

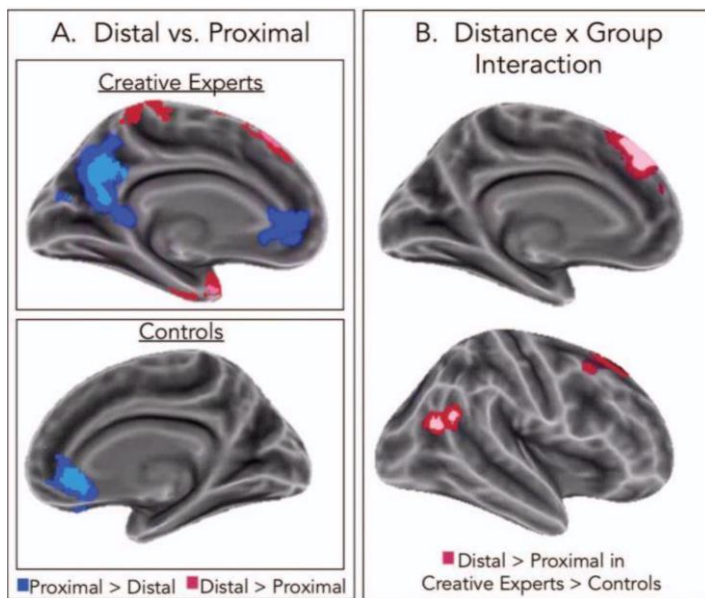
2019

STORYTELLERS

INSPIRATION ON DEMAND

Актерские и шпионские техники
для тренировки навыка
моделирования чужой
субъективной реальности

Дистальное моделирование



Моделируя дистальные события, творческие люди задействовали дорсомедиальную подсистему ДСМ (dorsal medial system default network)

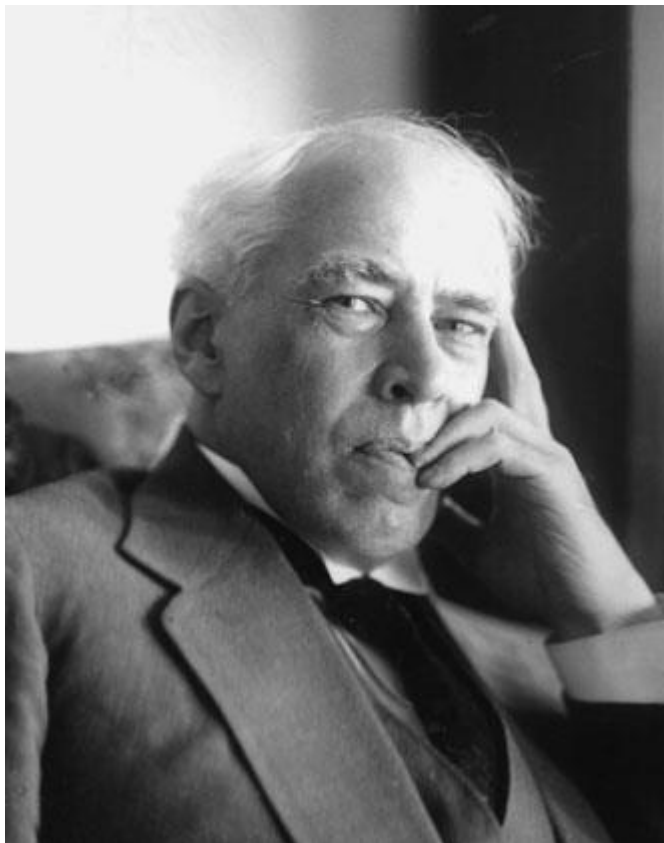
Она отвечает за воображение намерений и личностных качеств других людей, а также обеспечивает понимание повествований, осознание физической, временной и социальной дистанции, понимание концепций, создание высокоуровневых абстракций.

