

Альфред Бирах "Психология мимики". Методическое пособие для слушателей курса "Эффективные коммуникации в бизнесе" М. 2000, 172 с.?.1995

© Информационный центр
психологической культуры, 2000

НАШЕ ЛИЦО И ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Общение в самом широком смысле этого слова — это процесс, благодаря которому личность передает и получает информацию.

Информация, которую мы передаем, представляет собой мысли и чувства. Это осуществляется с помощью:

- *речи (вербальное общение)*
- *жестов (невербальное общение)*
- *рисунков-символов*
- *письменных знаков-символов.*

В сущности язык это нечто большее, чем средство общения; ему принадлежит ведущая роль в систематизировании опыта и стабилизации мира. С помощью языка человек обеспечивает удовлетворение своих биологических потребностей, обращает на себя внимание, а также может управлять поведением других. Язык — это необходимый фактор в процессе описания и формирования, совершенствования действительности.

Язык слов и его сложная структура со своими уровнями лингвистического анализа, такими как фонемог, морфология и синтаксис, не является единственным средством, с помощью которого люди выражают свои мысли и чувства. В 1971 году Меґґаґап привел предварительные данные, отражающие вли-

яние каждого из каналов восприятия на общую интерпретацию передаваемой информации:

Общее чувство = 7% чувств, выраженных словами, + 55% чувств, выраженных мимикой.

Эта пропорция дает представление об относительной важности этих каналов. Она показывает, что люди больше всего доверяют лицу и меньше всего словам. Кроме того, она говорит о том, что язык слов, так часто воспринимаемый как единственный способ общения, в сущности фальшив. В свою очередь исследования доказывают, что ежедневно мы говорим не дольше 10—20 минут, причем обычное предложение длится не более 2,5 секунд. Это означает, что 65% информации, получаемой в процессе разговора, передается не словами.

Через "вербальный канал" проходят так называемые неопровержимые факты, а через "невербальный канал" передается то, что мы окончательно хотим сказать, включая вместе с аргументацией отношение, мимику, жест и настроение.

Чтобы передать информацию своему шефу, касающуюся, например, дальнейшей стратегии фирмы, такую полезную фразу — "молчание — золото" — следует причислить к специфике жестов. Полная же информация передается с помощью потока слов, артикулируемых в соответствующей очередности. Одну из самых распространенных ошибок при интерпретации "языка тела" допускают те, кто опирается на единичные жесты. Язык этот — подобно речи — основывается на специфическом подборе "слов". Ход этого подбора типичен для вербальной коммуникации. Он имеет собственную языковую структуру и характеризуется реальностью психолингвистического анализа. В нем есть своя грамматика и орфография. Каждый жест — это эквивалент слова. Жесты как целое воспринимаются однозначно; правда, которую мы пытаемся передать с помощью примитивной "хореографии" сравнима с плохой игрой актера. Экс-

периментальные исследования сосредоточены на четырех типах невербальной экспрессии:

- *мимике*
- *кинестетике*
- *проксемике*
- *параязыке (paraIanξuaξc)*

Наши интересы лежат в сфере чтения языка лица.

МИМИКА

Мимика чрезвычайно богата. Мы можем определить 3 главные направления нашей заинтересованности. Это:

— Что можно прочесть по мгновенному выражению лица? Действительно ли собеседник переживает то, о чем говорит?

— Какую информацию предоставляет нам повседневное, обычное выражение лица, т. е. то выражение, которое несет существенные данные о его характере и настроении.

— Какие элементы лица предсказывают уже сейчас его будущее выражение?

Язык лица становится особенно выразительным в тех ситуациях, когда собеседник хочет скрыть ложь. Лучшее всего это видно у ребенка. Если он врет, то закрывает рот руками, когда не хочет выслушивать очередных нотаций матери — затыкает уши.

Когда мы, взрослые, не понимаем какого-то человека, то содержание его высказывания восполняем за счет выражения его лица.

Именно мимике животных Чарльз Дарвин уделил столько внимания, чтобы свои наблюдения соотнести потом с вывода

ми о человеке в своем произведении "*О выражении чувств у человека и животных*".

В языке лица, кроме его общего выражения, мы можем выделить язык:

- *глаз (а в нем взгляд: отдаляющий, искоса, сверху, снизу, блуждающий)*
- *носа*
- *губ (облизывание, покусывание)*
- *подбородка*
- *ушей*
- *лба*
- *кожи*
- *волос (как необходимой декорации)*
- *общих жестов держания головы).*

ИСКУССТВО ЧТЕНИЯ ЯЗЫКА ЛИЦА

ГЛАЗА

— *Глаза овальные, средней величины* — руководство в жизни здоровым смыслом;

— *Глаза навыкате, слишком широко открытые, круглые* — мечтатель, не гнушающийся ложью, ведущий распутный образ жизни и ленивый;

— *Глаза с удлиненными уголками* — широкий кругозор;

— *Глаза прищуренные и впавшие* — показатель здравого рассудка, большой проницательности, но вместе с тем зависти, хитрости и подозрительности;

— *Глаза очень узкие, твердый, изучающий взгляд*—зависть, бесчувственность к страданиям других, иногда жестокость;

— *Глаза темные, беспокойные, пребывающие в постоянном движении* — цинизм, склонность ко лжи, наглость и безответственность¹

— *Глаза светлые и блуждающий взгляд* — человек нервный, стремящийся в жизни к удовольствиям;

— *Глаза желтые, "стеклянные", без выражения* — чаще всего характеризуют людей с негативными чертами характера, способных даже на убийство;

— *Глаза часто слезящиеся, покрасневшие* имеют обычно люди, страдающие хронической простудой;

— *Глаза, часто опущены вниз* — стеснительность, трудолюбие и доброта, иногда умственная отсталость;

— *Глаза часто подняты вверх* — мечтатель, фантазер, поглощенный какой-то идеей или не совсем нормальный человек, пренебрегающий действительностью, избегающий физического труда.

— *Глаза маленькие, темные, выразительные* — красноречие, человек, жаждущий знаний;

— *Глаза без блеска, полуприкрытые* — у молодых людей обозначают переутомление или пресыщение, у старших признак тяжелой физической работы или длительных страданий;

— *Глаза красивые, открытые, с влажными уголками* — склонность к распущенности и сильное сладострастие;

— *Глаза голубые* — добродушие, согласие и умеренность в наслаждениях;

— *Глаза черные со стальным блеском* — личность энергичная, волевая, не боящаяся тяжелого труда;

— *Глаза серые* — большая доброта, честность, впечатлительность, нетребовательность;

— *Глаза молочно-голубые* — человек скромный, спокойный, холодный;

— *Глаза зеленовато-серые* — религиозность, веселость, общительность и постоянство в чувствах;

— *Глаза светло-серые, немного выпуклые* — доброта, способность прийти на помощь и посвятить себя другим;

— *Глаза темно-серые* — человек трудолюбивый, пользующийся всеобщим уважением и любящий порядок;

— *Глаза темно-серые, немного выпуклые* — человек возвышенный, но реалистически смотрящий на мир;

— *Глаза черные, выпуклые* — стремление к недостижимому.

Дополнительно — густые брови выдают ревность, жадность и злобность;

— *Глаза глубоко сидящие* — свидетельствуют о пережитых психических страданиях, жизненных неудачах, в результате чего этот человек становится жадным, недоверчивым и хитрым или даже коварным;

— *Жесткий взгляд бегающих глаз* — скрытые злые намерения;

— *Глаза затуманенные* — плохое состояние здоровья;

— *Глаза широко открытые* — склонность к чудачествам;

— *Глаза большие и выпуклые* — слабый характер и низкая жизненная энергия;

— *Глаза налитые кровью* — плохой характер, отсутствие чувства сопереживания;

— *Глаза широко посаженные* — спокойствие и сдержанность, хорошая приспособляемость и высокая психическая сопротивляемость, ответственность и трудоспособность;

--*Глаза кошачьи* — жгучий темперамент, скрытность и сильная чувственность.

ВЕКИ

— *Веки толстые* ~ человек ленивый, спокойный, часто страдающий головными болями;

— **Веки тонкие** — правдивость;•

— *Веки красные и припухшие* — запальчивость и сварливость;

РЕСНИЦЫ

- *Ресницы густые и длинные* — мечтательная, сентиментальная натура;
- *Ресницы густые и короткие* — **анемичность**, недостаток энергии, частые головные боли.

БРОВИ

- *Брови густые, черные и жесткие* — характер нервный, часто угрюмый, хотя люди могут быть страстными. Любят хорошую еду и часто берут на себя такие обязательства, которые потом не в состоянии выполнить;
- *Брови густые, черные, мягкие и красиво очерченные* — натура впечатлительная, сентиментальная, поэтичная и любящая природу;
- *Брови редкие и жесткие* — непостоянство характера, зависть и мстительность;
- *Брови редкие, дугообразно обрисованные* — большая покорность, но вместе с тем коварство и ненадежность; >
- *Брови сросшиеся, густые, черные и жесткие* — вспыльчивость, ненасытность, неразборчивость в средствах достижения цели;
- *Брови высокие* — жизнерадостность, веселье, открытость и расточительность;
- *Брови низко расположенные над глазами* — сильный характер, предусмотрительность, заботливость;
- *Брови прямые* — властность, эгоцентризм, способность подчинять себе окружающих и находить выход из трудной ситуации;
- *Брови широкие* — сильная личность, необычная жизнестойкость, жажда обладания;
- *Брови тонкие* — чувствительность, доброжелательность, верность, но также большая скрытность, обидчивость;

— *Дуги бровей закруглены* — экзальтация, впечатлительность, уступчивость, проблемы с концентрацией;

— *Дуги бровей высокие, косые* — импульсивность, впечатлительность, нежность, тонкость. Такой человек легко увлекается, эмоционально привязывается редко, но полностью;

— *Большое пространство между бровями* — сильный характер и скромность;

— *Малое пространство между бровями* — неудержимый темперамент, склонность к чувственным наслаждениям;

— *Глаза матовые* — признак общего ослабления организма, депрессии или фрустрации;

— *Глаза блестящие* — импульсивность, радость, влюбленность или высокая температура;

— *Желтоватая окраска белка* — болезнь Боткина или нарушения работы желчного пузыря или печени;

— *Очень узкие зрачки* — состояние после употребления морфина или средств с подобным действием;

— *Неодинаковые зрачки* — сотрясение мозга;

— *Глаза навывкате* — чаще всего в случае Базедовой болезни;

— *Припухлые веки* — нарушения в работе почек;

— *Неестественно сильные брови у женщин* — значительный процент мужских черт;

— *Длинные ресницы* — организм защищается от попадания в глаза большого количества света;

— *Перпендикулярные морщины между глазами* — болезнь печени;

— *Брови косо опускающиеся в направлении носа* — мать в период беременности слишком много употребляла мясных продуктов;

— *Брови полукруглые, опускающиеся по направлению к внешнему краю лица* — мать была вегетарианкой;

— *Толстые брови* — большой потенциал витальности;

— *Тонкие брови* — медлительность, предрасположенность к умственной деятельности, низкая сопротивляемость инфекциям;

— *Расширенные зрачки* — употребление наркотиков или сильнодействующих лекарств;

---*Рот открытый* ---
 несложный характер

— *Рот закрытый* РОТ
 недоверчивость;
 осторожность,
 рассудительность

— *Рот большой, открытый* — сила и отвага, но также и ненависть. Означает вспыльчивость, жажду приключений, потребность в перемене обстановки и переменчивое настроение;

— *Рот большой, сжатый* — скупость, алчность и злопамятность;

— *Рот малый, открыты* — нежность, доброта, любовь к порядку и чистоте. Одновременно говорит о скрытности и жизненном скептицизме;

— *Рот малый, закрытый* — человек уравновешенный, способный прийти на помощь и посвятить себя. Как в работе, так и в чувствах, сохраняет серьезность, хотя в его душе пылает огонь;

— *Губы полные* — чувственность и непостоянство. Человек неторопливый, с изменчивым настроением, поддающийся влиянию окружения;

— *Губы средние* — стеснительность и слабая воля, избегание эмоциональных привязанностей. Характерно отсутствие способности принимать решение;

— *Губы мясистые, выпяченные* — человек добродушный, страстный, любящий вкусную еду и напитки;

— *Губы тонкие* — жесткий характер, упорство и житейская хитрость. Часто это признак молчаливости, может быть вследствие того, что такому человеку окружение кажется скучным;

- *Губы тонкие сжатые* — эмоциональный холод, равнодушие как в любви, так и в дружбе, неверность;
- *Губы "сердечком"* — это настоящая бабочка, порхающая с цветка на цветок, но не причиняющая никому зла; человек поверхностный, но симпатичный;
- *Рот слегка улыбающийся* — интересная, богатая личность, интеллигентность, доброжелательность, открытое сердце. Иногда такая улыбка бывает искусственной, заученной;
- *Рот искривленный* — натура скептическая, изменчивое настроение, жесткий подход к людям и проблемам, высокий интеллект;
- *Губы выпяченные или выступающая нижняя губа* — склонность к хвастовству и свободному сексу; — *Выступающая верхняя губа* — человек добродушный;
- *Приподнятая верхняя губа* — злобность, цинизм;
- *Опущенные губы* — человек редко смеющийся, воспринимающий жизнь слишком серьезно;
- *Приподнятые уголки губ* — человек веселый, общительный, темпераментный, с хорошим чувством юмора;
- *Опущенные уголки губ* — упрямство и склонность к спорам;
- *Раздвоенная нижняя губа* — часто говорит о том, что ее владелец рано покинул отчий дом или рано стал самостоятельным. Кроме того, он любит путешествия, особенно далекие;
- *Губы маленькие* — признак хорошей жизненной силы и запаса энергии;
- *Губы большие* — говорят об обратном. Современные люди вообще имеют большие губы, что свидетельствует о неправильном питании;
- *Губы распухшие* — растяжение и ослабление пищеварительного тракта, ухудшение его деятельности;
- *Набухшая нижняя губа* — склонность к запорам; '

— *Пятна и трещинки на губах* — характерны при язвах или раздражениях пищеварительного тракта или пищеварительной системы;

— *Бледные губы* — низкое давление, малокровие или нарушение процессов всасывания в кишечнике;

— *Губы плотно прилегающие и напряженные* — напряжение кишечника, а у женщин это может указывать на напряжение мышц влагалища;

— *Место над верхней губой* — в восточной медицине считается, что это пространство соответствует половым органам человека. МюИю КиаЫ утверждает, что горизонтальная морщинка, появляющаяся в этом месте во время улыбки, свидетельствует о слабости половых органов. У мужчин это означает слабую активность, а у женщин — нарушения менструации. Причиной может быть избыточное употребление продуктов животного происхождения. Перпендикулярные морщины над верхней губой указывают на сокращение половых органов. Это явление считается нормальным у людей более старшего возраста, когда прекращаются или уже прекращены половые контакты;

— *Губы красные* — хорошее здоровье;

— *Губы темно-красные* — высокая температура;

— *Губы синие* — нарушения в системе кровообращения;

— *Губы сухие* — воспалительные процессы;

— *губы постоянно приоткрытые* — "заложенный" нос, затрудненное дыхание, высокая температура или притуплённый слух;

— *Губы спазматически сжатые* — столбняк или разного рода судороги.

