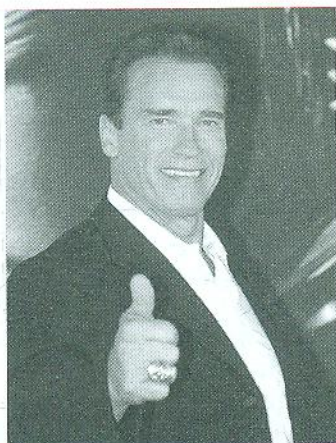


Вивчення основ



Для жителів західного світу цей жест означає «добре», для італійців — «один», «п'ять» — для японців та «відчепись» — для греків

У кожного з нас є знайомі, які можуть увійти до переповненої кімнати і за кілька хвилин точно визначити стосунки, які склалися між присутніми, та описати їхні почуття. Здатність розуміти характер і думки особи за її поведінкою була первісною системою комунікації, якою люди користувалися до розвитку усного мовлення. Перш ніж було винайдено радіо, спілкування переважним чином відбувалось у письмовій формі завдяки книжкам, газетам та листуванню. Таким чином, для досягнення успіху кецьким політикам та поганим ораторам, таким як Авраам Лінкольн, потрібно було всього лише трошки напружитися та написати хорошу статтю. Епоха радіо допомогла зробити кар'єру людям, які добре володіли ораторським мистецтвом, таким як Вінстон

Черчилль, який чудово говорив, але навряд чи спромігся б досягти більшого успіху у теперішню, телевізійну епоху.

Сучасні політики розуміють, що політика — це, передусім, імідж та зовнішній вигляд, тож найавторитетніші можновладці тепер мають персональних консультантів з мови рухів тіла, які допомагають їм справляти враження щирих, турботливих і чесних людей, особливо якщо вони не є такими насправді.

Неймовірно, що мову рухів тіла почали активно вивчати лише з 1960-х років, а громадськості стало відомо про неї після опублікування книги «Мова рухів тіла» в 1978 році. Проте більшість людей навіть сьогодні вважають, що мовлення залишається основною формою спілкування. В еволюційному сенсі мовлення стало частиною нашої комунікаційної суми навиків не так давно і переважно використовується для передачі фактів та даних. Ймовірно, вперше мовлення виникло приблизно 500 тисяч років тому. За цей час розмір людського мозку збільшився втричі. До того основну форму виявлення емоцій та почуттів становили мова рухів тіла та звуки, що видавались горлом (до речі, вони зберігають актуальність і в наш час). Але оскільки ми зосереджуємось в основному на словах людей, більшість із нас майже нічого не знає про мову рухів тіла, не кажучи вже про її значення у нашому житті. Тим не менш, без поєднання мовлення з рухами тіла людське спілкування навряд чи було б таким багатобарвним, яким воно є зараз. Ось для прикладу кілька фраз, які ми використовуємо:

Зняти тягар з плечей. Не вішати носа.
Триматися на відстані витягнутої руки.
Встати не з тієї ноги. Зустрітися лицем до лица.
Розвісити вуха. Ламати голову.

Деякі з цих фраз звучать доволі дивно, але не зрозуміти їхній зміст просто неможливо.

Спочатку було...

Актори німого кіно, такі як Чарлі Чаплін, були родоначальниками невербальної комунікації, оскільки це був єдиний доступний їм спосіб спілкування на екрані. Здібності кожного актора класифікувались як погані чи хороші, судячи з того, як добре він міг використовувати жести та інші рухи тіла, щоб спілкуватися зі своєю аудиторією. Коли стали популярними звукові фільми і невербальним аспектам акторської майстерності почало приділятися менше уваги, більшість зірок німого кіно виявилися незабезпеченими; залишилися лише ті, що добре поєднували вербальні та невербальні навички.

Щодо чисто теоретичних академічних досліджень мови рухів тіла, то, ймовірно, найвпливовішою працею початку ХХ сторіччя стала книжка Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій в людини і тварин», опублікована в 1872 році, але цю працю читають переважно лише науковці. Однак вона мала вплив на сучасні дослідження в галузі виразів обличчя та мови рухів тіла, і більшість із Дарвінових ідей та спостережень були обґрунтовані дослідниками всього світу. З того часу вчені виявили і зафіксували майже мільйон невербальних знаків і сигналів. Альберт Меграбян, піонер-дослідник мови рухів тіла 1950-х років, дійшов висновку, що інформація передається вербальними засобами (тільки слова) приблизно на 7%, голосовими — на 38% (зокрема завдяки тону голосу, інтонації та іншим звукам) і невербальними засобами — на 55%.

.....

Зміст того, що ви хочете сказати, більшою мірою передається вашим виразом обличчя та рухами тіла, а не словами.

.....

Антрополог Рей Бьордвістелл був ініціатором оригінального дослідження невербального спілкування — того, що він назвав «кінесікою». Він дав схожу оцінку

невербальному спілкуванню між людьми. Так, за його спостереженнями, пересічна людина говорить лише протягом 10-11 хвилин на день, а середнє речення триває не більше 2,5 секунд. А тепер найцікавіше: за оцінкою Бьордвістелла, людина може відтворити і розпізнавати близько 250 000 виразів обличчя.

Як і Меграбян, він довів, що при спілкуванні віч-на-віч вербальний компонент міжособистісного спілкування складає менше ніж 35%, а понад 65% комунікації відбувається на невербальному рівні. Наш аналіз численних торговельних угод та переговорів протягом 1970–1980-х років показав, що мова рухів тіла допомагає передати від 60 до 80% інформації за столом переговорів, і що від 60 до 80% першого враження про нову особу складається протягом перших чотирьох хвилин. Дослідження також показали, що під час телефонних переговорів, як правило, виграє людина з більш переконливими аргументами, але при переговорах віч-на-віч ситуація зовсім інша, тому що загалом наше перше враження базується на тому, що ми бачимо, а не на тому, що ми чуємо.

Чому нас часом розуміють неправильно

Коли ми вперше зустрічаємо людей, ми дуже швидко робимо висновки про їх дружелюбність, прагнення до домінування та сексуальну привабливість, і їхні очі — це *не те*, на що ми при цьому дивимось.

У наш час більшість дослідників погоджуються з тим, що слова слугують в першу чергу для передачі інформації, натомість мова рухів тіла — для передачі міжособистісних відносин і деколи ефективно замінює вербальні повідомлення. Наприклад, жінка може послати чоловікові «убивчий погляд» і з його допомогою передати йому досить чітке повідомлення, навіть не розкриваючи рота.

Незалежно від культури, слова та рухи, що їх супроводжують, збігаються з дуже високим ступенем передбачуваності. Це дало можливість Бьордвістеллу стверджувати,