

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 предложений – 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. Плыл 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.

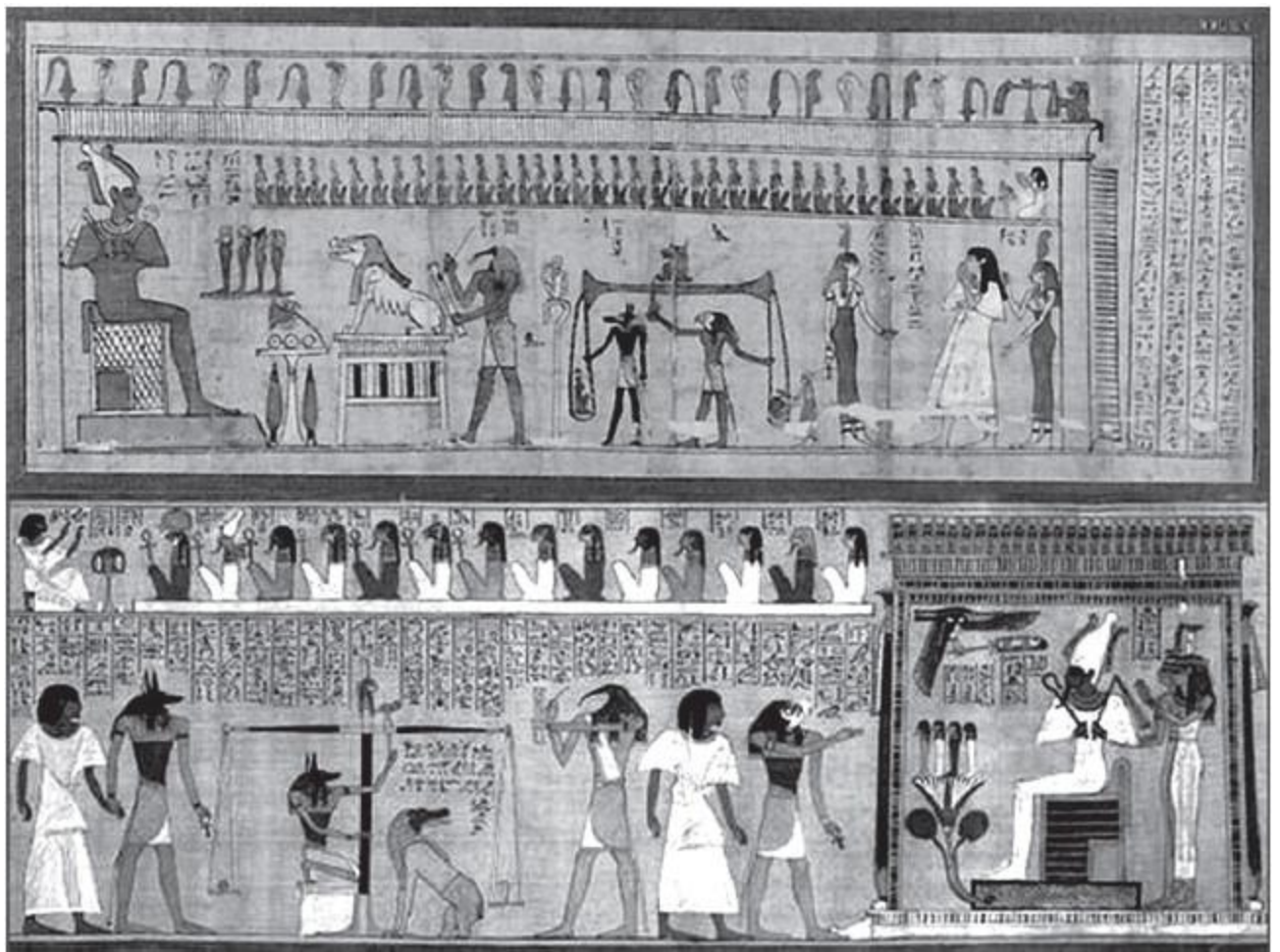
Источников информации и объектов исследования Египта сохранилось немало, их вполне достаточно для того, чтобы ответить на большинство вопросов. Тем не менее, Египет скорее породил вселенские тайны, нежели позволил приоткрыть занавес. По сохранившимся свидетельствам можно сказать, что древние люди многое знали о мире, природе, о себе. Мы привыкли к стереотипному образу восприятия истории: движение от худшего к лучшему, от неумеющего 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 пришла 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, Анубис, 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 власти – 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 развитии 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.

Язык тела античности

Термин «античность» восходит к латинскому слову *antiquitas*, что в переводе значит «древность».

Античность – колыбель европейской культуры. Современная Европа – это земли, которые населяет высококультурное общество, направляющее силы на исследование своего прошлого и создание благоприятного будущего. Развитие греко-римской культурной среды отразилось на формировании ментальности европейского человека: его способе мышления, познания и преображения действительности.

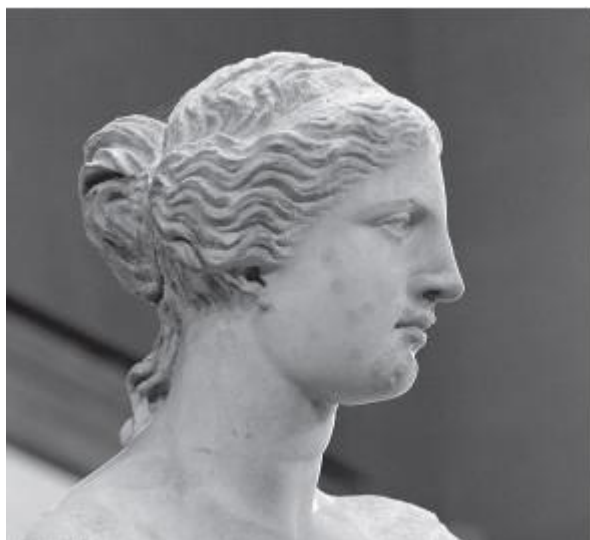
Античность дала нам то, что мы сегодня называем наукой. В те древние времена человечество стремилось познать мир, объяснить его. Исследование окружающей действительности прежде всего проводилось в сферах, касавшихся выживания, изучения природы, внешних угроз, создания правил, которые смогут подчинить народные массы,

торговых и обменных взаимоотношений. Производились математические и географические вычисления соотношений объема Земли и ее формы. В эту эпоху человек наивно стремился найти конец мира, дойти до края, обрыва Земли. Однако древние умы постепенно пришли к видению мира, близкому к реальному. Древнему человеку удавалось открывать, обновлять, изобретать. Креативное созидание заложило фундамент, стены выстроили следующие поколения, и это творение дошло до сегодняшнего дня. Особенно интересно создание нового проявилось в сфере искусства. Предметы реализованного воображения отражают мировоззрение античного человека: его веру в богов Олимпа и легенды о сотворении мира. Персоналии политеистической античной веры изображались в скульптурах древних мастеров, в рисунках, воплощались в традиции вазописи – искусстве ручной росписи ваз.

Об эпохе античности известно многое, на первый взгляд, гораздо больше, чем о египетской цивилизации. Мы знаем о вкладе умов Древней Греции и Древнего Рима в становление государства как формы объединения людей на определенной территории, подчиненных единому закону, в развитие географии, истории, искусства, медицины, математики, литературного творчества и даже парфюмерии. Но что знаем мы о поведении людей того времени, о том, как они приветствовали друг друга и прощались, о том, какой танец страсти исполняли влюбленные? Возможно, язык их тела не отличался от языка современных европейцев. Возможно, у них все же были свои уникальные особенности. Сравнив, можно увидеть общее, или, по крайней мере, узнать, как все начиналось.

Древняя Греция подарила множество образов, главными из которых стали образы тела и лица, их запечатлевали в рисунках, а позже стали делать объемными – скульптурными. Достаточно вспомнить один из самых знаменитых шедевров античности – скульптуру Венеры Милосской, датированную II веком до н. э. У этой фигуры классические пропорции и формы женского тела, а также легендарный греческий профиль. Сложно сказать, был ли он присущ большинству и отражал национальные особенности внешности или же, наоборот, являлся эталоном красоты, к которому стремилось большинство, и лишь немногие счастливые обладательницы такого профиля считались «поцелованными Венерой».

Главной особенностью греческого профиля является прямая линия носа, без изгиба переносицы. При этом скульпторы выделяли тяжелый округлый подбородок.



Понять мотивы действий и поступков древних греков помогут их философские воззрения. Главным принципом древнегреческой философии была *калокагатия* (от греч. *kalós* – прекрасный и *agathós* – добрый), согласно которой гармоничное сочетание внешних – физических и внутренних – духовных достоинств было идеалом воспитания человека. Идея о том, что красота и добродетель равны друг другу, видимо, стара как мир. Древним грекам было необходимо в выразительных образах своего творчества разделить прекрасное и порочное, создавая таким образом стойкий стереотип.

Таким сформированным образом внешности человека, отвечающим принципу калокагатии, и стал греческий профиль. Так изображали богов, положительных персонажей, красивых девушек и воинственных юношей. В противовес нужно было создать образ негативного героя. Для этого пригодился арсенал «картофельных», «орлиных», «пороссячьих» и «обезьяньих» носов. Обладатели таких носов сравнивались с каким-либо животным, в то время как люди с греческим профилем – нет, ведь лица последних выражали твердость, прямолинейность и выдержку.

В современном мире греческий профиль не является эталоном красоты. Тем не менее, обладатели такой особенной линии носа стереотипно будут восприняты как благочестивые и добродетельные и станут непременно привлекать внимание окружающих, концентрируя его на себе.

Древние греки демонстрировали особенное пристрастие к обнаженному телу, изображая его в действии, когда подчеркивалась каждая линия и изгиб, каждая напряженная мышца. Посредством такой динамической статики скульпторы эпохи античности пронизывали свое творение глубоким смыслом. Они стремились к совершенству, искали его во всем – и в форме, и в содержании. Идеи совершенства рождались в умах и воплощались в действии.

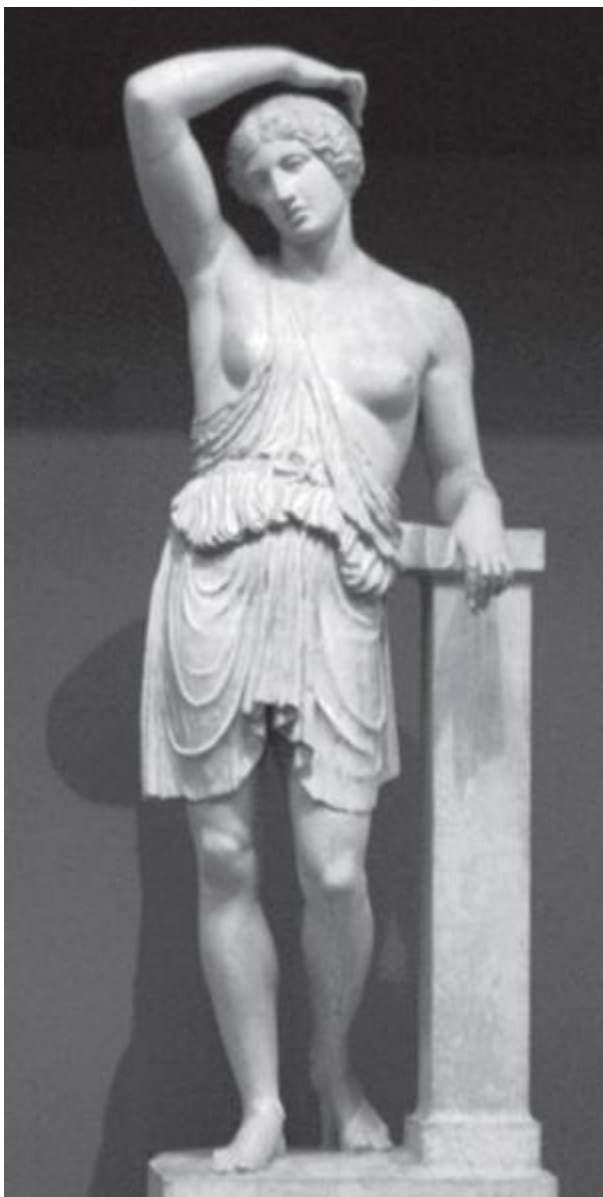
Мода греков, их общественные нормы и требования к самим себе заставили этот народ обратить пристальное внимание на человеческую сущность, ценить гармоничное сочетание красоты и доброты. Принцип калокагатии привел к потребности найти параметры идеального тела. Эту задачу решил Поликлет Старший – древнегреческий скульптор, создатель теории об идеальных пропорциях человека, названной «канон Поликлета». Одной из самых знаменитых его работ, выполненной согласно этому канону, является скульптура Дорифора. Сам смысл понятия «канон» говорит о создании неприкосновенной и универсальной формулы.

Скульптура копьеносца Дорифора относится к периоду около 450 г. до н. э. Революционным прорывом в сфере скульптурного творчества, изображения тела в бронзе и камне явился показ фигуры в движении. Дорифор в свое время считался эталоном идеального юноши. Копиями статуи украшали гимнасии – теоретические школы и палестры – школы физической культуры. Она стала образцом подражания для других скульптуров.

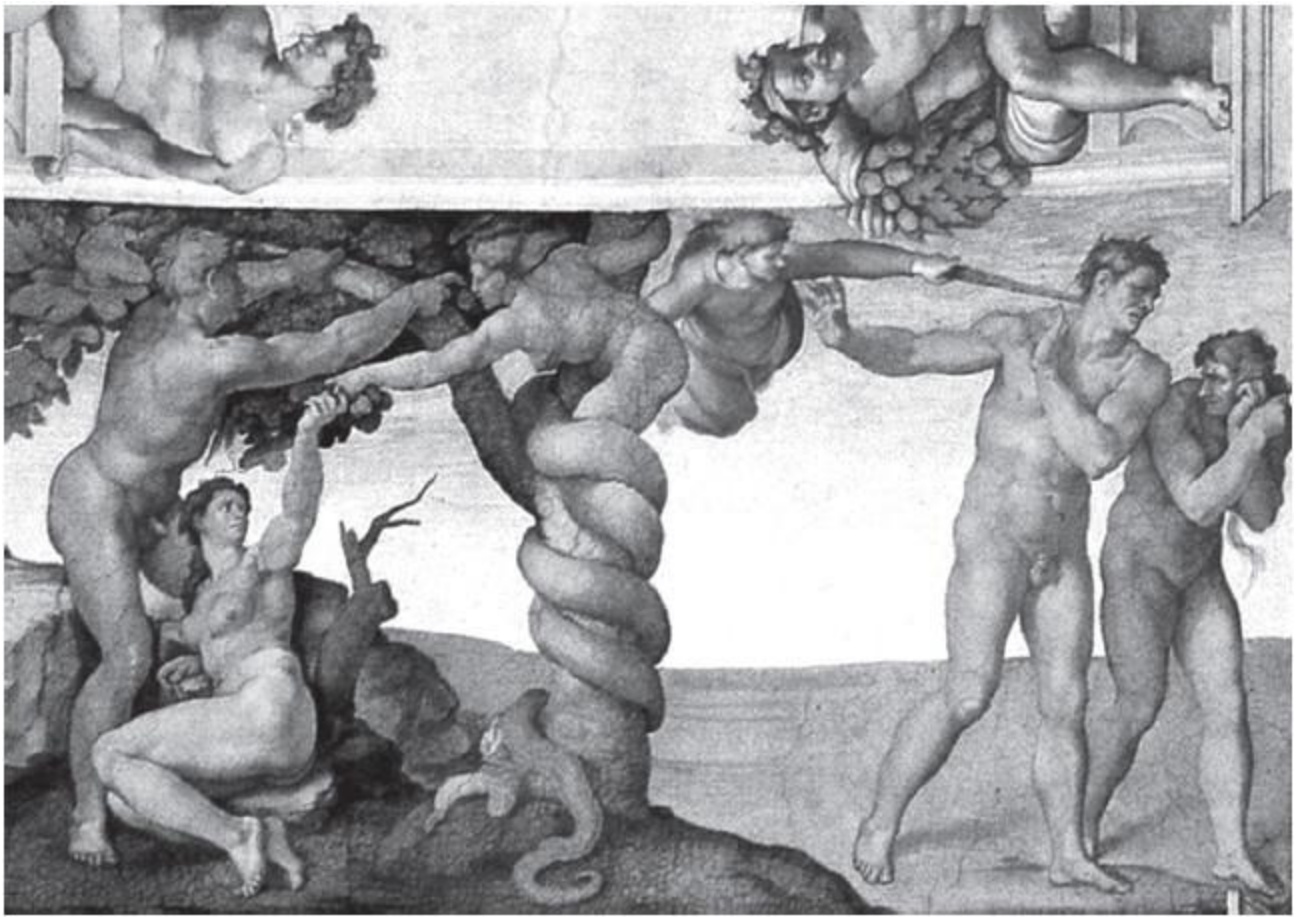


Поликлет, безусловно, говорил языком тела. Он обратил внимание на такую специфику физического тела, как устойчивость. Если раньше эта черта изображалась без выдумки и глубины – фигуры стояли прямо, со ступнями, прижатыми к земле, то Поликлет прибег к так называемому хиазму. В переводе с древнегреческого этот термин означает крестообразное расположение в виде буквы Х. Оси бедер и плеч наклонены под углом друг к другу, верхние и нижние конечности находятся в противоположном соотношении. Так, на примере фигуры Дорифора видно, что выдвинутая вперед правая нога требует соответственно протянутой вперед левой руки, и наоборот. Такая позиция демонстрирует устойчивость благодаря перекрестному положению рук и ног. Поза говорит об уверенности, а застывший миг движения пронизан грацией. Поликлет не был первым в использовании приема хиазма, ценность его работ заключается в поиске идеальных пропорций с помощью математических расчетов. Он искал божественную формулу тела. Его идея была родственна принципу золотого сечения: Поликлет утверждал, что каждая часть тела должна быть пропорциональна любой другой части, будь то палец руки или

ухо. Идеальное тело Дорифора не было удлинненным или коренастым, скорее, его можно охарактеризовать как исполненное силой и мощью. Движение у копьеносца предполагает не действие как факт, а действие как процесс, в котором говорит каждая мышца тела. Ни одна часть его не молчит, оно разговаривает с созерцателем на своем языке – языке тела.



Еще одной особенностью творчества Поликлета является отсутствие выраженной женственности в изображении представительниц слабого пола, примером чему может служить скульптура «Раненая амазонка».



Та же особенность в дальнейшем, в эпоху Ренессанса – возрождения античности, будет присутствовать в творчестве Микеланджело. Его роспись Сикстинской капеллы, изобразившая библейскую историю от сотворения мира до Потопа и состоящая более чем из 300 нарисованных фигур, была построена исключительно по принципу маскулинности. Микеланджело считал мужское тело, его форму и пропорции гармоничными и совершенными, в то время как женское – недостойным и порочным. Например, в эпизоде «Сотворение Адама и Евы. Изгнание из рая» тело Евы изображено в типично мужественной манере.

Натурщиками Микеланджело были исключительно представители сильного пола. Ева, первая женщина, – это воплощение тела Адама, женскими признаками которой являются только груди, гениталии и длинные волосы. Ренессанс черпал свое вдохновение из колыбели античности, и явные параллели между творчеством древних гениев искусства и титанов эпохи Возрождения скорее закономерны, нежели случайны.

Еще одним образцом мужественной силы в Древней Греции являлся титан Атлант. Согласно мифологии, титаны – боги второго поколения – были воплощением стихий и катастроф. Главная их черта – сила и отсутствие разумности. Знаменитый эпизод древнегреческих мифов – титаномахия, сражение богов-олимпийцев во главе с Зевсом против титанов. Эта война длилась 10 лет, увенчавшись победой олимпийцев. Атлант за воинственность и непокорность был приговорен держать небосвод на голове и руках. Тяжесть, взваленная на плечи могучего титана, даже склонила вниз его голову.

Атлант и его поза – это символ выносливости и терпения. Такая поза присуща каждому человеку, на которого свалился груз проблем. Тело человека говорит за него самого. Радость, счастье и веселье никогда не сопровождают напряженную фигуру Атланта.



