесса "чтения" множества лиц – обычного, ежедневного занятия каждого из нас – трудно; но дело того стоит.

### **3. Немая, но высшая речь**

Взгляду издавна приписывалось особое значение в установлении контакта с партнером и передаче тонких смысловых оттенков. В том же "Толковом словаре" Даля взгляд определяется как "обращенье глаз на кого или на что, взор; свойство или качество этого действия и само выражение глаз, как немой, но высшей речи человека".

В самом деле, в том, как общаются глаза, есть что-то почти неподвластное описанию. Взгляд меняется настолько быстро, настолько причудливо: вот промелькнула посторонняя мысль, на мгновение рассеялось внимание... вот глаза засветились от удачной шутки или похвалы – и тут же изменились, когда за ней последовала резкость... погасли, ушли от общения, лишь формально оставаясь в контакте со взглядом партнера... стали жесткими, непроницаемыми; восстановить атмосферу непринужденного, теплого общения теперь будет трудно. .. Счет идет даже не на секунды – на доли секунд.

Канал визуального контакта и некоторые закономерности его функционирования позволяют заодно рассмотреть такую важную проблему, как принципиальная воз-



возможность и эффективность прямых рекомендаций в сфере конкретного коммуникативного поведения. В отношении взгляда первый и, казалось бы, самый простой вопрос таков: нужно ли вообще смотреть в глаза в момент общения?

На уровне здравого смысла ответ представляется однозначно положительным. Требования традиционного этикета присоединяются к здравому смыслу – в XVIII веке уже упоминавшийся граф Честерфилд, готовя сына к дипломатической карьере, писал ему: "Говоря с людьми, всегда смотри им в глаза; если ты этого избегаешь, люди начинают думать, что ты считаешь себя в чем-то виноватым; к тому же ты теряешь возможность узнавать по выражению лиц, какое впечатление на них производят твои слова..." Данные психологических исследований в целом подтверждают сказанное: лица, избегающие визуального контакта, оцениваются скорее негативно. Казалось бы, все сходится, остается только хорошо сформулировать. .. плохой совет.

Дело в том, что прямой взгляд в глаза усиливает любой контакт до степени, которая партнеру может быть и неприятна: это как бы сокращение психологической дистанции в одностороннем порядке. Если так уставиться на человека того же пола, что и глядящий, ситуация приобретает оттенок вызова, соревнования (в детской игре в "глядяшки" есть выигравший и проигравший). Если партнер принадлежит к противоположному полу, долгий взгляд в глаза может быть понят как предложение более интимного контакта, что не всегда уместно: "... а взгляда не отводила за весь разговор. Конечно, и я старался глядеть в упор, но как-то было неловко: мы же не враги с нею и не влюбленные, это же сковывает!" (Б.Окуджава, "Свидание с Бонапартом").

Наконец, если контакт не на равных и содержит элементы критики или другого отрицательного воздействия, постоянный взгляд в глаза усиливает и без того малоприятные переживания партнера и способен спровоцировать более резкое защитное поведение с его стороны, что обычно не в интересах дела. Фронтальное расположение общающихся и близкое расстояние усиливают возможные издержки чрезмерно пристального взгляда; в целом, как показывают исследования, максимальное время, в течение которого прямой взгляд в глаза чужого человека переносится им без дискомфорта, не превышает трех секунд. Конечно, это время усредненное: не очень уверенные в себе люди чувствуют напряжение и беспокойство раньше, а если к этому добавляются какие-то "отягчающие обстоятельства" по другим каналам (скажем, замкнутое тесное пространство, как в лифте), речь вообще может идти не более чем о мгновениях.

Прямой взгляд без "согласия" партнера коррелирует со статусом смотрящего, иногда – с претензией на статус. Это, впрочем, тоже известно давно; Бальтасар Грасиан, например, пишет: "Взор есть тайная сила высочества природного, а не от прикрасы или притвору происходящая. Ему всяк повинуется, а сам не ведает, как, и уступает силе натуральной другого, не зная за что". Ощущение давления и сопряженного с ним подчинения или сопротивления могут сразу, с первых же секунд задать общению неверный тон: "победитель" часто и сам не знает, отчего же собеседник становится все более ершистым или, наоборот, подавленным и в конце концов сводит контакт к минимуму, "уходит в себя".

Даже и не будучи направленным прямо в зрачки партнера, взгляд часто становится – когда нечаянно, а когда умышленно – сильным средством воздействия на поведение. В романе Ф.С. Фицджеральда "Ночь нежна" есть проходная сцена, в которой компания героев разглядывает других посетителей ресторана; разговор идет о том, что "никто не умеет спокойно держаться на людях": "Недалеко от них хорошо одетый американец и две его спутницы, непринужденно болтая, рассаживались вокруг освобожденного столика. Вдруг американец почувствовал, что за ним следят; тотчас же его рука дернулась вверх и стала разглаживать несуществующую складку на галстуке. Другой мужчина, дожидавшийся места, то и дело похлопывал себя по гладко выбранной

щеке, а его спутник машинально мял пальцами недокуренную сигарету. Кто-то вертел в руках очки, кто-то дергал волосок бородавки; другие, кому уцепиться было не за что, поглаживали подбородок или отчаянно теребили мочку уха".

В самом деле, многие ли из нас спокойно выдерживают ситуацию разглядывания–ситуацию потенциальной оценки, содержание и знак которой остаются неизвестными? Такая неясная, "глухая" оценка обычно становится своего рода питательной средой, в которой мгновенно поселяются и множатся самые разные страхи и опасения по поводу того, что именно могут увидеть глаза наблюдателя. Нелепости сопутствующего этому поведения ясно говорят о том, что человек испытывает сильное чувство тревоги и неосознанно пытается его снять аутокоммуникативными действиями: поглаживание лица, манипуляции с одеждой отражают острое желание убедиться в том, что "все в порядке", восстановить равновесие. Надо ли говорить, что такого рода действия достигают обратного результата, вторично "считываясь" в качестве признаков собственного беспокойства и неловкой суеты под чужим изучающим взглядом?

И в общении "лицом к лицу", особенно уже заряженном некоторой напряженностью, злоупотребление разглядыванием партнера может так повысить его тревожность, что конструктивное развитие разговора станет практически невозможным. Лучше всего собеседник чувствует себя, когда к нему мягко и с перерывами "прикасаются" взглядом, не стараясь непременно каждый раз заглянуть в глаза. При этом обязательно давать человеку возможность самому рассматривать, не пытаясь перехватить каждый брошенный им взгляд – иначе легко возникнет ощущение слезки, желания на чем-то поймать.

Общаясь с незнакомым ребенком, особенно когда он дичится, многие интуитивно используют еще один прием: сначала смотрят не на самого малыша, а на его игрушку, книжку, рисунок, что-то при этом приговаривая. Визуальный контакт первоначально устанавливается не прямо, а через какую-то вещь, на которую оба партнера смотрят вместе–тем временем ребенок привыкает к звуку голоса, лицу и взгляду нового человека и убеждается в том, что этот чужой – "не страшный". То же самое бывает полезно и в общении с неуверенным, напряженным взрослым. Выбрав общий объект, мы как бы подсказываем ему, куда сейчас можно смотреть, избавляя его от необходимости прятать взгляд и переживать неловкость. Но временные границы такого "адаптирующего" поведения – снова дело интуитивное и деликатное. "Передержать" отсутствие прямого взгляда тоже опасно – у партнера, особенно если он находится в более зависимой позиции, может быстро сложиться впечатление отсутствия внимания и интереса. Готовность к оформлению этой гипотезы основана на печальном житейском опыте, говорящем о том, что заглядывает в глаза обычно тот, кому "надо", – а тот, кому "не надо" (будь то начальник, теща или продавщица), зачастую "в упор не видит".

Умышленный отказ от визуального контакта действительно бывает средством жесткого манипулирования зависимым партнером. Взгляд, устойчиво направленный в переносицу или чуть выше, отличает грубо-доминирующее, "антипартнерское" поведение. (В некоторых западных руководствах по деловому общению это традиционный атрибут карикатурного начальника-чудища, холодного воображалы и манипулятора. Это то, чего в уважительном общении просто не может быть). Механизм такой скверной манеры смотреть на людей и производимого ею впечатления представляет определенный интерес – попробуем кратко его разобрать.

Взгляд, неподвижно уставленный между бровей партнера, делает не то, что обычно делают глаза человека при установлении зрительного контакта, – какое уж там "глаза в глаза", даже обычного скольжения по контурам, которое бывает при рассматривании фотографии, и то нет. Сообщение "второго плана": здесь смотреть не на что, довольно и того, что я вообще замечаю ваше присутствие. Но это еще не все! Партнер, оказавшись в странной, неприятной микроситуации (смотрят, но не смотрят),

бессознательно пытается придать ей черты "нормальности", то есть все-таки поймать этот непонятно куда направленный взгляд. Для этого совершаются очень небольшие "подстроечные" движения головой, иногда даже корпусом; они добавляют в поведение суетливости, искательности и как бы подтверждают неравенство позиций. Не успев сделать в контакте ни одного намеченного шага, человек незаметно оказывается в крайне невыигрышной роли.

Существуют и другие разновидности "невидящего взгляда": он может, например, проходить насквозь, а может "зависать" перед лицом партнера, как бы до него не дотянувшись; глаза бывают немного расфокусированы, бывают обращены в себя или на какой-то воображаемый образ (воспоминание, представление), обычно помещаемый в стороне от реального партнера. И совсем не всегда "невидящие глаза" – орудие нападения и давления. Бывает и так, что способность отстраняться развивается вынужденно, как защитная реакция на избыточные, непосильные требования внимания и реагирования: "Я часто замечал эту непоколебимую твердость характера у почтовых экспедиторов, у продавцов театральных мест, билетов на железной дороге, у людей, которых беспрестанно тормозят и которым ежеминутно мешают; они умеют не видеть человека, глядя на него, и не слушать его, стоя возле" (А.И.Герцен, "Былое и думы").

Очевидно, что даже самый элементарный вопрос: "Смотреть или не смотреть?" – обрастает таким количеством уточнений, оговорок, что прямо на него не ответишь. Но ведь в реальности все еще сложнее: на производимое впечатление и реакцию партнера влияют не одни четкие параметры – расстояние, расположение, время – но и то самое вопросное слово "как?".

Понятно, что неподвижный, "прилипающий" к зрачкам партнера взгляд, существующий как бы сам по себе и подобный тягучему звуку на одной ноте, дает совсем иной эффект, чем слегка размытый, обволакивающий, туманный взор; глазами и "пожирают", "стреляют", и "пригвождают к месту", "согревают" и "отталкивают"... Поскольку обычно мы довольствуемся конечным впечатлением-результатом, открытым остается простой вопрос: а что, собственно, при этом делают глаза, как они себя ведут?

Попробуйте подробно описать манеру смотреть двух-трех хорошо знакомых людей, избегая по возможности "психологических" определений, то есть удерживаясь от оценок и выводов и стараясь сосредоточиться на том, *что именно происходит с глазами* – в частности, в момент общения. Если удастся преодолеть свою растерянность и раздражение от недостатка "элементарных" наблюдений за "чисто технической" стороной дела, это маленькое упражнение может оказаться и интересным, и полезным. Конечно, еще интереснее было бы выполнить его в тренинговой группе, чтобы была возможность сопоставлять и обсуждать разные описания взгляда одного и того же человека и, конечно, услышать 9-10 описаний своей собственной манеры смотреть на людей.

Если говорить о более вещественных параметрах ситуации, то и здесь немало обстоятельств, влияющих на содержание сообщения в канале визуального контакта: освещение, ракурс, наконец, такая простая деталь, как очки, которые носит чуть не половина взрослого населения и которые, конечно, очень и очень меняют дело. Ален откровенно замечает: "Сквозь них я вижу все, но меня сквозь них толком не видно. Мой взгляд неуловим – мешают отблески стекла. Так я выигрываю время. Конечно, можно и без очков отвести взгляд – но это средство коварно: столь смиренный жест обратно не возьмешь, а ум человеческий чувствителен к внешним знакам и теряет всякую уверенность, едва ощутив, что его уловка разгадана".

Почти в каждой из групп, с которыми авторам случалось проводить микроструктурный тренинг общения, поначалу находились люди, настоятельно требовавшие твердых рекомендаций (гарантию эффективности, естественно, должна была бы обеспечить "наука"). Предлагаемая книга задумана и написана, кроме всего прочего, и за-

тем, чтобы не тратить время практических занятий на доказательство того, что патентованные рекомендации чаще всего недорого стоят.

#### 4. Что слышно?

"Не иметь своего голоса" означает в оценке индивидуальной манеры общения почти то же, что "не иметь своего лица". Пожалуй, именно эти два канала традиционно воспринимаются как наиболее персональные, тесно связанные с личностью участника общения. Весь комплекс паралингвистических характеристик включает, наряду с интенсивностью, высотой тона и тембром, темпоритмическую структуру и интонационный рисунок речи. Трудность психологического изучения восприятия отдельных характеристик состоит в том, что все они представлены в естественной ситуации одновременно и так переплетены, что выделить коммуникативное содержание какого-то параметра – этого "канала в канале" – довольно непросто. Изучить и проанализировать акустические характеристики звучащей речи при некоторой технической оснащенности – не проблема, а вот понять, как и что "по отдельности" воспринимается партнером по общению и используется самим говорящим...

Не беря на себя столь непосильных обязательств, выскажем здесь лишь некоторые соображения о влияниях отдельных особенностей владения паралингвистическими возможностями (в дальнейшем они будут называться просто голосовыми) на качество взаимодействия с партнером.

Интенсивность или громкость – самое простое, "линейное" свойство голоса – в конкретной коммуникативной ситуации тесно связано с индивидуальной манерой располагаться пространством общения. Владение голосом подразумевает, среди прочего, интуитивно верный выбор той громкости, какая нужна для данного помещения, количества слушателей и других обстоятельств общения.

Люди, имеющие привычку говорить громче, чем требуется, тем самым нарушают некую этикетную норму, силой (в данном случае – силой голоса) заставляя себя слушать. Это – активное проявление экспансии, "захвата" пространства, род заполнения собой той акустической среды, которая населена и другими. Если же ситуация монологическая по определению (выступление, лекция), то своим форсированным звучанием "громогласный" человек как бы отодвигает от себя слушателей на то расстояние, для которого такая громкость была бы адекватна. Обращение к аудитории, а тем более к партнерам по "диалогу" (ибо диалога в полном смысле слова в этот момент нет) теряет персональность – со слушателями, сколько бы их ни было, обходятся как с толпой.

За таким поведением могут стоять самые разные причины: желание захватить инициативу и многолетняя привычка "вещать", связанная с родом занятий; ищущее выхода внутреннее напряжение; некоторая потеря ориентировки в коммуникативной ситуации из-за чрезмерного увлечения содержанием своего высказывания. Повышенная громкость в целом свойственна возбужденному, напряженному общению, про которое говорят, что "никто никого не слышит".

На уровне стереотипов восприятия, определяющих примитивные бытовые интерпретации паравербального общения, громкость принято отождествлять с уверенностью, даже с хорошей ориентировкой в содержании – например, громкие ответы поощряются школьными учителями, голоса которых, в свою очередь, также обладают повышенной по сравнению со средней нормой интенсивностью. В экспериментальной ситуации носители громкой речи часто воспринимаются как "доминирующие", "компетентные", "не боящиеся привлекать к себе внимание". В отличие от тихой, невнятной речи, избыток громкости в социальных ситуациях (во всяком случае, в тех, где в принципе положено говорить, а не заниматься другими вещами – то есть не в библиотеке, сберкассе или концертном зале) "ненаказуем": вряд ли кто-нибудь слышал репли-

ку-замечание из аудитории, предлагающую докладчику или преподавателю говорить тише; противоположное – не редкость. А между тем, внятность и "удобство" речи для восприятия в большей мере определяются как раз не интенсивностью, а правильно подобранным темпом, уместными паузами, разработанной артикуляцией и так называемой "полётностью голоса". Более того, сильное повышение интенсивности звука "давит" более тонкие, качественные параметры речи – в частности, упрощает и делает монотонным интонационный рисунок. В этой связи вспоминается процитированный в "Записных книжках" К.С. Станиславского незатейливый совет одного старого актера дебютантке, когда она в первый раз заговорила на большой сцене громче, чем надо, боясь, что ее не услышат: "Не голос усиливай – может пропасть правда, – говори реже". Паузы, в значительной степени формирующие ритмический рисунок речи, имеют отношение не только к внятности произнесения, но и к внятности самой порождаемой мысли. Ни один человек, находящийся в контакте с собеседником, без них не обходится, и не только в интересах собственной выразительности или наилучшего оформления содержания, но, прежде всего, для ситуативных (или, скорее, микроситуативных) переключений: оценки реакции партнера, передачи инициативы в разговоре.

Неловко бывает нечаянно перебить кого-то только потому, что было непонятно, закончил он фразу или продолжает; удобная для партнера тем-поритмическая организация общения спасает от подобных маленьких неприятностей. Как правило, люди, умеющие "разговорить" собеседника, предлагают ему наиболее выигрышные точки беседы, в которых тот может легко и почти незаметно для себя включиться. Обычно такие "партнерские" паузы дополняются коротким взглядом, едва уловимым мягким изменением позы и, если так можно выразиться, намеком на побудительный жест (будь это все более определенно, смысл несловесного сообщения приобрел бы ненужную в данном случае жесткость: "А теперь я Вас слушаю").

Таким образом, использование пауз может быть и довольно эффективным средством манипулирования собеседником: неожиданно и определенно предоставленная инициатива способна сильно его напрячь, заставить внутренне суетиться. Хорошая иллюстрация этой функции паузы "во зло партнеру" – поведение профессиональной актрисы и квалифицированного манипулятора Джулии Лэмберт из романа Сомерсета Моэма "Театр": «Все с той же надменной, но беспредельно приветливой улыбкой, улыбкой королевы, которую та дарует подданным во время торжественных процессий, Джулия пристально глядела на Джун.

Она ничего не говорила. Она помнила афоризм Жанны Тэбу: "Не делай паузы, если в этом нет крайней необходимости, но уж если сделала, тяни ее сколько сможешь". Джулия, казалось, слышала, как громко бьёт сердце девушки, видела, как та съеживается в своей купленной на распродаже одежде, съеживается в собственной коже».

Отсутствие пауз и других структурирующих приемов (изменений темпа и громкости, интонационного выделения главного и т.д.) может быть средством отвлечь внимание от чего-либо: монотонный оратор, говорящий на одной ноте, без "заглавных букв", "абзацев" и "знаков препинания", способен усыпить даже бдительную аудиторию; если он в этом не был заинтересован, его манеру можно назвать неэффективной, а поведение – ошибочным. Но случается и другое: под видом академической или чиновничьей невыразительности слушателям "скармливаются" как раз то, что могло бы вызвать нежелательную реакцию.

В диалоге иногда избегают пауз те, кто чувствует себя очень тревожно и боится "повиснуть в пустоте" или спровоцировать опасный поворот беседы: "Женщина, которая страшится объяснения в любви или сцены ревности, должна любой ценой не допускать в разговоре пауз. Пока люди молчат, у них есть время принять решение; кроме

того, затянувшаяся пауза позволяет резко изменить тон беседы, и это не звучит диссонансом" (А. Моруа, "Искусство беседы").

Темп и соотношение темпов в речевом общении также имеет коммуникативный смысл: кроме традиционной связи с темпераментом "вообще", скорость речи может указывать на функциональное состояние говорящего, и притом довольно тонко.

Человек возбужденный, разгоряченный, конечно, говорит быстрее, слегка недоговаривая слова ("заглатывает" окончания), но обычно с некоторым интонационным нажимом – скорее "трещит", чем "щебечет". У состояний подавленности, усталости, безразличия другой темп; если они не очень глубоки, бывает интересно услышать, как кто-то вялый и замедленный вдруг "ускоряется", чем-то заинтересовавшись. Хорошая интерпретация темпа обязательно учитывает напряженность голоса: всегда важно, тяжелая ли перед нами медлительность, подавленный аффект или благодушная неторопливость – "ворочает" человек слова, "цедит" или "роняет".

Но самое большое количество проблем характеристики темпа порождают тогда, когда сильно отличаются у партнеров по общению. Эти отличия вовсе не обязательно связаны с их характерологическими особенностями или состоянием – они бывают, например, ситуативно-ролевыми.

Так, в темпе быстрого, "выстреливающего" воп' роса может подразумеваться, что спрашивающий занят, торопится и предлагает партнеру тоже поторопиться – то есть подстроиться, подчиниться его темпу. Если последний не идет навстречу, а, допустим, отвечает подчеркнуто размеренно и неторопливо, это уже своего рода борьба – выяснение, кто же из двоих определяет временные характеристики разговора. Напротив, повышенная готовность "соответствовать", безропотно принимать предлагаемый темп общения может подчеркивать зависимость (иногда демонстративную), как бы повышенное почтение к привычкам и обстоятельствам партнера (в данном случае – готовность сократить время контакта из уважения к его занятости и спешке). Насильственное задавание собеседнику неудобного темпа может быть своего рода ловушкой: заторопившийся с ответом часто начинает сбиваться и путаться, комкает фразы и попадает в невыигрышное положение.

При установлении хорошего диалогического контакта, как правило, оба участника ситуации "движутся навстречу" друг другу, очень незначительно изменяя характеристики собственного паравербального поведения "в пользу партнера". Этого незначительного, символического изменения часто бывает достаточно для создания атмосферы корректности и терпимости – шансы взаимоприемлемого разрешения ситуации возрастают.

