






**ФИЛИПП  
ТУРШЕ**

# **БОЛЬШАЯ КНИГА ЯЗЫКА ТЕЛО ДВИЖЕНИЙ**

**САМЫЙ ПОЛНЫЙ  
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЧТЕНИЮ  
НЕВЕРБАЛЬНЫХ СИГНАЛОВ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.925.8  
ББК 88.53  
Т86

Philippe Turchet

Le grand livre de la synergologie Décoder le langage corporel pour mieux comprendre l'autre

Published originally in French (Canada) under the title: Le grand livre de la synergologie: Décoder le langage corporel pour mieux comprendre l'autre © 2021, Les Éditions de l'Homme, a division of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada).

Russian translation © 2026, Eksmo Published by arrangement with SAS Lester Agency & Associates

**Турше, Филипп.**

**Т86** Большая книга языка телодвижений : самый полный путеводитель по чтению невербальных сигналов / Филипп Турше ; [перевод с французского Н. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-214701-2

Эта книга — самое исчерпывающее руководство по языку телодвижений, чтению и интерпретации невербальных сигналов. В ней Филипп Турше, один из авторитетнейших французских специалистов в сфере сенсомоторного общения, рассказывает обо всех приемах и элементах невербального общения, которые используют психологи, профайлеры и специалисты по поведению человека. А еще предлагает десятки упражнений, речевых формул и техник наблюдений, помогающих считывать ложь, скрытую агрессию или манипуляции.

УДК 159.925.8  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-214701-2

© Миронова Н., перевод на русский язык, 2025  
© Бортник В., обложка, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Мы поверхностны лишь на поверхности.

*Макс Офюльс*

— Леденец?

— Вы уже знаете, возьму ли я его?

— По-твоему, это для Пифии удивительно?

— Но, раз вам все известно, как я могу делать выбор?

— Разве ты выбирать ко мне пришел? Твой выбор сделан. Ты стараешься понять, почему ты его сделал.

*«Матрица», сестры Вачовски*

Нам следует помнить, что все наши промежуточные идеи из области психологии однажды, вероятно, получат обоснование в виде органической подструктуры.

*Зигмунд Фрейд*



Если язык тела нам так труднодоступен, то это потому,  
что мы думаем, что нужно увидеть его, чтобы понять, хотя  
на самом деле нужно понять его, чтобы увидеть.

*Мы никогда не увидим то,  
на что сначала не научимся смотреть.*



# Оглавление

Предисловие. Какова цель этой книги? . . . . .	13
Введение . . . . .	15

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Человек и язык тела

ГЛАВА 1. Интуиция . . . . .	21
Действенный способ выиграть время . . . . .	21
Амигдала — быстрее, чем сама мысль . . . . .	23
Телесная интуиция . . . . .	26
Некоторые примеры телесных стереотипов . . . . .	31
ГЛАВА 2. Эмпатия . . . . .	36
Что такое зеркальные нейроны . . . . .	38
Пугающее явление: контр-эмпатия . . . . .	42
От контр-эмпатии к злорадству . . . . .	43
Насмотренность против контр-эмпатии . . . . .	44
ГЛАВА 3. Жизненный опыт . . . . .	48
Опыт — интуиция высшего порядка . . . . .	49
AlphaGo, или интуиция в понимании компьютера . . . . .	51
Мысли вокруг ослепляют нас . . . . .	54
ГЛАВА 4. Новые ключи к пониманию . . . . .	63
Таблица элементов тела (ТЭТ) . . . . .	65
Простые решения вопросов без ответов . . . . .	68
Почему именно синергология? . . . . .	70

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Словарь тела

ГЛАВА 5. Определяем отношение собеседника по углу поворота лица . . . . .	75
От левой стороны лица к левой стороне лица . . . . .	76
Лицо в движении . . . . .	82

