

Тема 7. Код выражения лица

1. Выражение лица.

Равнодушное выражение лица.

Равнодушное или бесстрастное выражение лица свидетельствует о попытке скрыть гнев, обиду или враждебность.

Обычно какая-то мимика и оживление наблюдаются на лице любого человека, поэтому, когда вы видите абсолютно неподвижное лицо и ничего не выражающий взгляд, это означает, что человек сдался и не хочет ничего делать в сложившихся обстоятельствах.

Такой вид нередко напускают на себя заключенные, желая показать, что они полностью владеют собой. Те, кто притворяется ко всему безразличным, кажутся менее агрессивными и опасными, их реже подозревают в намерении захватить чужое жизненное пространство, и им реже попадает от других заключенных.

Бесстрастный вид зачастую принимают люди, не желающие, чтобы вы знали, как сильно они рассержены или огорчены (люди пассивно-агрессивные). Они не хотят, чтобы вы узнали об их огорчении и сделали из этого вывод о своей власти над ними.

Открытое лицо.

Когда человек с вами искренен и вы ему нравитесь, он смотрит вам прямо в лицо, а выглядит энергичным и очень оживленным.

Глаза у него не бегают. Он не буравит вас тяжелым и упорным взглядом, а смотрит мягко и сочувственно.

Мышцы его рта расслаблены, нижняя челюсть слегка опущена и как бы отдыхает. Обычно он искренне и радостно вам улыбается, при этом уголки его губ поднимаются вверх, глаза загораются и вокруг них появляются морщинки.

Увлеченное лицо.

Если вы кому-то нравитесь, он смотрит на вас чаще, чем на других.

Если вы кому-то действительно нравитесь, он смотрит на вас дольше, чем в течение двух-трех секунд.

К тому же у человека увеличиваются зрачки: когда зрачки расширяются, это признак положительной эмоциональной реакции.

Если кто-то избегает встречаться с вами взглядами, то он болезненно застенчив или у него есть что скрывать.

Этому человеку трудно на вас смотреть, потому что он старается скрыть, что вы его привлекаете.

И наоборот, если кто-нибудь смотрит на вас пристально, то он, скорее всего, к вам абсолютно равнодушен и его ничего не волнует.

Существует еще способ узнать по глазам, что кто-то вами увлечен.

Человек «стреляет» глазами – сначала смотрит налево, потом быстро скользит взглядом по вашему лицу, затем смотрит направо, и так раз за разом, и при этом никогда не задерживается взглядом на вашем лице подолгу.

Другой признак – когда человек открыто поднимает брови.

Мышцы его лица ослабевают, нижняя челюсть слегка опускается, но губы остаются сомкнутыми, так что нижняя часть лица начинает казаться более вытянутой.

Такое выражение лица бывает у человека, которому вы нравитесь, но он слегка разочарован тем, что вы не отвечаете ему взаимностью.

Чем больше движений люди делают одновременно, тем больше они нравятся друг другу. Когда вы увидите какую-нибудь пару, обратите внимание, копируют ли они мимику и жесты друг друга. И если они обмениваются одинаковыми улыбками и делают одни и те же жесты, знайте: вы видите перед собой будущих влюбленных или тех, кто уже влюблен.

2. Язык глаз.

Правдивые глаза.

Если человек вам улыбается, вы можете понять, насколько он искренен, по его глазам.

Если в улыбке человека участвуют только его губы, весьма вероятно, что ему совсем невесело. Настоящая улыбка оживляет все лицо, и особенно глаза. Если же вокруг глаз не появляются морщинки или ничего не изменяется в области лба, то эта улыбка обманчива и фальшива. И люди вам совсем не рады, хоть они и утверждают обратное.

Эмоциональные глаза.

Чтобы понять человека, необходимо понаблюдать за изменением выражения его лица. Догадаться, что кто-то счастлив, удивлен, испуган, скучает или влюблен, можно даже по едва уловимому движению его глаз.

1. Удивленные глаза.

Когда человек удивлен или застигнут врасплох, это сразу видно по его глазам. Тот, кто потрясен, широко открывает глаза, и становится заметной не только их радужная оболочка (окрашенная часть глаза), но и склера (белки).

Брови высоко поднимаются и изгибаются, нижняя челюсть опускается, а рот раскрывается.

2. Испуганные глаза.

От испуга люди также широко открывают глаза, которые как будто застывают в таком положении специально для того, чтобы уловить малейшее изменение, указывающее на приближение угрозы.

