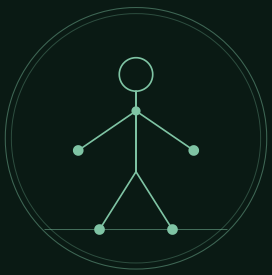
O.V.K — X.T.R

ЖЕСТ

ТЕЛО
КАК РЕЧЬ



ЧТО ЧИТАЕТСЯ ВЕРНО И ЧТО ВЫДУМАНО

O.V.K — X.T.R

ЖЕСТ

ТЕЛО КАК РЕЧЬ

Книга о том, что говорит тело помимо слов:
от Квинтилиана и Дарвина к опытам о расстоянии и лице,
о позе, руках и взгляде — и о том, чего в них нет

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Руки, можно сказать, говорят сами».

— Квинтилиан, «Наставление оратору», книга одиннадцатая

*

Книга писана для того, кто говорит телом,
и для того, кто читает по нему.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы,
и ничто не выдаётся за закон природы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое жест 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Квинтилиан и рука оратора 5
V. Дарвин и выражение чувств 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем жест не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Пять родов жеста 11
X. Жест и слово 12
XI. Поза 13
XII. Руки 14
XIII. Лицо и взгляд 15
XIV. Расстояние 16
XV. Тело и состояние 17
XVI. Народ и обычай 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Жест говорящего 20
XVIII. Жест слушающего 21
XIX. Жест учителя и врача 22
XX. Жест на сцене 23
XXI. Жест и толпа 24
XXII. Жест за столом переговоров 25
XXIII. Приветствие и прощание 26
XXIV. Неподвижность 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Словарь жестов 29
XXVI. Ложь по телу 30
XXVII. Подделанный жест 31
XXVIII. Лишний жест 32
XXIX. Жест не по месту 33
XXX. Жест и власть 34
XXXI. Зеркало 35
XXXII. Тело под взглядом 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего чтение жеста не может 38
XXXIV. Мнимые учения 39
XXXV. Что читается верно 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена тела говорящего 42
XXXVIII. Правила показывающего 43
XXXIX. Правила читающего 44
XL. Заключение: тело и мера 45

*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

*

ОСНОВАНИЯ

Откуда пошло учение о жесте, что в нём от оратора,
что от естествоиспытателя,
что подтвердили опыты и что разошлось помимо них

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое жест

Жестом зовётся движение или положение тела, которое видит другой и которое говорит ему нечто — независимо от того, хотел ли этого говорящий.

Определение отделяет жест от двух соседей. От *движения* вообще — ибо шаг к двери есть движение, а шаг к двери во время разговора есть жест: его прочли. От *знака* — ибо знак условен и выучен, как кивок, а большая часть жестов не условна и не выучена: их делают, не зная, что делают.

Книга эта стоит рядом с книгами о голосе и о наблюдении. Первая — о том, что слышно помимо слов; вторая — о том, как видеть. Жест есть то, что видно помимо слов, и книга о нём есть книга и для показывающего, и для читающего.

Различим три вещи, кои в обиходе смешивают. **Жест-знак** — условный, выученный, имеющий словарное значение: кивок, махнуть рукой. **Жест-сопровождение** — движение, идущее вместе с речью и без неё непонятное. **Жест-состояние** — поза, дрожь, дыхание, которые не говорят, а выдают. Первый читается по словарю, второй — вместе со словом, третий — лишь в перемене; смешение трёх есть источник всех мнимых учений о теле.

Оттого части книги таковы: вторая — устройство: роды жеста, поза, руки, лицо, расстояние; третья — ремесло говорящего, слушающего, актёра, переговорщика; четвёртая — противники и обманы; пятая — границы, что читается верно, упражнения и правила.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

Латинское gestus происходит от gerere — «нести, вести, держать себя»; жест есть, по слову, то, как человек несёт себя. Отсюда же «жестикуляция» и, через иную ветвь, «регистр» и «жеста» — «деяния».

Греческое учение о жесте оратора звалось *хирономия* — «закон руки»; слово это Квинтилиан взял у греков и сделал названием ремесла.

Различим слова. *Жест* — движение, говорящее другому. *Поза* — положение тела, длящееся. *Мимика* — движение лица; от греческого «подражать». *Осанка* — привычная поза, от «сан»: как человек держит достоинство. *Ужимка* — жест мелкий и лишний. *Телодвижение* — старое слово, точное и полное.

«Язык тела» — выражение двадцатого века, из книг, о которых глава двадцать пятая; оно подсказывает словарь, которого нет, и оттого в этой книге не употребляется иначе как в кавычках.

Заметим наперёд, что в этой книге *жест* означает устройство, а не намерение: жест есть и у того, кто хотел сказать, и у того, кто хотел скрыть, и у того, кто не думал ни о чём, — и читаются все три, но по-разному.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и они же отделяют настоящее знание о жесте от словарей, торгующих его чтением.

Первое: жест читается в перемене, а не в положении. Скрещённые руки не значат ничего; руки, скрестившиеся при слове «деньги», значат нечто — и не то, что в словаре, а то, что при этом слове что-то переменилось. Читающий смотрит не на позу, а на её смену и на то, при чём она сменилась.

Второе: жест читается вместе со словом и обстановкой. Отдельно от речи большинство жестов бессмысленно, как половина фразы. Холодно *ли* в комнате, есть *ли* подлокотники, кто ещё здесь — всё это часть жеста.

Третье: тело говорит о состоянии, а не о содержании. По жесту видно, что человек напряжён, устал, расположен или нет; не видно, о чём он думает и лжёт ли. Кто читает содержание по телу, тот сочиняет, о чём глава двадцать шестая.

Из трёх положений выводится и ремесло третьей части — показывать состояние, а не изображать содержание, — и главная ошибка, разобранная в главе двадцать пятой: словарь жестов.

И заметим родство с книгой о наблюдении: жест есть примета, и цена его та же — редкость, помноженная на цену подделки; а подделать жест-знак дёшево, жест-состояние — дорого.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Квинтилиан и рука оратора

Учение о жесте началось как учение оратора: Квинтилиан отвёл ему большую часть одиннадцатой книги «Наставления», и правила его удивительно трезвы.

Рука. Он описал десятки положений пальцев и ладони, годных для речи, — и главное правило: *жест начинается вместе со словом и кончается с ним*; жест, отставший от речи или обогнавший её, смешон. Правая рука ведёт, левая не действует одна. Жест не выше глаз и не ниже пояса; не влево через грудь.

Тело. Стоять прямо, ноги не шире плеч, не переступать без нужды; поворот к судьям — всем телом, а не головой. Не бить себя в грудь, не топать, не хлопать — это для актёров, и оратор, взявший у актёра, теряет доверие.

