

Коли виступає улюблений актор, ви до нього аж — тягнетесь. Ближче бути хочеться. Все до дрібниць побачити. Так ?

Ви до нього наближаєтесь- нахиляєтесь, йому вірите-довіряєте : «він же — безпечний, він — приємний». Правда ?

.....

... В ролику«К1» — два виконавці : П. і М.

П. жестикулює. Посилає партнеру М. повідомлення.

Без слів. **Мовчки.**

Цікаво, **що буде** в результаті (в кінці) цієї комунікації ?

Придивимось ?

- Партнер П. **уникає** — **жестів загрозливих-образливих.**
- П. **Жестикулює** безпечно для М. — жести у «**власній інтимній зоні**» (30-45 см від свого тіла).

От тільки в результаті — цих «жестових повідомлень» партнер П. **чомусь «відштовхує-віддаляє-відторгає»** — партнера М.

Так **чим же** жестові повідомлення від П. «відштовхують» партнера М.?...

1. Який смисл у першого жеста (права рука П.) ? Жест **означає** — «повзати» ? **Чи** може — «Пливти» ? **А може** «переміщування» «чи пересуватися» ? В якомусь же смислі партнер М. відчуває цей жест ?

Спробуймо вибрати-підкреслити те слово, яке (на ваш погляд) передає смисл першого з жестів. **Або знайдімо** якесь **інакше(ваше)** значення — бачення цього жеста.

2. Жест лівою. Вказівний палець — до скроні. Яким смислом можна оснастити такий жест ? «Я зрозумів/ мені зрозуміло» ? «Думатиму-думаю»? «Мислення/ ідея/ оцінка» ? «Міркувати-мізкувати»? Виберіть. **Або своє «значення» коротко** — запишіть.

3. П. великим пальцем правої кисті вказує — назад. Що це має значити ? «**Дещо було/** пройшло/ відбулося — **недавно/** вчора» ? Чи «Щось саме **зараз** знаходиться/ розташоване у мене позаду»? «За мною є підтримка/ опора-тил» ?

А що би ви — написали ?

4. Далі : **обидві випрямлені кисті у П. по горизонталі пальцями дотикаються/ з'єднуються.** І що це мало би значити ? «Поверхня/ стіл» ? Чи «долучитися/ доторкнутися/ впертися» ? А якщо це заклик — «Вирівнюємо! Узгоджуємо!». Знайдіть свій смисл — цього жесту.

До речі, партнер М. **вже після другого** жесту, схоже, «поринув у власні думки». Збентежений. Голова опущена.

Тільки періодично М. **встигає** піднімати очі. **Коли змінюються жести.** М. **поки що** — **намагається втямити** смисл «жестової послідовності».

М. — розгублений-знетямлений, можливо «відчуває», що його партнер «прикрив (втаїв) обома долонями щось смислове-важливе».

«... **Можливо П. дав мені зрозуміти : те, що він показав** (у перших трьох жестах) має бути «таємницею» ?

І чия то тепер «таємниця» : його ? «таємниця» для нас двох ?

Не дивно, що М. відхиляється-відсторонюється від «таємниці». Від тієї, яку (з перших трьох жестів) важко — відчувати як безпечну-комфортну.

Нагадаємо ! **Припустимих/ ймовірних ланцюгів-послідовностей смислів 1-2-3 може бути кілька : від** «переміщення думок відбулося», ..., .., — **аж до** «повзти, думаю, пізно».

А ви свій смисло-ланцюг уже формували ?

5. П'ятий жест може мати **ще більше** смислів (тлумачень/ значень). **Зведені** дотично **пальці** обох кистей — встигли скластися **«в сукупність»**. Немов людина тримає «щось» в зібраних докупи пальцях.

Хіба це не можна відчуті-сприйняти як : «утримання», «щільність», «зібраність-сукупність», або навіть і «виняток-цінність», і «дріб'язок» ?

6. І... раптово кисті врізнобіч. А в кінці жесту кисті ще й «розкриваються», — пальці : відкривають долоні (**«відвертість-чесність»**, див. А.Піз «Язык Жестов»).

І тіло П. не захищене — руками...

Як можна це розуміти : як «розрив цілісності-єдності», **як** «у пальцях нічого не було» ? **або** «те, що тримав, — загублене» ? А може : «звільнене-розкритіе» ? Або ж «Я весь як на долоні», «я без таємниць ?

7. Далі найбільш суттєвий момент. П. зі свого стисненого лівого кулака «витягає, чи то стрічку, чи то рослину» правою кистю. **В кінці** правого жесту **вгорі** немов «розквітає квітка» (**пальці врізнобіч !**).

Якраз цей жест (будьте пильні) — і змушує партнера М. **«зіщулитися/ зібгатися»**. Змушує **«зменшити — свій зріст»**.

І М. — втрачає рівновагу. І, увага ! М. відступає.

Сьомий жест безумовно спонукає М. неусвідомлювано розірвати комунікацію- контакт. **Спроби М. зрозуміти (і толерувати- витерпіти)** жестові повідомлення П. — привели М. аж до втрати фізичної рівноваги.

І лише тепер М. (*тепер, скоріш за все, свідомо*) пробує використати свій вестибулярний апарат. Для відновлення рівноваги. «Відступити, щоб оговтатися».

На яку «рівноправну»/ конгруентну комунікацію тут можна сподіватися ?

Розривання дистанції між партнерами якраз і є «ситуація відторгнення» (відсторонення/ від'єднання).

.....
.....
... **Висока виконавська майстерність** (висока **сенсорність**-чутливість і **точність** побудови **руйнівних** смислових **«ланцюгів жестів»**) — **дозволяють** демонстраторам П. та М. **показати (сповільнено!)** важливі **моменти** — **«жестової недбалості»**, «жесто-агресивності».

Тепер ми можемо зафіксувати (усвідомити/ оцінити) — і рухи тіла, і міміку-емоції партнерів.

Показаний набір жестів викликає дуже схожі (приблизно однакові) реакції у — переважної більшості психічно — здорових людей.

Просто у більшості з нас реакції зовнішнього шару м'язів «затиснені». Тимчасом внутрішні наші м'язові прошарки — саме так і реагують, як видно

на ролику. Тобто, якщо жести партнера викликають у мене несвідому «стривоженість/ недовіру», то...

То підсвідомість свою — «не обдуриш». Підсвідомість сигналізує своїй свідомості : «небезпека» / тривога/ сумнівність/ огида (чи навпаки безпека/ насолода/ довіра).

А **свідомість** навпаки — **роками** напрацювала «механізми **соціо-психічного маскування/ захисту**» : всередині мене «тривога», але ніхто не має бачити мої слабкості» (мою *нересурсність*).

Саме тому, ви, шановний читач- глядач, можливо, не одразу — усвідомите свої реакції, коли на вас спрямують руйнівний «жесто-ланцюг».

...Словом, свідомий контроль (само-маскування слабкостей/ миттєвої нересурсності) це — інколи добре. «Цензура-контроль свідомості» також соціально-корисний, необхідний психо-механізм.

І в певних — ситуаціях — вигідний.

Де ж встановити (і використовувати) **найвигідніший баланс** — між : **контролем-самоцензурою і сенсорною відкритістю ?**

Про це в подальших — наших матеріалах.

.....

По- перше. На початку практики Курсу ПЗС ми намагаємось **викрити (довести) шкідливість-безпомічність безладної «безжестової комунікації».**

По-друге. Ми **також** — вказуємо на — **помилковість «Комунікативної жестової безвідповідальності»**, вказуємо на шкідливість сумбурно-емоційних (стихійних/ безладних) жестів і позицій голови-тіла.

Об'єктивно — оцінюючи — **ми всі можемо визнати**, що : переживали власну стихійну/емоційно неконтрольовану само-руйнацію. Само-руйнацію наших же актуальних комунікацій.

Ми спостерігали **«комунікативну некомпетентність»** і у себе, і «збоку» (у інших). Неодноразово.

Ролик — для того, щоб зауважити **«жестову недбалість»**, і втілити необхідність — «жестової відповідальності» (жесто-культури/ соціальної успішності).

Ролик для того, щоб — **залучити людей : опановувати забуту «культуру жестикуляції».**

Наступний **ролик «К2»** — на цю ж тематику. Про одночасне подання «смислів жестів» і «смислів слів», коли і перші, і другі — протистоять — одні одним.

Різні за силою «Настрій- пристрасть-афективність» (тобто, психічні переживання, емоційні стани), куди — **потрапляють люди внаслідок некомпетентного** — використання жестів і слів, — **фахівці-психіатри** називають : **«Даун-тайм»**. *Перекладемо як — «випущений/ втрачений час».*

«Даун- тайм», в нашому випадку, це один з видів **«гіпнотичного трансу»**.

Не дуже глибокого, **короткочасного** (породженого комунікацією) — **«випадання з контрольованої реальності».**

Ступнів «трансу», щоб ви знали, **аж — 29 (шкала Хусбенда).**

«Транс комунікативний» — це десь від **3го до 9 рівня** (за Хусбендом).

Це : телевізор, важкий діалог з начальником, концерт групи «АББА», ну, і т.ін.

Далі вже : трансові стани, які вивчає «психіатрія медична».

Словом, з нами час від часу — трапляється : вихід з «**ап-тайму**» (**контрольована реальність**) і — занурення (хай, ненадовго) в «**даун-тайм**».

А по тому, сподіваємось, у нас вкотре — настає наше повернення в «ап-тайм». І так — регулярно, протягом дня : між — «реальністю» і «внутрішнім самозаглибленням».

А ще сподіваємось, те, що написано, — зрозуміле.(бо «простіше вже нікуди»).