

1

ГЛАВА

Что мешает правильному пониманию выражения эмоций на лице

Лицо как мультисигнальная система, одновременно передающая несколько сообщений

На человеческом лице отображаются сразу несколько типов сигналов для передачи нескольких типов сообщений. Пытаясь следить за сообщениями об эмоциях, вы можете сконцентрироваться на неправильно выбранном сигнале. Можно также предположить, что вы плохо отличаете сообщение об эмоциях от других сообщений, передаваемых лицом. Известным примером мультисигнальной системы, передающей сразу несколько сообщений, является система дорожных знаков. Эта система использует три типа сигналов: форму (треугольная, квадратная, круглая, прямоугольная, восьмиугольная), цвет (красный, желтый, синий, зеленый) и надписи (слова, символы, числа). В дорожных знаках эти три типа сигналов используются для передачи трех типов сообщений: регулирующих («стоп», «нет поворота», «уступить дорогу» и т. д.), предупреждающих («осторожно, дети», «двустороннее движение» и т. д.) и информирующих («станция техобслуживания», «велосипедная дорожка», «кемпинг» и т. д.). Анализируя

дорожные знаки (или наблюдаемые вами выражения лица), вы должны фокусировать свое внимание на конкретном типе сигнала, если хотите получить конкретный тип сообщения. Если нужно узнать о ближайшей площадке для отдыха или ближайшем мотеле, вы ищете только синие или зеленые знаки, потому что именно эти цвета предоставят вам требуемый тип информации (желтые знаки предупреждают, а красные регулируют). Аналогия с чтением выражений лица состоит в том, что если вы хотите знать, какую эмоцию переживает человек, вы должны наблюдать за кратковременными изменениями его лица, потому что именно эти быстрые сигналы передают информацию об эмоциях. (Если бы вы хотели определить чей-то возраст, то стали бы обращать внимание на более статичные характеристики лица, такие как тонус лицевых мускулов и постоянные морщины).

Через свое лицо человек передает сигналы трех типов: статичные (такие как цвет кожи), медленные (такие как постоянные морщины) и быстрые (такие как поднятие бровей). *Статичные* сигналы отражают многие достаточно перманентные характеристики лица: цвет кожи, очертание лица, форму лицевых костей и хрящей, жировые отложения и размер, форму и расположение основных элементов лица (бровей, глаз, носа, рта). *Медленные* сигналы отражают изменения внешнего вида лица, которые происходят непрерывно с течением времени. Помимо появления постоянных морщин у человека с возрастом происходят изменения мышечного тонуса, текстуры и даже цвета кожи (главным образом в последние годы периода зрелости). *Быстрые* сигналы возникают при движениях мышц лица, что приводит к кратковременным изменениям внешнего вида лица, смещениям места расположения и искажению формы основных элементов лица и появлению временных морщин. Эти изменения проявляются на лице в течение нескольких секунд или даже долей секунды.

Все три типа сигналов лица могут видоизменяться или маскироваться в соответствии с личным выбором человека, при этом видоизменять статичные и медленные сигналы оказывается труднее всего. Для этого обычно используются различные стили причесок. Например, челка может изменить воспринимаемый размер лба или скрыть постоянные морщины. Косметика, различные аксессуары наподобие солнцезащитных очков и, в крайнем случае, пластическая операция могут видоизменить статичные и медленные сигналы лица таким образом, чтобы они распространяли другой

набор сообщений. Быстрые сигналы лица могут быть видоизменены или замаскированы за счет замедления движений лицевых мускулов, с помощью маскировки одного выражения под другое или посредством сокрытия части лица под бородой или солнечными очками. Таким образом, наблюдатель может быть введен в заблуждение, намеренно или случайно, и быстрыми, и медленными, и статичными сигналами.

Лицо является не только системой, подающей разные типы сигналов (быстрые, медленные и статичные), но и системой, распространяющей разные типы сообщений. Это сообщения об эмоциях, настроении, установках, характере, интеллекте, привлекательности, возрасте, поле, расе и, вероятно, о других наших характеристиках. В этой книге рассматривается главным образом один тип сообщений и один тип сигналов — эмоциональные сообщения, передаваемые с помощью быстрых сигналов. Когда мы говорим об эмоциях, мы имеем в виду кратковременные чувства, такие как страх, гнев, удивление и т. д. Когда возникают эти чувства, лицевые мускулы сокращаются и происходят видимые изменения внешнего вида лица. Морщины появляются и исчезают, на какое-то время изменяются положение и/или форма бровей, глаз, век, ноздрей, губ, щек и подбородка. Исследования показали, что точные оценки эмоций могут делаться на основе быстрых сигналов лица, а недавно были обнаружены особые сигналы лица — так называемые типичные выражения, — помогающие различать основные эмоции. Нами специально были сделаны фотографии для демонстрации и сравнения типичных выражений лица, помогающие увидеть особенности всех основных эмоций и их некоторых сочетаний.