Лицо. Главное в нём — глаза; они «показывают душу» и должны быть согласны с речью. Брови — умеренно. Рот не кривить.

Мера. Всё — умеренно; жест реже, чем хочется; молодому — сдержаннее, чем старому; в начале речи — спокойнее, чем в конце.

Чему это учит: две тысячи лет назад было известно, что жест служит слову и не должен быть замечен сам по себе. Всё, что в нынешних книгах об ораторе верно, есть Квинтилиан; что неверно — добавлено позже.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Дарвин и выражение чувств

Второе начало учения — естествоиспытательское: Дарвин в 1872 году спросил, откуда берутся выражения лица и тела, и ответил, что не из обычая.

Книга «О выражении эмоций у человека и животных» показала: улыбка, плач, оскал, вздыбленная шерсть и ощетинившаяся спина суть остатки полезных действий — угрозы, защиты, отталкивания, — сохранившиеся как знаки. Оттого они одинаковы у народов, никогда не встречавшихся, и у слепых от рождения.

Три начала Дарвина: полезной привычки — выражение есть ослабленное действие; противоположности — противоположное чувство даёт противоположное движение, как ласковая кошка выгибается обратно оскалу; и прямого действия нервов — дрожь, бледность, пот, которые не служат ничему.

Экман в шестидесятые годы проверил Дарвина: лица шести чувств — радости, печали, гнева, страха, отвращения, удивления — узнавали и жители Новой Гвинеи, не видевшие европейцев. Это подтвердило всеобщность. Позднейшие проверки умерили: узнают не всегда и не все, и в жизни лица редко бывают чистыми.

Чему это учит. Жест-состояние из главы первой — дарвиновский: не выучен, не условен и оттого *труден для подделки*; и он говорит о чувстве, а не о мысли. Обе половины важны для чтения, о чём вторая часть.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

Три ряда опытов определили нынешнее знание о жесте, и два из них разошлись в искажённом виде.

Холл и расстояние. Эдвард Холл в шестидесятые годы измерил, на каком расстоянии люди разговаривают, и нашёл четыре круга — близкий, личный, общественный, публичный, — и их различие у народов. Об этом глава четырнадцатая; подтверждено многократно.

Мехрабиан и «семь процентов». В 1967 году Альберт Мехрабиан нашёл, что при *противоречии* слова и тона о *чувстве* слушающие верят тону и лицу более, чем слову. Разошлось это как «слова несут семь процентов смысла» — чего опыт не утверждал и что сам Мехрабиан опровергал всю жизнь. Об этом глава тридцать четвёртая.

Кендон и Макнил: жест и речь едины. Съёмка показала, что жест рождается вместе со словом, чуть опережая его, и что говорящий жестикулирует и по телефону. Жест не украшение речи, а её часть; об этом глава десятая.

Ложь по телу. Обзор сотен опытов показал: ни один жест не связан с ложью надёжно; наблюдатели угадывают ложь чуть лучше монеты — и обученные не лучше необученных. Об этом глава двадцать шестая.

Урок общий: *подтвердилось то, что о состоянии и расстоянии; не подтвердилось то, что о содержании и лжи*. Это и есть граница книги.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

У нас жест разрабатывали *люди* сцены, и оттого русское учение о нём есть учение о *действии*, а не о знаке.

Волконский. Князь Сергей Волконский в книге «Выразительный человек» 1913 года принёс к нам систему Дельсарта: тело делится на три области — голова, торс, конечности, — и всякое движение читается по направлению: к себе, от себя, вокруг себя. Система умозрительна, но она первой у нас связала жест с состоянием, а не с приличием.

Станиславский перевернул дело: не «изобразить чувство жестом», а *совершить действие* — и жест придёт сам, верный. Актёр, ищущий жест для гнева, лжёт; актёр, добивающийся от партнёра ответа, гневается, и тело делает то, что надо. Учение это — о физическом действии — есть, по существу, дарвиново: жест есть остаток дела.

Мейерхольд шёл с другого конца: биомеханика — тело, натренированное так, чтобы всякое движение было точным и видным; состояние приходит из движения, а не наоборот. Об этом же — глава пятнадцатая.

Сеченов и Бехтерев дали основание: движение есть ответ, а не украшение; всякая мысль кончается движением, хотя бы задержанным.

Урок линии: *жест не изображают — его совершают*; изображённый жест виден как изображённый. Это положено в основу третьей части.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем жест не является

Отсечём лишнее, ибо о теле написано более, чем оно говорит.

Жест не есть язык. У него нет словаря и грамматики; отдельный жест значит столько же, сколько отдельный слог. Исключение — жесты-знаки, но их у всякого народа немного, и о них глава шестнадцатая.

Он не выдаёт лжи. Ни один жест не связан с ложью; об этом глава двадцать шестая, и это главное, что надлежит знать читающему.

Он не читает мыслей. Тело говорит о состоянии — напряжении, усталости, расположении; о содержании мысли оно молчит.

Он не одинаков у народов. Расстояние, прикосновение, взгляд, кивок — различны; лишь лица сильных чувств общи, и то не вполне.

Он не есть украшение речи. Он часть речи; и речь без жеста — по телефону — беднее, а говорящий с привязанными руками говорит хуже.

И он не есть предмет одного словаря. Книги, обещающие значение всякой позы, разобраны в главе двадцать пятой.

Что же он есть? *Движение тела, читаемое другим — в перемене, вместе со словом и обстановкой, о состоянии, а не о содержании.*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

*

УСТРОЙСТВО

Пять родов жеста и его связь со словом,
поза, руки, лицо и взгляд, расстояние,
тело и состояние — и что в этом от народа и обычая

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Пять родов жеста

Экман и Фризен в 1969 году разделили движения тела на пять родов по тому, что они *делают*; деление это выдержало полвека и есть основа всякого чтения.

Эмблемы — жесты-знаки со словарным значением, заменяющие слово: кивок, пожатие плеч, палец к губам. Условны, выучены, различны у народов; их *делают* нарочно, и они читаются по словарю — своего народа.

Иллюстраторы — жесты, идущие вместе с речью: показывающие размер, направление, ритм, отбивающие слова. Без речи бессмысленны; с речью — половина её. О них глава десятая.

Регуляторы — жесты, управляющие беседой: кивок «продолжай», поднятая рука «дай сказать», взгляд, передающий слово. Читаются надёжно и говорят об отношении к беседе, а не о содержании.

Адаптеры — движения *для себя*: потереть шею, поправить одежду, покрутить кольцо. Учащаются при напряжении — и это одно из немногих подтверждённых чтений; но напряжение не есть *ложь*, о чём глава двадцать шестая.

