

# Предисловие к русскому изданию

**К**нига «Узнай лжеца по выражению лица» написана известным американским психологом Полом Экманом в соавторстве с Уоллесом Фризенем. Пол Экман — один из крупнейших исследователей человеческой мимики. Во всех современных учебниках психологии его имя упоминается в разделах, посвященных проблемам выражения эмоций. В этом издании отражены результаты работы многочисленных экспериментальных исследований П. Экмана и его сотрудников, проводившихся на сотнях людей в разных странах мира.

Лицо человека является изумительно организованным экраном, где через движения мимических мышц отражаются тончайшие движения души. Самое интересное, что, несмотря на индивидуальные и культурные различия между людьми, у всех нас существуют общие, генетически обусловленные программы того, как именно наши эмоции (радость, гнев, страх, удивление и т. д.) выражаются в виде сокращений совершенно определенных ансамблей мышц лица: лба, бровей, век, щек, губ, подбородка. Если вы принадлежите к виду *Homo Sapiens*, то по большому счету не важно, кто вы: австралийский абориген, африканский пигмей, белый европеец или американский индеец — общие схемы мимических движений лица при переживании той или иной эмоции будут принципиально схожими. И уже поверх этого сходства накладываются в процессе социализации культурные различия, которые тоже изучал Пол Экман. Так, например, радость у всех людей выражается улыбкой, но она будет разной у русского, американца и японца.

Общаясь с человеком, мы смотрим ему в лицо, поскольку чувствуем, что переменчивость лица отражает изменения в состоянии собеседника и его отношении к нам. Но одно дело — смотреть, а другое — видеть. Исследования Экмана показали, что люди кардинально различаются по своей способности читать и понимать человеческие физиономии. Оказывается, изощренный профессионал способен заметить движения лица партнера, пробегающие

в сотые доли секунды (это предел для нашего зрения). Обычно же наблюдательные люди могут распознать мины лица, длящиеся десятые доли секунды. Это как в романах: герой «увидел, как по лицу гостя пробежала тень легкого неудовольствия». Но встречаются и такие люди, которые замечают, что партнер расстроен, только когда он заплачет.

Умение читать человеческие лица необходимо каждому, но особенно психологам, педагогам, дипломатам, юристам, врачам, актерам, милиционерам, продавцам, то есть тем, кто работает с людьми. Именно для этих групп профессионалов Пол Экман создавал программы тренингов, обучающих быстро и точно различать эмоции человека по его мимике. Эти тренинги и практическая работа Экмана и его коллег позже легли в основу известного американского телесериала «Обмани меня», который теперь знаком и российским зрителям.

Книга, которую вы держите в руках, является практическим руководством для желающих научиться читать лица людей как открытую книгу. Собственно исследования Экмана и показали, что лицо самой природой предназначено для того, чтобы оповещать окружающих о настроении человека, и поэтому дает нам возможность правильно ориентироваться в отношениях с ним.

Искусству понимания мимики мы учимся с младенчества, но не у всех это хорошо получается. Книга Пола Экмана и Уоллеса Фризена предоставляет читателю уникальную возможность постепенно, шаг за шагом, освоить все тонкости этого нужного для жизни мастерства. У этой книги нет аналогов в мировой психологической литературе.

Издание снабжено прекрасным иллюстративным материалом и очень четкими доступными пояснениями. Возможно, кому-то будут особо интересны отдельные темы. Но тем, кто захочет достичь высокопрофессионального уровня чтения человеческой мимики, по мнению Пола Экмана, потребуется около 120 часов для детальной проработки всех заданий. Однако дело того стоит — ведь умение читать лица людей является основой искусства общения.

*М. В. Осорина,  
кандидат психологических наук,  
доцент факультета психологии  
Санкт-Петербургского государственного университета*