Если отвлечься от миссии Атланта – держать тяжелую Землю – он просто останется могучим мужчиной, символом силы. Однако рядом с мужским началом всегда присутствует и женское. У древних греков было свое видение мужского и женского, в первую очередь как особенностей тела. Сложно доказать, что вы женщина, даже если думаете, чувствуете и ведете себя как фемина, но у вас тело, похожее на мужское. Можно прибегнуть к иллюзии, имитации, подражанию, но, обнажив свое тело, вы оголите правду. О мужской и женской природе размышлял Платон. Этот гений философской мысли возродил в своих письменах миф, в котором мужское и женское – целостно. В своем диалоге «Пир» Платон рассказывает о некогда существовавшей самодостаточной идеальной особи:

«Прежде люди были трех полов, а не двух, как ныне – мужского и женского, ибо существовал еще третий пол, который соединял в себе признаки этих обоих; сам он исчез, и от него сохранилось только имя, ставшее бранным, – андрогины, и из него видно, что они сочетали в себе вид и наименование обоих полов – мужского и женского. <...>

И вот Зевс и прочие боги стали совещаться, как поступить с ними, и не знали, как быть: убить их, поразив род людской громом, как когда-то гигантов, – тогда боги лишатся почестей и приношений от людей; но и мириться с таким бесчинством тоже нельзя было. Наконец Зевс, насилу кое-что придумав, говорит:

– Кажется, я нашел способ сохранить людей и положить конец их буйству, уменьшив их силу. Я разрежу каждого из них пополам, и тогда они, во-первых, станут слабее, а во-вторых, полезней для нас, потому что число их увеличится. <...>

И вот когда тела были <...> рассечены пополам, каждая половина с вожделением устремлялась к другой своей половине, они обнимались, сплетались и, страстно желая срастись, умирали от голода и вообще от бездействия, потому что ничего не хотели делать порознь. <...> Тут Зевс, пожалев их, придумывает другое устройство: он переставляет вперед срамные их части, которые до того были у них обращены в ту же сторону, что прежде лицо, так что семя они изливали не друг в друга, а в землю, как цикады. Переместил же он их срамные части, установив тем самым оплодотворение женщин мужчинами, для того чтобы при совокуплении мужчины с женщиной рождались дети и

продолжался род, а когда мужчина сойдется с женщиной – достигалось все же удовлетворение от соития, после чего они могли бы передохнуть, взяться за дела и позаботиться о других своих нуждах. Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу.

Итак, каждый из нас половинка человека, расщепленного на две камбалоподобные части, и поэтому каждый ищет всегда соответствующую ему половину. Мужчины, представляющие собой одну из частей того двуполого прежде существа, которое называлось андрогином, охочи до женщин, и блудодеи в большинстве своем принадлежат именно к этой породе, а женщины такого происхождения падки до мужчин и распутны. Женщины же, представляющие собой половинку прежней женщины, к мужчинам не очень расположены, их больше привлекают женщины, и лесбиянки принадлежат именно к этой породе. Зато мужчин, представляющих собой половинку прежнего мужчины, влечет ко всему мужскому: уже в детстве, будучи дольками существа мужского пола, они любят мужчин, и им нравится лежать и обниматься с мужчинами».

Таково мифологическое объяснение мужского и женского начал. Создается впечатление, что это и есть истина. Сочетание логично связанных объяснений и иррациональной фантазии включает феномен абсурдной веры, присущий человеку. Дойдя до XXI века, мы так и не перестали искать свою вторую половинку, мечтать о существовании чистой платонической любви, уже успев забыть источник, породивший эти идеи. Тем не менее, образ тела андрогина и его сущность не перестают удивлять и пробуждать фантазию.

Человеческая натура дуалистична. Понять сущность черного без белого так же невозможно, как понять мужское без женского. Архетип мужского начала – это сила и агрессия, направленная на завоевание и оборону. Архетип женского – это материнство, забота и плодородие.

Разные векторы женского начала были отображены в образах богинь Олимпа, у каждой из которых своя история и предназначение. Главной отличительной чертой в их скульптурах выступает тело и позы, на лица акцент не делается.

В древнегреческой мифологии образ матери воплотился в богине Деметре. Само ее имя в буквальном смысле значит «Земля-Мать». Широко известен миф о похищении Персефоны, дочери Деметры, Аидом. Скорбь, переживаемая матерью Деметрой из-за отсутствия дочери, повлекла за собой неурожай. Люди начали умирать от голода. Тогда Зевс приказал Аиду вернуть Персефону. Увидев дочь, Деметра расцвела – Земля стала родить снова. Этот миф символизирует смену времен года, когда глубокой осенью и зимой земля не плодоносит. Деметра изображалась древними греками как статная женщина. Это не хрупкая фигура девицы, ее тело показано без игривой легкости, зато оно демонстрирует силу, заботливость, излучает энергию материнства.

Образ женщины – символа красоты и любви – воплотился в Афродите. Форма ее тела, округлая и правильная, отличается от фигуры Деметры. Эта женщина символизирует любовь, она нежна и страстна. Афродита, согласно мифологии, должна была заниматься только одним ремеслом – творить любовь и больше не прикасаться ни к какой работе. Один из самых известных образов Афродиты – статуя Венеры Милосской. Формы ее тела внушают созерцателю желание приблизиться, познать, рассмотреть, раскрыть секрет и

походить на нее. Женщина-любовь покоряла всех, кроме трех других женщин-богинь: Афины, Артемиды и Гестии.

Афина – женщина-воительница. Ее фигура и символические атрибуты не давали усомниться в предназначении этой богини. Афина ловка, ее тело не тучно, подвижно. Секрет ее успеха – в изобретательности и непокорности. Потупленный взгляд и слегка склоненная голова могут натолкнуть на мысль о ее женской подчиненности, но, присмотревшись внимательнее, каждый заметит «взгляд свысока». Такое превосходство в позе тела выражает непоколебимую уверенность и победу даже в той борьбе, которая еще не началась.



Еще одной непокорной дивой древнегреческого Олимпа является Артемида – девственница, богиня охоты, обладающая юным, выразительным, легким телом. Она заметно стройнее Деметры, Афины и даже Афродиты. Артемида – это девочка, чье ремесло – игра.



Третьей богиней, неподвластной любовным чарам Афродиты, стала Гестия – богиня семейного очага. Ее образ – невинность.



Гестии традиционно приносили дары перед началом священнодействия. Девочки-служительницы ее храма должны были оставаться непорочными, иначе их ожидала кара и изгнание. Хранительница своей девственности воспринималась как приносящая удачу. Но при этом ее образ увековечили скорее с чертами строгости, чем девичьей легкости и веселья.

Завершает разновекторное проявление женственности в древнегреческом Олимпе главная богиня – Гера, жена и покровительница брака. Гера сильна и действенна, она борется за крепкий брак и верность мужу. Эта женщина – самая могущественная из всех богинь Олимпа. Она обрела свою силу как жена своего мужа. Единственный, кому она подчиняется, – это Зевс. Формы Геры пластичные, мягкие, плавные, но в то же время они пронизаны воинственностью, готовностью пойти на все ради сохранения брака и любви мужа. Мифы свидетельствуют, что Гера ежегодно купалась в водах Канаф и вновь становилась девой. Эта тематика очищения, возрождения интереса мужа к телесности своей жены актуальна во все времена.



И сегодня в реальной жизни в каждой женщине проявляются различные женские образы. В определенные этапы девушка не подвластна чарам любви и не соблазняется плотскими утехами, но пребывает в состоянии игривой охоты – как и Артемида. В то же время в каждой женщине дремлет Афродита, излучающая красоту и пылающая огнем страсти. Афина всегда готова вступить в бой и обогатить свой ум новыми познаниями. Гестия, строго отстаивающая свою непорочность, рано или поздно уступит место Гере – жене, чье призвание – хранить семейный очаг, возбуждать интерес мужа к себе и разжигать его ревность. Венчает многогранность феминности Деметра – богиня-мать, в образе которой воплощено главное назначение каждой женщины.

Древний Рим подарил человечеству европейскую цивилизацию. Облик государственного устройства, общественный и верховный законы, норма о положении женщины, мода на образованность и ум, война за власть и престиж, культура, наука и быт Рима просуществовали, мало изменяясь, многие века.

Рим достиг пика своего процветания во II веке до н. э. Городу, названному в честь легендарного Ромула, к этому времени были подчинены земли от современных Шотландии (север империи) до Эфиопии (юг) и от Армении (восток) до Португалии (запад).

Сложно представить себе, что когда-нибудь исчезнет европейское наследие, что человечество сотрет со страниц своей истории память о Римской империи. Она считалась священной державой, обладающей чем-то вроде тотема бессмертия. Однако в итоге Рим пал, образовалось множество раздробленных частиц – мелких государств. Впрочем, не

столь важно, что территория, на которой создавались легенды и история, больше не представляет собой былое величие.

Гении человечества всегда были и будут образцом для подражания. Конечно же, каждое новое поколение мечтает превзойти достижения предшественников, точно так же, как сын старается стать умнее, сильнее, успешнее своего отца. И человечество порождало личностей, слава которых может сравниться со славой Юлия Цезаря, Марка Антония, Октавиана Августа и двенадцати цезарей, жизнь которых описана в одноименной книге Гая Светония Транквилла. Они смогли сделать что-то свое, по-новому, иначе, но не затмили легендарные римские имена.

Раскол Римской империи на две части во многом произошел из-за противопоставления православного Востока латинскому Западу. На землях, подчиненных Римской империи, зародилась одна из крупнейших мировых религий – христианство. Становление и распространение этой религии повлияли на судьбу империи и всего мира.

Изучение идеологии, политики и религии Древнего Рима дает возможность лучше понять мировоззрение людей, живших в то историческое время. Жизнь правящей верхушки сравнима с сердцевинной механикой. Она влияла и определяла существование большинства. Власть имущие писали историю кровью своего народа, они делали из нации инструмент своего правления, средство завоевания народов, земель и богатства. Правители становились идолами, оставаясь при этом простыми людьми. И что-то из придуманного ими, например Юлием Цезарем, мы делаем ежедневно, не осознавая, кому продолжаем неосознанно подражать вот уже более двадцати столетий.

Одним из ритуальных жестов, чьи истоки следует искать в культуре Древнего Рима, является рукопожатие. В современном мире рукопожатие – это совместный жест двух людей, символизирующий ритуальное приветствие, прощание или закрепление сделки. Жест, проявляющий силу, свойственный мужской половине общества, является следствием влияния истории, в особенности истории возникновения такой традиции.

Древнеримское общество было известно своей любовью к играм. Такая форма отдыха и времяпрепровождения была прерогативой взрослых. В эпоху Древнего Рима не существовало понятия «детства», соответствующего современному. Дети воспринимались маленькими взрослыми, требования к ним выдвигались соответствующие, жалость и снисходительность были редкостью, в то время как «большие дети», они же просто взрослые люди, отличались накопленной и неизрасходованной энергией. Знаменитая фраза «Хлеба и зрелищ!» целиком и полностью вместила в себя главную традицию этой цивилизации – игру.

Отдых у римлян подразумевал физические состязания. Настоящий мужчина – истинный герой. Как все легендарные герои, он должен подкрепить звание лучшего своей силой. Одним из самых знаменитых развлечений Древнего Рима было рукоборство, на современном языке – армрестлинг. Изначальное вертикальное положение ладоней, соединенных в замок, говорит о равноправии. Победенным оказывается тот, чья рука будет преклонена в горизонтальное положение, ладонью вверх. С первого взгляда такая борьба кажется легкой и забавной, но это не так. Со временем единоборство трансформировалось в цивилизованную форму удовлетворения мужской жажды борьбы и первенства. Из Древнего Рима оно перекочевало в современность в виде ритуала

рукопожатия. Историю этой общественной традиции можно считать чем-то несерьезным, но, зная истоки ее возникновения, стоит отнестись к ней с уважением и вниманием. Есть разные типы рукопожатия, которые мы можем наблюдать в современном мире, и все они имеют свою трактовку с позиции древнеримского состязания – рукоборства.

Позиция равенства, паритет: ладони с силой соединяются, доминирующая рука пытается подчинить руку соперника. Неписанные правила рукопожатия канули в Лету. Из-за этого некоторые люди сжимают руку аж до характерного звука хрустящих косточек. Однако это не может считаться доминированием над соперником на психологическом уровне. Стоит вспомнить, как рыцари и джентльмены целовали руку даме. Поцелую предшествовало символическое превосходство дамы: она подает свою руку, повернутую ладонью вниз для поцелуя. Мужчина, покорно принимая ее, сообщает женщине, что он беспрекословно ей подчинен и сражаться с ней не станет. В современном мире традиционным стало рукопожатие глав государств, которое запечатлевает на камеры приглашенная пресса. Их ладони застывают в вертикальном положении, демонстрируя таким образом равенство.

Доминирующее рукопожатие можно совершить благодаря эффекту неожиданности: резко повернуть руку, показывая главенство. Большинство современников не знают правил и символизма этого жеста. Это все равно что перед двумя людьми раскрыть книгу, написанную на латыни, причем один из них знает ее, а второй смотрит на сочетание букв и слов, не понимая их. Осведомленный одержит верх над незнающим. Знание языка тела дает возможность доминировать там, где на психологическом уровне возникает конкуренция.

Другим «техническим» приемом превосходства является «притягивание», во время которого «атакующий», не отпуская захвата, притягивает кисть соперника к себе, слегка наклоняя ее вбок, изменяя таким образом позицию паритета.

Безусловно, исход борьбы в рукоборстве во многом предопределен силой и весом соперников. Однако существуют приемы нейтрализации доминирования. Они относятся к числу запрещенных в рукоборстве, но в психологическом поединке все средства защиты и нападения имеют право на жизнь.

Нейтрализовать доминирующее рукопожатие собеседника можно с помощью приема «кобра»: не смыкайте ладони в замок, а положите руку на запястье соперника. Во времена Древнего Рима такой прием был запрещен в рукоборстве. Его «табуированность» сохранилась и в современном ритуале рукопожатия. Подобный захват нейтрализует силовую зону руки, лишая возможности сражаться и по траектории движения руки напоминает атаку кобры. Смыкание руки на запястье завершает ритуал подчинения соперника символическим нападением – укусом кобры. Однако стоит обратить внимание, что применение этого запретного приема, вызвавшего бы бурю негативных эмоций в Древнем Риме, может спровоцировать недоумение собеседника и в современном мире.

Еще одним приемом нейтрализации доминирующего рукопожатия является «удав»: человек, желающий обезвредить соперника, смыкает ладони обеих рук, символично поглощая руку конкурента. Две руки против одной. Такой захват невозможно нейтрализовать, однако, если вас поглотили «руки удава», то другой свободной рукой стоит сбить спесь с противника, дружески похлопав его по плечу. В итоге попытка доминирования нейтрализуется символическим панибратством.

Традиции и составляющие их ритуалы впитываются, что называется, с молоком матери. Многие из них не требуют объяснения в современном мире, обретая статус неприкосновенности по принципу: «так делали до нас, так будут делать после нас». Но стоит помнить, что если вы не знаете латинского языка, то это не лишает латинских слов смысла. Так же и с языком тела. Если вы не умеете его читать, то это не значит, что простое рукопожатие, брошенный в вашу сторону взгляд или мимолетная улыбка не оказывают влияния на вашу психику.

Древний Рим – это страсть. Сильным влечением и желанием владеть было охвачено все общество, пронизано все культурное наследие. Страсть властности, страсть верховности, страсть веселья, наслаждения, страсть захвата земель и людей, страсть любви и телесной улады – эта страсть к жизни, во всех ее дозволенных и запретных проявлениях, сделала Рим сказочным местом.

Общество Древнего Рима было разделено на патрициев и плебеев. Патриции, коренное население, противопоставлялись плебеям – пришлым, которые первоначально не имели политических прав и считались низшим сословием. Такое разделение породило противостояние между ними и со временем привело к стиранию столь четкой грани разделения. Общество Древнего Рима было охвачено борьбой за доминирование на всех уровнях социальной жизни, начиная с супружеского ложа и заканчивая преклонением народа перед правителем.

В единичных случаях такое противостояние доходило до драки на ножах. Более широким способом проявления доминирования одних над другими служил секс.

Акт соития служит продолжению рода. Соединение женских и мужских гениталий с последующим выделением клеток обеспечивает появление потомства. В основе этого процесса лежит инстинкт размножения.

Соединение двух разнополых существ в акте любви для всех животных имеет четко определенную цель – потомство. Человеческое же существо, наделенное нервной системой высшего порядка, использует процесс соития по большей части не для продолжения рода. Прежде всего для получения плотского наслаждения.

Сексуальное желание реализуется в половом акте, завершающемся удовлетворением.

Древний Рим жил сексуальными утехами. Современному воспитанному человеку неловко обсуждать во всех подробностях эту тему, однако древние римляне не испытывали стыда по отношению к сексу, считая этот процесс естественным. Сцены интимной жизни были изображены на предметах быта, сады и храмы плодородия украшали статуи фаллоса, причем неестественно больших размеров. Римляне были политеистически ориентированы и посредством таких символов выражали уважение богам плодородия. Эротические элементы в быту были столь же естественны, как молитва и крестное знамение перед сном у христианина.

Отношение древних римлян к сексу совершенно не похоже на современные взгляды. Для вступления в половую связь не было необходимости пребывать в определенной форме отношений, нужно было просто изъявить обоюдное желание. Были популярны лесбийские, гомосексуальные контакты, а также связи между людьми с большой разницей в возрасте. Запрещались разве что инцест и изнасилование.

Рабовладельческое общество выработало точные методы подчинения себе других. Одним из неписаных законов проявления властности стал секс.

В этом смысле патриции отличались особыми привилегиями и возможностями.

Преобладающее большинство мужчин имели наложников – юношей. Связь между мальчиком и мужчиной считалась особенной и приветствовалась в обществе. Главным законом таких взаимоотношений была следующая поза: тот, кто главный, тот сзади. «Пассивных» патрициев обязательно ждало разжалование, позор и понижение в социальной иерархии, такого патриция считали обесчещенным. Позы имели огромное символическое значение, и не обращать на это внимания было нельзя. Соответственно, заниматься сексом в Древнем Риме нужно было по правилам и при этом всегда думать о социальных последствиях. Патриций мог обладать юношей, как хотел, но он должен был следить, чтобы тот не вздумал взять верх.

Юноши, служившие наложниками, как правило, жили в роскоши. Считалось, что зрелый мужчина делится с молодым партнером своим умом и опытом, а тот отдает властителю молодость. Подчинение через секс между мужчинами нашло свое отражение в культуре Древнего мира, что свидетельствует о сексуальной свободе и разврате в цивилизации Древнего Рима.

В современном мире гомосексуализм существует в форме свободного волеизъявления: в таких отношениях не играет роли социальная иерархия, а также соотношение пассивности/активности партнеров. Кроме того, имеется принудительный гомосексуализм, распространенный в мужских тюрьмах и во время длительных военных кампаний: в подобных связях доминирование/ подчинение предопределяет пассивность/активность партнеров.

Как гомосексуализм, лесбиянство также было распространено в древнеримском обществе, однако имело скорее ритуальный и эпизодический характер. Существуют свидетельства поклонения женщин богу Дионису, ритуал которого завершался женской оргией.

Язык тела Древнего Рима – это борьба. Действо во время полового акта было наполнено агрессией, выраженной через страсть. Возможно, древние римляне боролись за власть именно посредством секса. А может, они были теми самыми платоновскими андрогинами, страстно желавшими слить воедино свои разделенные надвое тела...