Выражения — дарвиновы лица чувств: улыбка, оскал, слёзы. Общи народам, трудны *для* подделки в полном виде; о них глава тринадцатая.

Правило чтения: *сперва спросить, какого рода жест*; эмблему читают по словарю, иллюстратор — со словом, регулятор — как отношение, адаптер — как напряжение, выражение — как чувство.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Жест и слово

Съёмка говорящих показала: жест не сопровождает речь, а рождается вместе с нею из одного замысла, и оттого читается лишь вместе со словом.

Что нашёл Макнил. Жест начинается чуть раньше слова, к которому относится, и кончается с ним; он есть у всех народов и у слепых от рождения, говорящих со слепыми; говорящий по телефону жестикулирует, ибо жест нужен ему самому — он помогает найти слово. Кому связали руки, тот говорит медленнее и беднее.

Четыре вида иллюстратора. *Образный* — показывает форму, размер, действие: «вот такой». *Указательный* — направление и место, в том числе воображаемое: «он там, а я здесь». *Отвлечённый* — показывает мысль как вещь: взвешивание на ладонях, отодвигание. *Ритмический* — отбивает такт речи, отмечая важное.

Что читается. Согласие жеста со словом — речь идёт из замысла; несогласие — речь заучена или взята чужая: жест отстаёт, идёт не туда или его нет. Ритмический жест на пустом слове выдаёт, что говорящий не знает, что важно.

Для говорящего. Не придумывать жеста: он придёт, если говорить своё и видеть, о чём говоришь. Придуманный жест опаздывает и виден. Об этом — Станиславский из главы седьмой и глава семнадцатая.

Правило: *жест, который нельзя понять, закрыв уши, не читается отдельно*; читается пара — слово и движение — и их согласие.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Поза

Поза есть жест, длящийся минуты; она говорит меньше, чем полагают, и иначе, чем написано в словарях.

Что читается надёжно. *Устойчивость*: стоящий на двух ногах ровно и сидящий с опорой спокоен; переминающийся, качающийся, сидящий на краю — нет. *Направление*: тело, обращённое к собеседнику, участвует; отвёрнутое — уходит, буквально или мысленно; ноги, направленные к двери, выдают желание уйти раньше слов. *Высота*: выпрямленный и сжавшийся говорят о состоянии, и Дарвин объяснил, отчего.

Что не читается. «Открытость» и «закрытость» по рукам и ногам: скрещённые руки суть удобство, холод, привычка, отсутствие подлокотников — и лишь иногда защита. О словаре — глава двадцать пятая.

Перемена позы важнее позы: при каком слове сел иначе, отвернулся, выпрямился. Читающий записывает не «сидел, скрестив руки», а «скрестил, когда речь зашла о сроках».

Осанка — привычная поза — читается как примета из книги о наблюдении: строй, стол, тяжесть, боль, привычка к сцене.

Для показывающего. Устойчиво, прямо без напряжения, к собеседнику всем телом; и не менять позы без причины — всякая перемена читается, и лучше, чтобы читалось то, что есть.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Руки

Руки суть самая говорящая часть тела после лица и самая честная: их устраивают реже, а видны они всегда.

Видимость. Руки на виду успокаивают собеседника; спрятанные — в карманах, под столом, за спиной — тревожат, и это подтверждено: людям с видимыми руками верят охотнее. Отчего — Дарвин ответил бы: в руке может быть камень.

Ладонь. Открытая вверх — просьба, предложение, отсутствие оружия; вниз — утверждение, успокоение, остановка; ребром — разделение, отсечение. Это не словарь, а остаток дела, и оттого читается у всех народов.

Кулак и палец. Кулак — напряжение или угроза; указательный палец в собеседника — обвинение, и всякий это чувствует. Квинтилиан запрещал оратору указывать на судей.

Адаптеры. Руки, занятые собою — шеей, лицом, кольцом, краем одежды, — учащаются при напряжении. Читается напряжение, не более; и читается в перемене: начал теребить при таком-то слове.

Правила говорящего. Руки видны; ниже глаз и выше пояса; жест от плеча, а не от кисти; одна рука ведёт; между жестами — покой, а не трепет. Реже, чем хочется, — Квинтилианова мера.

Правило читающего: *руки смотреть первыми*, как сказано в книге о наблюдении, ибо их убирают, заметив взгляд.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Лицо и взгляд

Лицо есть предмет самый заманчивый и самый обманчивый, о чём сказано в книге о наблюдении; здесь — о том, что в нём читается как жест.

Выражения сильных чувств — дарвиновы — читаются всеми и без учения. Слабые — не читаются: наблюдатель угадывает не лучше случая. Оттого читают не выражение, а *перемену* и её момент.

Улыбка. Дюшен в девятнадцатом веке различил улыбку рта и улыбку глаз: в подлинной участвуют мышцы вокруг глаз, и их трудно напрячь нарочно. Различие это подтверждено и есть одно из немногих надёжных чтений лица.

Взгляд как регулятор. Говорящий смотрит на слушающего меньше, чем слушающий на говорящего; отводит глаза, подбирая слово, и возвращает, кончив, — передавая слово. Это устройство беседы, и нарушение его — немигающий взгляд или взгляд в сторону при передаче слова — сбивает обоих.

Длительность. Взгляд дольше трёх секунд есть либо близость, либо вызов; какой именно — решает обстановка. Взгляд в упор при споре — борьба; кто отвёл — уступил, и оба это знают.

Направление взгляда при ответе — вверх, вбок, вниз — ничего не говорит о правдивости; учение о «глазных ключах» проверено и не подтвердилось, о чём глава тридцать четвёртая.

Правило: лицо читают последним и лишь в перемене; взгляд читают как устройство беседы, а не как окно.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Расстояние

Расстояние между людьми есть жест, которого не замечают, покуда его не нарушат; Холл измерил его и нашёл четыре круга.

Близкий — до полуметра: объятие, шёпот, борьба. Вход в него без права есть вторжение, и тело отвечает раньше ума — отступает, напрягается.

Личный — от полуметра до полутора: разговор друзей и близких.

Общественный — от полутора до трёх с половиной метров: дело, служба, знакомство. Голос громче, жест крупнее.

Публичный — далее: речь перед многими; о ней глава двадцать первая.

Что читается. Кто на какое расстояние подпускает и подходит — отношение; кто нарушает круг — либо близость, либо власть, о чём глава тридцатая; кто отступает при приближении — напряжение. Расстояние читается надёжнее позы, ибо о нём не думают.

Народы различны: южане стоят ближе, северяне дальше; беседа южанина с северянином движется по комнате — один наступает, другой отступает, и оба недовольны. Об этом глава шестнадцатая.