ЯЗЫК

— *Красный, чистый и блестящий* — высокая температура и прилив крови к мозгу, а если при этом он потрескавшийся, то означает заболевание пищеварительного тракта;

- Красный и сухой* — воспаление желудка и кишечника;
- Бледный* — озноб, общее переутомление или кровотечение;
- *Синий* — нарушение кровообращения;
- *Влажный* — хорошее здоровье;
- *Сухой* — чаще всего при высокой температуре;
- *Горячий* — воспалительные процессы в организме;
- *Холодный* — судороги, озноб, значительная потеря крови, внутренняя инфекция, кровоизлияние, внутреннее кровотечение;
- *Колеистый* — воспаление кишечника и печени или миндалин;
- *Темно-бурый* — устойчивая высокая температура и кровотечение из ротовой полости;
- *Черный* — тяжелые страдания, сильное истощение сил;

ЗУБЫ

- *Зубы мелкие, правильные* — хорошее здоровье и позитивные черты характера;
- *Белые большие зубы* — пристрастие к чувственным наслаждениям;
- *Выступающие, большие зубы* — жесткость характера, эгоизм и склонность к пустой болтовне;
- *Зубы, направленные вовнутрь* — большая интуиция и практический подход к жизни;
- *Зубы прямые* — уравновешенность и терпеливость;
- *Зубы маленькие, испорченные кариесом и шатающиеся* — больной желудок, физическое и умственное перенапряжение вследствие слишком интенсивной половой жизни;
- *Большие, испорченные зубы* — физическое переутомление и притупление умственных способностей.

НОС

— *Нос прямой, обыкновенный* — деликатность, уступчивость и любовь к работе;

— *Нос прямой, длинный* — человек, любящий умственные удовольствия, немного ленивый, не забивающий себе голову возвышенными идеями и с достаточно непостоянным характером;

— *Нос прямой, длинный и голубые глаза* — стремление к идеалам;

— *Нос прямой и толстый* — характер добродушный, немного простоватые склонности, несколько неухоженный вид;

— *Нос с легкой горбинкой* — любовь к умственной деятельности и верность в супружестве;

— *Нос слегка курносый* — врожденная веселость, простота характера, широта натуры и врожденная душевная гармония;

— *Нос тонкий, словно выточенный* — впечатлительность, тонкость, интеллигентность и внутренняя уравновешенность;

— *Нос сильно вздернутый* — человек здоровый, смелый и не отступающий перед опасностью;

— *Нос толстый, заостренный* — человек сварливый, нечистоплотный, с узким кругозором;

— *Нос тонкий, несколько выдвинутый вперед* — большое честолюбие и трудолюбие, ум, но и склонность к эгоизму, человек, ставящий себе нелегкие цели и стремящийся к ним;

— *Нос короткий* — импульсивность, даже вспыльчивость, непоследовательность в действиях и скрытность;

— *Нос короткий, вздернутый* — чувственность, прожорливость, непоследовательность в действиях и успех;

— *Нос греческий, прямой* — здоровье и физическая сила, также интуиция и тяга к знаниям, хорошая реакция и развитое чувство юмора;

— *Нос орлиный* — высокое чувство собственного достоинства, высокомерие, увлеченность и ответственность в работе, забота о семье;

— *Нос, приближенный к верхней губе* — чувственность, впечатлительность, легковерие и тонкость;

— *Нос узкий* — домосед, с хорошей интуицией, способный на жертву, средние общие способности;

— *Нос сильно выступающий вперед* — характер размышляющий, необыкновенная индивидуальность, тип предводителя, высокое чувство справедливости, впечатлительность;

— *Нос искривленный* — жизнестойкость и предприимчивость, способность управлять другими, переменчивость в чувствах, но также лицемерие, зависть и ревность;

— *Нос прямой, слегка закругленный* — сдержанность и спокойствие, внутренняя гармония, доброта, общительность и доброжелательность;

— *Нос плоский, широкий* — недостаток терпения и веры в собственные возможности, человек педантичный, с четкими принципами, трудолюбивый, необщительный, с непостоянным настроением и склонностью к приступам недовольства;

— *Нос сплюснутый* — врожденный сифилис (кроме боксеров);

— *Нос толстый, припухший* — нарушения в системе кровообращения и выделения; воспалительный процесс; алкоголизм;

— *Нос острый и длинный* — физическое истощение, плохое пищеварение;

— *Движения крыльев носа во время дыхания* — астма, воспаление легких или поражение дыхательных мышц;

— *Нос вздернутый* — употребление матерью во время беременности большого количества продуктов животного происхождения;

— *Нос орлиный* — склонность к агрессии, эгоизм, что обусловлено в большой степени употреблением в пищу чрезмерного количества птицы и яиц;

— *Нос искривленный* — внутренняя дисгармония и слабая физическая форма;

— *Красные отеки у корня носа* — сахарный диабет или нарушение пищеварения;

— *Нос красный* — возбуждение, простуда, глисты; алкоголизм;

— *Нос бледный* — озноб, потеря сознания, тошнота, кровотечения; слишком интенсивная сексуальная жизнь;

— *Нос синий* — кровоизлияния, болезни сердца, коронарных сосудов, непроходимость сосудов;

— *Нос желто-серый* — заболевания печени или длительные выделения (у женщин);

— *Нос горячий* — при сильной простуде и перед кровотечением;

— *Нос холодный* — озноб, тошнота, при сильной кровотоке, истощении и при воспалительных процессах в кишечнике;

— *Нос постоянно холодный* — при нарушениях работы пищеварительного тракта;

УШИ

— *Уши большие, тонкие, слегка оттопыренные* — большие музыкальные способности; "

— *Уши маленькие и толстые* — недостаток музыкального слуха;

— *Уши большие и толстые* — полное равнодушие к искусству, склонность брать от жизни все лучшее, решительность;

— *Уши маленькие и тонкие* — хорошее происхождение, тонкость, изысканный вкус, любовь к порядку и чистоте;

— *Уши малые, толстые и грубые* — человек мелочный, не гнушающийся ложью, способный на предательство и мстительный;

— *Уши тонкие, почти прозрачные* — человек вспыльчивый, гневливый, нервный, больные легкие или желудок;

— *Уши широкие, тонкие* — человек весьма одаренный;

— *Уши длинные и узкие* — посредственные способности, отсутствие способностей к умственной работе, при этом жадность и завистливость;

— *Уши длинные и толстые* — житейская беспомощность;

— *Уши, покрытые пушком* — чувственность, неверность, страсть к удовольствиям;

— *Уши очень толстые и мясистые* — человек угрюмый или прожорливый;

— *Уши заостренные вверху* — жесткий характер;

— *Уши твердые и упругие* — люди здоровые, доживающие до преклонного возраста;

— *Уши дряблые* — физическая слабость;

— *Уши, покрытые волосами* — творческие способности, часто музыкальные;

— *Уши оттопыренные* — психические страдания, могущие привести к нарушению внутреннего равновесия;

— *Белые узелки по краю уха* — могут указывать на нарушения обмена веществ, например, на артрит;

— *Уши большие, красиво оформленные* — человек, не отличавшийся в молодости особой жизненной энергией.

ВОЛОСЫ

— *Волосы иссиня-черные* — сильная личность, жизненная энергия и склонность к сильным переживаниям. В интимной сфере часто ассоциируется со сладострастием и непостоянством чувств;

— *Волосы русые* — умеренность и покорность;

- *Волосы светло-русые* — трудолюбие, тактичность и склонность уступать;
- *Волосы очень светлые* — добродушие, искренность, супружеская верность и привязанность к традиции;
- *Волосы белые* — отсутствие сочувствия;
- *Волосы рыжие* — сильная привязанность к семье. Люди, не любящие менять место работы, место жительства, но также коварные и мстительные;
- *Волосы очень жесткие* — упорство и жесткость;
- *Волосы густые и мягкие* — добродушие, позитивный взгляд на жизнь;
- *Волосы с преждевременной сединой* — нервозность и вспыльчивость;
- *Волосы вьющиеся* — легкомыслие и жажда чувственных удовольствий. Такие люди способны на ложь, склонны усложнять даже простые ситуации;
- *Волосы рано поседевшие* — свидетельствуют о пережитых болезнях или тяжелых испытаниях, но часто такие люди доживают до преклонного возраста;
- *Волосы выпадающие прядями* — артрит или ревматизм;
- *Волосы выпадающие кругообразно* — часто причиной бывает длительное малокровие;
- *Волосы ломкие* — могут указывать на болезни кишечника;
- *Волосы жесткие* — правильная пропорция употребляемых овощей и зерновых продуктов;
- *Волосы мягкие* — избыточное употребление продуктов животного происхождения;
- *Волосы сухие* — недостаток жидкости в организме;
- *Волосы жирные* — чрезмерное употребление животных продуктов, а также сахара и молочных продуктов;
- *Волосы слабые и выпадающие* — плохое состояние здоровья;

— *Лысение* — может быть обусловлено ослаблением деятельности внутренних органов. В первую очередь волосы выпадают в местах, соответствующих самым ослабленным внутренним органам;

— *Волосы раздваивающиеся* — неправильное питание или неправильное мытье головы;

— *Волосы на лице у женщин* — нарушения менструального цикла или сбои в работе надпочечников и половых органов;

— *Густые и жесткие усы у мужчин* — хорошо развитые половые органы;

— *Густая "растительность" на лице* может быть обусловлена избытком белка в пище.

КОЖА

— *Кожа пористая* — недостаток сна, пребывание в задымленных, плохо проветриваемых помещениях, курение и чрезмерное употребление кофе, чая, алкоголя;

— *Кожа бледная* — низкое давление. На холоде — быстрое замерзание, внезапные приступы плохого настроения, причиной которому может быть недостаток железа в организме;

— *Кожа с сеткой мелких морщин* — недостаток воды в организме. Необходимо увеличить дневную норму до двух литров;

— *Кожа шершавая* — чаще всего бывает у людей после 25 лет. Одна из причин — чрезмерное употребление животных жиров;

"— *Кожа жирная* — употребление большого количества пищи, в том числе продуктов животного происхождения;

— *Кожа влажная* — большая нагрузка на почки вследствие чрезмерного количества жидкости в организме;

— *Красный цвет кожи* может свидетельствовать о перегруженности сердца. При сохранении такого состояния на коже появляются кровеносные сосуды. На это влияет употребление

большого количества мяса и соли. Румянец — это явление естественное и желательное.

— *Покраснение лица* после приема пива или половины стакана вина свидетельствует о хорошем состоянии здоровья. В свою очередь побледнение или серость лица в этом случае указывает на заболевание или серьезную болезнь;

— *Синеватый оттенок кожи* — увеличение сердца и повышенное давление. В более серьезных случаях это может быть фиолетовый цвет. Даже в случае нормального самочувствия такой человек находится в группе повышенного риска заболевания сердца;

— *Зеленоватый оттенок кожи* — на боковых поверхностях лица, на тыльной стороне ладони или на ногах чаще всего говорит об опухоли. Место появления на коже чаще всего соответствует больному органу;

— *Коричневатая кожа* — часто наблюдается при болезнях печени и желчного пузыря. Может быть обусловлен также избытком соли в организме и в еде;

— *Желтый оттенок кожи* — чаще всего вызван заболеваниями печени, поджелудочной железы или желчного пузыря. Может говорить о болезни Боткина. В еде следует ограничить (или исключить) соль, мясо, животные жиры, больше употреблять овощей и фруктов;

— *Черный оттенок кожи* (зонально или точечно) — чаще всего причина в отказе почек. Часто могут возникать белые пятнышки на конечностях или в верхней части спины;

— *Бледный оттенок кожи* — аллергия, астма или заболевания дыхательных путей;

— *Серый оттенок* — заболевание печени. Указывает на человека гневливого или легко впадающего в депрессию;

— *Прозрачная кожа* — чаще всего при туберкулезе.

Изучая основы мимики, можно сделать выводы о личности человека по переживаниям, отражающимся на его лице. Можно также совершить большую ошибку, так как — что было

отмечено **во** вступлении — о структуре личности говорит не отдельное чувство, а частота и интенсивность его проявления.



А **В** **С** **О**

Тип А — рожденный летом — сильный, надежный, практичный.

Тип В — рожденный весной — романтик, эмоционально и идеалистически воспринимающий жизнь.

Тип С — рожденный зимой — мыслитель и интеллектуал;

Тип Д — рожденный осенью — необыкновенно активный, человек действия.

Если мы не понимаем какого-нибудь человека, то можем восполнить содержание его высказывания за счет выражения его лица. Люди плохо слышащие и глухие именно путем наблюдения за лицом собеседника воспринимают непонятные для них высказывания.

Неосознаваемый нами механизм анализа позволяет нам — в случае необходимости принятия быстрого решения — в течение секунды интерпретировать выражение лица и уловить самые незаметные, длящиеся десятую долю секунды реакции.

Лицо — это наш самый важный орган общения, и это тем более верно, что в коммуникативной ситуации его можно скрыть в сущности только во время телефонного разговора-

ЯЗЫК ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ЛИЦА

Ложь на лице

Вам, наверное, не раз приходилось улыбаться или смеяться только из вежливости, когда делать этого вовсе не хотелось. Когда, например, вы в очередной раз были вынуждены слушать ту же шутку, или же когда сами, рассказав что-нибудь смешное, вдруг замечаете, что это уже кому-то известно, даже если скуку очень умело скрывают. В обоих случаях улыбка или смех были неискренними. Для упрощения выражение непереживаемой в данный момент эмоции мы будем называть ложью.

Под *ощущением* психолог понимает возбуждение, направленное по нервным волокнам к мозгу. К ощущениям относятся также и рефлексы. *Аффекты* — это кратковременные эмоциональные состояния, переживаемые более или менее спонтанно, которые сопровождаются физическими явлениями, например, страхом. *Чувства* — это состояния души, более длительные, чем аффекты, переживаемые стабильно и менее интенсивно, например, чувство стыда или гордость. *Страсти* более длительны, чем чувства, но также внезапны, как аффекты.

Несмотря на негативную окраску слова "ложь", которую оно приобрело в нашей культуре, мы будем его здесь использо-

вать для определения тех случаев, когда к "игре" нас побуждают этические соображения. Например, в тех случаях, когда нам неинтересен рассказ нашего собеседника, а мы из вежливости притворяемся заинтересованными. Тогда мы часто поглядываем на говорящего, делаем большие удивленные глаза или прищуриваем их, как бы говоря: "Да? Что вы говорите! Не может быть!" Если такого рода мимика сохраняется долгое время, можно предположить, что она наиграна уже тогда, когда "актер" раскрывает рот, чтобы подтвердить, как ему интересна наша информация. В этот момент достаточно лишь обратить более пристальное внимание на *дыхание слушателя*. Высшие млекопитающие задерживают дыхание, когда получают особенно важную информацию или когда настраивают свой слух на более чуткое восприятие звуков. Таким образом, если кто-то смотрит на вас заинтересованно в течение 10-20 секунд или даже дольше и дышит при этом равномерно и спокойно, вы вправе предположить, что его внимание наигранно.

Принимая это во внимание, мы не будем в дальнейших рассуждениях различать ложь и утаивание правды. Тот, кто лжет, передает информацию, искажая действительность, а тот, кто молчит, — скрывает правду.