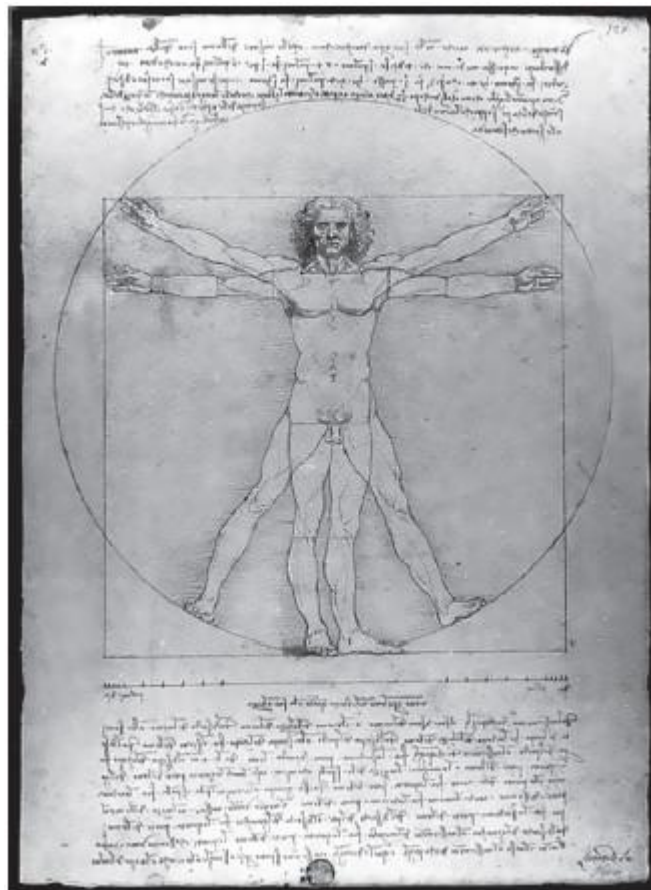
В то время как одна часть древнеримского общества была в плену услады, существовала и полная противоположность плотским страстям. На второй чаше весов, в какой-то мере уравнивавшей разврат и похоть, стояли весталки – жрицы богини Весты, перекочевавшей в Рим с Олимпа Греции, где ее звали Гестией. Веста – покровительница семейного очага и жертвенного огня, весталки были ее воплощением в миру. Они пользовались большим почетом в обществе, имели неприкосновенный статус, владели собственным имуществом и могли им распоряжаться по своему усмотрению. В жрицы Весты отбирали девочек в возрасте 6—10 лет, патрицианского происхождения. Основным требованием было сохранение целомудрия в течение 30 лет. В задачу весталок входило поддержание вечного огня, в случае же, если он угасал, виновную весталку ожидало наказание.

Отношение к весталкам в обществе было трепетным, уважительным и благоговейным, что было неразрывно связано с их миссией и образом жизни. Почитание девственности,

видимо, присутствовало в человеческой культуре с древних времен, а ее потеря вне брака сурово каралась. Согрешившую весталку закапывали живьем в землю. При этом лишить ее жизни сразу не решались, так как ее священная особа была неприкосновенной и это считалось бы большим грехом, а карателя преследовало бы невезение. В могилу весталке ставили воду и хлеб, но в очень малом количестве. Таким образом, палач не брал на себя вину за совершенное, а осужденная умирала медленно в страшных муках от жажды и голода.

Наше настоящее тесно связано с нашим прошлым. Даже законы любви и телесных наслаждений диктует нам опыт предыдущих поколений. Чтобы понимать, как телом управлять, нужно знать больше о его сущности. Чтобы знать, как сделать его объектом восхищения и любви, нужно знать больше о его красоте. Эталон тела искали во все времена, при этом критерии красоты постоянно менялись. Но были в истории гении, которые замахнулись на создание формулы идеального человеческого тела.

Большинству из нас хорошо известна работа великого Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». Но многие ли знают значение этого рисунка и происхождение слова «витрувианский»? Так же как и большинство других сокровищ древности, мы просто приняли этот рисунок, восхищаясь гармоничными пропорциями человеческого тела, но при этом не углубляясь в поиски истории его происхождения.



Марк Витрувий Поллион, древнеримский инженер, практик и теоретик архитектуры, жил и изобретал в I веке до н. э. Одним из главных его достижений были сформулированные математические пропорции человеческого тела. Согласно Витрувию, идеальное тело имеет следующие соотношения:

- длина от кончика самого длинного до самого низкого основания из четырех пальцев равна ладони;
- ступня составляет четыре ладони;
- локоть должен быть длиной в шесть ладоней;
- высота человека составляет четыре локтя (и, соответственно, 24 кисти);
- шаг равняется четырем локтям;
- размах рук равен высоте его роста;
- расстояние от линии волос до подбородка составляет $1/10$ его высоты (роста);
- расстояние от макушки до подбородка составляет $1/8$ его высоты;
- расстояние от макушки до сосков составляет $1/4$ его высоты;
- максимум ширины плеч равняется $1/4$ его высоты;
- расстояние от локтя до кончика руки составляет $1/4$ его высоты;
- расстояние от локтя до подмышки равно $1/8$ его высоты;
- длина руки составляет $2/5$ его высоты;
- расстояние от подбородка до носа равно $1/3$ длины лица;
- расстояние от линии волос до бровей – $1/3$ длины лица;
- длина ушей составляет $1/3$ длины лица.

Такое деление человеческого тела именовалось «золотым сечением». Теоретические основы принципа «золотого сечения» встречаются в работах Пифагора, в «Началах» Евклида, в «Каноне» Поликлета, в числах Фибоначчи, которые легли в основу вычисления гармоничных пропорций творений природы, в работе Луки Пачоли «Божественная пропорция». Его применение на практике нашло свое воплощение в строении египетских пирамид, в научных трудах, произведениях искусства и архитектуры эпохи Возрождения. Пропорции идеального человеческого тела, которое бы радовало глаз созерцателя, ищут ученые и по сей день. Волнует человечество и вопрос: «Почему человеческое тело выглядит именно так, а не иначе?»

Одной из главных особенностей, сделавших Римскую империю великой и знаменитой, стало возникновение и становление христианства. Религия, как известно, это учение с определенным сводом законов и правил, удовлетворяющее потребность человека в вере. Вера же – психологический феномен человека, который не нуждается в подкреплении рационализмом и объективными доказательствами. Вера определяет направленность жизни отдельного человека и влияет на ход исторических событий человечества в целом. Вера, среди прочего, способствовала падению первого Рима, возникновению Нового Рима – Константинополя и переходу от эпохи античности к эпохе средневековья. Вера, как и другие аспекты жизни, имеет свой язык тела, язык общения между Богом и его детищем – человеком. Об этом мы сможем узнать больше, погрузившись в эпоху темных времен, которая наступила после античности.

Средневековье

Конец эпохи античности пришелся на V век. Смена эпохи древности на эпоху темных времен неразрывно связана с падением Римской империи, завершением периода язычества и приходом христианской веры.

Символичной гранью между этими эпохами стал 529 год, когда увидел свет «Кодекс» Юстиниана, в котором провозглашался запрет на распространение каких-либо языческих идей, их пропаганду в школах и публичных местах. История становления христианства пропитана кровью. Обесценивание человеческой жизни, отождествление плотских потребностей и желаний с греховностью стали одними из самых характерных признаков средневековья.

Изначально римские власти воспринимали христианство и его сторонников как секту и не уделяли ему должного внимания и контроля. Но в дальнейшем это образование единомышленников стало набирать обороты, превратившись в монотеистическую религию. Эта вера нуждалась в четком своде правил, которые провозглашались на Вселенских соборах. Собрание церковных властей определяло те законы, которые привели к замене языческих разновекторных мыслей на одновекторные – монотеистичные. Мысль определяет действие. Замена способа мышления способствовала изменению действий людей и поведения целых народов.

Средневековье ознаменовалось насаждением христианской религии в мировых пределах, властью Церкви, а если называть вещи своими именами – ее деспотизмом. Если эпоха античности жила страстями, играми, вином, любовными наслаждениями и удовлетворением всех плотских желаний, то средневековье имело своей целью искоренить такие вольности.

Эталоном человеческой красоты в эпоху античности было тело физически развитое, с четко очерченными мышцами, изгибами и выпуклостями – тело древних героев-воинов. Эпоха темных веков создает новую моду телесности. Согласно христианскому учению, человеку необходимо было обуздать все свои низменные потребности тела, которые приравнивались к животному началу. Таким образом появилась мода на аскетизм. В христианстве это греческое слово, в переводе означавшее «усердное обрабатывание грубого материала, упражнение, развивающее силу человека», проявило себя в иной сфере, незнакомой языческому миру.

Аскеты проводили жизнь в уединении, посте и молитве. Они были затворниками, покинувшими соблазняющий людей мир. Худое тело, без физически развитых мышц, с выделяющимися костями, кожа бледная и болезненная, без румянца – таким был типичный облик аскета. Посты, воздержания, суровый образ жизни, нищета, послушание означали проявление высокого чувства любви к Богу и ближнему через смирение индивидуальной воли. Блокирование телесных потребностей, которые обеспечивают жизнедеятельность и нормальное функционирование тела, приводили к страданиям и жертвенности. Именно это и поощрялось. Античность была раем для тела и души, а средневековье решило отрицать плоть, подвергнув ее мученическим испытаниям. Об этом говорят слова апостола Матфея (5:29): «Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввергнуто в геенну огненную». Считалось, что самобичевание через телесную боль открывало духовность, тело болью искупало содеянный им грех. Заплаченная кровью и шрамами цена позволяла обратиться к праведной жизни.

Главной модой эпохи средневековья становится высокий лоб, символизовавший мысль. Когда в Риме и Греции хотели подчеркнуть красоту тела, его оголяли. Когда это стало запретно и неприемлемо, а доблесть тела сменила доблесть мысли – стали оголять лоб, точнее делать его более высоким. Для этого волосы выбривались. Общественные нравы менялись, и это сказывалось на моде и, соответственно, на теле.

Центром доминирования над людьми становится церковь. Она – посредник между бестелесным Богом и духовным миром и телесным человеком и его миром плотских желаний. Неверных церковным учениям и праведной жизни преследовали и уничтожали. Для этого было создано церковное учреждение, предназначенное для борьбы с ересью, – святая инквизиция. Начиная со II века христианская элита определяла доктрину религии, разделяя ее на правильную точку зрения – ортодоксальную и ошибочную – ересь. Ошибочные мысли изгонялись. Вместилищем же таких мыслей был человек, его тело, его мозг. В ход пошли физические пытки как единственный способ влияния на плоть. Инквизиторам было формально запрещено проливать кровь, и поэтому нужно было изобрести такой способ «внушения», при котором факт кровопролития отсутствовал. Приговор за ересь осуществлялся на торжественном «акте веры» – аутодафе. Такое действие организовывалось на главной площади города, в присутствии духовной и светской власти, аристократии и правителя государства. Во время аутодафе оглашалось несколько приговоров, осужденных босыми, со свечкой в руках, выводили на суд граждан. Инквизиция формально передавала еретиков в руки светской власти, представители которой и оглашали приговор. Не раскаявшихся сжигали на костре живьем, раскаявшиеся еретики получали прощение и облегчали свою участь: их дозволено было сначала удушить петлей и только потом сжигать на костре. Таким образом церковь формально не преступала Закона Божьего, ведь кровь человеческая не проливалась. Повешение, сожжение, распятие были формами смертной казни. Практиковалось и обезглавливание, бывшее прерогативой государственной кары и считавшееся благородным умерщвлением. Применялась такая казнь к аристократам – воинам, подготовленным к смерти от меча. Неблагородными видами казни считались повешение и сожжение. Их обычно применяли по отношению к вероотступникам.

Одной из известнейших тенденций темных веков стала знаменитая «охота на ведьм». Формулировки, определяющие принадлежность к ведьмам и колдунам, были настолько обобщенными, что подпасть под такое обвинение мог любой человек, будь то аристократ, государственный, политический или экономически неугодный власти конкурент.

Для того чтобы все было «справедливо», было создано учение о «демонологии», согласно которому определялись особенные черты ведьмы, ее колдовские возможности и методы влияния, способы исцеления от дьявольской порчи и форма наказания. Спрос порождает предложение: в помощь инквизиции был написан трактат по демонологии – «Молот ведьм», авторами которого были немецкие монахи Генрих Крамер и Якоб Шпренгер.

Авторы средневекового трактата «выводят всех ведьм на чистую воду». Самой примечательной особенностью их мышления является концентрация внимания на телесности. Согласно «Молоту ведьм», любое колдовство имеет три составляющие: злой замысел ведьмы, помощь дьявола и Божье попущение (то есть Божье бездействие). Эти три силы колдовства подробно рассматриваются в первой части трактата. Вторая часть повествует о способах околдования. В ней исследуются следующие вопросы: о средствах,

коими ведьмы имеют обыкновение задерживать силы деторождения; о том, как ведьмы проникают в тела и головы людей, не причиняя им ранений, когда они производят обман чувств; о приемах, с помощью, которых ведьмы могут наслать всякого рода болезни, прибегая к колдовству.

«Молот ведьм» акцентирует внимание на том, что сила дьявола наиболее мощна в сфере сексуальности. Ведьма – это женщина, вступившая в соитие с дьяволом. Главным страхом средневековья был секс. А ведь секс – это не что иное, как контакт тел. Значит, колдовство исходило из плотских похотей. Так считала средневековая церковь, за это осуждала святая инквизиция.

Главными «антигероями» темных веков становятся суккубы и инкубы. Суккуб – демонница, посещающая молодых мужчин ночью и вызывающая у них сладострастные сны. Соответственно, инкуб – это демон, склоняющий женщин к сексуальной связи, распутству и похотливой ненасытности. Главный спор разыгрался в вопросе: «Возможно ли забеременеть от инкуба, являющегося в эротических снах?»

Суккубы часто посещали монахов. Их аскетический образ жизни, блокирование сексуальных желаний находили компенсацию в снах. Эротические сны, нормальные для современного человека, были неприемлемыми для психологии средневекового послушника. Объяснить этот процесс как неотъемлемую часть человеческой природы было невозможно, а значит, вся ответственность за собственную природную похотливость была переложена на суккубов и инкубов.

Существовало мнение, что Бог бездействует в процессе околдования из-за отвратительности полового акта. Эта сфера взаимоотношений мужчины и женщины не охраняется Богом, так как она считается самой греховной. Наследование таких взглядов на природу тела и души во многом определило культуру следующих поколений.

Ренессанс

Эпоха Возрождения воскресила традиции античности и вознесла их на качественно новый уровень. Ренессанс ознаменовался переворотом в системе ценностей, в оценке всего сущего, в отношении к нему.

Вторую половину XIII века – начало XIV века принято называть проторенессансом. Именно в это время были заложены основы для становления новой эпохи – Ренессанса. Одним из главных достояний проторенессанса стало величайшее творение Данте Алигьери «Божественная комедия». Алигьери нередко называют «последним поэтом средневековья и первым поэтом Возрождения». «Божественная комедия» отражает личные переживания и страдания Данте. Это поэтическое творение не безлико, оно является зеркалом души самого автора.

Изображенное учение католической церкви, выстроенное в четкую систему, позволяет понять особенности жизни человека того времени. Однако кроме изложения общих взглядов на духовность и повествования, разворачивающегося в Аду, Чистилище и Рае, Данте Алигьери говорит и о теле, показывая, как различные его органы «выражают» чувства и мысли. Начнем с языка глаз (*слова выделены автором данной книги*):

*Дух замолчал, чтоб мне в **глаза** взглянуть,
Где ярче виден помысел таимый.*

(«Чистилище», 21:109)

*Как малыши, **глаза** потупив ниц,
Стоят и слушают и, сознавая
Свою вину, не поднимают лиц,
Так я стоял. «Хоть ты скорбишь, внимая,
Вскинь бороду, – она сказала мне. —
Ты больше скорби вынесешь, взирая.*

(«Чистилище», 31:64)

*Она такими дивными **глазами**
Огонь любви метнула на меня,
Что веки у меня поникли сами,
И я себя утратил, взор склоня.*

(«Рай», 4:139)

Язык глаз говорит о том, что человеческий взор захватывает новизна. Именно глаза позволяют открыть созерцателю «помысел таимый». То, что старается скрыть человек, выдают его глаза. Когда же человека охватывает чувство вины, он старается не поднимать глаз, потупить свой взгляд, дабы облегчить участь осуждения. Данте говорит: «Ты больше скорби вынесешь, взирая», обратив внимание на то, что отсутствие взгляда символизирует отсутствие личности, ее отчужденность от бытия. Наблюдение глазами гарантирует видение, фиксацию, а значит, может привести к пропуску жизненного опыта через свое естество.

Отдельной сюжетной линией изображается совместный путь Данте и Беатриче. Именно любовь в реальной жизни открыла в Алигьери поэта. Поэт указывает на главную черту влюбленных словами «я устремил глаза к ее глазам». Два любящих сердца выражают свои чувства через пристальный и долгий взгляд. Их глаза, словно два магнита, просто не в силах оторваться друг от друга. Данте обращает внимание на типичное смущение, постигающее влюбленных, открыто смотрящих друг на друга.

Перейдем к языку рук, в котором Данте не менее красноречив:

*На ощупь проверяет это сам,
И шарит, и находит, и **руками**
Свершает недоступное глазам...*

(«Чистилище», 12:130)

...уже сжимала
*Моя **рука** бразды державных сил...*

(«Чистилище», 20:55)

С ней рядом стал гигант, чтобы не смела
*Ничья **рука** похитить этот клад...*

(«Чистилище», 32:151)

Язык рук Данте ассоциирует с их способностью заменить глаза; скрытое от созерцания рука опознает на ощупь. Кроме этого, рука символизирует власть, выполняет функцию «дать/взять», но иногда вещь, которую рука берет и присваивает себе, не по праву принадлежит ей, а значит, она носит вечную печать символа кражи.

Не обошел своим вниманием поэт и ноги:
*Так молвил Магомет, когда он **ногу***
Уже приподнял, чтоб идти; потом
Ее простер и двинулся в дорогу.

(«Ад», 28:61)

Алигьери поэтично описывает способности ног, благодаря которым человек может путешествовать.

И конечно же, Данте не мог обойти вниманием язык сердца:

Так я воспрянул, мужеством горя;
*Решимостью был в сердце **страх** раздавлен.*

(«Ад», 2:130)

На зеленеющей финифти трав
Предстали взорам доблестные тени,
*И я ликую **сердцем**, их выдав.*

(«Ад», 4:180)

Данте Алигьери всецело связывает язык сердца с эмоциями. Особенно он выделяет взаимосвязь сердца и негативных переживаний. Печаль, тоска, страх активизируют нервную деятельность организма, адекватную этим эмоциональным состояниям. Радость и интерес заставляют сердце биться чаще, гореть и ликовать.

Образ некрасивого, безжизненного тела Данте передал следующими словами, которыми он описывает тени:

*Толпа теней, смиренных и молчащих,
Глаза их были впалы и темны,
Бескровны лица, и так скудно тело,
Что кости были с кожей сращены.*

(«Чистилище», 23:19)

Такое описание человеческого тела явно напоминает худой и истощенный образ аскетов, христианских послушников средневековья. В эпоху Возрождения мода на телесность снова меняется. Восстанавливаются картины античной жизни и восхищение древними героями. Плотские нужды уже не означают греховность, хотя и печать телесного запрета темных времен не снята, ее след неизгладим. Всю сущность отношения ренессансного общества к человеку отражают слова итальянского мыслителя Джованни Пико делла Мирандолы из его трактата «Речь о достоинстве человека»:

«Не даем мы тебе, о Адам, ни определенного места, ни собственного образа, ни особой обязанности, чтобы и место, и лицо, и обязанность ты имел по собственному желанию, согласно твоей воле и твоему решению... Я ставлю тебя в центре мира, чтобы оттуда тебе было удобнее обозревать все, что есть в мире. Я не сделал тебя ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным, чтобы ты сам, свободный и славный мастер, сформировал себя в образе, который ты предпочтешь... О, высшая щедрость Бога-Отца! О высшее и восхитительное счастье человека, которому дано владеть тем, чем пожелает, и быть тем, чем хочет!»

Эти слова – символ свободы, возможности, которую позволительно реализовать. Средневековье подрезало крылья мысли и зажимало в стальные тиски тело. Ренессанс снова окрыляет и освобождает из пут. Человек становится в центр вселенной, он получает право проявлять себя по своему желанию. Такое антропоцентрическое направление, противопоставляющееся теоцентризму, порождает главную черту эпохи Возрождения – гуманизм. Первым гуманистом Ренессанса становится Петрарка.

Произведения Франческо Петрарки имеют огромное историческое значение, так как именно они легли в основу развития новых идей и взглядов на человеческую природу. Жизнь человека становится самоценностью. Такая идея не существовала раньше ни в эпоху античности, ни в эпоху средневековья. Возрождение становится эпохой изменений и борьбы с наследием темных времен. Одним из борцов с аскетизмом был философ Лоренцо Валла, который оправдывал низменность человеческой жизни во всех ее проявлениях, тех, которым противостоял аскетизм. Валла возродил идеи Эпикура и пропагандировал эпикуреизм. Учение Эпикура основывалось на идее о чувственном наслаждении, которое подразумевает не низменное, а духовное.

Лоренцо Валла был первым в эпоху Возрождения, кто начал протестовать против телесных наказаний, приводя весомый аргумент: «Телесные пытки не могут приносить душевную благодать». Согласно эпикуреизму, человек наделен свободой воли, что является одной из главных черт эпохи Ренессанса. Сами эпикурейцы не боятся смерти, о чем свидетельствуют их знаменитые слова: «Пока мы существуем, нет смерти, когда есть смерть, нас более нет». Для эпикурейской школы жизнь человека – это главное

наслаждение, она как ценность возможна только через сохранность тела, гармонию души и тела. На это обращает внимание человек эпохи Ренессанса.