Для показывающего: держать расстояние, которое собеседник выбрал сам; подойти ближе — лишь если он подошёл. Стол между — расстояние, устроенное мебелью, и о нём глава двадцать вторая.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Тело и состояние

Жест не только выдаёт состояние, но и создаёт его: тело, поставленное определённым образом, тянет за собою дыхание, голос и настроение.

Что подтверждено. Выпрямленная спина облегчает дыхание, а дыхание ведёт голос, о чём книга о голосе; замедленный выдох снижает возбуждение; ходьба возвращает решимость, о чём книга о воле. Всё это — тело, действующее на состояние, и всё измеримо.

Что не подтвердилось. «Позы силы» — учение, будто две минуты в позе победителя меняют гормоны и поведение; разошлось широко, при проверке многими лабораториями не воспроизвелось.

Мейерхольд и Станиславский с двух концов говорили одно: состояние и движение суть одно, и войти можно с любого конца — но с движения проще, ибо оно подвластно воле, а состояние нет.

Для говорящего. Перед речью — не «настроиться», а поставить тело: устойчиво, спина прямая, плечи опущены, три медленных выдоха. Состояние придёт из этого вернее, чем из уговоров.

Для читающего. Состояние собеседника видно по телу; и его можно переменить, переменив обстановку — предложив сесть, пройтись, выйти на воздух. Разговор стоя и разговор сидя суть разные разговоры.

Правило: *тело подвластно, состояние — нет; входи через подвластное*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Народ и обычай

Что в жесте от природы, а что от обычая, — вопрос, решённый лишь отчасти; и незнание границы есть источник обид между народами.

От природы: лица сильных чувств; ладонь вверх и вниз; отступление при вторжении; взгляд как регулятор. Это общее, и читается у всех.

От обычая: все эмблемы. Кивок означает «да» почти всюду и «нет» в Болгарии; кольцо из пальцев — «хорошо» в одних местах и оскорбление в других; поднятый большой палец — так же. Расстояние — по народам. Прикосновение: в одних странах собеседники касаются друг друга десятки раз за час, в других — ни разу. Взгляд: где прямой взгляд — честность, там же у соседей — дерзость, и детей учат смотреть вниз.

Мера жеста — тоже обычай: южанин говорит руками, северянин — голосом, и каждый считает другого либо холодным, либо суетливым.

Правило чужой земли: эмблем не употреблять, покуда не выучены у местных; расстояние держать то, которое выбирает собеседник; прикосновений не начинать; смотреть, как смотрят они. И не читать чужого по своему словарю: то, что у нас робость, у них — учтивость.

Заметим родство с книгой о ритуале: обычай жеста есть ритуал в малом, и, как всякий ритуал, он действует устройством, а не смыслом; нарушивший его оскорбляет, не желая.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

*

РЕМЕСЛО

Жест говорящего и слушающего, учителя и врача,
сцена и площадь, стол переговоров,
приветствие, прощание и сила неподвижности

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Жест говорящего

Говорящий перед людьми виден прежде, чем слышен, и тело его говорит до первого слова; ремесло здесь состоит в том, чтобы оно говорило то же, что слова.

Выход и стойка. Выйти не спеша, встать устойчиво, посмотреть на слушающих — и лишь тогда начать. Пауза до первого слова есть первый жест, и он говорит: я здесь и не боюсь.

Руки — по главе двенадцатой: видны, в покое между жестами, жест от плеча, одна ведёт. Не за спиной, не в карманах, не сцепленные внизу. Начинающему проще всего держать что-либо — лист, указку; лучше научиться держать пустые руки в покое.

Жест не придумывать. Станиславский: совершать действие — показывать, объяснять, спрашивать, — и жест придёт верный. Придуманный жест опаздывает на полслова, и это видят все, не зная, что видят.

Мера — по расстоянию: чем дальше слушающие, тем крупнее и реже жест; в малой комнате — почти ничего. Квинтилианова умеренность: реже, чем хочется.

Взгляд — на людей, не поверх; выбрать двух-трёх в разных концах и говорить им, о чём сказано в книге о риторике. Взгляд в бумагу отдаёт слушающих бумаге.

Тело и речь согласны: о важном — не переминаясь; о простом — не размахивая. Несогласие читается как неискренность, и опыты Мехрабиана из главы шестой именно об этом: при несогласии верят телу.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Жест слушающего

Слушающий тоже говорит, и говорящий читает его непрерывно; ремесло слушать телом старше ремесла говорить.

Регуляторы. Кивок в такт — «понимаю, продолжай»; наклон к говорящему — участие; отклонение и взгляд в сторону — «довольно». Говорящий, не получающий кивков, ускоряется и сбивается; получающий — говорит лучше. Слушающий устраивает речь говорящего своим телом.

Что подтверждено из «активного слушания»: кивок, взгляд, поворот тела и молчание действительно продлевают речь и делают её откровеннее; повторение последних слов — тоже. Что не подтверждено — что этим читают мысли.

Лицо слушающего должно быть спокойно: удивление, сомнение, насмешка на лице слушающего меняют то, что говорят, — о чём книга о вопросе и опыты Лофтус. Кто хочет узнать, тот слушает без лица.

Чего не делать. Не смотреть на часы и в сторону двери. Не заканчивать за говорящего кивком «понял» до того, как он кончил. Не держать руки у лица: это адаптер, и говорящий читает его как скуку.

Слушающий в собрании виден говорящему лучше, чем думает: один зевнувший в первом ряду стоит десяти внимательных.

Правило: *слушающий телом отдаёт говорящему то, что хочет получить*; кто хочет откровенности, тот кивает и молчит.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Жест учителя и врача

Учитель и врач говорят с людьми, которые слабее их по положению, и тело их либо усиливает это, либо снимает; ремесло — в умении снять.

Высота. Стоящий над сидящим давит; врач, севший рядом с больным на уровень глаз, получает вдвое больше жалоб, и это измерено. Учитель, присевший к столу ученика, читается иначе, чем учитель у доски.

Расстояние. Врач входит в близкий круг по праву — осмотр; и оттого обязан объявлять всякое приближение словом: «сейчас посмотрю горло». Приближение без слова есть вторжение, даже когда по праву.

Прикосновение — самое сильное из средств и самое опасное. Рука на плече успокаивает или оскорбляет по обстановке и народу; правило — лишь там, где оно принято, лишь спрошенное взглядом, и никогда сверху вниз в споре.

Стол между врачом и больным, между учителем и учеником есть стена; стол сбоку — общая работа. Об устройстве стола — глава двадцать вторая.

Лицо и руки — спокойны; больной читает лицо врача прежде, чем врач откроет рот, и по лицу узнаёт диагноз, верно или нет. Ученик читает лицо учителя при проверке и по нему решает, стоит ли пытаться.