Умение моделировать чужую субъективную реальность является ключевым для построения успешной социальной коммуникации

Моделирование в доменах

	Проксимальные события	Дистальные События
Временной домен	На временном горизонте 24 часа	Событие, происходящее через 100 лет
Пространственный домен	Покупка подарка ребенку в универмаге своего города	Ожидание в очереди за билетом на такси в Токио
Социальный домен	Вы пришли на вечеринку, где никого не знаете	Вы – Барак Обама, пытаетесь ободрить загрустившего друга
Гипотетический домен	Идете утром выпить кофе	Тоже идете утром выпить кофе, но вы другого пола

Система Станиславского



Лучший инструмент для тренировки дистального видения с т.з. нейрофизиологии

Была создана, чтобы актеры достоверно проживали роль – но ее использование может «накачать мышцу воображения» любого человека

Сверхзадача

Борьба

Вера в предлагаемые обстоятельства

Система социальных координат

Субъективное ощущение своей правоты и правильности происходящего полностью меняется, если изменить систему социальных координат





STORAX, SERVORIA
MANCO







**Терапия приводит людей к балансу,
меняя систему внутренних координат**

Определение своих целей моделирования



Активное наблюдение за другими



Шпионские техники

Во время холодной войны спецслужбы разработали мощный инструментарий для мгновенного «чтения» людей и предсказания их поведения





Моделирование их субъективной реальности



Адаптация своего способа коммуникации





Определение своих целей моделирования

**Установление
отношений –
опознание
«свой – чужой»**



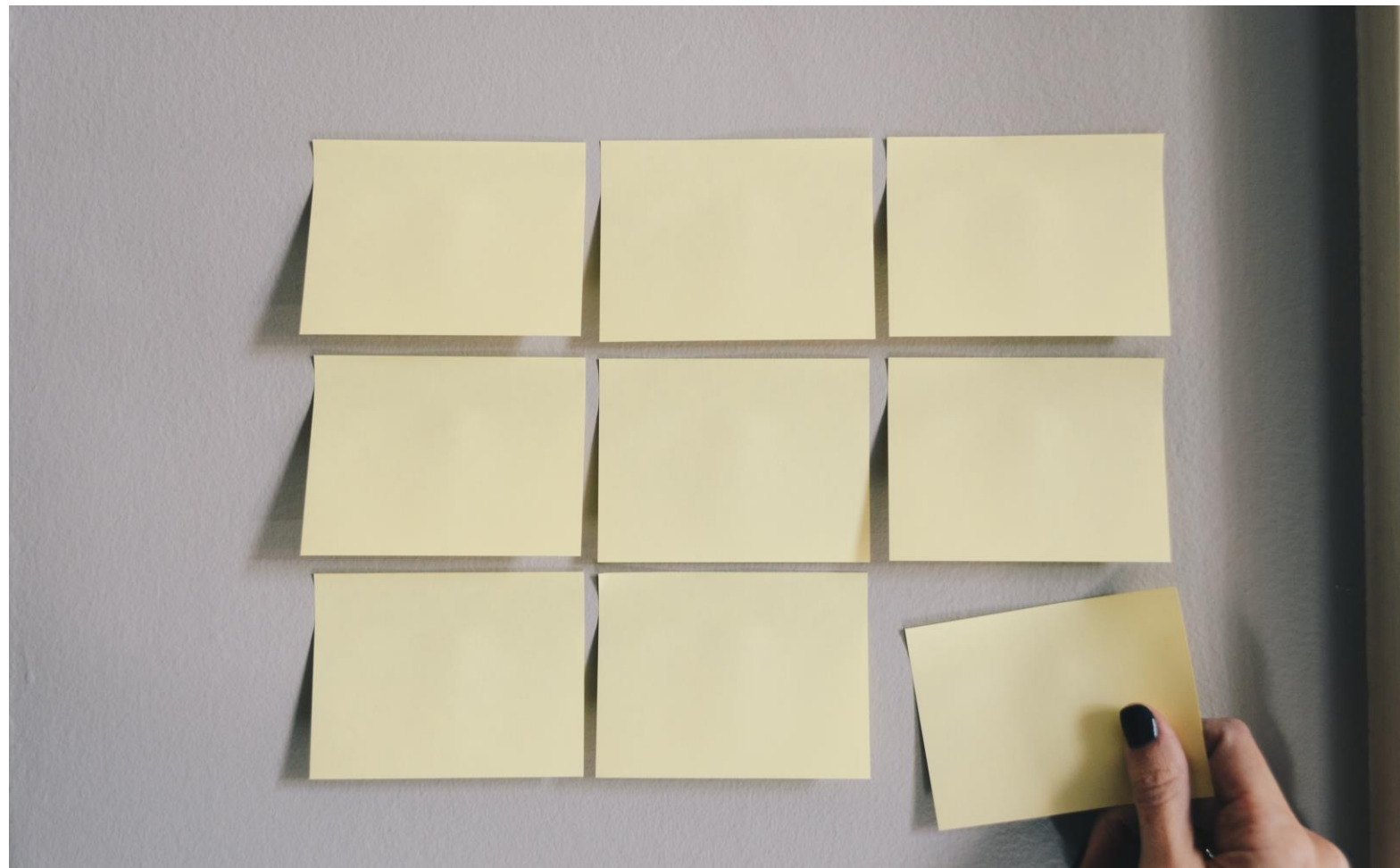
**Развитие
отношений –
поиск win win –
включение в
социальную
стаю**