Лоренцо Валла говорил, что благо для тела – это здоровье, красота и сила. Как мы видим, он возрождает идеи античных философов, но делает это в типичной манере представителей Возрождения: он не просто повторяет то, что уже было сделано кем-то ранее, а возводит это на качественно новый уровень.

В XV веке поднимается волна индивидуальности, интересным становится незаурядность, неповторимость, нестандартность. Понятия индивидуальности не существовало до этого времени, теперь же оно воспринимается как уникальность, которая проявляется в способности изменять себя и окружающий мир.

Эта тенденция создания неповторимого, нового открывает главную особенность Возрождения – принцип творчества. Человек эпохи Возрождения должен был овладеть в совершенстве как минимум одним определенным видом деятельности, каким-нибудь ремеслом.

В XIV–XVI веках еще не началось формирование и становление науки, однако имело место постепенное развитие научного знания. Человек той эпохи интересовался миром, окружающим его, и миром, наполнявшим его внутри: космосом и единством тела и души. Жажда познаний и необходимость объяснения всего сущего привели к исследованию. Совершаются Великие географические открытия. Николай Коперник изменил взгляды общества на космологическое строение мира, на место Земли и Солнца и место человека во вселенной. Работы Парацельса и Везалия описывали строение человеческого тела, процессы, происходящие в организме.

Такие поиски истины способствовали развитию медицинских знаний.

Медицина XV века – это игра проб и ошибок, в которой часто брали верх последние. В эпоху средневековья были запрещены вскрытие умерших тел и изготовление скелетов. Соответственно, анатомия человека не была изучена. Зато эпоха Возрождения открывала «шлюзы» перед исследователями: делались попытки изучить строение организма человека, процессы, происходящие в нем, органы и взаимосвязь между ними. Развитие анатомии связано с именами Леонардо да Винчи, Везалия. В XV веке возникают анатомические театры. Знания, полученные во время анатомических исследований, Леонардо да Винчи воплотил в своем творчестве, используя результаты и наблюдения препарирования трупов людей и животных. Везалий интересовался строением тела человека. Его идеи были изложены в трактате «О строении человеческого тела».

Возрождение стало периодом, который буквально дорвался до свободы, ущемленной средневековьем. Если эпоха темных времен пропагандировала моду на худое, бледное, костлявое тело, то не сложно догадаться, что Возрождение предложило в противовес этому. XV век ввел моду на пышные формы, широкие бедра, полноту шеи, плеч и рук. Тело женщины Ренессанса не утонченное и изящное. Худышки вызывали скорее чувство жалости, нежели желание обладать ими. Канула в прошлое необходимость закрывать тело полностью. В моду входят глубокие декольте и короткие рукава, что позволяет выставить женские ручки и шейку напоказ. Впрочем, цвет кожи по-прежнему остается бледным и противопоставляется загорелой коже представительниц низшего сословия. Женщины тратили немало усилий на осветление волос. Они прибегали к особым уловкам:

смазывали волосы соком лимона, надевали шляпу без дна, которая скрывала лицо от жгучих лучей солнца, но позволяла выложить волосы на верх козырька. Сок лимона и солнечные лучи придавали светлым волосам легкий золотистый оттенок, столь желанный для модниц Возрождения.

Барокко

Слово «барокко» в переводе с итальянского языка означает «порочный, распущенный, склонный к излишествам», в переводе с португальского – «жемчужина неправильной формы», «жемчужина с пороком».

Эпоха барокко длилась всего одно столетие – семнадцатое. Главным достижением этого исторического периода явилась научная революция. Существует общепринятое мнение, что европейская наука возникла именно в XVII веке. Человек эпохи барокко обратил свой взор на природу как на чистую сферу познания, незапятнанную религиозными законами, но вместе с тем тесно связанную с религиозным мировоззрением.

Одним из начальных толчков к переориентации человеческого ума стал труд Коперника «Новый космос», идеи которого серьезно поколебали позиции христианской церкви. Коперник «остановил» Солнце и лишил Землю статуса центра вселенной и мироздания.

Изменение направленности познания и мировоззрения от слепой веры к активным исследованиям коснулось всех сфер жизни. Если преобразование картины мира затронуло даже космос, то что уж говорить о стремлении заново объяснить мир природы. Безусловно, единственным действенным способом познания и преображения мира в XVII веке становится наука.

Научная деятельность XVII века заключается во многом в индивидуальных достижениях, суммарность которых и обусловила расцвет научной революции. Среди гениев барокко были Рене Декарт, Бенедикт Спиноза, Джон Локк, Дэвид Юм, Исаак Ньютон, Галилео Галилей, Карл Линней.

Новое время очертило остроту различий в темпах экономического прогресса стран Европы. По оценкам современных исследователей, к XVII веку разница в культурном развитии между европейскими странами

Запада и славянскими составила 250 лет. То есть в то время, когда Западная Европа уже была охвачена волной научной революции и переходом к барокко, славянское пространство только освобождалась от пут темных времен.

В религиозной сфере эпоха барокко стала временем противостояния Реформации и Контрреформации. Массовое религиозно-политическое движение было направлено на изменение догм католического христианства. Ватикан не замедлил с ответной реакцией. Кроме этого, Европу охватили национально-освободительные движения.

Эти факторы социального, экономического и политического характера привели к тому, что в XVII веке формируется новый тип личности – более самостоятельный и деятельный, менее связанный сословными и классовыми узами. Такая личность получила возможность делать выбор, принимать самостоятельные решения. Главная черта личности эпохи барокко – это реакция, готовность отвечать, мобилизовать силы духа и тела. Человек того времени занимает моральную позицию по отношению к социально-политической

ситуации в стране, он готов отстаивать свои идеи силой духа и идти в бой, подставляя грудь свистящим пулям и острым ножам.

Если Возрождение было эпохой титанов, то барокко сделало человека обычным, заурядным. Однако за такой сравнительной униженностью скрывалось нечто другое, а именно: независимая личность, готовая и имеющая возможность распоряжаться собой по своему усмотрению.

Человек эпохи барокко был не похож на своих предшественников из предыдущих эпох: он такой же вычурный, пышный и многогранный, как и само барокко.

Естественность отвергается, сравнивается с дикостью, бесцеремонностью. Соответственно, доминантой стиля становятся манеры.

Женщина-«барокко» выглядит предельно неестественно. У нее чрезмерно бледная кожа, на которую наносятся белила – пудра, громоздкая прическа – парик. Корсет и искусственно расширенная юбка на каркасе из китового уса создают неестественные пропорции тела, подчеркивая талию.

Мужчина-«барокко» также использует напудренные парики. Он борется с естественным запахом пота, используя тяжелые духи. Мышцы и телесная сила становятся ненужными, так как теперь силу руки заменила меткость мушкета.

Манеры и этикет стали главным содержанием моды. Лицом эпохи барокко смело можно назвать французского короля Людовика XIV, эпоха правления которого вошла в историю под названием «великий век». Такой успех заключался в политическом весе, воинской мощи, в интеллектуальном престиже, а также в создании особенного мира норм и правил должного поведения человека в обществе.

Начиная со времен Людовика XIV о французской моде говорят как о мировой, Версаль становится законодателем всех модных тенденций и правил светской жизни. Появился «Галантный Меркурий» – первый посвященный моде журнал, распространявшийся по всей Европе. На его страницах печатались картинки с описанием того, когда, в какое время года и при каких обстоятельствах следует одевать костюмы определенного кроя, пошива, ткани и цвета.

Эпоха барокко ознаменовалась появлением каблуков. Их носили как женщины, так и мужчины. Некоторые историки считают, что причиной возникновения этого новшества стал невысокий рост самого Людовика XIV либо удобства, которые такая форма обуви придавала при верховой езде. Сами каблуки служили в дальнейшем признаком принадлежности к определенному социальному слою и отличались по форме, высоте и цвету.

Мужская мода диктует женственные черты: мужчина обильно румянится, носит длинные волнистые волосы, маленькую бородку и покрывает голову шляпой. Появляется мода на седину, а если собственные волосы еще не успели обесцветиться, то их было принято припудривать, в особенности височную часть. Шляпа в руках мужчины XVII века не столько выполняла функцию головного убора, сколько служила инструментом, позволявшим выразить свое отношение к тем или иным особам через ритуальный поклон. Изысканные или небрежные телодвижения могли продемонстрировать степень уважения или презрения к собеседнику.

Женщина эпохи барокко была воспитанной, а точнее, манерной. Она умела флиртовать и делала это в соответствии со всеми социальными правилами, иначе ее постигало осуждение и даже изгнание из общества. Искусству кокетства начинали обучать с малых лет.

Флиртовать стоило сразу с несколькими кавалерами, но при этом не выходя за рамки приличия. Задачей дамы было сохранить свое честное имя, однако в то же время не вести нудный и посредственный образ жизни. Совершенно неприемлемым считалось говорить откровенно о своих мыслях и чувствах, такая прямолинейность расценивалась как дурной тон. Дама не могла сообщить кавалеру о своих нежных или же холодных чувствах. Символом, который помогал говорить, не произнося слов, стала мушка. Ее размещали на разных частях лица, и в зависимости от этого менялся смысл «сказанного». Мушка над губой означала кокетство и вожделение, на лбу – превосходство, в углу глаза – страстность, коварность.

Они вырезались из тафты или бархата и имели самую разнообразную форму: полумесяца, приглашающего кавалера к ночному свиданию; сердца, означающего любовную страсть; кареты, сообщающей о согласии бежать вместе куда глаза глядят. Была у языка мушек и еще и одна выгода. Бушевавшая в то время оспа оставляла следы на коже. Мушки же помогали прикрыть ямки или гнойнички на лице женщины. Их количество и размещение давали понять также о том, была ли дама благочестивой девой или куртизанкой.

Одной из главных особенностей эпохи барокко становится желание скрыть возраст. Во внешнем облике эта черта проявлялась как абсолютный инфантилизм. Мужчины и женщины носили парики, пудрили свою кожу белилами, клеили символические мушки, одевались в одежду, симметрия которой совершенно не соответствовала симметрии естественного тела, ограничивали свои жесты, продумывали свои взгляды и занимались исключительно удовлетворением своих капризов. Знатные люди следили за собой, в особенности за своими руками, которые категорически не должны были выполнять какую-либо работу. Рукам аристократов положено быть маленькими, изящными, нежными, белыми, что свидетельствовало бы о высоком социальном статусе их владельцев. Такое отношение к своему телу и своей внешности говорит о нежелании взрослеть.

Мужчины и женщины в эпоху барокко играют в переодевания. Это первая историческая попытка примерить на себя облик противоположного пола. Девушки носили подштанники в качестве нижнего белья, а мужчины облачались в удлиненную одежду, предпочитали обувь с каблуками и парики с длинными волосами, пользовались косметическими средствами. Именно тогда появляется прообраз стиля унисекс.

Эпоха барокко интересна еще и тем, что тело обрело свободу. Аскетизм остался в прошлом, тело не нужно больше подвергать ограничениям, его просто стоит облачать в модные ткани, холить и лелеять. Однако такая свобода иллюзорна! Тело становится узником корсета, на него давит тяжесть ткани и множества украшений, его даже не моют, зато обильно поливают духами. Кроме уз ткани, человек постоянно находится под обстрелом общественной стражи – взоры обращены на тела, в попытке уловить произвольные движения, не соответствующие этикету.

Просвещение

«Просвещение – это выход человека из состояния своего несовершеннолетия, в котором он находится по собственной вине. Несовершеннолетие есть неспособность пользоваться своим рассудком без руководства со стороны кого-то другого. Несовершеннолетие по собственной вине – это такое, причина которого заключается не в недостатке рассудка, а в недостатке решимости и мужества пользоваться им без руководства со стороны кого-то другого. Sapere aude! – имей мужество пользоваться собственным умом! – таков, следовательно, девиз Просвещения», – так об эпохе Просвещения писал Иммануил Кант.

Итак, заблуждения средневековья и инфантилизм эпохи барокко канули в Лету, и человек «дозрел» до совершеннолетия. В эпоху Просвещения он получил возможность распоряжаться своей жизнью. Ни контроль церкви, ни контроль абсолютной государственной власти уже не были способны подчинить его целиком и полностью.

В познании человека XVIII века нам помогут литературные источники. В эпоху Просвещения литература становится своеобразным зеркалом, в котором отражаются способ мышления и стиль жизни того времени. Имена писателей Просвещения известны каждому: Гете, Даниель Дефо, маркиз де Сад, Шодерло де Лакло, Джакомо Казанова, Дени Дидро, Вольтер, Джонатан Свифт, Жан-Жак Руссо. Их произведения позволяют получить представление о человеке XVIII века, показать его моральную позицию и то, как он распоряжался своим основным инструментом – телом. Общество скрывало под маской свое истинное лицо. За искусственной личиной, проповедующей нравственность, высокоморальность, правильность и непорочность, прятались естественные пороки представителей высшего света. Этикет и манеры, которые в XVII веке вошли в норму жизни, стали законом для XVIII столетия и пустили глубокие корни в обществе. Естественность была не в моде. И все же многие отдавали себе отчет, какую жизнь они ведут.

В то же время в XVIII веке проявляется стремление просвещенного человека быть равным с другими, не подчиняться и не мнить себя выше остальных. Воплощением человека, который полностью в ответе за свою жизнь, явился герой знаменитого романа Даниеля Дефо «Робинзон Крузо», который был опубликован в 1719 году и имел огромный успех у читательской аудитории. Хорошо известный современному человеку сюжет кажется простым и незамысловатым, но если учесть, что роман написан в начале XVIII века, станет ясно, насколько оригинальным казалось это произведение. По сюжету Робинзон Крузо после кораблекрушения остается один на один с природой. Он не сдается, не уповает на волю Бога, реализует знания и умения для того, чтобы выжить. Более того, герой обустраивает свой мир на маленьком острове.

Особенный интерес вызывает глава под названием «Человеческий след». Робинзон находится на безлюдном острове – маленьком клочке земли, окруженном глубокими водами океана. Но в один удивительный день он, главный хозяин острова, видит след другого, чужого человека. «Казалось, что этого не может быть. Ведь на песке он рассмотрел четкий отпечаток ступни человека... Робинзон был поражен и не на шутку испуган. Взяв в руки ружье, он внимательно осмотрелся вокруг, но ничего подозрительного не заметил». Испуг Робинзона и готовность защищаться от увиденного на белом песке указывают на то, что человек, построивший свой собственный мир, своими собственными руками, боится вторжения другого. Остров Робинзона можно сравнить с судьбой и жизнью любого другого человека. Единственным инструментом,

который дается нам в помощь для покорения мира, является тело. Благодаря ему, его усердию, труду, способностям каждый может создать желаемое.

Второй, не менее важной персоной эпохи Просвещения стал Джонатан Свифт со своим «Гулливером». Свифт придает большое значение телу, его относительным пропорциям и возможностям. В первой части книги «Путешествие Гулливера в Лилипутию» главный герой попадает в страну маленьких людей, в которой он оказывается гигантом. Во второй части он отправляется в Бробдингнейг, где уже он – лилипут по отношению к местным жителям. Жизнь среди великанов открывает еще больше загадок тела. Каждый получает возможность задуматься над тем, что же из нашего облика остается скрытым от нашего же собственного взора.

«В самом конце обеда вошла кормилица с годовалым ребенком на руках, <...> он принял меня за игрушку. Тотчас же схватил меня за талию и засунул к себе в рот мою голову, где я завопил таким благим матом, что ребенок в испуге выронил меня. <...> Чтобы успокоить младенца, кормилица стала забавлять его. <...> Последнее средство унять его – дать ему грудь. Должен признаться, что никогда в жизни не испытывал я такого отвращения, как при виде этой чудовищной груди <...> ее величины, формы и цвета. Она образовывала выпуклость вышиною в шесть футов, а по окружности была не меньше шестнадцати футов. Сосок был величиной почти в половину моей головы; его поверхность, как и поверхность всей груди, до того была испещрена пятнами, прыщами и веснушками, что нельзя было себе представить более тошнотворное зрелище. Это навело меня на некоторые размышления по поводу нежности и белизны кожи наших английских дам, которые кажутся нам такими красивыми только потому, что они одинакового роста с нами и их изъяны можно видеть не иначе как в лупу, ясно показывающую, как груба, толста и скверно окрашена самая нежная и белая кожа».

Главной особенностью книги, позволяющей разыграть символизм и философским размышлением, является концентрация внимания читателя на том, что тело Гулливера самое обычное, такое же, как и у каждого из нас. Джонатан Свифт подчеркивает, что понятия великого и малого – относительны. Он разворачивает свои путешествия, привязываясь к языку, доступному для восприятия, – языку тела.

Автор обращает внимание на то, что Гулливер не может свободно общаться с людьми, которые отличаются от него своими размерами: маленький искаженно слышит большого, а большой не может расслышать крик маленького. В итоге понимание между ними ограничено. Малый видит недостатки большого, что вызывает в нем естественное отвращение. Большой же может раздавить, уничтожить малого одним неосторожным движением. Каждый малый может оказаться на месте большого, а большой – на месте малого. Общение большого и малого происходит через язык жестов. Гулливер, жестикулируя, обращается к лилипутам и посредством языка тела дает понять фермеру-великану, своему хозяину, о собственных нуждах.

Еще одним произведением эпохи Просвещения, в котором было обращено внимание на телесную природу человека, является книга Дени Дидро «Нескромные сокровища». По сюжету, старый колдун дарит императору

Конго серебряный перстень, наделенный магической силой вызывать откровения у любой женщины. Нескромные сокровища женщин принимаются разглагольствовать о любовных

утехах своих хозяек. Узнав несколько признаний с помощью кольца, император Мангогул задается вопросом: «Если уста и сокровище женщины противоречат друг другу, кому из них следует верить?» В контексте данного произведения такой вопрос становится риторическим, так как сокровище рассказывает о том, в чем хозяйка побоялась бы признаться даже себе.

Дидро показывает, что смысл жизни аристократического общества состоит в погоне за мимолетными наслаждениями. Это и есть истинное лицо, которое скрывается под маской приличия. Сама тематика книги – саморазоблачение в своих откровениях – раскрывает суть роли женщины в обществе. Роли, как мы все понимаем, не соответствующей истинной сущности, она просто искусно играет. Дени Дидро наталкивает на мысль о том, что не существует женской и мужской природы, а есть общечеловеческая бесполовая сущность, которую общество облачило в мужские и женские маски.

Одной из самых дерзких личностей эпохи Просвещения является маркиз де Сад. Не случайно от его имени произошел термин «сализм», обозначающий половое извращение, при котором половое удовлетворение достигается путем причинения другому человеку боли или унижения. Маркиз де Сад был абсолютным садистом, стремившимся к жестокости, наслаждению чужими страданиями, о чем свидетельствуют как его произведения, так и его биография (половину жизни он провел в тюрьмах). Философия гедонизма эпохи Просвещения была искажена его больным сознанием до крайней степени неадекватности.

В своих произведениях маркиз де Сад описал картины сексуального кошмара, увечья, которые может доставить телу болезненный эротизм. Изнасилование, соращение, боль, кровь во имя получения сексуального наслаждения – все это извращенные формы телесного контакта с миром. Де Сад вложил свою физическую фривольность в рамки философского направления – либертинизма, которое подразумевает свободу от общепринятых норм. Либертинизм в жизни де Сада приобретает форму вседозволенности, но направленную на других людей. Самоудовлетворение через насилие другого человека для маркиза – высшее наслаждение.

Телодвижения флоры и фауны

Язык тела в мире растений

Отсутствие у растений нервной системы и психики, фиксированное пребывание их на одном месте в течение всей жизни формируют у человека впечатление, что язык тела у растений отсутствует. Однако это не так.

Растения живут по основным законам природы: рождаются, питаются, созревают, размножаются, умирают. Они непосредственно реагируют на все, что их окружает: на свет, силу притяжения, температуру, влажность, химические вещества, землю. Чтобы выжить, они должны противостоять ветру. Их тела выпрямляются и сгибаются в разные стороны, растения способны переориентировать направление роста корней и стебель в зону комфорта и лучшего питания.