ГЛАВА 6. Глаза . . . . .	86
Эмоции: в белке и зрачке глаза . . . . .	86
Отношения: длительность взгляда . . . . .	89
Мысли: направление взгляда . . . . .	91
Когда взгляд меняет пространство и время . . . . .	97
ГЛАВА 7. Лоб, брови, рот . . . . .	100
Лоб . . . . .	101
Брови . . . . .	102
Рот . . . . .	106
Чужие эмоции невозможно считать без самоанализа . . . . .	109
ГЛАВА 8. Жесты автоконтакта: зачем они нам? . . . . .	111
Значение жестов автоконтакта . . . . .	111
Что именно мы знаем о микрозуде? . . . . .	114
Как однозначно трактовать каждую зону микрозуда? . . . . .	115
ГЛАВА 9. Словарь жестов автоконтакта с лицом . . . . .	119
Лоб и передняя часть головы . . . . .	119
Брови . . . . .	121
Глаза и уши . . . . .	122
Область усов . . . . .	125
Рот и губы . . . . .	126
Щеки и подбородок . . . . .	128
ГЛАВА 10. Нос: ключевая область . . . . .	130
Крылья носа . . . . .	131
Область под носом . . . . .	133
Переносица и кончик носа . . . . .	138
ГЛАВА 11. Словарь жестов автоконтакта с корпусом . . . . .	139
Шея . . . . .	139
Грудь . . . . .	142
Живот . . . . .	143
Спина . . . . .	145
ГЛАВА 12. Словарь жестов автоконтакта с конечностями . . . . .	147
Трапецевидные мышцы и плечи . . . . .	147
От подмышки до ключицы . . . . .	149
Руки и предплечья . . . . .	149
Локти . . . . .	151
Запястья . . . . .	152
Ноги . . . . .	152
Колени . . . . .	153
Голени и икры . . . . .	153
Щиколотки . . . . .	154
ГЛАВА 13. Руки, сложенные вместе . . . . .	156
Высота рук и расстояние до тела . . . . .	156

Руки пирамидой . . . . .	160
Указательный палец вверх . . . . .	162
Умывание рук . . . . .	163
Руки за головой . . . . .	164
ГЛАВА 14. Руки в пространстве . . . . .	166
Долой два предрассудка о жестах . . . . .	166
Какая рука о чем говорит? . . . . .	169
Жестикуляция обеими руками . . . . .	172
Запястья . . . . .	173
Наши ценности в наших руках . . . . .	175
Пространственно-временная закономерность . . . . .	176
ГЛАВА 15. Руки на предметах . . . . .	180
Микронатяжение одежды и рука на галстuke . . . . .	180
Микрогруминг — способ не испачкаться о слова другого . . . . .	183
Микрохват за очки: видеть лучше или помешать себе увидеть . . . . .	184
Ногти и кончики волос: почему они вдруг нас так манят? . . . . .	185
Двигая предметы, двигать чувства . . . . .	186
Запивать свою тревогу . . . . .	187
Микропостукивания: давайте сменим тему . . . . .	189
ГЛАВА 16. Расположение стула: маркер близости . . . . .	191
С учетом физической близости . . . . .	191
Модель Гиббса . . . . .	194
ГЛАВА 17. Время: козырь языка тела . . . . .	200
История, которой уже 50 лет . . . . .	201
От принятия решения до его осознания — десять секунд . . . . .	202
Как наше тело способно уловить и понять свое состояние раньше, чем мы сделаем это осознанно? . . . . .	205
Когда тело на несколько минут впереди мозга . . . . .	206
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Отношения</b>	
ГЛАВА 18. Эффект Пигмалиона в пространстве искренности . . . . .	211
Эффект Пигмалиона . . . . .	211
Создание пространства искренности . . . . .	215
Пространство АРЭ . . . . .	216
ГЛАВА 19. Фигуры авторитета в отношениях . . . . .	219
Структурные и функциональные позы при общении . . . . .	220
Роль стресса в формировании фигуры авторитета . . . . .	229
От трех до шести фигур авторитета . . . . .	233
ГЛАВА 20. Двенадцать фигур авторитета . . . . .	237
Общаться — это еще и молчать . . . . .	237
Молчаливые завоеватели . . . . .	240

Молчаливые синтоники . . . . .	243
Молчаливые бдительные . . . . .	244
ГЛАВА 21. О чем думает тот, кто ничего не говорит? . . . . .	247
Поймет ли меня другой? . . . . .	247
Согласен ли другой со мной? . . . . .	250
Другому интересно? . . . . .	253
Хочет ли другой сейчас высказаться? . . . . .	256
Мы согласуемся или дополняем друг друга? . . . . .	257
ГЛАВА 22. О возможном происхождении теории отношений . . . . .	263
Бактерия: метафора или общий предок? . . . . .	263

#### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Распознать правду и ложь

