



# Введение

## О чем эта книга

**П**еред вами книга о лицах и чувствах — ваших собственных и окружающих вас людей. Сначала мы сосредоточимся на том, как выглядят чувства на лицах других людей и вашем собственном лице. На фотографиях изображены типичные выражения лица при переживании основных эмоций и показано, как удивление, страх, гнев, отвращение, печаль и радость проявляются через изменения лба, бровей, век, щек, носа, губ и подбородка. Обычные затруднения, возникающие при распознавании выражения эмоций, будут преодолены благодаря фотографиям, которые проясняют различия между удивлением и страхом, гневом и отвращением, печалью и страхом. Тонкие оттенки отображения эмоций на лице иллюстрируются показом целой серии выражений для каждого переживания. Удивление, например, имеет широкий спектр. Не существует какого-то одного выражения удивления — их много: удивление вопрошающее, немое, слабое, изумление, удивление умеренное или крайнее. Кроме того, бывают и сложные для распознавания выражения лица, их примеры также можно найти на приведенных в книге фотографиях. Вы увидите, как различные эмоции могут объединяться и проявляться как одно выражение, сочетающее, например, печаль и гнев, страх и гнев, удивление и страх.

Информацию о типичных выражениях лица, которую вы почерпнете из этой книги, вы сможете использовать для лучшего понимания окружающих вас людей, даже когда они стараются не проявлять своих чувств (см. главу 10 «Обманчивые выражения лица»). Знание о типичных выражениях лица будет полезным и для изучения собственной физиономии, оно поможет лучше понять, что ваше лицо говорит об испытываемых вами чувствах и что оно может рассказать о вас другим людям. В главе 11 «Как проверить собственное выражение лица» мы рассказываем о том, как

по выражению лица можно определить индивидуальный стиль человека; например, являетесь ли вы утаивателем (вы никогда не позволяете отражаться на вашем лице тому, что происходит у вас внутри), невольным экспрессором (на вашем лице отображаются обуревающие вас чувства, когда вы сами не подозреваете об этом) или же подменяющим экспрессором (вы полагаете, что ваше лицо выражает гнев, когда на самом деле оно выражает печаль).

Первая задача этой книги состоит в том, чтобы описать типичные выражения лица, которые мы используем для понимания других людей и самих себя. Вторая задача — это описание эмоций как таковых. Хоть каждый из нас говорит о *гневе*, *страхе*, *печали* и т. п., но не многие действительно осознают собственный опыт переживания этих эмоций. А что в действительности для вас означает «испытать страх»? Как он ощущается телом? Какие ситуации могут вызвать у вас страх? Всегда ли вы можете предвидеть возникновение этого чувства? Можно ли одновременно испытывать и страх, и гнев? Когда вы чего-то боитесь, то вы становитесь агрессивным, уклоняетесь от конфликта или погружаетесь в размышления? Вы иронизируете или стараетесь «спрятать голову в песок»? Вы получали когда-нибудь удовольствие от испытываемого вами страха — например, при просмотре фильма ужасов? Отличается ли ваша реакция на чувство страха от реакции других людей? Что общего в ваших реакциях? Будут ли одни и те же ситуации вызывать страх и у вас, и у других людей? Или же иногда вы можете сказать вслух или про себя: «Я не могу понять, почему он испугался; я отношусь к этому совершенно спокойно» или «Мне не понятно, как она не испугалась; лично у меня душа ушла в пятки».

Большинство людей испытывают затруднения, отвечая на такие вопросы, по крайней мере о некоторых типах эмоций. Это может происходить, когда вы, образно говоря, находитесь не в контакте со своими чувствами. Также это может происходить, когда вы, находясь в контакте со своими чувствами, не понимаете степени уникальности опыта переживаемых вами эмоций. Обычно имеется какая-то одна эмоция, а иногда и несколько, о которых вы не говорите открыто, когда рассказываете о своих чувствах другим людям. Это может быть эмоция, которую вы тем или иным образом боитесь у себя вызвать, которую вы не можете контролировать или о которой вы никогда не задумываетесь. Или же это может быть эмоция, которую вы страстно желаете испытать, но втайне

от других людей. После продолжительных контактов с близким вам человеком вы можете обнаружить, к примеру, что обстоятельство, огорчающее вас, совершенно не огорчает его. После счастливого прожитого медового месяца семейный ковчег может пойти ко дну, если молодожены выяснят, что они не только испытывают и проявляют раздражение по-разному, но и что выражающий свое раздражение открыто не выносит того, кто хранит недовольство в себе, или, напротив, имеющий «длинный запал» не может ужиться с тем, кто имеет «короткий запал».