Жизнедеятельность растений подчинена определенным биоритмам. Например, разные цветы раскрывают и закрывают свои бутоны в различное время суток. Наблюдая за миром

флоры, человек заметил эту особенность и создал цветочные часы. Бутоны цветут определенное количество времени, после чего закрываются. Например, одуванчик раскрывается в 5 часов утра, а закрывается около 8 часов вечера, кувшинка открывает свой цветок в 7 часов утра, а закрывает в 5 часов вечера. Такие биоритмы выработались у каждого растения постепенно, они зависят от расположения солнца, привязаны к ритму жизни насекомых, которые обеспечивают опыление. Язык тела растений позволяет им удачно приспосабливаться к условиям окружающей среды.

Некоторые растения используют насекомых не только для опыления. Росянка – одно из самых распространенных насекомоядных растений. Ее цветок украшен капельками клейкой ароматной росы, которая привлекает жертву. Тело росянки необычайно чувствительно. Достаточно легкого прикосновения, чтобы волоски пришли в движение и растение захватило жертву. Росянки растворяют насекомых с помощью ферментов внутри листьев, сравнимых с желудком. Особенно интересна среди насекомоядных растений венерина мухоловка. Ее тело напоминает капкан, в котором вместо зубьев находятся три чувствительных волоска. Стоит жертве едва коснуться волосков, как половинки листа мгновенно захлопываются, их зазубренные края заходят друг за друга и жертва оказывается в надежной ловушке.

Язык тела в мире животных

Если растения вынуждены приспосабливаться к условиям среды обитания, поскольку их выживание зависит от конкретных условий размещения, то животные могут перемещаться для решения этой же задачи. С помощью элементарных операций они способны улучшить условия своей жизни, воспользовавшись вспомогательными материалами: представители фауны роют норы, выют гнезда, создают логовища и прочие убежища.

Мир животных динамичен и во многом похож на мир людей. В нем также есть любовь, ненависть, конкуренция, борьба за лучшее место в иерархии, за еду и среду обитания. Главное, что отличает животных от человека, – то, что они адаптируются к окружающей среде, привыкая к неудобствам, в то время как человек меняет условия под свои потребности. Много ли мы переняли из мира животных и сделали это частью своей жизни? Речь идет не о схожем устройстве наших тел, а о тех особенностях поведения, которые человек перенял у животных.

Наши предки были очень близки к природе, это была главная среда их обитания. Человек учился выживать, защищался и охотился, наблюдал за поведением хищников. Он подмечал, что нужно терпеливо сидеть в засаде, ожидая добычу. Человек учился проявлять доминантность, смотрел на битвы самцов в дикой природе и понимал, что побеждает тот, кто выше, крупнее, с более ярким окрасом, длинными когтями и крепкими сильными мышцами. Раскрашивая свое тело природными красящими веществами, он демонстрировал соплеменникам свое превосходство, старался кричать громче, утверждая свое главенство. Человек учился ухаживать. Он наблюдал за брачными танцами самца и самки, а затем копировал движения их тел. Культ танца вошел в жизнь первобытных людей. Танец сам по себе не являлся непременным условием выживания, он отражал психологическую особенность первобытного человека – способность перенимать и копировать. Человек становился мыслящим, и мир животных его захватывал. Он не пытался его понять, а старался почувствовать.

В мире животных танцы и ритуалы служат важным средством общения. Животные обычно выражают свои намерения и настроения посредством языка тела.

Коммуникационный процесс предполагает, что отправитель сигнала так или иначе влияет на поведение его получателя. Жизненно важные сигналы передаются либо генетически, либо перенимаются детенышами у родителей. Через повторение знаковых движений со временем возникает ритуал, набор движений, составляющий ритуальный танец. Так, лебеди выгибают шеи, исполняя свой танец, а индюки двигаются вокруг какого-либо предмета, описывая большие круги.

Кроме брачных танцев в мире животных хорошо известна конкуренция. Она может быть как внутривидовой, так и межвидовой. Главные эмоции конкуренции – гнев и агрессия. Злость проявляется в борьбе за самку, территорию или пищу. Схватка с конкурентом может закончиться и смертью. Если бы эволюция не выработала механизм блокирования схватки, то вид мог бы истребить себя представителями своего же вида. Главное правило, предотвращающее истребление, – демонстрация вместо нападения. Две конкурирующие особи сходятся глаза к глазам, после чего начинают меряться силой, не вступая в непосредственный контакт. Демонстрация мускулов позволяет вызвать у противника страх. Физическое противоборство заменено на психологическое противостояние. Рыбы, угрожая, раздвигают плавники и поднимают шипы. Пресмыкающиеся, птицы и млекопитающие открывают пасть, демонстрируя зубы.

Мир фауны отличается ярким окрасом шерстного, перьевого и кожного покровов, способностью шевелить ушами, глазами, изгибать тело и застывать в позах. Окрас и способность изменять внешний вид обеспечивают передачу целого набора кодов в общении.

Как же понять, что это животное – самое сильное, если не вступить с ним в схватку? Для этого используются позы преувеличения. Тот, кто выше, крупнее – тот автоматически воспринимается как более сильный. Для того чтобы обмануть противника и выиграть схватку без боя, нужно умело продемонстрировать размеры своего тела. Так, животные, мерясь силой, раздувают тела, распушивают перья, вздыбливают шерсть, выпрямляют ноги, вытягивают шею, поднимают гребень над головой, занимают самую верхнюю ветку на дереве, чтобы можно было смотреть на соперника сверху вниз. Тот, кто оказался выше или больше, получает психологическое превосходство над соперником.

В итоге проигравший складывает оружие и сдается без боя, он может начать «уменьшаться», дабы не раздражать победителя, и, продемонстрировав покорность, сохранить себе жизнь.

Немаловажный вклад в изучение особенностей индивидуального и группового поведения животных сделал Николаас Тинберген – нидерландский этолог и орнитолог, лауреат Нобелевской премии. Он исследовал в полевых условиях серебристую чайку, рыбу трехиглую колючку, бабочку сатир Семела, описав в своей книге «Социальное поведение животных» модели их пищевого, территориального, репродуктивного, родительского и оборонительного поведения.

Согласно его исследованиям, существует типичный язык тела животных, например в ситуациях, грозящих опасностью.

Если серебристая чайка видит надвигающуюся угрозу, она перестает двигаться, питаться, вытягивает шею и пристально смотрит на небезопасный объект. Вскоре то же самое делают другие члены группы. Вся стая замирает и наблюдает. Одна из чаек может издать крик тревоги – ритмичное «га-га-га» – и тут же взлететь, что служит знаком перехода от настороженности к уходу от опасности. За ней немедленно поднимаются в воздух другие. Такое поведение объясняется принципом симпатической индукции, в основе которого лежит формула: «Делай, как я».

Угрожающая поза самца рыбы колюшки – вертикальное положение головой вниз – составная часть брачного танца, адресованная самцам-конкурентам. Для того чтобы агрессия была более внушительна, язык тела колюшки диктует еще одну позицию: из вертикального положения он поворачивается боком или даже брюхом к противнику, оттопырив один или два брюшных шипа. Эта поза приводит других самцов в бешенство.

Синицы, стоя друг напротив друга, вытягивают вверх шеи и медленно раскачиваются из стороны в сторону, показывая таким образом бело-черный узор на голове. Кроме синиц стараются увеличить свои реальные размеры и птицы семейства мухоловковых – зарянки. Они демонстрируют сопернику красную грудь, медленно поворачиваясь перед ним вправо и влево.

Млекопитающие метят свою территорию пахучими выделениями для соперников, а также для самок. Достаточно вспомнить, например, собак, чтобы представить это. Подобная модель поведения существует и у диких животных, для которых хемокоммуникация жизненно важна.

Конечно, язык тела у разных видов животных выражается по-разному, но все же существуют определенные правила и проявления, понятные и представителю другого вида. Собаки, чайки и различные рыбы друг друга кусают. Лошади и многие другие копытные стараются лягнуть друг друга передними конечностями. Олени меряются силой, сцепившись рогами.

Агрессия развивается у животных в борьбе за сверх-ценный объект, каким может стать еда, территория и самка/самец, а также место в иерархии. Повышенная агрессивность зависит от сезонности и, соответственно, от гормонального фона.

Итак, мир животных очень активно пользуется языком тела. Посылая сигналы, закодированные в позах и движениях, животные обеспечивают себе внутривидовое и межвидовое взаимодействие. Общаясь посредством языка тела, они научили и людей многим премудростям, позволяющим сохранить жизнь на нашей планете.

Язык тела в мире людей

Язык слов – это не что иное, как компенсация скудного языка тела человека. В сравнении с приматами лицевые мышцы человека намного слабее, их активность намного меньше, рельефность лица минимальна, а цвет его однотонный, что не позволяет продемонстрировать эмоциональное состояние и угрозу с должной экспрессией. Человек обычно показывает свои гневливые намерения не посредством языка тела, а через словесные угрозы. Обругать и накричать – так демонстрируется агрессия в мире людей. Мы тоже склонны померяться силой, не вступая в драку, однако делаем это не через язык тела, а с помощью слов. Человек далеко не всегда может правильно трактовать эмоции на

лице другого, зато сказанное слово вносит ясность. Еще одной особенностью мира людей, которая усложняет правильное трактование позы тела и мимических сообщений, является ложь. Врать умеет только человек, и научился он это делать благодаря слову. Правдивое вербальное сообщение может быть подменено другим – ложным. В мире животных лжи нет, так как их удел – язык тела. А в мире людей зачастую только тело остается правдивым. И если вы хотите знать правду – смотрите на тело, оно не врет. Впрочем, мимическое сообщение на лице может быть притворным. Например, человек зол, но он улыбается своему противнику. Если воспринимать прямой сигнал, то можно решить, что соперник вовсе не готов атаковать, а хочет пойти на мировую. Истину в этом эмоциональном послании на лице демонстрирует микромика. Ее уловить очень сложно, можно сказать, что человек вовсе утратил способность воспринимать такие послания на сознательном уровне. При этом наши тела общаются друг с другом на подсознательном уровне. Психика считывает ложь, но мы, привыкнув реагировать на прямой сигнал, на сознательном уровне зачастую блокируем второстепенное восприятие микромики.

Фотография лица человека, проявляющего определенную эмоциональную реакцию, с описанием, какие мышцы задействованы при этом, не даст возможности научиться распознавать их в реальной жизни. Каждый из нас и так способен отличить написанную на лице злость, например, от радости, однако без длительных практических тренировок невероятно сложно уловить микродвижения лицевых мышц и увидеть правду.

Многим хорошо известен главный герой популярного сериала «Теория лжи» («Lie to me») доктор Лайтмен, прототипом которого является выдающийся психолог Пол Экман, автор методик и учебных устройств в сфере изучения эмоций и микровыражений. Он демонстрирует высокий уровень распознавания лжи благодаря высокой точности считывания информации через микродвижения лицевых мышц. Тело не врет. Тело говорит правду. Однако скорость, с которой оно эту правду сообщает собеседнику, настолько высока, что не обученный этой премудрости глаз человека не способен уловить послание. Такие стимулы находятся на уровне под-порогового восприятия, которое в силу низкого уровня интенсивности воздействия не осознаются. Выходит, что люди общаются друг с другом на правдивом языке тела неосознанно.

Моя драгоценность – мое тело

Тело у каждого человека неповторимо. В то же время в общих чертах у всех людей тела одинаковые. Если смотреть на муравейник и его жителей с позиции человека, то можно безапелляционно заявить, что все муравьи одинаковые. Но если бы мы смотрели на муравьев изнутри их мира, мы бы поняли, что там каждый – неповторимая индивидуальность. Можно предположить, что муравьи тоже считают людей одинаковыми внешне. Но мы-то хорошо знаем, что не существует двух абсолютно одинаковых людей.

Наше тело функционально и символично. Каждая часть биологического механизма имеет свои определенные возможности и ограничения. Каждый орган и часть тела обретают символизм в зависимости от выполняемых функций.

Голова

Голова – это наш разум. Благодаря тому, что человек – существо мыслящее, он стал властелином мира. Покорить окружающее пространство, переделать природу в соответствии со своими потребностями люди смогли благодаря высшему дару – разуму.

В голове размещается мозг, чью значимость сложно преувеличить. С его помощью обрабатывается поступающая извне сенсорная информация: зрительная, слуховая, соматосенсорная, вкусовая, обонятельная. При контакте человека с внешним миром мозг отвечает на воздействия окружающей среды, и человек обретает связь психического с внешним миром. Мозг продуцирует психическую деятельность, в результате чего возникает продукт – образ. Протекание психических процессов зависит от индивидуальных особенностей личности – черт, определяющих ее направленность, характер, способности. Психические процессы, реализуемые через деятельность мозга, бывают познавательные, эмоциональные и волевые. В чистом виде они не проявляются, речь идет о доминировании одного ведущего компонента.

Психические процессы включают в себя:

Ощущение – чувственное отображения объективной реальности, которое появляется при воздействии на органы чувств. Для возникновения ощущения раздражитель должен иметь определенную величину интенсивности при контакте с анализатором. Общее многообразие ощущений подлежит классификации. Выделяют кожные ощущения (прикосновение, давление, температуру), вкусовые и обонятельные, зрительные, слуховые, органические (голод, жажду, боль, ощущение внутренних органов), ощущения, выражающие потребность. Кроме этого бывают статические ощущения расположения нашего тела в пространстве, его движения, за которые отвечает вестибулярный аппарат, подконтрольный мозжечку. Координация движений, ощущение положения и передвижения членов своего тела реализуются через кинестетические ощущения: проприоцепторы, расположенные в мышцах, связках и суставах, воспринимают импульсы передвижения и передают в центральную нервную систему. Наш мозг отвечает за все виды нашей деятельности, в том числе за передвижение тела. Одним из важнейших факторов, обеспечивших выживаемость в естественных условиях внешней среды, есть адаптация. Приспособление предохраняет анализаторы от чрезмерного воздействия сильных раздражителей, сглаживая остроту длительного воздействия стимулов, вызывая привыкание.

С ощущением тесно связано восприятие.

Восприятие. Для того чтобы взаимодействовать с окружающей действительностью, человеку необходимо перейти от непреднамеренного восприятия к целенаправленному наблюдению, тем самым осуществляя познавательную деятельность. Восприятие предполагает выделение объекта восприятия среди потока сенсорной информации, действующей на анализаторы из пространства, идентификацию объекта на основе набора ощущений и его сознательную категоризацию – предмет называется осмысленным понятием.

Мышление. Познание, начинаясь с ощущений и восприятия, переходит в мышление. Полученная информация должна быть структурирована: возникает необходимость установления множественных связей между явлениями действительности. Результатом

мыслительного процесса становится модель мира. Мышление – высшая психическая функция, которая является результатом деятельности мозга.

Память предполагает ряд процессов: запечатление и следующее за ним узнавание, воспроизведение. Восприятие, посредством которого человек познает окружающую действительность, сохраняется как опыт и воспроизводится в дальнейшем. Важная особенность человеческой психики – это способность восстановить знания при непосредственном отсутствии предмета. Свойства памяти – точность, объем, скорость запоминания, воспроизведения и забывания – индивидуальны.

Воображение. Информация об окружающем мире, полученная в результате познавательных процессов, становится частью индивидуального опыта. Воображение – это психический процесс, результатом которого является создание новых образов на основе переработки информационного материала бывшего опыта. Как писал Рубинштейн в своем труде «Основы общей психологии»: «Воображать – это преобразовать». Человек изменяет окружающий мир, воздействуя на него, но для того, чтобы создавать новое в мире материальном, нужно сначала создать новое в мире идеальном – в своем мышлении. Воображение позволяет преобразовать окружающую действительность.

Речь тесно связана с мышлением и присуща только человеку. Благодаря способности общаться при помощи слов человечество получило возможность обмениваться опытом. Индивидуальное познание мира одного человека может стать достоянием другого через словесное выражение.

Внимание выражает отношение человека к объекту, заинтересованность в его познании. Внимание выступает неотъемлемым компонентом любой познавательной деятельности.

Все психические процессы взаимосвязаны, направлены на познание и осознание мира и себя в нем. Их функциональность реализуется через деятельность головного мозга. Голова,местилище мозга, позволяет человеку быть разумным, воспринимать, обдумывать, запоминать пережитый опыт, находить сходство и различие между предметами, создавать новое. Жизнь прекрасна, и человек может это осознать именно благодаря своей психике, своему мозгу, своим чувствам и разуму.

Волосы

Можно сказать, что цвет волос отвечает состоянию души, а также особенностям характера человека. И суть заключается не в том, с каким цветом волос вы родились, главное – какой цвет волос у вас сейчас. Окрашивание стало модой для всех. Сегодня редко можно встретить роскошные блестящие волосы натурального цвета. Цвет волос сопровождают определенные стереотипы, которыми и руководствуются женщины при выборе конкретного тона и оттенка. Волосы человека бывают светлые (блондины, русые), рыжие и темные (брюнеты, шатены). Каждый из них включает несметное количество оттенков и комбинаций, но стереотипы касаются трех основных цветов, названных выше.

Цвет волос определяется содержанием двух пигментов – меланина и феомеланина. Учеными была замечена связь между цветом волос и их количеством. Меньшая плотность растительности на голове наблюдается у рыжих, количество волос у них находится в пределах от 60 тысяч до 80 тысяч, самая большая растительность на голове – у блондинов: приблизительно 150 тысяч волос.

Что касается стереотипов, связанных с цветом волос, то они формируют образ восприятия человека с тем или иным цветом, приписывая ему определенные черты характера и даже интеллектуальные способности.

Блондины. Светлые золотистые волосы почитались с древних времен. Отличались только методы осветления и качество результата. В XX веке волна моды на блондинок прокатилась вновь. В гитлеровской Германии светлый цвет волос считался символом чистоты арийской расы. В США светловолосая женщина до сих пор олицетворяет американскую мечту. Блондинкам приписываются женственность, миролюбие, доброжелательность. Они не пугают мужчин своим превосходством и властью, воспринимаются как покорные женщины. Светлые волосы придают облику легкость и наивность.

Брюнеты. Темные волосы ассоциируются с магией и страстью. Сразу вспоминаются образы Кармен и Эсмеральды, женщин, покорявших сердца мужчин своими смоляными волосами.

Женщины с таким цветом волос воспринимаются как роковые. Мужчины наделяют темноволосых женщин умом, расчетливостью и прагматичностью и склонны слегка опасаться их. Эти женщины завлекают, но приблизиться к ним могут либо смельчаки, либо глупцы.

Рыжие. Поцелуй солнца запечатлен на их волосах и часто остается веснушками на щеках. Такая внешность ассоциируется с игривостью. Рыжие – дети солнца, словно вся энергия света впиталась у них волосами. Выбрать такой особенный цвет для себя может только жизнелюб и оптимист. Любовь к риску, азартность делают их жизнь бурной и динамичной.

Изменив цвет волос, женщина меняет и характер. Воспринимая свое обновленное отражение в зеркале, она стремится ему соответствовать. Темноволосая женщина, осветлившая волосы, начнет вести себя как натуральная блондинка, чувствуя себя более мягкой, женственной, нежной.

Глаза

Глаза – зеркало души. Они первыми дарят эмоции и чувства, говорят, когда уста молчат. Глаза любят. Глаза ненавидят. Глаза смеются. Глаза выбирают, целятся, поражают цель, попадая в десятку.

Есть люди, на чью долю выпало тяжелейшее испытание – слепота. Их глаза не видят мир. Но в их глазах можно увидеть мир. Слепые тоже смотрят сны, раскрашенные красками звука и теплом прикосновений. Многие люди со страхом заглядывают в, казалось бы, мертвые глаза слепого человека. Они их пугаются потому, что замечают в глазах незрячего страх. Вот только не понимают, что испугались они отражения своего же страха в зеркальной глади глаз слепого. Так зрячий становится слепцом. Мы все по-своему слепы, когда, смотря в глаза другого, видим в них себя.

Глаза – это прицел. Часто можно услышать фразу: «Стреляет глазками». Глаза действительно отличаются особой точностью. Несмотря на то что у человека два глаза, они оба направлены в одну точку, и зачастую – в точку познания глубины вашей души.

Глаза у всех людей цветные. Страшным было бы зрелище абсолютно белого глаза без радужной оболочки. Цвет глаз оказывает разное влияние на восприятие человека.

Синие глаза («синие брызги» – по выражению Есенина) кажутся глубокими, спокойными. Если смотреть в синие глаза, то можно легко утонуть в их глубине. К синеглазому человеку быстро возникает чувство доверия и притяжения.

