

# 1. Введение

## О чем эта книга

Эта книга о лицах и чувствах - ваших собственных и окружающих вас людей.

Сначала рассмотрим то, как чувства и эмоции проявляются на лицах людей и на Вашем собственном. Фотографии показывают признаки основных эмоций - каким образом удивление, страх, гнев, отвращение, печаль и счастье отображаются на лбе, веках, щеках, носу, губах и подбородке. При помощи фотографий, на которых подчеркивается разница между удивлением и страхом, гневом и отвращением, печалью и страхом, можно распознать те выражения эмоций, которые обычно вводят нас в заблуждение. Едва уловимые различия в выражениях лица становятся заметными на фотографиях, показывающих группу выражений для каждого чувства. Удивление, например, - эмоция из большой группы. Не существует единственного выражения лица для удивления, их много: вопросительное удивление, удивление с потрясением, изумление, легкое, умеренное и крайнее удивление. Сложность выражений лица демонстрируется на фотографиях, где разные эмоции могут сливаться в единое выражение, показывая грустно-злые, злобно-испуганные и удивленно-испуганные и другие выражения лица.

Вы можете использовать эту информацию об образцах выражений лица, чтобы лучше понимать чувства других людей, даже если они пытаются не выдать своих чувств (Глава 11 о "Скрытности лица"). Или вы можете использовать эти знания об образцах выражений лица, чтобы больше узнать о своем собственном лице, чтобы лучше разбираться в том, что ваше лицо говорит вам о ваших чувствах и что ваше лицо сообщает другим. Глава 12 ("Проверяя свои собственные выражения лица") описывает, как вы можете определить, имеют ли выражения вашего лица свой особенный стиль. Например, являетесь ли вы сдержанным типом (никогда ничего не выражаете на лице), невольно показывающим эмоции (не замечаете, что выражаете чувства, когда делаете это) или показывающим замещающие эмоции (думаете, что демонстрируете злость, когда на самом деле вы выглядите грустным)?

Таким образом, образцы выражений лица, используемые ли для понимания других или себя, являются первым объектом внимания в этой книге. Затем следует рассмотреть сами чувства. Хотя каждый использует термины злость, страх, печаль и т.д. мало кто из людей на самом деле полностью понимает свое переживание этих эмоций. Например, каково это по-настоящему бояться? Какие ощущения вы испытываете в своем теле? Что вас заставило бояться? Можете вы всегда узнать когда будете бояться? Можете вы одновременно бояться и злиться? Когда вы боитесь, вы становитесь агрессивным, отстраненным или задумчивым? Вы смеетесь в лицо страху или вы на столько боитесь, что покрываетесь пятнами? Вы когда-либо наслаждались чувством страха - смотря страшный фильм, например? Другие люди также как и вы реагируют, когда бояться? У вас захватывает дух от одних и тех же вещей? В ситуации когда вы боитесь, бояться другие люди тоже? Или вы иногда думаете или говорите: "я не могу понять почему он боится; мне совершенно безразлично" или "я не могу понять почему она не боится; я был в ужасе".

Большинству будет тяжело ответить на такие вопросы, по крайней мере по некоторым эмоциям. Это бывает, если человек, как это принято говорить, не в ладах со своими чувствами. Это может происходить и в том случае, если он разбирается в своих чувствах, но не осознает, до какой степени его переживания однозначны. Обычно есть одна или несколько эмоций, которые человек скрывает, описывая свои чувства другим. Это может быть эмоция, которую вы в некотором роде

боитесь испытывать, или не можете контролировать, или не привыкли думать о ней. Или такую болезненную эмоцию вы обычно переживаете наедине с собой. Однако, например, после длительного общения с одним из своих друзей, вы можете обнаружить, что обстоятельство, расстраивающее вас, не имеет подобного воздействия на него. Когда супруги вступают в брак, они не только узнают, что выражают свой гнев по-разному, но и что один в гневе не может терпеть, когда другой сдерживает свой гнев. Или человек с хорошим терпением не принимает вспыльчивого человека.

В книге также подробно описаны такие проблемы и переживаемые в это время эмоции. Здесь есть всё, что мы знаем о том, как эти эмоции проявляются в повседневной жизни. Используйте эту книгу; чтобы узнать о собственных переживаниях, о тех, которыми делитесь с другими, и о том, чем вы отличаетесь от других. Вы можете узнать и о незнакомых вам переживаниях. И вы можете узнать о причинах некоторых своих чувств, которых вы раньше не понимали. Благодаря полученным знаниям, вы сможете увидеть чувства других людей. И, не основываясь на собственном опыте, понять каким образом кто-либо переживает ту или иную эмоцию.

## **Кому предназначена эта книга**

Эта книга предназначена психотерапевтам, министрам, врачам и медсестрам, адвокатам, начальникам отдела кадров, продавцам, учителям, актерам. . .

Психотерапевт должен знать то, как люди испытывают эмоции. И быть внимательным к тому, какие чувства проявляет лицо пациента. Он не может полагаться исключительно на слова клиента, иногда пациент не может описать своих чувств. Лицо пациента может выражать испытанные человеком эмоции, но бывает так, что он слишком расстроен, чтобы говорить об этом, или он не может описать их словами, или не знает, что чувствует.

Священнослужитель или любой другой человек, помогающий советом имеет те же самые надобности, что и психотерапевт.

Врачу и медсестре тоже нужно понимать эмоции и выражения лица. Эмоциональная реакция людей на их болезни или угрозу болезни может быть важна для результата. Врач и медсестра должны различать оттенки страха. Так как страх - обычная реакция человека на возможную болезнь и будущее лечение, из-за чего боль усиливается. Важно заранее обнаруживать болезнь, определять курс лечения, и т.д. И не все, кто боятся рака или операции, испытывают страх одинаково. Распознавание печали, которая часто возникает из-за потери, и помощь пациенту в преодолении ее могут оказать большое влияние на восстановление пациента при длительной или постоянной болезни. Если большинство теорий о психосоматических расстройствах верно, то должна быть истолкована и испытанная ярость. Пациенты с физическим заболеванием часто сопротивляются или смущаются, когда необходимо рассказать о чувствах, связанных с болезнью, о своих страхах или печали, об отвращении к себе и т.д. Следовательно, врачи и медсестры должны научиться точно определять по выражению и знакам лица то, что эмоции находятся под контролем.

Адвокат часто не может полагаться на слова свидетелей или своих клиентов. Ему нужен другой источник получения информации, как например, лицо, оно всегда покажет, что действительно чувствует человек. Адвокаты подчеркивают, как важно распознавание выражений

на лицах при выборе присяжных заседателей и для оценки того, как реагирует уже избранная коллегия присяжных в ходе изложения доводов.

Менеджер по персоналу или продавец может испытывать те же затруднения, что и адвокат. При проведении собеседования, работодатель хочет уловить признаки того, что кандидат на должность контролирует свои чувства. К примеру, правдива ли его видимая уверенность, или она просто прикрывает его беспокойство по поводу того, справится он или нет. Правда ли он так заинтересован в работе, как утверждает. Лицо позволяет ему проверить как на самом деле кандидат относится к работе.

Продавец знает, что чувства, определяющие решение о покупке, не всегда могут быть выражены словами, или же слова могут не заслуживать доверия.

Учителю нужно знать, понимают ли ученики его слова. Интерес, сосредоточенность и растерянность видны на лице.

Актер должен понимать сложность эмоционального переживания при попытке донести эмоцию во время исполнения роли. Обсуждение притворства может помочь ему не проявить свои собственные эмоции в представлении. Когда актер по-своему передает эмоциональное переживание героя, он должен быть уверен в том, что его выражение эмоции понятно всем. К тому же, ему следует отыскать лицевые "шаблоны", полезные в понимании и совершенствовании его возможности изображать эмоции.

Все эти профессионалы - психотерапевты, медики, няни, адвокаты, менеджеры по персоналу, продавцы, учителя - тоже должны осознавать, как и актеры, какое впечатление они создают своим выражением лица у различных слушателей.

Эта книга также будет полезна соискателям вакансий, заемщикам, покупателям, избирателям, присяжным. . . .

Кандидат на должность и заемщик должны знать что за эмоцию они передают выражением лица при разговоре с работодателем или банкиром, ведь за ними внимательно следят. Им также необходимо следить за лицом менеджера по персоналу или банковского служащего, чтобы проверить, какую реакцию они вызывают.

Покупателей может волновать честность продавцов - действительно ли на этой машине ездила только одна пожилая женщина?

Избирателя часто интересует не только курс политики того или иного кандидата, но и его личность - можно ли верить его словам и обещаниям? В наши дни телевизионной политики это становится всё сложнее.

Присяжный не может понять, говорит ли правду свидетель или подсудимый, и знает ли он правду вообще. Знания о выражениях лица могут помочь ему отличить то, что на самом деле чувствует человек во время дачи показаний. Присяжный должен знать, какие эмоции проявляются после совершения преступления, если полностью поймёт побуждения преступника. О присутствии смягчающих обстоятельств может сказать эмоциональное состояние подсудимого. Достоверность слов свидетеля зависит от понимания его эмоционального состояния во время преступления, а также во время дачи показаний.

Эта книга предназначена для друзей, супругов, родителей, любовников, родственников. . .

Информация в этой книге также применима к любым немеханическим, поверхностным и деловым отношениям. Каждый состоит в отношениях не несущих никакого эмоционального вклада. Где люди не делятся чувствами, никто не пытается увидеть чувства другого человека, что будет оскорблением. В то же время, каждый из нас состоит в таких отношениях, где обмен сокровенными чувствами является главенствующим. Не случайно, что во время близости лица придвигаются вплотную друг к другу. Близкие люди чаще смотрят в лицо друг другу. Люди хранят на виду фотографии своих близких. Звонок по телефону, конечно, лучше письма; но если вы хотите испытать какое-то переживание или описать его (свадьбу, развод, смерть, повышение по должности, и т.д.), то вам захочется взглянуть на выражение лица собеседника и показать своё лицо.

Желание поделиться своими чувствами не всегда легко осуществить. Для близких людей может оказаться трудным понять или принять то, как по-разному они переживают эмоцию. Близкие отношения могут и не пережить подобных различий просто потому, что эмоции друг друга не поняты. "Неужели тебя это так сильно разозлило? Я просто не могу в это поверить!" "Если ты испугалась, почему мне не сказала?" Очень трудно понять, что люди, о которых ты заботишься, которых ты любишь, не испытывают чувства также как и ты. Мимика, которая показывает чувства, может быть неправильно истолкована или даже не замечена. И если вы полностью не понимаете те различные способы проявления чувства, что способ проявления эмоций у другого человека может отличаться от вашего, и вы не различаете на лице те разнообразные проявления одного и того же чувства, то ваши шансы на неправильное понимание и невнимание множатся. Эта книга не является панацеей от проблем в личных отношениях, так как не все проблемы происходят от неправильного понимания, а простое непонимание друг друга нельзя решить, прочитав книгу. Но, описания разнообразий проявлений эмоций и образцы выражений лиц могут помочь.

Эта книга для вас.

Правильно понимать проявления эмоций важно не только в отношениях с другими, но и в отношении к самому себе. Она может помочь понять самую интимную, личную и уникальную частицу себя. Это часть твоего внутреннего я, имеющая огромную власть над твоей жизнью. Работа, жизнь и даже смерть определяются вашими чувствами. Сексуальные потребности могут быть не удовлетворены, голод не утолен, работа не завершена только из-за вмешавшихся чувств. Чувства могут лишить жизни и вас, и другого человека. Могут быть выдержаны титанические напряжения и совершены выдающиеся поступки только благодаря чувствам. Мы невероятно мало знаем о проявлении наших чувств в сравнении с объемом информации о состоянии наших зубов, машины или соседских проделках.

Это не книга практических советов, но она может помочь вам сделать шаг к лучшему пониманию эмоций людей и вашей личной жизни. Хотя изучение изображений лиц несомненно улучшит вашу способность замечать эмоцию на лицах других, но и научит вас понимать то, что говорят вам ваши собственные лицевые мышцы о вас.

Все зависит от того, что вы хотите получить от этой книги - вы можете ее просто прочитать, а можете применить ее на практике. Все зависит от вашей цели.

## **Что вы можете получить от этой книги?**

Вы просто хотите обогатить себя знанием об эмоциях? Или вы хотите приобрести умение? Возможны оба варианта, но на приобретение умения уйдет больше времени, чем на приобретение знания.

Вы можете просто прочитать эту книгу за несколько часов, концентрируясь на словах и разглядывая фотографии. Вы много узнаете о проявлении эмоций, ваших собственных и чужих, получите информацию, которая окажется полезной во всех случаях описанных выше. Но этот подход не научит вас замечать эмоции лучше чем вы умеете сейчас. Вы не будете замечать больше лёгких признаков эмоций, совокупности эмоций, признаков сдерживаемых эмоций, утечку эмоций, и тому подобное. Для этого понадобится дополнительный опыт в изучении изображений лиц настолько развитый, чтобы использовать эту информацию, не задумываясь. Это должно стать навыком.

Возможно вы не хотите быть намного лучше в чтении лиц, или вы хотите узнать больше только о некоторых эмоциях, или вам сложно читать чувства людей по их лицам. В разделах о выражениях лиц глав 4, 5, 6, 7, 8 и 9 есть практические пособия. В этих главах также поясняется, как самому сделать то или иное выражение; чтобы лучше понять, как работает лицо. Когда научитесь правильно распознавать выражения из глав 4-9, в 10 главе найдёте новый набор выражений для тренировки и для большего развития.

## **Каким образом эта книга относится к известным книгам о языке тела и бессловесном общении?**

В этой книге с известными книгами последних лет немного общего. В них почти ничего не говорится о мимике лица, в основном из-за того, что информация о лице стала доступна совсем недавно. Наши две предыдущие книги по выражениям лица ("Эмоции на лице человека" и "Дарвин и мимика лица") предназначены для исследователей, в поисках информации о мимике лица, для учёных и для студентов, которые интересуются исследованиями в области выражений. Книги обращаются к таким вопросам, как: являются ли выражения лиц одинаковыми для всех, и могут ли люди правильно определить эмоцию. Но они не показывают как выглядят универсальные проявления эмоции или показывают читателю как сделать правильное суждение об эмоции. Мы впервые попытаемся вам об этом рассказать. И, насколько мы знаем, мы делаем это первыми.

Эта книга отличается от популярных книг о языке тела. Так как речь идёт о лице, а значит - об эмоциях, а не о теле. Наши исследования о телодвижениях, опубликованные в профессиональных журналах, анализируют различия языка мимики и тела. По большей части, эмоции проявляются на лице, не на теле. Вместо этого, тело показывает, как люди сдерживают эмоции. Нет конкретных телодвижений, говорящих о гневе или о страхе; однако каждой эмоции соответствуют определённые признаки на лице. Когда кто-то зол, его тело может показать, как он с этой злостью справляется. Он может быть напряженным (напряжение в мышцах рук и ног, скованность). Человек отходит (знак отступления). Возможно словесное нападение (определённые движения рук во время речи), или склонность к физическому нападению (стойка, положение, движения руками). Однако любое из этих движений может произойти как при страхе, так и при злости. Движения тела говорят не только о том, как человек сдерживает свою эмоцию, но и о том, какой к него характер и как он относится к людям. Кое-что из этого раскрывали в

известных книгах о теле; что-то, к сожалению, истолковано плохо или неверно, и многое ещё даже не обсуждали. Через несколько лет мы планируем издать ещё одну книгу о том, как объединены наши телодвижения с выражением лица, тоном голоса и словами. Всё это играет большую роль в понимании людей. Но лицо является ключом в понимании человеческих эмоций. Оно настолько важное, сложное и утончённое, что на его описание потребуется целая книга.

## **Зачем Нужна Книга о Выражениях Лица?**

И хотя все соглашаются с тем, что понимание эмоций важно для хорошего самочувствия, близких отношений и успеха во многих профессиях, никто не научит вас этому, пока вы не попадете в беду. Различные методы психотерапии обычно рассматривают только те несколько эмоций, которые описываются их теориями. Теперь мы можем смело заявить, что лицо - главный показатель эмоций, но никто не научил вас читать эти показатели. Мы можем также утверждать, что это умение не является врожденным. Ему необходимо научиться.

Большая часть ваших знаний об эмоциях и выражениях лица была сформирована вашими родителями и другими членами вашей семьи. Первое, что вы увидели - это лица ваших родителей, ваших братьев и сестер, и других людей, которые о вас заботились. Члены вашей семьи, вероятно, были очень экспрессивны или осторожны при выражении эмоций. Они могли показать вам множество способов выражения эмоций или наоборот, очень мало. Возможно, вы никогда не видели злое или испуганное лицо. Члены вашей семьи, вероятно, показывали эмоции на лице, как это делает большинство людей, а кто-нибудь из близких мог по-своему изображать отвращение или страх, поэтому до сих пор вы узнаете эту эмоцию именно таким способом. Будучи ребенком, вам, наверное, говорили не смотреть на выражения лиц других людей или, по крайней мере, на конкретные выражения лиц. Например, некоторым детям говорят никогда не смотреть на человека, который плачет.

Будучи взрослым, вы, возможно, восприимчивы к одним эмоциям больше, чем к другим. Опыт в чтении лиц, полученный в собственной семье, может либо найти хорошее применение в понимании других людей, либо стать применимым только к некоторым эмоциям. При просмотре телевизора, фильмов, общении с другом, вы, возможно, улучшили свои знания о проявлении эмоций. Хотя большинство и правильно читают выражения на лицах; немногие, всё-таки, способны увидеть свои ошибки и понять, в чём они заключались. Большинству людей будет сложно описать правила, которыми они руководствуются при выделении мимического набора для вынесения суждения о злобе или боязни человека. Когда Вы подчиняетесь этим правилам, вы делаете это автоматически, на основе заложенных привычек, и даже не подозреваете, как они действуют, или в какой момент начинают проявляться. В этом смысле, понимание выражений лица можно сравнить с управлением машины. Вы не думаете о том, что Вы делаете в тот самый момент, когда Вы это делаете. Если управлению машиной вас целенаправленно обучают, то этого не происходит с определением выражения лица. Пока еще не существует руководства, с которым Вы могли бы свериться и исправить свои ошибки. Сотрудник ГИБДД может только однозначно истолковать то, что Вы пропустили или неправильно среагировали на сигнал.

Вы часто и не подозреваете, что выражение лица послужило основой для Ваших подозрений или интуиции о ком-либо. Вы только можете что-то интуитивно почувствовать о человеке, не будучи способными усмотреть первопричину вашего впечатления. И даже если Вы не знаете, что привело Вас к этому суждению, Вы не сможете поправить себя, если окажется, что Вы ошибались. Иногда чужое выражение лица может Вас озадачить, и Вы не можете разгадать что

оно значит. Или Вы можете догадаться, что он имел в виду по выражению его лица, но не можете решить, стоит ли доверять этому человеку. Трудно сверить свои впечатления с другими, просто потому, что слишком мал словарь описания лица, как такового. Существует огромное количество слов, которыми Вы можете описать выражение лица (боящийся, напуганный, шокированный, тревожный, волнующийся - это только малая часть слов со значением страха), еще меньшим количеством слов можно описать причину этих выражений. У нас есть слова - улыбка, усмешка, насупиться, искоса взглянуть и относительно немного слов определяющих особенные лицевые начертания, характерные рисунки морщин или временные образы черт лица. Не имея большой запас терминов относящихся к лицу, мы находимся в положении заложника, когда хотим сравнить или откорректировать наши впечатления о выражении лица. Нижеследующие комментарии хоть и точны, но раздражающе громоздки. "Я знаю, почему ты думаешь, что он испугался. Потому что он изогнул брови в центре и приподнял их. Но ты упустил из вида омегаобразную морщину на его лбу. Но если бы ты заметил, что кончики бровей у висков были опущены, а не подняты, то сделал бы вывод, что человек опечален. Так что, не так-то просто описать выражение лица. Требуются фотографии, так как это визуальное восприятие. В этой книге мы продемонстрируем Вам сотни тщательно отобранных фотографий, демонстрирующих как лицо отображает эмоцию.

Мы думаем, что наша книга сможет помочь в следующем:

- привлечь внимание к тому, что Вы уже делаете не осознавая
- показать, что Вы что-то упускаете из виду
- исправить Ваше неправильное понимание
- показать тонкие различия (группы выражений лиц) и сложные случаи (смешение двух эмоций в одном выражении лица)
- предупредить Вас о знаках контроля лица и научить раскрывать использование лицевого спецификатора, корректирование или фальсификацию лицевого выражения
- предложить методы для понимания того, проявляете ли вы свои эмоции на лице способом непривычным для других людей.

В следующей главе будет дано объяснение некоторых потенциальных проблем, случайно возникающих при понимании выражения лица, и будет рассмотрено, почему мы делаем ошибки и как мы можем их избежать. Вас могли воспитать не смотреть прямо в лицо собеседнику или на некоторые лица в определенные моменты. Вы можете отвлечься на какие-либо привлекающие Ваше внимание предложения или слова, звук голоса, внешний вид или движения тела. Вы можете и не распознать разницы между контролируемыми или неконтролируемыми выражениями. Вы можете и не знать, что нужно искать на лице, или куда смотреть, чтобы сказать, что человек злится или боится. Вы можете и не догадываться, что такое эмоция, чем они отличаются друг от друга или как эмоция зависит от настроения, отношения или характера.

## 2. Почему мы совершаем ошибки в понимании эмоции на лице.

### **Лицо - система, которая передает множество сигналов и информации.**

Лицо покажет больше, чем просто один тип сигнала, раскрывая более одного сообщения. Пытаясь понять, что передает эмоция, можно смотреть на неверный сигнал. Или возможно Вы просто не отличаете эмоциональные сообщения от других, которые передает лицо. Наиболее подходящим примером для многосигнальной и многозадачной системы может служить система дорожных знаков. Она состоит из трех типов сигналов: форма (треугольная, квадратная, круглая, прямоугольная, восьмиугольная), цвет (красный, желтый, синий, зеленый), и надпись (слова, рисунки, числа). Дорожные знаки используют эти три типа сигналов для передачи трех типов сообщения: инструкции (стоп, разворот запрещен, уступите дорогу, и т.д), предупреждения (осторожно-дети, двухстороннее движение, и т.д), и информация (шиномонтаж, для велосипедистов, кемпинг, и т.д). С дорожными знаками, как и с выражениями лица, вы должны сконцентрироваться на определенном типе сигнала, если хотите узнать об определенном типе сообщения. Если Вы хотите знать, приближаетесь ли Вы к зоне отдыха или месту, где можно расположиться лагерем, то Вам следует искать синие или зеленые знаки, потому что, это цвета, которые передают данный тип информации (желтые знаки - предупреждающие, красные знаки - предписывающие). Соответствие с чтением лиц состоит в том, что если вы хотите знать какую эмоцию испытывает человек, то вы должны следить за временными изменениями на лице, так как именно эти быстрые лицевые сигналы дают информацию об эмоциях. Если бы Вы пытались определить чей-то возраст, то Вам нужно обратить внимание на более устойчивые аспекты лица, такие как мышечный тонус или глубокие морщины.

Лицо предоставляет три типа сигналов: статичный (цвет кожи), медленный (постоянные морщины), и быстрый (подъем бровей). Статические сигналы включают в себя много более или менее постоянных аспектов лица - пигментацию кожи, форму лица, костную и хрящевую структуры, жировые отложения, а также размер, форму, и расположение лицевых черт (бровей, глаз, носа, рта). Медленные сигналы включают в себя изменения на лице постепенно приходящие с годами. В дополнение к появлению постоянных морщин, с возрастом происходят изменения мышечного тонуса, структуры кожи, и даже цвета, главным образом в последние годы полового созревания. Быстрые сигналы производятся движениями мимических мышц, приводящих к временным изменениям на лице, изменениям положения и формы лицевых черт. Данные изменения вспыхивают на лице на мельчайшие доли секунды.

Все эти три типа лицевых сигнала могут быть изменены или скрыты по личному желанию, хотя невероятно трудно изменить статические и медленные сигналы. Меняя прически можно кардинальным образом корректировать эти сигналы. С помощью челок, к примеру, можно изменить видимый размер лба, или можно скрыть возрастные глубокие морщины. Косметикой, такими аксессуарами, как темные очки, и как самая крайность - пластической хирургией можно изменить статические и медленные лицевые сигналы так, что они начнут передавать различный набор сообщений. Быстрые лицевые сигналы можно изменить или скрыть сдерживанием активных мышц или маскировкой одного выражения другим или скрыванием лица при помощи бороды или солнечных очков. Так, при помощи быстрых, медленных или статичных сигналов можно целенаправленно или случайно ввести человека в заблуждение.



Лицо - не только система знаков (быстрых, медленных, статичных), но и система сообщений. Лицо передает информацию об эмоциях, настроении, отношении, характере, интеллекте, привлекательности, возрасте, поле, расе и т.д. В этой книге мы, главным образом, рассматриваем один вид сообщений и один вид сигналов - эмоциональные сообщения через быстрые сигналы. Когда мы говорим об эмоциях, то подразумеваем передаваемые чувства, например, страх, злость, удивление и т.д. Когда мы испытываем эти чувства, мышцы лица сокращаются, и на лице видны изменения. Появляются и исчезают морщинки, временно изменяется положение и/или форма бровей, глаз, век, ноздрей, губ, щек и подбородка. Исследования показали, что точную оценку эмоции можно дать, исходя из быстрых лицевых сигналов, а также были выявлены специальные лицевые сигналы, которые различают каждую из основных эмоций.

Специально для этой книги были сделаны фотографии, на которых можно сравнить и противопоставить отпечатки эмоций на лице, различающие каждую из основных эмоций и их смешение. Необходимо отметить, что эмоциональные сообщения не передаются ни медленным, ни статичным лицевым сигналом; однако, эти сигналы могут повлиять на те значения, которые передает эмоция. Если у человека овальное или круглое лицо, морщинистое или гладкое, тонкие или полные губы, пожилое или молодое лицо, мужское или женское лицо, будь он представителем негроидной, монголоидной или европеоидной расы, то это ничего не говорит о его настроении. Но может повлиять на ваше впечатление о человеке.

Например, если по быстрым лицевым сигналам вы видите, что человек злится, то вы можете решить, что причину его злости, а также его вероятное поведение в этом состоянии можно объяснить медленными и статичными сигналами, указывающими на его возраст, пол, расу, личность, темперамент и характер. Такие вещи не объясняются в этой книге, так как о них известно ещё слишком мало, и сейчас нас беспокоит другой вопрос. Прежде чем говорить о том, чего же ожидать от того или иного человека, прочитав его чувства; надо ответить на основной вопрос этой книги:

Как увидеть чувства на лице и как отличить искренние чувства от поддельных?

Здесь также предоставлена некоторая информация о признаках настроения. Настроение и эмоции тесно связаны, и проявляются на быстрых лицевых признаках. Настроение отличается от эмоций тем, что вовлечённые чувства продолжают больше времени. Например, чувство гнева, длительностью в несколько минут, даже час, называется эмоцией. Но если человек зол весь день, или злится несколько раз в день, или несколько дней, значит это настроение. Такого человека можно описать, как "раздражительный" или в "зломом расположении духа". Возможно, хоть и в редких случаях, что человек в подобном расположении выразит гнев на всем лице, в течение всего периода.

Намного чаще частица выражения гнева может оставаться на лице продолжительное время (сжатая челюсть, напряжение в нижних веках, сжатые губы или опущенные края бровей). Настроение можно заметить ещё одним способом - частотой появления полного выражения за некоторое время. Нетрудно будет понять, что человек находится в зломом расположении духа, потому что днём он очень часто злился. Также быстрыми выражениями проявляется: депрессия (лицо с признаками печали, страха или и того, и другого), тревога (признаки страха), и эйфория (лицо с признаками счастья и возбуждения). Быстрые лицевые сигналы также посылают эмблематические сообщения. В наших исследованиях мы употребляем понятие эмблемы, чтобы описывать сигналы особого назначения, бессловесный эквивалент обычного слова или фразы.

Например, подмигивание, в знак согласия ("ещё бы", "конечно") или флирта ("ты не против?"). Лицевые эмблемы сравнимы с маханием рукой, в знак приветствия или прощания, и кивком головы, в знак согласия или несогласия. Такие движения необычны и легко отличимые. Их значения одинаковы во всей культуре или субкультуре. Мы не будем обсуждать всю палитру лицевых эмблем, а только те, которые тесно связаны с эмоциональными проявлениями по движениям или по значению.

Поднятые и удерживаемые брови на расслабленном лице - это пример такой эмблемы. Подобное движение бровей - это часть быстрого проявления удивления, но если одновременно не двигаются веки и нижняя часть лица, значит это вопросительное выражение.

Есть еще и другие эмблемы, которые можно было бы назвать эмоциональными, потому что, то сообщение, которое они передают, раскрывает эмоцию.

Эти эмоциональные эмблемы похожи на лицевое выражение эмоции, но все-таки они различны для того, кто их видит и знает, что даже если эти эмблемы и появляются на лице говорящего, то это не значит, что человек проявляет свои чувства; говорящий лишь ссылается на эмоцию. Например, одна из эмоциональных эмблем отвращения проявляется при сморщивании носа, что является частью лицевого выражения отвращения.

Когда отвращение используется в качестве эмоциональной эмблемы, то это единственный параметр, который проявляется вместе с небольшим подъемом верхней губы, и это выражение быстро вспыхивает и гаснет на лице, и поэтому его нельзя путать с реальным лицевым выражением отвращения.

Сообщением является отвращение ("Но, сейчас у меня нет такого чувства.") Тогда быстрые лицевые сигналы используются для передачи эмоциональных и эмблемных сообщений. Также они используются в качестве речевых маркеров.

Есть люди, которые жестикулируют, чтобы подчеркнуть слово или фразу во время разговора. Можно делать тоже самое и с быстрыми лицевыми сигналами, выделяя сказанное словами лицевыми ударениями, запятыми и точками. Лицевые пунктуаторы мы обсудим и рассмотрим в следующих главах. Лицо посылает множество мимолётных сигналов, вдобавок к тем, которые изображают эмоцию, или используются в эмоциональных эмблемах, или выделяют слова. Grimасы, кривляния, пантомимы; движения, востребованные речью; такие действия, как покусывания губ, облизывания губ, и т.д. мы не примем во внимание, так как они не относятся к лицевым проявлениям эмоций, но часто принимаются за такие проявления. Лицо посылает много сообщений, вдобавок к проявлениям эмоций и настроения. Люди уверены, что умеют узнавать о настроении, личности, характере и интеллекте человека по лицу. Их мы обсуждать не будем, так как даже не известно, согласны ли другие с такими утверждениями, и тем более, правильны ли они. Более того, не известно, основаны ли эти утверждения на быстрых, медленных или статичных лицевых признаках. Возможно люди согласны с этим и всё это правда, по крайней мере частично, в определении пола, возраста и расы по лицу. Даже если у нас есть эта более достоверная информация, нам мало что известно о точных лицевых знаках. Хотя мы допускаем, что они передаются в основном медленными и статическими лицевыми сигналами, мы точно не знаем, какие сигналы передают эти типы информации. Например, рассматривая, является ли данный человек мужчиной или женщиной, делаем ли мы вывод только по форме верхней или нижней губе, или по их размеру, или дело в относительном размере губ, или их пигментации? Но может

губы и не важны, и нужно рассматривать густоту бровей или их форму; или дело в подбородке? Однако, мы немало знаем о лицевых выражениях эмоции.

Мы знаем, что люди могут выносить правильные решения. Мы знаем характерные сигналы в каждой части лица, которые передают сообщения страха, удивления, печали, счастья, гнева, отвращения, и в различных комбинациях. Если Вы хотите улучшить свое понимание лицевых выражений, для того чтобы Вы могли истолковать показанные другими людьми и более компетентно воспринять Ваше собственное лицо, тогда Вы должны сосредоточить свое внимание на быстрых лицевых сигналах и их отличительных сообщениях. Бесполезно смотреть на медленные и статические лицевые сигналы в поиске информации об эмоции. Вам необходимо узнать тонкие и очевидные различия и общие характеристики эмоций при их проявлении на лице и при их переживании. Вам следует научиться отличать лицевые выражения эмоций от лицевых эмоциональных знаков, других лицевых знаков и лицевых маркеров.

## **Если не Наблюдать за Лицом**

Проблемы в понимании лицевых выражений возникают по большей части потому, что люди не смотрят на лица друг друга. А так как большинство лицевых выражений эмоций непродолжительные, то часто вы можете упустить важную информацию. Некоторые лицевые выражения очень быстрые и длятся всего долю секунды. Их мы называем микровыражениями. Большинство людей не замечают их или просто не осознают их важность. Позднее (Глава 11) мы объясним, каким образом эти очень быстрые микровыражения могут выдать эмоции, которые человек старается скрыть. Даже более привычные макровыражения часто длятся всего несколько секунд. Редко, когда лицевое выражение эмоции длится пять или десять секунд. Но если это происходит, то чувство должно быть сильным, настолько сильным, что одновременно с лицом задействован и голос через плач, смех, хохот или слова. Даже если вы и не смотрели на лицо человека, вы, скорее всего, не пропустите эти сильные эмоции, потому что вы будете их слышать.

Однако очень часто длительные лицевые выражения не являются истинными выражениями эмоций. Это притворные выражения, которые человек старается передать в преувеличенном варианте. Притворство таких выражений очевидно. Иногда человек не обязательно притворяется, а показывает с виду поддельное выражение. Предположим, что вы согласились с кем-то на смелую проделку, но в итоге она оказалась более рискованной, чем вы думали. Вы показываете поддельное выражение настоящего страха. Таким образом вы покажете собеседнику свои чувства, чтобы он тоже выразил свою нерешительность. А несочувствующий человек не будет высмеивать ваш поддельный страх.

Легко понять, отчего микровыражения могут остаться незамеченными - они очень скоротечны. Позже мы решим несколько упражнений, чтобы научиться распознавать их. Но, даже более длинные макровыражения, длящиеся две или три секунды, часто не замечаются, потому что на лицо не смотрят. В некотором смысле это звучит парадоксально, потому что лицо требует внимания. И, как центр главных сенсорных входов - зрения, слуха, обоняния, и вкуса — и главного коммуникативного выхода - речи, несет большое значение в общественной жизни. Кроме того, большинство людей распознает своих половинок частично по лицу. Целые отрасли промышленности трудятся для улучшения внешнего вида лица. Гораздо легче распознать человека по лицу, чем по телу. Частная жизнь будет намного чаще выставляться на всеобщее обозрение, если в газете будет опубликована фотография лица, сделанная в неподходящий

момент, чем если бы опубликовали фотографию тела. А общественность всегда падка на фотографии известных и малоизвестных лиц.

Когда вам рассказывают о человеке, которого вы никогда не видели, то вы захотите взглянуть на фотографию его лица; обычно вы не думаете о том, что хотите посмотреть на фотографию ясно показывающую тело. Когда Вы видите человека в анфас, то вы больше смотрите на лицо, чем на тело, если только, возможно, нет некоторого сексуального интереса. Во время разговора вы изредка непрерывно смотрите на лицо собеседника. Вы, вероятно, чаще отрываете свой взгляд от собеседника, чем смотрите прямо на него. Подумайте о том, как обычно расставляют стулья, или как вы их передвигаете, когда собираетесь присесть и с кем-нибудь побеседовать. Обычно люди не сидят лицом к лицу, а наоборот, рядом или под углом друг к другу. Когда ваша голова выпрямлена, вы, как и ваш собеседник, оба смотрите в свободное пространство; это происходит почти всегда. Чтобы взглянуть на лицо человека, вы время от времени поворачиваете голову. В настоящее время исследуются те случаи, когда два человека при разговоре смотрят друг на друга. По-видимому, когда вы говорите, вы поворачиваетесь к собеседнику чтобы узнать, согласен ли он, доволен, зол, заинтересован, заскучал, и т.п. Вы хотите узнать, хочет ли человек что-либо добавить. Вы смотрите на него, если он некоторое время не давал вам понять, что слушает вас ("м-гм", "да", "хорошо", "ага", "неужели", и т.д.), для проверки. Взглядом вы даёте человеку знать, что пришло его время говорить.

Если вы не намерены прекращать свою речь, следует быть осторожным, и не смотреть на собеседника, когда делаете паузу. Когда слушаете вы, то иногда смотрите на человека, когда он делает ударение на каком-либо слове или в конце фразы. Тон его голоса повышается и он ждёт от вас какого-либо ответа. В некоторых случаях, по крайней мере один человек смотрит на другого намного чаще. Будучи зрителем, вы не стесняетесь всё время смотреть на лицо выступающего.

Он дал вам разрешение в силу своей и вашей роли. Будучи следователем, вы можете постоянно смотреть на лицо допрашиваемого, так как это ваша работа. Вероятно так бывает всегда, когда в официальной беседе авторитет одного человека выше чем у его собеседника. Вы можете постоянно всматриваться в лицо человека также и в обратной ситуации. Влюбленных, по крайней мере, тех, кто все еще встречается, можно узнать по тому, как они продолжительно и беззастенчиво смотрят друг другу в лицо.

Почему большую часть времени вы не смотрите в лицо своего собеседника? Почему вы можете отвернуться именно в тот момент, когда он может показать эмоциональное выражение лица? Частично ответ заключается в вежливости - вас воспитали не пялиться на человека (по крайней мере, это происходит в США и некоторых других культурах).

Вы не хотите показаться грубым и назойливым, узнавая информацию, которой собеседник с вами делится. Кроме этого, вы не хотите смущать его или сами не хотите смущаться. Если он хочет, чтобы вы знали о его чувствах, он может высказать это словами; иначе вы можете перейти границы допустимого.

Смотреть в лицо другого человека - очень личное. Вы можете себе позволить это только в том случае, если человек сам дает вам на это право. Например, он общественный деятель или ваша социальная роль допускает подобное (вы следователь, работодатель, судья, родитель и т.д.)

- или вы открыто хотите более близких отношений, приглашая своим взглядом взгляд собеседника. Но есть и обратная сторона монеты. И дело совсем не в вежливости и не в желании смутить кого-то или самому смутиться. Часто вы не смотрите в лицо другого человека, потому что не хотите обременять себя тем, что он чувствует и необходимостью что-либо предпринимать. Если вы не смотрите в его лицо, соответственно, вы ничего не знаете или можете сделать вид, что не знаете. Пока этот человек не выскажет все словами, вы совершенно не обязаны реагировать на его чувства.

Если у собеседника на лице недовольство или злость, и вы это видите, и он знает, что вы видите, то, вероятно, вам придется выяснить, не являетесь ли вы причиной его злости. Если он печален, то вам, возможно, надо будет его успокоить или помочь ему; тоже самое стоит сделать, если он боится. Во многих социальных взаимоотношениях люди очень неохотно признают или берут на себя ответственность за чувства других людей. Кроме названных выше распространенных причин, почему некоторые люди не хотят смотреть на лица, могут быть и другие, которые идут из детства. Вероятно, у них был не совсем положительный опыт, когда они были детьми, и их научили не смотреть на выражения лиц определенных людей или на определенные выражения, причем неважно, что они при этом показывают.

Ребёнок может думать, что опасно смотреть на лицо папы, когда он злится. Или опасно смотреть на любое злобное лицо. Такое мнение может сложиться в очень раннем возрасте и человек, сам этого не подозревая, будет стараться не видеть определённых эмоций или людей с этими эмоциями. Если вы хотите улучшить свое понимание выражений лица, то вы должны пересмотреть, когда вы хотите знать об эмоциях других людей, и хотите ли вы вообще о них знать. Возможно вам придётся избавиться от своих старых привычек, которым вы следовали, не задумываясь; которые мешали вам распознавать многие проявления эмоций.

## **Преграда в общении.**

Лицо - только один источник информации, доступный во время разговора. А проблема в том, что некоторые сообщения упускаются, по причине вмешательства других источников информации, требующих к себе внимания. В большинстве разговоров это зрение и слух, то, что вы видите и слышите - ваши надёжные чувства. В большинстве бесед среди людей из Западного индустриального округа нет большого количества осязательного возбуждения, и предосторожности предприняты, чтобы скрыть ароматы. Когда вы слушаете разговор, вам доступны по крайней мере три звуковых источника информации: слова, голос, а также скорость речи, количество пауз, частота прерываний речи такими словами, как "эээ", "mmm".

Вашему зрению доступны по крайней мере четыре источника информации: лицо, наклон головы, поза, а также движения рук, ног и ступней. Все эти источники в звуковом и зрительном каналах могут указать вам на эмоцию. Звуковой и зрительный каналы обладают своими преимуществами и недостатками в общении как для говорящего, так и для слушателя. Говорящий может полностью исключить звуковой канал, просто замолчав и прекратив любую передачу информации для собеседника. Для говорящего это является преимуществом, а для слушателя - недостатком. В некоторой степени, зрительный канал постоянно присутствует.

Говорящий всегда сохраняет определённую позу, положение рук, выражение на лице; тем самым слушатель всегда получает некоторую информацию. Если говорящий человек видит заинтересованность собеседника, то благодаря звуковому каналу он передаст свою мысль с

большой вероятностью. Слушателю необязательно поворачивать уши к собеседнику, чтобы получить сообщение, так как его звуковой канал всегда открыт. Со зрительным каналом всё иначе.

Человек, возможно, заинтересован, но не успевает заметить скоротечное сообщение. Отправитель может использовать в своих интересах это, чтобы "вставить" сообщение в визуальный канал, чтобы прокомментировать зрителю, без знания человека, с которым он разговаривает.

Например, один человек может послать другому визуальный сигнал, чтобы тот избавил его от скучного разговора, при этом надоедливый собеседник не заметит этого призыва к помощи. Но с другой стороны, если говорящий все же хочет, чтобы собеседник получил это сообщение, то он должен подождать, пока тот не сфокусируется на нем визуально, и уже затем отправлять сообщение через зрительный канал. Таким образом, когда и говорящий, и слушающий показывают заинтересованность в беседе, слуховой канал получает преимущество через принятие посланных сообщений. Однако, слушающему намного легче показать поддельный интерес через слуховой канал, чем через зрительный. Можно притвориться слушающим, когда вы киваете время от времени или вставляете в речь собеседника междометие "мммм", а на самом деле вы слушаете другой разговор или заняты своими мыслями. Но нет никаких знаков подобного слухового обмана, при котором слушающий притворяется, что смотрит на говорящего, но на самом деле смотрит на того, кто стоит рядом или позади говорящего; ничего, что могло бы выявить, что взгляд слушающего направлен на другую деятельность.

По тому, как смотрящего определить проще, чем слушающего, то говорящий и слушающий могут легче обезопасить себя от лишних глаз, чем от лишних ушей. И хотя есть повтор или совпадение информации, передаваемой через оба канала, происходит естественное распределение труда, поэтому каждый канал передает определенный вид информации лучше другого. Большинство информации, особенно фактической, лучше всего передавать словами.

Когда вы стараетесь объяснить, где находится музей, кто сыграл главную роль в фильме, голодные ли вы или сколько стоит обед, вы делаете это при помощи слов. В подобных случаях вы прибегните к визуальному каналу в качестве основного, если вы не можете говорить или вас невозможно услышать, или ваша информация включает некую демонстрацию (например, как добраться до почтового отделения). Тон голоса и визуальный канал служат дополнительной информацией при словесном сообщении. Добавляются нюансы, подчеркиваются некоторые моменты, а также то, насколько серьезно следует принимать информацию, высказанную словами.

Визуальный канал можно использовать и для фактических сообщений, например, знаковый язык североамериканских индейцев или язык глухонемых, но преимущество, очевидно, за словами. Слова можно также применять для описания чувств или их объяснения, и обычно для этого их используют вместе с другими источниками. Здесь однако, преимущество за визуальным каналом, так как быстрые лицевые сигналы - первичная система для выражения эмоций. Именно по лицу вы можете узнать, какие чувства испытывает собеседник - злость, отвращение, страх, печаль и т.д.

Слова не всегда могут описать чувства человека; часто словами невозможно выразить то, что вы видите на лице собеседника в эмоциональный момент.

И когда дело доходит до эмоций, словам доверяют меньше, чем выражению лица. Если кто-то говорит вам, что он злится, и его лицо показывает тоже самое, то это так и есть. Но вас должно насторожить, если он говорит, что злится, а на лице нет никаких признаков злости.

А если происходит обратное, человек выглядит сердитым, но не выражает свои эмоции словами, то вы должны усомниться в его словах, а не эмоциях; вас должно заинтересовать, почему он не признает того, что чувствует. Эмоциональные сообщения можно также передавать голосом, положением тела, движением рук и ног. Но мы не знаем, передают ли они эмоции также точно, как и лицо. Они могут просто выразить то, что человек расстроен, но не скажут, какое чувство стоит за этим - злость, страх, отвращение или печаль. Ясность и точность других источников эмоциональных сообщений остается неизученной.

Однако мы знаем, что лицо - главная сигнальная система для ясного и точного выражения особых эмоций. При двух каналах (из семи) - слуховой и визуальной - передающих информацию, общение становится затрудненным. Говорящий посылает поток сигналов и, возможно, делает это небрежно, в свою очередь, у слушающего барьер, в результате чего он пропускает некоторые сигналы.

При визуальном канале люди обращают больше внимания на лицо; лицевые выражения настроены лучше движений тела, поэтому люди больше смотрят на лицо, чем на движения тела. Но слуховой канал, особенно выражаемый словами, получает больше внимания как от говорящего, так и от слушающего, потому что так можно передать множество самой разнообразной информации о чем угодно, за исключением эмоций. Вы можете пропустить важную информацию об эмоциях на лице, так как задействованы и другие информационные источники, поэтому возможно затруднение в ее восприятии.

Даже если вы фокусируетесь на выражении лица также, как и на словах, слова получают больше внимания, потому что вы всегда их услышите, а для визуальной информации необходимо будет смотреть на выражение лица. Тем не менее, для передачи информации об эмоциях, лицо важнее слов.

## **Контролирование лица**

Выражение лица может быть контролируемым и неконтролируемым. Одно выражение бывает произвольное, другое - произвольное; одно - настоящее, другое - поддельное. Проблема состоит в том, чтобы уметь их отличить друг от друга.

Представим, что человек пережил некое эмоциональное состояние - что-то произошло, например, и это его напугало. Если на лице у него появляется выражение страха, то это происходит автоматически. Человек не думает о том, как задействовать лицевые мышцы, чтобы выглядеть напуганным; это выражение страха произвольное. Но здесь возможно воздействие, вызванное устоявшейся привычкой или намеренным, осознанным выбором момента. Воздействие может быть незначительным (уточняет или снижает оценку выражения) или значительным (мешает или полностью затрудняет восприятие). Лицевое выражение страха можно дополнить, если человек к этому выражению добавляет немного улыбки, показывая, что он может мужественно перенести свое положение.

Лицевое выражение можно ослабить, если человек сменил интенсивность выражения, стараясь показать лишь легкое беспокойство вместо испытываемого сильного страха. Лицевое

выражение страха может быть неполным с появлением легкого признака страха; или на лице вообще не будет никаких признаков, либо у человека будет напряженное лицо.

Кроме описанных случаев, возможны ситуации, когда люди будут подделывать эмоциональные выражения в попытке создать впечатление того, что они испытывают эмоцию, хотя на самом деле это не так. Человек может показать на лице страх, ничего не ощущая на самом деле, или чувствовать совсем другую эмоцию. Проявления эмоций на лице контролируются по разным причинам. Есть общепринятые правила относительно того, что вы можете показать на лице, это правила выражения эмоций, которые регулируют выражение эмоций в обществе.

Например, в США многих мальчиков учат следующему правилу: "мужички не плачут и не показывают, что им страшно". "Есть и другие более личные правила выражения эмоций, которые не являются результатом определенной культуры, а являются особенностью той или иной семьи.

Например, ребенка учат не смотреть сердито на своего отца или не показывать печаль при разочаровании и т.д. Эти правила выражения эмоций, будь они общепринятыми или индивидуальными, очень хорошо запоминаются и запоминаются в раннем возрасте, поэтому контроль над лицевым выражением осуществляется автоматически.

Лицевые выражения контролируются также в силу профессиональной необходимости или практики. В некоторых профессиях необходимы люди, которые отлично контролируют лицевые выражения. Любой, кто хочет преуспеть в такой профессии, должен уметь убедительно подделывать выражения лица (например, актер или даже продавец). Либо от вас потребуются никогда не показывать, что вы на самом деле чувствуете (например, профессия дипломата). Люди также контролируют лицевые выражения эмоций, потому что в некоторых ситуациях это для их же блага.

Если ученик списывает на экзамене, то он должен скрыть свой страх, когда преподаватель проходит мимо его, потому что он не хочет, чтобы его поймали. Возникает некоторое замешательство относительно лицевых выражений, так как лицо передает как настоящие, так и ложные эмоциональные сообщения. Есть безудержные, ненамеренные, истинные выражения, а также есть квалифицированные, смоделированные, или ложные выражения.

Для того, чтобы улучшить свое понимание лицевого выражения эмоций, вам необходимо научиться отличать одну эмоцию от другой. Сначала вам следует понять, как переживаемые эмоции появляются на лице (Главы 4-9), потому что без этого вы не сможете определять подсказки для контролирования лица.

Позже, в Главе 11 "Обман Лица" будут даны дальнейшие объяснения правил выражения эмоций и различных техник управления. Много слов будет сказано о том, как различить искренние от смоделированных или ложных выражения лица. Некоторые из подсказок - в форме выражений лица, некоторые во времени проявления, в местоположении в его речи, и в том, как выражение лица имеет отношение ко всему остальному, что человек делает.



### **3. Исследования лицевых проявлений эмоций.**

Проводились сотни опытов по лицевым выражениям эмоций. В другой книге мы более подробно исследовали полученные результаты. (см. Ссылку 5 в конце этой главы). Здесь мы кратко опишем те исследования, которые относятся именно к этой книге. Эта глава разрешит сомнения скептиков о научной основе содержания последующих глав. А также поведает любопытным людям о том, как изучают лицевые выражения эмоций.

#### **Какую эмоцию выражает лицо?**

Говорит ли нам лицо только о приятных или неприятных чувствах, или есть ли на нём более тонкая информация? Если это так, то сколько видов эмоций может оно показать: шесть, восемь, двенадцать? Обычно, чтобы выяснить, какие эмоции люди могут прочесть по лицу, применяют следующий метод: показывают фотографии различных выражений, которые люди должны верно определить.

Испытуемым могут на выбор предложить список со словами, описывающими эмоции, или они должны будут на свое усмотрение выбрать слово, которое первым приходит им в голову для той или иной эмоции. Исследователь анализирует их ответы и ищет совпадения в описаниях определённых лиц.

Например, в итоге, 80 процентов испытуемых одинаково описали выражение на одной фотографии словом "испуган". Другое выражение, возможно, люди опишут не столь однозначно. Например одни испытуемые опишут его, как "равнодушное", а другие - иначе.

На основе полученных результатов, исследователь делает вывод о том, какие эмоции может выразить лицо. Все подобные исследования последних тридцати лет, определили шесть основных эмоций, раскрывающихся в этой книге: счастье, печаль, удивление, страх, гнев и отвращение. Возможно, лицо передаёт и другие эмоции - стыд или волнение. Но они ещё не были признаны, как эмоции. Мы покажем не только как проявляются эти основные шесть эмоций, но как проявляются и все тридцать три оттенка каждой из них. Это весьма большая палитра нашего эмоционального репертуара.

#### **Действительно ли суждения об Эмоциях Точны?**

Недостаточно определять, какие эмоции читаются на лице. Также важно узнать, являются ли суждения людей верными? Когда люди смотрят на чужое лицо и видят в нём страх, правы ли они? На самом ли деле выражение лица в точности соответствует эмоциональному переживанию человека? Или все эти выводы о выражениях не что иное, как общее заблуждение? Для ответа на этот вопрос исследователь должен найти людей, которые испытывают какую-то эмоцию.

Он должен сделать снимки и снять на видео этих людей, чтобы позже показать их наблюдателям. Если тогда наблюдатели однозначно определяют одну из эмоций, значит эмоция точно установлена. Большинство подобных исследований в точности оценки эмоций потерпели крах, обычно это случалось из-за неверных предубеждений исследователя относительно той или иной эмоции. Анализ наших собственных экспериментов, проведённых за последние 50 лет, показал весьма постоянные и убедительные свидетельства о том, что эмоции можно определить точно. Некоторые из этих исследований проводились в нашей собственной лаборатории.

В одном эксперименте мы сделали снимки психиатрических пациентов при их поступлении в клинику, затем снова, во время их выписки. Фотографии показали независимым наблюдателям и спросили, сделан ли тот или иной снимок во время поступления больного или во время его выписки. Суждения были точны.

Те же снимки, без каких-либо пояснений, показали другой группе наблюдателей. Им просто задали вопрос, видят ли они на фото положительную или отрицательную эмоцию. И снова точность была доказана, потому что выражения лиц, показанных при поступлении в больницу, были оценены как более неприятные, чем показанные после курса лечения.

В другом исследовании, другие наблюдатели пытались определить, были ли эмоции на снимках положительными или отрицательными. Но на этот раз на фото были лица стажёров психиатрической больницы, во время напряжённого собеседования. Не имея никаких сведений, испытуемые оценивали выражение лица во время стрессовой части собеседования как более неприятное, чем во время не стрессовой части. В ещё одном опыте наблюдателям показывали два фильма со студентами колледжа, где одни студенты смотрели видео со сценами хирургических операций с обилием крови, другие - видео о путешествиях. Испытуемые точно определили по выражениям лиц студентов, какой фильм те смотрели. Все эти исследования касались тех случаев, когда человек пытается не показывать своих истинных эмоций, но непреднамеренно их проявляет.

## **Но как насчёт тех случаев, когда человек старается показать эмоцию. Выразить счастье, гнев и т.д.?**

Многие исследования подтвердили, что наблюдатели в точности определяют, какую эмоцию старается показать человек через выражение лица. Существуют ли универсальные выражения эмоций? Едины ли они для всех, вне зависимости от происхождения человека? Увидим ли мы проявление гнева одинаково у всех рас, культур или языков? Или может значения лицевых выражений различны в разных культурах так же, так и язык? Чуть более ста лет назад Чарльз Дарвин (см. ссылку 1 в конце главы) писал об универсальности лицевых выражений, что во всех культурах они однозначны, что они - биологическое наследие и определены эволюцией человечества. Со времён Дарвина с этим решительно не соглашались множество авторов. И только недавно научные исследования дали ответ на этот вопрос. Действительно, лицевое выражение, по меньшей мере, некоторых эмоций, описанных в этой книге, универсально, хотя и есть культурные различия в их выражении.

Исследование, проводимое в нашей лаборатории, играло центральную роль в урегулировании спора, являются ли выражения лица универсальными или определенными для каждой культуры. В одном эксперименте, вызывающие напряжение фильмы показали студентам колледжа в Соединенных Штатах и студентам колледжа в Японии.

Часть фильма студенты смотрели самостоятельно, а часть фильма они смотрели и обсуждали с научным сотрудником, носителем их культуры. Измерения движений лицевых мышц, увиденных на видеозаписях, показали, что, когда они были одни, у японцев и американцев были фактически идентичные выражения лица (см. иллюстрацию 1).

Но в присутствии другого человека, когда проявляются правила выражения эмоций, принятые в обществе, сходств между японскими и американскими студентами было мало.

Японцы скрывали свои выражения неприятных эмоций больше, чем это делали американцы. Это исследование было особенно важно в демонстрации о универсальности выражений лица и как они отличаются у каждой культуры. Универсальная черта - четкое выражение основных эмоций на лице. Но люди в различных культурах отличаются по тому, как их учили управлять выражениями лица.

В другом эксперименте мы показали фотографии различных выражений эмоции наблюдателям в Соединенных Штатах, Японии, Чили, Аргентине, и Бразилии. Наблюдатели в этих различных культурах должны были определить одну из шести основных эмоций для каждой показанной фотографии. Если бы лицевые выражения разнились от культуры к культуре, то сердитое выражение лица для американца бразилец мог бы определить как выражение отвращения или страха, или вообще никак бы его не обозначил. Но выяснилось обратное.

Те же самые выражения лиц одинаково определили люди из разных стран, независимо от своего языка или культуры (рис. 2).

В то же время, тот же самый независимый опыт проводил Кэрролл Изард (ссылка 8) с наблюдателями восьми различных культур. Вывод был таким же.

Рис 1. Пример произвольного выражения лица японца (слева) и американца (справа) при просмотре тяжёлого фильма.



Рис. 2 Примеры фотографий, использованных в исследовании того, как эмоции оцениваются разными представителями грамотного населения.

	(J=99)	(J=40)	(J=119)	(J=168)	(J=29)	
	Fear	85%	67%	68%	54%	66%
	Disgust	92%	97%	92%	92%	90%
	Happiness	97%	95%	95%	98%	100%
	Anger	67%	90%	94%	90%	90%

Свои результаты мы хотели привести в качестве доказательства универсальности некоторых лицевых выражений, но есть одно но.

У всех испытуемых был опыт визуального контакта, не всегда прямой, обычно при помощи средств массовой информации. Сохранялась возможность того, что лицевые выражения во всех исследованных культурах были разными, и что люди через фильмы, телевизор и журналы могли запомнить проявления лицевых выражений эмоций. Либо лицевые выражения эмоций могли быть похожими во всех исследованных нами культурах в силу того, что люди смотрели фильмы с участием одних и тех же актеров и затем повторяли их выражения лиц для различных эмоций.

Мы также не исключили возможности того, что люди, которые не видели лицевые выражения эмоций через СМИ, могли бы показать эмоции совершенно по-другому, задействуя другие мышцы лица. Единственный способ решения этой задачи заключался в изучении визуально изолированных людей, которые никогда не имели контактов со средствами массовой информации и внешним миром. Мы провели серию экспериментов в юго-восточной части Новой Гвинеи, где мы и нашли людей, отвечавших нашим требованиям.

Эти люди никогда ранее не проходили психологические тесты и не участвовали в экспериментах, и мы работали через переводчиков, потому что не знали их языка. Именно по этим причинам нам пришлось подкорректировать процедуру эксперимента.

В других странах мы показывали одну фотографию с отображением той или иной эмоции, а испытуемому давали список с эмоциональными словами.

В Новой Гвинее испытуемому предоставлялись сразу три фотографии, переводчик описывал ему ситуацию, например, "мать человека умерла", а тот в свою очередь должен был указать на фотографию, которая подходила этой ситуации. В результате мы выяснили, что испытуемые выбирали одни и те же фотографии для одинаковых эмоций, как это делали представители других исследованных нами культур. Но было одно исключение: испытуемые из Новой Гвинеи не смогли отличить выражение страха от удивления. В другом эксперименте испытуемым рассказали эмоциональную историю и попросили каждого отобразить эмоцию на лице.

Эти преднамеренные выражения эмоций были засняты на видео. Некоторые примеры приведены на рисунке 3.



Анализ выражений человека из Новой Гвинеи показал снова, что те же выражения лица он продемонстрировал для тех же эмоций, как это было и в других культурах, за исключением страха и удивления, которые были перепутаны друг с другом. Дальнейшее подтверждение универсальности выражений лица было получено исследованием другой культуры на Западе Айриан, западная часть острова Новой Гвинеи.

Карл и Элинор Хейдер, которые сомневались в нашем свидетельстве универсальности, провели те же самые эксперименты с людьми, еще более визуально изолированными, чем те, которых мы изучали, и они также получили свидетельство универсальности. Все наши исследования, работы Изарда, Хайдера и Эйбл-Эйбесфельдта (этолог, который использовал множество различных методов), показали, что Дарвин был прав в своем заявлении об универсальности лицевого выражения эмоций. Хотя выражения лица для каждой из первичных эмоций распространены у всех народов, выражения лица действительно изменяются через культуры по крайней мере по двум отношениям.

То, что выявляет или вызывает эмоцию, будет обычно отличаться; люди могут почувствовать отвращение или испуг в ответ на различные ситуации в различных культурах.

Кроме этого, культуры различаются в том, каким правилам стараются люди следовать для контроля или регулирования выражения своего лица в заданной ситуации.

Люди в двух различных культурах будут чувствовать печаль от смерти любимого, но в одной из культур могут быть предпосылки того, чтобы люди скрывали свои чувства на похоронах.

Рис. 3.

Видео кадры, на которых жители племени Фор Новой Гвинеи пытаются изобразить различные эмоции. Заданием для верхней левой фотографии было "пришел ваш друг и вы счастливы"; для верхней правой - "умер ваш ребенок"; для нижней левой - "вы злитесь и готовы подраться"; для нижней правой - "вы видите мертвую свинью, которая лежала там на протяжении долгого времени".

## **Как же Проявляется Каждая Эмоция на Лице?**

Мы начали искать доказательства того, что некоторые лицевые выражения эмоций универсальны и до завершения всех исследований мы решили узнать, что же представляют собой эти универсальные эмоции.

Мы стремились построить Атлас лица, который наглядно изобразит каждую эмоцию. Именно с помощью этого Атласа (Ссылка 4) были сделаны фотографии, которые показаны в последующих главах этой книги. Наш первый шаг в развитии Лицевого Атласа основывался на изучении, того что сказали люди о виде каждой из эмоций. Некоторые авторы описали в своих книгах, какие мускулы были задействованы в каждой из эмоций, в то время как другие интересовались только их внешними признаками. Ни один из них не рассмотрел все задействованные мускулы или внешние изменения для шести основных эмоций.

Мы сложили вместе все, что было написано Дарвином, французским анатомом Дюшеном, которого цитировал Дарвин, американским анатомом Хубером (Ссылка 7), американским психологом Плутчиком, который работал над теорией эмоций (Ссылка 9), и у нас получилась картинка. Мы построили таблицу, в которой перечислили все лицевые мускулы и эти шесть

эмоций, вписали в таблицу и то, что написали эти учёные про мускулы, которые были вовлечены в каждую из эмоций. Было много пробелов, где никто ничего не сказал о включении специфического мускула в специфической эмоции. Работая с Сильвэном Томкинсом (Ссылка 10), мы заполнили те промежутки информацией от наших параллельных культурных исследований и наших общих впечатлений.

Потом мы сфотографировали моделей, которым объяснили, каким мускулом из таблицы нужно двигать. Мы отдельно сфотографировали три области лица, которые способны к независимому движению - бровь/лоб; глаза/веки и начало носа; и более низкую часть лица, включая щеки, рот, большую часть носа, и подбородка. Законченный Атлас состоит из ряда фотографий этих трех различных областей лица, каждая фотография была ключом к одной из этих шести эмоций. Как могло бы ожидать, для каждой из эмоций есть больше чем одна фотография в Атласе, по крайней мере для одной лицевой области.

Например, для удивления мы сделали по одной фотографии для областей - брови/лоб, глаза/веки и верх носа, а для нижней части лица четыре фотографии. Следующий очевидный вопрос был - объективен ли Атлас. Находятся ли шесть эмоций - счастье, печаль, гнев, страх, отвращение и удивление - среди выражений лица в Атласе? Или может ли выражение отвращения в Атласе встречаться с гневом и т.д. С этой целью мы провели четыре опыта для определения правильности Атласа. В двух экспериментах мы попытались доказать правильность атласа, показывая, что данные в Атласе соответствовали переживаниям, лиц которые были исследованы. Эти опыты исследовали экспериментальную достоверность Атласа.

Два других исследования дали социальное обоснование Атласа. Вместо того, чтобы стремиться доказать соответствие классификации, приведенной в Атласе, человеческим переживаниям, эти научные исследования собрали данные о возможности предугадывать по Атласу, как наблюдатели (эксперты) интерпретируют чувства наблюдаемого, когда они смотрят на его мимику. И хотя экспериментальную и социальную достоверность необходимо соотносить, это не совсем обязательно. Мы можем и не выглядеть так, как мы себя чувствуем, по крайней мере, не всегда. Поэтому было важно изучить и экспериментальную, и социальную достоверность.

Экспериментальная достоверность берется на основе материалов, собранных из межкультурных исследований по лицевым выражениям, описанным нами ранее. Студенты колледжей в Японии и в США в одиночку наблюдали приятное и неприятное кино, в то время как мы делали видеосъемку их выражения лица. Из их ответов на анкетные вопросы после эксперимента, было ясно, что они испытали очень различные эмоции при просмотре двух фильмов. Описывая свои реакции на фильм про путешествие, студенты назвали его приятным и интересным, принесшим им ощущение счастья. А что касается фильма с хирургическими сценами, то испытуемые ответили, что он был неприятным, отвратительным, вызывал боль, страх, печаль и удивление. Если Атлас Лица правильный, то оценки, исходя из этого Атласа, должны различать выражения лица при испытании двух различных наборов эмоций. Все движения мышц лица, видимые на видеозаписях были выделены, их продолжительность была измерена, и они были классифицированы в терминах Атласа. Эта процедура измерения была сделана в замедленном движении, с измерениями, сделанными отдельно для трех областей лица, тремя отдельными техниками. Такое точное измерение требовало приблизительно пяти часов работы для обработки каждой минуты снятого лицевого поведения.

Результаты были очень ясны.

Исследование Лицевого Атласа явно показало наличие двух эмоциональных состояний, в зависимости от того, смотрели ли испытуемые напряженный фильм или фильм про путешествия. И Атлас сработал для определения выражений лиц японских и американских испытуемых, как и следовало ожидать, потому что главной задачей Атласа было показать универсальность лицевых выражений эмоций. Единственный недостаток этого эксперимента в том, что он не показывает, отображает ли Атлас достоверно лицевые выражения каждой из шести эмоций. Он только показывает, что Атлас правильно разграничивает между приятными и неприятными эмоциями.

Второй момент - изучение экспериментальной достоверности - частично снял ограничение Атласа. Недавние исследования по физиологии эмоций показывают, что при переживании таких эмоций, как удивление и отвращение, происходит ускорение и замедление сердцебиения. Измерение частоты сердцебиений и проводимости кожи были произведены на японских и американских субъектах, когда они наблюдали приятные и напряженные фильмы. Если Атлас правилен в том, когда говорит, что лицо выглядит как удивлённое или на лице отвращение, то когда такие выражения лица встречаются, должна быть различная структура частоты сердцебиений для каждого выражения. Когда мы исследовали изменения в частоте сердцебиений, которая совпала с выражениями лица, которые Атлас определял или как удивление или отвращение, результаты показали предсказанное различие.

Хотя это второе изучение действительно обеспечивает признак проверки правильности Атласа для удивления и отвращения, это не показывают, что Атлас обязательно достоверен в том, что это говорит о других эмоциях - гнев, счастье, печаль и страх. Логически, если это правильно для удивления и отвращения, Атлас должен быть одинаково действителен для других эмоций, потому что это было получено теми же самыми методами для всех шести эмоций.

Но подтверждение все еще требуется, и для этого мы обращаемся к третьему изучению, которое исследовало Атлас в терминах социальной достоверности. Атлас сможет предсказать, как наблюдатели интерпретируют выражения лица? Фотографии, которые были сделаны многими различными исследователями выражения лица, были получены. Эти снимки показывали наблюдателям, которых попросили судить, какую из этих шести эмоций показывали на каждой фотографии.

В дальнейшем рассматривались только те лицевые выражения эмоций, относительно которых наблюдатели выразили свое общее согласие. Если Атлас правильно отображает выражение всех шести эмоций, то оценки, исходя из этого Атласа, должны уметь предсказывать эмоции, которые видят наблюдатели на каждой из фотографий. Оценки для Атласа проводились отдельно для трех зон лица тремя разными специалистами, были сделаны и предсказания.

И Атлас успешно предсказал эмоции, которые видели наблюдатели при просмотре каждой фотографии с лицевым выражением. Четвертое исследование сильно похоже на предыдущее, только здесь давались лицевые выражения студентов зубоучебного факультета и медколледжей. Их заранее попросили изобразить каждую из шести эмоций посредством лицевого выражения. Затруднением в Атласе было предсказание для каждой фотографии, какую именно эмоцию старался показать каждый студент.

Однако, оценки Атласа оказались правильными. Когда мы работали над этими экспериментами; неизвестный нам независимый шведский анатом, Карл-Херман Хьортсо (ссылка 6), работал над тем же вопросом совершенно другими методами. Он сокращал по



очереди каждую мышцу и делал фотографии лица. Затем он смотрел на снимки и искал на них признаки знакомых эмоций. На основе собственных выводов, он дал подробное описание разным выражениям лица в своём Атласе.

Когда мы недавно встретились с Hjortsjo, мы все были рады обнаружить, что наши Атласы почти полностью совпадают. Хотя ни один из наших четырёх опытов не может полностью подтвердить данные Атласа, даже учитывая независимые открытия Хьортсьо, доказательства практичности нашего Атласа более, чем просто экспериментальные. Впереди ещё множество исследований, чтобы исправить и утвердить наш Атлас; но некоторыми доказанными результатами мы готовы с вами поделиться.

Описание лицевых выражений последующих глав основано на Атласе и подтверждено нашими исследованиями и исследованиями Хьортсьо. Из атласа будут представлены всего несколько фотографий. Мы выбрали только те из них, которые чётко подкреплены доказательствами и наиболее важные для практического обучения. Ошибки маловероятны. Возможно будущие исследования откроют и другие виды проявления лицевых выражений.

## **Как сдерживаются выражения?**

Как отличить настоящее выражение от поддельного? Как можно увидеть настоящие чувства человека, когда его выражение не соответствует чувствам или проявляет поддельные чувства? Короче говоря, как определить "утечку" эмоции? Над этим вопросом мы работали несколько лет.

Вначале мы изучали видеозаписи выражений лиц психиатрических пациентов во время их собеседования. На некоторых сеансах мы знали о том, что пациенты скрывают свои истинные чувства. Исследование этих записей положило основу теории невербальной утечки информации, когда чувства проявляются в телодвижениях и выражении лица. Мы проверили эту теорию в течение прошлых нескольких лет, изучая интервью, в которых человек целеустремленно скрывает от другого отрицательные эмоции, испытываемые в результате наблюдения очень неприятного, напряжённого кино. Подопытные пытаются убедить интервьюера в том, что с наслаждением смотрят очень приятный фильм. Наше изучение этих интервью далеко от завершения. Нам ещё предстоит подвергнуть опытам много гипотез о лицевой утечке информации.

Однако, наши результаты до настоящего времени были совместимы с нашими гипотезами и с нашими более ранними результатами от интервью с психиатрическими пациентами. Вся информация из главы 11 по "Лицевому обману", пока что носит испытательный характер. На данном этапе мы пришли к подобным выводам, основанным на нашей теории и многочасовых исследованиях выражений лиц людей, когда те обманывают.

## **Каким образом переживаются эмоции?**

Мы ещё в поисках ответа на этот вопрос и при написании этой книги, считали, что сможем положиться на научные труды. Несмотря на множество проведённых исследований и теорий, нас разочаровало то, что относительно мало внимания было уделено некоторым существенным вопросам.

Например, какие события вызывают ту или иную эмоцию? Насколько сильно отличаются эмоции по своей глубине? Как меняются ощущения при разных эмоциях? И как поведёт себя

человек во время гнева, отвращения, страха, и т.д.? Ранее уже предлагались ответы и соображения, касательно некоторых эмоций. Самыми полезными в этом оказались труды Дарвина и Томкинза.

Большую часть нашей книги о лицевых выражениях шести чувств мы написали, основываясь на собственном опыте и многолетних размышлениях. В каждой последующей главе есть раздел под названием "Человек испытывает чувство..." где присутствуют все научно доказанные эмоции, а многие ещё не доказаны, хоть и знакомы всем. Наши друзья и коллеги проверили это на себе и выяснили, что все это вписывается в их жизнь и соответствует их знаниям о жизни других людей.

Вы можете проверить правильность наших суждений на своем собственном опыте и опыте своих друзей. Если что-то, что сказано например о гневе, не соответствует вашему собственному опыту или опыту ваших друзей, тогда мы можем быть неправы. Если что-то не соответствует вашему опыту, но понятно вашим друзьям, то вам придётся выяснить, чем ваше мнение или мнение друзей отличается от других.

## **3. Удивление.**

### **Исследование удивления**

Удивление - это самая скоротечная эмоция. Она появляется внезапно. Если вы находите время, чтобы подумать, удивлены вы или нет; значит вы не удивлены. Долго удивляться вы не можете, если только во время удивления не раскрываются новые удивляющие подробности.

Чувство удивления непродолжительное. Оно прекращается также неожиданно, как и начинается. Удивление вызывается неожиданным событием и событием "неожиданного

удивления". Представим себе, что жена появляется у мужа на работе. Если она обычно приносит ему обед в это время, то он не будет удивлен. Появление жены не будет чем-то неожиданным.

Если же жена редко приходит к нему на работу, но о ее предстоящем визите сообщит секретарь, например, так: "Я вижу вашу жену на улице", то он не будет удивлен при ее появлении, потому что у него будет время придумать объяснение такому необычному событию. Но если жена приходит неожиданно, и ее появление в офисе мужа - необычное событие, то мы расцениваем это как проявление удивления - неожиданное событие, которое не предвиделось. Это скорее просто удивление, а не негативное удивление, потому что в тот момент человек не ожидал чего-то особенного.

Однако, если разносчик кофе всегда приходит в это время и всегда характерно стучит в дверь, а на самом деле это жена того человека, а не разносчик кофе, то это событие будет расценено как "обманутое" удивление. Вы ожидали чего-то другого. В случае неожиданного удивления большую роль играет разница между тем, чем ожидаешь удивиться и тем, что происходит. Если же вместо разносчика кофе, пришла секретарша, удивление всё ещё может появиться, возможно только лёгкое. Если, более того, событие совсем противоречит ожиданию, то удивление усилится. В это мгновение жена удивится сильнее секретарши. Удивить может почти всё неожиданное или внезапное. Любой вид, звук, запах, вкус или физическое чувство.

Когда откусываете пирожное, с виду с шоколадной начинкой; то вкус свинины с грибами может, мягко говоря, удивить. Вкус стал внезапной неожиданностью. Удивить могут не только физические ощущения, но и неожиданная или внезапная мысль, замечание или предложение другого человека. Удивить могут и собственные мысли, и физическое чувство.

Многие мистические рассказы не только пользуются запугивающими приёмами (в жанре ужасиков или историй про привидения), но и удивляют читателя классическим детективом. Множество анекдотов основано на приёмах внезапной неожиданности. Людей забавляет полное погружение в описание анекдота, в след за которым идёт неожиданная концовка. Если вы предвидите событие и ваше чутьё вас не подводит, то вы вряд ли удивитесь. Если мужчина из нашего примера заметит жену на подходе к офису; поначалу он возможно и удивится при виде её, но он не удивится когда она постучит ему в дверь.

Удивления бы тоже не было, если бы он знал, что жена собиралась сходить в магазин, что рядом с его работой. Удивление продолжается до тех пор, пока вы полностью не осознаете произошедшее. Как только вы всё поймёте, удивление исчезнет. Обычно существует уже готовое объяснение: "Я была в магазине, кончились деньги, пришла к тебе за свежими чеками, встретила в зале разносчика и купила тебе кофе" Если рассказ не соответствует ожидаемому, то удивление продлится и вы можете растеряться, испугаться или будете озадачены.

Предположим, женщина встрелила мужа, который, по её мнению погиб на войне. Сюрприз! Но удивление закончится, когда он объяснит: "Я - брат близнец высшего мужа". или "Я пропал без вести и случилась амнезия". Если объяснение ещё более невероятное, то оно может заново удивить, испугав или озадачив: "Я дух твоего мужа и пришёл поговорить с тобой". Как только разобрались, что к чему, эмоция удивления сменяется другой. "Какая приятная неожиданность", скажете вы спокойным тоном.

Обычно следующая эмоция даёт положительный или отрицательный эмоциональный фон, в зависимости от природы случая. Удивление сменяется удовольствием или счастьем, если в итоге вам что-то понравилось. Отвращение вызывается вредными или неприятными событиями.

После провокации или агрессии удивление сменяется возмущением. И если случай выражает угрозы, на которые Вы не можете ответить, Вы чувствуете страх. Страх обычно следует за удивлением, возможно, потому что неожиданные события часто опасны, и много людей предрасположены связывать что-то неожиданное с опасностью. В следующей главе мы объясним, как страх и удивление можно спутать по общим лицевым чертам. Поскольку удивление заканчивается быстро и сразу сменяется другой эмоцией, лицо часто показывает их сочетание. Точно так же, если человек испытывает эмоцию во время удивительного события, на лице очевидно сочетание эмоций. Наблюдатель, который обращает внимание на мимолетные выражения, может уловить чистое выражение удивления. Но большинству из нас более знакомо удивление в комбинации с признаками второй эмоции.

Так, например, сочетание широко открытых от удивления глаз и ухмылки на губах. Или поднятые брови, от удивления, могут появиться вместе с растянутыми губами, от страха. В следующей главе мы покажем оттенки страха-удивления; в последующих главах мы покажем удивление-отвращение, удивление-гнев, и оттенки счастливых удивлений. Степень удивления меняется от умеренной до наивысшей, в зависимости от случая. Неожиданное появление жены в офисе мужа было бы менее удивительным, чем неожиданное появление старого друга детства, с которым не встречались много лет.

Реакция потрясения, как полагали, была самой яркой степенью удивления, но такой испуг некоторым образом отличается от удивления. Потрясение отличается от удивления по выражению лица. Глаза моргают, голова откидывается, губы раскрываются и человек вздрагивает.

Потрясение вызывается внезапным сильным воздействием, например выстрелом или внезапной остановкой автомобиля. В отличие от удивления, где невозможно полагаться на опыт предвидения, потрясение может вызываться вполне предсказуемыми событиями. Громкие продолжительные выстрелы будут всякий раз вызывать вздрагивание, хотя это чувство и его проявление будут уменьшаться. В отличие от нейтрального удивления, потрясение обычно неприятно. Никому не нравится это чувство. Не совсем ясно, может ли человека испугать что-либо другое, кроме громких звуков, поражающих видов или физических чувств. Вас могут сильно удивить чьи-то слова, ваше лицо выразит чрезвычайное удивление и вы опишите этот случай, как потрясение.

Таким образом, понятие "поражение" используют, чтобы описать наивысшую степень удивления, а также реакцию, отличную от удивления. Поражение тесно связано со страхом. В следующей главе, где мы покажем отличие страха от удивления, мы также объясним, чем отличается поражение от удивления и страха. Переживание каждой эмоции, которую мы собираемся описывать, может быть приятным.

Так очевидно, что счастье - приятная эмоция. Конечно, можно получить удовольствие от удивления, страха, гнева и даже печали, но обычно этого не происходит. Некоторые люди редко радуются своему счастью, вместо этого они чувствуют себя виноватыми или им бывает стыдно. Радость переживания эмоций или неспособность радоваться - вероятно, то, что мы вынесли из детства, но сам механизм того, как это происходит, неизвестен. Конечно, есть люди, которые просто любят удивляться. Они в восторге от неожиданной вечеринки, от неожиданного подарка

или от внезапного визита. Эти люди организуют хотя бы часть своей жизни так, что в ней высока вероятность удивления. Они ищут новые ощущения.

В крайнем случае человек, который "удивлениезависим" (то есть тот, кто больше применяет эту эмоцию, чем остальные), должен отказаться от планирования. Его жизнь будет больше дезорганизованной, чтобы он через планирование не мог исключить возможность удивления. Но есть также люди, которые ненавидят сюрпризы. Они обычно говорят: "Пожалуйста, не надо сюрпризов", даже если это приятный сюрприз. Они просто не хотят никаких неожиданностей. Эти люди строят свою жизнь так, чтобы уменьшить возможность неожиданного и избежать непредвиденного. Например, крайний случай, когда человек ненавидит сюрпризы, он чрезмерно все планирует, высчитывает каждую вероятность, никогда не учитывая неожиданное, если он может это предвидеть.

Представьте себе ученого, который боится сюрпризов: он может доказать или опровергнуть свою гипотезу, но он никогда не откроет чего-то непредвиденного.

### **Как выглядит удивление.**

Чтобы показать признаки удивления в этой и пяти следующих главах используются две фотографии Патриции и Джона. В приложении 1 объясняется, каким образом мы добились таких снимков и кто эти два человека.

Во время удивления присутствуют отличительные признаки в каждой из трех лицевых областей. Брови подняты, глаза широко открыты и челюсть открывается, разделяя губы.

Вид бровей во время удивления. Брови искривляются и высоко поднимаются. На рисунке 4 изображены брови Патриции во время удивления (B) и ее спокойные или нейтральные брови (A). Кожа ниже бровей растягивается, и становится более заметной, чем обычно (Стрелка 1).



Figure 4



Figure 5

Подъём бровей формирует длинные горизонтальные морщины по всему лбу (Стрелка 2). Не у всех бывают такие морщины. У большинства детей, а также у некоторых взрослых не появляются морщины, даже когда поднимают брови. У некоторых на лице всегда присутствуют горизонтальные морщины, даже когда брови не подняты, но до среднего возраста такое редко встречается. Если на нейтральном лице есть постоянные морщины, то они становятся еще глубже и более очевидны, когда брови поднимаются во время удивления.

Хотя брови удивления обычно сочетаются с широко открытыми глазами и открытой челюстью, иногда брови удивления появляются и на спокойном лице. Когда это случается, выражение лица не указывает на эмоцию; существуют различные значения, но некоторые относятся к удивлению.

На рисунке 5 показаны брови удивления на спокойном лице (В) и спокойное лицо (А). Когда брови поднимаются на несколько секунд или более, то это эмблема, которая означает сомнение или вопрос. Часто так выглядит лицо слушателя, когда без слов он задаёт вопрос или сомневается в услышанных словах.

Вопрос или сомнение могут быть искренними или ложными; часто они выражают поддельное сомнение, недоверие или удивление слушателя относительно услышанного. Вместе с наклоном головы в сторону или назад получается восклицание. Если брови удивления сочетаются со ртом отворачивания, то значение эмблемы - скептическое недоверие, или если голова наклоняется назад и вперёд - недоверчивое восклицание (см. рисунок 28, Глава 6).

Выражение лица на рисунке 5 содержит ещё кое-что очень важное. Кажется, что всем лицом Патриция показывает сомнение или вопрос, но это фотомонтаж. Брови - единственное отличие от спокойного лица слева. Если прикрыть рукой брови, это станет очевидно. Если изменить хотя бы одну область на выражении лица, то появится впечатление, что всё остальное тоже изменилось.

Если брови удивления поднимаются на очень короткое время, то имеет место другой смысл послания. Вместе с наклоном головы или небольшим киванием, это - эмблема приветствия, вызванная кратким поднятием бровей. Она наблюдается по всей Меланезии и её универсальность подтверждает один исследователь. Краткий подъём бровей ещё используется как диалоговый акцент.

Когда человек говорит, он может быстро поднять и опустить брови, подчеркивая какое-то слово или фразу. Человек выделяет слово выражением лица. Другие движения бровей и движения в других частях лица также используются как акценты, позже мы упомянем о некоторых из них.



Figure 6

## Глаза

Во время удивления глаза широко раскрываются, верхние веки поднимаются а нижние - расслабляются. На рисунке 6 Патриция и Джон показывают глаза удивления. Слева - глаза удивления, справа - спокойные глаза. Заметьте, что в удивлении глазной белок показывается над радужной оболочкой. Белок может показаться и ниже радужной оболочки, но это зависит от глубины посадки глаз или от высоты раскрывания челюсти, когда натягивается кожа нижних век. Таким образом, проявление белка над радужной оболочкой - более надёжный признак удивления.

Обычно удивленные глаза сопровождаются поднятыми бровями или раскрытым ртом или всем сразу, но иногда реагируют только глаза. Когда поднимается верхнее веко и показывает белок без движений бровей или рта, то это действие почти всегда очень краткое и длится долю секунды. Расширение глаз может быть кратким проявлением заинтересованности или дополнять слово "ого". Широко открытые глаза могут использоваться как диалоговый акцент для выделения какого-либо слова в разговоре.

### **Нижняя часть лица.**

При удивлении челюсть опускается, вызывая разделение губ и зубов. На Рисунке 7 показано, что рот при удивлении не напряжен, он расслаблен; губы не сжаты и не растянуты. Вместо этого, рот раскрыт. Он может быть слегка раскрытым, раскрытым чуть шире, как показано на Рисунке 7 и широко раскрытым, при этом степень раскрытия рта зависит от степени удивления. Ниже мы приведем пример этих различий.

Челюсть может опуститься без каких-либо других движений на остальной части лица. На Рисунке 8 показано удивление нижней части лица, опущенная челюсть, все остальное лицо остается, как и прежде, а для сравнения дается и спокойное лицо. Этим выражается ситуация, когда человек ошеломлен. Это может произойти, когда Патриция на самом деле ошеломлена, когда она хочет подчеркнуть свое удивление в другой раз или когда она просто хочет оказаться удивленной.



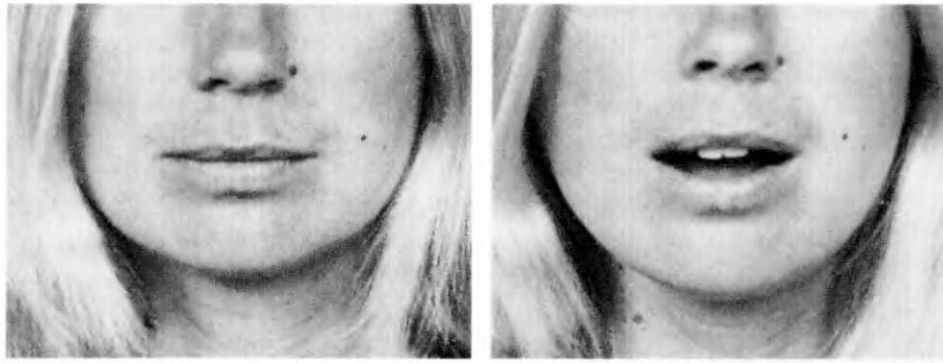


Figure 7



Figure 8

На Рисунке 8, как и на Рисунке 5, показано, как при изменении одной части лица создается впечатление общего изменения на лице. Посмотрите на глаза на Рисунке 8B; здесь удивление более выражено, чем при спокойном выражении глаз на Рисунке 8A. Но это еще один фотомонтаж; если прикрыть руками рот на обеих картинках, то вы увидите, что выражение глаз и бровей/подбородка одинаковое. (При обсуждении Рисунков 5 и 8 мы использовали термины символ, поддельное выражение и пунктуатор. Если Вы не помните значений этих терминов, можете вернуться к Главе 2, где велось их обсуждение).

### **От легкого удивления к сильному.**

Различают несколько видов удивления, причем лицо отображает все оттенки удивления. И хотя есть незначительные изменения бровей (они немного поднимаются) и глаз (они становятся шире), главные признаки интенсивности удивления можно найти на нижней части лица.

Figure 9



Легкое удивление показано на Рисунке 9А, умеренное удивление - на Рисунке 9В. Брови и глаза идентичны на обоих рисунках; единственное отличие - в степени раскрытия рта. При более сильном удивлении рот раскрывается шире. Сильное изумление часто сопровождается восклицанием "ой" или "ого".

#### **Четыре вида удивления.**

Удивление можно показать всего двумя зонами лица, не задействуя при этом третью. У каждого из этих выражений удивления есть небольшая разница в значении. На Рисунке 10 показаны все четыре вида удивления. До того, как объяснить, что, по нашему мнению, выражает каждый рисунок и как отличия в выражении лица определяют разный смысл передаваемых ими сообщений, вы можете сами просмотреть эти рисунки и ответить на вопросы: "Какое сообщение передается?" и "Чем отличаются выражения лиц друг от друга на каждом рисунке?"

На Рисунке 10А Патриция показывает вопросительное удивление, то есть неуверенное удивление. Такому выражению подходят слова "Это так?" или "Ой, серьезно?". Это выражение лица такое же, как и на Рисунке 10D, только вместо удивленного рта здесь он нейтральный. Если закрыть рты на Рисунках 10А и 10D руками, вы увидите, что рисунки одинаковые. Удивление выглядит вопросительным, когда при выражении удивления происходит движение только глаз и бровей.

На Рисунке 10В Патриция показывает неожиданное удивление. Слова, которые могут озвучить это выражение, могли бы быть чем-то вроде "Что?" или возгласы, типа "Ахх" с внезапным вздохом. Если Вы закроете пальцами брови и лоб на 10В и на 10D, Вы увидите, что они идентичны, за исключением бровей и лба. Удивление выглядит неожиданным, только если происходит движение глаз и рта при выражении полного удивления.

На Рисунке 10С Патриция показывает еще более удивленное выражение или менее заинтересованное удивление или даже удивление уставшего человека или человека, принявшего лекарства. Если закрыть глаза на 10С и 10D, то вы увидите, что рисунки одинаковые, за

исключением выражения глаз. Удивление бывает неожиданным, когда происходит только движение бровей и рта при выражении полного удивления.

На Рисунке 10D показано выражение полного удивления, когда задействованы все три лицевые зоны. Задача состоит в том, чтобы показать удивление.

### Обзор.

На Рисунке 11 показаны различные выражения полного удивления. Вот признаки удивления.



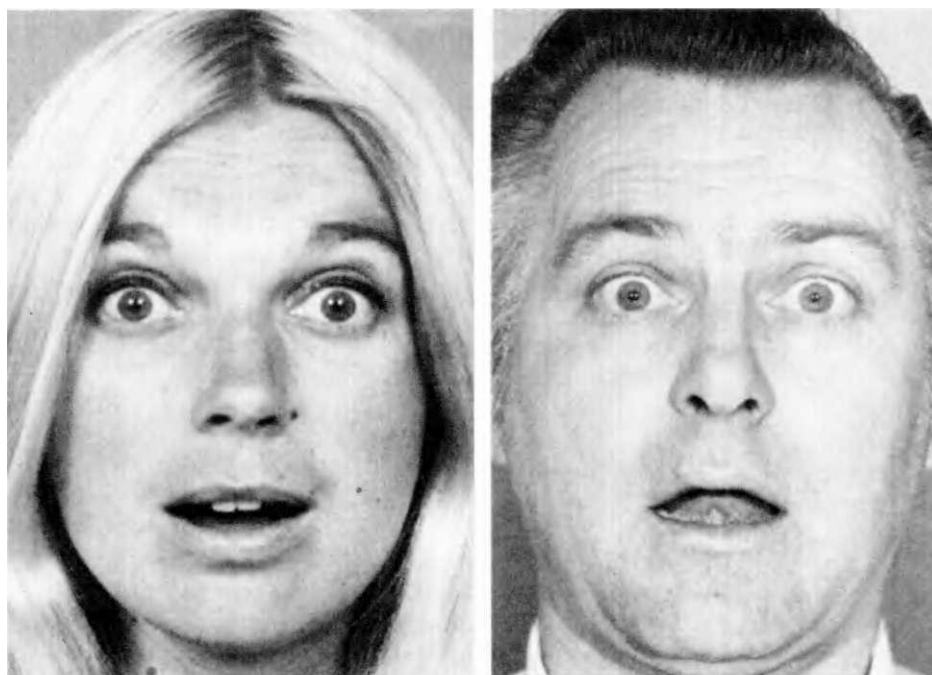


Figure 11

- Брови приподняты так, что они изогнуты и располагаются высоко.
- Кожа под бровями натянута.
- На лбу появляются горизонтальные морщинки.
- Веки открыты; верхнее веко приподнято, а нижнее - опущено; склера (белок глаза) видна над радужной оболочкой, часто и под ней.
- Челюсть опущена, губы и зубы обнажены, но рот в спокойном состоянии.

## Гримасы.

Итак, чтобы проверить ваши знания о лицевых выражениях лица, необходимо собрать несколько выражений лиц, которые вы видели в этой главе. Для этого вырежьте четыре картинки с нейтральным выражением лица Джона и Патриции в конце книги. Теперь у вас есть все, чтобы собрать различные выражения удивления.

1. Возьмите кусочки С и поместите их на лица на Рисунке 11. Какое выражение лица при этом появляется? До этого вы видели лицо Патриции, но не видели выражения Джона. Это вопрос или недоверие (Рисунок 5).
2. Положите кусочки В на лица на Рисунке 11. Какое это выражение лица? До этого вы видели выражение лица Патриции на Рисунке 8, у Джона такое же выражение. Оно показывает ошеломление.
3. Кусочки А положите на Рисунки, а затем кусочки D. Это выражение лица, которое вы не видели раньше, но оно обсуждалось на странице 40. Перед вами только глаза, выражающие удивление, и если это выражение появляется на мгновение, то оно означает интерес или восклицание. Оставьте кусочки D на месте и поменяйте местами А и В. Это создаст впечатление, что выражение глаз меняется от нейтрального до удивленного и наоборот, как это и происходит в жизни.

4. Оставьте только кусочки А. Перед вами выражение изумления (Рисунок 10В). Теперь положите обратно кусочки D и уберите кусочки А. Получается выражение вопросительного удивления. Переставляя кусочки А и D, вы можете четко увидеть, как меняются значения выражений.

## **5. Исследование страха.**

### **Люди боятся боли.**

Боль может быть физической или психологической, или одновременно и физической, и психологической. Физическая боль может быть незначительной, например, боль от укола, и серьезной, представляющей угрозу для жизни. Психологическая боль может выражаться легкой обидой или разочарованием или наоборот сильным оскорблением, отверганием любви, нападением на достоинство. Психологическая боль может включать в себя травму (снижение самооценки, уверенности, чувства безопасности) или потерю любви, дружбы, имущества и т.д. Боль может состоять из физической боли и психологического переживания: например, если подростка на глазах его подружки избивает противник, то он может пострадать как физически, так и психологически. Для того, чтобы выжить, необходимо научиться избегать или уходить от ситуаций, которые вызывают сильную боль или вероятность физической травмы.

Вы учитесь предвидеть опасность заранее. Вы оцениваете, что происходит и осознаете возможность боли. Очень часто вы заранее чувствуете опасность. Вы испытываете страх как перед реальной, так и перед воображаемой угрозой боли. Вы боитесь любого события, человека, животного, вещи или мысли, которые кажутся опасными.

Если вам говорят, что на следующей неделе вам сделают несколько очень болезненных уколов от бешенства, то, скорее всего, вы будете испытывать страх еще до первой иглы.

Если вы видите, как ваш начальник врывается на работу, сильно недовольный чем-то и готовый взорваться в любую минуту, то вы начнете бояться до того, как он обратит на вас внимание.

Страх опасности, предчувствие физической боли могут чаще быть сильнее, чем сама боль. Часто страх перед опасностью способствует мобилизации усилий, чтобы избежать или уменьшить надвигающуюся боль. Страх так часто испытывается перед самой болью - это хорошо, если вы можете определить опасность до наступления боли - что вы можете и забыть, что существует возможность быть пойманным врасплох. Вы можете размышлять, оценивать, предвидеть, но это не всегда поможет защитить вас или предостеречь от опасности.

Иногда вы испытываете страх без болезненных предчувствий, если вам наносят вред без предупреждения. В таком случае вы испытываете страх одновременно с причиненной болью. Внезапная резкая боль тоже вызывает страх. У вас нет времени задуматься о том, что у вас болит или болит ли вообще. Вам больно и вы боитесь. Если боль продолжается и есть время понять что к чему, то вы, возможно, ещё больше испугаетесь - "У меня сердечный приступ?" Если обожжёте руку на кухонной плите, то почувствуете боль и страх (возможно и недомогание - Глава 9). Вы отскочите не размышляя о том, почему плита оказалась включенной, когда вы предполагали, что она выключена, и вы будете чувствовать страх независимо от того, как сильно вы обожглись, порезались и т.д. Одновременно пережитый страх и боль могут также произойти и при психологическом переживании. Если начальник подходит к задремавшему у своего рабочего

места сотруднику и кричит: "Ты уволен, ленивый идиот!", то кроме чувства страха возможно проявление испуга. У человека нет времени на рассуждение о том, что происходит, хотя подобное размышление может привести к еще большему страху - "О Боже, я не смогу оплачивать жилье".

Вместо страха или наряду с ним может появиться другая эмоция - "У него нет права так со мной разговаривать - после того, как всю ночь я работал, чтобы уложиться в поставленный им срок". Есть три важных отличия страха от удивления.

Страх - отрицательный опыт, а удивление - нет.

Удивление не обязательно бывает приятным или неприятным, в случае со страхом даже малейшее его проявление является неприятным. Сильный страх - ужас - одна из самых травматичных или негативных эмоций. С ней происходит множество изменений в организме. Кожа сильно напуганного человека становится бледной. Он может потеть. Дыхание становится учащенным, сердце сильно бьется, пульс высокий, возможна тошнота или твердый живот. Может произойти непроизвольное мочеиспускание или дефекация, руки дрожат. Тяжело не отодвинуться в сторону от угрожающего события, и даже если застываешь в неподвижности, тело будет отстранено в противоположную сторону.

Вы не можете быть чрезвычайно напуганы в течении долгого времени, такое состояние страха истощает и утомляет вас. Второе отличие страха от удивления это то, что вы можете быть напуганы чем либо знакомым, тем, о чем вы знаете, что оно точно произойдет. Вы можете знать, что стоматолог пригласит вас в свой кабинет - в этом нет ничего необычного для вас, но, так как он причинил вам боль прежде, вы можете испытывать сильный страх. Вы можете ожидать своего выхода на трибуну, чтобы прочесть лекцию, или стоять в ожидании своего выхода на сцену в пьесе, и испытывать страх, даже являясь опытным лектором или актером.

Существует множество ситуаций, заставляющих людей испытывать страх во второй, десятый или двадцатый раз в одной и той же ситуации. Когда страх появляется неожиданно, без предвидения опасности, одновременно с болью, он может сопровождаться удивлением.

Таким образом, в различных неожиданных ситуациях страх может смешиваться с изумлением или удивлением. Третий признак, по которому страх отличается от удивления, - его продолжительность. Удивление - это самая короткая из эмоций, страх, к сожалению, нет. Удивление всегда кратковременно. Непредвиденный страх или страх сопровождаемый болью может быть кратковременным, но он так же может проявляться постепенно.

Поздно ночью один в доме и первый легкий звук может начать легкое опасение.

Пока вы думаете о том что происходит, представляете и прислушиваетесь к каждому последующем скрипу половых досок, ваше опасение может медленно перерасти в страх или даже ужас.

Когда вы удивлены, вы чувствуете удивление на короткое время, только до тех пор пока не оцените причину удивления.

Страх может продолжаться гораздо дольше, вы можете полностью осознавать причину страха, но в то же время, оставаться весьма напуганным.

На протяжении всего авиаперелета вы можете сидеть в страхе предчувствуя авиакатастрофу.

Есть предел человеческой выносливости, тем не менее, очень сильный страх так же может истощить вас физически если будет продолжаться длительное время.

Обычно, удивление быстро спадает когда вы осознаете причину и переходит в ту или иную эмоцию, которая зависит от ваших чувств к причине удивления.

Страх затягивается.

Даже когда опасность миновала у вас может остаться ощущение страха.

Если же опасность быстро проходящая настолько, что вы не успеваете осознать её пока не окажетесь вне её, как например проносящийся мимо автомобиль, то вы можете почувствовать страх впоследствии.

Страх варьируется по интенсивности от предчувствия до ужаса.

Насколько страх силен зависит от события и вашего отношения к нему.

Когда страх переживается одновременно с болью, то степень страха, вероятно, будет отражением того, насколько серьезные боли.

Если боль не проходит, страх может усилиться, если Вы ожидаете еще худшую или тяжелую боль.

Когда страх переживается, как ответная реакция к опасности, к угрозе причинения боли, сильнее чем к самой боли, степень страха зависит от вашей собственной оценки величины предстоящего вреда и ваших шансов уйти и избежать этого.

В угрожающей ситуации вы будете просто опасаться, если вы знаете, что сможете избежать угрозы бегством, а также если вы знаете, что боль не будет действительно вредна.

Но когда бегство невозможно, а ожидаемая боль является большой, ваше чувство страха может превратиться в ужас, поскольку вы цепенеете и становитесь беспомощным.

Страх может сопровождаться любой другой эмоцией, или не сопровождаться эмоцией вообще.

Вы можете злиться, нападая на человека, который представляет собой опасность, или злиться и испытывать отвращение к себе самому за то, что отреагировали на рискованное дело с опаской.

Страх может сопровождаться печалью, если боль длительна, или в других случаях когда опасность имела прискорбный результат.

Так же может быть и длительная последовательность эмоций; вы можете ощущать сначала страх, затем гнев, затем печаль и т.д.

Страх может также ощущаться в сочетании с другой эмоцией, если данное событие вызывает два чувства одновременно.

Например, если кто-то угрожает вам, то вы испытываете два чувства: боязнь исполнения данной угрозы и гнев вызванный провокацией.

Страх также может сопровождаться радостью.

Вы можете быть счастливы, что опасность миновала или, даже если причинение вреда имело место, вы испытаете счастье о того что это закончилось.



Некоторые люди любят испытывать страх.

Опасность - это явление которое волнует и имеет цель.

Таких людей называют смелыми, бесстрашными или мужественными.

Они могут быть солдатами, скалолазами, игроками, гонщиками и т.д.

Намного больше людей любят испытывать ложное чувство страха, например развлекательные аттракционы в парке.

Существует опасность вреда, но известно, что это ненастоящая опасность, и человек не может подготовиться к этой угрозе.

Конечно, есть люди, которые очень сложно переживают страх.

Им трудно переносить даже ложное чувство страха.

Страх настолько пугает их, что они с большой осторожностью планируют свою жизнь, ища различные способы защиты или избегают то, что может их напугать. Такие люди получают мало пользы от продолжительного страха; опыт страха - слишком отрицательный для них опыт.

## **Проявление страха.**

Мы можем четко проследить проявление страха на всех трех лицевых зонах. Брови приподняты и сведены; глаза расширены, нижнее веко напряжено; уголки губ опущены вниз. Что происходит с бровями при страхе.

Брови приподняты и выпрямлены.

На Рисунке 12 показаны брови при страхе (В) и брови при удивлении (А). Заметьте, что при страхе брови приподняты (1), как и при удивлении, но к тому же они сведены так, что внутренние

уголки брови (2) ближе при страхе, чем при удивлении. При страхе сведённые брови более выпрямлены с внешней стороны, нежели при удивлении.

Также брови страха обычно сопровождаются горизонтальными морщинками на лбу (3); но не всегда проходят через весь лоб, как при удивлении (4).