Нижние веки испуганного человека напряжены, а брови приподняты, но в отличие от того, как это бывает у тех, кто удивлен, они сведены вместе, а губы при этом вытянуты ниточкой.

3. Сердитые глаза.

Когда человек сердится, он обычно пристально смотрит на того, кто его разозлил. Прищурившись, он напряженно глядит ему прямо в глаза, а его собственные глаза при этом почти не видны. Если человек не мигая смотрит на вас в упор, возможно, он для вас опасен, пытается напугать вас или подчинить себе.

4. Слишком пристальный взгляд.

Когда человек слишком пристально смотрит на другого, то возможны два объяснения.

Пристальный взгляд является элементом сексуального поведения (и тогда он может быть призывным или отталкивающим) или выражением враждебности.

Смотреть слишком пристально нехорошо. Если кто-то неотступно следит за кем-то с одним и тем же выражением лица достаточно долго, тот, за кем следят, испытывает растущее беспокойство.

Люди макиавеллиевского склада также любят глядеть на других слишком пристально, но они смотрят не спокойно и естественно, а целенаправленно. Они искусные лжецы и научились контролировать свою тревожность, пристально глядя на людей для того, чтобы ими манипулировать.

5. Нерешительные глаза.

Если человек одновременно прищуривается, хмурится и приподнимает бровь, он, возможно, сомневается в том, что вы сказали. Нередко такое выражение лица бывает и у тех людей, кто не знает, какое решение им следует принять.

6. Потрясенные глаза.

Когда человек крайне удивлен, то возводит глаза к потолку. Когда он вам не верит или не может поверить, что произошло какое-то событие, на его лице появляется выражение насмешливого удивления. Оно возникает и тогда, когда человек не может поверить тому, что видел или слышал.

7. Застенчивые глаза.

Когда человек стесняется или смущается, вместо того чтобы прямо взглянуть вам в лицо, он бросает на вас взгляды исподтишка.

Когда человек низко опускает голову и смотрит на вас исподлобья, как ребенок, когда он смущен или чувствует неловкость, это может являться и элементом флирта.

По существу, манера покорно и скромно отводить глаза отражает подавленное желание взглянуть кому-то прямо в лицо. В зависимости от ситуации такое поведение привлекает людей или раздражает их.

8. Глаза печальные, стыдливые.

Человек, испытывающий грусть, смущение или стыд, обычно смотрит себе под ноги, чтобы не встретиться с другими взглядом. Обычно он также хмурится. Когда человек первым отводит глаза, то он опечален или готов пойти на уступки.

9. Глаза «я этого не делал!»

Когда человек лжет, он избегает встречаться с кем-нибудь взглядами, а когда говорит правду и уверен в себе, особенно если его только что в чем-то ложно обвинили, то напряженно смотрит другому прямо в глаза. При этом он не щурится и смотрит твердо и неотрывно.

10. Глазной тик.

Когда мы делаем что-то совсем нам ненужное, наш организм находит способ сообщить нам об этом.

Глазной тик – это сокращение мышц, или спазм, который обычно вызывается напряжением или стрессом. Поэтому если он у вас когда-нибудь появится, задумайтесь над тем, что происходит в вашей жизни. Это предостережение, что вы перенапряглись: будьте начеку?

11. Слишком частое моргание.

Частое моргание – это проявление нервозности или волнения.

Частое моргание также возникает, когда человек говорит неправду или волнуется из-за того, что ему не верят.

12. Бегающие глаза.

Если человек избегает смотреть вам в лицо, будьте уверены: здесь что-то не так. Человек не хочет встречаться с вами взглядами, потому что не любит вас, не испытывает интереса, не способен вам противостоять или же вас боится.

В большинстве случаев люди, которые лгут, также стараются не встречаться с вами взглядами. Они чувствуют свою вину и не могут смотреть вам в глаза.

В то же время, если кто-то просто смотрит в сторону, это вовсе не обязательно означает, что он или она лжет. Человек испытывает неловкость, ожидает нападения, или, возможно, у него есть что скрывать.

Люди избегают прямого взгляда и потому, что не хотят, чтобы другие поняли, какие они на самом деле. Если они страдают низкой самооценкой, то отводят глаза, чтобы никто не догадался, что они собой представляют.

3. Выразительные брови. Читать по губам.

Если вы хотите узнать, нравитесь ли вы какому-нибудь человеку, обратите внимание на его брови.

Когда человек с вами здоровается и при этом улыбается, его брови автоматически взлетают и тут же опускаются. Такое движение бровей делают только однажды, и оно всегда сопровождается улыбкой.