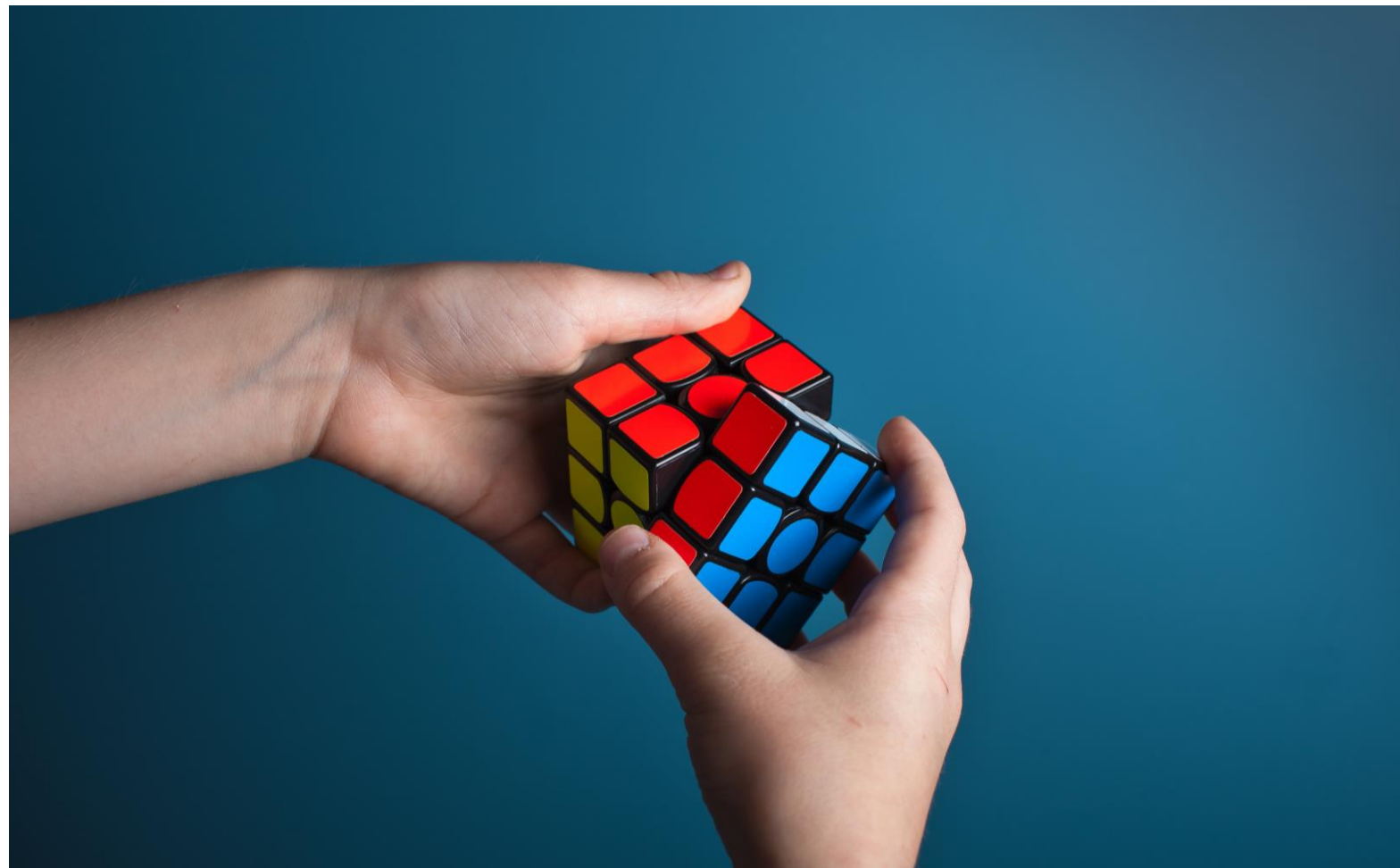
Построение эффективно работающей иерархии