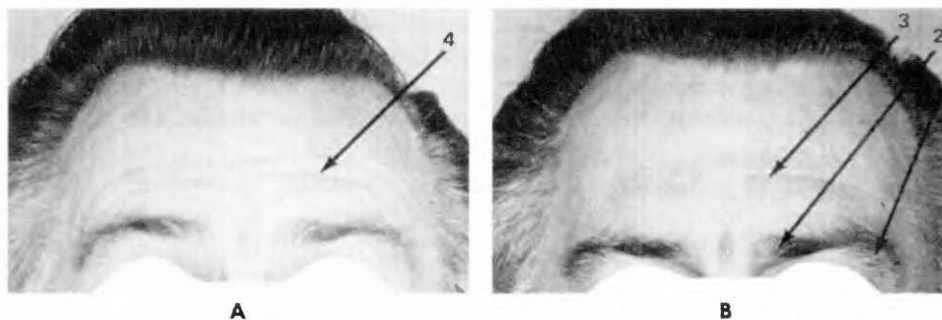
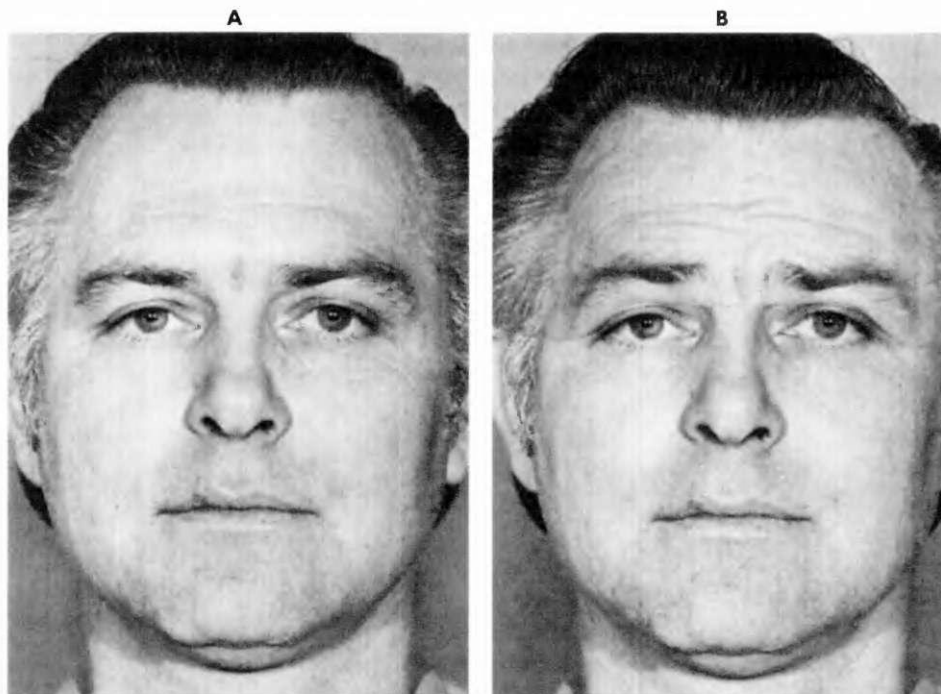


Figure 12

Figure 13



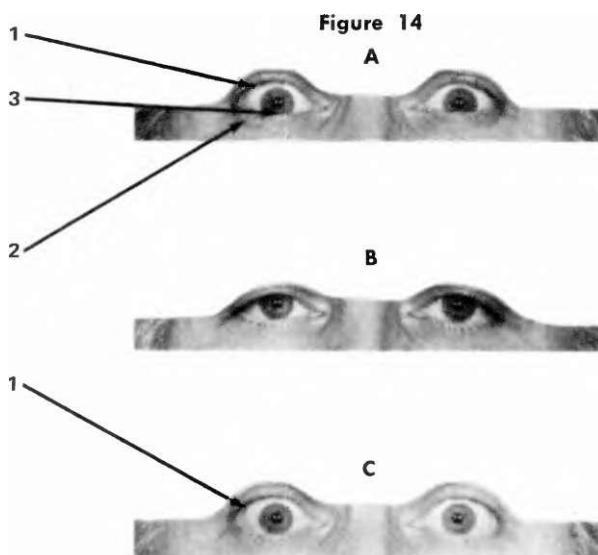
Хоть брови страха обычно сопровождаются соответственным выражением глаз и рта, они могут проявиться и на спокойном лице. При этом лицо выражает признаки страха. На рисунке 13B выражение лица Джона составлено из бровей страха и спокойного лица. Фигура 13A показывает, для сравнения, целиком нейтральное выражение Джона. Когда брови переходят в позиции опасения, как на рисунке 13B, суть выражения - тревога, легкое опасение, или сдержанный страх.

На рисунке 13 снова видно, что изменение единственной области на лице меняет его общий вид. Очевидно, что волнение присутствует в глазах Джона и немного в очертании рта. Но эта фотография составлена из фотографии спокойного лица слева и бровей страха. Если закрыть рукой брови или лоб на обеих снимках, то сходство глаз и рта будет очевидно.

#### страх в глазах

Во время страха глаза открыты и напряжены, поднимается верхнее веко и напрягается нижнее. На рисунке 14 глаза страха (А), нейтральные глаза (В) и глаза удивления (С). Обратите внимание, что в глазах страха и удивления верхнее веко поднимается, открывая белок над радужной оболочкой (1). Эта особенность общая для страха и удивления, однако нижнее веко напрягается только при страхе (2), а расслабляется при удивлении. Нижнее веко при страхе может быть напряжено и приподнято настолько, чтобы прикрывать часть радужки (3).

Обычно глаза страха сопровождаются соответственным поведением лба и рта, но иногда остальное лицо расслаблено. В этом случае это будет скоротечное выражение, при котором в глазах на мгновение будет появление страха. Если это случается, то это обычно подлинное выражение страха, но страх является или небольшим или управляемым.



#### Рот при испуге

Рот открывается в страхе, но губы напряжены и могут быть сильно растянуты. На рисунке 15 Патрисия показывает два вида рта страха (А и В) и для сравнения рот при удивлении (С) и спокойствии (D). Рот при испуге на Рисунке 15А похож на рот при удивлении (15С), но есть важное отличие - губы не расслаблены, как при удивлении; есть напряжение верхней губы и уголки губ начинают отводиться назад. Есть еще один вариант рта при испуге (15В), губы вытянуты и напряжены, уголки губ отведены назад.

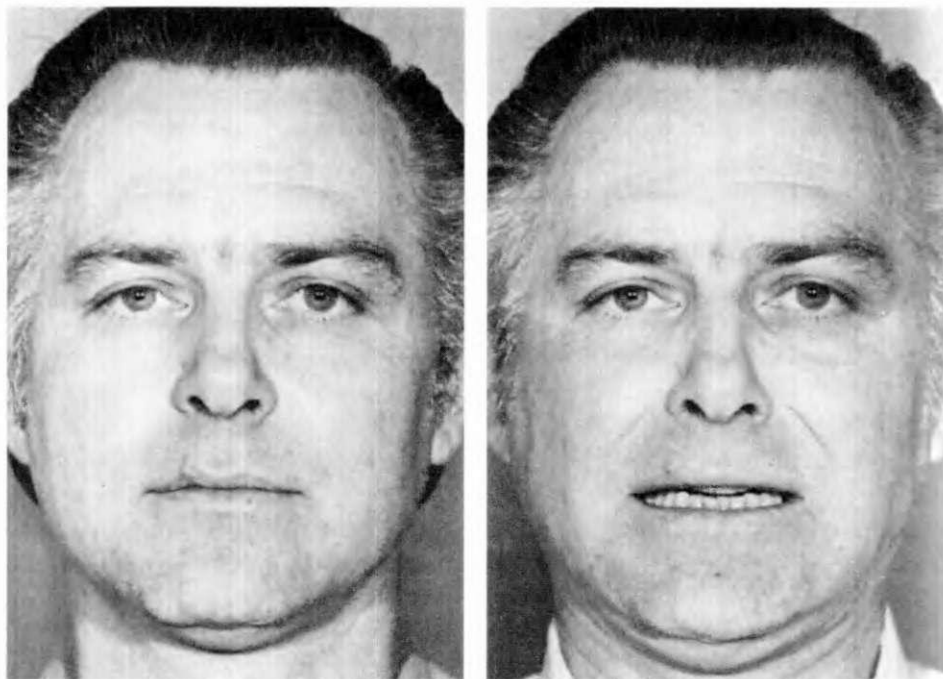
Figure 15





Figure 16

Figure 17



И хотя рот при испуге обычно сопровождается глазами и бровями испуга, все они могут проявляться по отдельности, тогда их значение будет разным. На Рисунке 16 у Патриции рот при испуге открыт больше, все остальное лицо нейтральное (справа), и для сравнения слева дается ее нейтральное лицо, где рот показывает удивление.

Лицо справа выражает беспокойство или опасение; это мгновенное чувство в самом начале страха. И наоборот, лицевое выражение слева, которое обсуждалось в предыдущей главе, показывает ошеломленное лицо, которое может появиться, если человек на самом деле

ошарашен или притворяется таковым. Более растянутый рот при испуге может быть без вовлечения остальной части лица, но когда это происходит, обычно это мгновенное, быстрое выражение, когда губы вытягиваются назад и возвращаются в прежнее положение. На Рисунке 17 показан вытянутый рот при испуге, когда остальная часть лица нейтральна, для сравнения дается полностью нейтральное лицо Джона. Если это выражение появляется и исчезает быстро на лице, оно может означать, что Джон на самом деле напуган, но старается этого не показать; или Джон ожидает пугающий или болезненный опыт; или Джон не испытывает страха, но ссылается или упоминает какое-то пугающее или вызывающее боль событие. Пример последнего знакового выражения страха - человек, который описывает недавнюю аварию, быстро вытягивая рот, когда ссылается на пережитый страх или боль.

От легкого испуга до сильного страха.

Страх имеет различную интенсивность от легкого беспокойства до ужаса, и на лице отображаются эти нюансы. Интенсивность показывается в глазах, увеличивается подъем верхнего века и напряжение нижнего века с повышением интенсивности страха. Еще более заметны изменения рта при испуге. На Рисунке 18 Патриция показывает увеличение интенсивности страха - рот больше вытягивается и открывается (по часовой стрелке, начиная с Рисунка 18А). И хотя может показаться, что выражение страха сильнее на 18С, чем на 18А, на самом деле это фотомонтаж, где глаза при страхе и лоб совершенно одинаковые; отличается только выражение рта.

Двоякое выражение страха.

Страх можно показать всего двумя областями лица, третья область остается нейтральной. Эти выражения страха при задействовании двух областей лица немного отличаются друг от друга. На Рисунке 19 показано два вида выражения страха. Выражение лица Джона на 19А означает страх с предчувствием чего-то недоброго, будто бы Джон только сейчас начинает понимать нависшую угрозу. Это выражение имеет такое значение, потому что нижняя часть лица нейтральна - страх показан только при помощи бровей и глаз. Сравните выражение Джона на 19А с его выражением на Рисунке 13В.

Figure 18

A



B

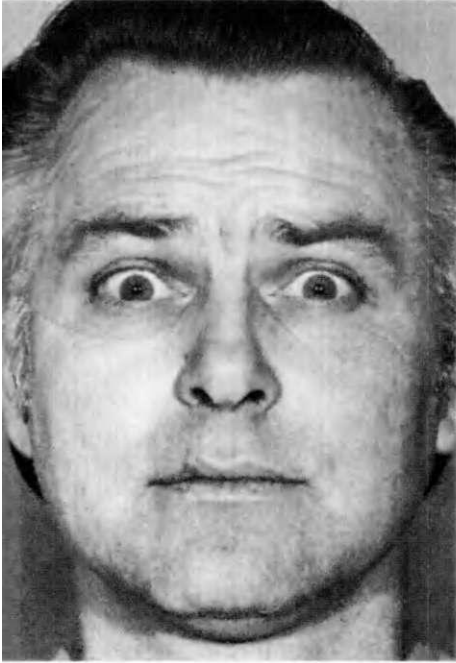


C

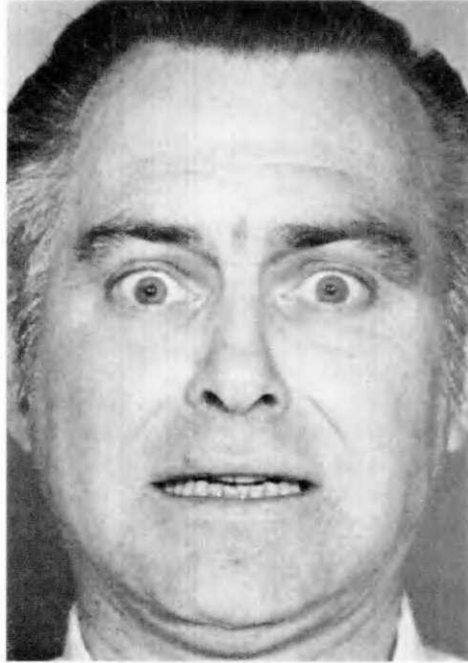


Figure 19

A



B



C



D





A

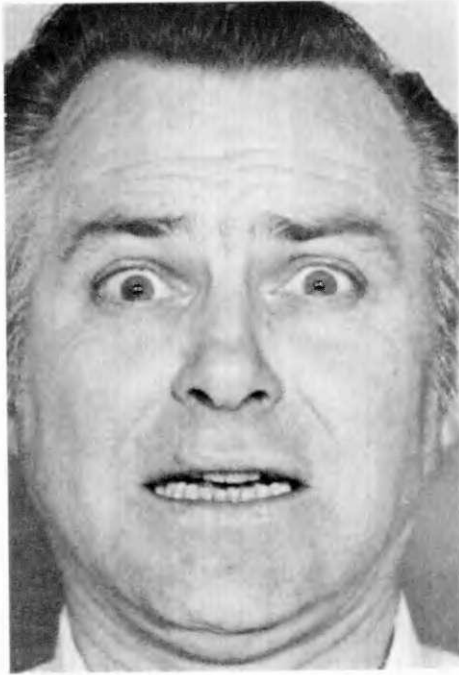
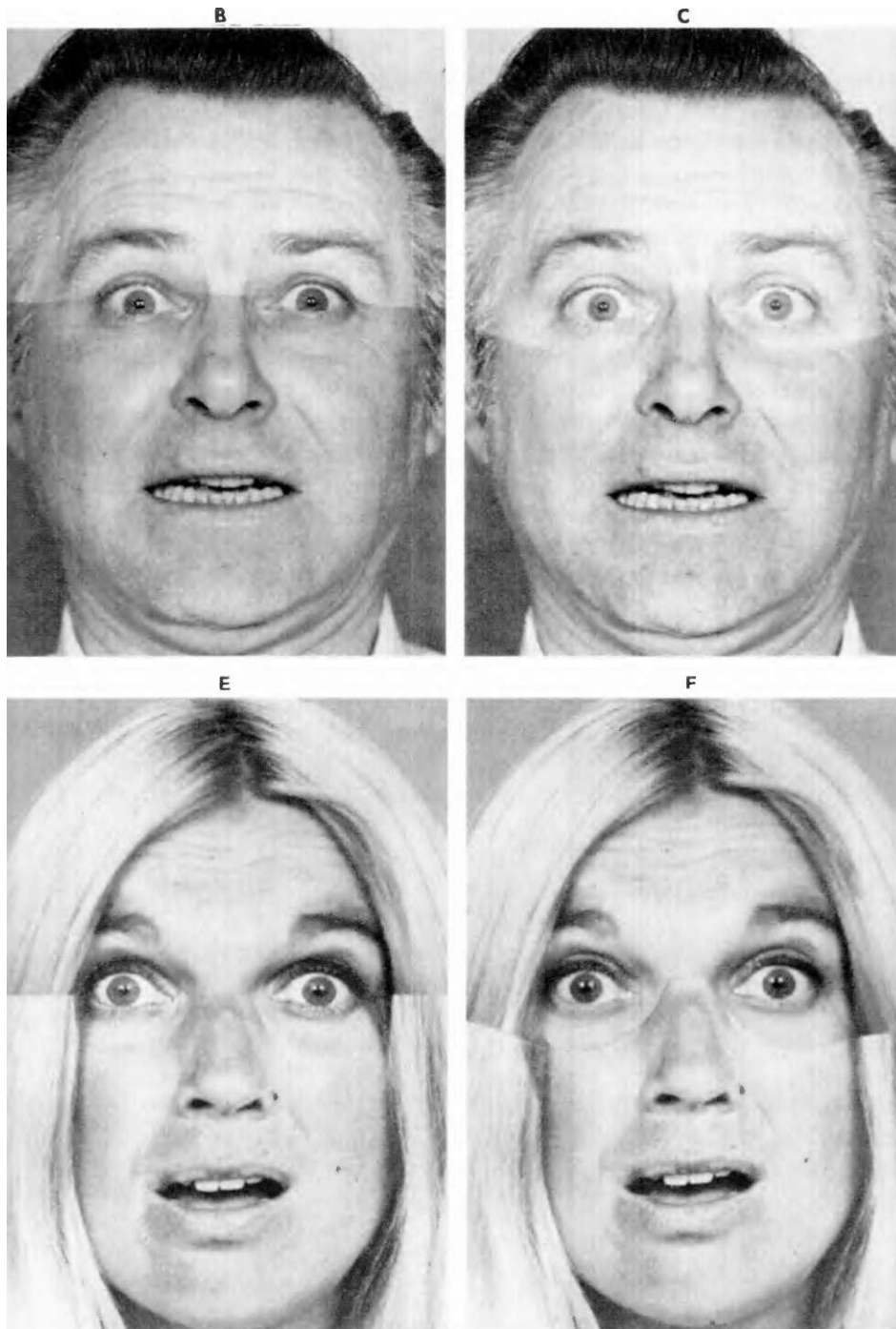


Figure 20

D





На обоих рисунках показано предчувствие, но оно сильнее на Рисунке 19А, чем на Рисунке 13В, потому что на Рисунке 13В страх показан только выражением бровей, а на Рисунке 19А участвуют не только брови, но и глаза.

Лицо Джона на Рисунке 19В выражает более сильный, застывший ужас. Любопытно, что интенсивность этого выражения не снижается из-за того, что брови при этом не участвуют (нейтральные брови). Именно это неучастие бровей приводит к тому, что выражение кажется неподвижным или застывшим.

Патриция показывает эти различные виды выражения страха с некоторыми вариациями. На Рисунке 19С ее выражение показывает страх с предчувствием, потому что при этом задействованы только брови и глаза, рот нейтральный. Это такое же выражение, как и выше у

Джона на Рисунке 19А. На Рисунке 19D Патриция показывает ужас. Выражение похоже на выражение Джона на Рисунке 19В, потому что страх показан только при помощи глаз и рта. Ее выражение отличается от выражения Джона, потому что Патриция при страхе меньше вытягивает рот. Ее лицо больше шокированное, чем напуганное, потому что ее рот при испуге больше напоминает рот при удивлении. Сравните это выражение Патриции (19D) с ее выражением на 16В. Она выглядит только напуганной, а не шокированной на Рисунке 16В, потому что испуг показан только при помощи выражения рта. Элемент шока появляется в ее выражении на Рисунке 19D, когда к нему добавляются и глаза, показывающие страх.

сочетание страха и удивления.

Страх может возникнуть одновременно с грустью, яростью или отвращением, и на лице может проявляться смешанное выражение, состоящее из страха и одного из этих чувств. Также страх может проявиться и в сочетании со счастливым видом, при этом будет продемонстрировано сочетание выражений. Сочетания страха с печалью, гневом, отвращением или счастьем будут подробно представлены в следующих главах, при рассмотрении каждой из этих эмоций. Наиболее популярное сочетание страха с удивлением, так как часто пугающие события - неожиданные, и вполне можно испытывать одновременно страх и удивление, или почти одновременно. В большинстве этих смешанных выражений, где на одной части лица проявляется удивление, а на другой страх - доминантным выражением является страх.

Рисунок 20 представляет 2 типа сочетаний страха-удивления, и для сравнения - выражения страха на левой стороне фигуры изображенной в анфас. Поочередно смотря на левую и на правую сторону, вы сможете заметить как возрастает удивление смешанное со страхом. Для Джона и Патриции разница между левой и правой стороной на одной фотографии более заметна, чем разница на соседних фотографиях. Это происходит потому, что отдельные фотографии имеют отличие только в одной лицевой зоне, тогда как на совмещенных фотографиях из двух частей можно найти отличие в двух лицевых зонах. На рисунке 20Б элемент удивления проявляется только на лбу и брови, остальная часть лица показывает страх. Выражение имеет очень тонкое отличие от представленного с левой стороны. На рис. 20Е, удивление опять же заметно в области бровей/лба, а остальная часть лица выражает страх, но разница более очевидна в сравнении с чистым страхом(задействовано все лицо), показанным слева. Разница более различима на примере Патриции, нежели Джона, возможно, потому что у Патриции выражение радости отчетливее виднее на основе микровыражений в области рта.

Также проще видеть элементы удивления при наблюдении различных картинок, ввиду её физиогномических отличий глаз и лба, по сравнению с Джоном. Фотографии в нижнем правом углу на рисунке 20, изображают выражение удивления в линиях бровей/лба и глазах. Выражение страха только в районе рта. Несмотря на похожие выражения как для Патриции, так и для Джона, выражение Джона (20С) содержит больше страха, чем Патриции. И опять, это является следствием различий физиогномики в выражении страха лицевыми мышцами вокруг рта.

Выражение лицевых мышц вокруг рта Джона свойственно проявлению страха, нежели выражению удивления. Выражение же Патриции при чувстве страха более близко к выражению чувства удивления. В случае, если вы считаете, что Патриция сильно удивлена на картинке 20F, причем элемента страха нет, сравните данную иллюстрацию с картинкой 11 и вы поймете разницу.

Рисунок 21 изображает два других типа смешанных эмоций "страх-удивление". Выражение Патриции указывает на удивление только в области рта, в то время как её глаза и брови указывают на страх. Она выглядит напуганной, но не настолько сильно, если посмотреть на рисунок 20Д.

Figure 21



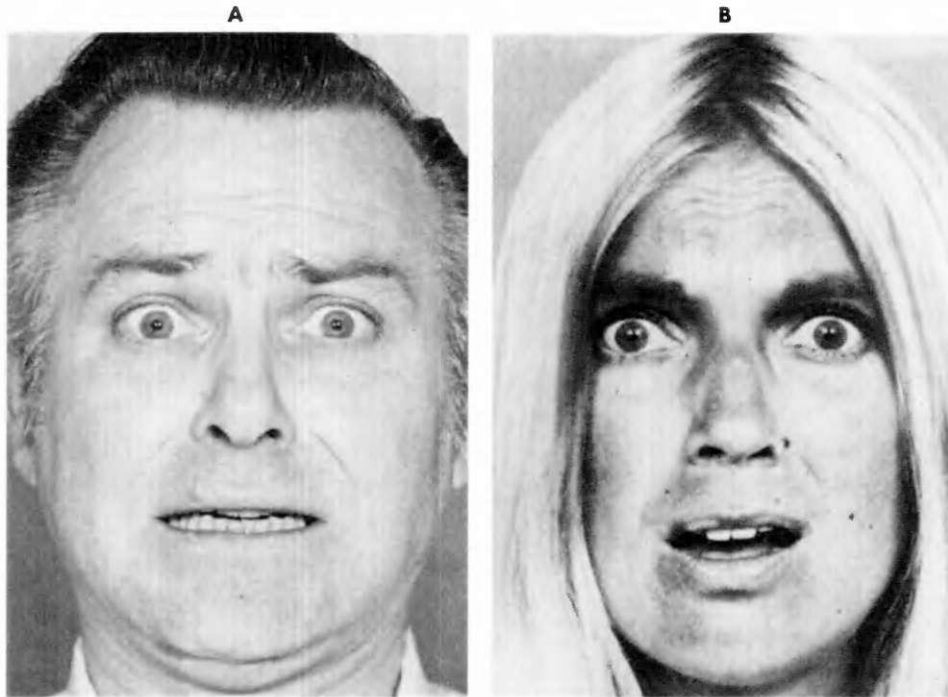
На рисунке 21 выражения страха содержит элемент ошеломленности, что связано с микровыражением удивления в физиогномике рта. Сравните выражение лица Патриции на рисунке 21 и 19С. Положение бровей и глаз одинаково, но замена нейтральное выражение рта (рисунок 19С) на удивление (рисунок 21) добавляет элемент страха и меняет его характер с тревожного (на рисунке 19С) на более сильный, скорее даже тот, в который трудно поверить.

На рисунке 21 выражение лица Джона выражает последнюю стадию, на которой страх и удивление могут быть смешаны (смазаны, являются совместными). В данном примере выражение страха на лице Джона выражается только в области глаз. Только небольшое напряжение в области под глазной костью меняет его выражение удивления на удивление с нотками страха. Сравните выражение Джона на рисунке 21 с его же выражением на рисунке 11, чтобы увидеть разницу между его смесью эмоций страха и удивления и просто страха.

### **Обзор.**

На рисунке 22 показаны два полных выражения страха на лице. Перечислим все ключевые признаки страха.

Figure 22



- Брови приподняты и сведены друг к другу.
- Складки на лбу только посередине, а не расходятся по всему лбу.
- Верхнее веко приподнимается, обнажая белок, а нижнее напряжено и вздернуто.
- Рот открыт, и губы либо слегка напряжены и отогнуты, либо растянуты и отогнуты.

## Гримасы

1. Положите кусочки С на лица на Рисунке 22. Что это за выражение? Вы видели такое выражение Джона прежде на рисунке 13, и Патрисии - тоже, только немного более тонкое. Возможные толкования: беспокойство, небольшое опасение, сдерживаемый страх.

2. Положите В на лица на Рисунке 22. Скажите, какое получилось выражение? Выражение Патрисии показывает беспокойство или опасение (рисунок 16В). Выражение Джона можно охарактеризовать также, хотя это может быть контролируемый страх, или, если выражение появляется и исчезает очень быстро, эмблематическим выражением страха(рисунок 17).

3. Поместите кусочки А и D на лица, рисунок 22. Это выражение лица, которое вы не видели раньше, но оно обсуждалось на странице 52. Здесь есть испуганные глаза, которые можно увидеть на мгновение при очень контролируемом страхе, или при небольшом испуге.

4. Уберите А. Выражение такое же как и на левой стороне рисунка 19 - тревога, страх.

5. Уберите D и положите A. Это выражение можно увидеть на правой стороне рисунка 19 - маска страха. Взаимозаменяя A и D, вы сможете увидеть, как значение выражения меняется.

показ лиц

Есть и другая возможность попрактиковаться в том, что вы изучили, она состоит в том, чтобы при быстрой смене фотографий перед глазами попытаться определить правильную эмоцию. Вы можете сделать это, используя отобранные фотографии из предыдущих глав. Эта процедура несколько сложна, но большинству людей она поможет в правильном определении лицевых выражений в реальном мире.

Вам потребуется:

1. Партнер; ваш партнер отберет несколько фотографий и быстро покажет их вам одну за другой.
2. Карточка вырезанная в форме L, чтобы ваш партнер мог прикрыть другие фотографии на той же самой странице, чтобы вы могли видеть только показываемое вам лицо.
3. Список лиц, которые будут быстро показаны и порядок представления; основной список представлен ниже, но Ваш партнер должен будет перетасовать этот список, таким образом чтобы вы не знали какая фотография будет представлена следующей - и, конечно, важно знать порядок показа, чтобы вы могли позже сравнить свои ответы.
4. Лист ответов, пронумерованный от 1 до 22, чтобы вы записали в него ваши ответы.

Ваша задача состоит в том, чтобы выяснить, какая эмоция показана на каждой фотографии.

Номер рисунка:	Ответы:
5A	Нейтральный
9A	небольшое Удивление
10A	Вопросительное Удивления
10B	Неожиданное Удивление
10C	Ошеломленное Удивление
10D	Лицо Полного Удивления
11, правое фото	Лицо Полного Удивления
13A	нейтральное
13B	Беспокойство , страх
16B	Беспокойство или предчувствие
17, правое фото	Эмблема Страх или Управляемый Страх
18B	Испуганный страх
19A	Опасющийся Страх
19B	Испуганный или Потрясенный Страх
19C	Опасющийся Страх
19D	Испуганный или Потрясенный Страх
20C	Смесь Удивления и страха
20F	Смесь Удивления и страха
21, левое	Смесь Удивления и страха
21, правое фото	Смесь Удивления и страха

22А	Полный Страх на Лице
22В	Полный Страх на Лице

Помощник будет показывать каждую картинку ровно на одну секунду. Потом Он/она должен быстро закрыть её и подготовить для показа следующую фотографию, в то время как вы делаете запись своего ответа. Догадывайтесь, если иначе не можете, но пройдите все 22 показа перед тем, как сверить свои ответы.

Если вам удалось справиться с этой задачей с первого раза, то вы прекрасно поработали. Вы - эксперт по СТРАХУ и УДИВЛЕНИЮ! Если вы ошиблись в некоторых выражениях, перечитайте то, что в тексте сказано об этом. Потом сделайте, чтобы Ваш партнер перетасовал фотографии и попробуйте полный тест снова.

Если у вас не получается хорошо в первый раз, не огорчайтесь. Многим впечатлительным людям требуется три или четыре попытки чтобы понимать всё правильно.

После Главы 7 и Главы 9, Вы найдете дополнительные упражнения с показом лиц - включая дополнительные эмоции. Вы найдете что последующие упражнения станут намного легче, если Вы полностью справитесь со СТРАХОМ и УДИВЛЕНИЕМ в этом месте, перед продолжением.

## 6. Исследование отвращения.

Отвращение - чувство неприязни.

Вкус того, что вы хотите выплюнуть, даже только мысль о том, что вы едите что-то отвратительное, может вызвать у вас чувство отвращения. Запах, который вы хотите выгнать из своего носового хода или спрятаться от него, который вызывает еще большее отвращение. И снова, всего лишь мысль о том, насколько отталкивающее может пахнуть, может вызвать бурное отвращение. Одним видом, вещь, которую вы считаете противной, чтобы попробовать на вкус, может вызвать приступ отвращения.

Звуки также могут вызвать отвращение, если они относятся к каким либо гнусным событиям. Прикосновение, ощущение чего либо неприятного, например скользкого, будет поводом для отвращения. Вкусы, запахи и прикосновения, которые вы находите омерзительными никоим образом не являются универсальными.

То, что является омерзительным для людей одной культуры, может быть привлекательным для других. Наиболее наглядно это демонстрируется с помощью пищи - мясо собаки, бычья яичка, сырая рыба, мозги ягненка - вот пример противоположного отношения к понятию отвращения. Даже в рамках одной культуры нет единого мнения по этому поводу.

В нашем обществе некоторые люди любят есть сырые устрицы, а другим становится невыносимо даже от вида поедания устриц. В семье может быть разногласие; дети часто видят некоторые продукты отвратительными, но потом они поймут что эти продукты аппетитны. Отвращение обычно приводит к избавлению и ухода от ответов. Удаление объекта или себя от объекта является целью. Тошнота и рвота могут произойти с самым чрезвычайным, безудержным, примитивным опытом отвращения. Эта реакция может быть вызвана не только попробовав что-то неприятное, но, и увидев это, а также почувствовать это. Конечно, тошнота и рвота происходят без отвращения, и аналогично отвращение происходит без рвоты и тошноты.

Выражение отвращения вызывают не только вкусы и запахи, ощущения или мысли, образы или звуки, а также действия, вид людей и простые идеи. Люди могут быть не только с виду оскорбительными, иногда на них даже противно смотреть. Некоторые испытывают отвращение при виде обезображенных, хромых или уродливых людей. Отвратительным может быть и вид человека с открытой раной.

Вид крови во время операции тоже может вызвать отвращение. Некоторые действия людей бывают возмутительными. Человек, который издевается или плохо обращается с домашними животными. Человек, которому доставляет удовольствие сексуальное извращение.

Разлагающее отношение к жизни и к людям. Отвращение проявляется с различной силой. Противоположность тошнотворно-рвотному отвращению - лёгкая неприязнь, когда человек отворачивается от неприятного объекта. В этом лёгком отвращении реакция отдаления или отталкивания может и присутствовать, и скрываться; но неприязнь испытывается в любом случае.



Когда приходите в гости и хозяин подаёт вам своё новое блюдо, запах еды может быть немного неприятным, но вы сможете себя пересилить и попробовать. Человек, источающий мерзкий запах, может вас немного отталкивать, вы не захотите с ним общаться, но сможете перебороть свою неприязнь. Когда вы видите как ваш друг воспитывает ребенка, вы можете испытывать умеренное отвращение, если бы вы отнеслись не одобрительно к его методам, но ваша дружба помогла бы пережить это, и вы бы могли все еще с ним общаться. Презрение - близкий родственник отвращения, но они отличаются в некоторой степени. Презрение испытывают только к людям или к их поступкам, но не ко вкусам запахам и прикосновениям. Вступив в экскременты собаки вы могли бы почувствовать отвращение, но никогда презрение; идея съесть мозги телят могла бы быть отвратительна, но это не будет вызывать презрение.

Однако вы можете чувствовать презрение к людям, которые едят такие отвратительные вещи, поскольку в презрении есть элемент снисходительности к объекту презрения. Презирая людей или их действия, вы чувствуете себя обычно морально выше чем они. Их проступки унижительны, но у вас не будет обязательно реакции отделаться от них, как если бы вы чувствовали отвращение.

Насмешка - это разновидность презрения, в котором высмеиваются чьи-то недостатки, иногда с элементом юмора, который развлекает человека, показывающего презрение и травмирует получателя. Часто отвращение или презрение испытываются вместе с гневом. Вы можете злиться на кого-то, за то что вам он противен.

Например, если человек пьет слишком много на вечеринке, и начинает быть неуклюжим, его жена может чувствовать отвращение и гнев, она будет злиться на него за то что он отвратителен. К растлителю могут испытывать отвращения к его половому акту, или могут чувствовать гнев к его моральным проступкам.

Если действия человека вызывают у вас скорее отвращение, чем гнев, то, обычно, это происходит, потому что они (действия) не позиционируются вами, как опасные; ваша ответная реакция отделаться от этого человека будет сильнее, чем реакция защищаться или нападать.

Часто отвращение будет использоваться, чтобы маскировать гнев, потому что в некоторых частях нашего общества есть табу против выражения гнева. Как это ни парадоксально, люди могут вполне предпочесть, чтобы к ним чувствовали гнев, чем отвращение. Вы отталкиваете людей, если вызываете отвращение.

Предпочитаете ли вы вызывать отвращение, или гнев зависит от интенсивности отвращения или гнева, а так же направлено ли это чувство на конкретное действие, или на вас непосредственно. В сочетании с отвращением возможен не только гнев (злость или раздражение), но и удивление, страх, грусть, счастье или радость. Каждая из этих реакций будет рассмотрена и продемонстрирована. Людям может нравиться чувство отвращения, хотя, вероятно, это не является одним из самых распространенных примеров проявления радости.

Некоторые люди могут даже выискивать неприятный запах или вкус, заигрывая с отвращением ради удовольствия, которое они получают, испытывая отвращение от чего-либо. Во многих культурах детям не разрешают интересоваться вещами, которые могли бы заставить их или других чувствовать отвращение. Они приучены стыдиться получать удовольствие, испытывая при этом неприязнь. Другие, вполне взрослые люди, которые находят некоторое удовольствие в отвращении, могут скрывать это от остальных, они могут испытывать чувство вины в связи с тем,

что они расценивают это как извращение, или они могут даже не осознать, что им нравится испытывать отвращение.