Важно отметить, что сообщения об эмоциях не передаются ни медленными, ни статичными сигналами лица; однако эти сигналы могут влиять на скрытый смысл сообщений об эмоциях. Если у человека узкое или широкое, морщинистое или гладкое, толстогубое или тонкогубое, старое или молодое, мужское или женское, белое, черное или желтое лицо, то это ничего не скажет вам о том, является ли этот человек счастливым, раздраженным или опечаленным. Но все эти характеристики могут повлиять на ваше впечатление о лице. Например, если быстрые сигналы лица сообщают о том, что человек испытывает гнев, то ваше впечатление о том, почему он разгневан и что он, вероятно, будет делать в этом состоянии, частично будет зависеть от информации, полученной с помо-

щью статичных и медленных сигналов лица о возрасте, поле, расе, личных качествах, темпераменте и характере этого человека. В нашей книге эти дальнейшие пути интерпретации информации не обсуждаются, поскольку сейчас о них известно слишком мало, а перед нашим исследованием уже поставлена основная задача, решением которой мы главным образом и занимается. Прежде чем перейти к вопросу о том, чего вы можете ожидать от разных типов людей, когда вы узнаете об их чувствах, необходимо рассмотреть вопрос, которому уделяется основное внимание в этой книге, — как вы узнаете по лицу человека, что он чувствует, и как вы можете определить, является ли его выражение лица искренним или притворным.

В этой книге содержится также информация о сообщениях о настроении. Настроения тесно связаны с эмоциями, и некоторые настроения отражаются в быстрых сигналах лица. Настроения отличаются от эмоций тем, что соответствующие им чувства сохраняются в течение более длительного времени. Например, чувство гнева, сохраняющееся в течение всего нескольких минут или даже целого часа, называется эмоцией. Но если человек испытывает гнев в течение всего дня или раздражается приступами гнева по десять раз в день или в течение нескольких дней подряд, то тогда это называется настроением. «Раздраженный» — это слово используется для описания человека, находящегося в соответствующем настроении, хотя кто-то может просто сказать, что этот человек разгневан. Возможно, хотя и маловероятно, что человек в таком настроении будет демонстрировать на своем лице абсолютное выражение гнева, при этом сигналы гнева будут наблюдаться на всем его лице в течение всего периода его пребывания в этом настроении. Намного чаще следы выражения гнева могут сохраняться на лице в течение длительного периода: сжатые челюсти, напряженные нижние веки, плотно сомкнутые губы или нахмуренные брови. Настроение может проявляться и в выражении лица, и в той частоте, с которой данное выражение проявляется и исчезает в течение определенного периода. Очевидно, что человек находится в раздражении, если он многократно проявляет свой гнев в течение дня. Другими типами настроения, проявляющимися в быстрых сигналах лица, являются состояния депрессии (когда на лице появляются признаки страха, печали или того и другого вместе), тревоги (когда на лице отражается страх) или эйфории (на лице наблюдаются свидетельства испытываемой радости и приятного возбуждения).

Быстрые сигналы лица передают также *эмблематические* сообщения. В нашем исследовании мы используем термин *эмблема* для описания сигналов, значение которых является специфичным невербальным эквивалентом обычного слова или фразы. Сигнал в виде быстрого взгляда для сообщения о согласии («верно», «конечно») или намерении пофлиртовать («в самом деле?») является хорошим примером такой эмблемы. Эмблематические выражения лица подобны помахиванию рукой при произнесении слов «привет» и «пока» или кивкам головой, соответствующим словам «да» и «нет». Такое движение всегда имеет специфический характер и обладает очевидным отличием от других движений. Его значение понятно каждому, кто принадлежит к данной культуре или субкультуре. Мы не будем обсуждать весь спектр эмблематических выражений лица и рассмотрим только те, которые тесно связаны — с точки зрения либо движения, либо сообщения — с выражениями эмоций. Поднятие бровей и удержание их в таком положении при сохранении остальной части лица в нейтральном состоянии является примером эмблематического выражения. Такое движение бровей является составляющей быстрого сигнала лица, говорящего об удивлении, но когда оно не дополняется движением век и нижней части лица, то оно сигнализирует о возникновении сомнения.

Существуют и другие эмблемы, которые могут быть названы эмблемами эмоций, поскольку эмоции составляют суть передаваемых ими сообщений. Эти эмблемы эмоций похожи на выражения лица, отображающие эмоции, но при этом, с точки зрения наблюдающего их человека, они обладают достаточными отличиями для того, чтобы он понимал, что другой человек, использующий эти эмблемы эмоций, не испытывает соответствующих чувств: он просто ссылается на такую эмоцию. Например, одной из эмблем эмоции отвращения можно назвать сморщивание носа, которое является частью общего выражения отвращения на лице. Когда оно используется как эмблема эмоции, оно происходит само по себе, сопровождаясь незначительным поднятием верхней губы, и быстро возникает и пропадает на лице; таким образом, его нельзя спутать с фактическим выражением отвращения, возникающим на лице человека. Сообщение говорит о возникновении отвращения («сейчас я чувствую это как-то не так»).