Когда смотришь в *голубые глаза*, возникает чувство, что ты только что заглянул в глаза ангелу. Такие глаза сокращают дистанцию, к ним хочется приблизиться, в них хочется смотреть, они успокаивают. Голубоглазый человек оставляет впечатление гармоничной личности, которая находится в легком и добром контакте с собой и с миром.

Серые и голубые глаза в чем-то похожи. На восприятие цвета глаз может влиять освещение. *Серые глаза*, в отличие от ярко-голубых, придают человеку черты уверенности и строгости. В то же время они расслабляют созерцателя. Сероглазый человек кажется мягким, романтичным, но приближенным к реальности, чего нельзя сказать о впечатлении от голубоглазого мечтателя.

Зеленые глаза успокаивают. В них хочется смотреть и отдыхать. Зеленые глаза напоминают глаза кошки. Зеленоглазый человек воспринимается как оригинальная творческая личность, рядом с которой всегда интересно.

Когда в *янтарные глаза* падают солнечные лучи, они кажутся золотыми. Радужка глаза имеет светло-коричневую окраску с желтовато-зеленым, иногда немного красноватым, болотным или золотистым оттенками. Такие глаза воспринимаются двойственно. Золотые нотки заставляют сравнивать глаза человека с драгоценностью, но болотный тон затягивает, как трясина, из которой нельзя выбраться. От таких глаз нельзя оторваться, да и не очень-то хочется их покидать.

В отличие от янтарных глаз, *ореховые глаза* более глубокие и серьезные, хотя и те и другие являются оттенком карих.

Карие глаза самые страстные. В них много желания, упрямства и целеустремленности. Они наполнены блеском. Такие глаза вызывают ассоциации с растопленным горьким черным шоколадом. Карие глаза кажутся спокойными и надежными, но их глубина наполнена жгучей страстью.

Красный цвет глаз встречается только у альбиносов. Такой цвет вызван отсутствием меланина в радужной оболочке. Красные глаза оставляют неизгладимое впечатление в памяти созерцателя, они волнуют и пугают. Именно боязнь красных глаз послужила поводом для гонения людей-альбиносов.

Глаза различаются не только по цвету, но и по форме.

Завораживают *миндалевидные глаза*. Ими обладают томные восточные красавицы, берущие в плен мужчин одним только взмахом ресниц.

Не менее манящие *кошачьи глаза*. Им приписывается магическая сила соблазнения, властвования и внушения. Такие глаза красивы, но они наделены непокорностью, граничащей с агрессивностью. Их испытывающий взгляд, без сомнения, в состязании глаз принесет победу своей хозяйке.

Круглые глаза не кажутся огромными. Однако человека с такой формой глаз окружающие будут воспринимать как скептика, который любит точность и четкость. Их хозяин не соблазняет взглядом, но покоряет своей организованностью и стремлением к порядку.

Щелевидные глаза (их форма узкая) имеют люди монголоидного типа. У наблюдателя создается впечатление, что такой человек мало что замечает. Однако это очередной стереотип, который может пойти на пользу обладателю такой формы глаз, ведь ему легко усыпить бдительность противника.

Глаза передают внешнему миру сообщение от нашей души, от эмоциональных переживаний, охвативших все естество человека. А значит, взгляд может принимать совершенно различное содержание независимо от формы и цвета. Взгляд бывает пустым, таинственным, грустным, задумчивым, смеющимся, игривым, злым, веселым, затуманенным, добрым, соблазняющим, убийственным, пронзительным, умным, сочувствующим, глупым, победившим и побежденным, оценивающим, серьезным, влюбленным, внимательным, равнодушным, отрешенным, раздевающим, надменным, испепеляющим, смущенным, уверенным, пьяным и трезвым, косым, униженным, томным, обиженным, решительным, любящим... Я думаю, это далеко не полный перечень того, на что способны наши глаза, ведь они – одни из самых чувственных, красноречивых и загадочных частей нашего тела.

Брови

Сегодня разработано много косметических средств для подкрашивания бровей, а также механических приспособлений для придания им формы. Желая иметь красивую ухоженную внешность, многие забывают о функциональном предназначении этих тонких полосок волосков над глазами. Брови же нужны человеку для того, чтобы защитить глаза от стекающего пота, мелких частиц пыли и песка. Кроме того, они являются средством коммуникации. С их помощью человек выражает свои эмоции. Зона бровей одна из самых подвижных на лице, а значит, одна из самых красноречивых. Удивление, испуг, недовольство заставляют наши брови двигаться и создавать гримасу, соответствующую нашему эмоциональному состоянию.

С давних времен брови были объектом внимания моды. В Древнем Китае их подводили черной тушью, чтобы лицо имело более устрашающий вид.

В Древнем Египте также рисовали брови. Их уводили к вискам тонкой линией, что визуально расширяло зону глаз и придавало взгляду большую выразительность.

В Средней Азии красота бровей определялась их густотой. Привлекательными считались обладатели бровей, сросшихся на переносице. Для того чтобы стать завидной невестой, женщины прибегали к маленьким хитростям: втирали в кожу сок усьмы (растения семейства горчичных), который обладал окрашивающим свойством, стимулировал рост волос. Спустя месяц там начинали расти черные волоски.

В Японии брови было принято удалять, а потом рисовать их, придавая нужную форму. На лице японок черные линии бровей становились еще более заметными в сочетании с карим цветом глаз и красным цветом губ.

В средневековой Европе не было принято уделять повышенное внимание своей внешности из-за моды на аскетический образ жизни. Тем не менее и тогда господствовали свои каноны красоты. В моде было высокое чело. Для этого приходилось выбривать волосы над лбом и удалять брови. Иногда их рисовали очень тонкой прямой линией, выше их естественной локализации.

В России, можно сказать, ценилась естественная красота. Если говорить о моде на брови, то вспоминается русская сказка «Морозко», где звучит совет: брови углем подведи, а щеки свеклой натри.

В мусульманских странах удаление бровей находится под запретом. Разрешается удалять волосы на теле только замужней женщине, и то по разрешению мужа. Таким образом, густые брови могут заинтересовать потенциальных ухажеров, поскольку означают, что женщина не замужем.

Нос

Носу приписывают стремление найти секрет, разнюхать что-то новое и интересное, и мало кто знает, что в нашем носу тоже есть секрет. Принято считать, что мужчины любят глазами, а женщины – ушами. На самом же деле и мужчины и женщины любят носами. Именно наш нос, как показывают последние исследования, таит в себе секрет поведения человека и животного. В носу у каждого из нас есть вомероназальный орган (ВНО), который предназначен для восприятия феромонов. Современная наука еще не выделила феромон человека, но это не значит, что его не существует. Если есть замок – ВНО, то должен быть и ключ – феромон. Итак, выбором любви всей нашей жизни, неумной страстью к другому человеку мы обязаны в том числе нашему носу.

Наш нос стремится к ароматам и отворачивается от вони. У него есть свои привычки. Он любит аромат кофе по утрам, его манит запах вкусной пищи в обед, ему приятно сочетание запаха теплого молока и плюшки с корицей по вечерам. Наш нос часто определяет, куда пойдут наши ноги.

Воспринимаемые запахи влияют на эмоциональную сферу человека. Несмотря на то что нос расположен на умной голове, он тесно связан исключительно с горячими эмоциями, а не с холодным разумом.

У носа есть отличительная особенность – его форма. Часто именно она может указать на национальную принадлежность человека. На определенную форму носа эволюционно оказывали влияние климатические условия. У африканцев нос широкий, низкий и приплюснутый. Такая форма позволяет выдыхать избыточное тепло, пропуская и выпуская больше воздуха, особенно горячего. Жители горных регионов, где воздух прохладный, свежий, отличаются высоким, узким носом с горбинкой. Такая форма позволяет вдыхаемому воздуху прогреться и увлажниться. Обитатели севера обладают маленькими короткими носами, что помогает им избежать обморожения, поступления большого количества холодного воздуха при вдохе. Европеоидная раса характеризуется прямым носом, кончик которого может быть заостренным или мясистым, так называемым «картофельным». Такой нос свидетельствует об отсутствии особенных климатических условий и необходимости эволюционно приспособливаться через подходящую форму носа.

В Книге рекордов Гиннесса в рубрике «Самый длинный и большой нос», по данным на 2010 год, значится 61-летний гражданин Турции Мехмет Озюрек. Длина его носа составляет 8,8 см.

С телесным уродством связано имя Джозефа Мерри-ка, которого называли человек-слон. По его словам, причиной уродства стало то, что его мать сильно испугалась слона во время беременности. Врач Фредерик Тривз в своих мемуарах оставил подробное описание человека-слона: «Самой выделяющейся его чертой была огромная, неправильной формы, голова с огромным костным наростом на лбу там, где обычно бывают брови, в то время как с задней части головы свисали складки губчатой кожи, поверхность которых была сопоставима с коричневыми соцветиями цветной капусты. На макушке росли несколько длинных тонких волосков. Нарост на лице почти скрыл один глаз. На верхней челюсти расположился еще один костный нарост. Он торчал из его рта, как розовый пень, верхняя губа была вывернута наружу. Нос был просто куском плоти, и понять, что это нос, можно было только по местоположению». Человек-слон стал объектом изучения и внимания не только медиков, но и людей искусства. Его история раскрыта в художественном фильме «Человек-слон» и в документальной ленте «Проклятие человека-слона».

Рот

Пожалуй, губы – самая привлекательная часть на лице человека, именно на них в первую очередь обращают внимание. Губы бывают разной формы – узкие и широкие, тонкие и пышные. Независимо от очертаний, все они стремятся соблазнить. Зигмунд Фрейд, описывая стадии психосексуального развития, выделил первую – оральную. В своей теории он сфокусировал внимание на эrogenных зонах – областях тела, при стимуляции которых возникает чувство удовольствия. Первая стадия охватывает диапазон от рождения до полутора лет. Каждый младенец получает удовольствие и удовлетворение от стимуляции области рта, губ и языка. Губы являются первой зоной тела, которая открывает человеку удовольствие в этом мире. Затем мы забываем об этой сладости до момента первого поцелуя. Вы только вспомните, как вам хотелось наконец-то это испытать, каким волнительным поцелуй казался вначале и какая волна удовольствия накрыла вас после исполнения этого заветного желания.

Ученые даже выделили изучение поцелуя в отдельную научную дисциплину – филематологию. Есть много разных видов поцелуев, название которых открывает их сущность: любовный, нежный, страстный, дружеский, умиленный, почтительный, отцовский/сыновний/братский, воздушный, иудин.

Еще одной приятной особенностью рта является улыбка. Она символизирует радость и доброту. Если все лицо расслаблено и глаза озарены весельем, то такую улыбку можно считать искренней. К улыбающемуся человеку тянет как магнитом. Приближаясь к нему и доверяя улыбке, мы желаем получить в подарок заряд радости и кусочек счастья.

Губы можно классифицировать по форме.

К идеальным относятся симметричные по форме и полноте верхняя и нижняя губы. Они не слишком полные и не очень тонкие. Цвет ровный, светло-красный. Идеальные губы женщины на ощупь мягкие, а у мужчин – упругие, твердые. Такой рот чувственный, и

человек об этом знает, а его улыбка может заморозить. Многие женщины стремятся исправить форму губ с помощью косметологических процедур или операций.

Если уголки губ подняты вверх, их форма напоминает силуэт молодого месяца. Такая улыбка может варьироваться от нежной и обезоруживающей до надменной. Складывается впечатление, что человек, обладающий подобными губами, знает нечто неизвестное для других, некий секрет, и этим он становится еще более интересным и загадочным.

Человек с тонкими узкими губами производит впечатление эмоционально холодного, расчетливого, жесткого, прагматичного. Однако это не более чем стереотип. Стоит помнить, что под внешней холодностью могут скрываться глубокие душевные переживания.

Губы «бантиком» были у Мэрилин Монро. Если вы видите человека, особенно женщину, с таким ртом, можете быть уверены, сексуальный стереотип Мэрилин активно действует на психику окружающих. Чувственность, кокетство, игривость, активность, внимание, нежность и доброта – вот те характеристики, которые приписываются обладательнице такой формы губ.

Большие и полные губы свидетельствуют о чувствительности и добродушии. Такой человек может дать отпор любому обидчику, но в то же время стремится не обидеть другого.

Скошенный рот, когда один из уголков губ наклонен вниз, а другой приподнят, как и любое отклонение от идеала, влечет за собой стремление к компенсации. Такие люди часто становятся хорошими ораторами, любят долго говорить. Хорошо, если их речь красива и интересна.

Верхняя или нижняя губа, выдвинутая вперед, часто является следствием неправильного прикуса. Люди, обладающие такой формой губ, склонны к долгим внутренним диалогам, в которых они решают собственные душевные проблемы.

Большой рот в сочетании с ярко-красными губами, белыми ровными зубами можно наблюдать у звезд шоу-бизнеса. Примером могут послужить Максим Галкин, Джулия Робертс, Уитни Хьюстон – властные, успешные, талантливые люди, которые достигли в жизни желаемого. Именно такие личности и формируют определенные стереотипы. Любому человеку, чей рот напоминает рот Максима Галкина, будет восприниматься как успешный и остроумный.

Людям с маленьким ртом обычно приписывают излишний инфантилизм. Это влечет за собой желание окружить их вниманием, заботой.

Общепризнанным эталоном красоты нашего времени считаются губы Анджелины Джоли. Нельзя сказать, что они абсолютно пропорциональны и идеальны по форме. Однако они остаются самыми желанными как для мужчин, так и для женщин.

Красивый рот – это не только улыбка и губы, но и здоровые ровные зубы. Именно они являются важной частью широкой улыбки. Природа человеческих зубов предполагает появление вначале молочных с дальнейшей заменой на постоянные. У детей молочные зубы начинают прорезаться в возрасте от 6 месяцев до года. В возрастном периоде от 5 до 10 лет происходит смена зубов. У взрослого человека количество зубов составляет 28 плюс 4 так называемых «зуба мудрости».

Сенсорным органом рот делает в первую очередь язык, воспринимающий вкусовые стимулы. С его помощью человек различает сладкий, горький, кислый и соленый вкус. Именно он участвует в глубоком проникновенном французском поцелуе.

Уши

Уши всегда открыты к сигналам из внешней среды. Они не могут самостоятельно прекратить поступление звуков, не могут перестать слушать. Человек не способен двигать своими ушами, направляя их на объект излучения звуков. Чтобы обеспечить восприятие сигналов с нужной стороны, ему приходится поворачивать голову.

Очень приятно слышать добрые слова от окружающих нас людей. Злое же слово похоже на кинжал, ранящий в самое сердце. Людям удается найти общий язык и понимание друг с другом, в том числе благодаря способности ушей слушать и слышать.

Наша душа может расчувствоваться, ослабить охватившую тоску или же испытать вдохновение благодаря музыке. Ноты, объединившиеся в мелодию, заставляют нас летать и танцевать, даже сидя на месте. Музыка наполняет нашу жизнь движением. Наш слух дарит нам счастье. Сложно представить себе жизнь без слов «Я тебя люблю», шепотом сказанных прямо в ушко. Такие минуты бесценны и, сохранившись в нашей памяти, не имеют срока давности.

Говорите друг другу больше приятных слов. Посвящайте любимым песни и стихи. Ваши откровенные слова и чистые признания, залетевшие в ухо, попадают прямо в сердце.

Уши – место, которое украшают. Именно эта часть тела удостоилась носить драгоценности – серьги. С древних времен они были прерогативой мужчин, позже служили опознавательным знаком для различения полов: одна серьга – у мальчика, две – у девочки. Искусство красоты и украшения требовало жертв – иногда серьги были настолько большими и тяжелыми, что мочка уха могла кровоточить или порваться вовсе. В последнее время вошел в моду экстремальный вид пирсинга – тоннели. Процедура заключается в растягивании мочки уха от одного до пяти сантиметров в диаметре. Не сложно провести параллель с племенной культурой.

В искусстве уши увековечили Ян Вермеер и Винсент Ван Гог. Первый – своей картиной «Девушка с жемчужной сережкой», второй – собственным отрезанным ухом. Вокруг уха Ван Гога ходит множество легенд. Самой логичной из всех кажется следующая история: Гоген и Ван Гог проживали в одном доме, посещали один и тот же дом терпимости. Однажды Ван Гог увидел Гогена со своей подружкой и пришел в ярость. Он подстерег друга на темной улице и хотел зарезать его, но не хватило духу. После этого Ван Гог отрезал себе ухо, вернулся в дом терпимости и бросил его своей подруге. Символичность данной ситуации заключалась в следующем: в корриде в случае победы матадор присваивает себе трофей: отрезает ухо побежденному быку. Винсент Ван Гог оценил себя побежденным и сам отрезал себе ухо. Так ли это было – никто не знает, но все знают автопортрет художника с отрезанным ухом.

Шея

Человек, как мы уже говорили, ограничен в способности направлять слух в сторону источника звуков. На помощь приходит шея. Неудивительно, что шея воспринимается как мостик между мыслями – головой и чувствами – телом.

Шея определяет круг нашего обзора. Женская шея вызывает у мужчин трепетные чувства. Она напоминает лебединую – белую, нежную, изогнутую и красивую. Мужская шея в женских фантазиях об идеальном мужчине рисуется как сильная, широкая, мощная.

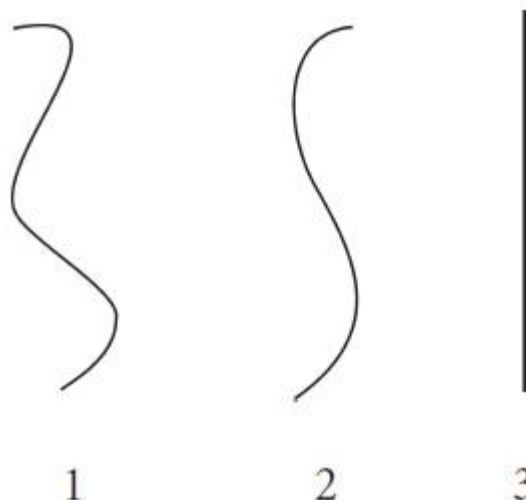
Такие образы укоренились в представлениях неспроста. Раскрывает эту загадку хорошо известное выражение «сесть на шею». Шея у мужчины должна быть физически сильно развитой, чтобы у девушки сложилось впечатление, что она выдержит ее в буквальном смысле. В противовес этому шея привлекательной девушки должна быть тонкой, длинной, с мягкой бархатной кожей. Так, мужчина, с одной стороны, воспринимает лебединую шею женщины как хрупкую, нуждающуюся в заботе. С другой стороны, он знает, что ее можно легко скрутить или сломать, если сама лебедка, например, засмотрится на другого гуся.

Существуют так называемые «женщины-жирафы», представительницы некоторых африканских племен, а также народности падаунг (Таиланд). Девушки с детства носят шейные браслеты, которые постепенно добавляются и увеличивают длину шеи. Те, у кого она самая длинная, считаются самыми красивыми. Согласно древним законам, изменниц наказывали снятием шейных колец, вследствие чего женщина умирала, будучи не способной самостоятельно держать голову.

В изобразительном искусстве длинная шея у женщины была способом подчеркнуть ее утонченность, возвышенность и одухотворенность. Примером может служить бюст Нефертити. Вызывает интерес и картина Пармиджанино «Мадонна с длинной шеей» (XVI век), на которой все выглядит нереально из-за неестественных пропорций тела.

Осанка

Осанка – это ось, центральная линия, на которую «нанизано» все тело. Осанка также включает в себя слово «сан», означающее высокое звание, достоинство или почет. Типичная поза человека – его осанка – действительно может рассказать многое.



1. Это осанка несчастного человека, загруженного жизненными проблемами. Его грудь вогнута, и он не способен пробивать себе путь в жизнь. Походка такого человека «извиняющаяся»: у окружающих будет складываться неосознанное впечатление, что он в чем-то виноват. Наглость если и присутствует, то не открытая, а исподтишка.
2. Это осанка уверенного человека, который идет по жизни со словами «я могу, мне надо, имею право». Его грудь выпячивается вперед. Он пробивной и самостоятельный. Такая осанка может выражать осознанную позицию непокорности, и человек, подчинивший себе свое тело, контролирует свою осанку в момент, когда на него смотрят другие.
3. Это третий тип осанки. Если смотреть на таких людей, складывается впечатление, будто они палку проглотили. Такая осанка говорит о том, что человек не умеет расслабляться. Это не значит, что, пребывая в такой позиции, тело напряжено и человек осознанно контролирует его. Скорее, это символизирует личностную особенность – неспособность быть гибким и расслабленным. У людей с такой осанкой имеется тенденция к пониженной способности получать удовольствия от жизненных ситуаций и критическое отношение к себе и окружающим.