Правило, общее с книгой о вопросе: *кто хочет, чтобы ему сказали правду, тот телом обещает, что за правду не накажет*: сидя, на уровне, без спешки, с руками на виду.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Жест на сцене

Сцена есть школа жеста, ибо там он должен быть виден и верен разом, и всё, что известно о жесте нарочном, добыто на сцене.

Крупнее и реже. Жест, верный в комнате, со сцены не виден; жест, видный со сцены, в комнате смешон. Актёр укрупняет, но не умножает: два жеста в монологе лучше десяти.

Действие, а не чувство. Станиславский: искать не «как показать горе», а «чего я добиваюсь от него»; тело ответит само. Изображённое чувство узнаётся зрителем как изображённое, хотя он и не скажет, по чему. По чему — известно: по опозданию жеста и по несогласию лица с телом.

Дельсарт и Волконский дали противоположное — азбуку положений: голова назад — гордость, вперёд — внимание; ладонь к себе, от себя. Азбука эта полезна как упражнение и вредна как правило: зритель видит азбуку.

Мейерхольд тренировал тело как инструмент: точность, равновесие, ритм; актёр, владеющий телом, свободен выбрать любой из двух путей.

Неподвижность на сцене сильнее движения: актёр, стоящий неподвижно среди движущихся, держит зал. Об этом глава двадцать четвёртая.

Чему это учит вне сцены: *всё нарочное узнаётся*, если нарочно не только тело, но и действие. Кто хочет казаться спокойным, пусть делает спокойное дело; кто хочет казаться уверенным, пусть знает, чего хочет.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Жест и толпа

Перед многими жест перестаёт быть беседой и становится знаком: с публичного расстояния видны лишь крупное, медленное и повторённое.

Что видно с площади. Поднятая рука; шаг вперёд; поворот всего тела; остановка. Лицо не видно вовсе, кисть — едва. Оттого речь перед толпой строится на позе и на немногих крупных жестах, и Квинтилианова мера здесь переворачивается: реже, но крупнее.

Повтор. Один и тот же жест при одном и том же слове, повторённый, становится эмблемой речи и запоминается вместе с нею. Вожди всех времён знали это, и жест вождя есть первое, что изображают насмешники.

Толпа отвечает телом, и говорящий читает её: наклон вперёд, тишина, единое движение — с ним; шум, движение врозь, уходящие с краёв — нет. Об устройстве толпы и её заражении — книга о внушении; здесь довольно знать, что жест заразителен более слова: поднятые руки поднимают руки.

Опасность. Именно поэтому жест перед толпой есть средство власти и внушения, а не убеждения; и говорящий, чьи слушающие повторяют его жест, должен спросить себя, чего он добился — согласия или заражения. О различии — книга о риторике.

Правило: *перед многими тело говорит громче слов, и его слышат те, кто слов не разбирает*; оттого оно обязано говорить то же, что слова.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Жест за столом переговоров

Стол устраивает расстояние и направление за людей, и ремесло переговоров начинается с того, кто где сидит.

Напротив — противостояние: стол есть граница, взгляд в упор неизбежен. Так сидят стороны в споре и в суде, и так же сидят, когда хотят спора.

Углом — беседа: видно лицо, но можно отвести взгляд; стол не разделяет. Так сажают, когда хотят договориться.

Рядом — общая работа: оба смотрят на бумагу, а не друг на друга; спор о бумаге, а не о лицах. Так сажают, когда хотят решить.

Место хозяина — во главе или спиной к окну; гость, посаженный лицом к свету, слепнет и это чувствует. Кто выбирает места, тот уже ведёт.

Что читается за столом. Отодвинулся — отстранился от сказанного; придвинулся — заинтересован; убрал руки под стол — закрылся или устал; собирает бумаги — кончил. Всё — в перемене и при чём.

Чего не читать. Скрещённых рук, наклона головы, положения ног — по словарю. Об этом четвёртая часть.

Для ведущего. Предложить угол или соседство; не сажать против света; держать руки на столе; вставать первым лишь тогда, когда дело кончено. Об устройстве самих переговоров — книги о риторике и о вопросе; здесь — лишь мебель, но она решает первые десять минут.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Приветствие и прощание

Первый и последний жест встречи суть эмблемы — условные, выученные, разные у народов — и оттого читаются строго и запоминаются дольше беседы.

Рукопожатие — средневековый показ пустой правой руки. Читается в нём немногое, и всё — о состоянии: влажность и дрожь — волнение; вялость — усталость или нежелание; сила — привычка или желание показать силу. Учения о «характере по рукопожатию» суть общее место. Кто протягивает первым — обычай: старший, хозяин, женщина; нарушение читается.

Поклон — понижение себя: голова и спина. У народов, где он жив, глубина есть азбука положения; у нас остался кивок, и кивок, не отвеченный, оскорбляет.

Объятие и поцелуй — вход в близкий круг по обычаю; там, где не приняты, суть вторжение, и на чужой земле их не начинают.

Прощание читается дольше приветствия: кто встал первым; кто проводил до двери; обернулся ли уходящий. Последний жест встречи есть то, с чем уходят обе стороны, и ремесло его — не спешить: стоять, покуда уходящий не отвернулся.

Ошибки: рука, протянутая через стол или через порог; рукопожатие с отведённым взглядом; прощание, начатое в середине разговора сбором бумаг.

Правило: *приветствие и прощание делаются целиком* — телом, взглядом, паузой; половинное читается как небрежность, и это единственное, что в них читается верно.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Неподвижность

Самый сильный жест есть отсутствие жеста: тело в покое среди движущихся притягивает взгляд и говорит о силе, которой не надо показывать.

Отчего. Глаз ловит движение, о чём книга о внимании; в комнате, где все двигаются, неподвижный выделяется. И: движение читается как ответ на что-то; отсутствие ответа — как независимость.

Пауза тела. Как пауза в речи, о которой книга о голосе: остановка перед важным словом и после него. Говорящий, замерший перед положением, получает внимание; говорящий, замерший после, получает вес.

Покой рук между жестами — трудность начинающего: руки ищут дела. Покой этот и есть то, что отличает опытного.

Неподвижность слушающего читается двояко: как внимание, если взгляд на говорящем, и как отсутствие, если взгляд в сторону.

Неподвижность в споре — не отступить, не наклониться, не переменить позы при выпаде — читается как то, что выпад не достиг; и это правда, ибо тело, не ответившее, не даёт ответа и уму.

Опасность. Неподвижность длительная и полная читается как холод или угроза; мера — покой, а не окаменение; дыхание видно.