Когда кто-то вызывает у нас повышенный интерес, мы обычно смотрим на него во все глаза и приподнимаем брови. Если другой человек делает то же самое, будьте уверены, что вы на правильном пути, и он вами тоже интересуется.

Но если брови человека никогда не поднимаются, это означает, что его вообще ничего не волнует.

Брови ниточкой, вздернутые, насупленные.

Если вы кому-то не понравились или он волнуется, то делает брови ниточкой: одновременно поднимает их и сводит. Подобная мимика выражает горе, боль, гнев и страх, которые складываются в беспокойство.

Человек поднимает брови, когда он шокирован или чему-то не верит, и опускает их (одновременно сводя их вместе так, что на лбу появляются вертикальные морщинки), когда сердится.

Читайте по губам.

Об истинном смысле слов человека можно судить по тому, как его губы участвуют в передаче кода выражения лица.

Покусывание губ.

Покусывание или закусывание губ часто является сознательным выражением раздражения или протеста. Обычно это безопасный способ выразить враждебность. Закусывание нижней губы одновременно с покачиванием головой считается проявлением крайнего раздражения.

Облизывание губ.

Люди облизывают губы по многим причинам, в том числе и потому, что говорят неправду или нервничают. Когда человек нервничает, у него

часто пересыхает во рту, и он непроизвольно облизывает губы, чтобы вызвать слюноотделение.

Во рту пересыхает и у пьющих и курящих людей, которые тоже часто облизывают губы.

Манера облизывать губы может быть и кокетливой. Когда губы облизывают для того, чтобы кого-нибудь соблазнить, это способ привлечь к себе внимание потенциального сексуального партнера.

4. Улыбковедение.

Улыбка от души

Улыбка – одно из самых мощных средств, с помощью которых мы воздействуем на других. Если человек улыбается искренне, уголки его губ изгибаются вверх, губы размыкаются и обнажают зубы, щеки приподнимаются, а вокруг глаз появляются морщинки.

Натянута улыбка

Натянута улыбка – фальшивая.

Так натянуто улыбаются люди, которые делают это вынужденно. На самом деле вы им не нравитесь, они не хотят находиться в вашем обществе, но знают, что должны улыбаться, чтобы выглядеть цивилизованными и воспитанными.

Когда увидите, как человек с грустными глазами улыбается, как будто его попросили сказать «сыр», знайте: он улыбается неискренне.

Люди, улыбающиеся вынужденно, не открывают вам своих подлинных чувств.

Неуместная улыбка

Люди, которые улыбаются в критических ситуациях, нередко приносят другим дополнительные огорчения. И делают они это не из садизма, а просто потому, что это их способ выражения того душевного дискомфорта, который они ощущают в этой ситуации. Однако такая реакция никак не может порадовать близких, а только шокирует их или раздражает.

В следующий раз, увидев, что человек улыбается, услышав о несчастье, знайте, что, скорее всего, он просто не может контролировать выражение своего лица и это непроизвольная реакция, вызванная нервозностью и тяжелым душевным состоянием.

Зевание

Если человек зевает, когда мы говорим, то мы думаем, что он устал или скучает. Между тем психологи полагают, что у зевания есть и более глубокий смысл. По некоторым данным, оно является механизмом ухода от реальности, используемым человеком, желающим избежать решения сложных, болезненных и очень важных проблем.

Когда люди вынуждены заниматься тем, что им не по душе, пытаются отделаться от этой обязанности, они начинают непроизвольно зевать.

Глотательное движение

Если человек монотонно говорит и при этом с усилием делает глотательные движения (вы видите, как поднимается и опускается его кадык), то сразу догадываетесь о его чувствах к вам и о том, как на него подействовала та или иная ситуация.

В следующий раз, когда вы расскажете человеку о чем-то хорошем, произошедшем в вашей жизни, обратите внимание на горло вашего собеседника. Это поможет вам узнать, как на самом деле он воспринял ваши слова. Глотательное движение, сделанное с усилием и дополненное натянутой улыбкой, безжизненным голосом и потухшими глазами, является признаком того, что этот человек совсем не рад вашей встрече, независимо от того, какие слова он только что произнес.

5. Говорящие щеки, подбородок, нос, уши.

Говорящие щеки.

Щеки тоже имеют свой язык. Движение щек сообщает вам, что кто-то действительно доволен или же, наоборот, находится не в настроении.

Когда человек искренне улыбается, его щеки смещаются кверху. В противоположность этому щеки тех, кто улыбается натянуто или фальшиво, остаются плоскими и неподвижными.