Однако темпоритм и громкость – это лишь часть голосовых характеристик, причем наименее сложная для анализа: ведь ее, худо-бедно, можно измерить, расположить по соответствующим шкалам (быстро-медленно, тихо-громко и т.д.). Голос как таковой тесно переплетен с этими "количественными" характеристиками, но обладает и еще какими-то свойствами, ухватить и описать которые непросто. Таковы, например, тембральные характеристики. При попытке их описывать люди часто пытаются делать это по аналогии с ощущениями других модальностей – говорят о "холодном", "легком", "светлом", "бархатном", "деревянном" голосе; говорят о музыкальных инструментах, животных ("промяукала", "запищала", "рычит").

Между тем особенности звучания важны для понимания другого человека – понимания не только его актуального состояния, но порой и его прошлых (вернее было бы сказать "пришедших из прошлого") проблем, запечатлевшихся на этот раз в звуке: "Различные проблемы, возникающие в период детства, проявляются в зажиме в области верхних дыхательных путей и ведут к поверхностному дыханию и "зажатому голосу". Это часто сопровождается кашлем, иногда астмой. Подобные явления в большинстве случаев есть результат подавленного ответного желания кричать на кого-либо из

родителей. Страх быть наказанным, или лишенным любви, или оказаться виноватым препятствовал крику, и голос становился характерно тихим и натянутым. Как правило, такие люди не помнят, чтобы они когда-нибудь повышали голос".

При подробном рассмотрении этого наблюдения оказывается (А. Lowen), что есть немало разновидностей "зажатого голоса", отличающихся и на слух, и по происхождению. Один из распространенных типов "неродившегося" голоса – действительно "тихий и натянутый" – одновременно бесцветный и внутренне напряженный. Такой голос сам по себе может быть прекрасным способом выражения агрессии и действительно порой пугает больше, чем откровенный гневный крик. Суть когда-то наложенного родителями запрета состоит не в том, что "нельзя злиться", а в том, что ничего и никогда нельзя делать импульсивно, "в голос". (Одному житейски опытному человеку, известному своим самообладанием, молва приписала такой совет молодому коллеге: "Когда тебе очень захочется на кого-нибудь наорать, ты набери побольше воздуха и – изо всех сил – зашипи. Толку больше"). И действительно, в реальной конфликтной ситуации этот род зажатого голоса часто является знаком такого демонстративно повышенного самоконтроля: я взбешен, но видите, как я собой владею? Безупречен, не повышаю голоса, даже вы с вашей непроходимой тупостью не можете меня заставить опуститься до крика и т.д.

Для того чтобы более точно понять, "куда" такой человек не пускает свой голос – а стало быть, какие именно эмоциональные реакции оказались подавленными и нуждаются в раскрепощении, если предстоит практическая работа с его проблемами, – стоит обратить внимание еще и на то, как он смеется и умеет ли вслух плакать, то есть разрешены ли субъективно иные (не агрессивные) проявления сильных чувств.

Другая разновидность "зажатого голоса" при не вполне внимательном прислушивании может показаться даже вовсе лишенной напряженности – голос просто тихий, несколько невнятный, бормочущий и как бы плоский. Его "натянутость" определяется не по шипящей утечке "аффекта под давлением", а по некоторой дрожи, чуть скулящему, носовому оттенку на относительно громких местах этой сбивчивой, тихой речи. Владелец такого голоса как бы заранее знает, что его могут прервать в любой момент и даже сам создает для этого все условия – но, парадоксальным образом, люди с этими шелестящими, невнятными голосами бывают невероятно многоречивы и на самом-то деле перебить их не так легко. Это род "звуковой покровительственной окраски": я никого не заставляю слушать, я даже удивлен, что меня еще слушают; раз уж так случилось, я поговорю еще, если, конечно, никто не возражает... и т.д. В основе формирования такого голосового поведения тоже может лежать подавленная детская потребность – на этот раз потребность во внимании. Привлекать его к себе активно было нельзя: внятное, определенное обращение легко могло натолкнуться на резкий отказ типа "не лезь, отстань, не до тебя". Голос нашел компромисс – он есть, но его как бы и нет (а если бормотать достаточно долго, то, может быть, все-таки заметят, но не рассердятся, ведь я же никому не мешаю...). В какой-то момент ему обычно удается вынудить (буквально: вы-нудить) собеседника себя услышать, но при этом никто не может упрекнуть владельца этого голоса в том, что он "приставал", "лез", требовал внимания...

Андре Моруа в "Искусстве беседы" приводит (в пересказе) мальгашскую поговорку, которая гласит, что "сироту никто не поймет, сколь бы умные вещи он ни высказывал. Ибо у него нет той уверенности в себе, которую мы впитываем с любовью родителей". В большинстве случаев "усеченных" или "сплюснутых" голосов можно говорить о каких-либо проявлениях – чаще всего о проявлениях эмоциональных состояний, которые как раз и не подкреплялись любовью родителей, за счет чего исчахли или были подавлены, а естественная полнота голосовых возможностей нарушилась. Разные состоявшиеся и непроявленные голоса (как и разные лица) одного и того же чело-

века отражают не только его различные "ипостаси", состояния и образы самого себя, но и, косвенно, отношение к ним: часто бывает непосредственно *слышно*, каким он ни за что не хотел бы предстать, а какие собственные свойства, скорее, принимает и полагает, что другими они также будут приняты.

"Зажатый голос" может быть – и часто бывает – совсем не тихим, а, напротив, напряженно-форсированным, как бы захватившим жизненное пространство других возможных голосов: при достаточной силе ему явно недостает гибкости и оттенков. Этот голос обычно тоже имеет свою домашнюю историю, но историю не столько подавления, сколько накачки и подхлестывания (возможно, невольных). В нем сконцентрированы – обычно в несколько карикатурном виде – традиционные "добродетели для учителей", Громкость, внятность, стандартные логические ударения ("выделение голосом главного"), отсутствие всяких интонационных вольностей, непредсказуемых пауз и т.д. делает его в каком-то смысле образцовым. Такая речь как бы чрезмерно оснащена атрибутами правильности и даже в свободном общении немного напоминает выступление (у доски или с кафедры – это, впрочем, уже детали). Кстати, эту неуловимую де-ревянность ей придает не только голос как таковой (жесткий, громкий, "застегнутый на все пуговицы"), но и несколько чересчур литературный, "письменный" строй. Это, в свою очередь, говорит о сильных и полностью автоматизированных контролирующих влияниях, "фильтрах", которые не позволяют родиться ничему непричесанному, корявому; целая система зажимов, подпорок и "гребенок", некоторые из которых имеют прямые телесные эквиваленты, не дают речи выбиться из наложенных нормативных рамок, в частности – голосу потечь свободно, а словам – поиграть друг с другом. (Если бы на здорового человека надели ортопедическую обувь и дали ему в руки пару костылей для устойчивости, вряд ли его ноги были бы склонны резвиться, импровизировать и получать радость от движения).

Отличник, отвечающий заданный урок "с выражением" – вот одна из первых, поверхностных ассоциаций в группе по поводу таких голосов. История о способном, но очень уж послушном мальчике (или девочке), с которым у родителей в детстве было мало хлопот, потому что он всегда был такой разумный, рассудительный, "ну прямо взрослый человек, и говорил-то всегда так по-взрослому – не то, что эти обормоты, у которых во рту каша, а в голове опилки..." И часто выдуманная история "маленького доцента", в котором подкреплялось и стимулировалось именно сходство с "большими", оказывается похожа на реальную историю жизни.

Говоря о символических проявлениях "звучащего человека", нельзя не коснуться такой любопытной и обычно незамечаемой детали, как взаимодействие мимических движений и собственно артикуляции, окрашивающей и оформляющей звук "на выходе".

Те, кто склонен подавлять, "сжимать" свои эмоциональные реакции, почти обязательно что-то подобное делают и с голосом. В своей логике такой человек совершенно прав: голос, как и взгляд, наиболее непосредственно, то есть прямо и мгновенно, передает оттенки эмоционального состояния. Попытка сделать звук своего голоса полностью подконтрольным, нейтральным обычно начинается с неосознанного воздействия на дыхание, которое экономится таким образом, чтобы исключить неожиданный прорыв "открытого" звука, и заканчивается артикуляторным оформлением речи.

Попробуйте взять обычную, ничем ни примечательную фразу: "Хорошо, я обязательно об этом подумаю" и, наблюдая одни лишь свои губы в маленьком зеркальце, произнести ее несколько утрированными способами: отчеканить, прошипеть, вяло пробубнить, произнести слащаво-задушевно, жеманно и, наконец, "прорычать". Вы увидите, что артикуляторные движения губ сильно изменяются, обслуживая выполнение каждой интонационной задачи. Этому соответствуют и простые наблюдения за



другими людьми: тот, чьи губы кажутся нам мягкими, расслабленными (но не чрезмерно), как бы слегка улыбающимися, вряд ли имеет привычку цедить слова сквозь зубы и шипеть на окружающих. Это не значит, что он непременно добр и мил, но *такой* манеры проявлять агрессию у него, скорее всего, не будет.

Разные способы держать свой рот, в том числе во время речи, достаточно хорошо символизируют степень и тип того, что в целом можно называть открытостью поведения. Существует, например, английское идиоматическое выражение "to carry a stiff upper lip" (буквально – "жестко держать свою верхнюю губу"), переводящееся как "сохранять мужество", "упорствовать", "властвовать собой". Есть и русские идиомы, отражающие аналогичные связи, хотя и противоположного смысла: например, "раскатать губищи" (чего-то сильно и жадно захотеть, предвкушать, завидовать); есть еще "губошлеп", "раззява", "разиня" и многое другое. Целый "букет" значений располагается на оси "контроль, собранность, отсутствие желаний – распушенность, произвольность, дефицит контроля". Кстати, в "приличном" обществе говорить с чрезмерно вольной, "открытой" артикуляцией считалось вульгарным и недопустимым, в особенности для женщин – это интерпретировалось, ни много ни мало, как намек на возможную доступность. Может быть, и известная физиогномическая интерпретация полных губ носит некоторый оттенок функциональности – ведь при такой развязной, "вкусной" артикуляции они и впрямь кажутся физически более объемными, чем поджатый твердый рот "настоящей леди".

Если уж зашла речь о противопоставлениях "высокого" и "низкого", нельзя не отметить некоторые интересные параллели в стереотипах символической интерпретации самого голоса: низкие, хрипловатые или "утробные" голоса обычно связывают с чем-то более "земным", чем голоса высокие, ясные. Даже в операх партии лирических героев исполняют обычно тенор и сопрано, и довольно трудно представить себе голос ангела с тембральными и звуковысотными характеристиками, допустим, Луи Армстронга.

За пределами обсуждения остались еще многие важные вопросы, касающиеся, например, коммуникативных функций дыхания, связи голоса с позой и движением, специфики телефонного общения, некоторых психологических аспектов интонационно-мелодического рисунка, и многое другое. Можно с уверенностью утверждать одно: анализ голосовых составляющих коммуникативного поведения – это настоящая золотая жила для работы по осознанию психологических особенностей и проблем. Научиться слышать себя и других, влиять на характер общения через этот канал не только возможно, но и жизненно необходимо для хорошей ориентировки в социальных ситуациях. В Приложении 4 приводится небольшой фрагмент "голосового" занятия группы микроструктурного тренинга общения, позволяющий составить представление о характере и масштабе тех заданий, которые предлагаются участникам.

## **5. Бедное тело**

Сама мысль об участии тела в общении, особенно деловом, часто воспринимается как несколько экзотическая и даже не совсем приличная. Тело большинства людей так запущено, заброшено, ему отводятся такие невыигрышные роли: быть "начинкой" одежды (к которой проявляют гораздо больше внимания), отправлять естественные функции, служить источником беспокойства о физическом здоровье, лишнем весе и т.п., постоянно подвергаться критическому сравнению с принятыми на сегодняшний день эталонами, в лучшем случае – получать небольшие порции дополнительных радостей от спорта, танцев, морской воды или банного веника...

Даже люди, обладающие изрядным опытом общения и в этом весьма преуспевающие, часто ведут себя в отношении собственного тела так, как будто это реквизит фотографа (джигит в черкессе на фоне Кавказских гор и прорезь для лица клиента или

еще что-нибудь, столь же статичное и "костюмное"). Выразительность, подвижность, много ее или мало, концентрируется в лице, отчасти – в кистях рук, а все прочее как бы "вымирает". Но только "как бы"... "Не было незначительных, ничтожных частей тела: они жили. Жизнь стояла на лицах, как на циферблатах, легко читаемая, вся целиком показывающая время, – в телах она была более разрозненной, более великой, таинственной и вечной. Здесь она не притворялась, здесь она шла, у небрежных – небрежная, у гордых – гордая; сходя со сцены лица, она снимала маску и стояла, как была, за кулисами одежды". Это Рильке пишет о Родене. Проблема та же, но какое уважение, какая серьезная, творческая любовь к этому "заброшенному телу"; не разоблачение, но открытие...

В обыденном общении тело часто невольно рассматривается как "подставка для головы" – а ведь оно на самом деле никуда не девается и продолжает жить своей жизнью, только – в наказание за невнимание и небрежение – эта непризнанная жизнь довольно коварна, а для заинтересованного наблюдателя особенно дорога тем, что не контролируется сознанием и, стало быть, может предоставить такую информацию, которую впрямую не получить. Зигмунд Фрейд предупреждает: "Ибо имеющий глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать, может убедиться: ни один смертный не способен сохранить ничего в секрете. Если запечатаны его уста, проболтаются кончики пальцев, и измена просочится сквозь малейшие поры его тела".

Что "говорят" глаза или даже кончики пальцев – не новость; но именно в силу меньшей "подотчетности" в роли доносчика скорее выступит колено, спина или... ну, скажем, спина, утратившая свое гордое название. Последнее утверждение вполне буквально и вовсе не преувеличено.

Обратите внимание на то, как по-разному усаживаются на стуле человек, предвкушающий приятную неторопливую беседу и, скажем, раздраженный посетитель, пришедший куда-нибудь "качать права" и принимающий предложение сесть почти с неохотой; первый устраивается в два-три приема; умащивается, добавляя себе удобства каждым перемещением на стуле; мышцы его бедер и ягодиц не напряжены, посадка глубокая, центр тяжести находится довольно низко, вся поза рассчитана на продолжительное существование без дискомфорта и, возможно, без изменений ("век бы так сидел"). Все это "сигнализирует" и самому сидящему, и партнеру по общению о том, что времени впереди достаточно, а никаких неприятных неожиданностей не предполагается. Второй садится жестко, как бы не доверяя этому стулу всего своего веса и сохраняя некоторое напряжение в ногах и той части тела, которой посвящен пример. Если предложение сесть действительно принято с неохотой, настороженно, то несловесное сообщение может быть переведено примерно следующим образом: я, так и быть, сяду, но бдительности не теряю, не надейтесь: вы меня не расслабите своей любезностью.

Кстати, для создания атмосферы внимательного слушания, при котором партнера обычно не торопят, обязательно нужно самому сидеть удобно – походить больше на первый описанный вариант, чем на второй. По незначительным косвенным признакам, наблюдаемым даже у человека, наглухо скрытого массивным столом чуть ли не до ушей, сидение "на краешке" или "на иглоках" прекрасно распознается. Поэтому не удивительно, что в список поведенческих проявлений, помогающих создать в момент общения доброжелательную, спокойную атмосферу, в некоторых руководствах включается такое, на первый взгляд, экзотическое условие, как "свободный, мышечно не закрепощенный таз".

Про человека, который посреди благодушного, непринужденного общения и по контрасту со своим покоем и уверенностью неожиданно застигнут сообщением, резко меняющим его роль, ситуацию, общую атмосферу, не зря говорят: "он так и подскок на стуле". Если рассмотреть этот "подскок" крупным планом, то, скорее всего, окажется, что маленькое, но резкое движение сидящего вверх выполняется, прежде всего,

мышцами ягодиц: "не расслаживаться, собраться, мало ли что". Другой часто встречающийся эквивалент дискомфорта с оттенком, скорее, безысходного раздражения – неосознанное покачивание на стуле; бывает оно и в совершенно "конспиративном" варианте, когда в нестерпимо скучной и неприятной ситуации (заседание, совещание, пятиминутка, планерка и другие учрежденческие пытки) сидящий слушатель-жертва время от времени напрягает мышцы бедер и ягодиц, как бы собираясь встать, то есть мышечно опережая желанный финал, репетируя его.

Итак, тело посылает постоянные сигналы самому человеку (который почему-то считает его своей собственностью) и окружающим. О чем еще может оно сообщать?

"Как бы хорошо мы ни были приспособлены к жизни, каждый из нас до какой-то степени отмечен печатью своих неразрешенных конфликтов, зафиксированных в теле или хотя бы в каких-то его частях. Оно может все время отклоняться назад, как если бы мы постоянно чего-то избегали, стараясь держаться от "этого" подальше. Может всегда быть подано вперед в движении вечного вызова и атаки. Все наше физическое существо может никнуть под давлением силы тяжести – а может своим видом отрицать земное притяжение, стараясь оторваться от опоры и стремиться вверх. Тело может лениво брести по жизни, осторожно пробираться или яростно на нее наскакивать. Мы видим то поникшие плечи, то грудь колесом, то голову в решительном наклоне; видим натянутые спины, или сжатые кулаки, или намертво запертые шеи, или ... или ... Ноги могут тащиться и подпрыгивать, ступать будто по гвоздям – и по натянутому канату, а то и вязнуть в болоте. Куда ни посмотри, мы окружены хвастливо выставленными на обозрение коленками, нервными пальцами, выбивающими дробь, мучительно переплетенными лодыжками, упрямо вросшими в пол ступнями, вечно целомудренными стиснутыми бедрами, беспомощными шеями, подставленными для заклятия, угрожающе поигрывающими плечами". Это – еще один отрывок из чудесной книги T.Schoor, посвященной возможностям воздействия движения на психическое состояние человека. При чтении возникает иллюзия "выключенного звука", как если бы мы вдруг оказались перед необходимостью судить о людях, их отношениях и проблемах только по движениям, позам, пластическим привычкам. Но дело в том, что мы и в жизни во многом опираемся именно на эти источники информации – только в отличие от пронизательного взгляда профессионала наши наблюдения не столь тонки и носят гораздо менее осознанный характер.

Наиболее изученным является набор коммуникативных пантомимических реакций, выражающих отношение к партнеру. Известно, что самые общие тенденции этого отношения (приближение и избегание, открытость и закрытость, желание доминировать или подчиняться) передаются пантомимически довольно точно и, как правило, считываются партнером (обычно как смутное впечатление, источник которого люди определить затрудняются, но которому тем не менее доверяют).

Так, различные способы строить свою позу как закрытую (скрещенные на груди руки, сплетенные в замок пальцы, фиксирующие колено сидящего "нога на ногу"; упертые в колени локти и т.д.) соответствуют и внутренней закрытости в контакте. Тот же смысл может иметь разворот в полупрофиль или боком, когда самой близкой к партнеру точкой становится локоть или плечо. "Сворачиваясь в клубок", человек оставляет обращенными к окружающим наиболее жесткие, неуязвимые части тела – те, которыми можно обороняться и нападать, хотя ни о какой физической агрессии со стороны партнера и речи быть не может.

Если чувство комфорта и доверие возрастают, "еж" начинает разворачиваться: вот появилась одна жестикулирующая рука, хотя локоть еще жестко "смотрит в сторону"; вот немного обозначилась передняя поверхность шеи, голова перестала втягиваться в плечи; вторая рука еще держит неподвижное колено, но хватка как будто стала помягче... Вот человек вдохнул и выдохнул чуть глубже – это было невозможно, пока

он был "завязан узлом", – немного распрямился; отпустил напряженные мышцы брюшного пресса; нога переместилась на полу на несколько сантиметров и уже не выглядывает поджатой под себя...

Рисунок и последовательность "наложения замков" и их снятия очень индивидуальны. Не у всех и не всегда внутренний уход от общения "помечен крестами" так явно, как в нашем примере. Все движения закрытия, отгораживания могут быть (и чаще всего бывают) совершены не в полном объеме: немного съежились плечи, закрылась ладонь; небольшой поворот корпуса от собеседника; лицо остается вполне внимательным, "слушающим" – этого достаточно. Бывает, что отстранение и частичный уход от контакта происходит иначе, сообщение передается другими средствами и по-другому окрашено.

Корпус сидящего распрямляется, плечи разворачиваются, как если бы он, не сходя с места, увеличил дистанцию; для верхней половины его тела она и в самом деле увеличивается. Голова еле заметно поворачивается и откидывается назад, при этом взгляд получает новое направление; как бы сверху и чуть сбоку, независимо от соотношений высоты (роста) говорящих. Руки могут не сплетаться, а напротив, слегка застыть в каком-то нейтральном жесте – кисть напряжена и отогнута, положение ладони соответствует "реплике в сторону", то есть жест направлен как бы немного неточно, мимо партнера. Вся поза безупречна с точки зрения формального соответствия роли внимательного слушателя: она открыта, есть и визуальный контакт, могут быть и короткие, вежливые кивки – скорее, с акцентом не на наклоне, а при выпрямлении шеи, "кивки вверх". Эта лояльность мало кого может обмануть.