Кроме того, в этой книге мы подробно описываем *опыт* переживания каждой из эмоций. Мы рассказываем все, что известно ученым о проявлении этих эмоций в повседневной жизни. Благодаря этой информации вы сможете изучить собственный эмоциональный опыт и понять, в чем заключены ваши сходства и различия с другими людьми. Вы можете узнать об опыте переживания эмоций, которого у вас нет, и получите более полное представление о тех собственных чувствах, которые вы никогда не понимали до конца. Эта информация может быть использована вами для лучшего понимания чужих чувств, вы получите дополнительную базу для осознания того, что могут представлять собой эмоции других людей.

## Для кого эта книга

**Эта книга предназначена для психологов, священников, врачей и медсестер, адвокатов, менеджеров по персоналу, продавцов, актеров...**

*Психолог* должен знать, как люди переживают свои эмоции. Он обязан иметь представление о том, что может сказать о чувствах пациента выражение его лица. Психологу нельзя полагаться только на слова пациента, поскольку последний зачастую не способен описать свои чувства. Но лицо может отразить переживаемые пациентом эмоции, даже когда сам он слишком расстроен и не может правильно подобрать слова, когда не знает, что ощущает в действительности.

*Священнику* или любому человеку, дающему советы людям, необходимо иметь те же знания, что и психологу.

*Врачам и медсестрам* также необходимо правильно понимать эмоции и выражения лиц пациентов. Люди проявляют эмоцио-

нальные реакции на свои болезни или угрозу возникновения заболевания, что может иметь решающее значение для их лечения. Медики должны иметь представление о формах страха, испытываемого людьми, ведь страх является общей эмоциональной реакцией на возможность заболевания и проведения лечения, может усилить страдания, помешать раннему выявлению болезни, повлиять на планы лечения и т. п. Например, не все люди, боящиеся рака или хирургической операции, будут испытывать страх одинаково. Распознавание печали, которая часто оказывается реакцией на потерю здоровья, и помощь в ее преодолении может сыграть важную роль в излечении пациентов в случаях возникновения затяжных или хронических болезней. Если признать верными многочисленные теории психосоматических расстройств, то следует признать и необходимость понимания того, как пациенты испытывают гнев. Люди с физическими заболеваниями зачастую неохотно или путано говорят о своих чувствах к болезни, о своих страхах или печалях, об отворачивании к самому себе и тому подобных вещах. Следовательно, врачи и медсестры должны учиться правильно интерпретировать выражение лица и мимику, чтобы обеспечить управление эмоциями.

*Адвокат* не всегда может верить словам свидетелей или подзащитных. Чтобы узнать о реальных чувствах человека, адвокату необходим иной источник информации — такой, как лицо. При отборе присяжных адвокаты придают большое значение их умению читать эмоциональные реакции, оценивают, как выбранные члены жюри реагируют на различные аргументы.

*Менеджеры по персоналу и продавцы* могут оказываться в том же положении, что и адвокаты. Менеджер по персоналу при проведении интервью наблюдает, как сидящий перед ним человек контролирует свои чувства. Например, является ли уверенность претендента неподдельной или же под мнимой уверенностью скрыта нервозность, вызванная пониманием своей недостаточной компетентности; действительно ли претендент заинтересован в получении этого места или же просто уверяет в этом менеджера? Изучение лица поможет лучше узнать истинное отношение человека к предлагаемой работе. Каждый хороший продавец прекрасно знает, что чувства, стимулирующие решение о покупке, не всегда выражаются словами, а если и выражаются, то этим словам не всегда можно верить.

*Преподавателям* нужно знать, действительно ли ученики понимают то, что им объясняют. В разных ситуациях на лицах уча-

щихся могут отражаться интерес, концентрация внимания или растерянность.

*Актёру* при передаче эмоций во время исполнения роли необходимо понимать сложность эмоционального опыта. Знания, почерпнутые из этой книги, могут уберечь актёра от ситуации, когда его собственные чувства окажутся более заметными на сцене. Когда актёр передает свое восприятие эмоционального опыта персонажа, нужна уверенность, что и выражение эмоций персонажа будет понятно широкому зрителю, а значит, актёр должен находить типичные выражения лица, способствующие достижению этого понимания и улучшению его способности к отображению эмоций.

Каждому профессионалу — психологу, медику, адвокату, менеджеру, продавцу, учителю, актёру — необходимо знать о впечатлении, производимом его выражением лица на различные «аудитории».