Ложь — активный процесс, а умалчивание — пассивный. Только социопату ложь ради самой лжи приносит такое удовлетворение, что не требует усилий. Это дается ему так же легко, как кому-то другому — передача правдивой, некомпromетирующей информации. Несоциопата ложь мучит так сильно, что это легко прочесть в его лице.

Чем выше ставка, тем больше усилий вкладывается в продуцирование лжи. Эти усилия переходят в состояние возбуждения центральной нервной системы, состояние неуверенности, достаточно легко распознаваемое даже человеком легковым. Если приходится врать спонтанно, без подготовки, нам труднее выйти из создавшейся ситуации, чем если бы у нас было время подумать. Тысячи раз мы отвечали улыбкой на мимолетное приветствие, это уже так нами усвоено, что такая привет-

ственная улыбка выглядит вполне убедительно даже тогда, когда встреча не вызывает никаких эмоций.

Но как трудно, намного труднее, сыграть грусть, гнев или разочарование.

Человека, близкого нам по духу, например, друга или близкого родственника, обмануть сложнее, проще обмануть врага. *Обманывая друга, мы делаем это менее старательно, поэтому это легче раскрыть*, чем если бы мы сообщали ложную информацию человеку неприязненно настроенному по отношению к нам. Сопутствующее этому усилие легко распознаваемо.

Настоящее чувство отражается на лице прежде, чем прозвучат слова; фальшивые чувства проявляются вместе со словами или чуть позже.

Типичное фальшивое чувство — это "улыбка продавца": кто-то замечен, к нему нужно проявить симпатию, поэтому тот час же "продуцируется" улыбка, которая внезапно появляется и так же внезапно исчезает. Настоящее чувство проявляется в лице не только прежде слов, но еще долго "звучит", как удар колокола.

Во время искреннего смеха губы приподнимаются вверх, их форма напоминает широкое "у", щеки приподнимаются, вследствие чего под глазами образуются "куриные лапки". Мы сдвигаем при этом брови к вискам, глаза становятся меньше. Неискренний смех легче всего увидеть на обложках иллюстрированных журналов или по телевидению. Звезды шоу-бизнеса, промышленности или политики не хотят быть запечатлены с "жабым ртом" или "куриными лапками" и маленькими глазами, поэтому смеются чаще всего одними зубами, глаза сохраняя при этом широко открытыми.

Люди хитрые, возможно, в детстве часто бывали биты, и только с помощью лжи могли избежать предстоящего наказания. Таким образом они очень рано становились мастерами в искусстве притворства. Два типичных исторических примера

— это Фридрих Великий и Гитлер. Оба имели необычайно суровых отцов и оба проявляли небывалую хитрость. Обоим удалось выставить на поле боя многих умных людей, а орудием послужило умелое использование лжи — мастерски, с полным душевным спокойствием. Так Гитлер перед самым началом войны сумел убедить Артура Чемберлена в своем глубоком стремлении к миру.

От внимания зоркого наблюдателя не ускользнет даже очень искусная ложь. Фильмы, просмотренные в замедленном темпе, показывают, что правда все же мелькает на лице, хоть на долю секунды, и лишь потом корректируется. Не гарантирует правды и то, что кто-то спокойно смотрит нам прямо в глаза. Это легко получается у каждого лгуна, и не требует большего усилия, чем задержка моргания.

Однако на лице существует определенная группа признаков, которые появляются автономно, не подчиняясь нашей воле. Так, в состоянии возбуждения расширяются наши зрачки, не- < зависимо от того, выражается ли таким образом радость, или страх лжеца быть раскрытым. Изменения зрачков при хорошем освещении очень заметны. Необходимо однако учесть одно замечание. Боязнь честного человека быть принятым за лжеца может также привести к расширению зрачков.

У маленьких детей зрачки обыкновенно больше, чем у взрослых, отсюда так часто можно услышать восхищение глазами ребенка. Из-за этих больших зрачков мы одариваем детей особой симпатией, и это является своего рода стимулятором защитной функции маленьких граждан мира.

Более неопровержимый симптом потенциальной лжи — асимметричный сдвиг лица во время вербализации ненастоящих чувств. Две половины лица в этом случае сильно отличаются друг от друга. Вот несколько "предательских" признаков:

искривленные губы, один глаз становится больше другого, морщины на лбу располагаются асимметрично, одна половина лица выглядит более "слащаво" или грустно, чем другая.

Такого рода реакции, длящиеся дольше 5-7 секунд, указывают на фальшивые чувства, а значит, в некотором смысле — на ложь.

Язвительный смех в нашем понимании — это тоже ложь: мы так смеемся, не чувствуя никакого побуждения, подавляя тем самым другие чувства. Представьте себе, что кто-то заявляет, что сейчас вам покажут нечто внушительное. То, что вы видите, не производит никакого впечатления, а вызывает лишь желание сказать: "И это все?" Попробуйте произнести эти слова улыбаясь, и вы почувствуете, как напряглись уголки ваших I губ, может быть, настолько сильно, что на щеках появились ямочки.

Искренний смех вызывает сдвигание уголков губ вверх, а внешнего края бровей — вниз. *Улыбка страха* вызывает совершенно иное движение мышц: брови поднимаются вверх, а губы — в направлении ушей. Такую улыбку могли бы вызвать слова вашего дантиста, что сейчас он вам сделает укол, чтобы удалить крепкий коренной зуб.

Относительно легко сыграть *изумление и ужас*: в первом случае мы только широко раскрываем глаза. Ужас, будучи сочетанием изумления и страха, требует дополнительного наморщивания лба. Если эти чувства искренни, их симптомы тот час появятся на лице. Если же мы притворяемся, то нам необходим более долгий "разбег".

Примером может послужить наша реакция на звук реального и воображаемого выстрела. Настоящий выстрел вызывает уже в течение секунды реакцию страха, если же кто-то попытается сыграть реакцию страха за одну секунду, пусть возьмет секундомер. Он наверняка опоздает.

В том, как сложно сыграть *грусть и страдание*, можно убедиться во время похорон. Настоящая грусть выражается в приподнятии внутреннего края брови, что приводит к образованию морщинок посредине лба. Только немногие люди способны так сыграть. Человек, чувствующий грусть, совершенно нео-

сознанно сдвигает уголки губ вниз, не напрягая при этом мышцы подбородка. Имитируя грусть и искусственно опуская уголки губ, мы напрягаем мышцы подбородка, а часто даже выдвигаем его вершину вперед. И пусть даже не слишком способный человек сможет широко открыть глаза и наморщить лоб, но даже величайшему миму не удастся сыграть страх и чувство вины. В таком состоянии мы поднимаем вверх внутренний край брови, а оставшаяся часть лица остается неподвижной, такую игру мышц не удастся вызвать усилием воли.

В гнев мы сдвигаем брови вниз и сжимаем губы. Иногда челюсть движется так, как при жевании, бывает также, что напрягаются мышцы щек. Это выражение лица принять очень легко.

Внимание! Ни одно отдельно взятое проявление лжи не может служить доказательством неправды, так же, как и отсутствие признаков лжи не доказывает правдивости.

Для того, чтобы опираясь на анализ лица, обвинить кого-то во лжи, необходимо располагать большим количеством признаков, таких как несоответствие между словами и "языком" других частей тела. К этой теме мы еще вернемся. А пока будем помнить; многие люди имеют привычки, которые у других людей были бы знаками лжи. Кто-то может, например, проявлять озабоченность в ситуации, которая не имеет ничего общего с обманом. Кто-то другой запинаясь, неожиданно прерывает ход своих рассуждений и его высказывания неточны. Это могут быть признаки вранья. Но вовсе не обязательно. Возьмем, к примеру, шекспировскую Дездемону. Узнав, что ее муж, Отелло, уже вынес приговор Яго, она приходит в ужас, но не потому что ее мнимый любовник мертв, а от страха перед неистовой ревностью мужа, которая может сделать очередной жертвой ее саму. Отелло же видит в страхе своей жены реакцию на известие о смерти Яго.

Более разумно подходил к потенциальным лжецам Артур Шопенгауэр — по крайней мере, теоретически, когда предлагал: если вы подозреваете, что кто-то лжет, ведите себя с ним так, как будто веришь ему на слово, тогда это придаст ему уверенности. Он начнет врать еще более нагло и в конце концов выдаст себя.

Зачастую мы не разоблачаем ложь потому, что не хотим ее разоблачать. Легко было бы доказать неверность супруга, но мы не предпринимаем этого, считаясь с последующими за этими обстоятельствами: позором было бы оставить вопрос без внимания, развод привел бы к разделению детей, имущества; изменился бы весь предыдущий уклад жизни. Поэтому сигналы лжи предпочитают не замечать, и даже не только те, которые проявляются в лице. Точно так же тот, кто долгие годы свято верил во что-то, неважно во что, игнорирует сигналы, ставящие под сомнение истинность предмета веры, чтобы не быть вынужденным признаться другим или самому себе, что все эти годы позволял себя обманывать.

Тот факт, **что** сложно найти безошибочные способы распознавания лжи по человеческому лицу, подчеркивал еще четыре века назад Мишель де Монтень, говоря о том, что у правды одно лицо, а у лжи **их** сотни тысяч.

ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ ГЛАЗА

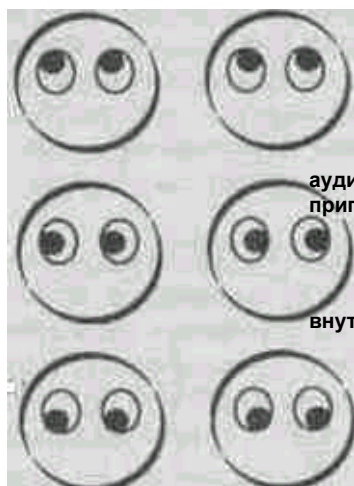
Американские ученые открыли, что мы смотрим в шести разных направлениях — в зависимости от того, что происходит в нашем мозгу. Чтобы представить эти направления, попробуем вообразить себе память человека в виде огромного стеллажа с книгами. В эту библиотеку мы бессознательно складываем наблюдения наших органов чувств. Если мы хотим что-либо вспомнить, то образно говоря, "обращаемся к одному из стоящих там томов" и выбираем нужную информацию. Этот процесс можно проследить по нашим глазам.

Попробуйте сами проверить, как работает система регистрации данных в нашем "интеллектуальном складе".

визуальный
воображающий

аудиальный
воображающий

кинестетическим
(запах, вкус,
ощущение)



аудиальный
припоминающий

внутренний диалог

Припомните как можно точнее лицо матери со всеми подробностями и продолжайте это упражнение, если у вас получится. Возможно, вы смотрели при этом то вправо, то влево, и скорее вверх, чем вниз. Если вы не обратили на это внимания, повторите медленно этот эксперимент. Предположим, ваш взгляд был направлен вправо-вверх. Попробуйте сейчас представить себе мать, глядя при этом влево. Что вы почувствовали? Наверняка это направление взгляда показалось вам немного странным.

А сейчас другой эксперимент: представьте себе мать с прической панка и с зелеными волосами... Скорее всего ваш взгляд устремится в другую сторону, чем в первом случае. Почему? Когда вы вызвали из библиотеки вашей памяти реальный образ матери, то обращались к другому тому, чем при конструировании ее вымышленного облика. И еще один пример: припоминайте, приблизительно в течение минуты, как вы провели свой последний отпуск. Скорее всего ваши глаза не будут сосредоточены на одной точке, а будут блуждать вокруг. Вы размышляете. Сравниваете, задаете себе много вопросов. Мысле-

ние — это и есть сравнение закодированной информации. Попробуйте еще раз, задавая себе вопрос: о чем вы думали, покупая недавно блузку или галстук? Вот вопросы, которые примерно возникают в данной ситуации: подходит ли это к моим синим брюкам? Могу ли я надеть это с желтым? Как это стирается? Доступна ли цена по сравнению с другими образцами?

Вы сравнивали и поэтому ваши глаза путешествовали по кругу.

Когда вы вспоминаете, как звучит голос вашего знакомого, то смотрите в одном направлении. Но если бы вы захотели представить, как бы он говорил фальцетом или басом, то наверняка смотрели бы в другую сторону. В любом случае ваш взгляд не был бы заведомо направлен перпендикулярно вверх, а задерживался бы на высоте головы, на уровне ваших ушей.

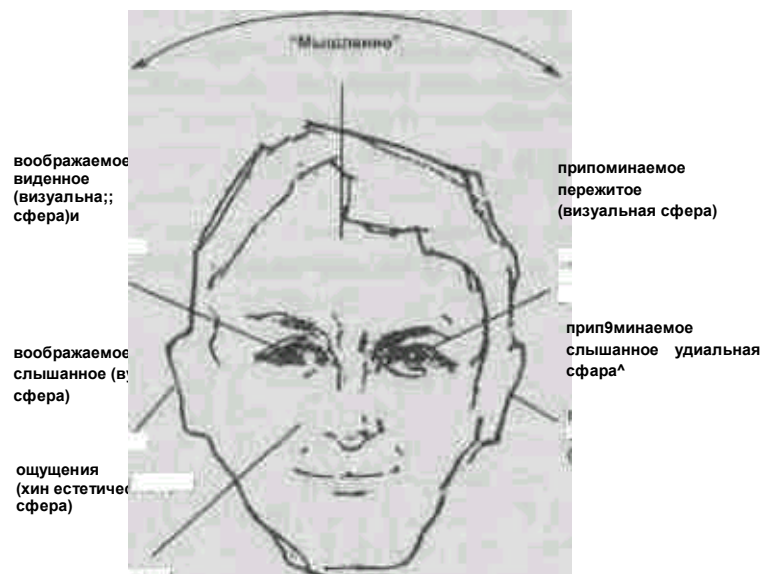
Когда вы размышляете о том, как бы вы поступили в конкретной, важной для вас ситуации, ваш взгляд устремлен вниз. Предположим, вы собираетесь в ближайшее время решиться на покупку дорогой вещи, например, новой квартиры или машины. Раздумывая над этим, вы будете скорее всего смотреть в пол и водить по нему взглядом или же будете смотреть выше

бровей. Вы сравниваете достоинства разных моделей, материалов и т. п.

Используя схему на странице 32 (это касается всех людей с правосторонней ориентацией, а его зеркальное изображение — левшей, Ричард Бендлер и Джон Гриндер проверили это на тысячах случаев), вам не обязательно спрашивать левша или правша ваш собеседник, достаточно лишь заметить, в какую сторону он смотрит, когда что-либо вспоминает. Предположим, он рассказывает вам об экскурсии и говорит: "В семь часов мы приехали в гостиницу (короткая пауза, во время которой он смотрит вправо, так как старается вспомнить название гостиницы) "Три Короны". Теперь вы знаете, когда этот человек хочет что-то вспомнить, то смотрит вправо (с точки зрения лица, стоящего напротив). Например, вы говорите об автомобилях, Кто-то говорит: "Мой первый автомобиль был черный, а вы —

помните цвет своей первой машины?" Спрошенный задумывается и взглядывает при этом влево- Таким образом вам известно, в каком направлении устремляется его взгляд, когда он отыскивает в памяти что-то забытое. Когда он что-то выдумывает, то смотрит соответственно в противоположном направлении.