**Формирование
команды –
распределение
зон
ответственности**



Решение проблем в отношениях



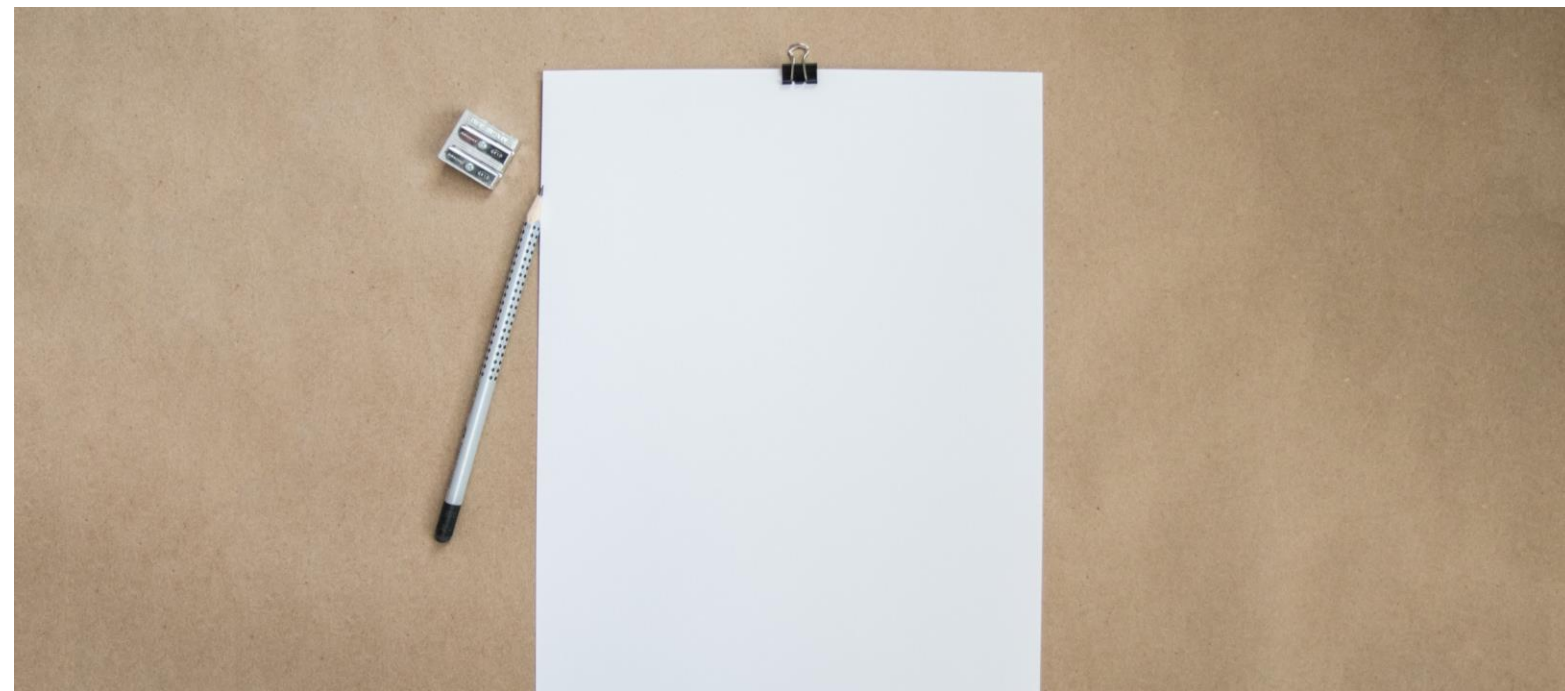


Активное наблюдение

Расслабление

Актерские упражнения

Чтобы активно наблюдать других – надо сначала скинуть свои блоки – войти в состояние чистого листа



Актерские техники на расслабление

Напряжение по кругу

«Марионетка»

Расслабление мышц лица

Пласталин

Спецслужбы

«Эффективный шпионаж – главный способ предотвращения войны». Когда вы можете обнаружить невоенные способы достижения win win и мирные способы добиться желательных для вас действий.