### **Эта книга предназначена также людям, ищущим работу, желающим получить кредит, покупателям, избирателям, членам жюри присяжных...**

*Претенденту на получение работы или кредита* важно знать, какое впечатление он произведет на менеджера по персоналу или сотрудника банка, ведь каждое выражение его лица будет внимательно изучаться. Ему также следует наблюдать за выражением лица менеджера по персоналу или сотрудника банка, чтобы правильно оценивать их реакции на свои ответы.

*Покупатели* могут быть озабочены честностью продавца, например, действительно ли этой машиной в состоянии управлять пожилая женщина?

*Избирателей* часто интересует сам кандидат, а не только его политическая платформа. Насколько можно верить словам кандидата, можно ли рассчитывать, что обещания, данные им в ходе избирательной кампании, будут выполнены? В наше время, когда политиков «делает» телевидение, эти вопросы становятся особенно актуальными.

*Член жюри присяжных* не может исходить из того, что свидетели или обвиняемые всегда говорят правду или хотя бы знают ее. Выражение лица человека, дающего показания, может указать на то, что он чувствует на самом деле, или указать, что он всего лишь

что-то пытается изобразить. Присяжный должен понять переживаемые другим человеком эмоции, если он хочет осознать мотивы совершения некоторых противоправных действий. Наличие или отсутствие смягчающих обстоятельств может зависеть от эмоционального состояния обвиняемого в момент совершения преступления. Оценка надежности показаний свидетеля может зависеть от правильности понимания тех эмоций, которые он испытывал в момент нахождения на месте преступления или во время выступления в суде.

### **Эта книга предназначена друзьям, супругам, родителям, влюбленным, родственникам...**

Информация, содержащаяся в этой книге, применима к любым отношениям, которые нельзя квалифицировать как механические, формальные или деловые. Каждому из нас известны отношения, полностью или частично лишённые эмоциональной окраски, — когда люди не делятся своими чувствами и не пытаются выяснять чувства других, поскольку подобные попытки могут вызвать противодействие. Но все мы дорожим отношениями, в основе которых лежит открытый обмен сокровенными чувствами. Не случайно в моменты максимальной душевной близости сближаются и лица людей. Близкие люди чаще смотрят в лица друг другу. Люди хранят в памяти образы тех, кто им по-настоящему близок. Хотя телефонный звонок лучше, чем письмо, но если вы ожидаете получения важного эмоционального опыта или собираетесь описать опыт, недавно пережитый вами (связанный со свадьбой, разводом, смертью, повышением по службе и т. п.), то вам хочется видеть лицо вашего собеседника, и вам важно, чтобы он мог видеть ваше.

Но одного только желания поделиться своими чувствами недостаточно. Близким людям бывает трудно понять или принять ваши с ними различия в том, как переживаются те или иные чувства. Близкие отношения могут разрушиться под влиянием таких различий именно потому, что они остаются не осознанными. «Ты не можешь сердиться на это; я в это не верю!» «Если ты испугалась, то почему ты мне об этом не сказала?» Очень трудно понять, что люди, о которых вы заботитесь, которых вы любите, переживают свои чувства не так, как вы. Выражения лица, показывающие истинные чувства, могут неправильно интерпретироваться

или полностью игнорироваться. Если вы абсолютно не понимаете, что люди могут испытывать одно и то же чувство по-разному, что способ выражения чувства другим человеком может отличаться от вашего, если вы не знаете всего разнообразия отображения этого чувства на лице человека, то вероятность непонимания и неправильных действий многократно увеличивается. Эта книга не решает всех проблем сохранения близких отношений, ведь не все они вызваны только непониманием, а устранить непонимание, просто прочитав книгу, невозможно. Но описание разнообразных форм эмоционального опыта и типичных выражений лица должны помочь вам в преодолении стоящих на вашем пути трудностей.

### **Эта книга для вас**

Понимание эмоционального опыта важно не только в ваших взаимоотношениях с другими людьми, но и в отношениях с самим собой. Это понимание приведет к осознанию наиболее личных, индивидуальных и уникальных сторон вашего Я, — сторон, определяющих вашу жизнь. Работа, личная жизнь и даже смерть могут определяться чувствами. Под влиянием чувств сексуальные потребности могут оставаться неудовлетворенными, голод — неутоленным, а начатая работа — незавершенной. Чувства способны мотивировать нас жить своей собственной жизнью или жизнью другого человека. Чувства могут помочь стойко переносить испытания, избавляться от своих страхов. Но при этом о собственных чувствах мы знаем меньше, чем о своих зубах, своем автомобиле или о выходках соседа. Эта книга не является руководством по нравственному совершенствованию личности, но она поможет вам лучше понять свои эмоции и эмоциональную жизнь. И хотя изучение типичных выражений лица главным образом разовьет вашу способность распознавать эмоции других людей, но оно же направит вас на понимание того, что говорят непосредственно о вас ваши лицевые мускулы.

### **Что вы можете узнать из этой книги**

Вы можете просто прочитать эту книгу, а можете изучить ее — все зависит от вашей цели. Вам хотелось бы углубить свои знания об эмоциях? Или вам хотелось бы овладеть новыми навыками? Возможно и то и другое, но чтобы овладеть навыками, вам потребуется

больше времени. Нашу книгу можно прочитать всего за несколько часов, сконцентрировав внимание на тексте и фотографиях, при этом вы много узнаете об эмоциональном опыте — собственном и других людей — эта информация, несомненно, будет полезной. Но при таком подходе вы не научитесь читать эмоции на лицах других людей лучше, чем можете делать это сейчас. Вы не улучшите свое умение различать легкие проявления эмоций, сочетания эмоций, проявления контроля эмоций, утечки эмоций и т. п. Для приобретения этих навыков вам потребуются дополнительные усилия, нужно изучить типичные выражения лица настолько хорошо, чтобы можно было использовать эту информацию, не размышляя над ней. Это должно превратиться в рабочий навык.

Предположим, вы решили, что вам не обязательно концентрироваться на совершенствовании умения интерпретировать выражения лица, что оно может понадобиться вам для распознавания только каких-то конкретных эмоций или вы вообще не собираетесь заниматься определением чувств людей по выражениям лица. В главах 3, 4, 5, 6, 7 и 8 мы подробно рассматриваем различные выражения лица и там же содержатся практические инструкции по их распознаванию. В каждой из этих глав рассказывается о том, как придать своему лицу то или иное выражение, чтобы вы сами могли лучше понять работу мышц лица. Когда вы сможете правильно распознавать выражения лиц, показанных на фотографиях в главах с 3 по 8, в главе 9 вы узнаете, как использовать другие изображения лиц для расширения вашей практики и дальнейшего улучшения ваших навыков.

## **О связи между этой книгой и популярными изданиями о невербальных коммуникациях и движениях**

В нашей книге много информации, которую нельзя найти в других популярных изданиях, — в них практически ничего не говорится о выражениях лица. Причина в том, что этот вопрос изучался мало. Два предыдущих наших издания, где отражены исследования выражений лица, — «Эмоции на человеческом лице» (*Emotion on the Human Face*) и «Дарвин и выражения лица» (*Darwin and Facial Expression*) — были предназначены для людей, собиравших

информацию об изучении этого вопроса, для ученых и студентов, желавших ознакомиться с результатами исследований по этой теме. Мы говорили, в частности, о том, являются ли отображения эмоций на человеческом лице универсальными, и могут ли люди точно различать эмоции по выражениям лица. Но в этом — новом издании мы впервые показываем, как выглядят универсальные выражения эмоций и как добиться того, чтобы оценки эмоций были максимально точными.

Эта книга отличается от других популярных изданий о невербальных коммуникациях также и тем, что в ней рассказывается о лице и, следовательно, об эмоциях, в то время как обычно речь ведется преимущественно о человеческом теле. Можно упомянуть и о наших исследованиях тела, отчеты о которых опубликованы в профессиональных журналах, — они посвящались изучению различий того, что говорят нам лицо и тело. Наблюдение за телом, в отличие от лица, может указать на то, как человек *справляется* со своими эмоциями. Однако не существует таких моделей движения тела, которые всегда сигнализируют о возникновении гнева или страха, но существуют особые выражения лица, соответствующие определенным эмоциям. Если человек сердится, по движению его тела и позам можно увидеть, как он справляется со своим раздражением. Он может быть напряженным и скованным (напряженность мышц рук и ног, решительная поза), может замкнуться в себе (особая поза проявления отчужденности), у него могут возникать приступы вербальной агрессии (определенные типы жестов, сопровождающие слова) или он может даже проявлять готовность к физическому нападению (поза, ориентация тела, движения рук). Однако любое из этих движений может возникнуть и когда человек испуган, и когда он разгневан. Разумеется, движения тела показывают и то, как человек справляется с эмоциями, и то, какими могут быть его установки, особенности межличностной ориентации и т. п. Некоторые из этих особенностей разъяснялись в популярных книгах о человеческом теле (причем подчас плохо или даже неверно), а многие не рассматривались вовсе. В ближайшие годы мы собираемся издать еще одну книгу, в которой покажем, как достигается соответствие между движениями тела, выражением лица, тоном голоса и словами. Все это важно для понимания людей. Но только на человеческом лице отражены выражения *эмоций*. Именно этому мы посвящаем свою книгу.