В описанных вариантах общее только то, что оба служат уменьшению интенсивности контакта; "сообщения" для партнера сходны по эмоциональному знаку, но существенно отличаются по окраске. Еще один распространенный способ дистанцирования включает как ни странно, максимальное мышечное расслабление: обычно принято считать, что негативное отношение к чему-то или кому-то непременно напрягает, но оказалось, что расслабление тоже может неплохо выражать неудовольствие и служить защитой в ситуации не совсем приятного общения. Оно позволяет уменьшить количество собственных коммуникативных реакций, что само по себе дает и ощущение безопасности, и негативное подкрепление действиям партнера. Этот способ минимизации контакта напоминает умение некоторых животных притворяться мертвыми.

Видимо, три рассмотренных варианта реализации "закрытой" установки в общении будут соответствовать принципиально разным способам решения тремя непохожими людьми проблемы партнера по общению как "нежеланного гостя": первый его терпит и мучается, второй не пускает дальше порога, а третий, как бы засыпающий в его присутствии, объявляет тем самым, что "хозяина нет дома". Сами по себе все эти (и многие другие) способы не хороши и не плохи, каждый из них может быть на свой лад эффективен – вопрос лишь в гибкости и ситуативной адекватности, отсутствии закрепления *только такой* реакции на все случаи жизни.

Обратимся вновь к наблюдениям Т.Schoor: "Управляться с противоречивыми чувствами и их выражением нелегко. Многие из нас не пользуются всем спектром своей выразительности

– как если бы мы однажды выбрали какой-то основной способ переживания, какую-то главную эмоциональную окраску поведения. В свое время она, видимо, служила важной цели или помогала удовлетворять сильную внутреннюю потребность, теперь же запечатывает выход другим реакциям и оттенкам поведения, как будто они портят целостность невольно избранного образа. Эта "выпрямленная" роль может быть угадана в любой момент, но особенно видим такой упростивший сам себя человек на публике. В любом месте, где собрались знакомые между собой люди, Душа Об-

щества появляется пружинистым шагом; он производит массу шума, приветствует всех подряд

– склоняется к рукам пожилых дам, кого-то хлопает по спине, кого-то хватает в охапку, энергично встряхивает чьи-то руки

– в общем втягивает всех в водоворот такого добродушного насилия. Еще бывает Мученик: дверь медленно открывается и впускает человека, а на нем написано, что его грудь следует пронзить кинжалом, протянутую руку вырвать с мясом; спина его создана для побоев, лицо – для оплеух, и весь он полон такого тихого экстаза самоуничтожения и страдания. Ну и, конечно, там будет Нескладеха, Ломовая Лошадь, Милашка, Сноб, Гремучая Змея, Ходячий Анекдот и все, кого еще не хватает для парада однобоких ролей".

За подобной – чрезмерной – характерностью двигательной экспрессии стоит недостаточное разнообразие и способов поведения в ситуациях общения, поскольку само "отлившееся" в однозначный пластический рисунок тело является "продуктом" повторения однотипных реакций, постепенно оформляющих даже анатомическую фактуру. Один из наиболее плодотворных путей интерпретации телесно-пластических особенностей – та же "функциональная физиогномика", о которой речь уже шла. (Проблемы и трудности, связанные с неповторимостью индивидуального опыта, будут такими же и даже более выраженными, поскольку тело осознается и читается менее дифференцирование), чем лицо).

Примером такого перевода устойчивых психологических особенностей на "язык тела"<sup>7</sup> может служить запись учебного занятия С.М.Эйзенштейна со студентами ГИКа:

« – Конкретно – какие две решающие черты будут сопутствовать характерности челюсти вашего тупого упрямца?

С мест: – Уши. Глаза. Губы. Скулы.

– Губы больше всего.

– Нос.

– Если подходить к вопросу, как вы подходите, – проще взять анатомический атлас и подряд читать все признаки. Авось нарвешься на правильное! Не надо так подходить. Опять и опять надо себе представить упрямца. Больше того – надо на мгновение стать упрямцем. *Стать упрямцем*. "Стать" – в первичном смысле этого термина: "занять положение", "стоять" так, как стал бы стоять предельно упрямый человек. Принять его стойку. Упереть челюсть в грудь – и куда направить всю энергию стойки? В слегка наклоненный...

С места: – Лоб.

– "Упершись лбом". Но что "давит" на этот лоб? Что придает ему бодливый упор? Конечно, стойка в целом, начиная с упора ног, но решающей мускульной задачей напора и амортизатором встречного лобового удара будет что?

С места: – Шея!

Рассмотрим некоторые аспекты осанки и походки человека, про которого можно было бы сказать вслед за A.Lowen, что он "крепко стоит на ногах" – не так, правда, крепко, как "упрямец" Эйзенштейна.

Первое, что бросается в глаза, – заметный и ничем не оправданный наклон вперед. И – тяжесть, особенно заметная из-за этого наклона: тяжело повисшие несколько вперед руки, тяжелые плечи, крестец; скругленная как бы под грузом спина. Это отдаленно напоминает боксерскую стойку, но без ее "пружинок" и поворотливости, – так сказать, "стойку на века". Тело тяжело стремится в наступление, как бы таранит верхней половиной какую-то цель – которая, впрочем, может быть давно потеряна, забыта.

<sup>7</sup> Распространенность этого термина во многом обязана работе J.Fast.

Ноги вынуждены догонять вечно опережающий их верх, шаг широкий и тоже тяжелый. Если выбирать сравнения в мире экзотической фауны, то такая тяжесть имеет отношение не к бегемоту, а к носорогу: шаг энергичный, нога с силой выбрасывается от бедра и плотно, с очень короткой, но заметной "точкой" ставится на землю, впечатываясь в нее. (Кстати, в реальном почерке – ручкой по бумаге – у такого человека часто обнаруживаются нажим, монотонность, стремление подчеркивать и выделять знаками препинания; в особенности жирны и отчетливы будут как раз точки.) Из-за этих "точек" походка неплавная, состоит из отчетливых тактов-шагов.

Изменить сходу направление движения "носорогу" трудно, это всегда происходит с некоторым опозданием – ноги по инерции проносятся по прежней траектории. Такая инертность в сочетании с напряженностью, нажимом может восприниматься как решительность; в действительности он часто проявляет настойчивость, надежность или "волевые качества", не разобравшись в ситуации, то есть тоже как бы по инерции, на основании устаревшей информации.

При всем том к своим ногам есть довольно теплое, можно сказать – любовное отношение: владелец любит их ощущать, помногу ходить, имеет почти что "пунктик" на удобной, долговечной и качественной обуви. (Может одновременно иметь несколько пар кроссовок, а если это женщина, то ее "обувной идеал" – устойчивость каблука, совершенный изгиб колодки и прочный, добротный верх). При случае с наслаждением ходит босиком, поступая со своими ногами примерно так, как хороший хозяин – с лошадью: надо же им и попастись на воле, не все же пахать. Вообще в отношении к телу есть оттенок владения какой-то не очень сложной машиной, и ноги пользуются уважением именно как ее нужная и понятная "ходовая часть". Кстати, при физических заболеваниях предпочитает простые, физические же, методы лечения: растереть, попарить, размять и т.д. При психическом напряжении тоже успешно лечатся физической активностью. Идея же *одушевленного* тела вызывает недоверие – что, мол, за глупости?

Тип связи ступни с полом или почвой (характер их соприкосновения) очень важен: он во многом задает и прочие характеристики перемещения в пространстве.

Один человек как будто вцепляется в землю пальцами ног, пытаясь удержаться этими "когтями", другой шмыгает ногами, почти не давая себе труда их отрывать; третий, вынося ногу вперед, ведет ее над землей совсем низко, будто прощупывая почву в поисках места, куда можно наступить – в детских спектаклях так изображают походку крадущегося злодея. Четвертый отталкивается от земли, как бы не желая с ней надолго связываться; пятый, с легкой походкой индейца или кошки, прокатывает мягкую ступню по земле так, что каждая точка недолго, но участвует в этом контакте...

Именно этот вариант расценивается профессионалами как наиболее функциональный. Вот что пишет К.С. Станиславский: "Когда я иду домой или в театр и пальцы ног исполняют свою работу в полной мере и до самого конца, я при одинаковой скорости походки прихожу к конечной цели моей ходьбы на пять, семь минут быстрее, чем когда я иду без должного участия в работе ножных пальцев и ступней, прокатывающих через себя движение. Важно, чтобы пальцы, так сказать, "дохаживали" шаг до самого конца". По нашим наблюдениям, такое естественно присущее чьей-либо походке "дохаживание до самого конца" соответствует целому спектру явлений других рядов: отсутствию скомканности в любых ритмических функциях (например, в дыхании – полный выдох), артикулированной речи без заглывания окончаний и вообще тенденции к оформленному, завершенному действию; упорядоченному восприятию видимого мира (глаз не "выхватывает клочки", а ровно "впитывает") и даже некоторому плавному, взвешенному течению мыслей. В связи с замеченными соответствиями простое упражнение на "дохаживание", применяемое для обычной, несценической жизни, может использоваться как психотехническое.

Но бывает иногда и так, что то же самое желательное свойство походки несколько утрировано – нога как бы задерживается на пальцах, прежде чем оттолкнуться и передать "полномочия" связи с опорой другой ноге. Ноги словно слегка манерничают (привставание на цыпочки вне функциональной необходимости – вообще телесное действие того же набора, что, скажем, отставленный пальчик на руке или картинно заломленная бровь). В других сферах в этом случае можно ожидать некоторой искусственности, чрезмерной произвольности во всем: такой человек бывает слишком выправлен, "сделан"; его жесты, голос и все остальное, что называется, "строят из себя", то есть оформляются слишком намеренно в соответствии с какими-то импонирующими эстетическими или стилистическими нормами. Высказывания могут быть чуть слишком аффективными – и несколько банальными; взгляд направлен "куда нужно" и соответственно пропускает множество деталей второго-третьего планов; такой человек часто кажется глупее, чем мог бы быть по своим данным – его мышление лишено живости, "зашорено".

Попытайтесь описать манеру двигаться, в частности походку, нескольких своих знакомых. Чем больше глаголов, тем лучше, а "литературность" в данном случае не важна. Напротив, просторечие и сленг могут выразить суть коряво, но ярко. "Чешет", "пилит", "ломит", "трюхает" или "чапает" ваш знакомый? В глаголах "пилить" и "ломить", употребляемых для обозначения ходьбы, есть оттенки работы, преодоления какого-то сопротивления или препятствий. В отличие от них глагол "ча-пать" (звукоподражательный, "чап-чап-чап") передает такое качество походки, когда развинченная, ненапряженная ступня небрежно шлепается на землю. Разумеется, у одного и того же человека может быть несколько походок в зависимости от его состояния, настроения. Но "ломить" и "чапать" одновременно нельзя!

Обратите внимание на звук шагов, не ограничиваясь констатацией "легкости" или "тяжести" шага. Вспомните, как чаще всего ноги подводят вашего знакомого, если такое с ним бывает. Он падает вперед на коленки? Поскальзывается, но умудряется удержаться? Оступается на ровном месте?

Что будет, если попытаться его неожиданно сдвинуть – легонько толкнуть или, наоборот, потянуть к себе? Каково его отношение к потере равновесия – это страх и напряжение, отчаянная попытка овладеть ситуацией или он и не пытается "играть" с силой тяжести и, будучи сбит с привычного способа-стойки, готов упасть без всякой борьбы?

Как выглядит его походка издали, по каким признакам ее можно узнать?

Что делают ноги этого человека, когда он просто стоит и, например, с кем-то разговаривает?

Наконец, как бы вы передразнивали его манеру ходить, за что бы "зацепились"?

## **6. Снова вступает "оркестр"**

Мы постоянно убеждаемся в том, что любое изолированное проявление коммуникативного поведения "вытягивает" за собой целый спектр других, связанных между собой; голос и взгляд связаны с телом и пространством, "верх" – с "низом", манера двигаться – с манерой думать... Трудно даже найти у человека хоть что-нибудь, что существовало бы само по себе. Поэтому обычное (но подробное!), *как бы* ни на что не претендующее, *как бы* никуда не ведущее, чисто "анатомическое" описание может пролить свет и на достаточно глубокие свойства человеческой души. Нужно только запастись терпением и не торопиться со своими выводами и оценками, а подольше смотреть и слушать...

Вот молодая дама, выглядящая еще моложе. Судя по всему, она будет превращаться в пожилую женщину прямо из девочки, минуя так называемый "цветущий средний возраст". Ее голос – пожалуй, его хочется назвать "голоском" – довольно вы-

сокий, чистый, на свой лад музыкальный; холодноватый "стеклянный" тембр, сдержанное интонирование. Не покидает ощущение, что голос напряжен и "завышен", как бы насильно загнан в верхнюю часть своего естественного диапазона.

Бросается в глаза своеобразная посадка головы: пряменькая шея вытянута, плечи опущены, лицо склонено набок и немного "замороженное", с готовой мимической маской вежливого внимания (приподнятые брови, подобранный рот в отдаленном подобии улыбки, не слишком пристальный взгляд, который, как выясняется, достаточно многое замечает).!} момент быстрой, взволнованной речи лицо мимически почти не меняется, зато становится заметно, что дыхание очень "мелкое", его все время как бы не хватает, короткие резкие вдохи набегают один на другой, а хорошего выдоха нет. Возникает впечатление судорожности, некоторой "подпертости" дыхания, скомканности нормального его цикла.

Жеста, как такового, не существует: руки чаще всего замкнуты сами на себя и неподвижны (на коленях) или держат "полезные" предметы: ручку, тетрадку; если же за них неожиданно потянуть, то окажется, что они сильно напряжены и с трудом могут расцепиться. Если исхитриться и все-таки спровоцировать какую-то жестикуляцию, то становится заметно, что ладонь практически не бывает открытой, "берущей" или "дающей"; движения пальцев, скорее, что-то отбрасывают от себя, резко указывают, могут на мгновение вопросительно застыть – и поскорее вернуться в положение фиксированного полукулачка. Локти обычно или прижаты к телу, или слегка отставлены, как бы беспокойны – так держит руки человек в толпе, когда не хочет, чтобы его толкали.

Походка, как ни странно при такой телесной хрупкости, довольно шумная, топаящая. При ближайшем рассмотрении оказывается, что нога ставится очень твердо и с своеобразным отталкиванием вверх (так ставятся, скажем, копытца небольших животных вроде коз или антилоп). Шажок укорочен, словно экономится; ноги при этом "частят", от чего усиливается впечатление "копытности", дробности и отсутствия связи с землей или полом.

Как и обычно, в манере поведения "техническое" густо переплетено с "содержательным"; выразить эти связи непосредственно, словами не просто трудно, а в полной мере и невозможно: они становятся грубы и натянуты. (Невидимая, но существующая "нитка", о которой шла речь в первой части!) Реальность и характер этих связей можно попытаться выразить, описав сколько-то особенностей и проблем разного свойства, присущих тому же самому человеку: тогда несомненный внутренний резонанс между проявлениями разного уровня становится слышимым, хотя на него и не всегда можно "показать пальцем". Итак, молодая дама со стеклянным голоском...

– не хочет и даже боится пополнеть, хотя ее вес явно меньше так называемого "нормального"; собственная хрупкость, "бестелесность" ею явно оберегаются и ценятся;

– любит холод, "свежий воздух" и вообще все, напоминающее о заморозках, открытой форточке и т.д. Замерзнув, нисколько не страдает – зато от жары или просто тепла мучается и прячется (напрашивающаяся аналогия со Снегурочкой, которая "не знает любви совсем, в ее холодном сердце ни искры нет губительного чувства", и т.п., – верна, хотя, конечно, прямо из "холодолюбивости" не выводится) ;

– сделала выбор между "высоким" и "низким" – и, конечно, не в пользу последнего. Это касается и звуков, и расположения в пространстве, и – ассоциативно – цветов (любит голубой, бледно-зеленый, сиреневый, розовый... цвета "чистые и прозрачные", хорошо подходящие для маленьких девочек или ухоженных старушек). Все, что отдает "земным", "органикой", вызывает отвращение. Ее может затоснить от запаха жареной рыбы или прикосновения к чьей-то влажной ладони. Побаивается животных – хотя меньше, чем людей (мужчин особенно – "грубые животные");



– убедила себя в "объективной", "физиологической" – то есть, непреодолимой и от нее не зависящей – асексуальности. Потеря контроля, "собранности" – раз; вызывающий ужас физический контакт с другим человеком – два; возможность такого исхода, как беременность – три (а как же хрупкость и бестелесность?). В общем, если "грязное" – необходимая часть жизни, пусть лучше не будет жизни. Отчетливый привкус стерильности (в любом смысле, в рассуждениях, поведении, оценках);

– она, как и следовало ожидать, не любит свое тело, особенно корпус и ноги – ив осанке, и в походке видно стремление вытянуться вверх, подпрыгнуть или взлететь, не соприкоснуться с опорой, "оторвать голову от тела" (вытянутая напряженная шея) – короче, отделить "высокое" в буквальном смысле от "низкого". Завышенный голос – одновременно "технический" продукт и непосредственное оформление этой установки. В отношении к своему физическому облику трогательно верна эталонам красоты, мучающим девочек-подростков: лебединая шея, огромные глаза, точеный носик и прочие атрибуты мультипликационной принцессы (которая, понятное дело, не ест, не пьет, не потеет, не покрывается веснушками и еще много чего не делает);

– она во всех сферах жизни тоже окружена миражами "совершенства". В поведении этому соответствует манерность и отсутствие какой бы то ни было спонтанности – "детские" штрихи это, скорее, стилизация, род жеманства. В более основательных житейских делах та же "пьеса" многократно разыгрывается через отказ от начинавшихся было попыток как-то реализовать себя, потому что "как надо все равно не получается". Несколько приобретенных образований не используются, знакомства не поддерживаются, мебель не покупается и т.д. Ничего не может созреть и закончиться, перейдя в какое-то новое качество;

– она до крайности сурова в оценках (особенно моральных): всякое несовершенство непростительно, ошибки окружающих тщательно взвешиваются, отношения обычно заканчиваются разочарованием в человеке, оказавшемся, как ни странно, "нестерильным".

Историю "резонирующих" между собой особенностей и проблем можно было бы продолжать: в нее неминуемо вплелись бы отношения с реальными людьми, события (иногда очень давние), сны и фантазии, физические недомогания и многое еще. В целом очевидна необходимость серьезной, длительной и, скорее всего, индивидуальной психологической коррекции, уходящей за рамки внешних проявлений – но отталкивающейся в каком-то начальном моменте именно от них. Как далеко может завести внимательное рассмотрение связи тела и голоса!

Поговорим еще об одном хорошем человеке (именно так многие называют героя нашего примера). Обычно добавляя: но... В чем дело и причем здесь "почерк", тело и прочие любимые авторами "мелочи"? Для ответа снова придется углубиться в детали портрета и, в какой-то мере, биографии – и снова мы надеемся увидеть, как легко и прочно все это сшито невидимой ниткой.

Итак, портрет. Начать его на этот раз уместно с манеры говорить, потому что речь, "говорение" – родная стихия нашего героя. Беседовать с ним – сущее наслаждение. Такое чувство понимания с полуслова, резонанса, исключительной ненавязчивости! Бели нужно прояснить, проверить свои еще не до конца оформившиеся или спорные мысли, то с собеседником просто повезло. А вот если нужно что-то вместе решить или хотя бы услышать нечто определенное – мнение, желание, намерение – тогда трудно. Разговор вязнет, не клеится: "с одной стороны, с другой стороны", "это неоднозначно". В диалоге не очень заметно, а в развернутой "авторской" речи поражает обилие вводных оборотов, размывающих определенность сказанного. В общем-то, видимо, это все же... в некотором роде, возможно, и не совсем...

– если, ловя на слове, вернуть его к сказанному, он не согласится: было сказано *не это* (действительно, в некотором роде, не совсем это...). В споре такое свойство

превращается в коварное оружие – противника "не уцепишь", потому что в каждой фразе оставлено несколько лазеек для хитрого маневра, смыслы дwoятся, предмет разговора размывается. Эта ирония, эти подтексты, которые очаровательны, когда беседа сама по себе – произведение искусства, в других жанрах могут довести партнера до белого каления. (Ну что же, видимо, это его проблемы... хотя... и т.д.);

– одет во что-то мягкое, серовато-коричневато-какое-то. Одежда вроде свободной второй шкурки. Не выносит яркого, жесткого и слишком заметного – одевается как бы "никак", но качественно. Если внимательно рассмотреть, как он сидит, то становится заметно, что все его позы построены как система полуоборотов, ракурсов около 3/4. Угловые положения головы, плеч, рук и всего прочего постоянно слегка смещаются друг относительно друга, поэтому при одной и той же (как бы одной и той же) позе – в кресле, нога на ногу, голова слегка склонена к плечу – возможны десятки вариантов то большей, то меньшей обращенности к партнеру. Жесты тоже мягкие, разнообразные; за ними тоже трудно уследить, поскольку их много, а различия небольшие. Жестикулируя, никогда не "отпускает" руки далеко от себя, но и притиснутыми их тоже не увидишь – они, скорее, мягко подобраны, причем к собеседнику никогда не бывает повернута открытая ладонь, больше показывается запястье;

– если вспоминать о "пузырях" личного пространства, то у нашего героя – хорошо обжитый "пузырь", в котором есть еще как бы свои слои, и острое ощущение его границ. На уровне содержания общения этому соответствует "обязательная программа" из нейтральных, светских тем, разговор вокруг да около. Неожиданное (преждевременное) "прямое попадание" в значимую тему воспринимается так же болезненно, как если бы кто-то резко, минуя все промежуточные условности, вторгся в "его" пространство – например, если бы гость, не потоптавшись у книжных полок, не сказав всех полагающихся любезностей хозяину, напрямик прошел в комнату, уселся в его любимое кресло и стал пить чай из его чашки;

– носит очки, хотя близорукость очень маленькая, можно было бы в каких-то случаях и обойтись; время от времени отпускает небольшую "чеховскую" бородку. Трудно судить с определенностью, но, похоже, это отвечает двум его особенностям: потребности в некоторой стилизации всего на свете (и себя, конечно) – и потребности немножко спрятаться. Впрочем, разве это не одно и то же?