Внутренний диалог



Внутренний диалог

"Мышление"

Выводы о латерализации будут неточны, если будут опираться на навыки письма. Многие люди с левосторонней ориентацией от рождения, научились писать правой рукой, при

этом гвозди предпочитают вбивать левой. С точки зрения неврологии эти люди по-прежнему остаются левшами. Когда мы долго общаемся с каким-нибудь человеком; то легко можем определить его латерализацию.

Две женщины обсуждают юбку. Госпожа А говорит: "Я думаю, что к ней хороша была бы желтая блузка". Госпожа В задумывается и смотрит вправо. Затем госпожа А спрашивает:

"В котором часу твой муж сегодня придет домой?" Госпожа В думает, смотрит вправо и через минуту отвечает: "Не раньше восьми". И наконец А говорит; "Я встретила вчера Марту. Она остригла себе волосы совсем коротко. Представляешь, как она сейчас выглядит?" Госпожа В смотрит вправо.

Мы можем быть уверены, что госпожа В смотрит вправо всегда, когда что-то придумывает, а влево — если вспоминает. Если по этим наблюдениям вы хотите установить латерализацию, то должны быть очень внимательны, так как эти движения глаз зачастую длятся только долю секунды.

Семнадцатилетняя дочь за обедом рассказывает родителям, как провела прошлый вечер. "Сначала мы с Ирмой были в кино". На вопрос о названии фильма она на минуту смотрит влево. Называет его и говорит: "Потом мы заглянули на дискотеку, но там была только (снова взгляд влево) Марго со своим скучным Вальтером. Потом мы купили себе (снова взгляд влево) мороженое". Так как родители в курсе, что дочь обычно смотрит вправо, рассказывая о чем-то пережитом и реальном, то они вправе отнестись к ее рассказу с сомнением.

Человеку-правше вы одолжили неделю назад книгу, которую вскоре хотели бы получить обратно. Вы его спрашиваете, понравилась ли книга. Отвечая, этот человек смотрит влево. Очень хорошая. Я прочитал уже две трети". Поверите ли вы ему безоговорочно?

Недавно умение интерпретировать движения глаз спасло меня от большой ошибки. Я познакомился с неким очень умным беженцем из Венгрии, который старался уговорить меня вместе реализовать один проект. Он говорил, что снял уже не

сколько научно-популярных фильмов, и предложил мне экранизировать одну из моих книг. Когда он говорил о Будапеште, о своих родителях, его взгляд всегда был направлен вправо. На вопрос, как он попал в Германию, он что-то рассказывал о политическом убежище во время участия в международных спортивных соревнованиях. Каждый раз, при переходе к подробностям его взгляд передвигался влево. Когда я пытался более подробно расспросить его о его фильмах, его глаза устремлялись именно туда, — т. е. влево. Чтобы проверить его латерализацию, я спросил, что бы он мне посоветовал посетить в Венгрии. Тогда его взгляд устремился вправо. Чтобы подтвердить свои предположения, я обзвонил фирмы, для которых он якобы делал фильмы. Ни в одной из них не знали этого венгерского "кинематографиста" и не производила научно-популярных фильмов.

В этой книге речь идет преимущественно о чтении человеческого лица, тем не менее стоит иногда присмотреться к *дыханию* человека. Мы уже знаем: ложь или выражение какой-то негативной информации о самом себе требует усилия. В соответствии с этим реагирует наша периферическая нервная система. Одним из признаков (о нем будет рассказано позднее более подробно) является смещение дыхательного центра. Вот, к примеру, кто-то рассказывает нечто совершенно невинное и дышит при этом животом. Потом он начинает рассказывать о чем-то, что его очень волнует, например, о дорожном происшествии, в котором участвовал. Вероятнее всего его дыхание теперь переместится в средний или верхний регион грудной клетки.

Если по взгляду вы делаете предположение, что кто-то *немного фантазирует*, а его дыхание смещается в *верхнюю* или *среднюю часть грудной клетки*, мы рекомендуем быть более осторожным по отношению к возможной лжи, и еще более следует быть внимательным, если вы улавливаете дополнительные сигналы, о которых мы говорили в разделе "*Пожь палице*".

Возможно, вам не раз приходилось ловить себя на том, что вы мечтали о чем-то с открытыми глазами, а предметы расплы-

вались у вас перед глазами. А может быть, вы замечали такой взгляд у кого-то, кто как раз боролся со сном. Психология называет такой *взгляд расфокусированным*, т. е. не сконцентрированным в определенной точке (фокусе). Такой человек находится в *состоянии транса*, т. е. он не находится "здесь и сейчас". Когда я представляю себе Килиманджаро с его снежной шапкой над саваннами, я уже не нахожусь здесь, в Бшааи, на Баднском озере, а у подножья высочайшей горы Африки. Расфокусированный взгляд сообщает мне, что мой визави находится где-то далеко: либо в объятиях Морфея, либо занят мыслями и чувствами, не имеющими ничего общего со мной. Может быть, этот человек ведет с собой внутренний диалог, т. е. взвешивает разные возможности, чтобы принять соответствующее решение; а может быть, он уносится отсюда далеко в страну грез, так как его не интересуют мои проблемы, или же обрисованные мной возможности он видит совершенно в ином свете, а может, он уступает или значительно превосходит меня в интеллектуальном плане.

Состояние транса моего собеседника должно быть для меня свято, так как он таким образом может понять сущность вещей, до сих пор неосознанных, и дает возможность прийти к новому состоянию духа. Я должен понимать, что передаваемая мной и предназначенная ему информация до него не доходит, разве что я его насильно вырву из этого транса, помахав рукой перед глазами или резко сменив тон речи, либо принуждая его поставленным вопросом к ответу, т. е. к размышлениям.

Так же и *гипнотизеры* иногда смотрят на своих медиумов расфокусированным взглядом. У человека, подвергнутого такому взгляду, создается впечатление, что гипнотизер не смотрит на него, а пронизывает его взглядом насквозь.

Наиболее частое направление взгляда позволяет судить о том, преобладают ли в памяти человека зрительные образы, слуховые или кинестетические. Визуальный тип водит глазами преимущественно над уровнем головы, аудиальный смотрит вниз, иногда в пол. Визуальный тип имеет относительно высо-

кий, часто слегка напряженный голос, в то время как у кинестетика голос глубокий. Голос аудиала лежит в среднем диапазоне. Анализ разных голосов позволяет заметить множество нюансов, например, голос звучит светлее, когда говорят о вещах видимых, темнее, когда говорят о звуках; когда мир воспринимается через чувства, голос кажется спокойным и звучит ласково.

Представим себе, что нам нужно прочитать лекцию и сказать нашим слушателям: "Возьмем, к примеру, США, как там разрешена проблема общественного страхования". В каком бы направлении устремился ваш взгляд? Конечно, вверх, а если бы мы подтверждали жестами наши слова, то рука оказалась бы на уровне головы или выше. Ну, а сейчас нам нужно сказать:

"Мы должны считаться с настроениями народа, если хотим идти в ногу со временем". Смотрим ли мы при этом вверх или в пол? Наверное — нет. Наш взгляд находится на уровне головы. Если мы подчеркнем наши слова движением рук, то ладони будут на уровне плеч. При словах: "Когда я думаю о Третьем Мире, то мне становится тяжело", взгляд направляется в сторону, а ладони движутся на уровне бедер. Если вы располагаете хорошей наблюдательностью, то от вашего внимания не ускользнули следующие вещи: когда вы находились в визуальном пространстве ("... посмотрим на США..."), голос звучал светлее, чем тогда, когда вы говорили о вещах слышимых ("мы должны *прислушиваться* к голосу народа..."), и, наверное, звучал глубже при указании на кинестетическое пространство ("когда я думаю...").

Ваш дар самонаблюдения был бы полным, если бы от вашего внимания не ускользнуло то, что вы быстрее говорите "глядя" на США, медленнее давая аудиальную информацию, и еще медленнее, при упоминании Третьего Мира. По направлению взгляда, высоте плеч во время жестикуляции, а также по голосу, по его тону и темпу речи мы можем определить, какой чувственный канал предпочитает наш собеседник.

грусть, неуверенность, нервозность или нечистая совесть также способны вызвать более или менее заметные движения век. Неприятный нам зрительный контакт также может вызвать моргание. Так как нам известно, что множественные, быстрые движения век считаются вообще признаком нечистой совести, то мы стараемся их контролировать в критических ситуациях. Если наш собеседник находится именно в таком состоянии, а его веки остаются неподвижными, мы можем предположить, что он усилием воли сдерживает их, чтобы казаться спокойным.

Съемки скрытой камерой показывают, что партнеры смотрят друг на друга от 30% до 60% времени беседы. Влюбленные смотрят друг на друга значительно дольше, так как они более заинтересованы партнером, чем тем, о чем он говорит. То же самое можно сказать о ситуациях, когда не влюбленные друг в друга собеседники смотрят друг на друга более 60% времени разговора. Это значит, что человек интересуется нас больше, чем предмет разговора, или же то, что мы уже "отключились".

Также *бесцеремонное разглядывание* кого-то, для кого это наверняка неприятно, происходит без моргания. Таким же способом мы имитируем *гневный взгляд*. В этом случае взгляд направляется в глаза другого человека, причем брови сводятся вниз, к переносице, что приводит к возникновению над носом так называемой "складки гнева". К такому взгляду прибегают, чтобы испугать других или чтобы заставить собеседника сменить тему разговора, или же выразить молчаливый протест.

Взгляд неискренний и коварный можно распознать по степени прикрытости век и боковому положению глаз — взгляд в сторону.

Недоверчивый взгляд словно что-то ищет на лице или теле особы, стоящей напротив, или же избегает смотреть на нее, смотрит, например, в пол, словно в поисках правды. Менее критичные разновидности этого взгляда — это взгляд ищущий или скептический.

Отвергающий, пренебрежительный взгляд посылает негативную информацию. Представьте себе человека, который вам

неприятен. Мысленно вы говорите: "Ты для меня ничего не значишь". Именно тогда появляется такой пренебрежительный взгляд. Возможно, вы неосознанно напрягли при этом губы, если не совсем их сжали, а уголки губ опустились, может быть, даже появились складки на лбу или между бровями.

Взгляд искоса значит; "Я хочу видеть, оставаясь незамеченным". Так же впрочем смотрят люди с искривлением шейных позвонков и люди плохо слышащие. О том, что взгляд искоса или пренебрежительный не всегда может объясняться неуверенностью или же нечистой совестью, мы уже говорили ранее.

. *Взгляд свысока* может быть результатом разницы в росте или же того, что один из говорящих сидит. Однако он может быть следствием того, что кто-то стремится держать дистанцию по отношению к кому-то. Кроме того, он может быть выражением гордости, высокомерия, пренебрежения.

Чтобы увеличить дистанцию между собой и собеседником, человек как бы вытягивается и наклоняет голову в сторону.

Низкий рост или разница в высоте сидения может обусловить *взгляд снизу*. Если из искренней или фальшивой покорности (собачий взгляд) я опускаю голову, то вынужден смотреть снизу вверх. Кто-то, кто смотрит на меня снизу, явно не хочет прерывать со мной контакта. Если же я надолго остановлю свой взгляд на полу, то контакт может серьезно нарушиться. В этом случае я скорее всего имею дело с кем-то очень сильно подавленным, или же с тем, для кого я уже ничего не значу. *Закрытые глаза* означают, что человек не хочет ничего видеть и слышать или же хотел бы избежать воздействия внешних раздражителей с помощью размышлений. Закрывая глаза при поцелуе, мы усиливаем наши чувственные способности.

Глаза прикрытые характеризуются наполовину закрытыми веками, они означают большую усталость, вызванную нередко обильной едой или алкоголем. Также такой признак может быть связан с полной утратой энергии, даже с умственным оупением или обычным отсутствием заинтересованности. Прикрытые глаза наглеца или пресыщенного человека как бы го-

ворят нам, что мы не достойны его полного взгляда. Постоянно прикрытые веки могут быть признаком птоза (паралича мышцы, поднимающей веки). Также при так называемом "*спальном*" *взгляде*, глаз выглядит как бы подвешенным, но сильно блестит в результате усиленного выделения глазной жидкости. Если мы сосредотачиваемся на одной точке или мысли, часто возникает сужение щели между веками так, как это бывает у близоруких людей. Они это делают, чтобы лучше видеть.

Мечтательный или восхищенный взгляд имеет место тогда, когда глазные яблоки поднимаются вверх с выражением преданности или восхищения. Если глаза при этом не сильно блестят, то такая мимика выглядит искусственно. *Сыграть восхищение* в принципе можно, но его неестественность легко распознается по несоответствиям в лице — если, к примеру, имеются одни губы, а глаза имеют матовый блеск.

Есть два рода *многозначительного взгляда*. Первый взгляд этого типа называется *холодным*, бывает в тех случаях, когда мы хотим дать понять, что мы расшифровали нашего собеседника и не позволим водить себя за нос. "Холодный" оттенок имеет также прищуренный взгляд, которым кто-то чужой или малознакомый сигнализирует; "Не притворяйся, не рисуйся, не старайся казаться интереснее, чем ты есть". Англичане и ирландцы — мастера *одобрительно подмигивания*, которое призвано выражать согласие, приятие, общий секрет, взаимную симпатию и имеет оттенок флирта. Но не стоит им злоупотреблять, т. к. вы рискуете тогда быть раскрытым в своем желании казаться особенно милыми. Подмигивание это также один из способов кокетства, используемый некоторыми мужчинами.

Глаза влюбленных выделяют больше жидкости, их глаза "купаются в счастье". Зрачки расширяются также, когда мы смотрим на кого-то милого и симпатичного. Большие глаза и расширенные зрачки зачастую сочетаются с пухлыми губами, которые придают рту выражение свободы и расслабленности: китга зиштагит — открытая улыбка и хороший зрительный контакт.

Зачастую отсутствие зрительного контакта указывает на то, что чувства скрываются, то ли от любимого человека, то ли от посторонних глаз.

Иногда влюбленный человек увлажняет губы кончиком языка. Слишком энергичное облизывание губ в сочетании с нахальным, навязчивым взглядом, который иногда называют "глубоким", однозначно указывают на приглашение к вульгарной эротике и действует на многих людей отталкивающе.

Обратите внимание при случае, когда будете смотреть какой-нибудь фильм, на глаза актеров перед первым поцелуем, предваряющим любовную сцену. За несколько секунд любовники изучают друг друга глазами, включая лицо, глядя таким образом не только в глаза, но перемещают взгляд на волосы, губы, щеки, подбородок.

Неотъемлемая черта "взгляда завоевателя" — это спокойствие в глазах, выражающее полную внутреннюю гармонию. Взгляд *изучающий*, также как и пренебрежительный, производит неприятное впечатление, если они не сочетаются с позитивными сигналами.

Взгляд блуждающий воспринимается позитивно лишь в том случае, если он сконцентрирован на человеке, как бы разглядывая его с определенной доброжелательностью. В противном случае он говорит, что наш собеседник мысленно где-то очень далеко.

Симулируемый блуждающий взгляд часто служит цели установления контакта между незнакомыми людьми. Более активный партнер, скажем, мужчина, до тех пор смотрит на женщину, пока она не заметит его взгляд, но сейчас же отводит глаза, словно пойманный за совершением какого-нибудь непростительного поступка. Даже если этот мужчина не покажется женщине особенным, она все равно захочет узнать, был ли его пристальный взгляд случайным или же заинтересованным, восхищенным. Когда она вновь поглядывает в его направлении, то опять встречает его взгляд. Если такая сцена повторяется

несколько раз, то в конце концов один из них, более смелый, уже не отводит своего взгляда. А тут уж недалеко и до улыбки.