Туловище

Эта часть тела включает в себя зону жизни – живот, зону поддержки – спину, зону защиты – грудь и зону жизненности – таз.

Живот является зоной жизни потому, что в нем расположены все органы, без которых функционирование организма просто невозможно. Живот не закрыт защитным приспособлением, в отличие от грудной клетки. Это сказывается на типичном стремлении человека заслонить живот, свернуться калачиком, когда он чувствует себя незащищенным. Тоска, грусть, душевная боль сопровождаются типичной позой тела, когда ноги подтянуты к животу, а руки прикрывают грудь – так называемая «поза эмбриона». Человек в состоянии острого страдания может принять позу, в которой он обхватит живот обеими руками. Глядя на человека, пребывающего в таком положении, можно не сомневаться в его душевном состоянии. Еще одной «позой тоски» является положение, при котором сидящий человек обнимает ноги, прижимая их к груди, что символизирует крайнюю степень отгороженности от мира и уход из внешней во внутреннюю вселенную.

Живот играет важную составляющую в танцевальном искусстве. Существует отдельный вид восточных танцев, основанный на технике двигательных актов живота, – танец живота. На Ближнем Востоке девушек учили этому искусству с ранних лет. Мышцы становились более сильными, а само тело – более гибким. Существует мнение, что этот восточный танец был придуман как ритуал поклонения богине плодородия. В любом случае область живота имеет прямое отношение к процессу продолжения рода: укрепляя брюшные мышцы, женщина тем самым готовит тело к предстоящему вынашиванию ребенка. Силе, красоте и здоровью живота необходимо уделять повышенное внимание.

В восприятии женского тела *талиа* является одним из самых главных критериев привлекательности. Здесь не обошлось без эволюционного наследия. Мужчина как самец ищет себе здоровую женщину – самку, которая сможет дать ему сильное потомство. Мода на осиную талию возникла не случайно, причиной этому стали инстинкты. В мире людей

нет ограничений в сезонности размножения. Женщина становится фертильной (детородной) с момента вступления в пубертат и является таковой вплоть до начала климактерического периода. Как же мужчина-самец может отличить способную к оплодотворению женщину-самку от неспособной? Эволюция не оставила мужчин без своей помощи. В процессе исторического развития у мужчин выработался стереотип привлекательной женщины: она непременно должна иметь тонкую талию. И дело тут не в моде, а в неосознанном нежелании быть не первым.

Одной из самых загадочных, а также привлекательных зон тела является *пупок*. Не зря существует расхожее выражение «пуп вселенной». Оно символизирует особенность пупка – быть центром. Леонардо да Винчи в изображение Витрувианского человека вписал пупок как центр круга, и, соответственно, центральную точку симметрично правильного тела. И это было гениальное и правильное решение. Если рассмотреть человека в трехмерном пространстве, то центр его тела попадет в пупок. Пупок – это связь матери и ребенка, это символ жизни. Если представить себе тело человека без пупка, возникнет устрашающее впечатление, что он не родился, а прибыл с другой планеты, что у него разорвана связь с матерью, что он сам не способен зачать и родить.

Грудь

Женская грудь – символ плодородия. Она всегда была объектом внимания и вожделения. Ее красота никогда не станет безразличной для человечества. Обнажение мужской груди считается естественным и не порочным, чего нельзя сказать о женских персах. Приемлемый вариант оголения груди – декольте. Грудь может оголяться ровно настолько, насколько будут скрыты ее соски.

Существует мнение, что мужчинам нравится большая грудь. Мужчинам нравится грудь, и это самое важное определение. Самая желанная грудь – та, которая может поместиться в руке мужчины, она предназначена для неги, а не для материнства. Не зря известные женщины с большим размером груди, такие как американка Памела Андерсон и россиянка Анна Семенович, предстают в кинематографе в комическом образе. Примером могут служить их роли в фильмах «Блондинка и блондинка», «Очень страшное кино-3» и «Укрощение строптивых». Не стоит гнаться за таким размером, чтобы сначала из-за поворота появлялась ваша грудь, а потом уже вы. Если же природа наградила вас таким богатством, поблагодарите ее. Но, желая искусственно создавать себе такой объем, подумайте, какова ваша цель: быть сексуальной или комичной?

Если нашим бабушкам и прабабушкам приходилось довольствоваться тем, чем одарила природа, то внешность современной женщины во многом зависит от нее самой. Пластические операции по увеличению женской груди финансово доступны практически каждой женщине, а вред здоровью от них пока научно не доказан. Официальных статистических данных по количеству проводящихся операций по увеличению женской груди нет, но достоверно известно, что они самые востребованные.

Таз

К тазу прикреплены нижние конечности, в нем находятся жизненно важные органы, в том числе и детородные. На психологическом уровне таз и бедра символизируют вместилище желаний и способность самоутверждения. Зона таза на языке тела может сказать о свойственной для личности наглости или скромности. При ходьбе или стоя скромницы будто прячут область гениталий, акцентируя внимание на упругой задней части. Наглецы, наоборот, выпячивают область гениталий, втягивая попу. Они словно бросают вызов конкурентам своей походкой. Тело скромника склонно к романтизму и допустит контакт с собой через предварительные сердечные ласки. Тело наглеца привлекает и впускает через страсть и агрессию. Оно не ждет романтики, ему интересен вызов и ответ на него. Если тело наглеца встречается с себе подобным – они вступают в равное состязание, и это разжигает страсть. Если же оно встречается со скромностью – его подогревает интерес сломить ее и войти в контакт вопреки желанию скромника, не через двери сердца.

Руки

Рука – это контакт. Вытянутой рукой человек может ограничить доступ другого к собственному телу или, наоборот, приблизить к себе. Рука зовет, и рука отталкивает, обнимает и бьет. Рука на ощупь рисует картину мира, если глаза окутала тьма. Она ласкает в любовных утехах. Кормит, дарит и отбирает. Рука может быть доброй и злой, слабой и сильной, одним словом – разной. И какой бы она ни была – она творит. Именно рука создает новое, помогает реализовать во внешнем мире то, что создано в воображении внутреннего мира.

Руки всегда находится на виду. *Пальцы рук* принято украшать кольцами, а запястья – браслетами и часами. Кольца могут рассказать о материальной состоятельности, а также о предпочтении металлов холодного или теплого цвета. Особый интерес вызывает обручальное кольцо. В славянской культуре его принято носить на правой руке. Традиционно его делают из золота, без украшений, а его круглая форма символизирует знак бесконечности. Что касается часов, то их далеко не всегда носили на руке. Первые наручные часы были сделаны по специальному заказу королевы Неаполя Каролины Мюрат и изготовлены Абрахамом-Луи Бреге.

Пальцы рук защищены от механических повреждений *ногтями*. Чистые, ухоженные ногти принадлежали людям, не знающим физического труда, что было признаком определенного статуса человека в обществе. В Европе существовала мода на аккуратные подпиленные короткие ногти. С изобретением лака внимание к ногтям возросло с новой силой. Красный цвет считался вульгарным, дерзким. Приличные степенные дамы не рисковали окрашивать ногти в столь яркий цвет. В настоящее время в моде искусственные ногти, а цветовая палитра настолько разнообразна, что ваши руки могут напоминать радугу.

Согласно Книге рекордов Гиннеса, Лю Хуа – человек с самой большой рукой. К сожалению, ее размеры являются следствием редкой болезни – локального гигантизма. Его рука уже была подвергнута оперативному вмешательству с целью уменьшения размеров. Длина большого пальца Лю Хуа до операции составляла 26 см, указательного – 30 см, среднего – 15 см. Общий вес руки достигал 10 кг.

Хиромантия – одна из древнейших систем гадания о личностных особенностях человека, чертах его характера, о пережитом прошлом и предначертанном будущем. Ее можно назвать настоящим учением о человеческой руке. Хотя она не признана как наука ни одним научным сообществом, ее популярность в современном обществе трудно преувеличить. Многие верят, что линии, начерченные природой на ладонях, несут в себе тайное знание о жизненном пути их владельца, предсказывают его судьбу.

Согласно хиромантии, на *ладони* можно увидеть линии жизни, любви, ума и здоровья. В зависимости от их пересечения и протяженности можно трактовать благоприятное или неблагоприятное течение жизни. Основание указательного пальца называется холмом Юпитера, среднего – холмом Сатурна, безымянного – холмом Солнца, мизинца – холмом Меркурия. Такие названия свидетельствуют о связи хиромантии и линий ладоней с астрологией.

Не стоит смотреть на руку только как на часть своего тела. Как уже говорилось, она дает возможность творить. Рука играет главную роль, например, в актерском искусстве, особенно в кукольном театре. Куклы приводятся в движение разными способами. Первый предполагает, что куклой руководит рука кукловода, которая натягивает и расслабляет нити. Второй вариант: платье куклы надевается на пальцы кукловода, и все движения персонажа – это движения пальцев его руки. Третий вариант характерен для стран Азии, где распространен театр теней. Все мы помним, как в детстве было интересно играть со светом и тенью, проецируя силуэты животных с помощью руки. Если соединить вместе большой и указательный пальцы, а остальные поднять вверх веером, получится попугай-какаду с поднятыми перьями на голове. Если сжать руку в кулак и поднять указательный и средний пальцы, мы получим силуэт зайца с ушами.

Пошевелим пальцами – и ушки затрясутся, создавая впечатление, что зайка испугался. При помощи рук и пальцев можно показать волка, птицу в полете, ноги, человечка, дерево и много прочих образов. Домашний кукольный театр развивает фантазию детей и доставляет им истинное удовольствие. Надевая на руку куклу и управляя ею, малыш сливается со своим персонажем, переживает волнующие жизненные ситуации, может найти решение своей проблемы, справиться со страхами, выплеснуть негативные эмоции или, наоборот, поделиться своей радостью.

Ноги

Ноги – это движение и устойчивость. Человеку необходимо двигаться и менять картину окружающего мира, но в то же время для него важно, останавливаясь, чувствовать стабильность и надежность. Человек ставит перед собой цель, и ноги ведут его к ней. Встретившись с трудностями, он может их перепрыгнуть, встретившись с опасностью – может убежать. Ноги позволяют осуществлять постоянный поиск. И они же считаются одной из самых сексуальных частей тела. Тонкие, длинные, стройные, лишенные волос ноги женщины доставляют эстетическое удовольствие. Сильные, длинные, мускулистые, волосатые ноги мужчины вызывают вожделение у женской аудитории. Их физическая развитость и натренированность позволяет достигать успехов в спортивных состязаниях и доказывать свою конкурентоспособность.

В Книгу рекордов Гиннесса занесены обладатели самых коротких и самых длинных в мире ног. Светлану Панкратову с длиной ног 132 см запечатлели на фотоснимках с двадцатилетним Хэ Пинпином, самым маленьким мужчиной в мире, чей рост составляет 74,6 см. Несложно догадаться, каким великаном выглядит Светлана рядом с этим мужчиной.

В древние времена по ногам можно было определить статус человека. Обувь стоила дорого, и бедные люди не могли себе позволить ее приобрести. Так босоноготь стала синонимом бедности. В русском языке есть соответствующее слово – «босая». Роскошная обувь символизировала богатство, что нашло отражение даже в сказках: хрустальные туфельки у Золушки и красные башмачки в одноименной сказке Андерсена. Дамская обувь, искусно выполненная, позволяет восхищаться женской ножкой, вызывает эротические образы.

Когда гость входит в дом, он первым делом снимает обувь. Ноги в процессе ходьбы соприкасаются с землей и собирают на себе грязь. Во времена, когда обувь была роскошью, существовал обычай омовения ног перед входом в помещение. Такое действие выражало почтение хозяину, символизировало чистоту помыслов и отсутствие желания внести в дом сор, грязь и раздор.

Античная мифология сохранила легенду об ахиллесовой пяте, которая стала символом уязвимого места, как физического, так и морального. Мать Ахилла, богиня Фетида, желая сделать сына бессмертным, окунула его в священную реку Стикс, держа за пятку. Тело ребенка погрузилось в воды полностью, лишь пятка не коснулась воды. Именно в пятку был ранен Ахиллес отравленной стрелой Париса.

Итак, каждая часть человеческого тела неповторима, значима и красива. Свое тело необходимо беречь, так как оно очень склонно к травмам. Фразу «в здоровом теле здоровый дух» стоит читать наоборот: «здоровый дух гарантирует здоровое тело». Бережное отношение к себе любимому обеспечит вам долголетие и длительное использование своей биологической машины. Не стоит ждать момента, когда наступит необходимость заменить использованную деталь на новую. В починке нашего тела замена старой детали на новую в большинстве случаев невозможна. Заботьтесь о своем внутреннем механизме регулярно. Любите свое тело. Живите в гармонии со своей душой и телом, и оно отплатит вам здоровьем.

Грамматика языка тела

Несмотря на то что каждый человек – неповторимая уникальная личность, в языке тела можно выделить определенные грамматические структуры, которые являются неизменными. Они не зависят от национальных особенностей. Эти грамматические правила являются универсальными для всех людей. Такая подчиненность всех единым законам возможна благодаря наличию у людей психики.

Одной из таких констант является особенность человеческой психики впускать в зону личного пространства другого человека. Находясь в открытом пространстве, человек становится доступным. Это не может нравиться, и он стремится оградить себя от близкого контакта с людьми. Таким образом, человек психологически неосознанно начинает делить

пространство на зоны возможного приближения и вторжения в личное поле, в зависимости от степени близости с человеком.

Можно выделить четыре зоны в личном пространстве каждого человека.

Публичная – более 3,5 метра. Такое расстояние считается безопасным с позиции обращающегося к толпе человека и воспринимается как оптимальное, если вы находитесь в одном помещении или идете по улице рядом с незнакомым для вас человеком. В условиях неперегруженной людьми улицы сокращение этого расстояния между двумя незнакомыми друг другу людьми может восприниматься как угроза личному пространству и непременно вызовет настороженность. Зона в 3,5 метра в эволюционно-психологическом контексте не вызывает беспокойства, поскольку предполагает возможность убежать, например, в случае опасности.

Социальная – от 1,2 до 3,5 метра. Дистанция, с которой сообщения доходят до адресата, при этом он будет находиться на расстоянии вытянутой руки. Так разговаривают с малознакомыми людьми. Психологическую безопасность гарантирует в этой ситуации тело. Оно способно отодвинуться, сделать шаг назад, если человек, малоизвестный вам, попытается сократить социальную дистанцию и вторгнуться в личное пространство.

Яичная – от 46 см до 1,2 метра. На таком расстоянии беседуют хорошо знакомые друг другу люди, информации о которых достаточно, чтобы без страха впустить их в личное пространство. Допуск в личную зону возможен на официальных приемах, дружеских встречах, а также в спокойной рабочей обстановке.

Интимная – от 15 до 45 сантиметров. Такая зона предполагает допуск людей, которые входят в самый ближайший круг человека. Она настолько коротка, что подразумевает наличие физического контакта. Такими людьми могут быть родители, дети, супруги, любовники, самые близкие друзья. Если человек желает оградить свою интимную зону от вторжения в нее кого-либо – он скрещивает на груди руки. В противоположность этому он может распахнуть объятия.

Мы получаем информацию из окружающего мира, используя пять чувств, пять сенсорных каналов восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический, обонятельный и вкусовой. Эти же пять чувств используются психикой для обработки полученной информации и конструирования новых образов.

Сигналы глаз остаются неизменными на протяжении жизни, в редких случаях их движение может иметь противоположное направление у левшей. Глаза двигаются произвольно. Человек может удерживать направление взгляда собственным усилием, но недолго, именно поэтому их движения – наиболее надежный источник сведений о предпочитаемой системе представления.

Выделяют три этажа движения глазных яблок в зависимости от того, какой канал восприятия преобладает в процессе считывания информации о мире. Верхний этаж – зрительное восприятие. Средний этаж – аудиальный канал. Нижний этаж – осязание и контроль речи. Неизменность, константность паттернов движения глазных яблок обеспечивает нейрофизиологическая основа.

Движение глаз влево вверх. Такое положение глазных яблок говорит об эйдетическом образе – это образ-воспоминание. Типичные вопросы, при которых психика человека

обращается к воспоминаниям: «Какого цвета обои в вашей комнате?», «Когда вы в последний раз видели кошку?» Сначала возникает визуальный образ, после чего он уже может вербализоваться – оформиться в словесный ответ.

Движение глаз вправо вверх. Такое положение глазных яблок свидетельствует о том, что человек конструирует визуальный образ, не виденный им ранее. Происходит поиск нового, и воображение рисует в уме картину, которой нет в воспоминаниях. При этом человек представляет образы или явления и предметы не такими, какими он их знал раньше. Пример вопроса: «Как будет выглядеть красная ромашка на желтом стебельке?»

Движение глаз влево. Средний этаж – аудиальный. Если глаза смотрят влево, это означает, что происходит слуховое воспоминание тех звуков, которые человек уже слышал раньше. Примером вопросов могут быть: «Какой голос у вашей мамы?», «Как звонит ваш телефон?» Человек не выдумывает новый образ, а обращается к своей памяти.

Движение глаз вправо предполагает конструирование слухового образа. Происходит слуховое представление звуков, которых человек никогда не слышал ранее. Пример вопросов: «Как звучит голос у муравья?», «Как бы звучал голос вашей мамы, если бы она говорила с кастрюлей на голове?» Если необходимо вообразить звук, голос, которые не отражены в памяти данного человека, то его глаза на доли секунды примут именно это направление.

Движение глаз влево вниз подразумевает внутренний диалог, слуховое замкнутое представление. Мысленный разговор с собой. Это направление взгляда совпадает еще с функцией контроля речи, когда человек тщательно отбирает слова, которые собирается произнести.

Движение глаз вправо вниз – это кинестетическое представление. Ощущение эмоций, осязательные ощущения, чувства движения, обоняния. Типичные вопросы: «Что вы ощущаете, когда прищемили палец в двери?», «Что вы чувствуете, когда ложитесь в постель спать?», «Вы помните, как пахнет кофе?» Конструкций в кинестетике нет – мы не можем вообразить те ощущения, которых не испытывали на самом деле. Если человек станет воображать объятия с незнакомцем, он будет конструировать визуальный образ и добавлять кинестетические воспоминания от объятий, которые являются частью его личного опыта.

Существует определенная траектория движения глаз, которую можно назвать «детектор лжи». Взгляд направляется от зрительной конструкции (вправо вверх, вправо по горизонтали) к контролю речи (влево вниз); во внутреннем опыте это соответствует такой последовательности: сначала представить, сконструировать, как бы это могло быть, а потом говорить только то, что этому соответствует, ничего лишнего. При этом важно учитывать, что движения глаз будут настолько быстрыми, что их нелегко уловить.

Наблюдательность и наблюдения могут развить у вас мастерство чтения глаз, но стоит помнить, что выводы не всегда объективны. Человеческий глаз – очень подвижный орган, и уловить микродвижения достаточно сложная задача.

Необходимо разгадывать маленькие секреты нашего тела, чтобы понимать его лучше и чувствовать более четко. Наше тело красиво и многофункционально, но мы, привыкшие к нему от рождения, утратили способность радоваться ему, особым задаткам и умениям. Тело дарит удовольствие, тело дарит боль. Танец нашей жизни, путь судьбы, по которому

мы идем, возрастные изменения нашего тела – это процесс движения каждой клеточки нашего организма. Жизнь настолько ароматна, динамична и красочна, что она стоит того, чтобы быть прожитой. А наше тело стоит того, чтобы быть изученным и любимым.

Человек во власти тела

Искренность и притворство

Как подчеркнуть в своем теле то, что мы хотим, чтобы было замечено другими, и скрыть наши слабые стороны? Мы являемся тем, кем являемся, но иногда хочется надеть на себя личину другого. Бывают моменты, когда искренность неуместна, а притворство может спасти спокойствие, внутренний мир. Искренность – это возможность быть собой без страха. Откровенность – это подарить свой внутренний мир миру внешнему. Часто именно такое доверие пугает, и пугает не напрасно. Известно много случаев, когда люди не смогли оценить душевное откровение и человек вместо сопереживания получал осуждение. Бывает, что сама искренность воспринимается другими как притворство. Доверить себя миру или сокрыться от него, решает каждый из нас при очередном жизненном повороте. Главная цель – сохранить целостность и гармонию своего Я. У нас нет панциря улитки, в который мы могли бы спрятаться от угрозы. Однако это не мешает нам создавать воображаемый панцирь, закрывать глаза и отвечать на вопросы молчанием. Многие предпочитают надевать маску, соответствующую сложившейся ситуации. Реагирование на мир в соответствии с нашими эмоциями не всегда бывает приемлемо для окружающих и может не соответствовать нормам, принятым в обществе. Ограничивающие жизненные обстоятельства, личная неприязнь, внутреннее напряжение вынуждают нас создавать новую реальность, подменять слезы улыбкой для того, чтобы скрыть истинные эмоции, поместить в узкие рамки норм приличия. Качество подмены искренних эмоций на притворные зависит от мастерства владения своим телом. Как же научиться управлять своим телом? Три следующих правила помогут вам стать на путь гармонизации своего Я, позволят вашей душе познать свое тело, принять его и полюбить. Первый признак того, что вы находитесь в гармонии, – это состояние здоровья. Если вы не любите свое тело и считаете, например, свои руки лишь инструментом для того, чтобы писать, рулить, чесать, мыть, кормить, платить, то вы никогда не разовьете потенциал творчества – возможность создавать новое, красивое, полезное. Если вы ограничиваете потенциал своих ног, воспринимая их как только средство опоры и передвижения, – вы так и не узнаете радость танца, свободу полета в прыжке, нежность объятий воды в плавании. Каждая часть нашего тела дарит возможность совершенствования.

Естественность, как высшее мастерство владения собственным телом, можно развить через познание его. Иногда человек думает, что поскольку он имеет возможность рассматривать себя, включая те места, которые тщательно скрывает одежда от постороннего глаза, то он знает свое тело так, как не знает его никто, но это очередное заблуждение. Наше тело доступно глазу постороннего наблюдателя, а себя мы видим только в отражении зеркал и глади воды. А это значит, что образ вашего Я более четко нарисован теми людьми, которые вас окружают, так как они имеют возможность видеть вашу походку, жестикуляцию рук и проявление эмоций на лице. Для того чтобы узнать, какое оно, ваше тело, в действии, нужно тщательно следовать следующим правилам.

Правило № 1. Изучи свое тело

Вы точно знаете свое лицо, руки, но вы плохо представляете, как выглядят ваши уши, затылок и спина. Каждый из нас знает себя настолько, насколько ему удалось себя рассмотреть. Познать себя можно с помощью фотографии, а еще лучше – увидеть себя со стороны – высшее чудо, не доступное прошлым поколениям.

Многие смотрели телевизионные проекты в формате «под стеклом». Человека снимают круглые сутки на протяжении нескольких месяцев. Через пару дней он устает играть на камеру и начинает перед ней жить. Поведенческие акты уже не контролируются, и «подопытный» проявляет свою сущность, без игры. «Я-идеальный» превращается в «Я-реальный». В течение первого месяца изменения в поведении особенно заметны. Человек становится другим. Герой телевизионного шоу имеет возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть то, чего не замечал до проекта, где он живет «под стеклом».

Происходит разочарование в себе, каждый участник шоу начинает замечать, что свой голос он слышит иначе и в записи он звучит по-другому. А о такой своей походке он даже не догадывался. А эта сугулость и жесты рук – словно чужие. Понаблюдав за своим телом со стороны, увидев себя так, как он видит других, человек начинает менять поведение, вносит коррективы в свою внешность. Он узнаёт о себе то, что знали о нем другие. Человек, видя себя со стороны, решает измениться. Тело отныне находится под контролем и больше не действует, как ему удобно.

Мы следим за своим лицом, потому что видим его каждый день в зеркале. Мы не следим в такой мере за своим телом и его поведением, поскольку не снимаем свою жизнь на камеру. Все публичные люди раскованны и умеют правильно вести себя перед объективом, потому что они уже прошли школу изучения своего тела. Они знают, *как* выглядят в кадре.

Контроль над телом возможен, если вы начнете больше уделять внимания себе. Если у вас нет видеокамеры, начните с большого зеркала. Будет лучше, если оно позволит лицезреть себя во весь рост. Сядьте в удобную позу, посмотрите в глаза «собеседнику» – то есть себе, и начните обсуждение с самим собой волнующего вас вопроса или проблемы. Ваши размышления должны касаться тех тем, где вы будете проявлять эмоции. Не стесняйтесь размахивать руками, смеяться над своими же шутками. Если надоест сидеть, меняйте позу или прохаживайтесь, но только не выходя за пределы зеркального наблюдения. Каким бы нелепым ни казался этот прием, но со временем он позволит вам узнать себя с новой стороны.

Человек думает, что никто не понимает его лучше, чем он сам. Да, никто не знает наших мыслей, никто не может заглянуть в глубину нашей души, но все, что касается нашего тела, другие знают лучше, чем мы сами. Они наблюдают за нами постоянно, а мы – только утром перед зеркалом. Они сверлят взглядом наш затылок, а мы видим только свои руки, туловище и ноги.

Для большинства людей повседневное поведение становится автоматическим. Мы не обращаем внимания на то, как держим чашку кофе, сидим за столом в офисе, разговариваем по телефону. Мы не видим себя со стороны и начинаем себя контролировать только в присутствии кого-то другого.

Наше поведение, состоящее из телодвижений, сравнимо с игрой в теннис. Суть в том, что игрок держит ракетку в руках и этот инструмент становится продолжением его тела. Когда летит мяч, теннисист замахивается ракеткой в воздухе. Траектория этого движения должна завершиться контактом ракетки и мяча. При этом взгляд концентрируется исключительно на летящем объекте. Человек при расчете траектории воспринимает ракетку как удлинение собственной конечности. Такое восприятие дает возможность орудовать любым инструментом.

То же самое происходит и с нашим телом. Когда мы размахиваем рукой, делаем какой-то жест или корчим гримасу, нам нет необходимости наблюдать за собой, мы не нуждаемся в зеркале, которое показало бы, точно ли мы передаем то послание, которое желаем. Мы владеем нашим телом так же виртуозно, как рука теннисиста орудует ракеткой, попадая по мячу, не нуждаясь в пристальном взгляде со стороны глаз, которые связали бы ракетку и летящий мяч.

Итак, наши телодвижения – это сплошной автоматизм. Если игрок начнет концентрироваться на соотношении ракетки и мяча, просчитывая свой удар, – он промахнется. Чем больше внимания – тем выше вероятность ошибки. Но главное – теннисист с малых лет находился под пристальным взглядом тренера. Все его промахи разбирались, все движения отрабатывались тысячу раз. А где был ваш тренер? Всех публичных людей и звезд шоу-бизнеса обучали профессионалы. Каждое движение отслеживалось, каждая видеозапись разбиралась по частям, чтобы определить ошибки. А как хорошо знаете свое тело вы?

Для того чтобы извлекать максимальную выгоду, тело нужно сначала понять, а после – подчинить своей воле.

Рассматривайте себя в зеркало. Заглядывайте в витрины, прогуливаясь по улицам города, и ловите в них свое отражение. Делайте видеофильмы с собой в кадре. Соберите отзывы об особенностях своей внешности от друзей. Анализируйте их реакцию на ваши изменения. Изучите свое тело.

Правило № 2. Отслеживай свое поведение в момент, когда говоришь правду

Для того чтобы проявлять искренность или уметь притворяться, чтобы замаскировать свои слабые стороны и подчеркнуть достоинства, изучайте свое тело в состоянии откровения.

На первом этапе для вас станет неожиданным открытием то, насколько ваше тело чужое, если смотреть на него со стороны. Признаком готовности перейти с первого этапа на второй будет принятие себя. Если ваши движения перестали вас удивлять в зеркале, ваша походка и голос, снятые на видеоролик, вам уже начали нравиться, а все нелепости вашего тела вы уже откорректировали – вы готовы перейти на второй этап.

Следующим шагом станет изучение себя в контакте с другим. Для этого лучше воспользоваться помощью друга. Просто прогуляйтесь с ним, посидите в кафе друг напротив друга и понаблюдайте за собой.

Чтобы не забыть о своем задании в процессе увлекательной беседы, изначально сформируйте следующую установку за час до встречи. Вы – главный герой кинофильма.

Согласно сценарию, вы отыгрываете сцену беседы с лучшим другом. Этот человек – единственный, которому вы можете доверять. Каждое сказанное слово должно быть правдой, даже ответ на вопрос «Как дела?». Каждая заявленная эмоция должна быть прожита. Если вы не чувствуете радости и ваш смех кажется вам не искренним – лучше заплачьте. Делайте то, что чувствуете, говорите то, что думаете. Вообразите, что у вас есть второе Я, которое в данной реальности исполняет роль режиссера-оператора. Ваше второе Я следит за вами со стороны. Каждое движение вы запишете на пленку своей памяти. Каждый взмах руки должен быть искренним.

Результаты такой встречи и наблюдения за самим собой не заставят долго ждать. Вы постепенно будете считывать язык своего тела, запоминая все тонкости его «речи».

В наше время существует множество книг, посвященных изучению языка жестов, распознаванию лжи через язык тела, но они учат стереотипам, а вы – уникальная неповторимая личность. Эти шаблоны не для вас. Поэтому самой первой книгой, которую стоит изучить от корки до корки, чтобы найти ответ на этот вопрос, – это вы сами.

Если правда – это то, как нужно делать, то ложь – это определенная ошибка в системе. Соответственно, чтобы не быть для других открытой книгой и ходячим учебником по психологии эмоций, важно научить себя мастерски владеть телом, понять, как вы и ваше тело говорите правду, проявляете искренность, доверяете сокровенное.

Вернемся ко встрече с другом. Для того чтобы вынести из нее новые знания о себе, нужно выделить в ней определенные звенья.

Приветствие. Когда вы видите своего друга – испытываете чувство радости и облегчения. Первым делом, вы открываете ему себя. Вы раскрываете свои объятия и принимаете его в них. Кроме этого вы допускаете символический поцелуй-приветствие. Такой ритуал в начале встречи действует уже не первый год. Он стал привычным, и в большинстве случаев вы не обращаете внимания на то, что делаете. Но в этот раз все по-другому. Нужно фиксировать все. Когда вы пришли на встречу и в первые ее минуты даете волю эмоциям, обратите внимание на широту своей улыбки, распахнутость глаз, тон голоса и силу объятий. Разные люди делают это по-разному. Например, искреннее дружелюбие проявляют через объятия с закрытыми или прищуренными глазами, показывая таким образом, что окружающий мир перестает существовать в подобные минуты.

Некоторые сжимают в объятиях так, что косточки хрустят. Но многие обнимают друга с широкой улыбкой и огоньком в открытых смеющихся глазах. Как это делаете вы? То, как вы проявляете искреннюю радость встречи, вы делаете всегда одинаково, когда не скрываете своих чувств.

«Как дела?» Ваш ответ на этот вопрос словами «отлично», «хорошо», «нормально», «так себе...», «плохо» или «ужасно» определяет дальнейший ход беседы. Этим маяком вы задаете тон беседы и предупреждаете друга о том, чем собираетесь с ним поделиться. Так называется этап подготовки к основной фазе разговора, в которой вы раскроете главную цель встречи и поделитесь тем, что для вас важно. В момент, когда прозвучал ответ на вопрос «Как дела?», от собеседника пойдет сигнал: «Ну, рассказывай!» Друг может произнести эту фразу вербально или же сделать знак телом. Обычно собеседник останавливает изучающий помещение и окружающих людей взгляд на вас. После того как зрительный контакт установлен, следует характерное одобряющее движение головой.

Кроме того, друг скорее всего наклонит тело ближе и повернет лицо слегка в сторону, таким образом направляя ухо к вашим устам. Эти движения настолько быстры, что нужен высокий уровень концентрации внимания на собеседнике, чтобы их уловить, при этом еще и не забывая следить за своим телом.

«Ну, вот, у меня...» Первые слова в начале доверительной беседы всегда нелепы. Да и ваше тело начнет искать более удобную позу. Поскольку вы намереваетесь сообщить другу правду о себе, то ваше тело будет занято тем, чтобы найти расслабляющую позицию. Вы удобно усаживаетесь и приступаете к разговору. Делясь информацией, вы говорите откровенно. Наблюдайте за собой с позиции режиссера или оператора. Как вы доверяете факты словам – знаете вы сами, а вот как доверяет ваше тело – знают окружающие вас люди, но не вы. Главный секрет умелого общения – представить собеседнику язык тела как высшую ценность своего откровения так же, как вы доверяете ему свою правду. Для того чтобы понять, как скрыть, защитить себя от чрезмерного доверия внутреннего мира, нужно знать, как ведет себя ваше тело, когда вы проживаете наслаждение открытости, искренности, чувствуя себя при этом вполне комфортно.

Итак, в беседе со своим другом вы сделали главное – открылись. Такая позиция означает отсутствие защиты. Вы обнажаете свой мир. Как ведет себя при этом ваше тело? Лежат ли ваши руки на груди, сжимаете ли вы их в замок? Какой у вас взгляд? В каком положении находится мизинец левой ноги, когда вы исповедуетесь перед собеседником? Вы должны прочувствовать искренность каждой клеточкой своего тела, каждым сантиметром.

И только тогда вы получите ключ от механизма защиты своего внутреннего мира.

Правило № 3. Замените грусть радостью и поверьте в свою искренность

Третья и последняя ступень на пути к виртуозному управлению собой предполагает, что вы изучили свое тело и наконец-то знаете, как выглядит каждое ваше движение со стороны. Если вы действительно преуспели в изучении себя, то вас смело можно сравнить с успешным актером. Главное, зарубить у себя на носу: актер не играет роль, актер проживает ее.

Как же поверить в себя, поверить себе и убедить себя в желаемом и необходимом? Можно выделить следующий алгоритм достижения успеха. Сначала у вас формируется мысль. Некая идея, сформулированная словами, звучит у вас в голове. Потом она начинает многократно повторяться. Далее эта мысль обрастает эмоциями. Их становится тем больше, чем больше вы прокручиваете идею. Сильные эмоции, наполнившие вас, рожают веру. Если на этом этапе не возникла эмоция противодействия – неуверенности в себе с сопровождающей ее самокритикой, – то вашей веры хватит для достижения успеха. Вы поверили в себя, и адресат тоже поверит вам.

Эмоции, которые вы испытываете, сравнимы с красками: они всех цветов радуги, их можно смешивать, и они могут служить средством изображения реальности или ее искажения. Ваши слова и язык тела – это ваша кисточка художника. Вы можете нарисовать все, что заблагорассудится. Ваш продукт будет иметь определенную ценность независимо от того, какого качества он будет. Это ваше творение. То же самое можно

перенести в плоскость жизни. Бывают случаи, когда не столь важно, что вы преподнесете миру: правду или ложь. Важно, что и то и другое вы создаете сами. Нарисованная картина правды – ценность. Нарисованная картина лжи – тоже может быть ценностью. Для того чтобы поверить в свои силы, нужно осознать, что вы художник – вольный и свободный творец своей собственной жизни. Все созданное вашими руками, умом и фантазией достойно быть ценностью.

Итак, для того чтобы дать миру качественную сюрреальность, необходимо поверить в желаемое, выдать его за действительное и доверить эту подмену другому как ценность. Когда вы говорите правду – вы испытываете гордость за то, что смело и открыто говорите об истинной реальности. Когда вы говорите неправду – вы испытываете стыд и вину за свою подмену правды враньем и навязывание это другому. Испытайте гордость за созданную вами ценность – выдуманную реальность.

Это поможет вам избежать неуверенность – эмоцию противодействия веры. Когда ваше сознание примет подмену реальности, ваше тело перестанет вынужденно притворяться и сможет прожить все элементы вашего притворства искренно.

Тело, изменившее жизнь Майкла Джексона

Он был болен, или просто болело... Он был желанным для миллионов людей, но оставался одиноким. Он улыбался, но душа была наполнена слезами. Он жил в нашем мире, был маленькой его частью, но владел всем миром. Он был бедным, заработавшим миллионное состояние, снова превратившимся в бедного и вновь вернувшим свои миллионы. Будучи еще живым, он знал, что его имя останется жить, даже когда его самого не станет. Он – легенда. Он – икона. Он – голос. Он – лицо. Он – необыкновенно пластичное тело, движениям которого до сих пор подражают многочисленные поклонники во всем мире. Он – История. Он – Майкл Джексон. Этот человек имел все, о чем может мечтать простой смертный, но, видимо, это оказалось непосильной ношей для одного. Событий и переживаний оказалось слишком много для одной судьбы. Необыкновенная харизма, экспрессия внутренней энергии, взрыв эмоций в каждой ноте песен, абсолютное подчинение себе своего тела в танце вознесли Майкла на вершину славы. Стремление подчинить себе себя нашло выражение в изменении своего тела, дарованного природой. Ринопластика сделала его нос более прямым, узким, европеизированным. Коррекция подбородка наградила его внешность игривой ямочкой и в то же время волевыми, мужественными чертами. Перемены коснулись и цвета кожи. По словам Майкла, он страдал кожным заболеванием витилиго, потребовалось вмешательство врачей, но осветление кожи приписали косметологическому вмешательству. В ответ Майкл спел в одной из своих песен, что не имеет значения, черный ты или белый. С помощью косметических средств он изменил структуру волос, сделав их из вьющихся прямыми. Если сравнить его фотографии 1970-го и 2009 года – сложно будет узнать в улыбчивом темнокожем мальчике, делающем первые шаги на пути к мировой славе, будущего поп-короля. Сравнение позволяет прийти к выводу, что Майкл вносил основательные коррективы в свой внешний вид. Он не только создал из себя музыкальную легенду, он сделал себя как человека, взял на себя ответственность за свою жизнь. Существует мнение, что на первую пластическую операцию Джексон решился после того, как упал со сцены и разбил нос. И возможно, когда понадобились услуги

хирурга для восстановления поврежденного носа, он решил изменить его форму. И это было только началом. Нос волновал его с самого детства. В основе неприятия своей внешности лежала психологическая травма, полученная в детстве вследствие сложных взаимоотношений с отцом. Джозеф, отец Майкла, сам признавался, что бил своих детей, проявлял чрезмерную строгость, даже жестокость в их воспитании и занятии музыкой, подвергал маленьких музыкантов не только физическому, но и психологическому насилию. Использовал он и уничижительные клички. Известно, что Майкла отец называл «большой нос».

Детство – это тот отрезок жизни, который формирует модель взаимоотношения человека с миром. Став взрослым, Майкл остался ребенком, не успевшим вырасти, но успевшим состариться. Он всю жизнь старался окружить себя детскими радостями, любил покупать игрушки и создал собственный Неверленд, уподобившись любимому герою – Питеру Пену. Отсутствие тепла, нежности и любви в детстве сформировало у Майкла модель отношения к самому себе. Тело взрослело, а душа оставалась такой же ранимой. Отцовский ремень он заменил изнуряющими экспериментами над своим телом. Не стоит углубляться в количество сделанных им операций. Если Майкл Джексон сказал, что их было две, значит, о большем никому знать не нужно. Колоссальные физические нагрузки во время репетиций и концертов выжимали все жизненные соки. Важно было находить способы восстанавливаться. Диеты, физические упражнения, с одной стороны, держали его тело в тонусе, но, с другой – еще больше изматывали. Майкл Джексон был вегетарианцем, тщательно следил за своим питанием. Писатель Тараборелли указывает, что к 1984 году Джексон потерял 9 килограммов, доведя свой вес до 48 килограмм при росте 175 см – в тот период он имел самый малый вес за всю свою взрослую жизнь. Майкл находился в состоянии постоянного напряжения – стресса. Его жизнь – это изнурительная борьба. Его тело работало на пределе и дошло до истощения. Но динамика должна сменяться статикой, активность – отдыхом, а бодрствование – сном, а Майкл начал страдать бессонницей, тем самым он был лишен возможности восстанавливаться и переходить рубеж между днем вчерашним и днем завтрашним. Приходилось прибегать к медикаментозной поддержке. Снотворные и болеутоляющие стали для него спасением. Потеря аппетита и сна сделала свое дело. Организм получал питание в малых дозах. Такое состояние сопровождалось головокружением, страдала иммунная система. Все это погубило Майкла. Внезапная смерть, оборвавшая историю легенды в 2009 году, наступила, по официальным свидетельствам, в результате передозировки снотворного. Закончилась многолетняя борьба поп-короля с самим собой, со своим телом.

Автор: Е. Ю. Антоненко

Издательство: Фолио

ISBN: 978-966-03-5585-9

Год: 2011

Страниц: 158