Гораздо более распространенным и более социально приемлемым эмоциональным проявлением, чем наслаждение отвращением, является наслаждение презрением. Те люди, что полны презрения к остальным, зачастую являются объектами уважения и восхищения, по той причине, что их пренебрежительное и неприязненное отношение подразумевает власть и моральные нормы (этих людей). Некоторые люди культивируют (практикуют и совершенствуют) презрительное высокомерие, как преобладающую манеру поведения в межличностных отношениях: это демонстрируется по отношению к каждому, достойному (по их мнению) презрения.

Высокомерные, самодовольные и недостижимые, они смотрят на мир свысока и могут наслаждаться своим превосходным положением в обществе, поддерживая тем самым свою горделивую осанку.

Многие люди, несомненно, не могут испытывать удовольствие, чувствуя презрение. Для них довольно рискованно признать такое самонадеянное (и дерзкое) чувство. Некоторые люди просто не выносят чувство отвращения. Жизненный опыт настолько ядовит, что даже тончайший намёк на презрение способен вызвать острый приступ тошноты.

## **Внешние проявления отвращения.**

Наиболее значительные "информаторы" (ключи к пониманию) отвращения проявляются (отражаются) в (на) мимических мышцах рта и носа, а также - нижних век и бровей, но в меньшей степени. Верхняя губа приподнята, в то время как нижняя может быть как приподнята, так и опущена; нос наморщивается; нижние веки приподнимаются, а брови опускаются вниз.

Нижняя часть

На иллюстрации (рис.) 23, Патрисия демонстрирует отвращение вздернутой верхней губой (1), вызвавшее, в свою очередь, изменение внешнего вида кончика носа.

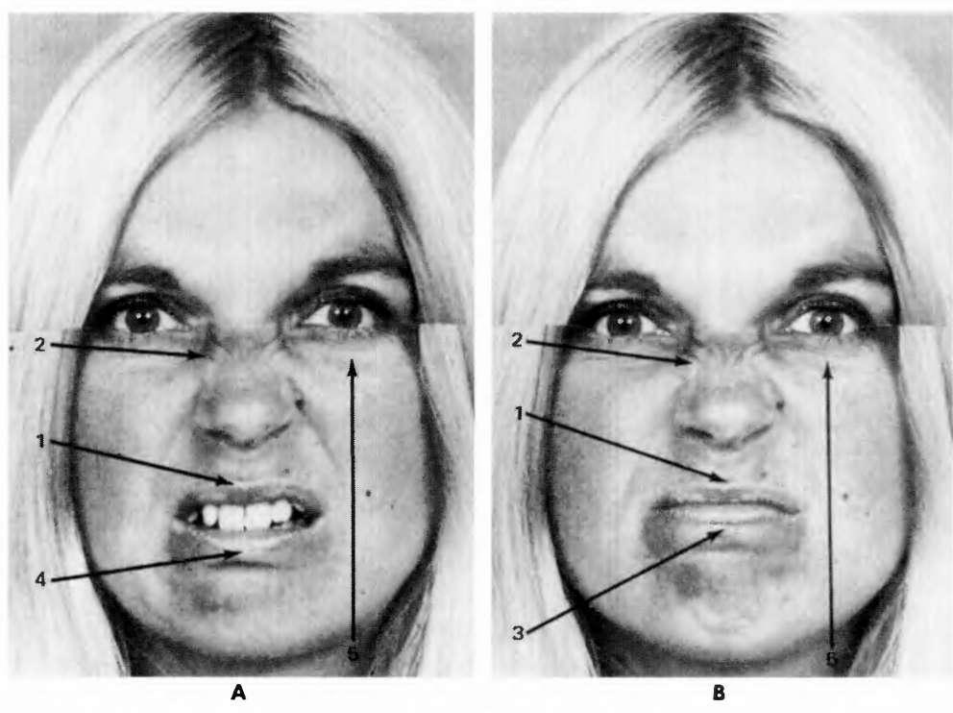


Figure 23

Возможно, но не обязательно, сочетание приподнятой верхней губы со складками (морщинами) вдоль носа и на переносице (2). Чем сильнее отвращение, тем вероятнее наморщенность носа. Нижняя губа может быть приподнята и слегка выдвинута вперед (3), или опущена слегка выдвинута вперед (4) Щеки приподнимаются, и в результате происходят изменения внешнего вида нижних век, глаза прищуриваются, что влечет за собой образование множества мелких морщин и складок под глазами (на нижних веках) (5).

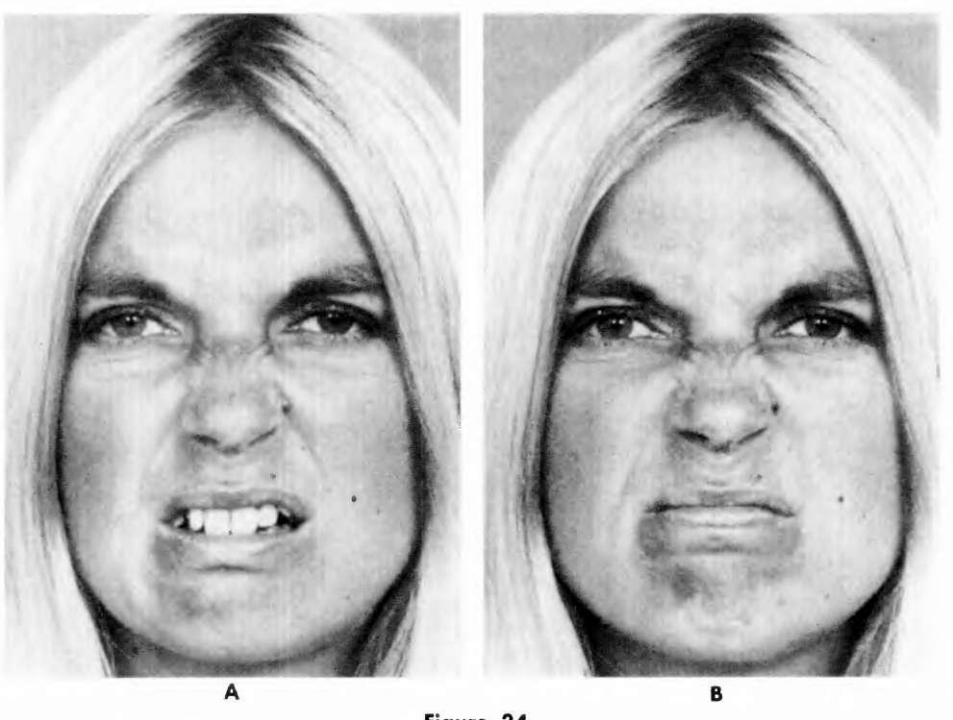


Figure 24

Несмотря на то, что довольно типично при гримасе отвращения опускание бровей, объективно это не является существенным. На рис. 23 у Патрисии явно выражена гримаса

отвращения, даже несмотря на то, что брови и верхние веки аналогичны нейтральному выражению лица. Сравним рис. 23 с рис. 24, на которой брови стремятся вниз, и вы увидите, что выражение отвращения выглядит (смотрится) более цельно (завершено), немного значительнее; однако различие между иллюстрациями не существенно.

Выражение лица, показанное на рисунке 24, может встречаться и когда субъект в действительности не испытывает отвращения, но использует символическую эмоцию (эмоциональный символ), что бы передать что-либо отвратительное.

К примеру, если Патрисия просто сказала, " Когда я ела в этом ресторане на прошлой неделе, я видела таракана," она может запросто продемонстрировать одну из эмоциональных эмблем отвращения. Но она будет использовать выражение лица таким образом, что бы для окружающих стало очевидно, что в данный момент никакого отвращения она не испытывает.

Она может быстро наморщить нос, слегка дернуть вверх щеками и верхней губой; или же она может просто приподнять верхнюю губу без всякого наморщивания носа. Существует два информатора (подсказки) в пользу того, что эта эмоциональная эмблема скорее чем мимическое выражение эмоции--то, что Патрисия в действительности не испытывает эмоцию в данный момент и не имеет намерения убедить окружающих в реальности эмоции: это всего лишь частичное вовлечение мимики лица -- либо наморщенный нос/приподнятые щеки/слегка вздернутая губа\*, либо приподнятая губа/ненаморщенный нос\*, но, вероятно, не то и другое одновременно. Так же, мимическое выражение является короткой вспышкой, которая длится не более секунды, когда как последнее (эмоциональная эмблема\*) длится в течении нескольких секунд.

При выражении притворного (ложного) отвращения возможно, конечно, использовать полное мимическое выражение эмоции, показанное на рис. 24, но оно будет удержано на лице неоправданно долгое время -- воспроизводя выражение отвращения.

Хоть это и не является распространённым случаем, но некоторые люди будут использовать или наморщенный нос или слегка приподнятую верхнюю губу в качестве разговорного пунктуатора (знака препинания), акцентируя отдельные слова или предложения. Ранее мы упоминали, что некоторые люди используют в качестве разговорных (диалоговых) пунктуаторов быстро поднятые "удивлённые" брови или поспешно раскрытые "удивлённые" глаза (верхние веки приподнимаются).

Позже мы увидим, что брови, опущенные и сдвинутые к переносице, как при выражении гнева, являются другим разговорным пунктуатором, а брови, сдвинутые вместе и поднятые в гримасе печали являются ещё одним пунктуатором.

В любом случае, мимическая подвижность лица больше выполняет функцию жестикюляции руками, делая особое ударение на отдельном слове или фразе, акцентируя их. Мало что известно о том, почему некоторые люди используют мимику в качестве пунктуатора в дополнение или даже вместо жестикюляции. И так же немного известно по поводу того, используются ли "удивленные брови", наморщенный от отвращения нос или "печальные брови", и т.д. в качестве отдельных мимических пунктуаторов. — это может быть что угодно в психологическом отношении. Это могло бы отражаться в индивидуальности человека; или это могло бы быть результатом его невольного подражания кому-либо, например родителю, в

детстве, когда он только начинал разговаривать; или возможно это определено нейронной анатомией.

изменения в интенсивности.

Отвращение может изменяться по интенсивности от небольшого до чрезвычайного. В легком отвращении будет в меньшей степени наморщен нос, и подъем верхней губы будет так же менее явный, чем на рис. 24.

При более сильной степени отвращения, и наморщенный нос, и приподнятая верхняя губа будут более значительны, чем показано на рис. 24. Носогубные складки, морщинки, проходящие от крыльев носа к внешним уголкам губ, могут стать более явными и глубокими. При крайнем отвращении язык может выдаваться вперед и показываться во рту или фактически высовываться изо рта. (Рис. 61)

Выражение презрения.

Презрение показано вариантом мимики рта при отвращении, но с сомкнутыми губами. На рис. 25 показаны три выражения презрения. Джон изобразил односторонний "презрительный" рот, с легким поджиманием губ и приподнятым с одной стороны уголком рта.

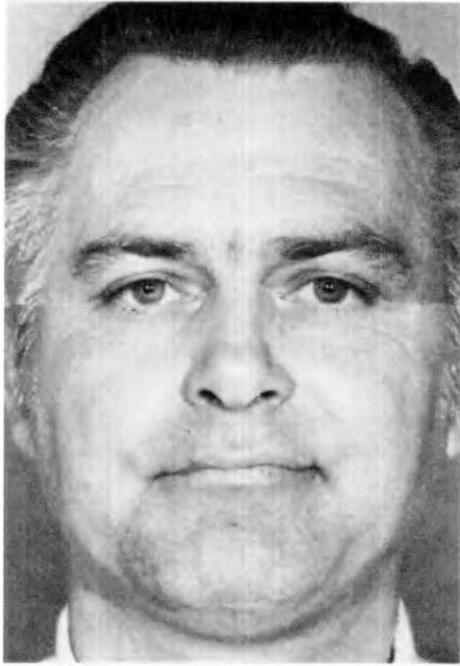
Выражение Патриссии на рис. 25 В по сути такое же, как и у Джона, за исключением того, что ее верхняя губа приподнялась с одной стороны, обнажая зубы. Это добавляет выражению пренебрежительный, насмешливый оттенок. Фото Патриссии на рис. 25С показывает легкую форму презрения, с едва заметным поднятием верхней губы с одной стороны лица. На рис. 26 показана смесь признаков презрения и отвращения. Презрение выражается в подтянувшихся, чуть приподнятых уголках рта с поджатыми губами.

Это весьма схоже с мимикой Джона на рис. 25А, за исключением того, что выражение двустороннее, а не одностороннее, уголки губ Патриссии подтянуты (поджаты) с обеих сторон.

Намек на отвращение в лице Патриссии на рис. 26 исходит от слегка выдвинутой вперед и направленной вверх нижней губы, и от чуть-чуть наморщенного носа. Сравните это с нижней губой Патриссии на рис. 24В и вы увидите разницу.

Смешанные выражения.

Отвращение может смешиваться с удивлением. Рис. 27 показывает полное мимическое выражение отвращения (27А), выражение удивления (27 Б) и смесь отвращения (27С)(нижняя часть лица и нижние веки) и удивление (брови/лоб, верхние веки). Это выражение могло возникнуть, если Патриссия испытала отвращение из-за чего-либо неожиданного и удивление не успело еще полностью исчезнуть.



A



B



C

Figure 25

Figure 26



Figure 27

A



B



C





**Figure 28**

Чаще всего, выражение на рис. 27С в действительности не будет выражением смешанных чувств отвращения и удивления; скорее всего, удивленно вскинутые брови будут добавлены как эмоциональная эмблема, чтобы подчеркнуть отвращение. Вы способны представить себе, что на рис. 27А Патриссия произносит что-то похожее на "Ах", в то время как на комбинированной фотографии 27С она вполне могла бы сказать, "Господи, мерзость какая!"

Элементы отвращения и удивления комбинируются в совсем другое выражение, которое не является смесью двух значений (сообщений), но генерируют новое значение (сообщение).

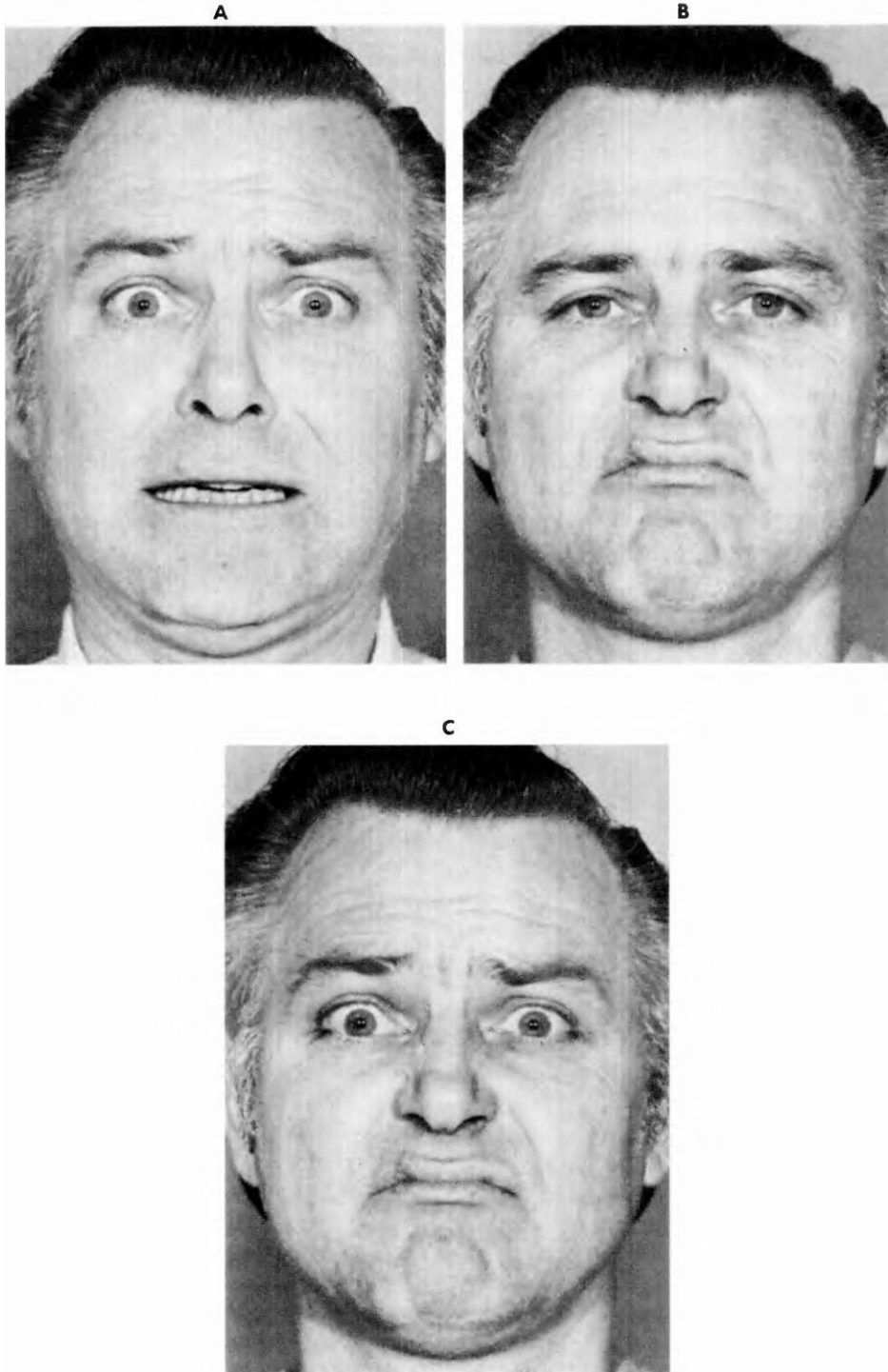
На рис. 28 показаны брови/лоб - в эмоции удивления и нижняя часть лица, включая нижние веки - в эмоции отвращения. Выражение Патриссии также включает немного прикрытые верхние веки, а ее рот выражает смесь презрения и отвращения с рис. 26. Выражение Джона демонстрирует отвращение нижней частью лица такой мимикой, которая еще не была показана, при этом верхняя губа и щеки подняты, нос слегка наморщен, динамика движения нижней губы - вверх и немного вперед, а брови не опускаются.

Нижняя часть лица Джона в этом выражении является разновидностью нижней части лица Патриссии, показаной на рис. 23Б. Эти лица на рис. 28 выражают недоверие. Сравним этот рис. с рис. 5В, который показывает удивленные брови в сочетании с нейтральной мимикой, сообщавших вопросительное выражение.

При добавлении мимике рта гримасы отвращения, как на рис. 28, выражение меняется на неверие, недоверие, скептицизм. Часто, такое мимическое выражение сопровождается покачиванием головой. Отвращение так же может быть смешано со страхом.



Figure 29



На рис. 29 Джон показывает страх (29А), отвращение (29В), и смешанное чувство отвращения (нижняя часть лица и нижние веки) и страха (29С) (брови/лоб и верхние веки). Это сочетание обозначает боязнь чего-либо омерзительного. Более часто, отвращение смешивается с гневом. Это будет показано в следующей главе.

Смешанные чувства отвращение-счастье и отвращение-печаль будут показаны в главах, посвященных соответствующим эмоциям.

**Комментарии.**

Отвращение просматривается в основном в нижней части лица и нижних веках (иллюстрация 30).

-Верхняя губа поднята.

- Нижняя губа так же приподнята и надавливает на верхнюю, или опущена и слегка оттопырена.

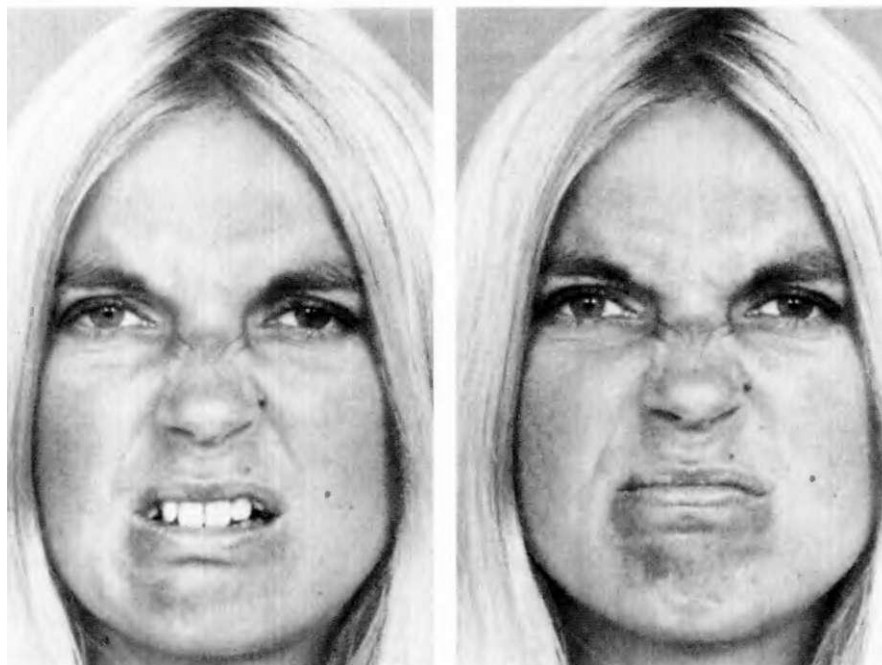
- Нос наморщен.

- Щеки приподняты.

- Под нижними веками показываются складочки, а сами веки (нижние) подталкиваются приподнявшимися мышцами щек вверх, но без напряжения.

- Брови опускаются вниз, опуская верхние веки.

Figure 30



Гримасничание.

Вы не можете изменить мимическое выражение отвращения, изменив отдельную часть лица, что вы могли бы проделать с удивлением и страхом.

Причиной этого является связанность всех групп лицевых мускулов (мышц), задействованных в гримасе отвращения. Именно мускулы поднимают верхнюю губу, так же, как поднимают щеки, собирают кожу на нижних веках в припухлости, складки и морщины. Следовательно, вставка фрагмента Б в мимику лиц на рис. 30 создаст нечто такое, что невоспроизводимо с точки зрения анатомии человеческого лица.

Глаза, показанные на фрагменте Б не могут выглядеть таким образом, если мимика в области губ выглядит так же как на рис. 30. Мускулы, отвечающие за наморщивание носа, так же поднимают щеки, слегка приподнимают верхнюю губу и собирают кожу нижних век, образуя морщинки и припухлости под глазами. Следовательно, наложение фрагмента Д на лица рис. 30 породит нечто такое, что невозможно анатомически. Если нос наморщен так, как на этом фото,

верхняя губа должна будет подняться, а кончик носа - изменить форму. Именно мускулы опускают брови так же, как и верхнее веко, сужая тем самым глаза. Следовательно, если наложить фрагмент А на иллюстрацию 30 это создаст нечто странное и несуразное.

Фото попрежнему будет изображать опущенные веки, даже если вы убрали низко опущенные брови.

## **7. Исследование гнева**

### **Ярость, вероятно, наиболее опасная эмоция.**

В гневе, вы, скорее всего, целенаправленно желаете ранить других. Если вы знаете, что кто-то рассержен, если вы осознаете, что именно его разозлило, тогда его воинственное поведение (нападение) понятно вам, даже если вы осуждаете его неспособность контролировать себя. Человек считается странным или ненормальным, если нападает без видимых причин или не выглядит при этом рассерженным. Составляющей переживания гнева является угроза потери контроля.

Когда человек говорит, что он был в ярости, это зачастую кажется объяснением, почему он сделал нечто такое, в чем сейчас раскаивается. "Я знаю, я не должен был говорить это ему (бить его), но я был в бешенстве; Я потерял голову." Детей специально приучают не нападать физически на своих родителей или других взрослых, когда они рассержены.

Они могут даже быть научены контролировать всяческие внешние проявления (признаки) гнева. По поводу выражения гнева, мальчики и девочки воспитываются, как правило, по-разному. Девочек учат не демонстрировать ярость по отношению ко всем подряд, в то время как мальчиков поощряют выражать гнев по отношению к своим сверстникам, если те спровоцировали эту эмоцию. Взрослые знают, как им контролировать свои эмоции. Гнев может быть вызван множеством различных способов.

Одним направлением является расстройство и крушение надежд в результате вмешательства вашей деятельности или же преследование своих целей. Расстройство может быть характерным в отношении работы, которой вы занимаетесь, или, в подавляющем большинстве случаев, в отношении вашей линии поведения либо жизненной сферы в целом. Ваш гнев будет более вероятным и более интенсивным, если вы будете полагать, что тот кто вмешался - действовал произвольно, несправедливо, или злобно. Если человек хочет расстроить вас, или расстраивает вас просто, потому что он не в состоянии сообразить, как его действия могли бы повредить вам, то вы вероятно будете больше сердиты, в том случае если бы вы думали, что он действовал преднамеренно.

Расстроить вас может и не только человек. Вы можете рассердиться из-за нелепых или природных событий, но в этом случае вы будете чувствовать себя немного смущенными или менее оправданными в своем гневе. Вероятно, когда вы злитесь из-за того, что вы расстроены, вы постараетесь устранить причину беспокойства действиями или словами. Конечно, тот кто вас расстраивает может быть более сильным, чем вы, и быть равнодушным к вашим протестам. Но все же гнев может все еще проявляться, и вы можете его проклянуть, побить и т.д.

Или вы можете проявить ваш гнев косвенно, крича и проклиная его, когда он не рядом, и не может наказать вас за ваш гнев. Вы можете выразить ваш гнев символически, нападая на кое что что его представляет, или перемещая ваш гнев на более безопасную или более удобную цель - козла отпущения.

Вторым побуждением гнева является физическая угроза. Если человек, который угрожает вам физически, не является для вас значимым, и явно не способен причинить вам вред, вы, скорее всего, почувствуете презрение, а не гнев. Если человек, угрожающий вам - сильнее чем вы, то вы, скорее всего, будете чувствовать страх а не гнев. Даже если вы на равных, то вы можете вполне почувствовать смесь гнева и страха.

Когда гнев пробужден угрозой физического нападения, вы можете напасть и бороться, предупредить устно или блефовать, а так же вы можете просто убежать. Даже убегая, хотя вы будите возможно бояться, вы все равно можете чувствовать гнев.

Третий главный источник гнева - чьи-то действия или слова, которые ранят не физически, а психологически. Оскорбление, пренебрежение вашими чувствами, отказ - так же могут разозлить вас. Чтобы почувствовать боль или гнев, вы должны заботиться каким-то образом о человеке, который ранит вас. Оскорбление от того, кого вы мало знаете, отказ тем, кого вы никогда бы не рассматривали как друга или любимого человека, может в лучшем случае вызвать презрение или удивление. С другой стороны, если вред наносится тем, о ком вы заботитесь, вы можете чувствовать печаль вместо или в дополнение к гневу. В некоторых случаях, когда вы очень сильно заботитесь о человеке, который вас ранил, или вы на столько не способны быть рассерженным на него (или на кого либо еще), тогда вы рационализируете его плохие действия, находя некоторое основание в ваших собственных действиях для его вредного поведения; вы тогда чувствуете себя виновными, а не сердитыми.

Другими словами, вы злитесь на себя, а не на обидчика. Так же как и с расстройством, если человек, который ранит вас, кажется, делает так преднамеренно, то вы будете рассержены на него больше, чем в случае, если вред будет казаться случайным. Четвертый тип гнева вызывается, замечая, что кто-то делает кое-что, что нарушает ваши моральные ценности. Вы можете разозлиться на кого-то, даже если это не касается вас непосредственно. Это бывает, например, если кто-то относится к другому человеку, по вашему мнению, аморально.

Наглядный пример - вы злитесь, когда видите, как взрослый наказывает ребенка, как вам кажется, слишком жестоко. Если же у вас иные моральные принципы, вы можете разозлиться, если взрослый наказывает ребенка слишком мягко. Для того чтобы быть возмущенным, жертва не обязательно должна быть столь же беспомощной, как ребенок. Муж, который оставляет свою жену (или наоборот), может возмутить вас, если вы верите в то, что брак должен длиться "пока смерть не разлучит вас."

Даже если вы состоятельный человек, вы можете быть возмущены экономической эксплуатацией определенных групп в обществе, или правительством которое ставится с поблжкой к бесполезным людям. Моральный (или нравственный) гнев зачастую является лицемерным, хотя мы стремимся употреблять это понятие, только если мы несогласны с нравственностью человека в состоянии т.н. праведного гнева. Из-за того что нарушаются наши моральные ценности, мы можем чувствовать гнев о страдании других, и это является очень важным поводом для совершения социальных и политических действий. Такой гнев в дополнение к другим факторам может мотивировать попытки изменить общество, а также это может быть

социальной реформой, просьбой, убийством, или терроризмом. Два других события, которые могут вызвать гнев, связаны, но вероятно менее важны, с теми, что обсуждались раньше. Человек не оправдывающий ваших надежд может пробудить в вас гнев. Не обязательно, чтобы его неудача причиняла боль именно вам; фактически само по себе это может быть не направлено против вас. Чаще всего это реакция родителей на своего ребенка. Ваше нетерпение и болезненная реакция на его неспособность следовать указаниям или иным образом соответствовать вашим ожиданиям не подразумевает, что ребенок ранит вас своей неспособностью подчиняться (непослушанием) , именно неоправданные ожидания вызывают реакцию гнева.

Еще одним источником гнева является гнев другого человека направленный по отношению к вам, против вас. Для некоторых людей типично отвечать на гнев взаимностью. Это может быть особенно ярко выражено, если не существует очевидного основания для гнева, направленного против вас, или же если этот гнев кажется, по вашему мнению, необоснованным.

Вас может разозлить гнев, который представляется вам не таким праведным, как по мнению человека, который его испытывает. Это только некоторые, из практически бесконечного их количества, причины гнева. В зависимости от истории жизни человека, что угодно может выявить гнев. Переживание гнева очень часто включает ощущения определенного рода. Дарвин, в своем докладе о физиологии гнева цитировал Шекспира:

Когда ж нагрянет ураган войны,  
Должны вы подражать повадке тигра.  
Кровь разожгите, напрягите мышцы,  
Свой нрав прикройте бешенства личиной!  
Глазам придайте разъяренный блеск -  
Пускай, как пушки, смотрят из глазниц;  
Пускай над ними нависают брови,  
Как выщербленный бурями утес  
Над основанием своим, что гложет  
Свирепый и нещадный океан.  
Сцепите зубы и раздуйте ноздри;  
Дыханье придержите; словно лук.  
Дух напрягите. - Рыцари, вперед!

(Генрих V, Акт 3, сц.1, пер. Е. Бируковой)

Кровяное давление повышается, лицо может покраснеть, вены на лбу и шее могут становиться более заметными. Дыхание меняется, тело может распрямиться, мышцы напрягаются, и может наблюдаться легкое движение тела вперед по направлению к обидчику. В состоянии сильного гнева или ярости, может быть неосуществимо сохранять спокойствие, поскольку побуждение к нападению может быть чрезвычайно сильным.

Несмотря на то, что нападение или драка могут быть довольно часто встречающимися составляющими реакции гнева, совсем не обязательно, что они будут присутствовать во всех случаях проявления этой реакции. Взбешенный человек может ограничиться только словами; он может кричать и вопить или, хорошо контролируя себя, только наговорить гадостей, или же, при очень высокой степени самоконтроля, он может вообще ничем не выдать (проявить) свой гнев ни в голосе, ни в словах. Некоторые люди часто переживают внутренний гнев на самих себя и в большинстве случаев шутят насчет вызывающих раздражение\* людей или же на свой счет.

Предположения о причинах некоторых психосоматических расстройств утверждают, что определенные физические заболевания случаются среди людей, неспособных выразить гнев, которые скорее будут терзать себя, чем сердиться на тех, кто их провоцирует.

В настоящее время с повышенным вниманием относятся к людям, которые, предположительно, не могут выразить гнев, а различные терапевтические и околотерапевтические методы сосредоточены конкретно на обучении людей, как выразить свой гнев и как переносить гнев других. Гнев варьируется по интенсивности, от легкого недовольства или раздражения до ярости или бешенства. Гнев может нарастать постепенно, начиная с раздражения и медленно накапливаясь, или же полноценная ярость может случиться внезапно.

Люди различаются не только по типам причин, вызывающих гнев, или по их действиям, характерным для этого состояния, но так же по тому, сколько времени им понадобится, чтобы рассердиться. Некоторые люди "имеют короткий запал", и известны, как взрывные (вспыльчивые) в состоянии гнева, они редко проходят через стадию легкого раздражения в независимости от вида раздражителя.

Другие могут редко испытывать что-либо сильнее раздражения, независимо от источника раздражения, они никогда не становятся по-настоящему сердитыми, по крайней мере, по их собственному мнению.

Люди так же различаются по тому, как долго они остаются в состоянии гнева, стоит раздражителю исчезнуть. Некоторые люди кажутся быстро отходчивыми от гнева, в то время как для других характерно затяжное переживание чувства гнева. Оно может захватывать таких людей, часами переходя в стадию ярости, в особенности, если то, что их разозлило, прекратилось до того, как у них был шанс продемонстрировать полноценный гнев.

Гнев может смешиваться с любой другой эмоцией. Мы уже рассмотрели случаи, в которых человек может испытывать гнев-страх, гнев-печаль\* или гнев-отвращение.

Человек может так же чувствовать гнев и удивление, или гнев и счастье в некоторых случаях, демонстрируя пренебрежение или самодовольство. Некоторые люди испытывают довольно сильное удовольствие, переживая гнев. Они наслаждаются дискуссией (прениями).

Враждебные перепалки и словесные нападки не только волнительны для них, но и являются источником удовлетворения. Люди могут даже получать удовольствие от физического обмена ударами в сокрушительной затяжной борьбе (драке).

Интимные отношения могут быть установлены или восстановлены посредством энергичной гневной перебранки между двумя людьми.

Некоторые супружеские пары известны своей повторяющейся моделью отношений, когда почти насильственные споры или даже жестокие драки следуют незамедлительно за сексуальной страстью и близостью.

Некоторое ощущение сексуального возбуждения может возникать при гнев; не известно, является ли это характерным для садизма или нет.

Безусловно многие люди если и испытывают позитивное чувство облегчения после переживания гнева, то только потому, что гнев прошел, а угроза или припятствие устранены.

Но это не то же самое, что действительное наслаждение состоянием ярости во время эмоционального переживания гнева. Наслаждение яростью далеко не единственная психологическая модель по отношению к этой эмоции.

Многие люди совершенно расстроены из за самих себя, если они сердятся; они стараются никогда не позволять себе испытывать или показывать гнев.

Намерение никогда не переживать состояние гнева может стать неотъемлемой частью их жизненной философии или работой всей жизни. Люди могут бояться чувствовать гнев. Они могут испытывать печаль, стыд или отвращение к себе, если они когда-нибудь почувствуют или проявят гнев. Такие люди как правило обеспокоены по поводу потери контроля над побуждениями к нападению.

Их обеспокоенность может быть оправданной (обоснованной), или же они могут преувеличивать степень вреда, который они могут причинить или уже причинили кому-либо.

### **Внешние проявления Гнева.**

Хотя существуют характерные изменения в каждой из трех частей лица время гнева, пока эти изменения не происходят во всех трех частях, не ясно, испытывает ли человек гнев на самом деле или нет.

Брови опущены и сдвинуты вместе (нахмурены), веки напряжены, а взгляд кажется пристальным и тяжелым.

Губы либо плотно сжаты вместе, либо раскрыты так, как будто бы человек кричит.

"гневные" брови.

Брови опущены и сдвинуты вместе.

**Figure 31**



На рис. 31 слева показаны брови при переживании гнева, а справа - брови при переживании страха.

В обоих случаях брови сдвинуты к переносице. Однако в гневе, движение бровей направлено вниз, в то время, как в страхе бровей ползут вверх. На самом деле, гримаса гнева может проявляться "угловым" движением вниз только краев бровей или же опусканием бровей по всей их длине. Соединение вместе внутренних краев (нахмуривание) бровей создаёт, как правило, вертикальные морщины между ними (1). Горизонтальные морщины на лбу не появятся во время гнева, а если и видны какие-либо следы подобных линий, они являются долговременными (уже существующими) для данного лица (2).

В гневе, опущенные нахмуренные брови обычно сопровождаются "гневными" глазами и "гневными" ртом, но в некоторых случаях "гневные" брови могут появляться на отстраненном или спокойном лице. В этом случае мимическое выражение возможно и не означает гнев.

На первых двух фотографиях рис. 32 Джон и Патриссия демонстрируют гневные брови - отстраненное (задумчивое) лицо, с лева нейтрально спокойное лицо, и, для сравнения, "испуганные" брови справа.

Хотя мимическое выражение справа явно выглядит обеспокоенным или испытывающим тревогу (как рассмотрено в Главе 5), лицо на первых двух фотографиях, показывающее опущенные нахмуренные брови, может означать любое из следующих состояний:

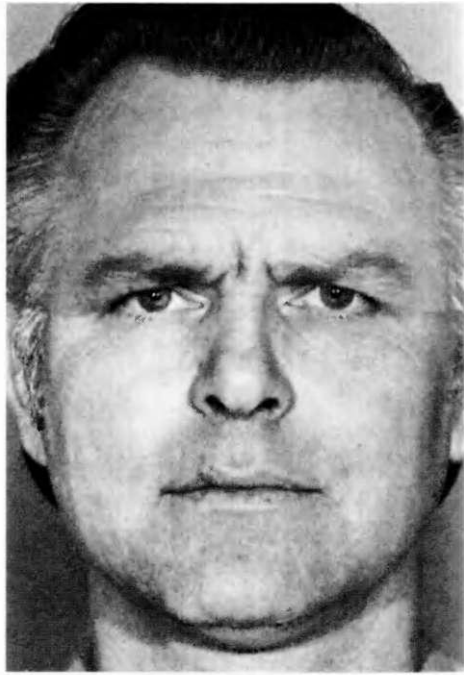
- Человек немного раздражен, или гнев находится в начальной стадии.
- Человек находится в серьезном настроении.
- Человек пристально на чем-то сконцентрировался или сфокусировался.

— Если это кратковременное изменение, в котором гневные брови проявились только на мгновение и сразу же вернулись в естественное положение, это может быть еще одним разговорным пунктуатором, выделяющим отдельные слова или реплику.

"Гневные" глаза/веки.

Во время гнева веки напряжены, а взгляд становится пристальным, пронизательным или тяжелым. На рисунке 33 Патриссия и Джон показывают два типа "гневных" глаз, узкая версия слева и широкая справа.





**Figure 32**



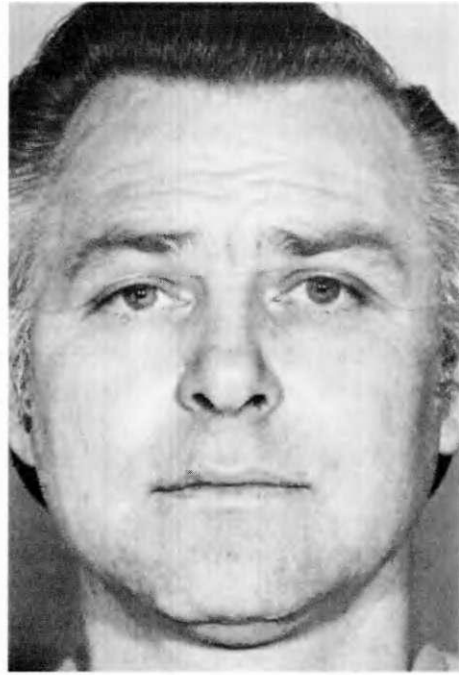
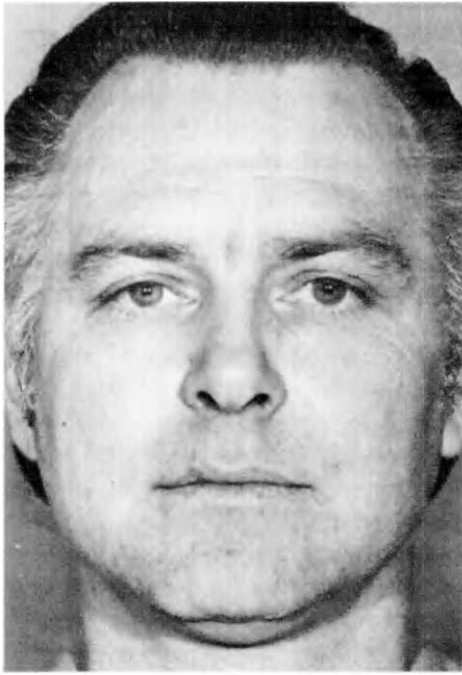
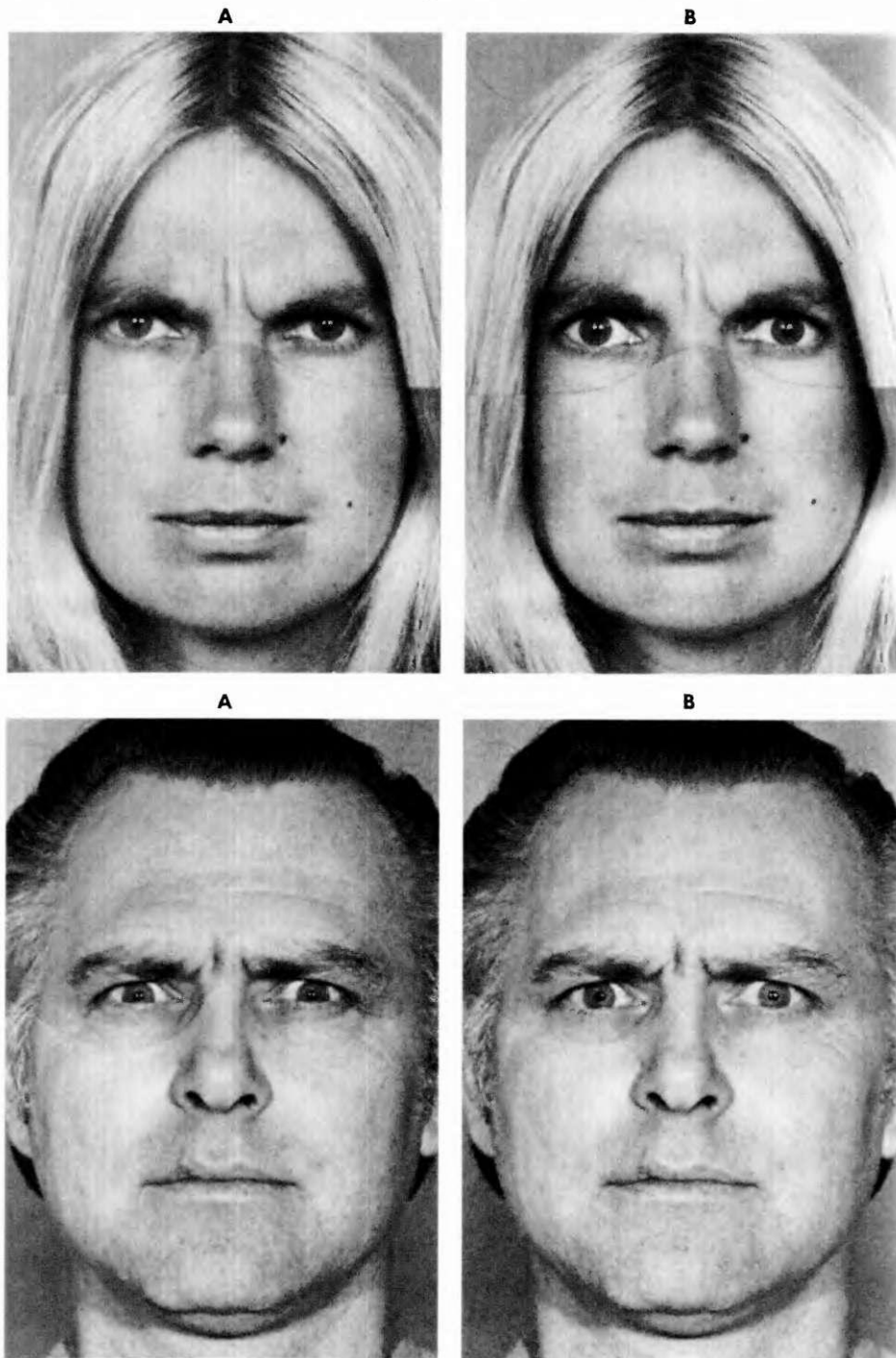


Figure 33

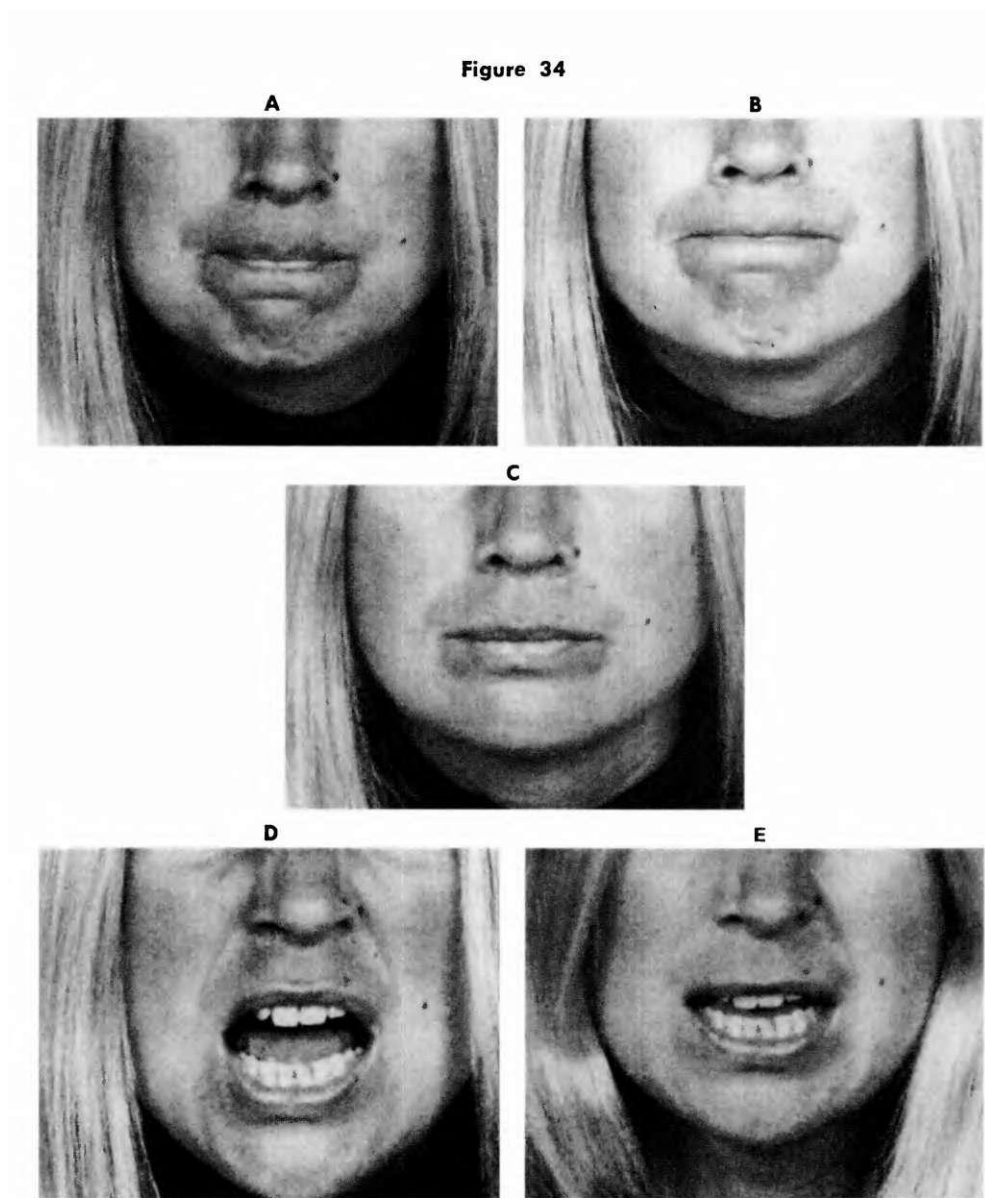


На всех четырех фотографиях нижние веки напряжены, но выше приподняты в первой версии "гневных" глаз (А), нежели во второй (В). Нижние веки опущены в обеих версиях "гневных" глаз. "Гневные" глаза/веки, показанные на рис. 33 не могут принять такой вид без вовлечения бровей, поскольку опущенные брови, упираясь в верхнее веко, являются причиной сужения глаз.

Нижние веки могут быть напряжены и приподняты, а тяжелый неподвижный взгляд может появиться отдельно, но его значение будет неоднозначно. Является ли человек слегка рассерженным? Контролирует ли человек внешние проявления гнева? Пытается ли человек сосредоточиться? Человек сконцентрирован, решительно настроен или он серьезен? Даже с вовлечением в мимику и бровей/лба, и глаз/век (двух областей лица, как показано на рис. 33),

существует некоторая неопределенность в понимании (прочтении) истинного значения мимического выражения. Оно может иметь любое из перечисленных выше значений. "Гневный" рот.

Существует 2 основных типа "гневного" рта. На первых двух фотографиях рис. 34 Патриссия демонстрирует два примера с закрытым ртом и плотно сжатыми губами, и с открытым, оскаленным ртом на последних двух фотографиях.



Плотно сжатые губы проявляются в двух совершенно разных видах гнева.

Это происходит, когда человек участвует в какой-либо разновидности физического насилия, телесной атаке другого человека.

И так же это происходит, когда человек старается контролировать вербальные проявления гнева, и сжимает губы в попытке удержаться, чтобы не закричать или не сказать что-нибудь

мерзопакостное. "Гневный" рот открывается во время речи, когда человек может кричать или словесно выражать гнев.

Типично сочетание такого "гневного" рта с "гневными" глазами и бровями, но они могут проявляться и в сочетании с незадействованными в гримасе гнева областями лица.

Послание, тем не менее, неопределенно, так же, как если гнев проявлен только бровями или только веками.

Если гнев проявлен только ртом, сжатые губы могут символизировать легкий гнев, физическую нагрузку (такую, как подъем тяжестей), или сосредоточенность.

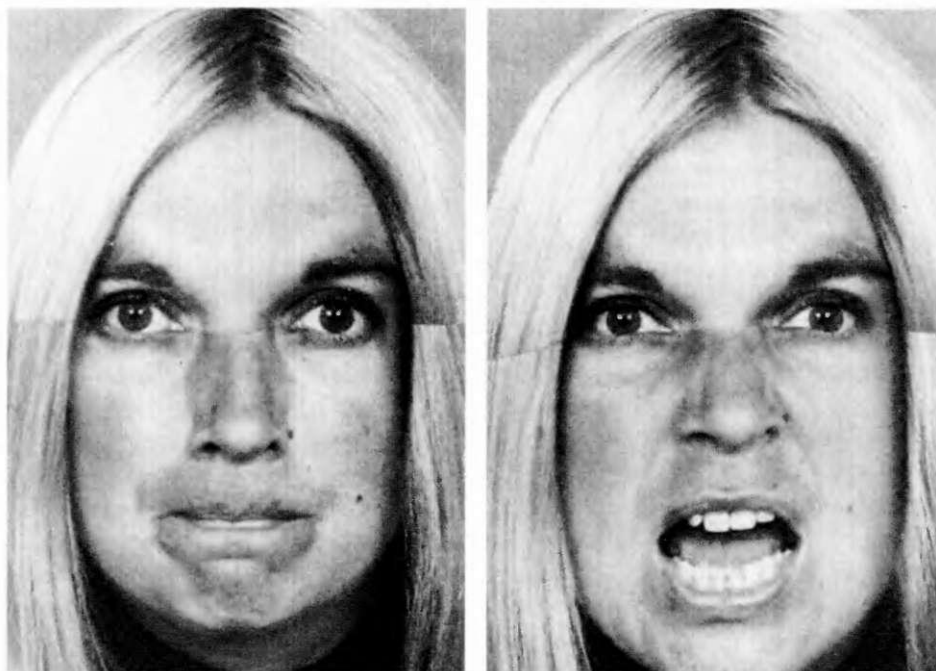
Открытый, оскаленный (кричащий) рот так же неоднозначен, если не вовлечена остальная мимика, поскольку он может быть связан с беззлобным криком ( вопли во время бейсбольного матча) или с произношением определенных звуков.

Две области лица.

На рис. 33 мы продемонстрировали, что, если гнев проявляется только в двух областях лица, бровях и веках, то выражение лица не сообщает нам ничего определенного.

Однако, если гнев показан и в области рта, и в области век, тогда лицо сообщает нам именно гнев.

Figure 35



На рис. 35 показаны комбинированные фотографии, на которых гнев отмечен в нижней части лица и нижних веках, в сочетании с бровями/лбом на нейтрально спокойном лице.

Значения этих мимических выражений могут быть любыми из вышеупомянутых. Сигнальные признаки гнева на лице обычно не отчетливы, если не наблюдаются показатели гнева на всех трех зонах лица.

В этом смысле выражение страха на лице отличается от выражений эмоций, обсуждавшихся выше. Удивление или страх могут выражаться совершенно однозначно бровями/глазами или глазами/ртом. Отвращение может быть отчетливо выражено ртом/глазами.

В последующих главах о печали и счастье вы увидите (поймете), что эти эмоции могут быть так же показаны однозначным образом только лишь с двумя задействованными областями лица.

Двусмысленность существует только в случае с выражением гнева, если признаки ограничиваются всего лишь двумя областями лица.

Некоторую определенность в прочтении этого "двустороннего" гнева могут внести тембр голоса, положение тела, жестикуляция, или произносимые слова, в зависимости от ситуации, в которой проявляется это выражение. Если вы видели выражение, показанное на рис. 35 или рис. 33, когда Патриссия отрицала, что она была раздражена (недовольна), сжимая кулаки -- или демонстрировала это выражение сразу после того, как вы говорили ей что-нибудь этакое, что, как вы предполагали, ей явно не понравится -- вы бы предпочли как можно корректнее расценить её гнев. Некоторые люди имеют склонность демонстрировать гнев преимущественно в одной или другой области лица, когда они контролируют приступ гнева.

В таком случае, их родственники (члены семьи) или близкие друзья -- те, кто близко знаком с такими людьми -- могут научиться верно распознать это выражение (показанное на рис. 35 или 33), в то время, как для большинства людей оно будет непонятным.

Двусмысленность гнева, выраженного только в двух областях лица, может быть продемонстрирована в еще одной подборке фотографий, на которых иная разновидность легкого гнева отражена в области век.

Figure 36



На рис. 36А глаза вытарашены, а нижние веки напряжены, но не так сильно, как на рис. 33.

Figure 37



В сочетании с опущенными бровями, но без вовлечения мимических мышц рта, как представлено на рис. 36А, это выражение является неопределенным.

Патриссия может испытывать контролируемый гнев, легкий гнев, намерение сосредоточиться или просто иметь решительный настрой.

Если же к этому добавляется легкое напряжение в нижней области лица, то в таком случае, двусмысленность сразу же теряется.

Справа на рис. 36В показаны глаза и брови, похожие на те, что изображены на рис. 36А, но здесь верхняя губа слегка напряжена, уголки губ так же немного напряжены, нижняя губа выпячена, а ноздри слегка расширены. Рис. 36В важен также, чтобы продемонстрировать, что нет



необходимости в особенно ярко выраженных признаках гнева на протяжении всего времени во всех трех областях лица, как только эти признаки отметились на каждой из трех зон.

Брови/лоб на рис. 36В выражают лишь частичный признак гнева. Брови опущены, но не сдвинуты вместе, и мы имеем то же самое, что и в случае с умеренным напряжением в нижней области лица. Совместно, эти частичные признаки в области бровей/лба и нижней части лица, в сочетании с нижними веками и вытаращенными глазами вполне достаточны для прочтения сигнала гнева.

полное выражение гнева

На рис. 37 Патриссия демонстрирует два типа "гневных" глаз в сочетании с двумя типами "гневного" рта.

Сравнивая верхнюю фотографию со нижней, мы видим одинаковые глаза/веки в сочетании с различным положением губ.

Сравнивая левую фотографию с правой, мы видим одинаковое положение рта в сочетании с разным выражением глаз/век.

Как мы уже объяснили, два типа "гневного" рта связаны с характером поведения человека.

Закрытый "гневный" рот, показанный на верхних фотографиях может проявиться если человек участвует в физическом поединке, или же, если человек изо всех сил пытается подавить побуждение закричать.

Что происходит при словесном выражении гнева или выражении гнева криком -- показано на нижних фотографиях.

Шире раскрытые гневные глаза на фотографиях справа делают выражение (послание\*) немногим более выразительным.

Интенсивность гнева.

Интенсивность переживания гнева можно определить по тому, насколько сильно напряжены веки или насколько сильно вытаращены глаза.

Так же, степень интенсивности переживания показывает то, насколько сильно сжаты губы.

На рис. 37 губы сжаты достаточно плотно в связи с чем мускул под нижней губой становится более рельефным, а на подбородке появляются морщины.

В гнев меньшей интенсивности сжатые губы будут выглядеть не настолько ожесточенно, а мускул под губой и наморщенный подбородок будут менее очевидны или не будут заметны вовсе.

Это изображено на рис. 36В.

Подобным образом, от степени интенсивности гнева зависит, насколько широко открыт рот, в случае с открытым "гневным" ртом.

Гнев низкой интенсивности может так же быть отражен лишь в одной области лица, или только в двух. Как на рис. 33 или 35.

Но, как мы ранее предупреждали, в этом случае не вполне ясно, является человек слегка раздраженным, предельно рассержен, но контролирует внешние проявления гнева или он вовсе не рассержен, а сосредоточен, решительно настроен или просто озадачен.

Смешанные проявления гнева.

Смешанные выражения показанные в предыдущих главах считались завершенными (полными), если проявлялись в разных зонах лица.

Даже ограничившись одной областью лица, каждое из выражений смешанных эмоций несут полноценное сообщение об испытываемом переживании.

В случае с гневом, однако, без проявления выражения во всех трех областях лица, сообщение становится двусмысленным.

Вследствии этого, если в смешанных выражениях гнева в одной или двух областях лица при этом отразится другая эмоция, то она подавит (смажет) выражение гнева (сообщение его наблюдателю).

(К тому же, гнев легко маскируется – достаточно взять под контроль или придать другое выражение всего одной области лица, чтобы исказить достоверность послания гнева).

Вы увидите несколько примеров таких смешанных выражений, в которых сообщение гнева практически утрачено.

Существует два исключения среди всех сочетаний выражений, при которых выражение гнева остается достаточно ярким и читаемым.

Первым таким сочетанием является отвращение-гнев, при котором читаемость гнева очевидна.

Может быть, это происходит потому, что отвращение и гнев смешиваются довольно часто, или по причине схожести внешних проявлений и ситуативного контекста между этими двумя эмоциями.

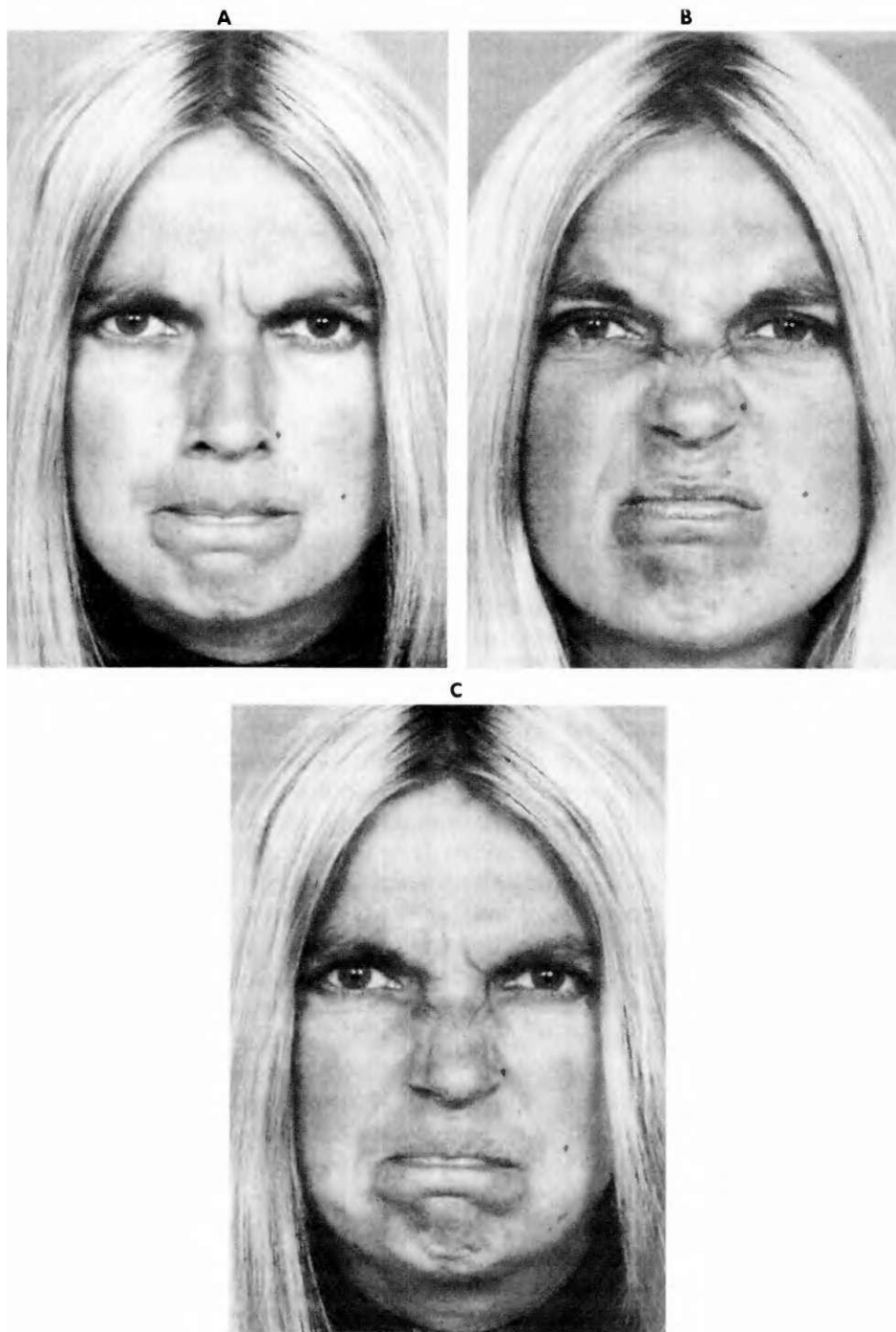
Второе исключение заключается в том, что сочетание эмоциональных проявлений может достигаться особым способом. Разные эмоции не обязательно должны отражаться именно в разных областях лица в смешанном выражении.

Это так же может быть достигнуто сочетанием признаков выражений двух эмоций в каждой области лица.

Поскольку , выражение гнева отмечено во всех трех областях лица в таком типе смешанных выражений, сообщение гнева наблюдателю отнюдь не потеряно и не перекрывается другой эмоцией.

На рис. 38 показано такое сочетание.

Figure 38



Вероятно, наиболее часто встречается сочетание гнева с отвращением.

На рис. 38С Патриссия демонстрирует смешанное выражение гневного отвращения, в котором две эмоции комбинируются между собой, отмечаясь в каждой области лица.

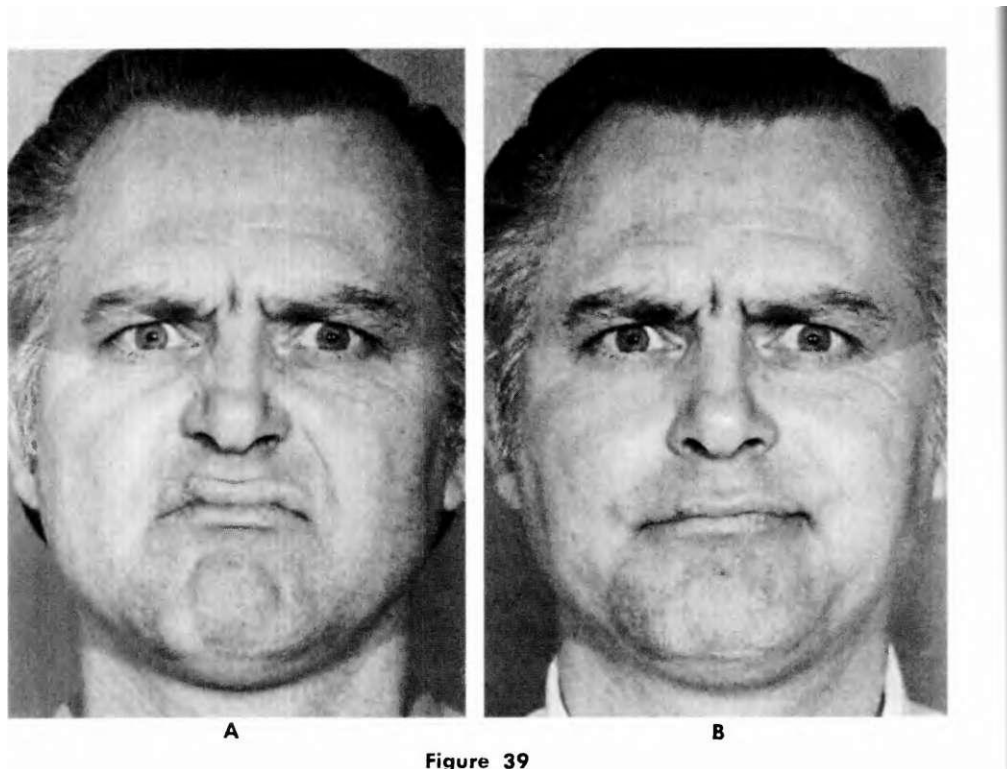
Это выглядит так, как будто она произносит: "Как ты смеешь показывать мне эту гадость!" Эти рис. так же демонстрируют гневное выражение (38А) и выражение отвращения (38В) в качестве сравнения.

Обратите внимание на рот на рис. 38С. Здесь присутствуют признаки обеих эмоций: сжатые губы как при гнев и в то же время приподнятая верхняя губа, как при отвращении.

Нос наморщен, как при отвращении. Нижние веки несколько напряжены, как в выражении гнева, в то же время присутствуют морщинки и припухлости нижних век, характерные для отвращения и образуемые движением вверх скульных мышц (щек) и наморщиванием носа.

Верхние веки выглядят опущенными и напряженными, а такое изменение в мимике глаз может происходить как при гнев, так и при отвращении.

Но опущенные брови находятся в промежуточном положении между характерными для гнева и характерными для отвращения -- брови только немного нахмурены, а не сдвинуты вместе.



На рис. 39 Джон демонстрирует два других сочетания гнев-отвращение, на которых признаки самостоятельных эмоций скорее дополняют друг друга в отдельных областях лица, чем комбинируются в каждой из них.

На рис. 39А гнев отмечен в области бровей и глаз, а отвращение выражено мимикой рта.

На рис. 39Б, Джон показывает сочетание презрение-гнев, в котором презрение выражено мимикой рта, а гнев -- выражением глаз и положением бровей.

В то же время, это может быть так же сочетанием удивления и гнева. Предположим, Джон уже был разгневан и вдруг неожиданно возник какой-либо новый раздражитель.

На рис. 40 Джон показывает сочетание гнев-удивление, в котором удивление выражено мимикой рта, а гнев -- выражением глаз и положением бровей.

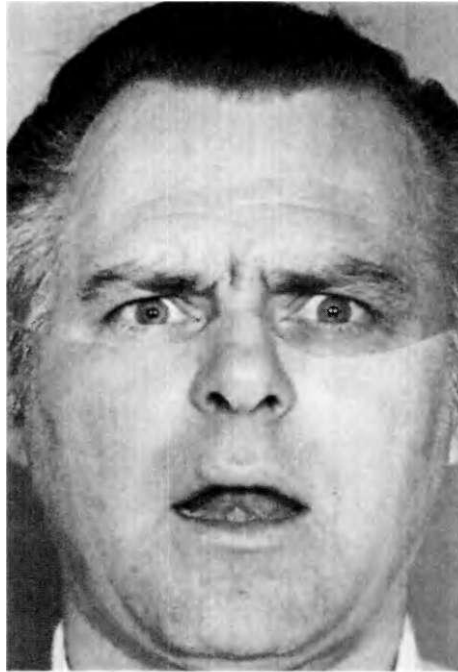


Figure 40

Тем не менее, следует заметить, что признак удивления -- шок--является доминирующим сообщением выражения. Нет абсолютной уверенности в том, что он при этом разгневан.

Это выражение лица вполне может означать ошеломлённое или недоумевающее удивление (помните, одним из значений опущенных нахмуренных брови является как раз недоумение)

Много провокаций или угроз могут вызвать, как страх, так и гнев, которые могут смешиваться на какое-то время, пока человек попытается справиться с ситуацией.

На рис. 41 показаны два таких сочетания гнева и страха.

На рис.41В и 41С страх отмечен в области рта, а гнев изображен в области глаз и бровей.

Снова необходимо отметить, что признаки гнева в этом сочетании не являются доминирующим сообщением выражения, и довольно слабы по сравнению с сообщением страха.

Фактически, эти два выражения лица (41В и 41С) возможны при полном отсутствии гнева, как такового, вместо которого вполне может быть страх, смешанный с недоумением или испуг, случившийся когда человек был сосредоточен.

Выражение лица Патриссии (41А) было включено в этот блок , поскольку она показывает комбинацию гнева с элементами страха (страх отмечен в зоне бровей и глазами, гнев - в области рта), но это одно из сомнительных выражений, возможно не являющихся реально читаемым смазанным выражением.

Это сочетание больше похоже на то, что Патриссия была напугана и сжала губы, пытаясь не кричать и контролировать свой страх.

Гнев так же может проявляться в сочетании со счастьем (Глава 8) и с печалью (Глава 9).

### **Комментарии.**

Гнев проявляется в каждой из трех областей лица. (Рис. 42).

--Брови опущены и сдвинуты вместе (нахмурены).

--Вертикальные линии-складки появляются между бровей.

--Нижние веки напряжены и могут быть либо подняты, либо нет.

--Верхние веки напряжены, и , в зависимости от движения бровей, либо опущены, либо нет.

--Глаза вытаращиваются, взгляд становится тяжелым и пристальным.

--Губы могут находиться в двух положениях : плотно сжаты, с растянутыми или опущенными уголками; или раскрыты так, как-будто человек кричит.

--Ноздри могут быть расширены (раздуты) но это не является неотъемлемым признаком мимического выражения гнева, и вполне может проявляться в печали.

--Выражение неоднозначно, пока гнев не будет отмечен во всех трех областях лица.

Figure 41

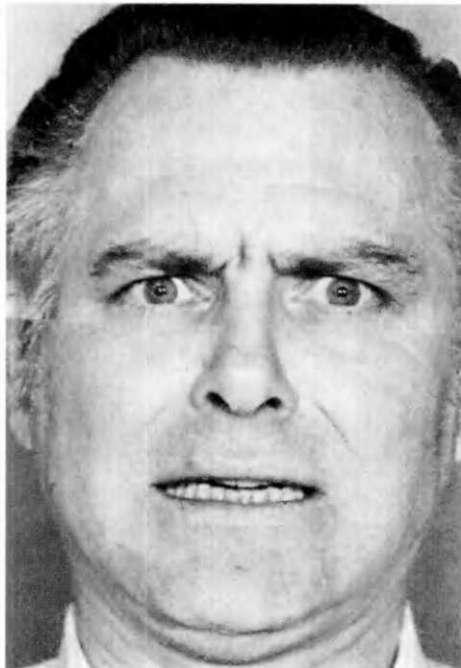
A



B



C



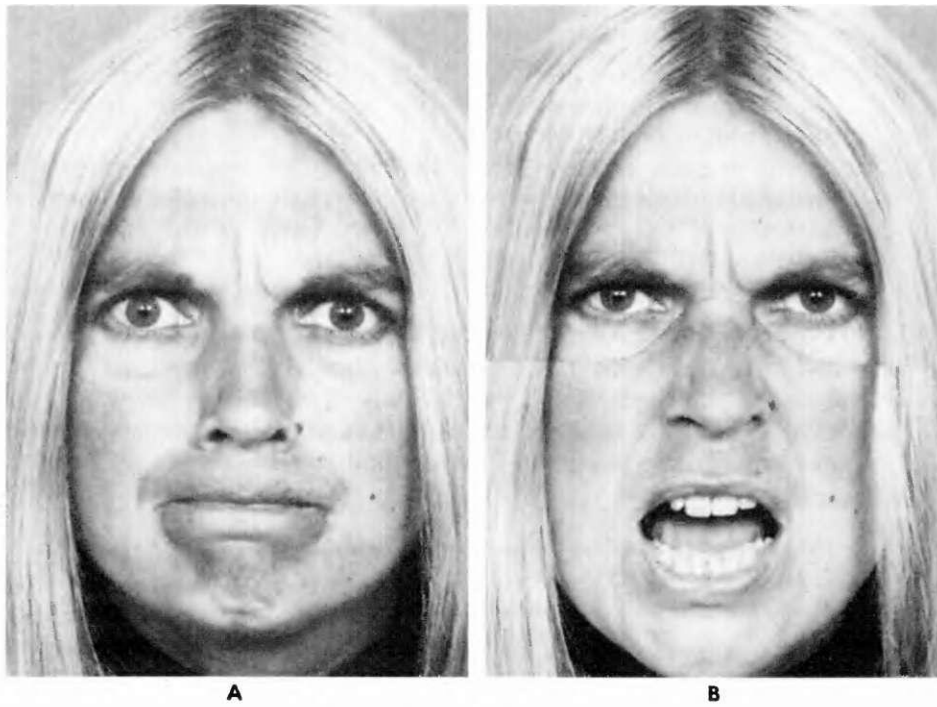


Figure 42

Делаем лица.

В этих упражнениях вы сумеете смоделировать рассерженные лица , которые станут двусмысленными.

1. Скомбинируем фрагмент А с каждым из выражений , изображенных на рис. 42. У вас получились такие же лица , как на рис. 35, которые могут означать гнев или любую эмоцию из рассмотренных ранее .

2. Теперь соединим фрагмент В с каждым из лиц , изображенных на рис. 42. Вы создали выражения, не показанные ранее, на которых гнев отмечен только в области рта. Это выражение может означать контролируемый или легкий гнев, или выразить мышечное напряжение, сосредоточенность, просто крик или характерно произносимую речь.

3. Теперь наложим фрагмент С на лица, изображенные на рис. 42. Получилось то, что показано на рисунке 32. Снова сообщение неоднозначно: сдержанный или небольшой гнев, концентрация, определение и т.д.

4. Наложим фрагмент D по верх лица на рисунке 42. Получилось то что показано на рисунке 33. И снова все не однозначно.

Показ лиц.

Посмотрите инструкции на странице 63-64.

Теперь вы можете добавить отвращение и гнев, смешать гнев, отвращение, страх и удивление.

<i>Figure Number:</i>	<i>Answers:</i>
24A	Full Face Disgust
24B	Full Face Disgust
25A	Contempt



25B	Contempt
25C	Contempt
27C	Surprise-Disgust Blend or Emphatic Disgust
28, left photo	Disbelief
28, right photo	Disbelief
29C	Fear-Disgust Blend
3 3A, lower left photo	Controlled, Slight Anger or Perplexed, Concentrating etc.
33B, upper right photo	Slight Anger, Controlled Anger, Concentrating etc.
36B	Controlled or Slight Anger
37, upper right photo	Full Face Anger
37, lower left photo	Full Face Anger
3 8C	Anger-Disgust Blend
39A	Anger-Disgust Blend
39B	Anger-Contempt Blend
41B	Fear-Anger Blend or Perplexed Fear

Сначала попрактикуйтесь с гневом, отвращением и их смесью.

Когда вы сделаете все на отлично, добавьте страх и удивление, что вы практиковали ранее (стр. 64). Практикуйтесь, пока не сделаете все правильно.

Перечень скомбинированных выражений, практическое занятие №2:

## 8. Исследование счастья.

Счастье - это эмоция, которую хотят испытывать большинство людей.

Вам нравится быть счастливым. У вас хорошее настроение. По возможности, вы выбираете ситуации, в которых вы будете чувствовать себя счастливым.

Вы можете организовать свою жизнь так, чтобы в ней было больше счастливых моментов.

Счастье - это положительная эмоция.

Для сравнения отметим, что страх, гнев, отвращение и печаль являются отрицательными эмоциями, и большинству людей они не нравятся.

Удивление - ни положительное, ни отрицательное чувство.

Чтобы разобраться в ощущении счастья, нам потребуется отделить его от двух тесно связанных состояний, которые часто принимают за счастье - удовольствия и эмоционального возбуждения.

Несмотря на то, что в нашем языке слова "удовольствие", "счастье" и "наслаждение" являются практически синонимами, здесь мы хотим свести значение термина "удовольствие" только к положительным физическим ощущениям.

Удовольствие противоположно чувству физической боли.

Боль причиняет неудобства, в то время, как удовольствие, по своей природе, хорошо или полезно, по мере его ощущения.

Вы дорожите тем, что доставляет удовольствие, цените это и отдаете этому предпочтение.

Мы не знаем всех способов получения удовольствия.

Конечно, тактильная стимуляция и вкусовые ощущения могут быть приятными, как и некоторые звуки и изображения.

Обычно вы чувствуете счастье, когда испытываете приятные ощущения, если только вас не наказали за переживание таких эмоций и вы чувствуете вину за это или за то, каким образом вы получили удовольствие.

Часто вы чувствуете себя счастливым, ожидая событие, которое, как вам известно, будет приятным, или после него, если вы довольны.

Но вы не нуждаетесь в приятных ощущениях, чтобы быть счастливым.

Есть и другие способы достижения счастья, не включающие получение удовольствия.

Эмоциональное возбуждение, по мнению психолога Силвана Томкинса, это первичная эмоция, которая отличается от удивления, гнева, страха, отвращения, грусти и счастья, но имеет такое же важное значение.

Мы согласны, но предпочитаем не обсуждать эту эмоцию по двум причинам. Пока еще нет достаточных доказательств того, что появление этой эмоции носит всеобщий характер, хотя мы полагаем, что это так.

Также может быть сложно показать появление этой эмоции на фотографиях, ее мимические проявления едва различимы.

Мы будем описывать эмоциональное возбуждение в достаточной мере для того, чтобы отделить его от счастья.

Эмоциональное возбуждение противоположно скуке. Вы возбуждаетесь, когда что-то привлекает ваш интерес.

Часто это что-то новое. Если это вам хорошо знакомо, это не просто что-то повторяющееся.

Вы становитесь внимательным, увлеченным и полностью возбужденным по отношению к тому, что взволновало вас. В скуке ничто не удерживает ваше внимание, ничто не происходит, ничто не интересует вас, ничего нового.

Вы можете быть счастливы в предвкушении чего-то волнующего, особенно, если это развеет скуку; часто вы бываете счастливы после эмоционального возбуждения.

Но это только одна разновидность счастья, так как вы можете чувствовать себя счастливым без сопутствующего эмоционального возбуждения.

Также вполне возможно быть возбужденным и ни в коей мере не счастливым; эмоциональное возбуждение может сочетаться со страхом, как состояние испуга, или с гневом, как состояние бешенства.

В сексуальном переживании вы можете, и как правило, испытываете все три состояния : наслаждение эротическими ощущениями до и во время оргазма, возбуждение, предшествующее оргазму , счастье от предвкушения сексуального знакомства , и счастливое удовлетворение от ожидания последующего секса, что перерастает в эмоциональное возбуждение оргазма.

Не смотря на то, что это довольно вероятное сочетание эмоциональных переживаний, оно не является неизменным.

Эмоцией, следующей за оргазмом, может быть отвращение или печаль.

Или в фазе возбуждения-наслаждения вы можете почувствовать страх или отвращение, и это может уничтожить возбуждение и прервать секс.

Или переживание гнева может совпасть с сексуальным возбуждением, волнением и наслаждением, и может являться или нет причиной прерывания контакта.

Многие люди считают, что счастье - одно из таких состояний, как наслаждение, сексуальное возбуждение, или и то, и другое, упуская из виду различия между этими переживаниями. Удовольствие и возбуждение - отдельные чувства, элементом которых часто является счастье, следовательно, они могут быть рассмотрены как два возможных пути к ощущению счастья. Каждый из этих путей включает немного ощущения счастья различной

эмоциональной окраски, так что мы можем говорить о счастье-удовольствии или счастье-возбуждении.

Третий путь - это счастье-облегчение. Когда боль прекращается, вы обычно счастливы.

Аналогично этому, когда удовлетворяется голод или жажда, вы счастливы.

То же самое, как правило, справедливо и для отрицательных эмоций.

Когда вы больше не боитесь, когда проходит гнев, когда исчезает отвращение, когда печаль улетучивается, обычно вы чувствуете счастье.

Это счастье облегчения.

Также вы можете почувствовать счастье, если положите конец, своими силами, переживанию отрицательной эмоции или плохой вести.

Как и в случае с удовольствием и возбуждением, некоторые люди не отличают чувство облегчения от ощущения счастья.

Для некоторых людей это единственный вид счастья, который они часто испытывают.

Они строят свои жизни, ориентируясь скорее на получение чувства облегчения, чем на стремление к переживанию удовольствия или возбуждения. Переживание облегчение-счастье довольно сильно отличается по ощущениям, внешним признакам, образу действий и общему проявлению чувств от переживаний наслаждения-счастья, возбуждения-счастья или счастья, достигнутого четвертым способом (путем).

Четвертым путем привлечения счастья является самооценка.

Происходит что-нибудь такое, что повышает ваше самомнение, что-то, что подтверждает или дополняет вашу благоприятную самооценку.

Если вы обнаруживаете, что кому-то нравитесь, вы чувствуете себя счастливыми, и не потому что ожидаете, что этот человек доставит вам чувственное и физическое удовольствие или сексуальное возбуждение, а из-за того, что будучи привлекательным, вы чувствуете себя просто превосходно.

Если кто-то по достоинству оценивает вашу работу, вы счастливы. Похвала, дружба, уважение других очень полезна и делает вас счастливыми.

Это не тот тип счастья, ощущая который, вы обычно хохочите, лопааясь от смеха и веселитесь.

Это более сдержанное глубокое чувство, счастье с удовлетворенной улыбкой на губах.

Этот тип счастья изначально развивается из переживания, в котором те, кто помогает самоутвердиться, ведут себя как родители (или являются ими), так же выражают одобрение тактильным способом, кормят и обеспечивают вас, облегчают ваши страдания и ласково успокаивают.

Когда ребенок вырастает, социальное одобрение преобразуется в самооценку.

Подобно ощущениям счастья, полученным посредством других источников (тремя вышерассмотренными путями), предвкушение или воспоминание о повышении вашей самооценки будет вызывать счастливые чувства.

чувства.

Если вы проанализируете ситуации и события, которые делают вас счастливыми, вы, вероятно, обнаружите, что они содержат один или более рассмотренных выше источников счастья. К примеру, наслаждение, которое вы испытываете во время спортивного мероприятия (соревнования), может включать в себя возбуждение-счастье в зависимости от ситуации, удовольствие-счастье от физического напряжения и динамичной подвижности, счастье-удовлетворение самолюбия, потому что вы прекрасно играете, и облегчение-счастье, потому что вы не тянули свою команду вниз, не промахнулись или не сломали себе шею, и т.д.

Нашей целью не является доказывать, что существует только четыре источника (пути к достижению) счастья.

Их может быть и больше, но мы полагаем, что эти четыре - наиболее распространенные и существенные, и их подробное описание проясняет, что мы имеем в виду под выражением счастья.

Счастье варьируется не только по типу, как в случае с отвращением, но и по интенсивности переживания.

Вы можете быть умеренно и тихо счастливы, и вы можете наслаждаться или быть в экстазе.

Счастье может выражаться безмолвно или вслух.

Счастье может различаться, от скромной улыбки до улыбки во весь рот и, на определенной стадии нарастания эмоции, может выражаться хихиканьем или смехом или, в особо исключительных приступах счастья, смехом до слёз.

Присутствие смеха или посмеивания не является индикатором интенсивности переживания счастья.

Вы можете быть очень счастливы и не смеяться; смех или усмешка характерны для определенных видов ощущения счастья.

Игра того или иного рода среди детей или взрослых, в достаточном объеме вызывающая эмоциональное возбуждение, часто приводит к счастью, сопровождаемому смехом.

Определенные шутки могут вызвать ощущения счастья со смехом.

Улыбка, как элемент счастливого выражения лица, нередко появляется, когда человек не счастлив.

Вы улыбаетесь, чтобы скрыть другие эмоции или смягчить их.

Улыбка может сопровождать другую выраженную эмоцию - например, страх. Такая улыбка дает медсестре понять, что несмотря на вашу боязнь, вы не убежите и позволите ей взять у вас кровь из вены.

Улыбка может демонстрировать смирение с чем-то неприятным, и не только с причинением боли.

Часто улыбка бывает безропотным сигналом, призванным отразить или положить конец враждебному отношению со стороны другого.

Улыбки также используются, чтобы сделать напряженную ситуацию более спокойной; улыбаясь, вы можете заставить другого человека улыбнуться в ответ, поскольку сдержать ответную улыбку сложно.

Мы обсудим использование счастливого выражения лица в главе 11, "Мимические уловки".

Счастье может смешиваться с любой другой эмоцией.

В этой главе мы продемонстрируем сочетание счастья с удивлением, гневом, отвращением, презрением и страхом.

В следующей главе будет показана смесь счастья с печалью.

Обсуждая эмоции, мы говорили, что детские впечатления оставляют свой отпечаток на том, каким образом человек ощущает каждую эмоцию.

Мы утверждали, что люди отличаются в том, чем они наслаждаются, что допускают, что находят достойным удивления, страха, отвращения или гнева (и печали, которая будет описана в следующей главе).

То же самое справедливо и для счастья. Ни один человек не ощущает счастье так же, как другой. Не все четыре пути к счастью - чувство удовольствия, эмоциональное возбуждение, облегчение, повышение самооценки - доступны каждому.

Один способ может использоваться чаще, чем другой, в зависимости от особых личностных характеристик. Один из способов может быть заблокирован - такой человек не способен ощущать счастье с его помощью.

Здесь мы можем привести несколько примеров.

Допустим, ребенок растет, подвергаясь настолько сильной критике или низкой оценкой со стороны других, что став взрослым, он будет жаждать похвалы, признания и дружбы.

Путь самооценки может быть самым сложным, однако не способным сделать человека счастливым надолго.

Похвала других либо бывает недостаточной, либо воспринимается, как неискренняя.

Подобное детство, сформировавшее неадекватную самооценку, определяет как раз противоположную по характеру модель поведения и восприятия во взрослой жизни.

Человек может быть настолько смущенным, что способ самооценки вообще не работает.

Он может отдаляться от других, быть неспособным наслаждаться дружбой, не искать похвалы или вознаграждения за достижение чего-либо.

Значительная часть написанного относится к взрослым людям, имеющим проблемы с достижением счастья в сексуальной жизни.

Некоторые родители учат детей не доверять физическим удовольствиям или презирать их.

Когда эти личности станут взрослыми, секс у них, возможно, будет связан с тревогой или чувством вины чаще, чем с удовольствием.

Подобным образом они могут быть лишены и других чувственных ощущений или получать наслаждение только ценой последующего стыда.

Ребенок может вырасти боящимся возбуждения, воспитанным так, что испытывать возбуждение опасно - это неприятно другим и часто трудно контролируемо.

Для таких людей счастье - это ощущение спокойствия.

В противном случае этот человек может стать зависимым от возбуждения, искать острых ощущений, всегда спешить найти счастье в возбуждении.

Внешние проявления Счастья.

Мы будем описывать здесь только появление на лице несмеющегося счастливого выражения, поскольку, когда человек смеется, несколько сложно определить, что он счастлив.

Даже в безмолвном выражении распознать счастье очень просто, за исключением, возможно, некоторых сочетаний.

Простота распознавания счастливого выражения доказана исследованиями многих различных культур.

Характерные признаки проявляются в глазах/веках и нижней области лица, в то же время, брови/лоб необязательно участвуют в мимическом выражении счастья.

На рис. 43, Патриссия демонстрирует три счастливых мимических выражения.

На каждом из них уголки губ оттянуты и немного приподняты.

Губы могут оставаться сомкнутыми в улыбке (А), губы могут обнажить зубы и сомкнутые челюсти в более открытой улыбке (В), или рот может быть открыт, а челюсти разомкнуты в широкой усмешке (С).

В широкой улыбке могут обнажиться только верхние зубы, или и верхние, и нижние, а так же, и/или дёсна, верхние и/или нижние.

У шимпанзе эти различные типы оскалов имеют различные родственные значения, но это пока не служит доказательством того, что для людей существуют какие-либо распространенные расхождения в значениях отличающихся улыбок.

Патриссия так же демонстрирует линии морщин, проходящих от носа в стороны вниз, огибая уголки рта.

Эти “носогубные складки” появляются, частично в результате натяжения и подъема уголков губ, и являются отличительным признаком счастливого выражения лица.

В добавление к этому, поднимаются щеки, при явной или широкой улыбке, и усиливают носогубные складки.

Кожа под нижними веками собирается и приподнимается и под глазами появляются морщинки.

Во внешних уголках глаз так же появляются морщинки, называемые "гусиные лапки".

Не все демонстрируют гусиные лапки; они становятся более заметны с возрастом.

На фотографиях Патриссии они скрыты прической.

Чем шире улыбка или оскал, тем более выразительны будут носогубные складки, поднятые щеки, гусиные лапки и морщинки под глазами.

С широкой улыбкой, как показано на рис. 43 С, щеки могут быть приподняты достаточно сильно, чтобы фактически сузить взгляд.

Счастливые глаза могут также светиться, искриться и сиять.

интенсивность.



Интенсивность переживания счастья первоначально определяет положение губ, а положение губ в большинстве случаев сопровождается углублением носогубных складок и более отчетливыми морщинами под нижним веком.



На рис. 43С Патриссия показывает более сильное счастье, чем на рис. 43В – её улыбка гораздо шире, носогубные складки более ярко выражены; глаза более прикрыты, а под глазами больше морщинок.

Выражение лица на рис.43 А в меньшей степени интенсивно чем на рис. 43В.

И не потому, что её рот открыт на рис. 43В и закрыт на рис. 43А, а потому, что уголки губ шире растянуты и носогубные складки глубже чем на рис. 43А.

Если уголки губ натянуты и носогубные складки выражены в равной степени, тогда в независимости от того, улыбается ли человек во все зубы или спокойной улыбкой, не открывая рта, интенсивность переживания будет одинаковой.

На рис. 44 Джон демонстрирует пример улыбки и широкой улыбки которые отражают одинаковую интенсивность.

Улыбка счастья может быть более легкой чем те, что показаны на рис. 43 и 44.

На рис. 45 Патриссия демонстрирует две таких очень легких счастливых улыбки и нейтрально-спокойное выражение для сравнения.

Заметьте, что обе эти улыбки гораздо менее интенсивны, чем её улыбка на рис. 43А, это если сравнивать их с той улыбкой, потому что, если сравнить их с ее нейтральным выражением лица на рис. 45С эти улыбки выглядят счастливыми.

Оба улыбающихся лица Патрисии на рис.45 представлены только лишь слегка напряженными и оттянутыми назад уголками губ.

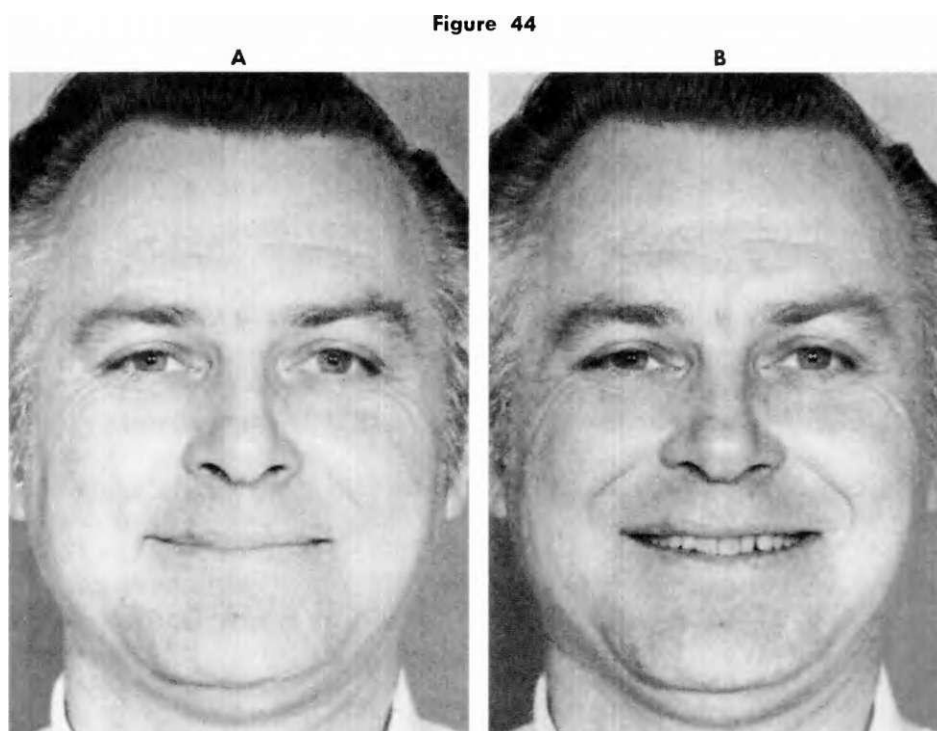


Figure 45



Проще всего увидеть это, закрыв остальную часть лица и сравнив только губы на всех трех картинках.

Заметьте также, что на улыбающихся лицах в отличие от нейтрального присутствуют начальные признаки носогубных складок.

Также можно видеть, что на улыбающихся фотографиях ее щеки слегка поднимаются по сравнению с нейтральной, делая ее лицо немного более полным.

Когда улыбка настолько легкая, никаких заметных изменений нижнего века нет.

Хотя глаза и кажутся более счастливыми на улыбающейся фотографии, это происходит только благодаря выражению нижней части лица, потому что глаза, брови и лоб одинаковы на всех трех фотографиях.

Улыбающиеся фотографии представляют собой композицию, в которой нейтральные глаза и лоб совмещены с нижними веками и ртом с улыбающихся снимков.

Смешанные выражения.

Выражение счастья часто смешивается с удивлением.

Происходит что-либо неожиданное и расценивается одобриительно.

К примеру, друг, с которым вы не виделись сто лет, вдруг без всякого предупреждения заявляется в ресторан, где вы обедаете.

На рисунке 46А Патрисия показывает смешанные чувства удивления и счастья.

Сравнивая с фотографией удивления (рис. 46В), различия находятся исключительно в нижней части лица.

В смазанной (смешанной) эмоции ее рот не только широко открыт как в удивлении, но и уголки ее рта начали отодвигаться как в улыбке.

Это смешение получено при совмещении счастья и удивления в нижней части лица.

(На рисунке 38 вы видели пример другой смешанной эмоции.)

Выражение счастливого удивления показалось бы только на мгновение, потому что удивление длится очень коротко.

К тому времени, когда она оценит случай, который её удивил, и начнет чувствовать и показывать счастье, ее удивление быстро исчезнет.

Figure 46



На рисунке 46С Патрисия показывает комбинацию удивления и элементы счастья (удивление на бровях/лбу , и счастливые глаза ниже, включая нижнее веко), но это не смазанное выражение.

Она не удивлена и счастлива одновременно, потому что счастье слишком далеко продвинуто; она - уже смеется, и если было удивление, то оно уже прошло.

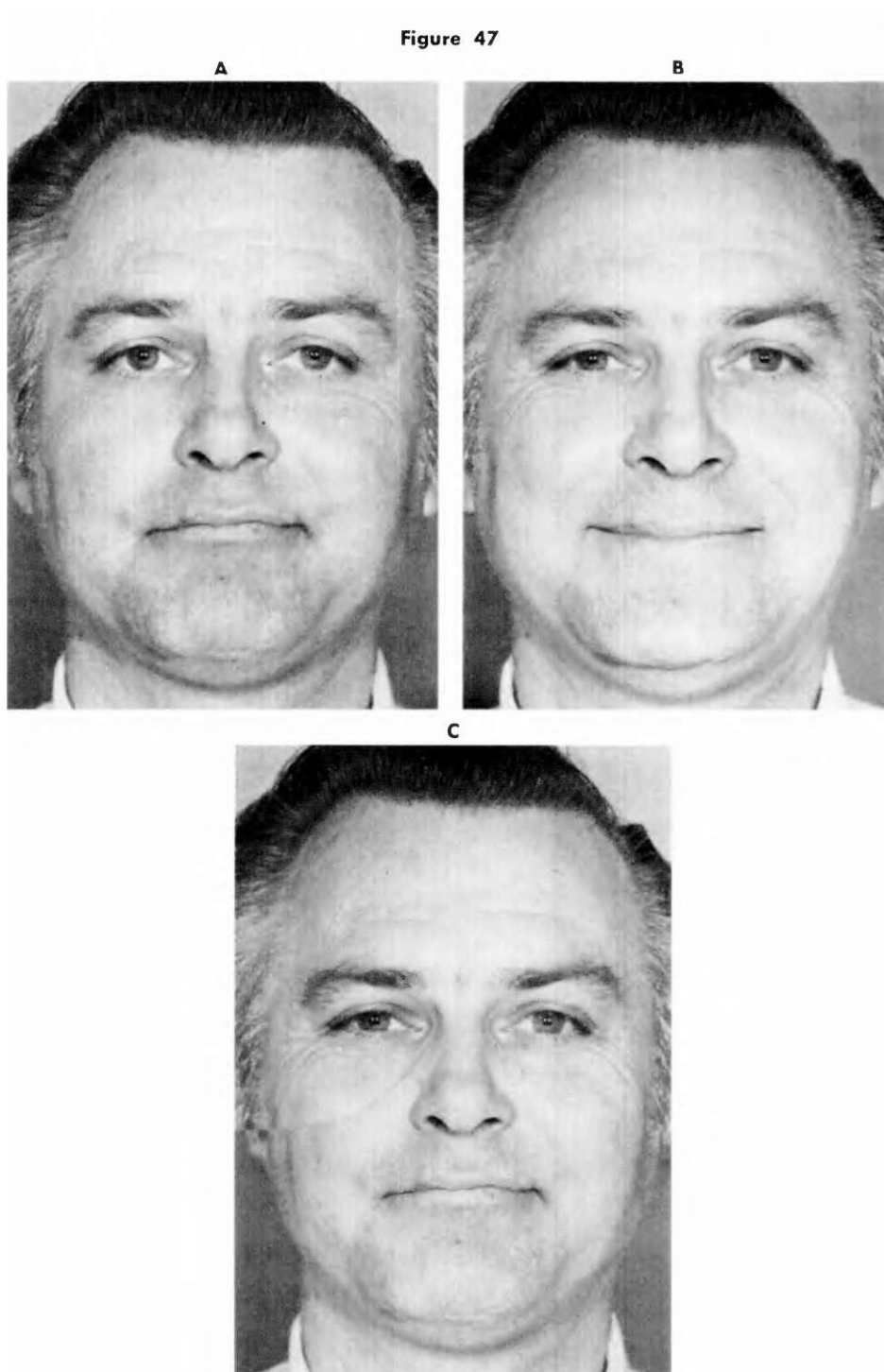
Этот тип выражения лица произойдет в том случае, если человек будет добавлять восклицательное примечание к счастливому выражению.

Таким же образом может быть выражен энтузиазм или особое значение.

Или такое выражение может произойти в приветствии, элементы удивления, приведенные, чтобы убедиться, что другой человек понимает, что это - "приятная неожиданность".

В таком счастливом выражении поднятия брови и открытые глаза могли бы остаться в течение нескольких секунд с усмешкой.

Счастье смешиваясь с презрением, производит самодовольное, презрительное или высокомерное выражение.



На рисунке 47 Джон показывает выражение презрения (47А), счастливое выражение (47В), и их смазаное выражение (47С).

Заметьте, что его рот остается в положении презрения, но щеки подняты и нижнее веко - сморщено от счастливой эмоции.

Смесь счастья и презрения может также произойти с односторонней поднятой губой презрения, объединенного с улыбочивыми губами.

Счастье также смешивается с гневом.

Обычно, улыбка или небольшая усмешка используются, чтобы маскировать гнев, в этом случае человек выглядит счастливым и не сердитым.

Улыбка или небольшая усмешка иногда появляются после сердитого выражения как комментарий к гневу, говоря по существу, что это не слишком серьезно, или человек не намерен действовать, или человек, который является объектом гнева, будет прощен.

В таком случае улыбка или усмешка выглядит не очень настоящей, и она не смешана с гневом, а добавлена позже.

Человек может быть довольным и злым одновременно, наслаждаясь гневом или триумфом над другим человеком.

Два примера такого гнева с восторгом показаны на рисунке 48.

**Figure 48**

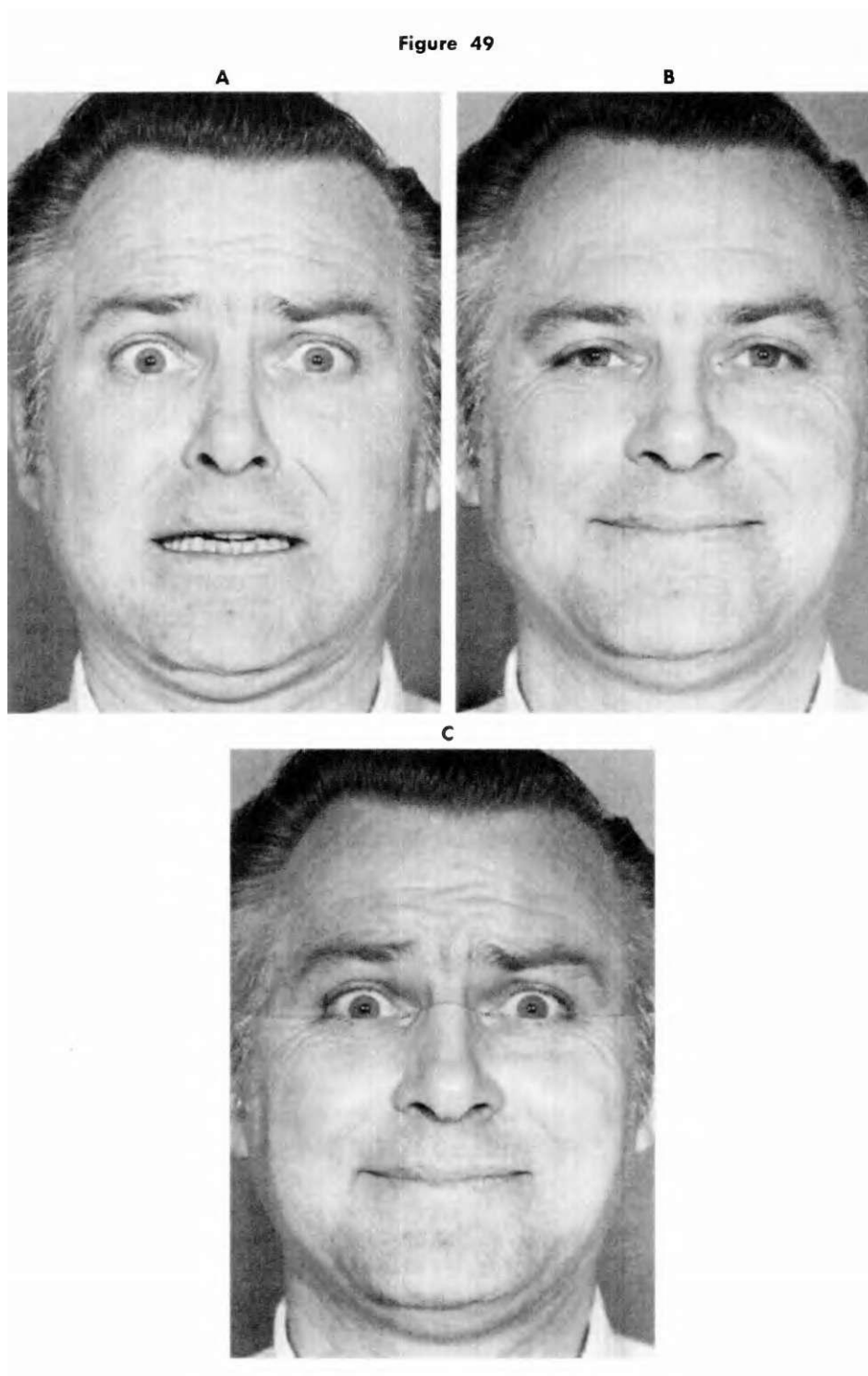


В любом случае счастье показывают в нижней части лица, а гнев на бровях/лбу и глазах.

Это выражение означает - "Попался!".

Счастье также объединяется со страхом. За частую это выражение не смазанное, и является комментарием или скрытием истинных эмоций.

На рис. 49 Джон показывает выражение страха (49А), счастья (49В) и их смазанное выражение (49С) (улыбка со страхом в глазах и бровях/лбу).





Это выражение улыбки со страхом может произойти, если Джон, испугавшись дрели стоматолога, улыбнувшись в момент, когда попадает в стоматологическое кресло, хочет показать тем самым, что будет стойко переносить боль.

Неудачная попытка замаскировать страх могла бы также привести к этому выражению.

Это могло бы быть подлинным выражением, если бы Джон чувствовал и страх и счастье одновременно как, например, если бы он катался на "американских горках".

Счастье, смешанное с печалью, будет рассмотрено в следующей главе.



Figure 50

Комментарии.

Счастье выражается в нижней области лица и нижних веках (рис. 50)

— Уголки губ отодвинуты и приподняты.

— Рот может быть открытым или закрытым, с выставленными зубами или нет.

— Морщина (носо-губной складки) проходит от внешнего края носа за уголками губ.

— Щеки подняты.

— Под нижними веками образуются морщины, они могут быть подняты, но не напряжены.

-Морщинки "гусиные лапки" разбегаются от внешних уголков глаз (прикрыты волосами на рис. 50).

Делаем лица.

Поскольку движения мимических мышц в области рта и щек одновременно меняют и внешний вид нижних век, а так же, по причине отсутствия особых отличительных движений

бровей/лба в выражении счастья, большинство выражений, рассмотренных в этой главе, вам не удастся смоделировать.

Однако, вы можете создать несколько лиц, которые вам это продемонстрируют.

1. Скомбинируем фрагмент А с каждым из выражений, изображенных на рис. 50.

Нет никакого изменения в выражении, поскольку брови не вовлечены в показ счастливых эмоций, прикрытие бровей нейтральной частью А не дает никакого эффекта.

2. Соединим В с 50А. Это выглядит естественно, но анатомически это не возможно.

Если при таком движении рта появляются носо-губные складки, то должны появиться морщинки у глаз и нижнее веко должно быть приподнято. Положим В на 50В. Теперь уже более очевидно, что такое лицо анатомически невозможно.

3. Скомбинируем D с каждым лицом на рисунке 50. Вы создали выражение лица с "улыбающимися глазами".

Такой вид может быть результатом легкого напряжения век и подъема щек, что трудно заметить на неподвижной фотографии. Или это появление могло быть постоянными морщинами этого человека.

В лучшем случае подсказки счастья будут не очень большими.

## 9. Печаль

### **Опыт Печали**

В печали приглушено Ваше страдание. Вы не кричите громко, но более тихо выносите свое бедствие. Что-нибудь может сделать Вас грустными, но чаще всего Вы грустны о потерях. Потеря через смерть или отклонение любимым. Потеря возможности или награды через Ваше собственное ошибочное усилие, или обстоятельства, или чьего - либо игнорирования. Потеря Вашего здоровья, или некоторой части Вашего тела из-за болезни или несчастного случая. Печаль редко - краткое чувство. Вы обычно грустны в течение многих по крайней мере минут и более типично в течение многих часов или даже дней.

Печаль - пассивное, не активное чувство. Дарвин написал грустных людей это

они больше не желают действия, но остаются неподвижными и пассивными, или могут иногда качать себя туда и сюда. Обращение становится вялым; бледное лицо; вялые мускулы; свисание век; голова висит на законтрактированной груди; губы, щеки и более низкая челюсть весь слив вниз от их собственного веса. (1965, р. 176)<sup>1</sup>

Вы страдаете в печали. Это не страдание физической боли; это - страдание потери, разочарования, или безнадежности. Страдание в печали может быть чрезвычайным, но в его окончности это более терпимо чем страдание страха. Вы можете вынести печаль для более длинных промежутков времени и выжить.

Печаль - изменение или форма бедствия, которое является самой общей отрицательной эмоцией. Бедствие наиболее легко и часто пробуждается физической болью.

<sup>1</sup> От С. Дарвин, *выражение эмоций в человеке и животных*. Чикаго: Университет Чикагской Прессы, 1965. Воспроизведенный в соответствии с разрешением Издателя.

Потеря может также вызвать бедствие. Вы страдаете в бедствии, но страдание громко, не тихо; крик является слышимым, не приглушенный. Есть деятельность, а не пассивность. В бедствии Вы пытаетесь справиться с этим, которое вызвало бедствие. Привыкание может целеустремленно удалять источник бедствия например, удаляя гвоздь из Вашей пятки. Часто привыкание в бедствии кажется бесцельным, потому что есть немного, который может быть сделан, чтобы удалить источник бедствия, что касается примера, стенающего, оплакивая смерть любимого. Печаль часто следует за бедствием, если бедствие продлено или если справляющиеся действия, чтобы удалить источник бедствия неудачны. Поскольку бедствие задерживается, крики становятся приглушенными, уменьшения деятельности, страдание более тихо. Часто память или чье - то действие будут повторно стимулировать бедствие, и последовательность перерабатывает - громкое бедствие жалобы, сопровождаемое снова печалью. *Печаль* слова может также быть применена, когда бедствием управляют преднамеренно - когда громкие, активные элементы не видимы, но только более социально приемлемые признаки печали.

Если Ваш ребенок был только что убит автомобилем, Ваша немедленная реакция не будет печалью. Это будет бедствием или возможно потрясет или гнев, смешанный с бедствием. Печаль придет позже, часы или возможно даже несколько дней спустя, когда Вы все еще перенесете потерю, но прекратили плакать и слышимый крик, по крайней мере сроком на время. В бедствии есть больше протеста против потери; в печали Вы оставлены к потере. Горе и траур подразумевают *причину* чувствительной смерти любимого - но не, является ли человек в бедствии или печали. Типично есть последовательность, в которой бедствие сопровождается или недоверием или печалью, которая перерабатывает назад, чтобы успокоить как некоторое новое воспоминание покойного, или некоторое новое напоминание его смерти происходит, и много раз повторения последовательности. Поскольку время протекает, все, что может остаться, периоды печали, возможно длящейся за месяцы или годы.

В романтической потере образец подобен. Отклоненный любитель первоначально показывает бедствие. Там будет кричать и заявление, возможно также потрясет и возмутит, или их комбинация. Печаль прибывает позже, возможно сопровождаемая недоверием в отклонении, и рециркуляции целого опыта страдания. Если бы отклоненный любитель никогда не показывал бедствие - если бы никогда не было бы никакого крика или агитации, то - Вы подозревали бы, что это - человек, которым высоко управляют или кто-то управляет, или кто-то, кто не заботится, и как очень о потерянном человеке, даже на похоронах; они ограничены печалью. Крик должен быть ингибирован, возбужденные движения и за явления, сдержанные или показанные только как гнев. Хотя гнев часто испытывается с бедствием или печалью, это также часто используется как маска, чтобы покрыть бедствие. Интересно, в то время как социальные соглашения запрещают появление бедствия, и в его месте позволяют показ гнева для мужчин, только противоположность предписана для женщин. Женщины, которые следуют за американскими стереотипными требованиями "женственности", не будут показывать гнев к другим открыто, но вместо этого повернут гнев внутрь на себя, или покажут бедствие, сердитые слезы, или дуние.

Когда следствия печали управления бедствием, это вероятно появляется то же самое как печаль, которая является последствием показанного бедствия, но опыт, вероятно, будет чувствовать себя различным. Когда Вы управляете появлением бедствия, Ваше лицо может выглядеть грустным, но опыт, который Вы имеете, о чем Вы знаете, сенсации, изображения, воспоминания, и проблемы, все изменены потребностью, чтобы управлять Вашим поведением. Это не чувствует то же самое, как будто Вы кричали в бедствии, и это не чувствует то же самое, как будто Вы ранее кричали в бедствии и были теперь в печали постбедствия.

Печаль изменяется по интенсивности от небольших чувств того, чтобы быть "синим" или мрачным до крайности чувствовавший во время траура. Печаль не обязательно менее интенсивна чем бедствие; оба изменяются по их интенсивности. Поскольку печаль является более тихой, менее бурной, меньше вокала, меньше возражения чем бедствие, легче на других быть в присутствии кого-то, кто грустен. Но человек может чувствовать себя хуже в печали чем в бедствии, поскольку он стал более покорным к его потере и страданию и более приспособлен размышлять над его значением.

Печаль может смешаться с любой из эмоций, но чаще всего смешивается с гневом и страхом. Смерть любимого может выявить гнев так же как бедствие и гнев печали в силах, ответственных за смерть, гнев в любимом для того, чтобы умереть, гнев в сам для того, чтобы быть настолько уязвимой. И как только упомянуто, гнев может быть преувеличен или моделирован, чтобы скрыть несчастное или грустное выражение. Если Вы узнаете, что Ваша нога должна быть ампутирована, Вы могли бы хорошо чувствовать страх перед опасностью и физической болью так же как

бедствием или печалью о нависшей физической потере. Печаль может смешаться с отвращением в разочарованном отвращении или презрении. И печаль может смешаться со счастьем в сладостно-горьком чувстве или в сентиментальном подобии меланхолического времени от прошлого.

Некоторые люди наслаждаются опытом печали. Есть опосредованные события печали, которые ищут некоторые люди, так же, как другие ищут опыт псевдостраха в роликовом устройстве для нанесения покрытий. Некоторые люди целеустремленно делают себя грустными, или находят возможности кричать, посещая кинофильмы или читая романы, известные как трясунны слезы. Другие никогда не могут показывать бедствие, и находят печаль даже опосредованной печалью-а вредный опыт. Их считают холодными, нечуткими людьми, которые не хотят о других достаточно быть перемещенными их страданием или смертью.

### **Появление Печали**

Мы хотели сосредотачиваться на печали, а не бедствии, потому что скидка - напряжение более очевидно в своей внешности. Это с большей готовностью понято, также, потому что это типично сопровождается слышимым криком. Не так с печалью. В его самой чрезвычайной форме не может быть никакой лицевой подсказки к печали кроме потери тона мускула в лице. Такие грустные выражения нельзя показать на фотографиях. С менее серьезной печалью, и когда шаги человека в переходе от бедствия до печали, есть отличительные лицевые подсказки. Выражения лица, которые мы покажем здесь для таких грустных сообщений, могут также произойти, когда бедствие является небольшим или только начало.

Есть отличительное появление в каждой из трех лицевых областей во время печали. Внутренние углы бровей подняты и могут быть соединены. Внутренний угол верхнего века составлен, и более низкое веко может казаться поднятым. Углы губ опущены, или губы, кажется, дрожат.

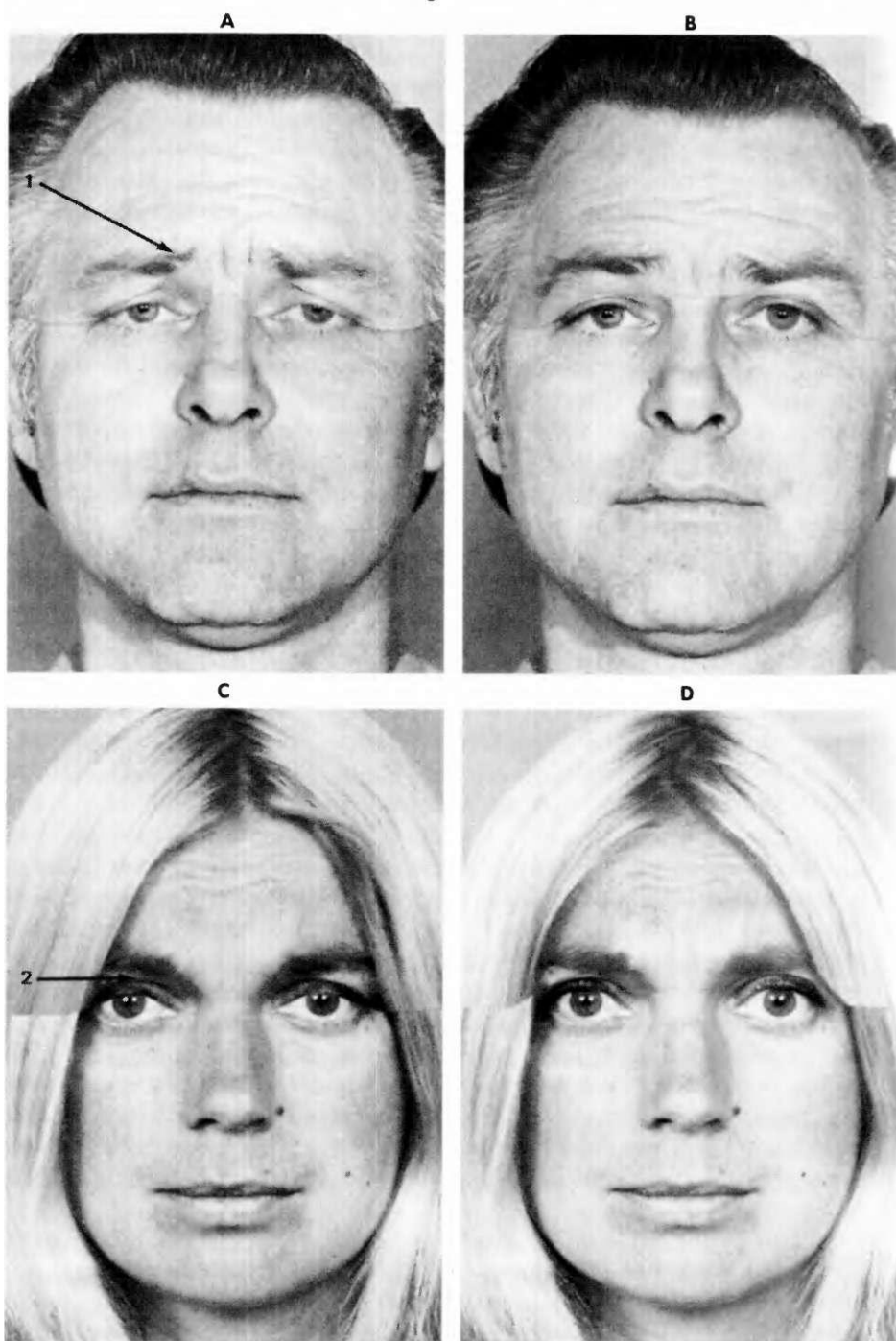
#### **бровь печали**

Внутренние углы бровей подняты, и могут быть соединены. В иллюстрации 51 Джон и Патрисия показывают грустную бровь/лоб, с иначе нейтральным лицом слева и бровью/лбом страха, с иначе нейтральным лицом справа для сравнения. В картинном примечании Джона, что внутренние углы бровей подняты (1) в печали; это отличается от подъема и соединения *целой* брови в его лбу страха/брови. Хотя то же самое различие в мускульном действии произошло на картинах Патрисии, это намного менее очевидно. Есть два способа видеть, что та же самая вещь случилась в брови/лбе Патрисии как в Джоне. Смотрите на форму кожи под ее бровями в 51C и сравните это с 51D. Заметьте треугольную форму в грустной брови (2) не подарок в брови страха, которая следует из мускулов, тянущих внутренний угол брови. Вы можете видеть тот же самый эффект на картине Джона. Другой способ наблюдать версию Патрисии брови печали состоит в том, чтобы сравнить полное впечатление, данное ее лицом слева с ее лицом справа. Слева полное впечатление - небольшая печаль, по сравнению с небольшим беспокойством справа, даже при том, что обе картины - соединения и отличаются только по брови/лбу. Те же самые различия более очевидны на картинах Джона в иллюстрации 51.

Эти картины грустной брови/лба в иллюстрации 51 также показывают печали верхнее веко. Мы не могли показать бровь/лоб печали без верхнего века, потому что мускульное движение, которое затрагивает бровь в этой эмоции также, тянет в нутренний угол верхнего века. На картинах печали из Джона и Патрисии верхнее веко тянут во внутреннем углу или вершине крышки.

Обычно грустная бровь/лоб (и верхнее веко) будет сопровождаться грустным более низким веком и более низким лицом. Но это может произойти один. Когда это показывают с остальной частью невовлеченного лица, выражение может означать, что человеку немного грустно, или что человек управляет выражением более интенсивной печали. Или когда это высвечено на и прочь во время

Figure 51



118

A

B

Figure 52

беседа, это может акцентировать фразу или присоединиться к голосу в выделении специфического слова. Это - альтернатива использованию поднятой брови (Глава 4, иллюстрация 4) или более низкой брови (Глава 7, иллюстрация 31), которые также используются как "punctuators".

бровь/лоб печали и веки

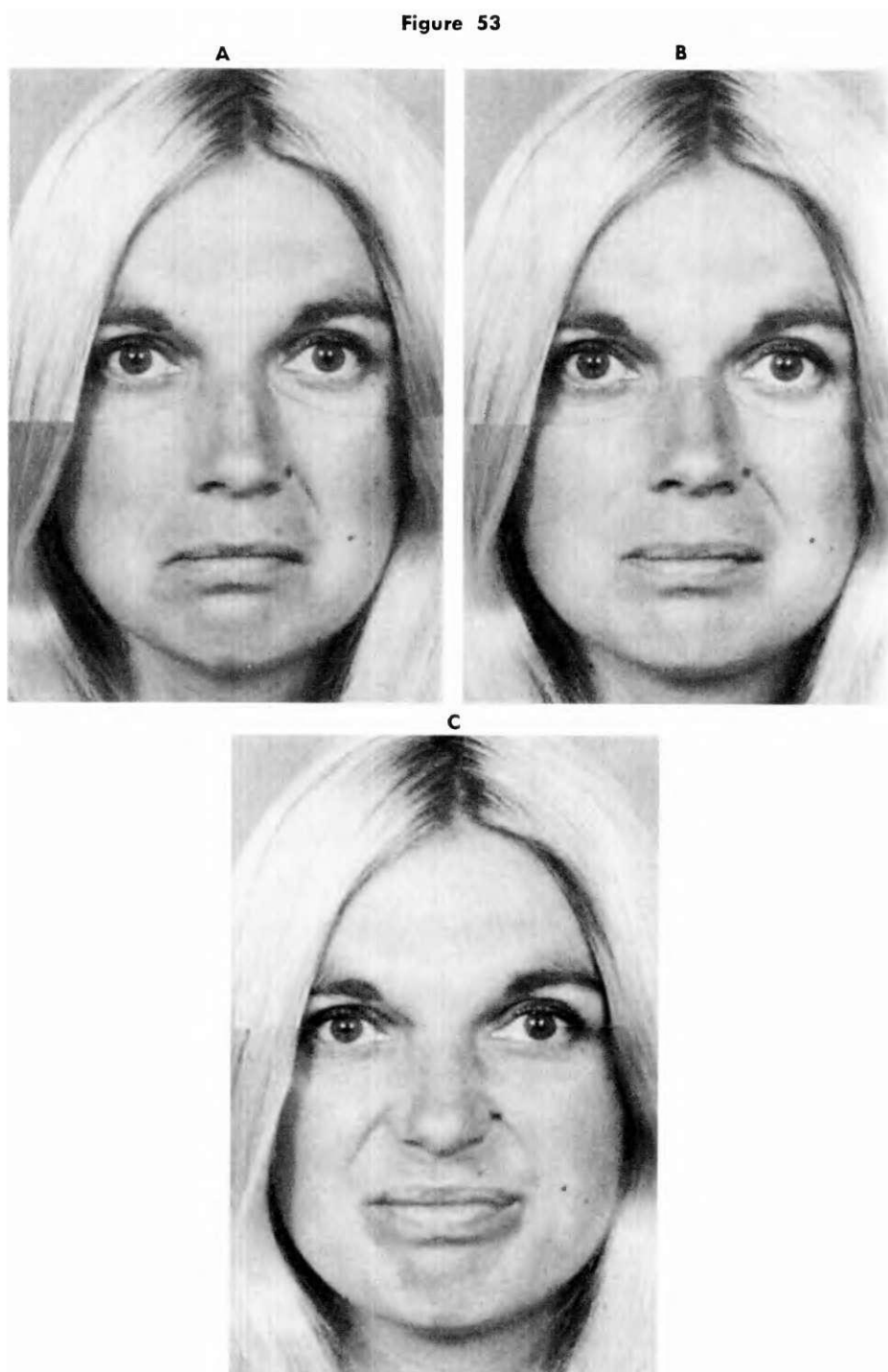
Лица в иллюстрации 52 отличаются от картин печали в иллюстрации 51 только в этом, грустным более низким веком заменили для нейтрального более низкого века в иллюстрации

51. Подъем более низкой крышки увеличивает переданную печаль. Патрисия выглядит более грустной в иллюстрации 52, чем она прикалывает 51С, даже при том, что эти картины отличаются только по одному уважению - более низкое веко.

У картины Джона в иллюстрации 52 не только есть грустная более низкая крышка, но также и глаза немного разрушены. Часто в печали пристальный взгляд снижается, а не прямо вперед, особенно если есть позор или вина, смешанная с печалью. Есть все еще некоторый элемент контроля, когда рот нейтрален, как на этих картинах; но печаль является более явной чем в лицах, показанных в иллюстрации 51.

#### грустный рот

В иллюстрации 53А и 53В Патрисия показывает два рта печали. Во рту, который чаще всего перепутан с этим, ртом презрения отвращения, показывают

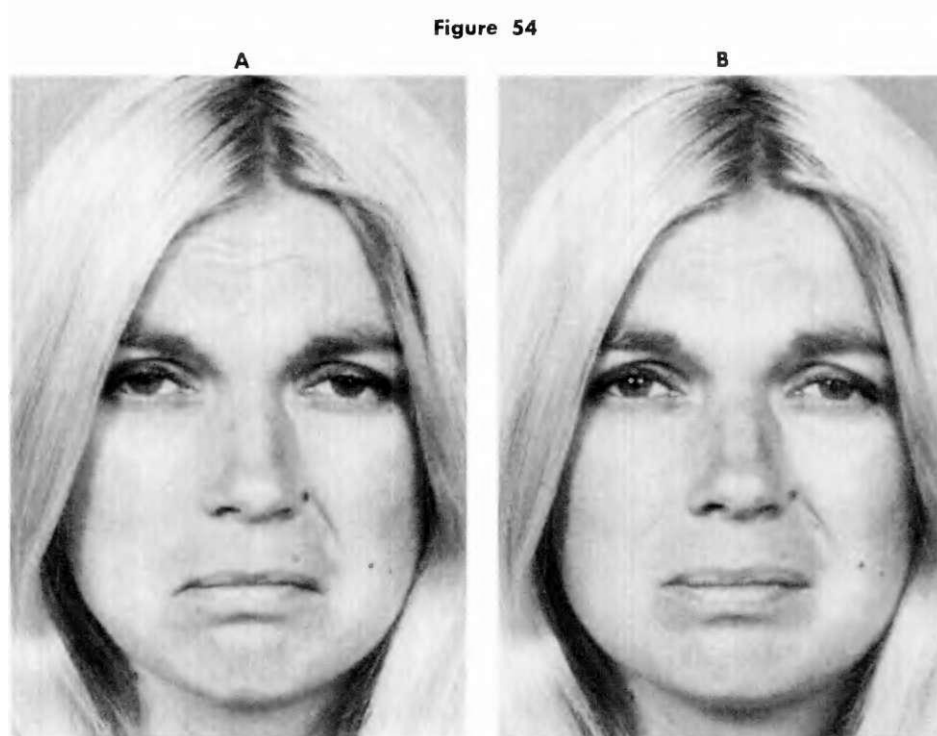


53С. На всех трех картинах глаза и бровь/лоб нейтральны. В иллюстрации 53А Патрисия показывает углы губ вниз, в иллюстрации 53В, которую она показывает особенности свободной губы рта, когда это дрожит, или когда человек собирается кричать или пытается отказать в крике. Рот презрения отвращения, как показывают, в 53С подчеркивает, как он отличается от печали.

Когда печаль показывают только во рту (никакая причастность век или лба), выражение лица неоднозначно. Дело обстоит не так со всеми другими эмоциями (счастье, удивление, страх, и отвращение, показанное только во рту, приводят к ненеоднозначным выражениям лица). Выражение в 53А могло бы быть выпячиванием, но это не является бесспорным. Сообщение в 53В полностью неоднозначно; это могло бы быть умеренное бедствие, вызов, или что-нибудь.

#### печаль полного лица и интенсивность

В иллюстрации 54 Патрисия показывает печаль через все три области лица, с каждым из ртов печали. Лица в иллюстрации 54 имеют умеренную интенсивность. Менее интенсивная печаль передана меньшей причастностью различных лицевых областей. Малейшая печаль была замечена в 51С. Следующий шаг



увеличение интенсивности было в 52А. Более интенсивная печаль чем тот показанный в иллюстрации 54 весьма возможна, но это имеет отношение к разрыванию в глазах и - движениям губ, таких как дрожь, которые не возможны изобразить на все еще фотографиях. Более интенсивную печаль могло бы показать скорее чистое появление из-за отмеченной потери тона мускула.

#### смеси печали

В иллюстрации 55 Джон и Патрисия показывают смесь печали (бровь/веки) со страхом (рот). Это могло бы произойти, если бы Патрисия, например, опечалила после того, как стихийное бедствие, в котором она потеряла свой дом, теперь сказано, что все должны эвакуировать область, потому что есть новая опасность; тогда страх или предчувствие могли бы смешаться с печалью. Лица, показанные в иллюстрации 55, могли также произойти, когда

есть бедствие, без крика, о фактической или нависшей физической боли. Крик или крик могли бы хорошо скоро следовать с таким выражением лица.

Иллюстрация 56С показывает смесь печали (рот) с гневом (бровь/лоб и глаза/крышки), с полными выражениями лица гнева (56А) и печали

Figure 55

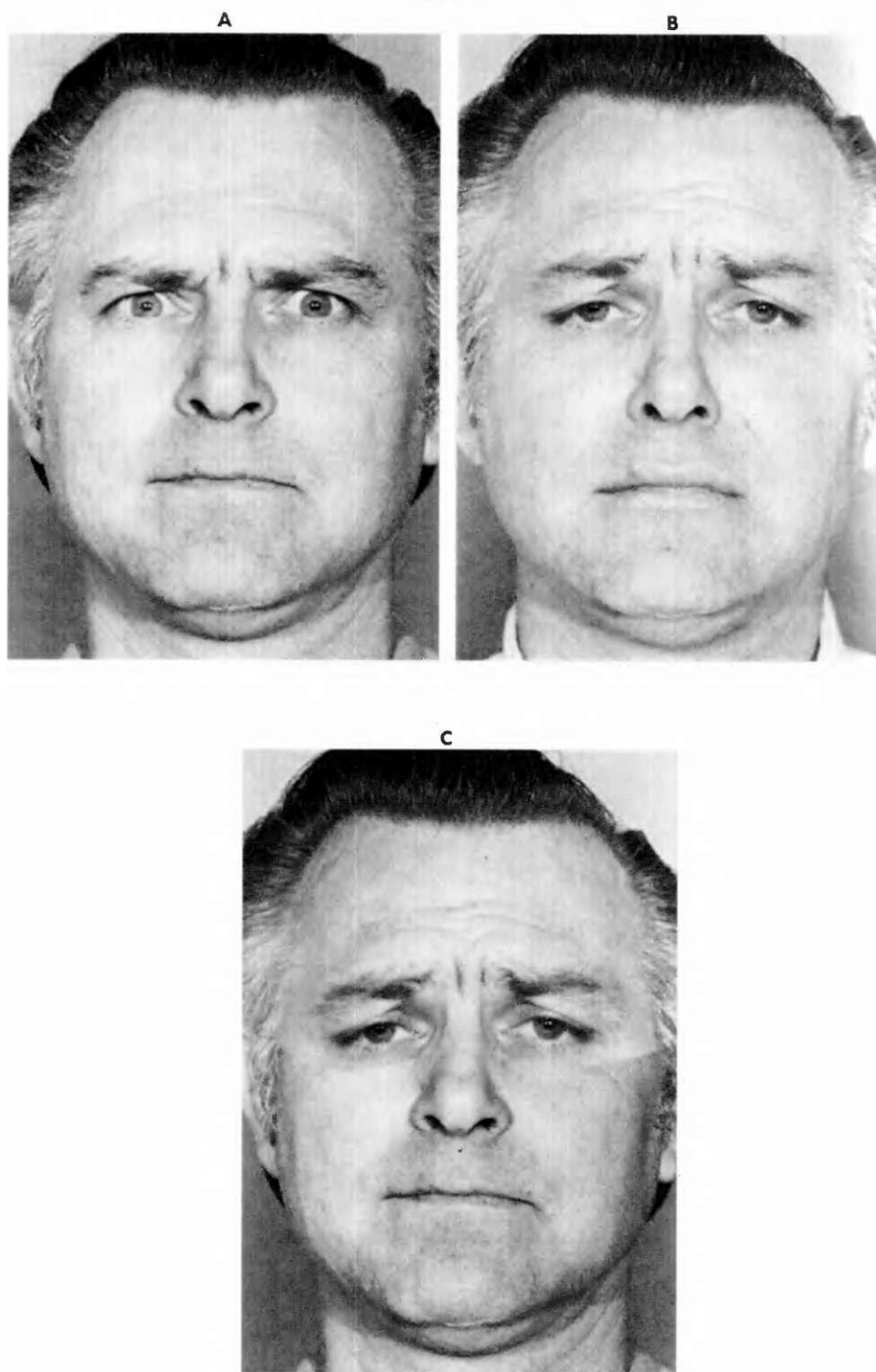




Figure 56



Figure 57



(56B) для сравнения. Это выражение лица могло бы произойти, например, если Патрисия только что приблизилась к беззаботному водителю, который переехал ее собаку. Опечаленный в смерти ее домашнего животного, сердитого на водителя для его небрежности, она могла бы смешать эти два чувства в этом выражении. Или Патрисию, возможно, ругала ее мать. Чувствуя и опечаленный временной потерей любви и сердитый на ее мать, она могла бы смешать два в сумрачном гнев, или выпячивание. В иллюстрации 57C Джон показывает другую смесь печали (брови/глаза) с гневом (рот), и также полный гнев (57A) и печали (57B) выражения для сравнения. Эта смесь гнева печали наиболее вероятно результат попытки

замаскировать или по крайней мере управлять грустным выражением со ртом гнева. Или это могло быть опечаленное, но решительное выражение. Однако, маскирующая попытка Джона не была бы очень убедительна; он весьма буквально держит "жесткую верхнюю губу."

Иллюстрация 58 показывает два примера печали (брови/лоб и глаза / верхние веки) и отвращение (рот и более низкие веки). Рассматривая поле битвы, Джону могло бы быть грустно о потере жизни и чувствующий отвращение к человечеству для такой резни.

Иллюстрация 59 показывает смеси печали (брови/лоб) со счастьем

Figure 58

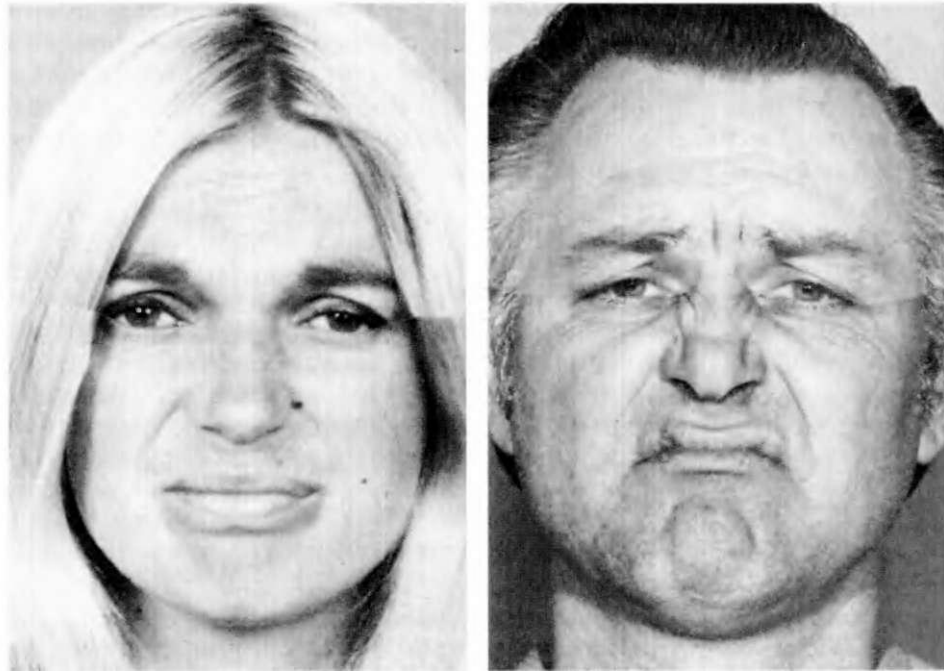


Figure 59

(рот); в выражении Патрисии веки грустны, в Джоне, верхние веки грустны, в то время как более низкие веки счастливы. Эти выражения могли произойти с ностальгическими, сладостно-горькими событиями, или когда счастливое выражение используется как маска - "смеющийся на внешней стороне, крича на внутренней части, потому что я все еще люблю Вас." Или когда кто-то говорит, "ободряются, это не настолько плохо; давайте видеть улыбку."

### Обзор

Иллюстрация 60 показывает два полных выражения печали. Отметьте каждую из - отличительных подсказок к печали.  
- Внутренние углы бровей составлены. - кожа ниже брови разбита на треугольники, с внутренним углом. - верхнее веко внутренний угол поднят. - углы губ снижаются, или губа дрожит.

#### создание лиц

1. Возьмите лицевую часть С и поместите ее по лицам в иллюстрации 60. Что делает это похоже? Это должно выглядеть немного грустным, потому что Вы сделали



Figure 60