Иная техника симулированного блуждающего взгляда предполагает, что две osoby уже знакомы и одна из них *не прочь пофлиртовать*. Взглядом полным интереса и восхищения она "пожирает" адресата. Если такому взгляду сопутствует ярко выраженное в глазах желание, то он производит впечатление наглого разглядывателя — разве что разглядываемый отвечает взаимной заинтересованностью. Если вы хотите, чтобы ваш взгляд *был заинтересованным*, не имея ни малейшего намека на эротику, смотрите в глаза своему визави спокойно, мысленно отвечая на вопросы: "Какого цвета у него радужная оболочка? Многоцветна или одноцветна она? А может быть, она в крапинку? Образует ли она полный видимый круг?" Если при этом вы в соответствующих моментах будете кивать головой, то ваш собеседник почувствует, что его оценили по достоинству и поняли. Не следует забывать о том, что в такие минуты надо дышать верхней частью грудной клетки.

Действительно ли кто-то доброжелателен по отношению к вам, вы легко проверите при помощи наблюдательности, — *по изменению цвета глаз. При негативных чувствах радужная оболочка темнеет, при позитивных — светлеет*. К негативным чувствам мы относим физическую и моральную боль, страх, злость, гнев. Позитивные чувства проявляются в виде радости, одухотворенности, доброты, сердечности, любви. В этом случае глаза могут блестеть или же "светиться" изнутри. Пример — глаза детей, стоящих у новогодней елки. У людей, живущих в полной гармонии с собой, людей довольных, уравновешенных всегда такой взгляд. В свою очередь, это иногда приводит к некоторым недоразумениям, т. к. люди, на которых устремится такой ясный взгляд, думают, что именно они причина такой радости. И только по прошествии времени они понимают, что человек с такими счастливыми глазами на все смотрит, как влюбленный.

Мы не считаем необходимым приводить здесь другие типы выражений глаз, так как в этом вам поможет разобраться ваш врожденный механизм анализа. Кроме того, очень многие понятия из области типологии своим происхождением обязаны скорее беллетристике, нежели психологии.

Очень многие по выражению глаз пытаются установить, насколько умен интересующий их человек. Но несмотря на то, что мы в принципе располагаем необходимыми знаниями о сущности интеллекта, ученые-психологи все еще ведут спор о способах его измерения. Человек, глядящий на мир чистыми, ясными глазами, конечно же, может быть *умен*, но не обязательно. В то время, как рассеянный мечтательный взгляд может быть свойственен гениальному поэту, который общается с другими мирами. А кто-то очень способный, талантливый может иметь тупой и тяжелый взгляд, т. к. он в данный момент устал, у него депрессия или он страдает от мигрени. По взгляду нельзя оценить степень интеллекта, но вполне возможно определить *быстроту умственных или эмоциональных реакций*. Кто-то очень проворный реагирует быстро, но что толку, если он делает неверные выводы.

Взгляд умного человека (т. е. человека очень "спокойного \ эмоционально и духовно) производит впечатление немного сонного. Ему необходимо время для обдумывания и исполнения, а его глаза не блестят даже тогда, когда он достигнет своей цели. В таких случаях он может думать нечто вроде: "Зачем перенапрягаться?" или "Этого и следовало ожидать".

Конечно, степень ума по глазам не определишь, но все же умный человек использует свои глаза более осознанно, нежели человек со средними и слабыми способностями; прежде всего — чтобы наблюдать и положительно влиять на окружающих.

Во время одного из экспериментов со скрытой камерой каждый из участников разговаривал с другим в течение 2 минут, затем менял партнера и т. д. В это время камера фиксировала количество и продолжительность зрительного контакта. В конце участники должны были назвать человека, который

показался им наиболее симпатичным. Это всегда оказывался тот человек, с которым у них устанавливался наиболее продолжительный зрительный контакт.

ЯЗЫК НОСА

Люди, очень привередливые, часто сдвигают кожу на носу, в результате чего возникают поперечные морщинки у корня носа, у некоторых — периодически, у других — постоянно. Психолог назовет это *носом знатока*. Мышца, управляющая такой мимикой, приподнимает одновременно крылья носа и верхнюю губу, что в свою очередь приводит к образованию двух складок между носом и губами. Такая мимика наблюдается даже у детей, например, если им что-то кажется невкусным или надоедают нравоучения родителей. *Крылья носа* тесно связаны с эмоциональной стороной жизни человека и прежде всего с его сексуальной сферой, в чем легко убедиться на примере некоторых животных, например, обезьян, лошадей и собак. Крылья носа раздуваются и трепещут *в состоянии сексуального возбуждения или агрессии*, поэтому иногда возникает впечатление, что кто-то пыхтит от злости. Даже *менее яркие эмоциональные состояния* способны заставить крылья носа трепетать. У многих людей, способных контролировать свои эмоции, только лишь по этим движениям крыльев носа можно распознать состояние внутреннего возбуждения.

"Медные" носы украшают преимущественно лица, закоренелых любителей вина или людей, долгое время употреблявших в пищу слишком много устриц. Врачу, возможно, интересно было бы взглянуть на печень таких людей.

Носы очень большие или с искривлениями вследствие несчастных случаев, могут характеризовать людей с психическими нарушениями, особенно если эти люди по своей природе впечатлительны. С другой стороны, по утверждениям пластических хирургов, пациенты в некоторых случаях остаются недовольны результатами даже очень успешной операции. Это позволяет предположить, что длительное психическое страда-

ние оставляет стойкий след, от которого не спасает даже скальпель.

язык рта

Рот не только производит огромные тома слов, но и посылает сигналы, иногда противоречащие этим словам. Однако так же, как и при интерпретации других элементов лица, здесь следует сохранять предельную осторожность. Так, например, *слегка приоткрытый рот* может указывать на затрудненное дыхание или же на то, что кто-то внимательно прислушивается к чьим-то словам. Также это может характеризовать человека, которому всегда трудно понимать чужую речь.

Не подлежит сомнению, что нижняя губа увеличивается *при сексуальном возбуждении*. Также этому сопутствует вибрация или по крайней мере легкое набухание ноздрей. Нижнюю губу мы также выпячиваем *в знак протеста*, а также агрессивно приподнимаем подбородок. Некоторые в подобном состоянии опускают голову, как разъяренный бык. Когда мы выпячиваем нижнюю губу, одновременно напрягая подбородок, то выражаем наше разочарование или гнев. Поскольку выпячивание губ не имеет ничего общего с выражением восторга и мы не сжимаем губы при поцелуе, то оно обычно выражает отсутствие понимания, отказ.

Как реакция *на неожиданное событие*, рот широко открывается. Если же такая мимика появляется с опозданием, то может быть притворной. Широко открытый и напряженный рот означает страх, ужас, реакцию на угрозу. Это сопровождается наморщиванием лба. У того, кто рассказывает о чем-то страшном, эти признаки появляются незадолго до решающего момента рассказа. Если он действительно пережил это, то его мимика проявится внезапно и тотчас же. В случае опоздания его можно заподозрить в обмане. Когда мы сознательно опускаем уголки губ вниз, то дополнительно приводим в движение мышцы подбородка. Когда же мы искренне переживаем грусть или озабоченность, то это происходит несознательно. *Человека подавлен-*

ного или *депрессивного* можно узнать по опущенным уголкам губ и слегка напряженной улыбке, которая призвана скрыть его состояние.

Когда мы, предварительно настроившись эмоционально, произносим: "Именно сейчас!", то выдвигаем губы. Когда хотим скрыть нашу решительность — сжимаем губы. Энергично сжатый рот говорит как о нежелании принимать информацию, так и делиться ею с кем-либо. Так возникает так называемая жесткая верхняя губа, которую англичане называют *stiff upperlip*. При частом использовании такой мимики губы надвигаются на зубы таким образом, что можно себя укусить. Жесткая верхняя губа *означает холодную решимость*, граничащую с суровостью. О подобном свидетельствует выдвинутый вперед язык. независимо от того, старается ли его обладатель таким способом скрыть боль или достичь чего-то, что требует усилия. Возможно, он решил не сдаваться и отстаивать свое положение. Жесткая нижняя губа может быть признаком гордости или чувства собственного превосходства.

Если вам встретится человек, чья верхняя губа часто или постоянно жестка, это также может означать, что у него *просто плохие зубы*, которые он прикрывает губой. Такие губы могут остаться у него надолго, даже если он сделает коррекцию зубного ряда. решительно *сжатые губы* могут быть проявлением кратковременного несогласия или усилия, у людей не слишком разговорчивых такое положение губ может преобладать. В таких случаях речь может идти не столько о молчаливости, сколько о преимущественном избегании новых знакомств и контактов вообще. *Сжатые губы с опущенными уголками* чаще всего бывают у людей слишком впечатлительных, пессимистов "не от мира сего", у людей упрямых.

Если, сжимая губы, мы еще и закусываем их, то почти полностью отгораживаемся от мира. Такие *постоянно сжатые губы* мы наблюдаем у людей разочарованных в жизни, мучимых какой-то неразрешенной проблемой; если же такая мимика появ-

ляется на краткое время — то характеризует человека в состоянии ярости, который старается сдержать свой гнев.



Выразительно сжатые губы могут быть проявлением краткого несогласия или усилия; у людей молчаливых такое положение губ может преобладать. В таких случаях речь может идти не столько о молчаливости, сколько о преимущественном избегании контактов. Такие сжатые губы мы наблюдаем у людей разочарованных в жизни, мучимых какой-то неразрешенной проблемой; если же такая мимика кратко-временна, то характеризует человека в состоянии ярости, который старается сдержать свой гнев.

Некоторые при письме шевелят губами, как будто проговаривают записываемые слова. Это наблюдается у людей неопытных в письме и у моторных типов, т. е. у тех, кто должен записать слово или имя, чтобы его запомнить,

Возможно, многие из вас вздрогнули бы всем телом, произнося одну из фраз: "Я в самом деле ничего не понимаю!", "Я не хочу иметь с этим ничего общего" или "Брр! Как это отвратительно!"

В микроварианте мы в таком случае используем *одни губы*, но это имеет такое же значение в данной ситуации, как если бы мы вздрагивали всем телом. Такое движение мы делаем губами, если хотим сменить тему разговора или "переключиться" на другой канал восприятия, например — с зрительного на кинестетический. Так же поступит человек, который мысленно был где-то далеко и, "отряхиваясь" от легкого транса, возвращается в "здесь и сейчас".

Облизывание губ может иметь следующие причины:

- *они сухие и шелушатся*
- *человек раздумывает над чем-то, что, по его мнению, не было, не есть, и вполне возможно — не будет так уж плохо.*

Обкусывание губ — это признак напряженных раздумий, которые однако не привели к решению проблемы или принятию решения.

Большинство людей способны лучше контролировать свои глаза, чем выражение губ, которое в свою очередь способно сказать намного больше, чем глаза. Есть лишь одно условие, если вы хотите научиться интерпретировать мимику губ, — нужно быть очень-очень внимательным. К примеру, такая ситуация: ваш собеседник восторженно рассказывает о каком-то человеке или событии, и вдруг на какую-то долю секунды где-то в районе губ или даже только в нижней губе, или в уголках губ, промелькнет выражение разочарования. Иногда там же появляется еле уловимое впечатление, что человек вот-вот заплачет. Но даже этот неопровержимый признак может обозначать злорадство, пренебрежение, жесткую решимость в такой же степени, как и признание своей слабости. И вот уже губы принимают свое прежнее выражение и продолжают произносить восторженные слова. Такие противоречия мы называем инконгруэнтностями. И именно губы способны выразить большее число таких *инконгруэнтностей*, чем другие органы.

Инконгруэнтности могут, но не во всех случаях, выразить имитацию, игру, притворство. Исключение они представляют в следующих случаях. Мы вполне в состоянии представить себе, что личность состоит как бы из нескольких человек. Для этого нам нет надобности даже прибегать к сравнениям с раздвоенным сознанием шизофреника. Один человек во мне подсказывает, что сейчас самое время встать и приготовиться к работе, а другой советует еще немного полежать. В другом случае тот первый дает мне понять, что я уже вполне сыт, а потому могу отказаться от десерта, а другой нашептывает очень убедительные подтверждения необходимости его съесть.

Большинство людей способны лучше контролировать свои глаза, чем выражение губ, которое в свою очередь способно сказать намного больше, чем глаза. При попытке интерпретации выражения губ необходимо однако настроиться на очень внимательное наблюдение: например, кто-то с восхищением рассказывает вам о каком-то человеке или событии, однако на долю секунды появляется разочарование, которое удается уловить в его губах. Иногда в области губ появляется сигнал, указывающий, что человеку хочется плакать.

Если мне трудно решить, отправиться ли мне в горы или в бассейн или же полежать немного на солнышке, тогда-то во мне и борются эти несколько "субличностей". А вот кто-то увлеченно рассказывает, как провел свой последний отпуск в Андах. Однако время от времени одна из его "субличностей" включает какую-либо негативную информацию, словно нашептывает:



"Ну уж не преувеличивай! Далеко не все было так чудесно. Вспомни хотя бы эту отвратительнейшую вонь на рынке в Ла Паз..." Вы, конечно же, не узнаете, что на рынке в Ла Паз стояла вонь, что так не понравилось рассказчику, но во время его рассказа об этом эпизоде, вы заметите в его губах инконгруэнтность. В ответ на вопрос: "Было ли что-нибудь, что вам там не понравилось?" ваш собеседник скорее всего привел бы множество негативных примеров из южноамериканской действительности. Это могло бы выглядеть следующим образом:

"Конечно же, есть там и бедность, и грязь, но это мне не мешало". Если же все-таки докучало, то он вам солгал. А если он и в самом деле убежден, что это ему мешает, то, возможно, мы здесь имеем дело с подавлением: в его сознании не осталось и следа об этом негативном впечатлении, но тем не менее оно четко зафиксировалось в его подсознании.

Возможно, вы когда-нибудь оказывались в ситуации, когда ребенок рассказывал вам какую-нибудь чудесную историю, например, сказку. Вы хорошо помните его большие глаза, оживленный взгляд и необычную подвижность рта. Подобным образом энергичнее, чем это необходимо при разговоре, некоторые взрослые шевелят губами если считают, что их слова — самые важные, во всяком случае, важнее мнения их слушателей. Поскольку в этом случае форма и содержание находятся в явном противоречии, то есть, банальное содержание преподносится, как нечто в высшей степени оригинальное, то мы вправе предположить, что имеем дело с *гордецом* или *эксцентриком*, для которого важно лишь то, что исходит от него самого. Люди избранные, посвященные в магические науки, священники без призвания, часто подают приземленные вещи с пафосом и движениями губ, каких не постыдился бы даже декламатор какой-нибудь из од Улопстока. Некоторые вынуждены, рассказывая о чем-то, сильнее двигать губами только потому, что обычно говорят сквозь сжатые зубы, поэтому губы вынуждены выполнять функцию, которую несет обычно нижняя челюсть. Эту привычку называют "*ленивый рот*". Но иногда причиной может служить неуверенность, часто неосознаваемая, при высказывании мысли, которая могла бы быть опасна, так как выдала бы невежество говорящего. Другие люди "обходятся" определенным минимумом движений челюсти и рта, поэтому их речь невыразительна. Отметим однако, что здесь не имеется в виду разделение на литературный язык и диалект. Литературный язык может быть невыразителен и скучен, а на диалекте можно говорить, если хотите, очень выразительно. Тот, кто говорит невыразительно, не придает своим словам большого значения, сам того не подозревая. Это можно увидеть на примере профессиональных ораторов, к которым прежде всего относятся политики.