– трудно переносит внимательный взгляд в лицо, даже очень доброжелательный, даже любящий. Его собственная манера смотреть создает впечатление отстраненности, присутствия в ситуации наполовину: взгляд как бы повисает в воздухе, немного не добравшись до лица собеседника; взгляд – облачко, есть и нет, рядом и не со мной, не здесь. (Последнюю фразу нашему герою неоднократно приходилось слышать от разгневанных женщин, пытающихся выяснить отношения. Несчастные обычно не понимали, что для него это – упрек в самой сути отношений с кем бы то ни было);

– любит кошек ("не так обязывают, как собаки"). С теми, кто к нему по настоящему привязан, бывает довольно противным и сам это признает. Капризы, придирчивая критика, неожиданное отчуждение в самых, казалось бы, "теплых" ситуациях. Где-то глубоко всегда чуть-чуть обижен. Запутанные, нелегкие отношения с теми, с кем они вынужденно близкие: с родителями, женой, подрастающим сыном. Опечален и раздражен тем, что "все чего-то хотят, пристают, дергают", а он чувствует, что не может им "этого" дать. Однако странным образом нуждается в таком дерганье и, если оно отсутствует, начинает его сам "обеспечивать";

– когда отношения с кем-то приобретают определенность, приходится из них выпутываться, партнеры (друзья, женщины, коллеги, соавтор) недовольны, называют его разными неприятными словами, от "нерешительности" до "предательства". Упреки, недовольство, поджатые губы, чувство вины (своей) и непонимания (их), уходы и возвращения, звонки по телефону неизвестно зачем – как будто чтобы проверить, до кон-

ца в тебе разочаровались или еще нет – и нарастающая с годами уверенность, что изменить ничего нельзя, все так и будет существовать в полуподвешенном, несостоявшемся и как раз поэтому вызывающем какие-то надежды виде. Спасается "философским" (по возможности бесстрастным и несколько циничным) взглядом на вещи, хотя и его, как все на свете, не может принять бесповоротно;

– прекрасно понимает и анализирует то, что уже совершилось, в том числе и с ним самим, – как будто смотрит фильм с собственным участием. (Роль тонкого, компетентного критика вообще одна из любимых). Интересно, что среди увлечений, а их было немало, почти все связано с "отражениями" – с чем-то, условно говоря, вторичным: в детстве коллекции, позже – пластинки, фотография, кино, в последнее время – видео. Кстати, не любит театр, и как раз за то, за что его любят другие – за сиюсекундность переживания, невозможность "перемотать пленку" назад. Можно сказать, что его стихия – это разного рода знаки и символы, то есть опять-таки отражения. Например, отлично играет в шахматы, в карты, вообще в игры "с правилами"; легко и охотно учит языки; хорошо и быстро составляет всякого рода обзоры, реферировать; наконец, прекрасно ладит с компьютером.

Совсем немного утрируя, можно сказать, что для него нечто становится настоящим реальным только перейдя в другое качество: став картинкой, рассуждением, анекдотом, формулой, воспоминанием. Только в этой "реальности второго порядка" ему дышится вольно: она не выходит из-под контроля и не требует от него невозможного.

В непосредственном общении ориентируется на культурную норму, ритуал – и на следование за партнером. Все – "в тон", все кажется таким естественным – то есть, если вдуматься, похожим на свое; разным людям общаться с ним легко именно поэтому: нечего преодолевать. Вот откуда иллюзия "родственной души", и невольный обман, и все последующие осложнения.

Поведение направлено на то, чтобы создать и удержать нужную дистанцию, быть и участником, и наблюдателем собственного общения – и "книгой", и "читателем". В давней домашней истории такого человека часто звучит тема долгого и мучительного сомнения в том, что он любим родителями, горький страх быть отвергнутым. И, конечно, опыт компромисса как средства эмоционального "выживания", и все усиливающийся механизм отстранения от собственных переживаний, помещения их "в рамочку"...

Конкретный человек, описанный в примере, на сегодняшний день в профессиональной психологической помощи не особенно нуждается. Впрочем, если в его кругу это уже принято... то, может быть... "в конце концов, это даже интересно"... До встречи!

\* \* \*

Как ни жаль, больше портретов не будет. Настало время говорить о том, что можно практически делать с тем любопытным и непростым "хозяйством", которым владеет – но разве "владеет"?? – которым *является* каждый из нас.

Многолетняя практика психотерапевтической, консультативной и педагогической работы убедила нас в одной интересной закономерности: каков бы ни был первоначальный заказ, для его выполнения обычно приходится побеспокоить весь "оркестр".

Кто-то хочет научиться всего лишь красиво говорить перед аудиторией – но даже тут простой дрессировкой не обойтись; тот голос, тот взгляд, та манера держаться, которые есть на сегодняшний день, как бы несовершенны они ни были, – это не "черновик", а "полномочные представители" всего человека. В этом качестве они тре-

буют от профессионала-психолога уважения, понимания, а значит – придется выйти за пределы как бы поверхностного "косметического" заказа.

А кто-то, допустим, хотел бы изменить свои отношения с людьми – но ведь эти отношения, кроме всего прочего, материализуются в том же звуке голоса, взгляде, прикосновении! Более того, в них же спрятаны (ну, заколдованы, если хотите) и сами потенциальные, "улучшенные" отношения.

"Просто навыков общения", видимо, *не бывает*. Говоря о микроструктурном (и любом другом) тренинге, попробуем, во-первых, не забывать это сами, а во-вторых, по мере сил показывать читателю уже на иных примерах – примерах практической работы с тренинговой группой.

### **Часть III. ПОХОД НА КУХНЮ, или "КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ"**

*Мир был еще таким новым, что многие вещи не имели названия, и на них приходилось показывать пальцем.*

*Габриэль Гарсия Маркес*

«.. Надо, однако, остерегаться медлительности и вялости в походке, дабы не походить на носильщиков в шествиях, как и чрезмерной быстроты и спешки, так как, когда ее допускают, появляется одышка, изменяется выражение лица, искажаются его черты; все это ясно указывает на отсутствие стойкости. <.. > Итак, подобно тому, как при игре на лире ухо музыканта воспринимает даже малейшую фальшь, так и мы, желая быть зорки и внимательны и уметь замечать недостатки, часто будем делать важные выводы на основании мелочей. Но по тому, как люди смотрят на нас, как они хмурятся или перестают хмуриться, по их печальному или веселому виду, смеху, говорливости или молчаливости, повышению или понижению голоса и другим подобным признакам мы легко сделаем вывод, что им подходит и что не соответствует долгу и природе» (Цицерон, "Об обязанностях", I век до н.э.).

Так что проблема совершенствования коммуникативного поведения, как и многие другие проблемы, не нова. Она решалась когда-то усилиями традиционного воспитания; для человека, которому посчастливилось вовремя обзавестись хорошими манерами и раскованностью, многие вопросы отпадали еще в детстве. Решалась и решается эта проблема и за счет предоставления информации, правил и советов – частью основанных на научных данных, частью опирающихся на старые руководства.

#### **1. Беспольные советы**

С эффективностью этого "просветительского" направления дело обстоит, на наш взгляд, не так уж благополучно. Причиной тому не качество и достоверность самой информации, а целый ряд уже описанных свойств самой сферы живого коммуникативного поведения. Если напомнить и обобщить хотя бы некоторые из них, становится понятно, почему и самый хороший совет часто не только невыполним – его даже нельзя корректно сформулировать.

Во-первых, адекватность и эффективность коммуникативного поведения зависят от "плавающего", изменчивого контекста; общие рекомендации способны лишь зафиксировать какие-то неподвижные точки и при этом часто оказываются неверными для множества конкретных ситуаций (напомним коварство требования "всегда смотреть в глаза собеседнику").

Во-вторых, реальность наблюдаемого коммуникативного поведения переводится на язык словесного описания громоздко и неточно, что связано с принципиальным устройством "несловесных языков" с присущей им разноканальностью. Тем более рис-

кованна однозначная интерпретация увиденного: невозможно в каждом случае с уверенностью сказать, с каким из "слоев луковицы" мы имеем дело.

В-третьих, и это тоже важно, особенности коммуникативного поведения в значительной своей части автоматизированы и не осознаются. (Для иллюстрации этого положения попробуйте вспомнить 10-15 своих характерных жестов, не помогая себе "предлагаемыми обстоятельствами", то есть не вызывая образа ситуации или состояния, в которых мог бы появиться тот или иной жест. Трудно...)

Более того, попытка задать какую-то позу или жест по элементам, как это делается при разучивании комплексов утренней гимнастики, вызывает ощущение комической неловкости, неестественности. Вот, например, одно из описаний "правильной и удобной манеры стоять": "Ноги расставлены на пять-шесть дюймов в зависимости от роста; носки слегка раздвинуты; одна нога выставлена чуть вперед; упор неодинаков на обе ноги и по крайней мере в наиболее выразительных местах речи делается более на носок, чем на пятку; колени гибки и податливы; в плечах и руках нет напряжения; руки не притиснуты плотно к грудной клетке; голова и шея несколько выдвинуты; грудь выставлена, живот подтянут, но не настолько, чтобы это мешало свободе дыхания". Человек, честно пытающийся все это выполнить, оказывается в положении сороконожки, которая вдруг стала думать о том, в каком порядке действуют ее ноги и, как известно, всюду опоздала.

В-четвертых, в человеческом коммуникативном поведении единичное, атомарное и как бы случайное движение вообще не имеет собственных категорий описания и, видимо, не может их иметь – так же, как в кровеносной системе имена и точную топографию имеют только крупные сосуды, а капиллярная сеть, жизненно необходимая для функционирования системы, не предполагает отдельного обозначения для каждого капилляра. Так, наряду с движениями, ориентированными на прочтение наблюдателем, можно выделить те, которые сами по себе и в отдельности ничего не значат, но создают окраску коммуникативного поведения, его настройку и сопровождение; наряду с движениями заметными существует целый ряд незаметных – тех, которые создают видимое целое только в совокупности (подобно тому, как складываются в нашем восприятии отдельные мазки картины). Наконец, к той же области "капиллярного" примыкают феномены "внутреннего движения", служащего незримой опорой всему наблюдаемому извне – по известному положению К.С.Станиславского о том, что "внешняя пластика основана на внутреннем ощущении движения энергии".

## **2. На какую кухню предстоит поход**

Видимо, эффективное совершенствование коммуникативного поведения требует чего-то иного, чем традиционный дидактический подход. Эта другая система, к которой относится и микроструктурный тренинг, – так называемое активное социально-психологическое обучение (АСПО).

Хотя сегодня многие знают о группах развивающего личностного тренинга, марфона общения и других вариантах АСПО "для всех", напомним, что основное их отличие от традиционного обучения состоит в том, что основным обучающим (развивающим) механизмом здесь является само взаимодействие участников тренинговой группы. Все методики групповой работы – лишь формы организации этого взаимодействия.

Пытаясь определить специфику разрабатываемого нами микроструктурного тренинга общения и его место в ряду других разновидностей обучающей, развивающей и психокоррекционной групповой работы, отметим несколько важных моментов.

Микроструктурный тренинг не является альтернативой по отношению к другим вариантам АСПО – это, скорее, инструмент, естественно встраивающийся в решение более общих задач (подобно тому, как в медицине представление о микроструктуре

тканей и органов не заменяет, а дополняет знание других уровней функционирования организма и работу с ними). Микроструктурный тренинг предполагает особое внимание к несловесным составляющим общения, в том числе непосредственным телесным ощущениям участников группы, и включает подробную поканальную проработку и раскрепощение отдельных выразительных возможностей (коммуникативные каналы вычлняются не по упрощенной классификации, к которой мы вынуждены были прибегнуть при описании, а вплоть до мельчайших деталей единичного коммуникативного акта).

Важно подчеркнуть, что жесткие эталоны "правильного" общения не внедряются – напротив, особое значение придается деавтоматизации готовых "блоков" восприятия и поведения за счет действенного игрового анализа их внутреннего устройства. Понятно, что характер таких "блоков" или коммуникативных штампов существенно различается в зависимости от состава конкретной группы. Авторам приходилось проводить циклы занятий с группами юристов, актеров, психиатров, спортсменов, а также с неоднородными в профессиональном отношении группами и встречать достаточно яркие и непохожие формы стереотипизированного коммуникативного поведения. Их деавтоматизация вовсе не означает отказ от имеющихся навыков общения (возможно, весьма эффективных), а лишь ведет к большей свободе и гибкости внутри имеющегося рисунка поведения. Оказалось, что очень интересно и продуктивно искать новое не "на стороне", а разрабатывая в деталях внутреннее "устройство" того, чем человек уже владеет (хотя может об этом и не знать).

В отношении принципиальной важности того процесса, который здесь назван "деавтоматизацией", мы, конечно, не претендуем на оригинальность. Уход от стереотипного, автоматического (будь то восприятие, чувствование, мышление или действие) занимает видное место в русле многих древних и почтенных традиций. В их числе и традиция понимания волшебных сказок, к которой авторы особенно равнодушны. То, что связь между мифопоэтическим миром и простыми реалиями человеческого бытия действительно существует, вполне доказуемо и может быть обосновано с привлечением "тяжелой артиллерии" психологии, культурологии и семиотики. Вместо всего этого позволим себе привести лишь одно высказывание Дж.Р.Р.Толкиена – светлого и глубокого мыслителя, лучше других, может быть, понимавшего потребность обычного современного человека в сохранении связи с "тем берегом"<sup>8</sup>. А сказал он вот что: "Мы нуждаемся в восстановлении. Мы должны суметь заново взглянуть на зелень; синее, красное и желтое должны снова ошеломить (но не ослеплять) нас. Мы должны встретить кентавра и дракона; а потом, как древние пастухи, внезапно увидеть лошадей и собак – и волков. Сказки и помогают нам в подобном восстановлении. В этом смысле, только интерес к ним может вернуть нас в детство (или задержать нас в нем).

Восстановление (которое включает в себя возвращение и обновление жизненных сил) – это вновь-обретение: обретение ясности взгляда. <.. > В любом случае, нам надо помыть окна; надо, чтобы ясно видимые вещи были очищены от темного налета обыденности, привычности, от того, что мы привыкли обладать ими. Нам труднее всего сыграть фантастическую шутку именно с хорошо знакомыми людьми, нам всего труднее увидеть их свежим взглядом, заметить, что все они похожи и различны; все они люди, но каждый из них – уникален".

К этому почти ничего не прибавить – разве только то, что творческий взгляд сквозь "вымытые окна" возможен и на собственные проблемы, и тогда порой (хотя и реже, чем хотелось бы) спадают давно наложенные "заклятья", и отношение человека к своей жизненной ситуации, особенностям связи с другими становится более ... пожа-

---

<sup>8</sup> Выражение К.-Г.Юнга.

луй, здесь лучшим словом будет "авторским" (то есть, кроме всего прочего, и более ответственным).

Пусть не покажется слишком резким контраст этой "высокой ноты" и мелкой, прозаической групповой работы с различными деталями коммуникативного почерка, описанной дальше. Ведь в сказках сплошь и рядом для того, чтобы осуществилось "большое волшебство", герой должен смиренно и терпеливо переделать множество маленьких дел. Воевать с драконами, конечно, почетно – но бывает нужно и сплести одиннадцать кольчуг из крапивы или просто пройти длинным нелегким путем, всех обстоятельств которого ни один волшебник не может знать заранее.

Кажется, настало время закончить описание микроструктурного тренинга "в общих чертах". Оно все равно не передает фактуры и оттенков происходящего в тренинговой группе; любое абстрактное описание "принципов" и "специфики" чревато расплывчатостью и вызывает законный вопрос: что же там, в конце-то концов, происходит? Поэтому вниманию читателя предлагается развернутый пример-иллюстрация – "о чем нельзя теоретизировать, о том следует повествовать".

### **3. По направлению к Зазеркалью (разминка крупным планом)**

Иллюстрацией послужила методика пластического "зеркала" . Само название указывает, что объектом поканальной проработки является двигательная экспрессия, а средством – то самое уподобление<sup>9</sup>, имитация, о чем говорилось и раньше. Важно подчеркнуть неслучайность обращения именно к этому принципу, этой идее. Дело в том, что любая тренинговая группа сама по себе во многом "зеркальна": участники отражают друг друга на самых различных уровнях.

Мысль о том, что человек является зеркалом другого человека, достаточно общеизвестна и имеет основательную философскую традицию. Нас в данном случае интересуют прежде всего конкретные возможности превращения зеркального взаимодействия в систему интенсивного погружения в мир мелких пластических свойств (пластических деталей) и всего, что может быть с ним связано. "Одной из важных сторон такого погружения является развитие способности к углубляющемуся пластическому уподоблению, происходящему не за счет *показа* внешних особенностей другого, а за счет *проникновения* в его *внутреннюю пластику*"<sup>10</sup>. Выражение типа "влезть в чужую шкуру" или "войти в положение" не зря носят оттенок активного действия, необходимого для постижения другого человеческого существа. В нашем случае одним из используемых для этого инструментов становится специально разработанная система пластических "зеркал" (см. Приложение 2).

Прежде чем перейти к их описанию, необходимо коснуться ряда подготовительных упражнений. Очевидно, что в пластическом "зеркале" (точно так же, как и в реальном, предметном) человек может увидеть лишь то, что *уже готов увидеть* – прочее не замечается или отторгается. В то же время его собственные действия перед зеркалом обычно складываются из знакомых блоков (фрагментов) – как правило, довольно крупных. В своем традиционном виде упражнение "зеркало" вызывает поток таких бытовых действий (одевание, умывание, причесывание и т.п.). Каждое движение (особенно привычное, характерное) имеет за собой историю многократных повторений;

---

<sup>9</sup> В тренинге актерской психотехники хорошо известно, например, простое парное "зеркало": "...Станьте друг против друга парами. Решите, кто из вас Человек, а кто Зеркало... Зеркало обязано точно отразить все действия Человека". В данном контексте упражнение служит отработке хорошей реакции, внимания к партнеру и не выходит за эти рамки.

<sup>10</sup> Термин К.С.Станиславского. Ср. высказывание О.Родена: "Когда вылепите, никогда не мыслите в поверхности., а только в глубину. Пусть ваш рассудок воспринимает каждую поверхность как оболочку объема, выталкивающего ее изнутри. Представляйте себе все формы как бы обращенными к

поза или жест – это уже устоявшаяся, стабилизировавшаяся форма, поиск и предыстория которой в значительной степени стерты, а детали не читаются.

Для того чтобы стало возможным появление новых и в то же время естественных для данного человека движений, как и для раскрепощения его двигательной памяти, требуется некоторая дополнительная работа по деавтоматизации привычного: необходимо вернуть собственному движению ощущение новизны, непредсказуемости, спонтанности. Потребность в таком "освежении" поведения очевидна; существуют и психотерапевтические подходы, основанные на целенаправленном применении необычных движений, выходящих за рамки обжитого "накатанного" двигательного стереотипа: "...Когда в заученном движении мышечная система используется в соответствии с единственным образцом возникновение новых движений затрудняется. .. В сериях оригинальных упражнений Feldenkrais показывает, как ограничены движения нашего тела, в каких жестких рамках пребывают наши возможности. В то же время он полагает, что совершая необычные движения, мы посылаем новые импульсы нашей нервной системе; это дает возможность снять некоторые ограничения, позволить своему телу больше свободы и подвижности. Многие участники экспериментов Feldenkrais сообщали, что вместе с этой телесной свободой у них возникает чувство психологического раскрепощения".

В случае работы с "деловыми людьми" возвращение движению спонтанности приобретает особое значение, так как сама природа их труда предполагает частое пребывание "на виду", куда обычно выносятся только движения оформившиеся, обладающие определенной выразительностью (то есть смыслом и ценностью для наблюдателя). Именно поэтому важно дать участникам группы почувствовать иную природу взаимодействия на занятии, снять естественное для них желание допускать "на поверхность" только законченные, выразительные формы, переориентировать с результата на процесс.

Многие упражнения на деавтоматизацию привычных движений, ощущений и субъективной схемы тела, описанные ниже, лучше выполнить с закрытыми глазами. Даже когда это не так, участникам все равно предлагаются принципиально "невыразительные" действия, не имеющие целью достижение внешне читаемого, "понятного" результата. Многие предложения сформулированы как "невозможные задачи": их смысл состоит не в том, чтобы инструкция была выполнена, а в том, чтобы при попытке выполнения возникали некоторые новые ощущения.