Если вы хотите знать, не смеется ли кто-нибудь над вами, не относится ли к вам враждебно или подозрительно, понаблюдайте за его щеками.

Если, например, один уголок его губ приподнят так сильно, что на щеке образовалась ямочка (как будто человек криво улыбается), это означает, что человек внутренне с вами не согласен и сейчас вы наверняка услышите от него что-нибудь ироническое.

Потирание щек – это бессознательный жест, указывающий на то, что человек сомневается в ваших словах.

Наконец, именно щеки показывают, что человек смущен или даже чувствует себя униженным. При этом его щеки могут не только покраснеть, но в зависимости от степени его переживаний даже потерять упругость и обвиснуть.

Эмоциональный подбородок.

1. Подбородок сердится.

Тот, кто сердится, обычно выдвигает подбородок вперед, что обычно считается проявлением угрозы или враждебности. Такую мимику нередко

можно наблюдать у маленьких детей, когда они не хотят выполнять то, что им велели.

Первое, что они делают прежде, чем ответить «нет», это вызывающе выпячивают подбородок.

Большинство из нас сохраняют эту манеру и будучи взрослыми. Мы бессознательно выпячиваем подбородок, когда нас обижают или когда собираемся дать кому-нибудь отпор. Разговаривая с кем-нибудь, вы можете догадаться, что он начинает сердиться, наблюдая за положением его подбородка.

2. Подбородок боится.

Если человек втянул подбородок, это означает, что он испытывает страх. Втягивание подбородка – защитная реакция, почти такая же, как у черепахи, когда она прячет тело в панцирь.

Поэтому когда вы видите, что человек отстраняется от вас и втягивает подбородок, это означает, что он боится вас или думает, что вы представляете для него угрозу.

3. Подбородок сучает.

Когда человек подпирает подбородок рукой, это означает, что он отчаянно пытается сосредоточиться, возможно, и на том, что ему говорят. Он может сидеть с самым глубокомысленным видом, но выражение его лица фактически говорит о том, что он сучает и подпирает голову, чтобы не начать клевать носом.

4. Подбородок сосредоточен.

Когда человек легко и мягко поглаживает свой подбородок, как некоторые поглаживают бороду, это означает, что он напряженно думает над тем, что ему только что сказали.

5. Подбородок критикует и осуждает.

Когда человек настроен по отношению к другим очень критически и склонен всех осуждать, он обычно высоко задирает подбородок, как бы посылая сообщение: «Я выше вас» или «Вы и понятия не имеете о том, о чем толкуете».

6. Подбородок сомневается.

Когда человек не верит вашим словам, он потирает или мнет свой подбородок, бессознательно удерживая себя от того, чтобы прямо выразить вам свое недоверие.

Умный нос.

Когда человек бессознательно трогает свой нос, этот жест свидетельствует о том, что у него есть что скрывать. Это признак того, что человек лжет или недоговаривает.

Сболтнув лишнее, он собирался прикрыть себе рот рукой, но вместо этого коснулся своего носа.

Когда вы с кем-то разговариваете и замечаете, что он сморщил нос, это обычно означает, что собеседник не одобряет ваших слов или поступков или вы вызываете у него отвращение.

Всем нам доводилось слышать выражение «задирать нос». Когда нос человека поднят и смотрит вверх, а голова слегка откинута назад, это бессознательное проявление снобизма, чувства собственного превосходства и привычки считать себя выше других.

Если человек осуждает других, это выражается в задирании носа. Такое движение противоположно манере застенчивых людей ходить повесив голову и также может выражать презрение, вызов или желание подчинить себе других.

Говорящие уши.

Многие люди бессознательно касаются ушей. Если человек почесывает за ухом согнутым указательным пальцем, это означает, что он смущен, сомневается в услышанном или неправильно понял слова собеседника.

Когда человек, разговаривая, потягивает себя за ухо, это означает, что он просто тянет время. Возможно, он только что услышал важную новость и хочет хорошенько обдумать ее, прежде чем дать ответ.

Непроизвольное потирание ушей большим и указательным пальцами говорит: «И слышать не хочу». Этот жест нередко делают, когда слушают кого-то и знают, что он говорит неправду.

С его помощью люди подсознательно пытаются закрыть свои уши, чтобы не слышать слов собеседника. Если вы видите, что кто-то делает такой жест, когда вы или кто-то другой говорит, знайте: человеку совершенно неинтересно или он просто не верит вашим словам.