Одно из многих возможных определений человека могло бы быть следующим: улыбающееся животное. *Смех* означает освобождение от какого-то напряжения. Например, во время рассказа какой-нибудь смешной истории напряжение нараста-

ет до самого кульминационного момента. Как ранее отмечалось, при искреннем смехе мы сощуриваем веки и подтягиваем уголки губ. При фальшивой улыбке уголки остаются на средней линии губ, глаза не уменьшаются, а наоборот, иногда раскрываются шире, когда, например, мы притворяемся, что веселы или что искренне одобряем кого-то, кто в очередной раз рассказывает всем известную шутку.

Мы всегда смеемся на одну из гласных "а", "э", "и", "о", "у". Выбор гласной обуславливается поводом смеха и нашим к нему отношением (к этому поводу).

- Смех на "а"; наиболее открытый и искренний. Рот мы открываем широко, словно хотели бы всем показать свое горло — безо всякой подозрительности.

- Смех на "э".- звучит легко, немного насмешливо, бывает признаком некоторого высокомерия.

- Смех на "и"; внезапный вызов смеха. Часто так смеется тот, кто смеется потихоньку, сам себе посмеивается.

- Смех на "о"; выражает недоумение, даже протест. Например, при восклицаниях "Хо, хо!" или "Ого!".

- Смех на "у"; так смеется человек, притворяющийся изумленным или испуганным.

Антропологи считают, что улыбка соответствует звериному оскалу, который впоследствии стал жестом выражения доверия, доброй воли, симпатии, готовности к перемирию, доб-



При искренней улыбке мы сощуриваем глаза и приподнимаем

рожелательности. *Улыбаясь от страха*, мы только растягиваем губы, а улыбаясь из симпатии, слегка приподнимаем уголки губ вверх. *Притворная улыбка* сродни улыбке ужаса: мы растягиваем губы, не приподнимая уголков. Еще больше растянув губы, мы получим слащавую улыбочку подхалимов или же возвышенных душ. Приближено к улыбке *плутовское выражение лица*. Мы растягиваем губы, которые при этом остаются закрытыми, часто дополнительно сжимая их, как бы думая: "это чересчур красиво, чтобы выглядеть реальным". Плутоватое выражение мы принимаем в тех случаях, когда хотим улыбнуться из любезности, а также тогда, когда, осознавая наше преимущество, не хотим проявлять излишнее расположение.

Иногда плутоватое выражение может говорить о том, что мы внимательно прислушиваемся к выводам нашего собеседника, что вовсе не означает, что мы с ним согласны.

Насмешливая улыбка получается, если во время смеха мы опускаем уголки губ. Неодобрение мы выражаем, асимметрично опуская уголки губ.

Оскал — это гримаса улыбки. Иногда бывает впечатление, что из растянутых уголков губ вот-вот покажется пена. *Агрессивное оскаливание* мы видим у людей разъяренных или у шутников, изображающих гнев.

О связи между строением зубов и психикой говорилось уже неединожды. Среди сотен утверждений есть множество не поддающихся проверке, а остальные — просто смешные домыслы дилетантов. Об одном можно высказаться однозначно: тот, кто на нашей географической широте не может похвастаться красивыми зубами, виноват в этом только сам. Ровные, белые, блестящие зубы — это большое счастье и тем большее, если его удалось "донести" до глубокой старости. Но красивые зубы должны быть у каждого, кто намерен открыть рот. При виде человека, зубы которого не в порядке, мы можем предположить, что он панически боится дантиста. Мне вспоминается один рабочий — боец, который еженедельно убивал несколько быков и волов, кроме того, был боксером-любителем, а зубного вра-

ча боялся, как огня. Но в большинстве случаев причина все же — в небрежности, которая может перерасти в равнодушие и нарциссизм. Рискнув, можно даже предположить, что эти "зубные труссы" не слишком рьяно соблюдают гигиену других частей тела.

Серьезная коррекция зубного ряда стоит дорого, не смотря на всяческие услуги социального страхования. Но не говорит ли в пользу человека тот факт, что он вкладывает деньги, стараясь по возможности улучшить свой внешний вид? Он предпочитает иметь красивый рот, который везде сможет без стеснения открыть, чем дорогую мебель, автомобили или экзотические путешествия.

Замечателен тот факт, что в шоу-бизнесе нет людей с плохими зубами. Они знают этому цену. Чего не скажешь о некоторых политиках, которые могли бы найти таких же хороших дантистов, каких имеют специалистов по развлечениям...

Когда мы оказываемся в критической ситуации, которая представляет вызов для нас, мы часто закусываем не только *губы*, но и *язык*.

Младенец, насытившись материнским молоком, выталкивает грудь

движением языка. Эта привычка — в переносном смысле — сохраняется у нас до зрелости. Люди, решающие какую-то проблему или же желающие — вопреки всяким противоречиям — выстоять до конца, избежать поражения любой ценой, закусывают язык.

Психологи сняли скрытой камерой биллиардистов. Мастера практически не "использовали" язык, начинающие же высовывали его при каждом более сложном приеме. Ничто так ярко не свидетельствует о том, что показывание языка равнозначно отсутствию одобрения, как его провокационное и пренебрежительное высовывание изо рта.



ЯЗЫК ПОДБОРОДКА

Морда, рыло или клюв — это главный элемент головы животного. Орангутанги и шимпанзе — как наши ближайшие сородичи в животном мире — отличаются рылоподобным профилем. И только человек имеет подбородок. Сравнивая профиль человека с черепом высших млекопитающих в профиль, можно сказать, что рыло отступает по мере выдвигания вперед лба и мозга, что позволяет сделать вывод: чем более покат лоб и чем значительнее подбородок, тем выразительнее человеческое лицо. Если выдвигание вперед лба — это признак развитых умственных способностей у человека, то отступанию морды и формированию подбородка сопутствует утрата силы животных инстинктов и развитие способности делать свободный выбор.

В другом разделе книги я даю больше информации на тему познавательно-психологической ценности формы подбородка. Массивный, выдвинутый вперед подбородок считается признаком сильной воли, что однако сложно подтвердить. Существует ли на самом деле сила воли — вопрос спорный. В следующих разделах — подробнее об этом.

Традиционно в народе сильно выдвинутый подбородок считается сладострастным, а маски, представляющие ведьм и дьявола, имеют скошенный подбородок.

Выдвинутый подбородок часто обусловлен неправильным строением нижней челюсти и в большинстве случаев связан со смещенным прикусом, т. е. при накусывании нижние трущие зубы оказываются впереди (во времена, когда довольно распространены были случаи рахита, называемого английской болезнью, было очень много примеров экстремальных нарушений прикуса — "убегающий" подбородок).

Люди, которые желают продемонстрировать *жесткую решительность* или *собственное превосходство*, сознательно или нет, выдвигают подбородок: *Бешито Муссолини* — лучший тому пример. У *Маргарет Тэтчер* можно заметить выдвигание подбородка, когда она решительно отстаивает свою точку зрения.

Также слегка выдвигает подбородок вперед человек, желающий говорить особенно выразительно. Человек, у которого отсутствует экстремальное нарушение прикуса, выдвигает подбородок на несколько миллиметров вперед при кусании.

Двойной или — что бывает редко — *тройной* подбородок является часто результатом чрезмерного количества калорий в пище, иногда — признаком сильно развитой гортани, как, например, у певцов. При нормально развитой гортани и небольшой жировой прослойке нижняя челюсть и шея образуют почти прямой угол. Сильно развитая гортань приводит к тому, что между ней и вершиной подбородка образуется прямая линия.

ЯЗЫК УШЕЙ

Утверждение, что большие, хорошо сформированные уши свидетельствуют о любви к правде и то, что в молодости их обладатель не был слишком энергичен еще вполне терпимо, так как в целом является безобидным нонсенсом. Однако суждение, что сросшиеся ушные мочки свидетельствуют о криминальном характере уже слишком серьезно, чтобы его безответственно распространять. Однако сотни такого рода "истин" мы находим в общедоступных учебниках "науки о человеке".

С полной уверенностью можно утверждать лишь то, что если врач обнаружит по краю уха белые узелки, то вправе будет подозревать отложение мочевой кислоты у пациента и порекомендует сделать анализ крови, чтобы убедиться, нет ли нарушений в обмене веществ, свидетельствующих о подагре. Человек с оттопыренными ушами или другими деформациями может страдать психологическими расстройствами, что может вывести его поведение за рамки нормы.

язык лба

В разделе "*Ложь на лице*" речь идет — в очередной раз — о морщинах на лбу. Их возникновение — это *дело случая*, поэтому они ничего не говорят о чувствах и характере человека.

На *сухой коже* морщины появляются быстрее, чем на жирной. Многие люди наморщивают лоб не только во время глубоких раздумий. У многих из них, даже при простейших арифметических заданиях наблюдается нахмуривание лба, свидетельствующее о сложном мыслительном процессе.

Другие, в свою очередь, не способны выразить свои *негативные чувства*, не "включая" лица, и тогда, как усиливающий элемент, наморщивается лоб. Даже во время утреннего туалета мы можем сказать, что у нас морщинистое лицо; оно покрылось линиями во время сна, прежде всего прилежаний долгое время на одном боку.

Если кто-то очень часто морщит лоб, можно предположить, что он *близорук*, а нарушение зрения не было скорректировано оптическими средствами. Особы, которые обычно *слишком пристально разглядывают* вещи или других людей и способны концентрировать свое внимание на мелочах или на чем-то для них очень важном, часто сдвигают брови, что через некоторое время приводит к возникновению перпендикулярных морщин над корнями носа. Такие морщины могут также характеризовать *людей вспыльчивых*.

Некоторые люди, сознательно или нет, посылают сигналы, воспринимаемые другими однозначно как отсутствие одобрения и которые формируются *поднятием только одной брови*, над которой часто возникают стойкие морщины. Такая мимика может выражать иронию, скептицизм или высокомерие; может соответствовать, например, таким словам: "Вы меня в этом не убедите. Ведь вы сами в это не верите". Если такая мимика появляется на чьем-то лице слишком часто, стоит задуматься, имеем ли мы дело с человеком сложным или попросту с гордецом, который из всего делает проблему и чаще всего имеет дру

кую точку зрения, чем те, кто охотно перенимает готовые взгляды.

ЯЗЫК КОЖИ

Дерматологи свидетельствуют, что их знания о коже не превышают 10%—20%. Иными словами: кожа — это самый сложный из всех органов, являясь одновременно предметом изучения и процедур. Если принять, что глаза — это окна нашей души, то кожа — ее зеркало.

Многие молодые люди страдают от *загрязнения кожи (угрей)*, взрослые — от послеугревых шрамов, что бывает причиной психических травм.

Угри исчезают самое позднее — после 28 лет, однако кожу подстерегают другие опасности: *псориаз* может проявляться до поздней старости. Наиболее распространен он в виде перхоти. Хотя псориаз не является заразной болезнью, он иногда оставляет на разных частях тела такие непривлекательные следы, что приводит к возникновению у людей, им страдающих, разного рода комплексов и страхов интимных контактов, этих моментов истины, когда надо раздеться перед кем-то в первый раз.

Врачи и психотерапевты наблюдают много пациентов, кожа которых имеет легко удаляемые загрязнения, например, *угри*. Обычно оказывается, что такие люди одиноки, и у них нет никого, кто мог бы обратить их внимание на такого рода косметические несовершенства.

Люди всегда *загорелые* (а это между прочим свидетельствует о том, что они не боятся риска последствий сильного солнечного облучения) знают, что в нашей современной культуре ценится тип "победителя". А победитель сейчас — это личность в хорошей физической форме или по крайней мере старающаяся так выглядеть. Чрезмерное облучение вредит коже, но не всегда приводит к раку.

Если морщины на лице мужчины придают ему вид искателя приключений, то на лице женщины они лишь вызывают со-

чувствие также с точки зрения других представительниц прекрасного пола. Сказочку по "*сон красоты*" или сон до полуночи, придумали скорее всего те, кто от скуки ложился спать раньше. Люди, предпочитающие ночной образ жизни, у которых *пористая* кожа, имеют ее не из-за плохого сна, а из-за пребывания в задымленных помещениях.

У людей *бледных*, прежде всего у женщин, можно выявить низкое давление, которое ведет к ослаблению энергии, быстрому замерзанию и частым приступам плохого настроения. Желателен был бы также анализ крови на содержание железа в организме.

Лицо в мелких морщинах имеют прежде всего люди пожилые. Часто оно является следствием недостатка жидкости в организме; этого можно избежать, если ежедневно употреблять хотя бы два литра минеральной воды, чая или других напитков.

Еще Гиппократ, великий врач древности, знал и описал *носогубную складку*, т. е. глубокую борозду в щеках, проходящую от крыльев носа к губам, которая может указывать на хронические болезни желудка и 12-перстной кишки.

Покраснение лица не означает ничего конкретного. Убежденная эмансипистка не покраснеет при обсуждении таких тем, при которых краснеют другие женщины. Этой холодностью она стремится показать, что достигла уровня мужчин. От эмансипистки не стоит ожидать кокетства, когда бы, например, она публично подала мужчине надежду на что-либо, что заведомо не собирается выполнять. Просто такая женщина хочет иметь право дискутировать более или менее серьезно о вопросах щекотливых, что в свое время было позволено лишь мужчинам.

Своего рода сигналом является *макияж*. Пудра и помада призваны скрыть несовершенство лица и по возможности его разгладить. Макияж должен производить впечатление здоровой, гладкой кожи, хорошего кровотока, полных губ и искрящихся глаз — атрибутов молодости. Тип и интенсивность макияжа может быть фактом более значимым, например, в тех случаях, когда женщина, постоянно красившая губы, вдруг перестает это делать и заходит так далеко, что даже отказывается от окрашивания отросших волос. Я многократно наблюдал, как женщины, переживающие депрессию, переставали ухаживать за собой. И как только появлялась надежда на улучшение их состояния, они опять находили в себе силы нарисовать губы.

Однако многие женщины с крепкой психической конституцией, располагающие достаточным количеством времени и денег, отказываются от макияжа, хотя стали бы от этого еще более привлекательными. Это означает; "У меня нет ни малейшего желания красить губы. Принимайте меня такой, какая есть, какой создала меня природа". И наверняка уверенно добавляют про себя: "...а создала она меня воистину прекрасной". Такое поведение — одно из проявлений естественности или скромности. Именно ленивые люди отказываются от каких-либо проявлений лениности- Осознает ли нарциссическая личность свою болезнь?