Правило: *кто владеет покоем, тому жест не нужен; кто не владеет, того жест выдаёт*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

*

ПРОТИВНИК

Словарь жестов и ложь по телу, подделка и суета,
жест не по месту, жест власти,
подражание — и тело, знающее, что на него смотрят

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Словарь жестов

Главный противник читающего есть книга, обещающая значение всякой позы; книг этих сотни, и все они устроены одинаково.

Устройство словаря. Скрещённые руки — закрытость; рука у рта — ложь; наклон головы — интерес; ноги к двери — желание уйти; потирание носа — сомнение. Всякой позе — одно значение, как слову в словаре.

Откуда взялось. Из наблюдений верных, обобщённых на все случаи: ноги к двери действительно часто означают желание уйти; но словарь забывает «часто» и обстановку. Из Дельсартовой азбуки, взятой со сцены в жизнь. Из торговли: словарь продаётся, ремесло — нет.

Чем вреден. Он заменяет чтение перемены чтением положения, вопреки первому основанию. Он не знает обстановки: холодно ли, есть ли подлокотники, привычка ли. Он не знает народа. И он делает читающего уверенным — а уверенность, как сказано в книге о наблюдении, есть чувство, а не свойство вывода.

Проверка. Опыты, где по словарю судили о состоянии людей, снятых на плёнку, дали долю попаданий на уровне случая — у читавших словарь и у не читавших.

Что взять из словаря. Список того, на что смотреть: руки, ноги, наклон, расстояние. Это годится. Значения — выбросить.

Правило: *жест, у которого есть словарное значение, есть эмблема*; эмблем у народа немного, и они всем известны. Остальное словаря не имеет.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Ложь по телу

Что ложь видна по телу — общее место, которому верят все; и оно проверено тщательнее всего в этой области, и не подтвердилось.

Что показали опыты. Обзор сотен исследований нашёл: ни один жест, ни одно движение глаз, ни одно касание лица не связано с ложью настолько, чтобы по нему судить. Наблюдатели отличают ложь от правды в пятидесяти четырёх случаях из ста — чуть лучше монеты; полицейские, судьи и таможенники — не лучше студентов, но увереннее.

Отчего так. Тело выдаёт напряжение, а не ложь. Лжёт напряжённый — и правдивый, которому не верят, напряжён так же. Лжёт спокойный — и его тело молчит. Между ложью и телом нет прямой связи; есть связь между *страхом* и телом, а страх бывает у обоих.

«Утечки» Экмана — мимолётные выражения, будто выдающие скрытое чувство, — существуют, но редки, видны на замедленной плёнке и говорят о чувстве, а не о правдивости.

Чем ловится ложь. Несогласием слов с известным; несогласием ответов между собою; подробностями, которых не должно быть, и отсутствием тех, что должны; неожиданным вопросом, о чём книга о вопросе. Всё это — содержание, а не тело.

Для читающего правило одно и строгое: *не суди о лжи по телу*. Тот, кто уверен, что видит ложь по глазам, видит своё ожидание и осуждает невинного; и делает это с чистой совестью, ибо «видел сам».

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Подделанный жест

Всё, что читается по телу, может быть показано нарочно; и первый вопрос читающего — тот же, что в книге о наблюдении: не подложено ли.

Что подделывается легко: эмблемы, поза, расстояние, взгляд — всё, о чём написано в словарях. Кто прочёл, что открытые ладони внушают доверие, тот показывает ладони. Оттого словарные жесты весят мало: их знают все.

Что подделывается трудно: согласие жеста со словом во времени — придуманный жест опаздывает; улыбка глаз; согласие лица с телом; отсутствие адаптеров под долгим напряжением; покой рук. Всё это требует либо подлинного состояния, либо школы Станиславского.

Актёр и политик. Обученное тело показывает состояние убедительно; и всё же зритель отличает игру от жизни, хотя не может сказать, по чему. По чему — известно: по опозданию, по избытку согласия, по тому, что всё слишком к месту. Жизнь неряшлива; подделка — нет.

Признаки нарочного, общие с книгой о наблюдении: жест обращён к зрителю; жест слишком ясно читается; все жесты согласны между собою без изъяна.

Для читающего: веса словарным жестам не давать; смотреть на согласие во времени и на то, чего показывающий не устраивает — ноги, дыхание, руки в покое между жестами.

Правило: *чем яснее жест говорит, тем вероятнее, что его произнесли*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Лишний жест

Лишним зовётся жест, не идущий ни от слова, ни от дела: суета рук, переминание, ужимки; он вредит показывающему и обманывает читающего.

Откуда берётся. Из напряжения — адаптеры из главы девятой; из привычки — заученные движения, не замечаемые самим; из желания что-нибудь делать — руки ищут работы; из подражания — жесты, взятые у говорящих с экрана.

Чем вредит показывающему. Отвлекает от слов: слушающий следит за руками, а не за речью. Читается как напряжение, даже когда это привычка. Умножает жесты — и всякий отдельный теряет вес, как слово, повторяемое без нужды.

Чем обманывает читающего. Суета читается как волнение — и это верно отчасти: адаптеры учащаются при напряжении, и это одно из немногих подтверждённых чтений. Но напряжение не есть вина, ложь или слабость; это напряжение, и причин у него столько же, сколько у человека.

Как избавиться. Увидеть себя — запись на плёнку, о чём глава тридцать шестая; никто не знает своих лишних жестов, не увидев. Занять руки покоем: положить, опустить, оставить. Замедлить: лишний жест быстр, нужный — нет. Говорить о деле, а не о себе: занятый делом не суетится.

Ужимка — лишний жест лица: гримаса при слове, привычное движение бровей, поджатые губы. Читается сильнее, чем руки, и убирается труднее.

Правило: *всякий жест, о котором ты не знаешь, зачем он, — лишний*; и слушающий это знает раньше тебя.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Жест не по месту

Верный жест в неверном месте читается как неверный; место здесь есть народ, круг, положение и обстановка.

Чужой народ — глава шестнадцатая: эмблема, расстояние, прикосновение, взгляд. Ошибки здесь оскорбляют, и оскорблённый не объясняет, чем.

Чужой круг. В одном обществе говорят руками, в другом — сидят неподвижно; в одном хлопают по плечу, в другом — кланяются. Пришедший со своим жестом читается как чужой прежде, чем открыл рот, и это верно: он чужой.

Положение. Жест, уместный старшему, у младшего есть дерзость; уместный близкому — у незнакомого есть вторжение. Рука на плече, указательный палец, взгляд в упор, приближение — всё это меняет смысл с положением, о чём следующая глава.

Обстановка. Крупный жест в малой комнате смешон; малый на площади не виден; сценический в беседе читается как игра; траурный на празднике — как укор.

Как узнать место. Смотреть, прежде чем делать: как стоят, как близко, как громко, кто кого касается. Первые минуты в чужом месте — молча и неподвижно, покуда не прочитан обычай. Об этом — книга о наблюдении.