КГБ и ФБР

Во время «ментальных войн» эпохи холодной войны разработали эффективные системы быстрого «чтения людей»



ФБР Оси и «компасы» профайлинга

Douglas, Ressler, Burgess &
Hartman, 1986

Jackson, J.L., & Bekerian, D.A.
(1997)

Alison, L., Bennell, C., Mokros, A.,
& Ormerod, D. (2002)

Etc.

Пассивность – Ассертивность – Агрессивность

Страх – Любопытство – Уверенность (лидерство)
(реактивность – проактивность)

Дисциплина – Экспрессия – Импульсивность
(контроль – импульсивное самовыражение)

Выдающий груминг – Обменивающий – Больше принимающий

Конформизм – Самовыражение – Нон-конформизм

Facial Action Coding System (FACS)

Система кодирования лицевых выражений

Пол Экман, Уоллес Фризен 1978



sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners



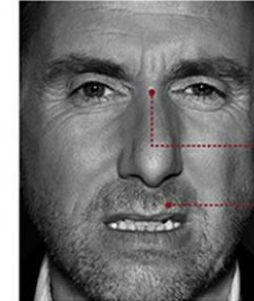
anger

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



contempt

- ① lip corner tightened and raised on only one side of face



disgust

- ① nose wrinkling
- ② upper lip raised



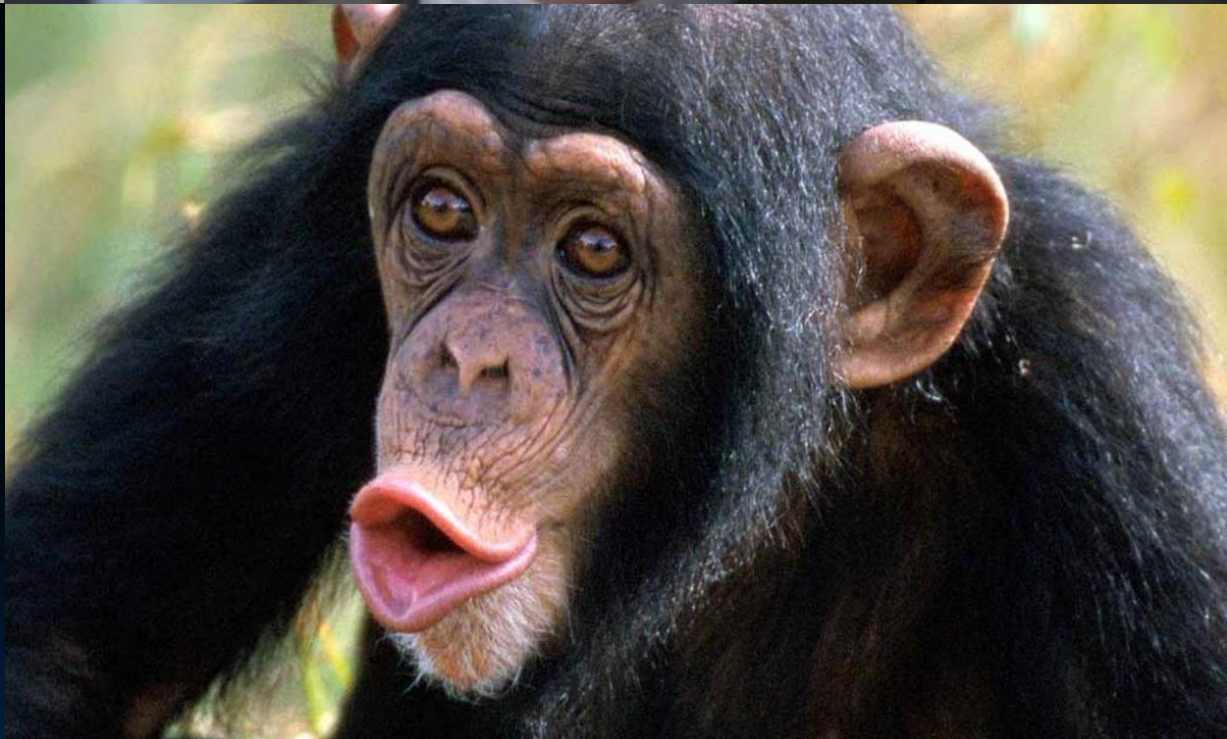
surprise

- Lasts for only one second:
- ① eyebrows raised
 - ② eyes widened
 - ③ mouth open



fear

- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears

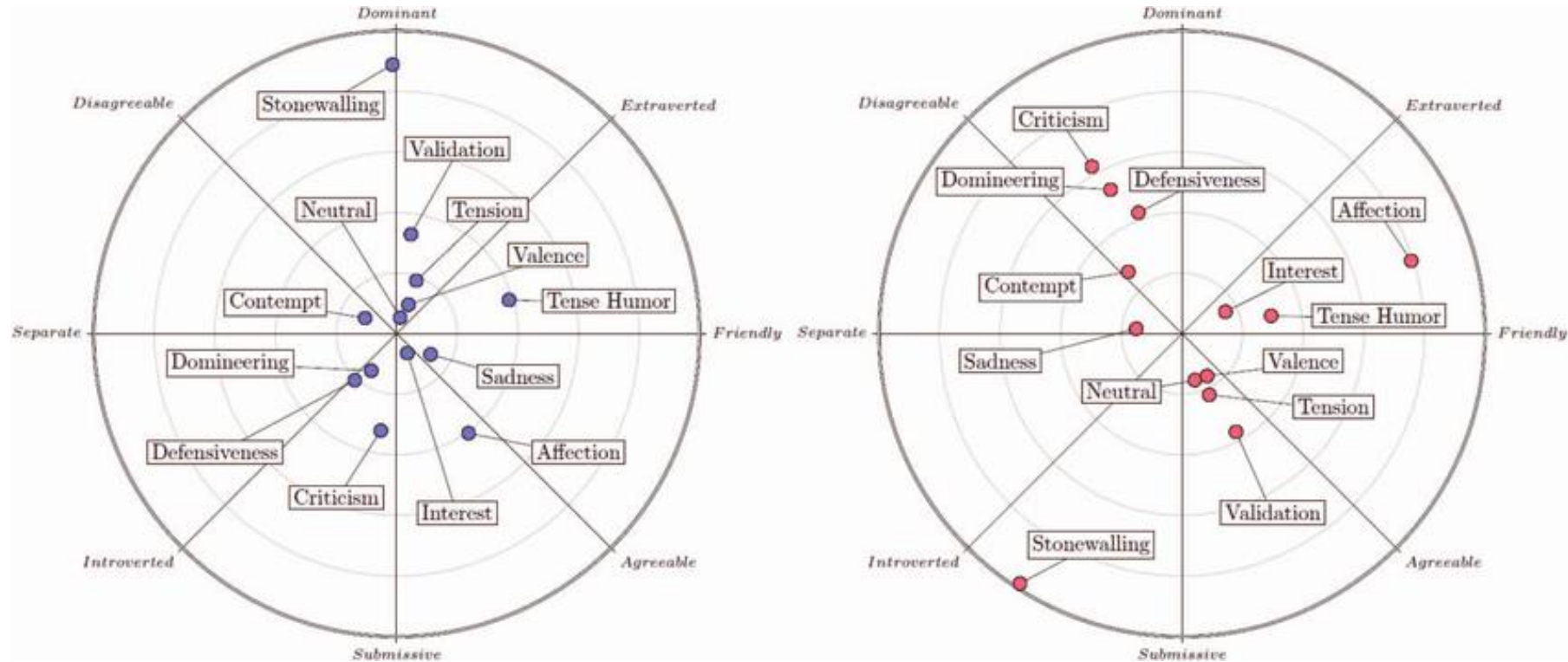






Specific Affect Coding System (SPAFF)

Система кодирования специфического аффекта Джона Готтмана



Оси: **Доминантный – Подчиняющийся, Экстравертный - Интровертный, Дружелюбный – Замкнутый, Упрямый – Склонный к компромиссу**

ПОЗИТИВ	НЕГАТИВ
РАСПОЛОЖЕНИЕ (AFFECTION) ЭНТУЗИАЗМ (ENTHUSIASM) ИНТЕРЕС (INTEREST) ЮМОР (HUMOR) ПОДТВЕРЖДЕНИЕ (VALIDATION)	ЗЛОСТЬ (ANGER) ВОИНСТВЕННОСТЬ (BELLIGERENCE) ПРЕЗРЕНИЕ (CONTEMPT) КРИТИКА (CRITICISM) ОБОРОНА (DEFENSIVENESS) ОТВРАЩЕНИЕ (DISGUST) ДОМИНИРОВАНИЕ (DOMINEERING) СТРАХ/НАПРЯЖЕНИЕ (FEAR/TENSION)
NEUTRAL	ПЕЧАЛЬ (SADNESS) САБОТАЖ КОММУНИКАЦИИ (STONEWALLING) УГРОЗЫ (THREATS) НЫТЬЕ (WHINING)