Таким образом, быстрые сигналы лица служат для распространения сообщений об эмоциях и эмблематических сообщениях. Они

используются также как разговорные *знаки препинания*. Каждый из нас знает людей, использующих руки для акцентирования внимания на произносимых словах или фразах. Но люди могут проделывать то же самое и с быстрыми сигналами лица, дополняя такими «точками» и «запятymi» то, что было сказано словами. Эти «знаки препинания» будут рассмотрены и продемонстрированы в последующих главах.

Лицо посылает множество быстрых сигналов помимо тех, которые выражают эмоции либо используются как эмблемы эмоций или как «знаки препинания». Grimасы, кривляния и пантомима; мимика, сопровождающая речь; такие движения лица, как покусывание или облизывание губ и т. п., не будут рассматриваться нами потому, что они не являются выражением эмоций на лице, хотя зачастую их ошибочно принимают за таковые. Подобным образом лицо посылает и множество сообщений помимо тех, которые имеют отношение к эмоциям и настроению. Люди уверены, что они могут читать по лицу человека информацию — о его установках, личных качествах, характере и интеллекте. Мы не будем обсуждать здесь этот вопрос, поскольку неизвестно, проявляют ли люди какое-то согласие по поводу подобных оценок, а если да, то являются ли их оценки верными. К тому же мы не знаем, основываются ли такие оценки на анализе быстрых, медленных или статичных сигналов лица. Люди могут сходиться в оценках пола, возраста и расы, сделанных по лицу, и эти оценки могут быть верными, по крайней мере в определенные периоды времени. Но даже с учетом этих более очевидных сообщений нам известно довольно немного об определенных типичных выражениях лица. Хотя мы полагаем, что они передаются главным образом с помощью медленных и статичных сигналов лица, мы не знаем в точности, какие сигналы передают эти виды информации. Например, что имеет значение при определении пола человека по лицу: форма верхней или нижней губы, относительный размер губ или их цвет? Или дело вовсе не в губах, а в густоте и форме бровей, в очертаниях подбородка или других особенностях лица?

Что же касается выражения эмоций на лице, то мы знаем об этом довольно много. Мы знаем, что люди могут делать верные оценки. Нам известны конкретные сигналы от каждой части лица, которые передают сообщения о страхе, удивлении, грусти, радости, гневе, отвращении или сочетании этих эмоций. Если вам необходимо улучшить свое понимание выражений лица настоль-

ко, чтобы вы могли интерпретировать выражения лиц других людей и адекватно ощущать свои собственные, то тогда вам необходимо сконцентрировать внимание на быстрых сигналах лица и распространяемых ими сообщениях. Бесплезно рассматривать медленные и статичные сигналы, если вы хотите получить информацию об эмоциях. Вам потребуется изучить как тонкие, так и очевидные различия и сходства того, как эмоции проявляются на лице и как они переживаются человеком. Вам также будет необходимо научиться отличать выражения эмоций на лице от эмблем эмоций, от других эмблематических выражений лица и от «знаков препинания».

Недостаточное наблюдение

Проблемы в понимании выражений лица возникают из-за того, что люди мало смотрят на лица друг друга. Поскольку большинство выражений эмоций на лице являются кратковременными, вы часто не замечаете важных сообщений. Некоторые выражения лица оказываются особенно недолгими, длятся всего доли секунды. Мы называем их *микровыражениями*. Большинство людей не замечают их или они не могут распознать их важность. В главе 10 мы объясним, как быстрые микровыражения могут помочь распознать эмоции, которые человек пытается скрыть. Даже более привычные глазу макровыражения длятся всего 2–3 секунды. Крайне редко выражения эмоций на лице сохраняются в течение 5–10 секунд. В таких случаях чувство должно быть сильным, причем настолько, что оно, возможно, будет одновременно выражаться голосом через плач, смех, рев или поток слов. Даже если бы вы не смотрели на лицо такого человека, вы вряд ли не заметили бы его сильных эмоций, потому что обязательно услышали бы их проявления. Однако гораздо чаще самые продолжительные выражения эмоций на лице являются не искренними, а *притворными*, когда наблюдаемый человек преувеличенно изображает эмоции. Это становится очевидным, когда вы наблюдаете за человеком, исполняющим роль на сцене. Иногда человек не играет роль, а использует притворное выражение, чтобы проявить эмоции, не принимая на себя ответственности за это. Предположим, к примеру, что вы согласились принять участие в опасной проделке, которая теперь, когда приближается время действий, кажется вам более рискованной, чем вы ожидали. В этом случае вы можете