Для читающего: жест чужого не читать по своему обычаю; спросить, откуда он, прежде чем судить, что он значит.

Правило: *место читается прежде жеста, и жест читается по месту*; вне места жест не значит ничего, кроме того, что показывающий не знает места.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Жест и власть

Власть показывают телом раньше, чем словом, и средства эти немногочисленны и общи народам; знать их надлежит, чтобы не показывать невольно и не подчиняться незаметно.

Пространство. Сильный занимает больше: расставленные локти, вещи по столу, ноги врозь. Слабый сжимается.

Высота. Стоящий над сидящим, сидящий на высоком, говорящий с возвышения. Оттого троны и кафедры; оттого врач садится, если хочет, чтобы больной говорил.

Расстояние. Сильный входит в круг слабого без спроса; слабый в круг сильного — нет. Кто первым сокращает расстояние, тот показывает право.

Прикосновение — сверху вниз: начальник трогает плечо подчинённого, не наоборот. Похлопывание по плечу есть жест власти, как бы дружелюбно ни выглядел.

Взгляд. Сильный смотрит, когда говорит, и не обязан смотреть, когда слушает; слабый — наоборот. Это измерено и верно почти всюду.

Ожидание. Кто заставляет ждать, тот показывает, чьё время дороже, о чём книга о времени.

Что с этим делать. Показывающему — не показывать власти, если хочет правды: правду говорят равному. Читающему — замечать, когда его сажают ниже, трогают сверху и входят в круг: это не дружелюбие, а положение, и на него можно ответить тем же спокойно — занять место, встать, отступить.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Зеркало

Люди повторяют жесты друг друга, не замечая; явление это верно и подтверждено, а приём, из него сделанный, переоценён.

Что подтверждено. Собеседники, расположенные друг к другу, принимают сходные позы и меняют их вместе; зевота заразительна; повторение позы собеседника слегка повышает его расположение. Это старо: подражание есть первое, чему учится дитя, и первое, что связывает людей.

Что читается. Согласие поз есть примета согласия; расхождение — примета расхождения, часто раньше слов. Пара, не повторяющая друг друга, поссорилась или не знакома. Собрание, где все сидят одинаково, едино; где врозь — нет.

Приём «отзеркаливания». Наставления советуют повторять позу собеседника нарочно, дабы расположить. Действует слабо и лишь незамеченным; замеченное подражание читается как насмешка или манипуляция и губит расположение. Опыты дают малый выигрыш и большой проигрыш при обнаружении.

Заражение жестом в толпе — глава двадцать первая: поднятые руки поднимают руки. То же зеркало, умноженное числом, и о нём книга о внушении.

Для говорящего: подражания не устраивать; дать ему случиться, если оно идёт, и заметить, если нет, — это сведение о собеседнике.

Правило: *зеркало читают, а не ставят*; поставленное зеркало показывает того, кто его поставил.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Тело под взглядом

Тело, знающее, что на него смотрят, ведёт себя иначе; и главный противник показывающего есть его собственное наблюдение за собою.

Самонаблюдение ломает жест. Кто думает о своих руках, у того руки деревенеют; кто следит за походкой, тот спотыкается. Сороконожка, спрошенная, с какой ноги она ходит, не сдвинулась с места. Жест идёт из замысла и дела; ум, обращённый на тело, отнимает его у дела.

Отчего. Внимание одно, о чём книга о внимании: направленное на тело, оно уходит от слова и от слушающего, и тело, лишённое замысла, не знает, что делать.

Как быть. Станиславский: не «как я стою», а «чего я хочу от них». Занять внимание делом — и тело займётся своим. Упражняться с телом отдельно, до речи, о чём глава тридцать шестая, а во время речи о теле забыть. Поставить тело перед началом — глава пятнадцатая — и далее не трогать.

Наблюдаемый наблюдатель из книги о наблюдении: и читающий виден, и читаемый, зная о взгляде, показывает устроенное. Подлинное читается либо незамеченным взглядом, либо после того, как взгляд стал привычен.

Запись на плёнку — единственный способ увидеть себя, не ломая жеста: смотреть потом, а не во время. Кто увидел себя однажды, тот знает о своих лишних жестах более, чем из всех книг.

Правило: *о теле думают до и после; во время — о деле.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

*

ГРАНИЦА

Чего чтение жеста не может, какие учения мнимы,
что читается верно,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего чтение жеста не может

Соберём пределы, ибо соблазн читать человека по телу велик и поддерживается целой торговлей.

Оно не читает лжи. Ни по глазам, ни по рукам, ни по касанию носа; об этом глава двадцать шестая, и это первое, что надлежит помнить.

Оно не читает мыслей и намерений. Тело говорит о состоянии; о чём человек думает, оно молчит.

Оно не читает характера. Осанка говорит о привычке и ремесле; о честности и уме — нет. Это та же физиогномика, разобранная в книге о наблюдении.

Оно не знает чужого обычая и читает его по своему — неверно.

Оно не отличает состояния от причины. Напряжение видно; отчего оно — страх, холод, боль, спешка, вина — не видно.

Оно не работает по словарю и не даёт уверенности; читающий, уверенный в прочитанном, прочёл себя.

И оно ничего не говорит о должном: из того, что человек напряжён или отстранён, не следует, как с ним поступить.

Кто знает эти пределы, тот читает немногое и верно; кто не знает — читает многое и сочиняет.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Мнимые учения

Вокруг жеста выросли учения, обещающие читать человека насквозь; все проверены, и все не подтвердились.

«Семь процентов». Из опыта Мехрабиана о противоречии тона и слова сделали закон, будто слова несут семь процентов смысла, тон — тридцать восемь, тело — пятьдесят пять. Опыт был о чувстве при противоречии и ни о чём более; сам Мехрабиан отрекался от «закона» до конца жизни.

«Язык тела» как словарь — глава двадцать пятая: значение всякой позы; проверено — попадания на уровне случая.

«Глазные ключи». Учение, будто взгляд вверх-вправо означает выдумку, вверх-влево — воспоминание. Проверено многократно: связи нет.

Детекция лжи по телу и по «микровыражениям» — глава двадцать шестая: попадания чуть выше монеты, уверенность — много выше.

«Позы силы» — глава пятнадцатая: не воспроизвелось.

Дельсартова азбука как правило жизни: полезна на сцене как упражнение; в жизни читается как сцена.

«Отзеркаливание» как приём — глава тридцать первая: малый выигрыш, большой проигрыш при обнаружении.