«Четыре всадника апокалипсиса в отношениях»

Критика


Оборона

Презрение

«Каменная стена»

КГБ (30-я лаборатория)

1. Профайлить людей еще до встречи с ними – прошлое поведение лучше всего предсказывает будущее
2. Тест «ситуация – процесс»
3. Упор на физиологические реакции



Моделирование чужой субъективной реальности

Установление интуитивного контакта с другими людьми (раппорт)

Актерское упражнение «Обмен
воображаемыми яблоками»

1. Представьте что у вас в руке яблоко – его размер, вид, цвет, размер, запах
2. Одним взглядом определите, кто хочет обменяться с вами яблоками
3. Обменяйтесь

Игра «планшет управления собой»

Блоки «качества» - выставляем по осям основные качества – ставим на них ползунки

Блок «сила аффектов» - делаем диаграмму и ставим на нее «ручку»

**Актерское
упражнение на
изменение
состояния
«Коррекция»**

Место аварии

Разбиваемся на группы по 4 человека
2 играющих – 2 корректирующий
настройки. Потом меняемся
2 человека отдают свои планшеты
управления двум другим, а те держат их
так, чтобы играющие видели

Ситуация: только что столкнулись две
машины. Два водителя выходят из них и
ведут себя как обычно
Наблюдающие двигают ползунки на их
планшетах так, чтобы конфликт
завершился win – win



Конструирование эффективного взаимодействия

Актерская практика

Настройка на партнёра

1. Синхронизация – сначала просто смотрите друг на друга
2. «Эхо» - повторяете утверждения друг за другом
3. Включаетесь в воображаемые движения друг друга

Игра «Комплимент»

Разбиваемся на группы по 4 человека

Три участника делают четвертому по одному комплименту.

Принимающий следит за своими эмоциями в этот момент и сообщает:

- согласен он внутренне с комплиментом
- или благодарен за груминг, но внутренне не согласен что это про него

Игра «Холодная война»

Все получают карточки со своей секретной идентификацией – агент ЦРУ или КГБ. Разбиваемся на группы: Москва – Вашингтон, временно сдав свои «удостоверения».

Каждая группа выбирает лидера. Лидер назначает руководителей трех отделов: аналитического, диверсионного и подготовки шпионов. Каждый руководитель набирает сотрудников в свой отдел.

Затем участникам возвращаются «удостоверения», но теперь среди них окажется некоторое количество двойных агентов. И по одному тройному. Держим это в секрете.

Игра: внутри своей группы каждый участник 10 минут готовится, а потом рассказывают короткую историю из своей жизни (1-2 минуты).

Настоящие «советские» или «американские» рассказывают правдивую историю, двойные – рассказывают выдуманную историю, а тройной агент – рассказывает полуправду (в целом правдивую историю, меняя в ней один элемент)

Остальные участники внутри каждой группы голосуют «верю – не верю»

Шпионы выявленные в каждом отделе представляются лидеру группы и руководителям отделов – они еще раз слушают истории и принимают окончательное решение – кто по их мнению говорит правду, а кто нет.

Вскрываем «удостоверения» - каждый двойной агент 1 балл, тройной – 3.

Моделирование в доменах

	Проксимальные события	Дистальные События
Временной домен	Ваши следующие 24 часа	Вы через 10 лет
Пространственный домен	Вы обедаете с другом в кафе	Вы пытаетесь понять, чем питается инопланетянин
Социальный домен	Вы поссорились с партнером	Вы – робот-терапевт, который в будущем помогает вашему партнёру пережить ссору с вами
Гипотетический домен	Идете утром выпить кофе	Тоже идете утром выпить кофе, но вы другого пола

Актерская практика

«Слияние с образом»

1. Заземление в стену
2. Представляем себя с нужными качествами или персонажа максимально подробно, стоящим где-то впереди
3. Когда образ желательного себя или персонажа становится законченным – ВХОДИМ В НЕГО