ЯЗЫК ВОЛОС И НЕОБХОДИМОСТЬ ДЕКОРАЦИИ

Медицина и биология не располагают особенно большими сведениями, что касается цвета и структуры волос, в отличие от народной мудрости: женщины со светлыми волосами интеллигентны и доброжелательны; женщины с черными или рыжими волосами страстны и капризны. Также женщины с не поддающимися укладке волосами имеют упрямый характер, а с мягкими волосами — уступчивый. Установлено, что у людей светлокожих, блондинов и рыжих кожная аллергия встречается чаще, чем у людей темнокожих. Люди, которые рано седеют, вполне могут дожить до преклонного возраста. Волосы, выпадающие прядями, могут быть симптомами подагры или ревматических заболеваний, круговое выпадение волос чаще всего свидетельствует о нарушениях кровообращения, а ломкие волосы — о заболеваниях кишечника. Если волосы раздваиваются на концах, нельзя исключить неправильное питание, или же чрезмерное увлечение химическими препаратами для волос. Врач, заметивший на висках пациента черные волоски, может

предположить наличие опухоли, также **как** появление мужского оволосения на лице женщины может свидетельствовать о нарушении функции надпочечников или половых органов.

Уже в давние времена с пониманием относились к женщинам, которые красили волосы, использовали разного рода головные уборы и парики, или оттеняли брови. Стоит задаться вопросом, почему как мужчины, так и женщины, негативнее смотрят на случаи, когда мужчина красит волосы, делает химическую завивку, следует моде.

На наш взгляд, в нашей культуре за женщинами признается больше свободы в сфере моды. Именно отсюда происходит снисходительность к женщинам, которые в своих косметических починах неукоснительно *подчиняются диктату моды*. Преобладающему в некоторых кругах убеждению, что мужчина, обладающий солидными достоинствами, вовсе не обязан подчиняться каким-либо требованиям моды, мы скорее всего обязаны обществу, где доминируют мужчины.

Испанцы и их латиноамериканские потомки признают (по крайней мере на словах, на деле — очень редко), что согласны с пословицей, что мужчина и медведь нравятся тем сильнее, чем более они некрасивы. В средних и высших кругах общества считается, что мужчина должен следовать канонам моды без излишнего рвения, и уж ни в коем случае не быть ее пионером. Человек, остатком волос пытающийся прикрыть обширную лысину или с помощью бороды сделать себя более интересным, вызовет как у женщин, так и у мужчин, серию шуток. А может быть, борода должна была скрыть лишь слишком выдвинутый подбородок.

Окрашивание седых волос уже не считается чудачеством и не критикуется, как некогда. В наше время уже 50-летние имеют мало шансов сделать карьеру, разве что они уже до этого возраста достигли определенных профессиональных успехов. Поэтому очень многие вынуждены скрывать свой возраст, а окрашивание волос — один из способов. У людей, приобретших значимость в обществе, седые волосы сохраняют свое тра-

диционное значение как признак большого жизненного опыта, зрелости, мудрости.

Чем сильнее окрашенные волосы отличаются от их натурального цвета, тем значительнее их сигнальная функция. Морщинистое лицо под искусственно обесцвеченной, лохматой шевелюрой — это разительный диссонанс: быть броской любой ценой? Притворяться девицей? Внутренний протест против старения? А может, отсутствие элементарного вкуса у парикмахера? Если так, то откуда столь распространенное отсутствие вкуса?

Волосы, окрашенные в зеленый, фиолетовый или голубой цвет — "Пусть каждый знает, что я крашу волосы! Не имею ни малейшего желания что-либо скрывать. Напротив, хочу эпатировать и провоцировать".

У человека, который красит прядь волос в седой цвет, можно предполагать лишь стремление к декоративности, т. к. контраст с натуральным цветом волос, который создает это седое "вкрапление" имеет эстетический эффект. Однако можно в этом приеме увидеть своего рода сигнал: "Я ведь достойна особенного отношения, не правда ли? Может быть, уже не совсем молода, но наверняка не стара? То есть, в самый раз!"

Артисты, профессиональной задачей которых в некотором роде есть "произвести оптимальное эстетическое впечатление", издавна стараются выделиться *внешними мелочами* — изысканным нарядом, необычным поведением, чуждым толпе обывателей. Когда в моде были короткие волосы — они носили длинные, когда мелкий мещанин предпочитал тщательный, ежедневный туалет с бритьем — они отпускали бороды. Когда рядовой обыватель носил широкополую шляпу в классическом стиле, они выбирали настолько причудливые фасоны, что в них с трудом угадывалась форма круга. Эта традиция сохраняется и в наше время: тот, кто считает себя кем-то особенным, любыми способами подчеркивает свою "непохожесть".

Берет (бывшего бургомистра Берлина Эрнеста Реутера), толстая сигара во рту (Уинстона Черчилля), в других культур-

ных кругах — большое кольцо в носу или ушные украшения, были атрибутами элитарности. В биографии Черчилля его бывший камердинер рассказывал, что Премьер часто курил для вида и нарочно посыпал свою одежду пеплом.

Гордая посадка головы

Очень многие хищники убивают свою добычу, прокусывая ей шею или переламывая шейные позвонки. Человек считает выстрел в затылок одним из самых надежных способов убийства. Во время борьбы за распределение мест в стае волки вцепляются друг Другу в горло. Когда противник сдаётся, он ложится на спину, "подставляя" победителю свою обнажённую шею. В таких случаях у побежденного не остается никаких шансов.

В опасных ситуациях человек прежде всего защищает наиболее открытые места — сонную артерию и горло. Для этого он *поднимает плечи и опускает голову*, с помощью чего — подсознательно — уменьшает площадь для атаки. Сознательное или нет — опускание головы выражает подчинение начальству, разве что мышцы шеи так слабы, что она опускается сама. В таком случае мы имеем дело с людьми "смертельно" спящими или ослабленными тяжелой болезнью. Опускание же головы может означать нечто совсем иное — намерение атаковать, подобно тому, как это делает бык или козел. Это намерение выражается, конечно же, символически, разве что в боксе, где оно означает явное намерение напасть.

Человек свободный, уверенный в себе, знающий свое превосходство перед другими, принимает другую позу. *Он открыто показывает свою шею*, подобно тому, как это делали студенты в первых десятилетиях прошлого века, нося рубашки с открытым воротом, так называемым шиллеровским, как декларацию своего стремления к свободе.

Нос кверху, губы презрительно сжаты: такое положение головы свойственно тем, кто считает себя слишком хорошим

для этого мира, который, по их мнению, вдобавок запятнан морально грязью.

Когда мы слышим какую-то очень смешную историю, то смеемся, *запрокинув голову*. Если же лицо при этом выглядит серьезным или обиженным, то мы выражаем протест, например, против чьих-то высказываний. Внимательно слушая кого-нибудь, мы *склоняем голову на бок* и киваем ею преимущественно в знак согласия.

Чарльз Дарвин считал кивание головой признаком желания "уменьшиться", дать понять, что вы, по крайней мере в данный момент, согласны с чужими взглядами. Наклон головы в сторону был для него производной наших давних способов поведения, когда, будучи ребенком, мы склоняли голову на грудь матери или плечо другого человека в знак безграничного доверия.

Осознанно или нет, многие женщины, желая флиртовать, склоняют голову на бок. Подобным образом они поступают, когда хотят завлечь мужчину, дополнительно устремляя вверх мечтательный, набожный взгляд. Такой жест легче проделать, склонив голову на бок, поэтому он скорее женский, так как ни один мужчина этого не делает. Мужчины флиртуют иначе, но ничуть не реже. Свободные женщины в присутствии мужчины держат голову прямо.

Люди, которые по профессиональным причинам вынуждены много говорить (например, священники, учителя, адвокаты), знают, что если их слушатель слегка наклоняет голову в сторону, это знак, что они еще внимательны. Если же они поднимают головы, когда референт еще продолжает говорить, значит вскоре кто-то взглянет на часы, кто-то начнет бороться со сном, кто-то опустит голову на грудь. А несколько человек даже бессознательно обернутся в направлении дверей. Поэтому даже самый "толстокожий" лектор сейчас же должен понять, на сегодня хватит.

ЖЕСТЫ В ОБЛАСТИ ЛИЦА

К сожалению, чаще всего именно негативные эмоции приводят наши руки в область лица. Например, кто-то становится объектом подозрения: его внезапно бросает в жар, он согнутым пальцем оттягивает воротник от шеи, словно желая усилить приток свежего воздуха. Когда мы чувствуем, что происходит нечто *опасное*, то наша ладонь направляется в район шейной артерии и гортани. Кто-то в подобной ситуации может потирать шею — главную цель опасности. Если услышанная информация воспринимается как негативная, или настолько непонятная, что не хочется видеть белого света таким, какой он есть, тогда одной ладонью закрываются глаза или обеими — все лицо. Этот жест также можно видеть у людей, охотно прибегающих к преувеличениям или кокетству.

Потирание глаз без конкретных причин означает приблизительно следующее; "Это не может быть правдой- Мне, должно быть, показалось. Такого ведь не бывает".

Смех в кулак, понимаемый дословно, имеет место тогда, когда мы стараемся скрыть язвительность или злобу, легко читаемую по выражению нашего рта. Ладонь приближается к губам и в тех случаях, когда мы желаем как можно точнее выразить свою мысль или же когда находимся на незнакомой территории.

Если во время собрания мы хотим кому-нибудь что-то шепнуть, то поднимаем локти, прикладывая обе ладони ко рту. Неосознанно мы поступаем подобным образом, если у нас нет уверенности в действенности наших слов — потому что говорим полуправду или ложь, или же если не знаем, как наши слова воспринимаются.

Резкое движение ладони в направлении рта означает, что мы сказали что-то, о чем бы охотнее промолчали. Как дети засовывают палец в рот, так и взрослые берут в рот палец, карандаш или оправу очков, когда размышляют над чем-то сложным, когда интенсивно думают о чем-то или же не могут обрести внутреннего спокойствия.

Иногда мы *прикладываем ладони к вискам, используя их, как прикрытие*- Этим жестом мы желаем подчеркнуть, что ситуацию видим вполне ясно, что идем прямой дорогой и отмечаем любую мысль, приходящую с ложной стороны. Если такой жест слишком часто используется — он может быть свидетельством умственной тупости.

Расположение указательного пальца *вдоль носа* означает стремление осознать серьезность, которую мы приписываем чьей-либо точке зрения; подчеркивает также нашу убежденность, что нам в этом вопросе принадлежит исключительное право голоса.

Движения в области визуального канала может означать, что мы подчеркиваем значение процессуальных слов. Например, когда мы постукиваем указательным пальцем по оправе очков, снимаем их и потираем глаза.

Такое же значение имеет *постукивание в области слухового канала*, прикосновение указательным пальцем к кончику уха или потирание его кистью или указательным пальцем. (При кинестетических действиях наши ладони движутся на уровне живота, бедер и колен).

Голову мы подтираем одной или двумя ладонями под подбородком, или щеку, или висок, если мы беспомощны, то есть, когда мы нуждаемся в опоре, если хотим избавиться от неприятных переживаний, чтобы иметь возможность сконцентрироваться.

Дети часто садятся на ступеньку или краешек тротуара, когда наблюдают за своим окружением. Чем больше человек, опершись на ладони, прислушивается к вашим словам, тем большее впечатление вы производите как выступающий, учитель, лектор. Кто-то, однако, может потирать большим пальцем подбородок или указательный палец выпрямить в направлении носа, а остальными пальцами закрыть подбородок. Если при таком жесте он наклонен в вашу сторону, то можете рассчитывать на его усиленное внимание, а если отклоняется, то вам придется считаться с его критической оценкой ваших слов.

Человек, который большим и указательным пальцами *закрывает* свой нос, скорее всего озабочен, а его мысль кружит по кольцу. Ему в этом случае не следует мешать. Если же кто-то пальцами обхватывает весь нос и при этом закрывает глаза, то скорее всего ему кажется, что он не очень трезво мыслит, а может быть, даже думает, что видит дурной сон.

На Британских островах потирание носа может означать решительный отказ, так же как и в Северной Европе. Если же при ответе на вопрос: "Как вам понравилась наша гостиница?"

человек потирает нос — будьте уверены — он не скажет вам правды.

Потирание носа, в отличие от бессознательных жестов, может быть просто вызвано зудом. Интересно, всегда ли нос чешется, если мы в чем-то не уверены?

Желая описать чью-то назойливую заинтересованность каким-то делом, мы также говорим: "Опять ему чешется".

Некоторые люди часто смотрят *поверх очков*, что производит впечатление взгляда сверху. Но именно к этому они, осознанно или нет, стремятся.

Некоторым очкарикам бывает недостаточно указательного пальца, чтобы указать на что-то, и они удлиняют его за счет оправы очков — так делают, главным образом, политики.

Очки снимают также тогда, когда хотят выиграть немного времени, например, на собрании. Иногда их тщательно чистят, хотя это кажется излишним. Подобные ритуалы можно проделывать, используя *трубку*. Чаще всего именно очками бросаются в знак протеста.

Хватание за ухо вместе со сшибанием под прямым углом к лицу означает, что у нас проблемы со слухом, или же, что мы не поняли чьих-то слов, которые прозвучали для нас, как бессмысленные и невероятные.

За *ухо* также хватаются, если озабочены или интенсивно думают в поисках выхода из трудной ситуации. Часто мы склоняем при этом голову на бок и смотрим вниз.

Ладонь у края уха, вкуче с интенсивным зрительным контактом означает нечто совсем иное. Я говорю достаточно быстро, то есть произношу свыше 120 слов в минуту. Мой собеседник мог бы воспринять за это время до 650 слов, но у него не было бы возможности для интеллектуального анализа моего высказывания. Но даже мой поток слов превышает его возможности. Возможно, он хотел бы попросить меня, чтобы я говорил медленнее. В школе нас научили поднимать руку, если мы просим права голоса, но мы ведь не можем этот жест использовать всегда и всюду. Многие люди совсем неосознанно поднимают ладонь на несколько сантиметров и опускают ее, или же поднимают ее до высоты уха и там оставляют. Это — знак для меня, что пора снизить темп речи или же прервать свои слова и вопросительно или приглашающе взглянуть на моего собеседника.

Человек, который *прижимает* указательным пальцем *нижнюю* веко, скорее всего, хочет нам сказать: "Я не так глуп" или "Тебе меня не провести". (В Италии и Испании этот жест означает другое: "Внимание! Опасность!") Прикасаемся к лицу рукой мы чаще всего в стрессовых ситуациях, а ложь для многих — причина стресса. Человек тогда почесывает подбородок, щиплет щетину, подкручивает ус, указательным и большим пальцем стягивает кожу щек, чешет голову, щеки или потягивает себя за кончик носа. Не стоит лишь забывать, что человек впечатлительный, с чистой совестью, в ситуациях, когда его подозревают, приходит в состояние еще большего стресса, чем самый большой прохвост с железными нервами.

ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА И ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ

Без сомнения, ошибочным является суждение о чертах личности по выражению лица, так как информацию о структуре личности несет не однократное выражение, а частота и интенсивность его проявления. Мы здесь не говорим о притворных эмоциях, например, радостной улыбке в ситуации, когда на самом деле не до смеха. Такого рода актерские штучки можно

легко распознать по инконгруэнтностям, главным образом, в области рта и особенно — верхней губы. Напомню: кто-то улыбается, и вдруг на долю секунды губы складываются в неестественную гримасу, вызванную асимметрией в районе губ, щек или лба.

Займемся вначале взаимосвязью *между чувствами, настроениями и чертами характера*, а также неврозами или психозами.

А — чем-то озабочен. Озабоченность — одно из чувств. Если озабоченность сохраняется долгое время, то А чувствует себя подавленным. Это состояние называется настроением. Если озабоченность и подавленность доминируют в его жизни, мы видим А, как характер, подверженный пессимизму и страхам. Если А страдает от страха, который нам кажется иррациональным, то мы говорим о нарушениях его поведения, имея в виду психоз страха.

Если А озабочен, то такое состояние длится у него больше, чем в подобных ситуациях у его друзей. Кроме того, озабоченность приходит к нему быстрее и чаще, чем к другим. Все в его окружении вызывает его беспокойство. И поэтому он чувствует себя угнетенным. Озабоченность — это его специфическая *тенденция самосохранения*. В конечном итоге А превращается в личность вечно запуганную, пессимистичную, которая даже в ситуации полного спокойствия видит симптомы надвигающейся катастрофы.

В — выходит из себя быстрее, чем другие, так как пора возникновения злости лежит у него ниже, и она приводит к более стойкому раздражению, чем у других. Злость вызывает злость, пока в конце концов не превратится в черту личности — агрессивность.

С — смеется над чем-то искренне и дольше, чем большинство слушателей. Не нужно особых условий, чтобы он впал в эйфорию и смеялся над каждой мелочью. Некоторым его свободное поведение кажется легкомысленным, другие завидуют его беззаботности и легкому отношению к жизни. В сомнитель-

ных ситуациях С склоняется к оптимизму. Если же оптимизм не совпадает с реальностью, психиатр назовет это манией, в отличие от депрессии.

УД — часто бывает плохое настроение. Сам он считает себя человеком серьезным, другим кажется, что Д слишком обидчив. Вообще же его считают угрюмым и мрачным, что со временем может развиться в стойкую депрессию.

Е — считают человеком привередливым. Одни называют его эстетом, других же он часто отталкивает превосходством своего вкуса; остальные считают, что с ним трудно, — он слишком все усложняет. Врач, наблюдающий его, наверняка мог бы записать в его карту несколько проявлений гипервпечатлительности, которые, как и в вышеописанных случаях, влияют на всю жизнь пациента — на сон, аппетит, личную жизнь.

Чем чаще и дольше проявляется на лице "переживание", то есть истинное чувство, тем больше мы получаем информации о чертах личности. Если же наблюдаемый человек, несмотря на свои часто проявляемые чувства, выглядит позитивно, с нашей точки зрения (в смысле престижа), мы можем предположить, что он притворяется, по сравнению с тем, насколько он честен сам с собой в рамках собственной жизненной лжи- Это может быть, например, человек, который все считает "искренним" и даже самого последнего урода вынужден просто любить.

Сила переживаемого в данный момент чувства не всегда проявляется выразительностью языка мышц лица. Необходимо принять во внимание культурологические различия в искусстве притворства. Когда, например, итальянец описывает приятелю свою последнюю сексуальную добычу, то не скупится на жесты и мимику одобрения. В противном случае его слушатель оценил бы слишком низко его увлечение. Англичанин же выразил бы то же самое гораздо спокойнее и вместо словосочетания "обалденная, потрясающая женщина" сказал бы "весьма не дурна".

СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА ТРУДНЕЕ СКРЫТЬ, ЧЕМ СЛАБЫЕ

Чувства очень слабые мы часто высказываем лишь потому, что боимся, что они могут остаться не высказанными на языке нашего тела, а мы знаем, что их не надо подавлять. Часто возникающие чувства создают настроение. Несмотря на отсутствие веских доказательств, многое говорит о том, что настроение возникает в результате определенных химических процессов, протекающих в теле человека. "Ядовитая" реакция, например, со стороны начальника, знакома всем по опыту. Некто, кто минуту назад был в ярости, говорит, что после такого очищающего взрыва слов из уст шефа, чувствует себя намного лучше.

*Настроение и структура личности
ограничивают умение изображать
противоречивые чувства.*

Притворная грусть человека по натуре веселого легко выдаст в нем плута, так же как улыбка депрессивного человека выдает глубокую душевную рану.

*Каждое возбуждение выражается в движении тела,
прежде же всего — лица. Доминирующие чувства
формируют мышцы лица и положение тела.*

Легче всего это видно по уголкам наших губ. Когда мы слышим что-то смешное — то смеемся: уголки губ сдвигаются, как стрелки часов, указывающие на 2 и на 10, так как мышцы смеха, раздражаемые нервными импульсами, сокращаются. После устранения раздражителя мышца, противоположная мышце смеха, приводит уголки губ в их исходное положение. В состоянии грусти она раздражается нервным импульсом, а уголки губ сдвигаются в направлении стрелок часов, указывающих на 7 и 5. Регулярные движения укрепляют мышцу, а неподвижность ведет к ослаблению.

У человека, который часто смеется, сильны мышцы смеха, приподнимающие уголки губ слегка вверх. Поэтому губы выражают веселость даже тогда, когда для смеха нет причин-

Злость, тревога, пессимизм, депрессия укрепляют *muscuiu anşuland* и обуславливают опускание уголков губ вниз.

Наши доминирующие эмоции и чувства имеют судьбоносное влияние на наш внешний вид, так же как удовлетворенность или разочарование нашим внешним видом влияет на наши мысли и чувства.

Даже самый талантливый актер не мог бы играть шекспировского короля Лира дольше, чем 2 часа подряд. И даже самым великим актерам не удаются абсолютно все роли. Чего же хотеть от нас — плохих мимов на переполненной халтурой сцене жизни? Другими словами: знание языка тела дает нам возможность лишь в некоторой степени и на короткое время изобразить что-то, что нам не свойственно. Как консультант по вопросам *имиджа* для партийных лидеров, я могу настоятельно рекомендовать им использовать более решительные жесты и мимику. Во время выступления этот оратор, читая написанный за столом текст предвыборной программы, лишь бессильно сжимает кулаки, а у слушателей складывается впечатление, что перед ними выступает некто, кто старается казаться совсем другим.

Чтобы из доминирующего настроения возникла *черта характера, которая бы проявилась в лице*, необходимы, таким образом, некоторые благоприятствующие условия.

Такую предрасположенность мы наблюдаем, например, у -офицеров с большим стажем или же у выдающихся менеджеров. Их профессиональная деятельность требует действий конкретных, лишенных эмоций, полных выдержки.

В давние времена это условие еще искусственно подкреплялось ношением линз и биноклей. Малейшее движение мышц лица угрожало бы падением бинокля из глаза или с носа. Отсюда—*холодные лица* лидеров, то ли на плацу генерального штаба, то ли в офисе концерна. Не одного представителя духо-

венства характеризует именно такое суровое выражение лица. При этом необходимо помнить, что некоторые профессии выглядят очень привлекательно для людей, к ним предрасположенных.

Не случайно многим правителям предписывался такой *жесткий взгляд*. Варвар, готовый на все, отличается именно таким доминирующим взглядом, выражающим угрозу. Этот взгляд часто можно встретить в психиатрических клиниках. Примером могли бы быть глаза подтачиваемого приступами умопомешательства Фридриха Ницше, который считал себя императором, распятым Богом. У больных этой категории, которые находятся в стадии ремиссии, глаза утрачивают свое странное выражение.

Люди, которые стремятся навязать свою волю другим, имеют обычно жесткий взгляд. Чем в большей степени они воспринимают создающуюся ситуацию как вызов, тем более пронзительным становится их взгляд, иногда до такой степени, что тысячам человек из толпы кажется, что проходящий или проезжающий мимо вождь заглянул именно им глубоко в глаза.

Когда Наполеон хотел понравиться, то выбирал взгляд с "невыносимым блеском растопленного металла". Когда однажды, будучи еще 26-летним юношей, он встретился взглядом с одним старым генералом, то произвел на него "испепеляющее" впечатление. Позже этот генерал признавался: "Если бы я не был атеистом, то сказал бы, что увидел Бога". Другой генерал признался уже после первого зрительного контакта с Бонапартом: "Этот сукин сын нагнал на меня страху".

Очевидно, что необычные глаза Александра Великого, Юлия Цезаря, Чингиз-Хана, Джороламо Савонаролы, Наполеона или Григория Распутина не отличались ни анатомически, ни физиологически от органов зрения любого другого человека. Но их глаза обладали каким-то искрометным шармом, в них было стремление нравиться, доминировать и манипулировать волей другого человека и в конце концов ее сломить. В

повседневной жизни со всей ее тривиальностью все эти люди имели обычный взгляд.

Вынужденное притворство приводит к развитию языка тела, который может ошибочно приниматься за черты характера.

Шансы сделать карьеру для людей, не отличающихся какими-либо способностями, в США равны нулю, отсюда у них умение подчеркнуть каждый маломальский успех, так называемой "приклеенной" улыбкой (*keep smiling*). Насколько притворна эта улыбка, лучше всего известно самим *keep smile*, а также их психиатрам и психотерапевтам.

Keep smiling во весь рот бывшего президента США Джимми Картера выдавала всю тяжесть его высокого поста со всей угнетающей ответственностью. Рональд Рейган, его последователь, улыбался несмотря на возраст мальчишески открыто даже тогда, когда оглашая какое-нибудь правительственное решение замечал какое-либо недоразумение, и во время пресс-конференций, когда давал журналистам новую информацию. Так же он улыбался из окна больницы после операции, поднимая вверх большой палец в знак своего хорошего самочувствия.

После четырех лет президентства Картер выглядел на 15 лет постаревшим, в то время как Рейган 8 лет, проведенные в Белом доме, перенес так прекрасно, как если бы пробыл на фабрике красоты.

Не верьте улыбке, которая не идет от тела, то есть не кинестетична, не обусловлена чувствами. Так улыбается, например, сияющий внутренним спокойствием Будда; так же, хотя вместе с тем совсем иначе, улыбается младенец; так улыбается веселый человек; так улыбается самый счастливый — тот, кто улыбается сам себе.

Кожа людей, смеющихся и улыбающихся искренне, хорошо снабжается кровью; кожа смеющегося во весь рот человека временами бывает так красна, как лицо гипертоника, которому грозит приступ. Если же кожа смеющегося или улыбающе-

гося остается бледно, желтоватой или принимает оттенок желчи, значит он скрывает свое истинное лицо под маской веселости. В таких случаях речь идет об улыбке из вежливости.

Притворная сила может также приниматься за черту характера. Лицо, выражающее уверенность в себе, может находиться в явном противоречии с другими сигналами языка тела: здесь имеется в виду положение верхней части туловища, а также рук и ног.

Лицо человека мы считаем *симпатичным*, если он в состоянии сдерживать все неконтролируемые движения, когда он, например, контролирует движения головы, улыбку и не подчиняется внутреннему импульсу, чтобы не выдать, как разрешится ситуация. *Достоинство* — это в некотором роде, умение четко контролировать управляемые чувства, такие как сдерживание зевоты.

Необходимо собрать много признаков, чтобы сделать вывод, стали ли привлекательность и достоинство чертами характера или же выполняют лишь минутное желание соответствовать социальным нормам.

Кто не приобрел обаяния и достоинства с воспитанием, а приучен "изживать" свои эмоции, чувства и аффекты и поэтому легко впадает в стрессовые состояния, должен рассматриваться иначе, чем тот, кто несмотря на лучшее воспитание и образование, нарушает нормы и правила. Первый *из* них — дурно воспитан, другой же — аморален.

По словам лорда Филиппа Дормера Стейнхоуна Честерфильда, выраженных в его "Письмах к сыну", в среднем возрасте он улыбался бесчисленное множество раз, но никогда не смеялся громко; возможно он хорошо понимал разницу между обаянием и достоинством — что, впрочем, нас, людей конца

XX века, вовсе не обязывает прятаться в укромном месте, чтобы вдоволь посмеяться.

С другой стороны, смешно выглядит тот, кто в самых обычных, без малейшего намека на исключительность ситуациях старается изображать достоинство. Представьте, что вам не-

обходимо в спектакле сыграть короля или королеву. Возможно, вы держали бы голову выше обычного и немного сжали бы губы, словно желая дать понять плембсу: "Я требую почтения!" Если же такое выражение лица принимает управляющий филиалом банка, входя в свой офис, то, согласитесь, он — производит неестественное впечатление. Если же после этого он садится за свой стол с самым невинным видом, то ясно, что он просто играл роль.

Умение различать *искусственную учтивость* (типичного) "святоши" вы выработаете лучше, если проанализируете свои собственные чувства и выражения лица в следующем эксперименте: вы рассматриваете какой-нибудь предмет (стакан, карандаш, книгу и т. п.) и злитесь на него: "Ах ты, гадкая, противная вещь! Как ты могла так со мной поступить?!" При этом вы будете бессознательно двигать головой, слегка выпячивая губы.

Часто мы встречаемся с *кокетством в стиле подростков*, которым пользуемся, желая что-либо получить от другого человека. Учитель задает вопрос, а тот, к кому он адресован, возводит глаза к небу и тихонько произносит: "О, Боже, почему опять я?" или "Как же мне решить такую трудную задачу?"

Чувства по чужому лицу наиболее точно прочтет тот, кто сам способен притворяться, — например, актер. Выдающийся русский мим и режиссер Константин Сергеевич Станиславский основал на этом убеждении свою методику обучения актерскому мастерству. Согласно ней, актер, готовясь сыграть человека двуличного, должен припомнить конкретную ситуацию из собственной жизни, когда он поступал двулично, это ощущение он должен в себе оживить и как бы перенести его на изображаемый персонаж.

Чтобы справиться с таким заданием, актеру необходимо как умение сосредотачиваться так и соответственно расслабляться, чтобы облегчить себе доступ в сферу подсознательного, где запечатлены случаи такого рода.

Всему, что мы способны сделать хорошо, мы обязаны подсознанию. Начинаящий может еще задаться вопросом: как же

это происходит? Специалист лишь спросит себя: что именно он хочет сделать? А как это сделать — это уже сфера подсознания. Это касается и искусства чтения выражений лица.

Интерпретируя язык тела, мы зачастую в течение секунды вынуждены регистрировать такой объем информации, что были бы не способны с ним справиться, опираясь только на интеллект. Мы можем лишь констатировать — за исключением мелочей — общее впечатление, которое ведет не к сознательному анализу, а к ощущениям — т. е. к тому, что в данный момент может двигать нашим собеседником. Будем помнить: механизм анализа, существование которого подтвердили многократные исследования мозга, работает подсознательно. Мы сможем изобразить чувства другого человека, только если испытали их сами. Люди, которым "не чуждо ничто человеческое", оказываются в конкретных обстоятельствах лучшими знатоками человеческой природы, чем люди с меньшим жизненным опытом.

"Кто однажды увидел в себе человека, тот поймет всех других людей", — писал Стефан Цвейг.

В чтении выражений лица необходимо постоянно упражняться. Наблюдая за людьми в кафе, ресторане, зале ожидания, поезде, по телевидению (выключив звук), попробуйте вчувствоваться в мир их переживаний, настроений, мыслей. Вначале вы, возможно, часто будете ошибаться, но со временем ваши способности приблизятся к совершенству. Удобно проводить такие тесты вдвоем с партнером или партнершей. Понаблюдайте за человеком, а потом поговорите с ним. Убежден, что вскоре вы не найдете в своем окружении скучных людей.