Общая примета мнимого учения: оно читает *содержание* — ложь, мысль, характер — по *телу*, и читает по словарю, без перемены и обстановки. Настоящее читает состояние, в перемене, со словом — и о содержании молчит.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Что читается верно

После стольких отрицаний надлежит сказать положительно, что по телу читается надёжно; список короток, и в этом его цена.

Сильные чувства по лицу — радость, гнев, страх, печаль, отвращение, удивление — в чистом виде, у всех народов. Слабые и смешанные — нет.

Улыбка глаз и улыбка рта — различимы.

Напряжение — по адаптерам, дрожи, дыханию, позе на краю, спрятанным рукам. Причина напряжения — нет.

Отношение к беседе — по регуляторам: кивок, наклон, взгляд, направление тела, расстояние. Участвует, уходит, хочет сказать, кончил.

Согласие и расхождение собеседников — по зеркалу поз.

Положение — кто выше, кто занимает, кто касается, кто ждёт.

Эмблемы своего народа — по словарю, ибо они и есть словарь.

Согласие тела со словом — своё ли говорит: жест вовремя, лицо согласно с телом, ритм на важном.

Перемена — при каком слове что переменилось. Это главное, и это читается всегда.

> Тело говорит о состоянии, отношении и положении —
> в перемене и со словом;
> о содержании оно молчит.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

Телу учатся, как голосу: ежедневно, помалу, с записью; и главное упражнение — увидеть себя.

Плёнка. Записать десять минут своей речи и смотреть без звука. Отметить лишние жесты, ужимки, переминание, руки. Один просмотр стоит месяца упражнений. Повторять раз в месяц.

Покой рук. Говорить пять минут, держа руки опущенными неподвижно; потом — с одним жестом на всю речь, там, где нужно. Учит покою между жестами.

Стойка. Ежедневно минуту: устойчиво, спина прямая, плечи опущены, три медленных выдоха. Тело запоминает положение и находит его перед речью само.

Действие вместо чувства. По Станиславскому: не «показать удивление», а «переспросить, не ослышался ли». Пробовать в беседе: делать, а не изображать, и смотреть, что вышло с телом.

Чтение перемены. Ежедневно один человек: записать не позу, а перемену и при чём — «отвернулся при слове о сроках». Без толкования. Через месяц перемены видны на ходу.

Чтение без звука. Смотреть беседу на экране без звука и записывать, что читается: отношение, напряжение, кто ведёт. Потом со звуком — сверить. Учит скромности.

Расстояние. В разговоре заметить, кто выбрал расстояние и что случится, если сдвинуться на полшага.

Правило упражнений то же, что всюду: ежедневно, помалу, с записью; об удержании ежедневности — книга о воле.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена тела говорящего

Соберём ежедневные правила, охраняющие тело говорящего от суеты, а читающего — от словаря.

Стойка перед началом: устойчиво, прямо, плечи вниз, три выдоха. Далее о теле не думать.

Руки видны и в покое между жестами.

Жест не придумывать: совершать действие, и он придёт.

Реже, чем хочется; крупнее — лишь по расстоянию.

Тело к собеседнику всем корпусом; расстояние — его.

Лицо спокойно, когда слушаешь; кивай, если хочешь, чтобы говорили.

Не входи в чужой круг и не касайся первым; на чужой земле — сперва смотри.

Не показывай власти, если хочешь правды: сядь, на уровень, руки на стол.

Раз в месяц — плёнка без звука.

Не суди о лжи по телу — ни о чужой, ни о том, что видят в твоём.

Правила эти скромны, и скромность есть главное свойство и говорящего телом, и читающего по нему: кто читает немногое, читает верно.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила показывающего

Соберём правила для того, кто говорит перед людьми, — ибо тело его читают раньше слов и дольше.

Выйди не спеша, встань, посмотри, помолчи — и начни.

Тело согласно со словом: о важном — в покое, о простом — без размаха.

Жест вместе со словом, от плеча, одна рука ведёт; между жестами — ничего.

Не выше глаз, не ниже пояса, не через грудь, не пальцем в людей.

Смотри на людей, на двух-трёх, не поверх и не в бумагу.

Расстояние по слушающим: в комнате — почти без жеста; на площади — крупно и редко, одно и то же при одном и том же.

Пауза тела перед положением и после.

Не изображай чувства — добивайся ответа; тело сделает своё.

Не устраивай подражания и не показывай ладоней нарочно: словарные жесты знают все.

О теле — до и после; во время — о деле.

И помни, что показывающий показывает не тело, а себя, и слушающий читает не жест, а согласие жеста с тем, что говорится; согласие это не устраивают — его имеют.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила читающего

И правила для того, кто читает по телу, — то есть для всякого, ибо читают все, а знают, что читают, немногие.

Спроси, какого рода жест: эмблема, иллюстратор, регулятор, адаптер, выражение. Читай по роду.

Читай перемену, не положение; и при чём переменилось.

Читай со словом и с обстановкой: холод, стул, народ, кто ещё здесь.

Читай состояние, не содержание: напряжён — да; отчего и лжёт ли — не по телу.

Словарь выброс ь; оставь список мест, куда смотреть.

Руки первыми, лицо последним, расстояние — всегда.

Спроси, не подложено ли: чем яснее, тем вероятнее.

Чужой обычай — не по своему.

Запиши перемену, не толкование; толкование — отдельно и с пометой.

Веди счёт попаданиям, как сказано в книге о наблюдении; он отрезвляет.

И помни, что читаемый знает о взгляде и показывает устроенное; подлинное читается незамеченным взглядом или после того, как взгляд перестал быть событием, — и читается его меньше, чем хочется.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: тело и мера

✾

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Жест есть *движение тела, читаемое другим*, и родов его пять: эмблема, иллюстратор, регулятор, адаптер, выражение. Читается он в перемене, вместе со словом и обстановкой, и говорит о состоянии, отношении и положении — не о содержании, не о лжи, не о характере.

Квинтилиан знал меру: жест со словом, реже, чем хочется, руки видны, не выше глаз. Дарвин знал природу: выражение есть остаток дела и оттого общо и трудно для подделки. Станиславский знал ремесло: жест не изображают, а совершают. Опыты нашего века подтвердили расстояние, регуляторы, единство жеста и речи — и опровергли словарь, чтение лжи и позы силы.

Противники читающего — словарь, уверенность, подделка, чужой обычай и собственное ожидание; противники показывающего — суета, изображение и внимание к себе. Побеждаются они одним: смотреть на перемену, говорить о деле, и о теле думать до и после, а не во время.

И последнее. *Тело говорит громче слов и знает меньше их*; кто читает его как книгу, тот читает себя; кто читает его как погоду — состояние, направление, перемену, — тот видит то, что есть. На этом стоит и ремесло, и мера.

✻

ЖЕСТ

Тело как речь

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм