

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Е. Антоненко

# ЯЗЫК ТЕЛА



**CF FOLIO**

Просто о сложном

Елена Антоненко

**Язык тела**

«ОМІКО»

2011

## **Антоненко Е. Ю.**

Язык тела / Е. Ю. Антоненко — «ОМІКО», 2011 — (Просто о сложном)

«Имей мужество пользоваться своим умом» - таков, по утверждению И.Канта, девиз эпохи Просвещения. «Умей пользоваться своим телом» - лейтмотив этой книги. Именно тело - самая большая драгоценность, которой природа наградила человека. Слова лгут, тело не обманет никогда, если изучить его язык. Движения глаз, бровей, поза, которую принимает человек, его осанка, жесты порой красноречивее всяких слов. Как овладеть уникальной способностью читать язык тела, понимать и контролировать себя подскажет эта книга.

© Антоненко Е. Ю., 2011

© ОМІКО, 2011

# Содержание

История телесности	5
Жесты истории	7
Древний Восток	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Елена Юрьевна Антоненко

## Язык тела

### История телесности

Связь души и тела, их разделенность и единство волновали человека с давних времен. Эти вопросы обсуждались Сократом, Платоном, Аристотелем, эта тема волнует человека и сегодня. И несмотря на то что люди ищут ответы на вопросы о природе души тела и их взаимосвязи уже несколько тысяч лет, они их не находят.

Все это порождает множество вариантов объяснений и фантазий. Так и появляются самые абсурдные крайности в образах невидимок или зомби.

Как бы там ни было, тело есть у каждого, а значит, объект исследования уже у нас под рукой. Пора начинать открывать его заново.

Тело – основной инструмент человека. С его помощью мы можем пребывать в движении и статике. Благодаря ему мы создаем и разрушаем. Наш инструмент сенсорный – мы можем чувствовать, и звуковой – мы можем говорить и петь. Как и любому другому инструменту, нашему телу свойственно ломаться: может отказать какая-либо функция или выйти из строя одна из деталей. При этом инструмент, созданный рукой Бога, – тело – человек заменить не может. Вот и приходится следить за своим телом, беречь его и любить.

Мы точно не знаем, как зародилась жизнь на Земле, как появился человек и каким образом он стал разумным. Научная теория может оказаться всего лишь игрой фантазии ученого человека. Мы не знаем, как думал первобытный человек, умел ли он говорить, что чувствовал и чем жил. Но мы знаем точно – у него было тело. Его наличие уже означало возможность превращения мысли в действия. Человек – стадное существо. Объединение в группу дало возможность человеческой расе выжить и пройти путь от первобытного дикаря из племени до современного жителя мегаполиса. В мире животных внутри стада существует иерархия: доминирование и подчинение, определенная форма коммуникации. Человеческое племя тоже имело свою лестницу власти и форму общения. Утверждать, что первобытный человек общался с помощью звуков, слов и сентенций – сложно, а представить себе этого дикаря, активно размахивающего руками и гримасничающего, легко.

Голос был неотъемлемой функцией тела – инструмента доисторических людей, но нужно было еще научиться им пользоваться. В то время когда отсутствовала словесно-звуковая система общения, понимать друг друга помогали движения тела и мимические выражения. Именно поэтому невербальная – бессловесная – форма общения в человеческом обществе развилась ранее вербальной.

Река времени текла дальше и дальше, а человек, плывший по ней, что-то сохранял, что-то менял, выбрасывал и приобретал. На этом пути он изменил многое в себе и вокруг себя. Сначала человек плыл по этой реке, не умея говорить слова, петь и рисовать, плыл сам, используя свое тело лишь в качестве плавсредства. Но затем он научился общаться с помощью слов, узнал, что дерево не тонет, и построил первую лодку. Плыв дальше, развивался, копил, думал, говорил и жестикулировал. И вот сегодня человек современный плывет по реке времени на комфортабельном многоэтажном судне, с которого можно связаться с любым соплеменником на Земле с помощью сотового телефона, а благодаря Интернету и спутникам посетить любой уголок планеты и даже увидеть космос. Сегодня мы можем то, что раньше казалось фантастикой. Мы усовершенствовали себя и вещи, которые нас окружают. Одно осталось неизменным – мы все так же активно пользуемся языком жестов, как и наши далекие предки. Багаж, который

мы собрали, в большей мере достался нам по наследству. Все имеет свою историю, в том числе и язык нашего тела.

XXI век – это эпоха реализованных возможностей, ее девиз: «Все невозможное – возможно». Вполне вероятно, что именно нашему поколению доведется стать свидетелями изобретения машины времени. Вернуться в эпоху античности, средневековья или Просвещения и не быть там белой вороной нам помогут знания. И начать стоит с изучения языка тела каждой исторической эпохи.

## **Жесты истории**

Большинство из вас никогда бы и не подумали, что из общей истории человечества можно выделить историю языка тела. Именно этот невербальный язык нам и посчастливится открыть для себя. Изучая историю какого-либо явления, обычно используют классическую историографическую схему: Древний Восток → Древняя Греция и Древний Рим → средневековье → Ренессанс → барокко → Просвещение → современность. Этой схемы будем придерживаться и мы.

## Древний Восток

«Восточной» принято называть культуру народов, имеющих неантичные культурные корни, в частности египетскую цивилизацию. Исследование Древнего Египта началось сравнительно недавно, в конце XVIII века. До этого знания о египетской культуре были хаотичны и не позволяли составить целостную картину жизни.

Источников информации и объектов исследования Египта сохранилось немало, их вполне достаточно для того, чтобы ответить на большинство вопросов. Тем не менее, Египет скорее породил вселенские тайны, нежели позволил приоткрыть занавес. По сохранившимся свидетельствам можно сказать, что древние люди многое знали о мире, природе, о себе. Мы привыкли к стереотипному образу восприятия истории: движение от худшего к лучшему, от неумящего и примитивного до развитого и совершенного. Однако существует множество свидетельств того, что отсчет времени с начала нашей эры – это определенный шаг на несколько ступеней вниз по лестнице развития, это этап, когда исторический человек начал писать свою историю заново.

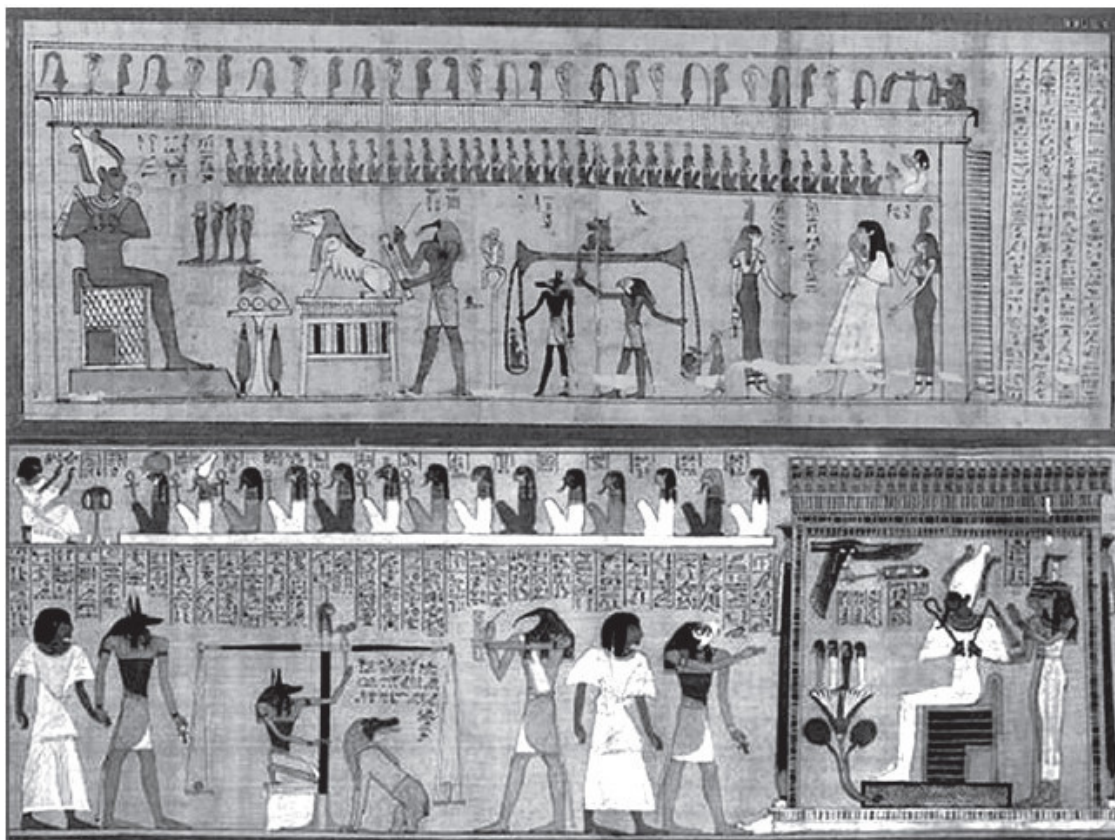
Египетская цивилизация имела четкую социальную иерархию, общество было разделено на бедных и богатых, на рабов и рабовладельцев. Доминирование и подчинение воплощались, среди прочего, и в соответствующем языке тела. Раб не смел говорить со своим господином, но общение все же было. Такая коммуникация реализовывалась без слов.

Современные ученые усердно стараются описать жизнь древних египтян. Это возможно благодаря изучению иероглифического письма, его расшифровке, раскопкам построек, находкам предметов быта, одежды, украшений, инструментов, а также настенным росписям. В сохранившихся изображениях зафиксированы картины жизни древнего народа: рабов и хозяев, жрецов, фараонов и простого люда. Красота этих рисунков пленяет, и воображение рисует перипетии какой-то удивительной жизни. Поклонение богам, вера в магическую силу амулетов, в вечную жизнь и возможность воскрешения удивляют современного человека и завораживают своей мистичностью.

Ритуалы погребения, божественного суда и борьбы бытия с небытием описаны в Книге мертвых. Само название этой книги парадоксально, ее называют «самой живой книгой». Именно в ней содержится то, что мы сегодня назвали бы религиозными заповедями, которые объясняют взаимосвязь между деяниями и последствиями и наделяют жизнь определенным смыслом. Книга мертвых – это не просто собрание гимнов и магических формул, это религиозный сборник, который открывает перед исследователем основные принципы морали древних египтян.

Особый интерес и, как следствие, особую популярность получила 125-я глава Книги мертвых, в которой описан божественный суд над душой человека с вынесением приговора «грешный» или «благочестивый» – суд Осириса.





Осирис – одно из главных божеств египетского пантеона, владыка и судья загробного мира. Приведенная выше иллюстрация суда Осириса дает нам сведения о символе человеческого сердца. Сердце бьется в груди человека на протяжении всей жизни и прекращает свой стук с приходом смерти. Это биение ощутимо у каждого, достаточно приложить ладонь к груди. Сердце так же красноречиво, как слово. Однако язык сердца не подвластен контролю, хотя он никогда не умолкает, пока тело наполнено энергией жизни. Язык сердца – это частое биение, когда душу наполняет любовь или когда тело охватывает страх, вытесняющий беспечность. Сердце болит, когда пришло горе и душа преисполнена страданием. Сердце ноет, когда оно налито тоской, тихо стучит, когда мы сладко засыпаем и набираемся сил в минуты покоя. Сердце замирает, когда последняя капля жизни покидает тело.

Конечность жизни как обязательная закономерность бытия, а не как факт наказания за греховность была осознана древним человеком, и поэтому он пытался найти ответ на вопрос: «А что же дальше?» Самые ранние эпизоды из жизни древних египтян свидетельствуют: они считали, что после смерти у человека сохраняются те же потребности, что и при жизни: в еде, тепле, одежде. Близкие люди пытались обеспечить умершего в загробной жизни всем необходимым. В период Древнего Царства (IV–III тысячелетия до н. э.) отводились специальные земельные участки, собранный урожай с которых предназначался для кормления умершего. Однако такая практика была убыточной, и обеспечение материальными благами умершего перешло в форму молитвы, а точнее – заклинания. Такое «пропитание» заслуживали только честные люди, а мера греховности определялась на божественном суде. Иллюстрация суда Осириса показывает верховного судью загробного мира сидящим на троне. В центре зала стоят Гор, Анупис, Тот, которые на одну чашу весов кладут сердце умершего, на вторую – перо богини Маат, которая символизирует справедливость и космический порядок. Если человек при жизни не совершал серьезных проступков, то весы сохраняли равновесие, если же сердце было отягощено злодеяниями и стрелка отклонялась в сторону – тогда душу этого человека

ожидало небытие. Сердце у древних египтян отождествлялось с душой. Карой для грешника было поедание сердца осужденного чудовищем Амаат, которого изображали с головой крокодила, телом бегемота и лапами льва.

Следует обратить внимание еще на один аспект языка тела древних египтян – соотношение позиций «сидя» и «стоя». Сидеть в окружении стоящих может человек, наделенный властью. Когда человек садится, он выглядит ниже по отношению с рядом стоящим. Если высший по рангу, сидя, будет находиться ниже тех, кто стоит по иерархии после него, то образ верховности уже не будет восприниматься должным образом. Древние египтяне демонстрируют свое понимание позиций «выше» и «ниже» в контексте доминирования и подчинения. Решением этой «проблемы» стало создание трона. На изображении суда Осириса мы сразу видим – кто здесь главный, а кто подчинен его воле. Осирис сидит на троне, при этом он все равно возвышается над божествами-исполнителями.

Еще одной уловкой «возвышенности» в Древнем Египте были парики и головные уборы. Осирис изображался с короной, сделанной из стеблей папируса, такая трапецевидная форма зрительно удлиняла голову. Дело в том, что сам парик и был головным убором. Древние египтяне избавлялись от собственных волос на теле путем их сбривания и выдергивания. Эта традиция имела в своей основе гигиенический смысл. Жаркий климат привел к повышенной необходимости следить за своим телом. Парики изготавливали из разных материалов и придавали им различные формы, демонстрировавшие принадлежность человека к определенному сословию. Прически знати отличались пышностью и объемными формами, в то время как простые египтяне носили скромные парики, сделанные из веревок, волокон растений или шерсти животных. Всем хорошо известно изображение царицы Нефертити. Многие считают, что на голове у нее красуется черная корона с атрибутами власти, но на самом деле – это искусно выполненная прическа, которая увековечила ее образ и сделала его неповторимым.

В Древнем Египте не использовали каблуки, чтобы выглядеть выше, зато носили высокие парики. Это доказывает тот факт, что человек с давних времен открыл и пользовался секретами доминирования. Тело человека говорит даже тогда, когда уста безмолвны. Возвышение над другими свидетельствует о властности – этот образ через века и исторические эпохи дошел до современности. Сегодня нет моды на пышные прически, но появилась альтернативная возможность – обувь.

Изображения богов Древнего Египта свидетельствуют еще об одном символе власти. Он, к сожалению, затерялся пару веков назад и не актуален сегодня. Но кто знает, может, моду на него возобновят завтра. Каждое древнеегипетское божество изображено с посохом в руках. Психологически такой предмет воспринимается как продолжение руки, которая может достать что-либо издалека, либо как третья сильная рука, либо как пятая конечность. Он защищает своего владыку и ударяет неверного. Посох всегда считался символом защиты и власти: пастух погоняет скот палкой; в буддизме кхат-ванга – ритуальный жезл – символ ярости и самобичевания; епископский посох – знак епископского достоинства, вошедший в обиход, вероятно, в V веке, – олицетворяет власть церкви над народом, подобно той, которую имеет пастух над своей паствой. Посох – это символ пятой конечности, опора, его брали в дальние странствия, на него можно было опереться и облегчить подъем в гору. Такая «пятая конечность» стала и демонстрацией старости. Хорошо известна загадка Сфинкса Эдипу из греческой мифологии: «Кто имеет четыре ноги утром, две днем и три вечером и бывает самым слабым, когда имеет больше всего ног?» Ответ у этой головоломки прост – это человек. В младенчестве он ползает на четырех конечностях, в период зрелости стоит на двух, а в старости опирается на трость.

Посох, пятую конечность, держит рука, которая имеет свое предназначение. Рука – символ управления, зона, способная соединять духовную и физическую энергии между собой. Рука осуществляет акт дарения – отдачи и принятия.

У многих народов мира руки служат средством приветствия. Сложно сказать, как было принято здороваться в Древнем Египте, но есть ряд изображений, наталкивающих на идею об особенном бессловесном ритуале.



На иллюстрациях видно, как два человека соединяют одну пару рук внизу в подобие замка, а другую возносят на уровень лица. Любое приветствие символизирует соединение двух людей. Если люди не знакомы друг с другом, то ритуальное приветствие между ними не принято. Единение знакомых и близких людей через рукопожатие, очевидно, берет свое начало еще со времен Древнего Египта. Соединение рук, их сплетение – это символ принятия. Предположительно, египтяне веровали в наличие в руках некой энергетической зоны, и таким образом через соединенные руки они забирали энергию, а через другую пару рук – вознесенных кверху – отдавали поток благой энергии друг другу.

Можно утверждать, функциональность руки «дать– взять» отобразилась и в сфере мифологических верований, и в сфере бытового повседневного взаимодействия и даже сохранилась в современном мире в ритуальном жесте приветствия – рукопожатии.

Существует множество рисунков, на которых изображен силуэт тела с поднятыми вверх руками. Чтобы понять глубину смысла этой позы, будем действовать от обратного. Давайте вспомним расхожую фразу «У меня опустились руки», смысл которой понятен каждому. Вдумайтесь, наши руки всегда опущены, и самое удобное для них положение – внизу. Стоит поднять их вверх, и мы вскоре ощутим их тяжесть и даже боль. Фраза же «У меня опустились руки» означает апатию, бессилие, нежелание что-либо делать, отсутствие жизненной энергии. Так почему же мы воспринимаем смысл этих слов именно так, если они противоречат здравому смыслу? Ответ кроется далеко в истории, у самых истоков первых цивилизаций.

То, что находится вверху, – это небеса и солнце. Древние египтяне поклонялись своему верховному божеству – Ра – богу солнца. Рука, поднятая вверх к солнцу, черпает его созидательную силу, поэтому поднятые руки символизируют наполнение жизненной энергией и силой сотворения.

Мировоззрение древних египтян заключалось в особенном взгляде на человека. Каждый человек, по их мнению, состоял из шести компонентов: физического тела, имени, духа, субстанции (которую в соответствии с современными понятиями можно назвать «личностью» или «индивидуальностью»), бессмертия и тени. С момента рождения человек наделен телом, душой, именем, индивидуальностью и тенью. Бессмертие же было дано с начала жизни, но в течение жизненного пути его можно лишиться. Эти составляющие человека описаны и в других религиозных учениях и не вызывают удивления. Кроме одного – тени. С давних времен тень завораживала своей загадочностью. То, что человек не мог объяснить рациональным умом, объяснялось иррационально. Тень была тождественна духу. Если представить себе, что ваша тень не повторяет движения вашего тела, становится немного не по себе. Подобную мистичность приобрел бы вид человека без тени – он не может существовать без нее, равно как и тень не может существовать отдельно от человека. У древних египтян тень изображалась в виде силуэта маленького человека, окрашенного в черный цвет. Тень создает ощущение присутствия. Даже если человек идет по темной улице, освещенной лишь лунным светом и звездным сиянием, он все равно не один – у него есть его тень. Из-за того, что тень – это тьма, темнота, черный цвет, она невольно ассоциируется с мистичной, темной сферой. Именно в противовес этому лики святых в последующие исторические эпохи стали изображать с сиянием света. Однако в обыденной жизни человек и его отражение не излучают свет, а тень есть у каждого.

Древние египтяне обращали внимание на мелочи, зная, что в них скрыт главный смысл. Позиционирование, деление на высшее/низшее, создание божественных образов и законов поведения, изображение телесных поз и символических атрибутов – это мелочи, позволившие открыть Египет для исследователя, которые приведут еще ко многим новым открытиям в будущем.

Древние египтяне не были уверены, что их письмена будут поняты другими народами и будущими поколениями, и они создали первые свидетельства о развитом языке тела, существовавшем в культуре Древнего Востока.

Возможно, были другие, более развитые цивилизации. Но свидетельства о них не сохранились. Древние египтяне могли быть и цивилизацией, которая не генерировала новое, а развивала старое. Мы не знаем этого достоверно, а можем только предполагать. Единственное, что ясно точно – все живое, воплощенное в физическом телесном облике, имеет свою особенную форму коммуникации – язык тела, и «грамматическая» структура этого языка общая у всех народов и цивилизаций.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.