Все подобные упражнения следуют без контроля, без оценок и комментариев со стороны ведущего группу: он даже не должен пристально рассматривать участников в этот момент, поскольку ориентирует их на существование "без наблюдателей", на право каждого перебирать, пробовать самые смутные и странные двигательные варианты, как бы заново знакомясь со своим телом и его возможностями. От того, как предлагаются эти упражнения, во многом зависит успешность последующего взаимодействия. Интонация ведущего ровна, нейтральна; главное и второстепенное не выделяется голосом – нет той четкости, которая присуща упражнениям, направленным на завершённое, конечно действие. Все задания следуют "через запятую", с тем, чтобы каждое новое слегка захватывало окончание предыдущего. Благодаря этому участники занятия находятся в непрерывном движении, лишённом четкой разметки "инструкция – выполнение".

В формулировках важен оттенок продолжительного, разворачивающегося действия – даже в ущерб стилистической стороне, – поэтому чаще используются глаголы несовершенного вида ("подвигаться", "поделаться"). Некоторая странность и несовершенство словесного оформления предлагаемых упражнений неизбежна, поскольку речь идет о таких движениях, для которых нет общепринятых названий. "Все страньше и страньше", – как сказала Алиса; в нашем случае это относится и к самим



движениям (неспортивным, не танцевальным, не бытовым – неизвестно каким), и к тому, что говорит ведущий.

Более того, "нескладные" задания (также, как и отсутствие комментариев, поправок) создают возможность "выворачивания наизнанку", карнавализации образа экзамена, контрольной, всякого обучения "по правилам". (В настоящей экзаменационной ситуации неправильный ответ или неверное движение наказуемы, в нашем случае "неправильно" задание, а выполнение легко, всегда успешно и не оценивается).

Подготовительные "дозеркальные" серии, подобные описанным дальше, могут касаться любой части тела, а также "непространственных" проявлений (взгляда, голоса, дыхания и т.д.). Не ставя перед собой задачи описать все возможные случаи, мы попытаемся на примере серии упражнений, деавтоматизирующих привычные движения лба, нижней челюсти, губ, шеи, плеч показать лишь сам принцип построения этой "разминки" и масштаб предлагаемых действий – собственно ориентацию на микроструктуру.

Участников тренинговой группы просят сесть удобно, расслабиться, отключиться от присутствующих и сосредоточиться на собственных ощущениях. Затем следует серия коротких упражнений, направленных на "необычные движения". Например, ведущий предлагает слегка подвигать отдельно правой и левой сторонами лба; представить себе, что по спокойному, ненапряженному лбу проходят медленные волны движения...

"...А теперь попробуем сделать съезженный, сжатый лоб... поделаем движение, которое как бы расширяет его в стороны, разводит к вискам... попытаемся пошевелить "скальпом", начиная с верхней части лба, с границы волос... спокойно и медленно подвигаем лбом... представим себе, что движениями лба что-то как бы отталкиваем от себя, но не резко, спокойно..."<sup>11</sup>

После этого, минуя "центр лица", происходит переход к нижней челюсти, а затем – к губам, при этом их проработка становится длительней и еще подробнее. Серии начинаются с простых (то есть не предполагающих определенного значения и эмоциональной окраски) движений: например, губы предлагается растянуть, поднять и опустить, надуть, поджать, втянуть или выпятить, сдвинуть в одну или другую сторону и то есть При этом движения, требующие напряжения и некоторых "крайних позиций" (скажем, предложение "сильно выдвинуть вперед нижнюю челюсть") чередуются с более мягкими, спокойными, как бы возвращающими часть тела (лица) в их нейтральное, "никакое" состояние.

Другая закономерность разминки состоит в том, что каждая часть проходит ряд своих возможных положений по возможности полно: верх и низ, сжатость и расправленность, симметрия и асимметрия, движение вперед и назад и то есть При этом в начале разминки, когда просят, например, выдвинуть вперед челюсть, это никак не связывается с агрессией, угрозой; во второй же раз у аналогичного движения появляется "окраска": "Попробуйте выдвинуть вперед вашу нижнюю челюсть так, как будто нападаете, "собираетесь укусить"... а теперь попробуем побояться – тоже только нижней челюстью..."

Третье правило требует нарастания подробности проработки каждой части.

Например, при работе с губами предлагается: «почувствовать мягкую "манжетку" вокруг рта, надувая ее в разных местах, как бы размять воздухом изнутри... так же почувствовать щеки, по-разному их надувая... прикусить нижнюю губу... потрогать изнутри языком... поджать... отпустить... сделать прямой, жесткий рот... большую зуба-

---

<sup>11</sup> Занятие, послужившее источником примеров, не первое в опыте данной группы. Проблема первого знакомства участников группы микроструктурного тренинга с новыми для них "правилами игры" остается за пределами данной работы.

стую пасть... скривить рот... чуть выпятить мягкие, чуткие губы... слегка подать назад, чтобы они прижались к зубам... сузить губы "в ниточку"... вытянуть хоботком...» и т.д.

В последующей проработке отмечаются новые "мелочи" в движении губ, например, левый уголок рта предлагается «потрогать языком... чуть втянуть... отпустить... пошевелить им вверх-вниз... как бы выпятить – чтобы окружающие обратили внимание именно на эту часть... представить себе, что по губам идут волны движения и заканчиваются как раз в левом уголке, от чего он слегка подрагивает, пульсирует...» Правый угол рта получает другие "предложения": растянуться, посвистеть, очень сильно напрячься ("окаменеть"), расслабленно отвиснуть, брезгливо сложиться и т.д. Отмечается центральная область (середина) губ, разные варианты их соприкосновения друг с другом, отдельно верхняя и нижняя губа. Эти, казалось бы, технические задания за счет своей дробности, "мозаичности" и значительного объема делают возможным переход к более сложным действиям. Например, в дальнейшем для губ предлагаются такие упражнения: «Попробуйте представить себе, что ваши губы – это лепестки цветка, которые находятся близко друг от друга, но расположены слоями и друг другу не мешают... попробуйте подвинуть губами, мягко и спокойно, чтобы возникло чувство постепенного, разнообразного, "распускающегося" движения – каждое маленькое движение попадает как бы чуть-чуть на другое место, они друг другу не мешают... Пятью-шестью разными способами подуйте на что-то... Не спеша прикоснитесь к губам пальцами, "слушайте" их...»

Постоянно должно сохраняться ощущение, что ряды можно углублять и делать все точнее и подробнее, что нет иссякания. Повторы в принципе возможны, но служат более ясному восприятию новизны других предложений: важно чувство разнообразия, возможность многое извлечь из, казалось бы, давно знакомого. Ближе к окончанию разминки можно повторить какое-нибудь из первых упражнений – оно выполняется совсем иначе, чем в начале, и замыкает круг сделанного.

#### **4. Тело-невидимка: реанимация по частям**

Все наши серии следуют своего рода "дереву", ветви которого разделяются на все более мелкие, вплоть до упоминавшейся "капиллярной сети". Различные части тела как бы получают право на свою отдельную и разнообразную "внутреннюю жизнь". Когда впоследствии на занятиях группа переходит к перемещениям в пространстве, важно сохранить эти оттенки ощущений, которые обычно в "больших" двигательных фрагментах пропадают, теряются из вида.

Есть еще одна существенная проблема, возникающая при работе с субъективной схемой тела – это "исчезновение" целых областей, которые как бы не предназначены для выражения чего-либо, поэтому разработаны значительно меньше, чем привычно "говорящие" части тела (как, например, руки). Эти области имеют лишь общие имена, от них ожидается малое количество ощущений, и в лучшем случае им предписывается лишь несколько фиксированных позиций (скажем, подтянутый или расслабленный живот). Приведем два примера из ряда упражнений, адресованных таким "немым" частям тела и служащих заполнению "белых пятен" на их субъективных картах.

Первое касается внешне не читаемых действий, создающих более дифференцированные ощущения и движения в области живота:

"...Попробуем спокойно, мягко подвигать животом. .. сделать по несколько движений отдельно правой и левой сторонами... Представьте себе, что животом что-то отталкивается, не сильно, но отчетливо... попытаемся отдельно подвигать верхом. .. серединой... нижней частью живота и так же отдельно их почувствовать... сделаем мягкий, рыхлый живот. .. напряженный, защищенный... втянутый. .. пульсирующий, по которому проходит волна движения... положим на живот чуткую спокойную ладонь, чтобы она к нему прислушалась... а теперь попробуем сделать так, чтобы не ладонь

прикасалась к животу, а живот – к ладони, чтобы он ей "задавал вопросы", диктовал условия и вообще был активнее... несколько раз изменим позу с единственной целью – найти самое удобное положение для живота... усмехнемся животом, просто глубоко вздохнем несколько раз, почувствовав животом этот вздох..." и т.д.<sup>12</sup>

Вторым примером обращения к "забытым" частям тела может служить одна из пауз в ходе занятия:

"Попробуем сесть удобно, как можно непринужденнее и спокойнее, закрыть глаза и изнутри проверить это состояние в разных, заранее не фиксированных, областях и точках своего тела, обращаясь к ним в той последовательности, в которой захочется..."

Раз от раза (такие паузы предлагаются в ходе занятия неоднократно) происходит спонтанное замедление этого внутреннего "оглядывания", оно становится все более полным и подробным, в то время как первоначально опускались целые области, где как бы "не за что зацепиться" и от которых не было дифференцированных ощущений. Прежде всего это те части тела, которые никак не отмечаются для внешнего наблюдателя и потому не выделяются. Подобные паузы помогают сосредоточению участников группы на ощущениях, "оживших" в предшествующей проработке пластических деталей.

Остановимся еще на одном важном типе упражнений. Им также обычно предпослана некоторая разминка; осваиваются они в первый раз на пальцах правой руки, легко совершающих тонкие, точные движения. Итак:

".. Наметим произвольно любую точку на кончике расслабленного указательного пальца. Вращая им, опишем этой точкой – медленно, равномерно – круг, центром которого будет ее первоначальное положение. Сделаем примерно то же в другой плоскости вращения... в третьей... Проследим, чтобы круги не были предельно большими по радиусу, и тем самым наметим разные перемещения точки в объеме некоторого шара... Продолжаем вращение точки вокруг среднего положения... изменим радиус – например, уменьшим его... не забываем менять плоскости вращения... изменим степень замедления..." и т.д.

Очевидно, что в отличие от привычных прямолинейных и более резких движений, прочие точки пальца, сейчас не отмечаемые специально, движутся по иным, чем всегда, орбитам: более округлым, плавным, слегка меняя взаимные положения и жесткость соотношения друг с другом. Затем движение, организованное таким же образом, может предлагаться для другой области:

"Выберем точку на плече – например, крайнюю – и представим, что мы не знакомы с привычным маршрутом ее перемещения, как не знаком с ним маленький ребенок. Представим себе, что можно двигать этой точкой как угодно, без ограничений анатомической связанностью. Попробуем поворачивать ею, как раньше вращали точкой на пальце, в разных плоскостях: от себя... к себе... вперед... назад... под разными углами..."

Тем самым в данной области создается "шар возможностей", в пределах которого размыты и пульсируют возможные траектории как основной, выбранной нами, так и связанных с нею точек. Важно напоминать время от времени, что остальные части тела не должны напрягаться, что иногда случается при непривычном сосредоточении на движении в ограниченной области.

Лучший способ оживить для себя чтение подобных скучноватых фрагментов, неизбежных при знакомстве с "кухней", – попытаться делать упражнения. Конечно, вне естественного и полного контекста занятия это тоже "не то", но все же интереснее, чем

---

<sup>12</sup> Все серии упражнений могут быть и короче, и длиннее – они носят принципиально "открытый" характер.

просто читать про точку. Кстати, приводимые нами упражнения на движение точек по замкнутым траекториям могут использоваться как психотехнические: они хорошо уравнивают и "очищают" внутренние состояния и в этом плане могут рассматриваться как разновидность двигательной медитации.

Так может браться ряд точек, более или менее подвижных, совсем не обязательно крайних или "основных" для данной части тела. При стремлении к кругу он может не отвечать требованиям геометрической правильности – важнее медленность движения, его равномерность и замкнутость контура. В дальнейшем выбираются все менее заметные точки, возможно, с совсем малым запасом собственной подвижности; они могут браться на поверхности или внутри тела. Масштаб движения может варьироваться в широких пределах; например, предлагается вращение всего корпуса в различных плоскостях вокруг воображаемой центральной точки, которая может перемещаться – возникают переходящие друг в друга циклы движения.

Этот тип упражнений вызывает целый комплекс "ощущений движения", необходимых для дальнейшей работы: чувство своих пластических навыков как возможных, но не единственных; вычленение в пределах одного действия множества микросоставляющих и обертонных; наконец, внимание к "движению для себя", не направленного на достижение внешнего результата.

Вернемся к описанию "дозеркальной" проработки отдельных частей тела<sup>13</sup>, придерживаясь логики построения конкретного занятия. При переходе к областям с менее дифференцированными движениями (шея, плечи) подробность предлагаемых упражнений сохраняется:

"Попробуйте мысленно разделить шею на две части – ближе к голове и ближе к плечам – и пошевелить ими по отдельности, как если бы они могли двигаться независимо... теперь поделаем вялую, слабую шею, для которой собственная голова слишком тяжела... изогнутая, плавно кивающая лебяжья шея... вытягивающаяся, как у жирафа – в ней множество позвонков, она тянется и тянется... укорачивающаяся, уходящая в плечи шея, сжимающаяся, как гармошка... опять вытягивающаяся, но на этот раз спокойно, только в верхней части и не до предела... красивая, показывающая себя со всех сторон... делающая много бестолковых движений... все позвонки срослись, повернуть голову невозможно, шея как палка... несколько любых медленных плавных движений... теперь выберем на шее точку – так, как мы сегодня делали с точкой на пальце – и поворачиваем вокруг нее... изменим плоскость вращения... еще раз... возьмем другую точку... Нижняя часть шеи: представим себе, что мы можем передвигать шею к плечу, как бы переставляя ее... и к другому... за счет только нижней части отодвинем шею назад... выдвинем вперед... уроним голову вперед... назад... в стороны... почувствуем какой-нибудь позвонок и его напряжения при разных движениях... несколькими разными способами напряжем и расслабим шею... покажем открытое, незащищенное горло... надутый лоб... пружинисто изогнем шею, как лошадь... почувствуем то место, где шея переходит в затылок, и подвигаемся так, чтобы все время его ощущать... спокойно и плавно пошевелим шеей то в одном сегменте, то в другом – по-разному, как захочется..."

При таких игровых попытках выполнить всякие "нереальные операции" незаметно размываются границы двигательного стереотипа – он как бы раскачивается изнутри. Кроме того, упражнениями с "невозможной задачей" исподволь вводится мысль об относительности, условности словесной инструкции в двигательной сфере (задание – не более чем подсказка).

---

<sup>13</sup> Следует заметить, что серии упражнений, которые в описании занимают значительный объем, в реальном времени занятия длятся по несколько минут и не воспринимаются как громоздкие.

## 5. Пойти туда – не знаю куда...

Переходя к "зеркалу" пластических проявлений, сделаем несколько вводных замечаний. Принцип зеркального уподобления к тому занятию, которое послужило для нас источником примеров, обычно бывает вполне освоено на более простых движениях, поэтому предложение "как можно более точно повторить движение каждого участника" уже не требует дополнительной настройки, пояснений, а, скорее, воспринимается, как напоминание чего-то знакомого<sup>14</sup>. Второе соображение состоит в том, что за время достаточно длительной, молчаливой и сосредоточенной работы с телом, не предназначенной для наблюдения, у группы возникает и накапливается желание общаться, говорить. Ведущий не позволяет этой потребности в общении разрядиться в форме комментариев "в сторону", шуток, просьб о перерыве – в тот момент, когда работа с собственными пластическими проявлениями уже требует какой-то паузы, перемены, он предлагает сделать "зеркало". Накопившаяся потребность в общении, не найдя привычного выхода, разряжается внутрь круга, в само задание, создавая как бы дополнительное освещение всему, что происходит перед "зеркалом" и в нем самом. При опоре на только что проработанные (как бы заново "обжитые") возможности той или иной части тела движения, совершаемые перед "зеркалом", оказываются разнообразнее и часто неожиданнее для самого человека, чем при действиях автоматизированных, типичных.

Приведем пример серии подготовительных упражнений, переходящих в "зеркальное" взаимодействие:

"Попробуем, не спеша, по-разному пошевелить плечами... внимательно ощупать свои плечи, лопатки, ключицы... пошевелиться, как бы демонстрируя "погон", который на плече сверху... отдельно подвигать той частью плеча, которая ближе к груди... к шее... представить себе, что плечи стали на двадцать сантиметров шире, массивно ими подвигать. .. оглядеть свои широкие плечи и подвигаться, как бы показывая свою мощь. Попробуем "поерзать" вертлявыми, развинченными плечами. .. напрячь их, как бы ожидая чего-то неприятного сзади... медленно расправить, потянуться, представить себе, что есть крылья, растущие от лопаток – подвигаем сильными крыльями большого размаха... узкими, мягко рассекающими воздух... маленькими крылышками, на которых хорошо не парить, а порхать – воробьиными... Поникие плечи, как у тряпичной куклы... суетливые, чего-то опасаются... капризные плечи...

Давайте теперь попробуем по очереди, по кругу поделаться разные капризные плечи, а все остальные будут отражать эти движения, как в зеркале, стараясь быть как можно точнее..."

Итак, каждому участнику группы предлагается по очереди "покапризничать" одними плечами<sup>15</sup>. Поскольку "Зеркало" действует практически синхронно, возникает задача *предвидения* следующего движения, которое еще не наступило, но вытекает из предыдущего. Невольно, без называния – оно вряд ли возможно на этом этапе – начинается проникновение в закономерности индивидуального пластического почерка, взятого в изолированном фрагменте двигательного поведения – скажем, в движении плеч. Важно, чтобы происходящее носило развернутый характер, то есть, чтобы движение каждого было не "жестом", а некоторой последовательностью, заставляющей искать непривычных способов выражения.

---

<sup>14</sup> Групповое "зеркало" в кругу (выполняемое сидя, как в последующем примере, или стоя) отличается от упоминавшегося "зеркала" из тренинга актерской психотехники не только своей совместностью, но и содержанием предлагаемых действий. Они почти никогда не бывают бытовыми и обычно "разобраны" на более мелкие части, чем привычные экспрессивные движения. У "отражения" левая и правая сторона не меняются местами, то есть движение правой руки отражается правой же рукой и т.д.

<sup>15</sup> Работа с плечами и предшествующая ей подготовка выбраны в качестве иллюстрации достаточно случайно – с той же подробностью в "зеркале" прорабатывается многое другое.

Что касается предложения именно "покапризничать", то оно может быть и иным – например, плечами "постесняться" или "поупрямиться". В предлагаемом действии, во-первых, важна его новизна, (скажем, предложение "выразить плечами недоумение" не годится, так как существует достаточно общепринятый и культурно означенный жест), а во-вторых, существенно, чтобы для выполнения время от времени предлагалось нечто, не предназначенное для рассмотрения и выражения – то, чего как бы и нет. В силу запретности, неуместности как раз такие проявления часто приобретают скрытый, изощенный и разлитый характер, окрашивая исподволь многие другие. Взятые в отдельности, рассмотренные "при свете дня", они придают зеркальному взаимодействию дополнительный смысловой оттенок: мы не решаем, кто "капризен", а кто – нет; каждый "капризничает" как хочет, как умеет, а "зеркало" только схватывает, своим многократным (умноженном на число участников) повторением проявляет, сравнивает особенности "капризных плеч" одного, второго, третьего участника группы...

Мелкие, в том числе и негативные проявления перестают быть запретными, получают право на существование и тем самым "приручаются". На следующих кругах можно предложить сделать и увидеть через "зеркало", скажем "угрожающие, агрессивные плечи... тупые... вкрадчивые, от чего-то ускользящие... ленивые... раздраженные плечи... нудные, монотонные... любующиеся собой..." и т.д. Во всех подобных упражнениях не так уж важно, соответствует ли действие некоторому пластическому эталону "вкрадчивости" или "раздражения": никому не известно, каковы должны быть "раздраженные плечи". Важно другое – то, что будучи лишенным почти всего привычного "запаса", человек легко находит дополнительные выразительные возможности. Одновременно он и получает представление о том, как выглядят его попытки со стороны, и сам "примеряет" десяток вариантов, принадлежащих другим участникам. В хорошо "размятой" группе легко получают, более того, оказываются интересными совершенно невероятные варианты: "сонный палец", "кокетливая поясница", "смешливые ноги" и т.п. (Разумеется, непривычность словосочетаний при этом не самоцель).

Поскольку до начала зеркального взаимодействия были проработаны более грубые, утрированные, крайние позиции (как бы была обозначена "зона возможностей" плеча), а затем происходила их разработка вглубь и детализация, все последующее общение через "зеркало" опирается на эти недавние, еще не стершиеся ощущения. В "дозеркальной" разминке становится очевидным: есть способы движения, отличные от привычного; эти возможности доступны в любой момент и не используются лишь в силу автоматизма, а вовсе не из-за каких-то физических ограничений; они могут быть найдены практически в любой точке человеческого тела; они не умозрительны, а легко ощутимы. Еще раз подчеркнем, что применяемые нами техники не направлены на отказ от привычного способа движения (который сам по себе, может быть, и хорош), а только размывают его жесткие границы, дают возможность лучше почувствовать "капилляры" его внутреннего устройства.

Одной из линий, вводимых также еще в "дозеркальные" части занятия, является развитие спонтанности действия. Возникает ясное ощущение, что вовсе не обязательно знать заранее, как и зачем должно происходить то или иное локальное движение – его потенциальное многообразие, право и потребность что-то искать *в нем самом* позволяют положиться на свои непосредственные, ожившие ощущения от данной области и следовать за ними, а не за безопасными двигательными стереотипами.

Стоит сказать несколько слов еще о некоторых свойствах "зеркала". Каждый участник "отвечает" за свое движение очень недолго, успевая при этом почти незаметно для себя сделать что-то новое, но не успевая растеряться почувствовать истощенность того, что делает. Впрочем, если "в кадр" попадают движения, которыми человек как бы соображает, что бы тут еще такое сделать, или выполняющие роль знаков пре-

пинания (ведь в двигательной экспрессии есть свои многоточия, восклицательные знаки и даже кавычки), – тем лучше. Хорошее "зеркало" непрерывно и схватывает не картинку напоказ, а реальное поведение, в том числе и то, которое бывает до начала и после окончания более или менее осознанного действия. Инициатива при выполнении "зеркала" передается по кругу, о чем при необходимости напоминает ведущий; возникает своеобразная "воронка": внимание группы, постоянно перемещаясь от человека к человеку, сильно концентрируется. Благодаря этой собранности легки переключения в пределах происходящего в кругу непрерывного взаимодействия.

К специальным приемам усиления через "зеркало" относятся, например, повторение с сильным замедлением или синхронное отражение с "увеличением", укрупняющее первоначальное движение и позволяющее вычленив его детали. Но даже без специальных приемов "зеркало" может работать как своего рода усилитель: собственные повторяющиеся, привычные движения, например, в жизни мало замечаются—десятикратное умножение делает каждый повтор заметным, позволяет "поймать" его. Таким образом, зеркальному взаимодействию присущи некоторые свойства "увеличительного стекла", позволяющего рассматривать любое двигательное проявление каждого из участников "до мелочей"; границы представлений о возможной нюансировке способов выражения расширяются. Действие, состоящее в обычной жизни из нескольких "готовых блоков", как бы раскладывается спектрально, распадается на составляющие, варианты, оттенки.

Несколько кругов зеркального повторения движений отдельной части тела – скажем, плеч – приводят к естественному, но редко осознаваемому в других ситуациях выводу: у разных людей плечи двигаются по-разному, притом не за счет внешней "характерности", которая сама есть только фиксация крайних пластических проявлений, а в силу разной внутренней организации движения. Важно, что этот вывод делается, так сказать, не головой, а тоже плечами: в ходе многочисленных наслаивающихся друг на друга уподоблений плечам каждого участника. Это ощущение чужих особенностей нарастает постепенно, исходя и от непосредственного телесного, мышечного чувства, и от глаза: одновременно расширяется и возможность *видеть*, как "устроено" движение у другого человека. Предложение просто наблюдать не произвело бы такого эффекта: именно сочетание с пластическим уподоблением дает взгляду ту опору в двигательном опыте, которая позволяет ему проникать за пределы внешнего рисунка движения – становится *проницательным*<sup>16</sup>.

Взаимодействие через "зеркало", как и всякое общение, требует пауз, возможности иногда "побыть одному". Поэтому время от времени (исходя из состояния участников, степени их включенности в происходящее) предлагаются какие-либо действия без "зеркала", позволяющие затем к нему вернуться. Точно так же и при зеркальной работе с отдельной частью тела в качестве перебива, переключения могут вводиться упражнения, направленные на двигательные проявления, не входящие непосредственно в то, которое разрабатывается. Приведем для иллюстрации фрагмент того же занятия, где одно за другим следует несколько таких предложений, а затем происходит переход к качественно новой функции "зеркала".

После работы с плечами группе предлагается "поделать любые мягкие, неторопливые движения рукой, начиная с одних пальцев – каждый следующий человек в кругу чуть-чуть укрупняет это движение..." Постепенно в него включается вся кисть, запястье, локоть, наконец, плечо, ключицы, лопатка, и "Зеркало" фиксирует все эти пере-

---

<sup>16</sup> На одном из последующих занятий несколько "зеркальных" заданий специально посвящаются невидимому: например, предлагается без всякого внешнего движения перемещать по своему телу локальные напряжения. Подготовленная группа (даже состоящая из людей, не владеющих телом профессионально) с этой задачей обычно справляется.

ходы. На втором круге движение снова возвращается к плечу,' то есть из него постепенно исключаются пальцы, кисть и т.д.

Благодаря недавно проделанным упражнениям достигается значительно большая свобода включения плеча в движения рук, чем было в начале занятия. Поскольку эти два круга относительно просты и служат, скорее, паузой, бывает уместно еще раз напомнить участникам о точности отражения в "зеркале", о его объемности – способности встраиваться внутрь движения, передавать незаметные напряжения, их распределение и динамику.

Затем "зеркало" на время выключается, и внимание возвращается к плечам: "...Представьте себе, что у вашего правого и левого плеча различные свойства: они имеют разную подвижность, существуют в разных темпах, наконец, у них сейчас разное настроение. Попробуйте одновременно так ими и подвигать, стараясь чувствовать ту область, где они приходят в соприкосновение изнутри..."

"...А теперь вернемся к "зеркалу" и перед ним вспомним манеру двигаться, привычки, темперамент и настроение, скажем, правого плеча... левого..." (Отдельный интерес может представлять то, какие именно контрастные пары – состояний, темпераментов – берет каждый из участников. Естественно, никакие характеристики движения и выбор состояний не обсуждаются, единственный способ прикоснуться к содержательной стороне заключен все в том же зеркальном уподоблении).

".. .Расслабимся, слегка переменим позу, устроимся поудобнее, спокойно подышим... а теперь попробуем пошевелить плечами по-разному – *но так, как это мог бы делать N*".

На этом круге "зеркало" приобретает несколько новых качеств. Так, оно становится отсроченным: впитав в течение предшествующих серий самые разные особенности N, "зеркало" реализует свою способность *запоминать* и *возвращать запомнившееся*. Во-вторых, оно теряет свою слаженность, синхронность: каждый вспоминает или представляет себе плечи N по-своему, при этом N получает десяток даже не портретов, а одновременно показываемых "фильмов" про свои плечи. Конечно, для того, чтобы это действительно были десять разных "фильмов", то есть чтобы участники в этот момент соотносились только со своей пластической памятью и полагались на себя, необходима вся предшествующая подготовка.

В ней, включая и ее "дозеркальные" ряды, накапливаются некоторые существенные особенности взаимодействия: группа постепенно привыкает к продолжительной работе на уровне части тела, у которой как бы нет разработанной выразительности; движение без предсказуемого внешнего результата начинает доставлять удовольствие. Когда на глазах рождается целый поток явно разных, но не называемых, не комментируемых, не оцениваемых движений, возникает настоящая, а не декларативная безоценочность. Постепенная концентрация на конкретной области позволяет в течение довольно длительного времени пользоваться "ее языком", не утомляясь и не иссякая. Появляются пластические отражения уже не только внешних, "характерных" штрихов, но и не видимых постороннему наблюдателю глубинных особенностей.

В каком-то смысле так построенная работа с отдельным коммуникативным каналом является серией "чудес": там, где на первый взгляд находилось что-то одно (одно движение, например) или вообще ничего не находилось, оказывается возможным рассмотреть целый спектр переходящих друг в друга проявлений, свой микромир. Мы "достаем" из части тела ее скрытые возможности, как фокусник – бесконечные платки из цилиндра. Чтобы все происходившее не исчезло для участников бесследно, не оказалось только "фокусом", важны условия, в которых может припомниться, соотнестись и как бы "отстояться" все полученное. Последняя описанная серия, в частности, обладает таким свойством памяти: каждому человеку его живое "зеркало" возвращает разные грани всего, что с ним происходило.



Возможен еще один "виток" занятия, также усиливающий свойство групповой памяти, но выводящий ее из пластического мира в мир слов: предлагается "по горячим следам" дать по 5-6 ассоциативных определений, относящихся к плечам каждого. В этих ассоциациях отражаются не только отличия одних плеч от других, но и воспроизводятся их множественные состояния для одного человека: он получает 50-60 определений, служащих связкой между миром смутных, безымянных проявлений и того, что уже можно назвать, описать, выразить словом. Тем самым снова подтверждается "право на жизнь" мелочей пластического почерка, во многом определяющих оттенки восприятия. Так с помощью других средств (словесных ассоциаций в данном случае) проявляется способность "зеркала" добывать новое знание, не отходя от той "натуры", которая перед ним, а внутри ее, всматриваясь и углубляясь.

Наш опыт проведения занятий с разными группами показывает, что двигательная разработка облегчает и "освежает" ассоциативное мышление, а ассоциирование, в свою очередь, закрепляет новое в движении.

Ассоциативное описание может предлагаться по-разному. Иногда бывает продуктивнее использовать не прилагательные, а глаголы, причем недостающие выдумываются тут же, сходу.

Симпатичным примером может послужить описание манеры шевелить плечами человека, который, по словам одной из участниц его группы, "бычится", "бучится" и "бочится". "Бык", "бука" и "боком" очевидны, сходство с глаголами типа "тужиться" и "пыжиться" – тоже. Интересно также звуковое подобие всех трех слов, которое в этом случае отражало изрядную монотонность поведения того, о ком шла речь, – застревающий, "буксующий" характер его пластики. (Надо ли говорить, что не только пластики?!)

В каких-то случаях ассоциации даются в еще более игровом ключе – так мы обычно делаем тогда, когда от работы с отдельными "бусинками–штрихами приближаемся к "нитке", то есть, говоря наукообразно и маловразумительно, к пластическому и темпоритмическому инварианту индивидуального коммуникативного почерка. Тогда речь идет об описании всего человека, но под определенным углом, вызывающим образы разных его "ипостасей". Например, предлагается подробно описать каждого как ландшафт, или детскую игрушку, или дом – вариантов ассоциативных задач множество. Связь с "бессловесной" частью занятия, конечно, есть всегда – хотя не обязательно прямая. В ассоциативных "входах" мы стараемся избежать всего того, что может подтолкнуть к мышлению "готовыми блоками", пусть даже и очень выразительными (например, никогда не ассоциируем с книгами или фильмами), потому что важно сохранить близкую связь порождаемых образов с непосредственно воспринимаемыми, "фактурными" свойствами человека и не ускорять появление обобщений, до поры до времени довольно поверхностных.

И еще одна деталь: ассоциативное описание никогда не делается "раз и навсегда", поскольку человек в группе проявляется по-разному, относятся к нему и видят его тоже по-разному. Так что для действительного расширения и реструктурирования представлений участников о себе и о других нужно постоянное вызывание *потока* образов, в который, как и во всякий поток, "нельзя войти дважды".

## **6. Знание – сила?.. (несколько слов о технике безопасности)**

Что же дает внятное разделение своих проявлений на относительно независимые и как-то дополняющие друг друга слои со всей разнокалиберностью их деталей и зачем человеку нужно погружение во множество образов своего поведения? (Разумеется, пластическое "зеркало" – только одна из линий микроструктурного тренинга, но попытаемся воспользоваться этим примером для того, чтобы ответить на вопросы, которые возникают и по поводу всего тренингового цикла).

Авторам случилось несколько раз попасть в сложное положение как раз в духе вопроса: "Зачем все это нужно?", – только поставленного неожиданно и острее, чем это обычно бывает в группах. Один из наиболее невинных, но достаточно ярких примеров таков.

В кулуарах представительной профессиональной конференции, разговарившись с уважаемым коллегой и несколько (был грех!) увлекшись, мы позволили себе минуты две подробно говорить о его жестах – весьма, надо сказать, отточенных и выразительных. Не обошлось и без кое-какого беглого "зеркала": как уже было сказано, словесное описание неточно и громоздко.

"Зачем вы это мне рассказали, – такова была реакция, – я теперь буду об этом помнить и потеряю непосредственность". Со временем этот ответ перестал казаться курьезным, хотя, как нам до сих пор кажется, непосредственность от одного разговора еще никто не потерял. Но подобные эпизоды заставили всерьез поразмыслить о том, какие *опасности* содержит Зеркало<sup>17</sup> (пластическое ли, ассоциативное или какое-нибудь еще), а стало быть, и о противоядиях.

Одна из сил, могущих, как мы видели, отталкивать от Зеркала – это страх и нежелание начать видеть лишнее, зафиксироваться на ранее не осознававшихся ("непосредственность") моментах в своем или чужом поведении. Эта опасность увидеть "механику" того, что казалось целостным и единственно возможным, утонув при этом в хаосе деталей, описана (и как!) в повести "Импровизатор", принадлежащей перу В.Ф. Одоевского. Бедный поэт Киприяно становится несравненным профессионалом, заключив дьявольский договор с ужасным доктором Сегелиелем; цена – удел пожизненно *"все знать, все видеть, все понимать"*: "Несчастный страдал до невероятности; все: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, – все чувства, все нервы его получили микроскопическую способность, и в известном фокусе малейшая пылинки, малейшее насекомое, не существующее для нас, теснило его, гнало из мира; щебетание бабочкиного крыла раздирало его ухо; самая гладкая поверхность щекотала его; все в природе разлагалось пред ним, но ничто не соединялось в душе его: он все видел, все понимал, но между им и людьми, между им и природой была вечная бездна; ничто в мире не сочувствовало ему". Насколько же реальная опасность "потерять непосредственность" и не грозит ли наше увеличивающее "зеркало", да и весь микроструктурный подход муками несчастного импровизатора?

К счастью, без договора с дьяволом или его полномочным представителем это невозможно. Запас разнообразия (и в действии, и в восприятии) велик; осознавая множество особенностей своего и чужого поведения, человек не только не превращается в несчастный автомат, а пожалуй что и наоборот. Затертое, привычное – то есть, автоматическое – как бы зацветает новыми смыслами, связями, сравнениями. Ведь ужас положения Киприяно состоял в том, что он стал не просто видеть строение всего вокруг, а видеть его во многом глазами своего "благодетеля", то есть бессмысленным набором шевелящихся элементов, лишенным любви и света.

В отличие от доктора Сегелиеля, презиравшего, как и следует бесу, род людской, мы полагаем обратное: каждый фрагмент поведения при внимательном и непредвзятом рассмотрении "с увеличением" оказывается не абсурдным копошением, а по-своему стройным микрокосмосом, где дух порой захватывает от богатства неожиданной жизни, которая потенциально-то всегда здесь была, но для реализации нуждается в "оптике".

Давным-давно работая с группами, мы до сих пор не знаем, какими "цветами" заиграет *вот эта* рука *вот* этого обычного человека. Он и сам этого не знает. Но вме-

---

<sup>17</sup> Во избежание путаницы (которой и так немало, но что поделать) в дальнейшем будет говориться о Зеркале как принципе и "зеркале" как одной из методик микроструктурного тренинга общения.

сте мы можем это увидеть – разумеется, если правильно настроить "мелкоскоп". О некоторых правилах речь уже шла, хотя мы хорошо понимали, что пишем не учебник для профессионалов. Есть, пожалуй, еще одно обстоятельство, заслуживающее упоминания в разговоре об опасностях и противоядиях. Рассмотрение движения (или любого другого проявления) с сильным увеличением – это рабочий инструмент, и только. Такое видение не остается в неизменности с участником группы "на всю оставшуюся жизнь": оно как бы вступает в реакцию синтеза с привычным взглядом на вещи или способом действия и изнутри меняет его, но и само при этом перестает существовать в чистом, "лабораторном" виде.

Здесь мы вплотную подходим к еще двум опасностям, таящимся в Зеркале. Страшно не найти из Зазеркалья дороги назад – но страшно и вернуться ни с чем, потерять всякую связь с "тем берегом". В сказках феи и русалки часто не хотят отпускать героя обратно к людям, соблазняя его красотами и сокровищами волшебного мира, а то и просто лишая памяти. Но и благополучно вернувшийся герой оказывается перед серьезным вопросом: что же с ним было и какое это имеет отношение к его обычной, "неволшебной" жизни. Хорошо, если ему оставлен знак "всамделешности" его путешествия – хрустальный башмачок в кармане передника или те "вещественные доказательства", на которые была щедра Мэри Поп-пине. Хуже, если в обычной жизни ему только остается, что вспоминать и тосковать – как в печальных шотландских сказках тоскуют те, кто однажды неосторожно свел знакомство с эльфами.

Если же говорить прозой, то все это соответствует вполне земным проблемам соотношения реальности группового взаимодействия (а оно в микроструктурном тренинге, как мог заметить читатель, намеренно непрагматично) – и просто реальности. Как таковой.

Честно говоря, нам довольно редко приходилось отвечать на вопросы о том, как связать с "обычной жизнью" происходящее на занятиях. Видимо, участники групп это хорошо чувствуют сами – отчасти и потому, что в самих методиках микроструктурного тренинга и, в частности, в "зеркале" заложен принцип свободного перемещения "туда и обратно". Уподобление другому человеку, внутренний обмен позициями и временное "влезание в чужую шкуру" действительно являются важными и достаточно универсальными механизмами, встроенными даже в повседневное общение. В первом разделе уже говорилось о том, что в этом процессе буквальное, физическое уподобление является в каком-то смысле первичным элементом. Напомним и то, что сформировавшиеся двигательные особенности обычно не осознаются, как и "типичное поведение", послужившее их источником. Мы можем – с опозданием, когда ситуация общения уже закончилась – сказать, что с нами говорили "тепло" или "натянута", что кто-то "тяжел", а кто-то "держится на дистанции". Но понять (почувствовать), откуда взялось впечатление тепла или дистанции, что именно его породило и составило, мы обычно уже не можем, а большинство людей и не пытается. В языке, как правило, даже нет названий для оттенков и впечатков в телесных проявлениях душевных свойств – вернее, этих названий мало для серьезного разговора.

Погружаясь в безымянное множество "оттенков и впечатков", удается накопить вначале смутный, но развивающийся опыт переживания чужого "положения" и "шкуры" совсем иначе, чем при попытке подыскать соответствующие названия-этикетки и опоре на рациональное. Период бессловесного, размытого, конкретно-чувственного "понимания телом" в нашей работе обладает и собственной ценностью, но к тому же является подготовительным, "инкубационным". Его длительность связана с потребностью создать условия и среду, в которой могли бы *дозреть, выкристаллизоваться и родиться* отчетливые элементы узнавания, а затем и точные описания другого, возможность иных суждений.

Разумеется, определенное место в работе занимает и традиционное для тренинговых групп обсуждение того, "что сейчас происходило", и буквальное разыгрывание более крупных и жизнеподобных фрагментов поведения. Однако при этом нам представляется важным сначала насытить непосредственный чувственный опыт участников таким объемом новых впечатлений непривычного для них масштаба – будь то проявления пластические, голосовые или любые другие, – чтобы переход к обсуждению также мог вызывать появление нового языка для описания происходящего.

Некоторый период "немоты и странности" на занятиях сам по себе не вызывает напряженности – напротив, он как бы дает участникам право забыть или вовсе не знать, "как это называется". В этом смысле многие упражнения микроструктурного тренинга направлены, кроме всего прочего, и на то, чтобы на время *лишить* "вещи" – "названий".

Критерием подлинности происходящего процесса является повышение "качества взаимодействия": меньше лишних слов и неточных коммуникативных действий; вместо соревновательного "не хуже других" появляется настоящий интерес к тому, *как* у другого; возникает удовольствие от движения; многое замечается и решается на не-словесном уровне – отсюда масса коротких взаимодействий взглядом, изменением позы, положения в пространстве и т.д.; вместо усталости с течением времени занятия открываются всегда существовавшие, но не использовавшиеся запасы энергии. В общении происходит, в известном смысле, то же, что и в разработанном до нюансов собственном движении. Другой человек не утомляет, потому что в нем много разного; собственное движение перестает быть "скучным" поэтому же. Спокойное, не стремящееся к немедленному результату переключение внимания и действия внутри очерченной области – будь то движение собственного плеча, следование за рисунком напряжений чужого тела или оглядывание всех сидящих в кругу – создает эффект, подобный эффекту паруса или лыж в физическом мире. Во много раз возрастает "площадь опоры", каждое конкретное действие становится "одним из", за счет чего его собственное внутреннее напряжение снижается, распределяясь между разными возможностями, каждая из которых доступна.

"Зеркало" позволяет приблизиться еще к одной проблеме, затронутой в первой части. Начиная имитировать других и попадая в непрерывный поток различий и сходств в конкретном и малом, легче понять (сначала почувствовать), как много в собственном поведении отпечатков чужих, невольно когда-то заимствованных, особенностей. Эти пластические цитаты (часто – целые блоки заимствований) могут засорять также уровни общения, о существовании которых человек и не подозревает. Двигательные привычки "с чужого плеча" обычно составляют некоторый слой поведения, занимающий место возможных индивидуальных реакций и не дающий им проявиться, "прорасти". Попадание в орбиты этих стереотипов часто происходит неосознанно, не носит демонстративного характера, не рассчитано на прочтение. В незаметности и заключается "сила" их утомительности. С помощью "зеркала", служащего, как мы помним, и увеличительным стеклом, они не только высвечиваются, но и часто позволяют вспомнить об источниках возникновения – людях или ситуациях. В таких идущих от движения воспоминаниях, самоанализе, часто происходит разрядка (отреагирование) этих "малых стереотипизированных форм", за счет чего поведение становится более индивидуальным, очищается от невольных заимствований.

Между тем, история опасностей, таящихся в Зеркалах, не окончена. Сказочный мотив Зеркала содержит довольно грозное предупреждение: "получение обратной связи" (говоря унылым техническим языком) – испытание, а не повод для безответственного любопытства. "Чудесное стекло" мифов и легенд одновременно притягивает и страшит, и неспроста. Прогулка в Зазеркалье может обернуться экскурсией по замку Синей Бороды – со всеми вытекающими отсюда последствиями. Из глубины порой яв-

ляются отнюдь не безобидные образы ("О том, что мерещится в зеркалах, лучше не думать"<sup>18</sup>). Не случайно зеркальный двойник в литературных сюжетах часто грозит герою серьезной бедой: "Под наваждением странного зеркала Алексей чувствовал себя каким-то другим. Все элементы его сущности, которые он научился с годами подавлять, с неожиданной силой и бурностью проявились вновь. <.. > Какая-то страшная сила тянула все ближе и ближе к пожелтевшей поверхности тусклого стекла. Вдруг он вздрогнул, с ног до головы покрылся холодным потом и, как в подвалах канала Gracío, увидел перед собою два устремленных на него испуганных, совершенно чужих глаза.

В то же мгновение почувствовал резкий толчок. Его зеркальный двойник схватил его правую руку и с силой рванул внутрь зеркальной поверхности, заволновавшейся кругами,, как волнуется поверхность ртути".

Этот отрывок из романтической повести Александра Чаянова "Венецианское зеркало, или Диковинные похождения стеклянного человека" позволяет говорить даже сразу о нескольких угрозах, исходящих от Зеркала. И первая – попасть в Зазеркалье, на этот раз мрачное и призрачное, без пути назад (а это, согласитесь, не совсем то же самое, что просто прельститься чудесами "того берега": разница такая же, как между склонностью к фантазиям и настоящим безумием, полной потерей связи с реальностью). Здесь герой, попадая во власть мрачных чар, еще и теряет чувство самоидентичности – из зеркала глядят "совершенно чужие глаза". И, наконец, главная зеркальная опасность: выпустить на волю Двойника-чудовище, свое неприемлемое, отторгаемое "я". Двойник *хочет* вырваться из заточения, заменить собой героя и является, как мы видим, материализацией подавленных "элементов сущности". В реальной жизни человек часто тратит огромные силы на то, чтобы чего-то о себе не знать – замуровать Двойника, отделаться от него, жить так, как будто его нет.

Вопрос: "Стоит ли все это знать про себя?" – еще одна из самых мягких реакций по поводу возможной встречи. Пугает не только страшное, но и просто неизвестное: стоит напомнить, как болезненно может быть новое представление о себе, к которому человек не готов, на месте которого есть нечто более устраивающее его (как правило, более общее, размытое, так как всякая подробность рассмотрения чревата какими-то новыми сведениями). Правдивость и точность представления о себе может ранить тем сильнее, чем неожиданнее оказывается. Может быть, Двойник вовсе и не чудовище, но насильственная встреча с ним все равно мучительна. При этом неприятие, отталкивание, уничтожение нового образа себя может вызывать к жизни такие формы психологической защиты, что позитивные цели "знакомства с собой" могут быть достигнуты лишь с большим трудом и потерями.

Привлекательной стороной "зеркала" в микроструктурном тренинге является как раз то, что за счет дробности, капиллярности рассматриваемых в нем проявлений, дозы получаемых о своем поведении знаний делаются переносимыми. Своеобразие нашей ситуации создается и тем, что групповым "зеркалом" принимается, пробуются и примеряется любое – даже мельчайшее, даже случайное–движение каждого. Такое внимание без искажений и без оценок в значительной степени снимает ощущение потенциальной опасности узнать о себе что-то "не то", поскольку снимается и сама постановка вопроса, подразумевающая существование в человеческом поведении "лица" и "изнанки". Каждый зеркальный шагоч, будучи малым, постепенно приучает к нормальности, "законности" обращения к оттенкам проявлений, не наблюдаемых и как бы не существующих для обыденного сознания и самовыражения. Часто оказывается, что Двойник по-настоящему страшен только до тех пор, пока сидит под замком впотьмах и объявлен несуществующим (а у кого бы не испортился характер в таких условиях?!). Когда он получает разрешение проявляться маленькими "порциями" то здесь, то там,

---

<sup>18</sup> Репарка к части II "Поэмы без героя" А. Ахматовой.

картина меняется. Какие-то его качества остаются нелюбимыми, неприятными, но о них уже можно думать и даже говорить; можно почувствовать их связи с другими свойствами и, приняв как часть себя, найти для этих "изгнанников" какие-то более достойные формы существования.

На конечное решение проблем такого масштаба "зеркало", разумеется, не претендует – но с его помощью создается своего рода оптика, позволяющая все легче и точнее "влезать в шкуру" другого человека и без страха всматриваться в мелочи собственного поведения. Многие явления перестают настораживать и отторгаться, получают "место под солнцем" в контексте индивидуального почерка, принадлежащего в равной мере телесной и психологической сферам.

В микроструктурном тренинге создается возможность щадящего, дозированного контакта с тем страшноватым, что "мерещится в зеркалах" (кстати, было бы наивно полагать, что там водится один Двойник: зазеркальное общество гораздо разнообразнее). Групповая работа, подобная той, которая взята здесь в качестве примера, достаточно безопасна и обычно не вызывает разрушительно-сильных защитных реакций – в отличие, скажем, от упомянутой во второй части методики "зеркального автопортрета", где встреча с образами самого себя происходит в гораздо более жестких условиях (из-за длительности, "концентрации", всеобщего внимания и неигрового характера ситуации) и часто становится нелегким испытанием. А при использовании технических средств обратной связи проблема психологической защиты может вставать еще острее.

Кстати, иногда нам задавали вопрос: не является ли "зеркало" своего рода "фанерным самолетом" – вынужденным следствием недостаточного технического обеспечения? При всем глубоком почтении к возможностям, например, видеотренинга ответ будет отрицательным (хотя сочетания микроструктурной работы и технических средств обратной связи возможны, интересны и в ряде случаев нами применялись). Однако никакая аппаратура, даже при самом профессиональном ее использовании, сама по себе не заменяет того особого резонанса, который возникает в живом "зеркале", превращает обмен информацией в нечто большее, развивается и придает общению участников новое качество, новую глубину.

Подлинное знакомство с любыми своими особенностями, видимо, возможно только в процессе активного сравнения различных их аспектов с аналогичными проявлениями у других людей. Этот механизм одновременно является действенным противоядием чрезмерной эгоцентрической увлеченности собой и собственными проблемами, что бывает вовсе не чуждо участникам тренинговых и психокоррекционных групп и имеет свой мифологический прообраз (предупреждение!) – невеселую историю Нарцисса, который предпочел свое отражение всему и всем на свете. Множественный и постоянный обмен позициями "я как я" – "я как зеркало другого" помогает развеивать бледный и холодный призрак Нарцисса, нередко витающий над человеческим общением. Между тем, опыт пребывания "в чужой шкуре" и "отдавания своей" взаимосвязан, и именно эта связь позволяет говорить о *самоанализе* в процессе зеркального взаимодействия. Если бы мальчик из рассказа Эдгара По захотел лучше узнать, что происходит в его *собственной голове*, ему понадобился бы второй, пользующийся тем же методом, что и он.

В группе микроструктурного тренинга возникают специфические благоприятные условия, облегчающие этот процесс и придающие ему новое качество – равновесия между получением знания о себе и взглядывания в другого, дополнительности и взаимной необходимости обоих явлений. Живое групповое "зеркало" справедливо, но не бесстрастно – это не только инструмент познания, но, прежде всего, форма человеческого взаимодействия, диалога каждого участника со всеми остальными, с "хором". При большой точности отражения "зеркало" может одновременно сострадать, любо-

ваться, сердиться, иронизировать – ведь в "хоре" отчетливо выделяются *лица* и их отношения.

\* \* \*

Эти свойства происходящего на занятиях взаимодействия принципиально важны; велико искушение углубиться в тему "зеркала" *как группового механизма*, опосредующего отношения и формирующего атмосферу... но все это далеко выходит за пределы, поставленные темой и задачами главы. Обещанная развернутая иллюстрация с подробным комментарием дана – что делать, если ее рамки не вмещают ни других проблем, ни множества других методик, техник и форм микроструктурного тренинга общения. Система пластических "зеркал", которую мы попытались описать и проанализировать, составляет лишь одну из линий работы и выбрана в качестве удобного примера, на котором можно было показать специфику микроструктурного подхода, дать читателю возможность заглянуть в его "кухню"<sup>19</sup>.

В этой "кухне" есть еще много разного: целое занятие на 2-3 часа может быть построено вокруг ... ну, скажем, всего того, что бывает в общении со спиной (а ей, конечно же, есть что сказать, только обычно никто не слушает). Случается и рисовать, и рассказывать истории, и двигаться (много!), и медитировать... Или, к примеру, немного угадывать мысли – они отлично угадываются при сильной настройке на телесно-пластический почерк другого человека; такие вещи быстро перестают удивлять (и в самом деле, что особенного?). Угадываются и другие обстоятельства: мы не раз видели на занятии, как "вошедшая в резонанс" группа рассказывала то, чего знать из житейских источников никак не могла. Случалось, это были до странности точные описания комнаты, в которой живет кто-то из участников... или особенного душевного состояния, в котором здесь его никто не видел и которое, возможно, не посещало его давно... или чьего-то смиренно висящего в шкафу любимого платья... или чужого сна...

Вот такая, не вдруг открывающаяся, возможность выходить за границы стертого, автоматического восприятия других людей и столь же автоматического общения с ними – это и есть волшебное вознаграждение за терпеливое внимание к "мелочам". Как всякое творчество, оно содержит в себе и "кухню" (технику), и тайну, которую ни через какие технические описания передать нельзя, да и незачем.

Премудрый Бальтасар Грасиан, конечно, знал, что в "искусстве обхождения" описать и, тем более, регламентировать можно не все. Есть у него изящный пассаж, посвященный вот этому таинственному качеству общения, которое авторы все пытались назвать то "невидимой нитью", то "атмосферой", то "почерком" – он же прямо и без затей именует его "*не знаю что*":

«Без него все мертво на свете происходит, и самая лучшая вещь ничто <...> оное лучше чувствовать, нежели узнать можно, и ежели б люди знали, что оно, то уж не было бы "не знаю что", ему надобно быть непостижну и несказанну...; "*Не знаю что*" есть вид и приятность с природы любезная, которая мешается во всякие дела, в слова, в поступки, в речи, в смехи и в малейшие взоры человеческие, так что всякое рассуждение и слово о себе превозвышает».

Может быть, эту загадочную суть *живого* общения – "непостижну и несказанну" – мы и искали в нашей книге?

---

<sup>19</sup> Понятно, что никакая экскурсия на кухню (даже с дегустацией некоторых блюд) не заменяет знакомства с кулинарной технологией. Настоящая "поваренная книга" для тех, кого заинтересует микроструктурный подход, – дело будущего.

## ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Когда писалась эта книга, еще существовал СССР и жанр политического анекдота, еще не торговали у метро Фрейдом, Юнгом и Кастанедой, еще можно было поехать в отпуск в Юрмалу и даже в Пицунду, еще не каждый второй знакомый был генеральным директором чего-нибудь, а словом "мафия" просто ругались.

Совсем недавно это было...

Удивительно не то, что жизнь быстро меняется, а то, что при разительных внешних переменах человек сохраняет какой-то только ему одному присущий способ думать, общаться с ребенком или собакой, запоминать и забывать свои сны.

Смиренные по своей малости черточки уникального человеческого существования оказываются жизнеспособнее империй. Почерк друга или походка старушки-соседки реальнее раздувающихся и лопающихся социальных институтов.

Любовь к ближнему по-прежнему начинается с интереса и внимания к тому, *каков* этот ближний.

Диалог – с желания и умения слышать и видеть.

Наша книга и сегодня об этом.

*Л. Кроль, Е. Михайлова. Октябрь 1992, Москва*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Несколько выдержек из работ разной степени популярности могут послужить примерами того, как обычно построены руководства по "правильному" или "хорошему" общению, пониманию других людей и т.д.

*А. При признаках перенапряжения*, то есть нарушенном режиме, скорости и протекании движений: нервозность, вышедшее из-под контроля расстройство или возбуждение, "сдают нервы", "поиски опоры".

*При уравновешенном напряжении*, равномерно-уравновешенной скорости и ритмически ненапряженном протекании: стоит "над делами", не захвачен ими полностью.

*При недостатке напряжения*, то есть при слабых, вялых движениях: в глубине души не вовлечен, равнодушие, незаинтересованность.

*При подчеркнуто вялом характере, демонстративности*, например, барабанит пальцами по столу: демонстрация незатронутости, незаинтересованности. Воспринимается как невежливость или невоспитанность.

*Движения рук, закрывающие лицо или его часть*: сильное чувство стыда или глубокая печаль, стремление погрузиться в себя.

Скрыть, спрятать, утаить, часто при злобно превосходящей критике, закрыть выдающий подлинную сущность внутреннего рот ("смеяться в кулак"). Задумчивость или затруднения; часто с какими-нибудь движениями по лицу ("схватиться за голову"). В зависимости от особенностей ситуации и характера есть и другие возможные объяснения.

*Стирающее движение по лбу*. действительное стирание нехорошей мысли, плохих представлений; *совсем медленно и задумчиво*: концентрация на размышлениях.

*Раскрытая ладонь гладит что-нибудь, приятное на ощупь* (мягкий материал, или же, напротив, другую свою руку) : образ жизни, наполненной тонкими чувствами и наслаждениями, мягкий нрав. Часто у женщин, наблюдается почти исключительно у культурных людей. Если объектом служит свое тело, то это происходит из глубинной



приверженности своему Я, наслаждения собой. Особенно при прикрытых глазах и расслабленной посадке головы.

*Б. Самоощущение или самосознание.*

Характерно, что язык тела в этом, обычно упускаемом из виду отношении, в высшей степени информативен. Надо только быть знакомым с основными актами самоощущения и его непреходящим значением для человеческой жизни. Каждый, кто судит о людях, должен овладеть немногими "психологическими механизмами", имеющими к этому отношение и совершенно простыми по своей сути.

Сильное самоощущение, самосознание, доверие к себе, уверенность в себе, соответствующая убежденность (истинное самосознание – лишь при равновесии напряжения): хорошая, непринужденная осанка, при этом свободно опущенные плечи, полностью выпрямленная голова, посадка нога на ногу, ясное направление движений вверх, спокойные, широкие движения, рукопожатие, твердый взгляд, оживленная быстрая речь, ненарушенный ритмический речевой поток, ритмические колебания мелодии.

*Наивно-первичное самоощущение:* однозначная расслабленность, истинная естественность, беспечность, непринужденность, свобода; непосредственная самоотдача.

*Переоценка себя, высокомерие, чванство:* расправленные назад плечи, раздутая грудная клетка, слишком высокая посадка головы, при ходьбе и стоя покачивания вверх, полуприкрытые глаза, взгляд сверху вниз, односторонние горизонтальные складки на лбу, временами совершенно закрытые глаза, иногда – отворачивание лица от собеседника, взгляд сбоку с поднятой одной бровью и горизонтальными складками, оценивающий прямой взгляд, кривая улыбка, косая односторонняя улыбка, оттенок голоса.

*В. Открытый смех:* собственно смех с широко раскрытым ртом. Полные люди (пикники в кречмеровском смысле), веселые по натуре, смеются всем телом, женщины – особенно ритмично.

*При более сильной степени напряжения* заметна глубоко врезающаяся длинная носогубная складка: в основе – решительность, активность.

*При расслабленном смехе:* скорее неопределенность, пассивность.

*Смех на -а (ха-ха):* совершенно открытый, идущий из сердца смех, облегчающий, полный согласия с окружающим миром, незамутненной радости, неусложненный, беззаботный, наивно-веселый нрав.

*Смех на -е (хе-хе):* не слишком симпатичный, имеющий что-то блеющее, вызывающее, дерзкое, завистливое, чем более открыта гласная – тем больше злорадства, хамства, презрения. Здесь всегда сохраняется известная дистанция.

*Смех на -и (хи-хи):* хихиканье, уходящее вглубь себя, это не облегчающий смех изнутри наружу: одновременно скрытный, хитрый, смесь иронии и злорадства, с собственным подтекстом, умыслом (типичен для молодых девушек).

*Смех на -о (хо-хо):* звучит хвастливо-угрожающе, с некоторым сомнением, критическим удивлением, протестом, в основе – издевательский и протестующий.

*Смех на -у (ху-ху):* собственно говоря, это уже не настоящий смех: скрытый страх, боязливость, например, у людей с предрассудками, боящихся привидений.

Г. Джейн Темплтон, психолог, опубликовавшая в "Marketing Magazin" статью, которая называлась "Как продавец может открыть то, что у покупателя на самом деле на уме", замечает: "Если глаза возможного покупателя опускаются в землю, а лицо отворачивается в сторону – вам откажут. Напротив, если рот расслаблен, без механической улыбки, подбородок выставлен вперед, то покупатель, вероятно, обдумывает ваше предложение. Если его взгляд встречается на несколько секунд с вашим, одновременно с легкой боковой улыбкой, доходящей, по крайней мере, до уровня носа, то он склоняется на вашу сторону. И, наконец, если опускается голова на тот же уровень, что

и ваша, улыбка расслабленная и энтузиастичная, – покупка действительно будет сделана".

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Выдержки из протокольной записи группового занятия по методике "описания лица"

Участник группы Г.В. (выдержав у зеркала почти двухминутную паузу, во время которой молча рассматривал себя):

– Я сейчас вот чего подумал... я, наверное, своим лицом много вру... Есть вот такая улыбка: "Здравствуй, как я рад"... но глаза не улыбаются... Есть такое... сейчас не получится... ну, примерно такое... суровое лицо: "Мы с вами люди взрослые". Есть для экзамена – многое знаешь и вообще хороший, вот такое... Для девушек – вот – глаза блестят, одна бровь вверх, легкая улыбочка: "обаятельный парень"... А потом, когда никого нет, оно у меня устаёт как бы, не хочется с ним ничего больше делать, надоедает. Как-то вырубается, что ли...

А.К. (обращаясь к Г.В., сидящему у зеркала):

– Какое лицо у тебя бывает, когда ты делаешь вид, что не боишься? Ну, как сейчас, хотя бы?

– Как сейчас... Наверное, я знаешь, что чувствую... оно у меня немеет, я это и раньше замечал. Раньше было чаще, почти всегда, когда с кем общаешься, особенно если долго и с близкого расстояния... Я его успокаиваю, чтоб ни один мускул не дрогнул, мало ли что... Потом всегда потереть хочется, поскрести... (Поглаживает щеку, трет лоб, обращается к А.К.). Я бояться-то не боюсь (смешок), но не по себе немного, это верно. А что оно у меня опять устало малость... так это больше по привычке... да... когда хочется его размять как-то – это, наверное, чтоб опять почувствовать что ли... Вот.

Л.С. (обращаясь к Г.В.):

– А сейчас у тебя лицо знаешь какое? Как будто была контурная карта, и ее постепенно раскрашивали, раскрашивали. .. То почти ничего не было, а то... Ты даже раздумянулся, и вообще такой живой стал... Я могу подробно описать (легкое движение головы в сторону ведущего группы), но, наверное, не надо, ты же сейчас сам все это увидишь.

Г.В. (ко всем):

– Я, кажется, понял. Понял, почему у меня лицо от людей устаёт, а от вас – нет. Все дело в том, что обычно я стараюсь играть, что ли, кого-то одного. Ну, студента там, или сурового такого мужика, которого голыми руками не возьмешь, или там еще кого, но одного, нет, вот. Ну и получается контурная карта, как Лида (жест в сторону Л.С.)... а сам я внутри. Но это я, наверное, боюсь что-то такое на лицо выпустить, что ли, вдруг это будет неправильно или смешно там... А контурная – она всегда правильная, на ней нет ничего...

С.П. (в точности в интонации, громкости и темпе Г.В. продолжает):

– И тебе приходится делать себя мертвее, чем ты есть, покрываться этаким коркой, чтобы не сделать глупость. Ну, не положено улыбаться, а вдруг захочется, да? Так ты начинаешь проверять свое лицо, корка толще, толще, это же работа целая...

Г.В. (подхватывая):

– И уже хочешь по-другому, а не выходит. Ну и напускаешь еще этой самой суровости, еще... пока не затошнит... или улыбаюсь, а сам дурак дураком.

Э.Щ. (обращаясь к Г.В.):

– Гена, а откуда ты знаешь, где надо быть серьезным?

– Ну, как... ну не знаю... я, наверное, это сам придумал, вот. А все у всех по-разному, даже сегодня, вот – это видно... Мне, может, потому и трудно было в начале, что непонятно, как надо...

Е.В. (молчавший до этого, обращается к группе):

– А Лида с Геной не так похожи, как я думал. Хорошо!

– Что – хорошо?

– Сначала кажется, что понятно про кого-то, а потом опять ничего не понятно, и опять можно думать. Хорошо.

А.К. (почти прыжком перемещаясь со своего места на стул у зеркала, как только этот стул оказался свободным):

– Всегда думал, что хорошо его знаю. Посмотрим... Нет, мне не то, что сказать нечего, скорее, наоборот... Слишком много всякого-разного... Так. Глаза. "Зеркало души", говорят. Но не у меня, по моим глазам про меня еще никто ничего не понял. Сейчас вижу, что в них есть что-то кошачье: сами светятся, а в себя не пускают... Я знаю, что мне в глаза смотреть трудно, многие говорили... Вижу, что они все время следят, высматривают, ищут что-то. Взгляд, как-будто сам себя допрашиваю... Не такая уж я загадка, конечно, это я так... Но вот что у меня правда зеркало души, так это губы. У них, наверное, выражений двадцать, а то и больше... Жесткий, четкий рот... Детские, беспомощные... Капризные, бантиком. .. Так я злюсь... Еще злюсь... Еще, но уже в шутку, что ли... А вот это не люблю, это страх... ну его, не буду... Брезгливый такой рот, оттопыренная нижняя губа – это для определенной публики... Удовольствие... А вот гадость кому-то сказать собираюсь, уже придумал... Так, когда считаю и сосредоточусь. .. Устал сильно... "Виноват, сделал ляп, больше не буду"... А что интересно, вид у меня все время какой-то задиристый сейчас... Будто доказываю что-то... Нет, вообще это самое зеркало – крутая вещь, я думал, мне это будет раз плюнуть... Спросите что-нибудь, а то что-то я заврался... Г.В.:

– Почему ты почти все время молчал?

– Мне казалось, что, если я начну спрашивать, это будет как-то не в дугу. Ну, не умею вместе – сам еще кое-как... Кстати, вам было и без меня хорошо, никто ко мне особенно не обращался. Но я бы хотел научиться как ты или Женя, у вас это здорово получается – быть, а не влезать, понимаешь, да?

*Перед концом занятия*

Е.В.:

– ...Пока я сидел сегодня тут у зеркала, я сформулировал одну штуку. Могу рассказать. (Получая негласное одобрение – поворот всех лиц в одну сторону, начинает говорить, посматривая то на членов группы, то на стул у зеркала, на котором уже никто не сидит). В общем примерно так. Лица у человека разные, именно лица, а не маски. Гена, да? Разница понятно, какая: маска – это вместо, а разные лица – это я, еще я, и это тоже я... Чем больше человек знает своих лиц, тем больше он знает, вообще-то, себя. У каждого сто разных оттенков, у кого-то больше в губах, у кого-то в глазах, у кого-то еще как-то там иначе... но мы все знаем десятую часть... Я понятно говорю? В лице, действительно, есть все. То есть до такого степени все, что знать это даже страшновато, да? Но ведь как тянет знать, да? К зеркалу этому сегодня... Значит, нам уже можно это знать.

Ведущий группы:

–...Может быть, на этом мы сегодня и закончим?

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Выдержка из протокольной записи группового занятия, включающего развернутое описание манеры смотреть (высказывания двух участников)

А.С.:

– У Р. глаза Вия: медленно поднимаются тяжелые веки, и как будто нет никакого движения. Не следят, не бегают, ничего не выхватывают глаза. Но у другого человека такое чувство, как-будто его видят из любой точки. Какое-то панорамное зрение. Но, когда ты начинаешь глазами искать контакта, для них это как-будто слишком мелкая работа, они как-то отстают, ворочаются с трудом. Может быть такое чувство, что тебе лень ими пошевелить. Взгляд, как у тебя, я представляю у очень большого зверя, которому ничего не угрожает, и он тоже никого не ест. И вот он смотрит на пейзаж, видит – кто-то кого-то преследует, какие-то там свои страсти, но это все не его еда и не его враги. Ему точно определять расстояние до них или их намерения ни к чему, а про пожар он и по запаху может узнать. А так он ни с кем не связан, ничего не надо. Вообще даже страшновато представить, какой силы у тебя был бы взгляд, если бы ты его собрал, придал ему направление. Стену проломит, по-моему.

... Глаза Б. петушатся. Они это делают так: голова отходит немного назад, положение век становится такое, как-будто Б. смотрит сверху. Другое дело, что он может смотреть на узел галстука, но – сверху. И вот с этой откинутой головой Б. начинает говорить, и на каждом ударении глаза делают такой как бы нырок, клевок, как-будто подскочил близко и клюнул, причем сверху клюнул, в темечко. Если же Б. не борется с партнером, то глаза прыгают на месте: клевок теряет цель, эти резкие движения глазами как-то помогают дирижировать фразой, мыслью. Взгляд работает как палец: грозит, что-то отсчитывает, дает ритм, но как-то не очень впитывает, даже, может, и не видит. После разговора должна запоминаться какая-то одна деталь: ну вот, что-то собеседник вертел в руках, или у девицы была помада на губах, сиреневая. А как она сидела, ты уже не скажешь. Но деталь эту свою запоминаешь прочно.

...Взгляд Ф. очень разный. Иногда его нет совсем, но чаще такое впечатление, что глаза как главный жизненный орган отделяются от лица и парят впереди, вот на таком, примерно, расстоянии (показывает рукой). Взгляд связан с ситуацией, настроением и дальнейшими намерениями. Несколько вариантов я заметил таких.

"Фейерверк". Глаза широко раскрыты, "растопырены", сильно блестят и видят всю картину в целом, но больше показываются, чем смотрят. Чувство такое, что глаза горячие и покалывают иголочками – искрятся. Никаких определенных движений вбок, вверх, вниз не прослеживается, искры рассыпаются во все стороны. С таким взглядом хорошо сниматься, принимать гостей и вообще очаровывать, причем всех подряд, ни на кого не обращая особого внимания.

"Ястребиный коготь". Взгляд уже сфокусирован, появляется момент слежения, но в слежении интересно то, что оно не по строчкам, как чтение, а с неожиданными резкими и далекими бросками. Это уж не фейерверк, а луч прожектора, который на большой скорости и очень коварно ищет цель. Когда находит, спасения нет: все заметит, оценит и запомнит. Я представляю себе накрытый стол – всякие фрукты, цветы, напитки, всего очень много и красиво. Входит Ф. и через две секунды видит умело замаскированное вазочкой пятно на скатерти, причем старое пятно. С хозяйкой все ясно, она может сразу пойти и застрелиться.

"Засада". Перед тем, как сказать что-то очень приятное или неприятное, взгляд уходит вниз или в сторону, появляется слабая улыбка. Первые слова так и произносятся с опущенными глазами, как бы в раздумье. На важном слове взгляд резко скидывается и держит лицо собеседника, а то еще и с поворотом корпуса в его сторону. По ощущению – как если бы Ф. была на другом конце комнаты, потом раз! – и не про-

сто оказывается рядом, а больно щиплется или нежно гладит. (Смех). Но это еще не все. Через очень маленькое время она спокойно отводит взгляд, гасит его и дальше идет такое холодноватое, спокойное общение. Кошка цапнула или приласкалась, потом вдруг заскучала и начинает сосредоточенно умываться, может и вообще загаснуть. Это будут четвертые глаза Ф. – это что-то вроде "куклы", она смотрит прямо, ясно, не долго и не коротко, и все покрыто целлофаном. Жизни, что ли, нет в этот момент..."

Л.В.:

– Глаза очень разные. То слегка закатываются, смотрят вверх и в сторону, хотя вот только что были на собеседнике, и вот отвлекся, размечтался что-ли, и глаза из контакта ушли и потерялись... потом дернулись, как бы опомнились и вернулись, стали пристальнее, чем были, чем надо – как-будто кто-то новый, и что-то произошло, пока их не было. Настороженный, насквозь и подробно смотрящий, сфокусированный. Этому соответствует настроение: ну вот, я пришел, что вы тут без меня делали? Сейчас догоню, все успею, давайте поактивнее тоже. Это внимательность через край, постоянное присутствие глаз, такое, что ли, уменьшение дистанции совпадает с активностью какого-нибудь предложения. "Я пришел – давайте все играть в мой мячик, и ты, и ты, и ты тоже". К спокойным и ничего не ждущим глазам собеседника, рассеянным, в меру соответствующим ситуации вдруг врываются и как бы их расталкивают – в смысле будят – эти твои остренькие, собранные глаза. А иногда их еще больше начинает лихорадить, мечутся они что ли. Хотя вроде и смотреть-то не на что, а они то сузятся, то расширяются, то поверх головы, то в глаза. Как-будто с собеседником почему-то нужно сделать все: и на зуб его, и на свет, и так, и сяк... А бывают глаза спокойные, по-настоящему спокойные, мягкие, внимательные – но равномерно. Соответствует откинувшейся позе, мягкости, расслабленности и увлеченности, но плавной, а не лихорадочной. Как-будто парение такое без резкостей и без усилия, плавно текущий и очень интересный разговор – новое что-то. Это твои лучшие глаза.

Еще, пожалуй, глаза потерянные, чуть напуганные, смирившиеся и никакие, но не погруженные в себя – такие тоже есть. Потерянные, как бы говорят: "ну как же иначе, заслужил, выпал из гнезда, буду мучиться". Жалобные такие глаза, но одинокие, не для кого-то. Они как будто вблизи шарят, не фокусируясь на предметах, и никогда не находят, что искали. А вот колючие глаза, шильца такие, чередуются с испуганными – убегут в сторону, опять вернуться и давай остро так, с прищуром и как бы сбоку... Интересно, думал – ничего не вспомню, а вот сказал, и только часть.

.. Глаза скрытные. Утяжеленные, как бы в складках, измятые веки, чуть опущенные. Отсюда такое впечатление, как будто сквозь слой воды смотрящие. Взгляд рассеянный, но не вообще, а широко так обращенный – на тебя и на что-то еще рядом. Это если смотришь прямо. Чаще ощущения взгляда сбоку, наискосок, скошенность какая-то. Смотришь куда-то, а подсматриваешь сюда. "Подсматриваешь" – не очень, оно суетливое слово, я хотел сказать – такое чувство, что глаза направлены в одно место, а наблюдаешь за чем-то другим. Глаза плавно меняют направление, вальяжно так, не бегают. Посмотрят и неторопливо отводятся, "докладывают" хозяину, могут так же не спеша вернуться. Смотрение около важно. Гладись – как будто прислушиваешься, куда обратить внимание, вообще кажется, что уши у тебя главнее глаз. А может, наоборот, просто скрываешь?

К.Д.:

– Ты часто глаза трогаешь – то трешь пальцем под глазом – мол, смотрите лучше, – то закрытые веки гладись – "отдохните – откройтесь", – то над бровями прикасаешься: "смотрите глубоко, думайте". И кроме того, много движений с глазной щелью, что ли – то узкие они, с прищуром, то шире, округленные, то углы глаз напрягаются – то есть ты опекаешь свои глаза, танцы вокруг них, одним словом. Зачем, что

это значит – не знаю, может быть что-то типа "вот я умный мальчик", может быть еще что-то, но глаза ты редко отпускаешь из-под контроля. Хотя уж если вырвутся...

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Выдержки из протокола группового занятия, посвященного работе с голосом (инструкции ведущего)

##### **ФРАГМЕНТ 1 (начало занятия)**

"...Сядем удобно и попробуем немного размяться: подышим разными непривычными способами, "не как в жизни", все одновременно, не обращая друг на друга внимания... теперь представим себе, что при вдохе наполняются воздухом плечи, руки, ноги – как у резиновой игрушки – и несколько раз себя сами "надуем" и "сдуем"... она сдутая как тряпочка становится... попробуем подышать осторожно, бесшумно, совсем незаметно... посопеть, пофыркать, откашляться... представим себе, что в середине круга горит свеча – мы одновременно дуем на нее с одинаковой силой, очень ровно, так, чтобы пламя осталось вертикальным... небольшая "перестрелка" короткими, резкими выдохами... вдохнем, как-будто собрались что-то сказать, но в последний момент передумали, промолчали, и получился просто выдох... обращаясь к кому-нибудь, по очереди вздохнем "с выражением" – с любым, как захочется..."

Серия игровых дыхательных упражнений может быть расширена; она направлена не столько на "работу" собственно с дыханием, сколько на постепенное привлечение внимания к сфере "слышимого поведения", подготовку к непривычным формам звучания, отчасти – на создание в группе предварительной настройки на совместное использование акустического пространства. За дыхательной разминкой обычно следует голосовая. Она направлена на "технику безопасности" при работе с голосом, то есть набежание последующих травм и утомления, а также на актуализацию для участников важных характеристик звучания: индивидуального звуковысотного диапазона, интенсивности, локализации и субъективного ощущения различных резонаторов, жесткую и мягкую атаку звука и т.д. Разминка идет в основном на звуке «а», стоя. Подробнее с этой ("технической") стороной работы с голосом можно ознакомиться в любом солидном руководстве по сценической речи.

##### **ФРАГМЕНТ 2 (переход от разминки к основной части занятия)**

"...И, наконец, на звуке «а» сделаем со своим голосом все, что только бывает – как бы перебирая его возможности: громко-тихо, высоко-низко, открытый звук – закрытый, и тому подобное. Постараемся при этом голос не насиловать, не выжимать из него чего-то, что ему не свойственно, а, наоборот, идти 3d его желаниями... и себя внимательно слушать..."

Теперь добавим к этому какое-то количество движения: вы услышите, что когда меняется положение головы, то меняется и звук, и если, скажем, сильно упереться в пол прямыми ногами, сделать стойку жесткой, звук тоже изменится: попробуем почувствовать все возможные влияния тела на голос – положение рук, центр тяжести, наклон корпуса – и при этом слушаем себя..."

Разобьемся на пары, как обычно. Один человек звучит – тихо, без особого напряжения – при этом его тело остается пассивным, он сам ничего с собой не делает.

Второй слушает его не только ушами, но и "руками" – ищет те мышечные зажимы или те положения, которые влияют на звук, "двигает" своего партнера и прислушивается к результату. Его задача – максимально освободить звучание. Что для этого надо сделать – выпрямить, вывести из неподвижности или где-то нажать – этого заранее знать нельзя. Потом они меняются, как обычно у нас это бывает, и так, пока каждый с каждым не поработает в обеих ролях – "источника звука" и "настройщика".

#### ФРАГМЕНТ 3 (пауза в ходе занятия)

"...Сядем, закроем глаза и в течение пяти минут попробуем вспомнить голоса всех присутствующих, как они сегодня звучали".

#### ФРАГМЕНТ 4 (середина занятия)

"...Попробуем сделать несколько звуковых простых действий (в нашем распоряжении по-прежнему только голос и звук «а»): кого-то из присутствующих голосом от себя отдалить, отодвинуть... приблизить, подманить... напрячь, "дернуть"... расслабить... подразнить... "занудить", угасить его внимание и интерес... и вновь их вызывать..."

#### ФРАГМЕНТ 5 (конец занятия)

"...Давайте попробуем позвучать про каждого из присутствующих отдельно: не просто показывая его голос, конечно, а делая некоторый "звуковой портрет" – как он ходит, смотрит, думает – все что угодно. Попытаемся это сделать одновременно, но независимо друг от друга, – можем для лучшей настройки закрыть глаза. Кого рисуем первым?"

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

Классификация приемов микроструктурного тренинга, объединенного принципом зеркального уподобления

#### МЕТОДИКА ПЛАСТИЧЕСКОГО "ЗЕРКАЛА"

##### *I. Зеркальное повторение по отдельным коммуникативным каналам:*

1. Движения коммуникативно-значимых частей тела, как привычно используемых в общении (рука), так и менее разработанных (плечи, шея, корпус в целом и т.д.).

2. "Зеркало" функциональных коммуникативных проявлений непространственного характера (дыхание, невербальные характеристики, взгляд).

1/А. Зеркальное повторение движения руки и других простых физических движений. Освоение инструкции, выработка точности и синхронности отражения.

1/Б. "Зеркало", варьирующее движение за счет вычленения частей, обычно не имеющих собственной выразительности (в движении руки выделяются отдельно движения пальцев, запястья, локтя, плеча; аналогично этому может члениться любое другое движение).

1 /В. Изменение масштабов отражаемого движения. Укрупнение, "усиление" элементарного коммуникативного движения (действия). Позволяет выделить мелкие малозаметные особенности, повторы, стереотипы.

1/Г. "Зеркало" предлагаемых описательных физических свойств. Пластические задачи позволяют варьировать напряженность, плавность; заимствованы из пантомимического тренинга.

П. *Зеркальное отображение особенностей темпоритма:*

1. Замедляющее "зеркало".

2. "Зеркало" движения с остановками по типу стоп-кадра.

3. "Зеркало" самой темпоритмической особенности (предполагает перенесение индивидуальных темпоритмических характеристик в другое движение).

Ш. *"Зеркало" эмоциональной окраски движения:*

1. Прямое зеркальное повторение эмоционально окрашенного выразительного движения (или иного коммуникативного проявления).

2. "Зеркало" самой эмоциональной окраски. Строится по аналогии с пунктом П.3 и опирается на уже освоенный принцип переноса пластических инвариантов в другой коммуникативный канал.

3. Усиливающее, утрирующее "зеркало".

IV. *"Зеркало" символических коммуникативных проявлений:*

Отражает принятые в ситуациях естественного общения невербальные составляющие, обращенные к воображаемому или реальному партнеру (позы, жесты). Последние могут быть этикетными (приветствие, прощание, знаки поддержания контакта), модальными (утверждение и отрицание разной степени определенности, просьба, запрет, приказ), собственно экспрессивными (выражающими состояние субъекта общения).

V. *"Зеркало" развернутых коммуникативных проявлений:* Отражает весь комплекс невербальных коммуникативных проявлений, используемых индивидом в микроситуациях общения (вход в комнату, публичное выступление, установление и прерывание контакта), а также невербальные характеристики межличностных и социальных (конвенциональных) ролей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Argyle M. The psychology of interpersonal behavior. – Baltimore, Md.: Penguin Boob, 1967, p. 32-116.
2. Birdwhistell R.L. Kinesics and context. – Philadelphia: Univ. of Pennsylvania, 1970, p. 315.
3. Cobin M. Response to eye contact Quarterly. – J. of Spruch, 1962, v. 48, p. 415-418.
4. Edinger J., Patterson M. Nonverbal involvement and social control. – Psychol. Bull., 1983, v. 91, № 1, p. 26-56.
5. Ellsworth P., Carlsmith J.M. Effects of eye contact and verbal content on affective response. – J. of Personal and Soc. Psychol., 1968, v. 10, p. 15-20.
6. Ekman P. Face muscles talk every language. – Psychology today, 1979, №9, p. 39.
7. Ekman P., Friesen W. Nonverbal leakage and clues to deception. – Psychiatry, 1969, v. 32, p. 88-106.
8. Fast J. Body language. – N.Y.: Pocket books, 1971, p. 311.
9. Fast J. Eyes have a language of their own. – Family Health, 1979, №4, p. 23-25.
10. Hall E.T. The hidden dimension. – N.Y.: Doubleday and Co., 1966, p. 270.



11. Hamachek D.E. Encounters with others (interpersonal relationships and you). – CBS: College Publishing, 1982, p. 254.
12. Lowen A. Bioenergetics. – N.Y.: Goward, McCann & Geoghegan, 1975, p. 283.
13. Matson K. The psychology today omnibook of personal development. – N.Y.: W. Morrow and Co., 1977, p. 500.
14. Mehrabian A. Relationship of attitude to seated posture, orientation and distance. – J. of Personality and Soc. Psychol., 1963, v. 10, p. 26-30.
15. Schoop T. Won't you join the dance? (A dancer's essay into the treatment of psychosis). – May field Publishing Co., 1974, p. 60-68.
16. Sielski L.M. Understanding body language. – Personnel and guidance Journal, 1979, №1, p. 238-242.
17. Starkweather J.A. Vocal communication of healthy personality and human feelings. – J. of Communication, 1961, v. 11, p. 63-71.

К трудам Цицерона, Монтеня, Талейрана, Ларошфуко, Рильке, Родена, Кэррола, Толкиена, Станиславского и других замечательных авторов, а тем более к Толстому и Достоевскому читателя отсылать излишне: они известны, любимы и Доступны. А книги И.А. Сикорского "Основы теоретической и клинической психиатрии с началами физиогномики" 1910 года и Бальтасара Грасиана "Придворный человек, или Карманный аракул" 1760 года издания отыскать практически невозможно – это раритеты.

Так что, пожалуй, в составлении полного "академического" списка литературы смысла нет, да и выглядел бы он уж очень странно.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть I. ПРИЧЕМ ЗДЕСЬ ОРКЕСТР?

1. Вопросное слово «как?» Авторы ищут проблему в капусте
2. На первый взгляд...
3. Что было, что будет и немного о Зеркале
4. Отчего хрустел пальцами Алексей Александрович
5. Невидимая нитка
6. Лгут ли ноги? Руководство для подозрительных
7. Человек-оркестр
8. Как Вы себя чувствуете?

### Часть II. МИКРОСТРУКТУРА КАК ТАКОВАЯ

1. Ничье пространство
2. Самая занимательная поверхность на Земле
3. Немая, но высшая речь
4. Что слышно?
5. Бедное тело
6. Снова вступает "оркестр"

### Часть III. ПОХОД НА КУХНЮ, или "КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ"

1. Бесплезные советы
2. На какую кухню предстоит поход
3. По направлению к Зазеркалью (разминка крупным планом)
4. Тело-невидимка: реанимация по частям
5. Пойти туда – не знаю куда...
6. Знание – сила?.. (несколько слов о технике безопасности)

### ВМЕСТО ЭПИЛОГА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ЛИТЕРАТУРА

Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова

ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР: микроструктура общения

Редактор *О.В. Базанова.*

Художник *Р.Е. Адамова.*

Технический редактор *О.Е. Утенкова.*

Корректор *И. С. Терентьева.*

ООО «Независимая фирма «Класс»,

ISBN 5-86375-002-2 (РФ)