ГЛАВА 23. Предрассудки, которым радуется лжец . . . . .	272
Эволюция обманывает нас . . . . .	272
Наш мозг обманывает нас . . . . .	277
Наше добродушие обманывает нас . . . . .	279
«Стереотип о лжеце» обманывает нас . . . . .	282
ГЛАВА 24. Эмоции и ложь: ошибочные убеждения . . . . .	286
Для тех, кто хочет распознать ложь, эмоции — не друзья . . . . .	286
Взглянем на эмоции более реалистично . . . . .	289
Когда синий и желтый вместе не дают зеленый . . . . .	291
Очень беспокойные разнородные эмоции . . . . .	293
Эмоции, которые мы отрицаем . . . . .	294
Эмоции, связанные с ложью. Наконец-то! . . . . .	296
Калейдоскоп эмоций . . . . .	297
Программы для распознавания эмоций — это не шутка?! . . . . .	298
ГЛАВА 25. Три грани истины . . . . .	301
Откровенность не обязательно напрямую связана ни с истиной, ни с ложью . . . . .	301
Искренность напрямую не связана ни с истиной, ни с ложью . . . . .	304
Достоверность: территория правды и лжи . . . . .	307
ГЛАВА 26. Четыре правила обнаружения лжи . . . . .	311
Умственную активность можно считать по глазам . . . . .	313
В теле воплощается правда, а не ложь . . . . .	316
Заметные нам телесные проявления . . . . .	320
Ритм лжи прочитывается в теле . . . . .	323
Заключение. Мы живем в великолепное время! . . . . .	327
Примечания . . . . .	331
Признательность за фотографии . . . . .	378

## Предисловие

### Какова цель этой книги?

КОГДА Я НАЧАЛ ПИСАТЬ книгу «Синергология», мне только исполнилось 30, и с тех пор прошло еще 30 лет. Эта работа — переизданная множество раз и переведенная на разные языки — безусловно имела успех. Однако формат первой книги оказался узким: он сковывал мою мысль рамками, которые сегодняшняя синергология давно переросла.

Согласно базовому подходу синергологии, чтобы понять собеседника и улучшить с ним отношения, нужно прежде всего научиться на него смотреть. Подзаголовок книги, предложенный издательством, звучал так: «Как понять собеседника по его жестам». В этом было рациональное зерно — но сколько новых смыслов появилось с тех пор!

До сих пор мне говорят: «Я хочу прочитать “Синергологию”!» Но они не понимают, что между тем, что было задумано 30 лет назад, и тем, чем стала синергология сегодня, — пропасть. За эти десятилетия дисциплина обрела объем и глубину, которые были немыслимы в книгах 1990-х годов.

Вспомним, каким был мир тогда. XX век — это вселенная без Интернета, без цифровых камер, без банков видеоданных и мгновенного обмена визуальной информацией. Без настоящей социальной нейронауки, без МРТ в гуманитарных исследованиях,

без ИИ и нейросетей — без всего, что сейчас стало необходимым для изучения жестов. Тогда мы были лишены возможности проверки и сопоставления: эпоха бумаги не позволяла сравнивать наблюдения в должной мере.

Сегодня — совсем иное дело. Мир наполнился визуальными и вербальными данными, которые позволяют фиксировать подлинные жесты в реальных условиях. Мы можем наблюдать, сравнивать, интерпретировать и делиться инструментами, которые помогают читать язык тела.

Первое издание книги уже вышло в свет, когда мы разработали таблицу синергологических элементов — таксономию жестов, положившую начало визуальной цифровой базе данных. Спустя множество диссертаций и научных публикаций синергология наконец-то вышла из «каменного века» и обрела зрелость.

И все же, несмотря на технологические изменения, в нашей цифровой лаборатории царит тот же энтузиазм, что и 30 лет назад. Мы по-прежнему стремимся глубоко понять, как язык тела влияет на нашу жизнь и отношения. И даже если путь приведет нас в области, неведомые первому изданию «Синергологии», цель остается прежней — лучше понимать других, чтобы строить отношения более справедливо.

## Введение

В 1967 ГОДУ ПСИХОЛОГ и исследователь Альберт Мейерабиан впервые попытался в процентном соотношении выразить важность различных составляющих коммуникации. С помощью эксперимента он установил, что в процессе разговора 55% коммуникации происходит визуально (с помощью языка тела), 38% за счет звуковых средств (интонации и тона голоса) и лишь 7% — вербально! Через форму и содержание речи. Эта работа обсуждается до сих пор.

Правдивость полученных цифр сейчас под большим вопросом, поскольку для нас слова, разумеется, не всегда составляют 7% коммуникации. Допустим, вы объясняете прохожему, где находится кинотеатр: «Через улицу направо». Язык тела здесь вторичен — все понятно и без него. А теперь представим другую сцену. Вы на совещании, и начальник закатывает глаза во время презентации кого-то из команды. Этим одним жестом он перечеркивает все усилия выступающего. Здесь уже наоборот: невербальный сигнал полностью перекрывает вербальный.

Язык тела в коммуникации занимает промежуточное положение — между ничем и всем, но самое удивительное в другом. Иногда картинка стоит тысячи слов. Представьте, вы встречаете подругу на улице, хотите поделиться с ней радостной новостью, приближаетесь — и тут ловите ее взгляд. Ее лицо вдруг становится таким: