

Fronti nulla fides

Наружность обманчива


сам себе  
психолог

Александр Вемъ

Редакция портала  
**imhonet**  
[www.imhonet.ru](http://www.imhonet.ru)  
рекомендует

# Не дай себя обмануть!



 ПИТЕР®

Язык жестов:  
о чем умолчал  
Пол Экман

Александр Вемъ

**Не дай себя обмануть! Язык  
жестов: о чем умолчал Пол Экман**

«Питер»

2010

**Вемъ А.**

Не дай себя обмануть! Язык жестов: о чем умолчал Пол Экман /  
А. Вемъ — «Питер», 2010

Вы знаете, что современный человек в среднем лжет трижды за десять минут разговора? Что все мы регулярно становимся жертвами обмана и психологических манипуляций? Хотите научиться распознавать ложь? Для этого вам необходимо освоить язык жестов и другие важные языки тела! Скрыть обман чрезвычайно сложно: универсальные микровыражения и микрожесты всегда выдают лжеца. Научитесь замечать то, чего не видят другие, – идите к истине кратчайшим путем!

© Вемъ А., 2010

© Питер, 2010

## Содержание

Редакция портала «Имхонет» рекомендует	6
Вместо предисловия	7
Тест. Легко ли вас обмануть?	9
Тест. Обманывает ли вас ваш мужчина?	11
Тест. Обманывает ли вас ваша партнерша?	13
Тест. Обманывают ли вас коллеги?	15
Серия первая. «Обмани меня»	17
Эпизод первый. Мимика выдаст все!	18
Стоп-кадр. Улыбка	21
Верхняя улыбка	22
Застенчивая улыбка	22
Фальшивая улыбка	23
Широкая улыбка	23
Натянута улыбка	24
Шутливая улыбка	24
Простая улыбка	25
Кривая улыбка	25
Вымученная улыбка	26
Стоп-кадр. Глаза	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Александр Вемъ**

## **Не дай себя обмануть! Язык жестов: о чем умолчал Пол Экман**

*До предела повысив плотность разных концепций на единицу печатного листа, Александр Вемъ настойчиво, но очень осторожно пробуждает в читателе интерес исследователя, подводит его к главному: «Мир интереснее, чем кажется на первый взгляд! Выбери точку зрения, наблюдай – и тебе откроется». И за это автору спасибо!*

*Редакция портала «Имхонет»*

## **Редакция портала «Имхонет» рекомендует**

Перебирая, как четки, различные модели описания человеческой индивидуальности и взаимоотношений, предлагая тесты, рассматривая, словно в калейдоскопе, самые разные направления мысли от астрологии и ароматерапии до соционики и психодинамики, Александр Вемъ демонстрирует читателю удивительной красоты мозаику, в которой смысловая насыщенность отдельных элементов меркнет по сравнению с глубиной сложившейся картины.

До предела повысив плотность разных концепций на единицу печатного листа, автор настойчиво, но очень осторожно пробуждает в читателе интерес исследователя, подводит его к главному: «Мир интереснее, чем кажется на первый взгляд! Выбери точку зрения, наблюдай – и тебе откроется» . И за это автору спасибо.

## Вместо предисловия

Ну что, все смотрели? Все в теме? Помните: «Он видит правду. Она написана у нас на лицах...»?

Автор «Telling Lies» (русское издание – «Психология лжи») Пол Экман – выдающийся американский психолог, профессор Калифорнийского университета, крупнейший специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и распознавания лжи. Профессор Экман известен во всем мире как создатель уникальной системы анализа невербального поведения. Именно Экман и является прототипом доктора Лайтмана – главного героя телесериала «Обмани меня».

Кэл Лайтман считает, что каждый человек лжет практически постоянно. Психологи утверждают, что человек в среднем лжет три раза в течение десятиминутного разговора. Однако вездесущий Лайтман может распознать ложь по жестам, мимике, голосу. Значит, удары исподтишка, которые наносит наше лживое общество, ему не страшны.

Вы думаете добиться такой неуязвимости может только сверхчеловек или психолог-профессионал? Вовсе нет! Просто для того, чтобы защитить себя, нужно чаще наблюдать за людьми и размышлять над своими наблюдениями. В общем, это доступно каждому.

Что ж, давайте попробуем. В процессе чтения этой книги мысленно обращайтесь к своим друзьям, коллегам, близким – но теперь они не братья, сестры, партнеры, коллеги, соседи, а объекты пристального наблюдения и изучения. Итак, приступим...

Задайте себе такие вопросы: «Часто ли я вру?», «Ложь для меня – это норма жизни?» Затрудняетесь ответить? Тогда пройдите тест. Предупреждаю: не подчеркивайте свои ответы – какими они будут, вы еще не знаете, а в книгу могут заглянуть ваши родные и близкие... Вам это надо? Согласен, я даю вредные советы, но жизнь есть жизнь...

1. Как вы считаете, что такое ложь?

- а) зло;
- в) особое искусство;
- с) вынужденная необходимость нашей жизни.

2. Закончите предложение: «Актерская игра – это...

- а) ремесло;
- в) очень тонкое дело;
- с) удел одаренных людей.

3. В словосочетании «актерская игра» какое слово для вас главное?

- а) это устойчивое словосочетание;
- в) актерская;
- с) игра.

4. С каким высказыванием вы скорее всего согласитесь?

- а) «Ложь – это страшный грех!»;
- в) «Я не лгу, я рассказываю сказки...»;
- с) «Самое главное – это помнить, кому и что ты соврал...»

5. Приходилось ли вам в жизни притворяться не тем, кто вы есть на самом деле, надевать «маску»?

- а) я не понимаю, о чем речь;
- в) в нашей жизни маски носят все и всегда;
- с) да, такое случалось.

6. Считаете ли вы, что «ложь во спасение» необходима?

- а) нет, пусть горькая, но правда;
- в) это применимо для медицины и личных отношений между мужчиной и женщиной;
- с) конечно.

7. Смогли бы вы простить обман?

- а) нет, если тебя человек обманул один раз, то с ним лучше не иметь никаких дел;
- в) все зависит от конкретного случая;
- с) да, ведь я сам обманиваю.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «а»**

Вы стараетесь быть честным. Вы всегда думаете, что говорите только правду, и очень этим гордитесь. Да, вы не лжец, но подумайте, всегда ли хорошо от вашей правды бывает окружающим?

**Если в ваших ответах преобладают варианты «В»**

Вы прирожденный актер. Очень гибко реагируете на жизненные ситуации. Да, бывает, что вы хитрите и дома, и на работе, но успокаиваете себя тем, что «такова жизнь». В вашей ситуации главное – не заиграться.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «С»**

Выйти сухим из воды – ваше хобби. Вы умеете лгать и спокойно относитесь к чужим обманам, вы считаете себя настоящим современным человеком, приспособленным к жизни, которая и заставляет изворачиваться всеми возможными способами. Вашим успехам многие завидуют. Не следует гордиться собой, потому что таким поведением вы заработаете плохую карму.



## Тест. Легко ли вас обмануть?

Да, обманы становятся все изощреннее и циничнее... «Разводами» по телефону уже никого не удивишь. У 80-летней бабушки моего друга мошенники недавно выманили 30 тысяч рублей «похоронных» денег. Как вы думаете, на что? На якобы вызволение ее внука из ДТП. Причем бабушка знала, что у внука машины нет и не было.

Слушая по радио и телевидению страшные истории обманутых граждан, мы усмехаемся: «Во дураки! Я бы никогда не попался на такую удочку!» Но ведь попадаемся...

Проверьте, легко ли вас обмануть?

1. Читаете ли вы астрологические прогнозы?

- а) нет – по-моему, все это выдумки;
- в) иногда, скуки ради;
- с) да, читаю и на год, и на месяц, и недельные прогнозы.

2. Если вы посмотрели рекламный ролик, то...

- а) игнорирую рекламу, сразу переключаю на другую программу;
- в) думаю, что не все то золото, что блестит;
- с) стараюсь приобрести товар, о котором узнал из рекламы.

3. Куда вы обычно ходите за покупками?

- а) в крупные магазины;
- в) в те, которые ближе к дому;
- с) на оптовые рынки.

4. Ваш спутник или спутница жизни пришли домой позже обычного срока, не предупредив о задержке. Ваши действия:

- а) накормить, напоить, спать уложить, а потом уж и спрашивать;
- в) встречаете вопросом: «Ну, и где ты был(а)?»;
- с) сразу закатите истерику.

5. Если вы услышали звонок в дверь, ваши действия:

- а) я никого не жду, поэтому даже не сдвинулся с дивана;
- в) потихоньку подкрадусь к «глазку» и посмотрю, кто меня побеспокоил;
- с) подойду к двери, поинтересуюсь, кто там, если это коммунальные службы или милиция, то открою дверь.

6. Участвуете ли вы в лотереях и конкурсах?

- а) нет;
- в) если мне это интересно, то да, но нечасто;
- с) да, мне это очень интересно.

7. К вам подходят в магазине и сообщают, что вы – тысячный покупатель магазина и поэтому вам дарят ценный приз, за которым вам надо пойти «во-о-он туда». Ваши действия:

- а) вежливо просите отстать от вас, а если не отстанут, зовете милицию;
- в) требуете предъявить документы и, убедившись в том, что перед вами действительно работник магазина, идете за призом;
- с) с радостью следуете за незнакомцем.

8. Где вы храните свои сбережения?

- а) в банке;
- в) конвертирую в валюту или приобретаю что-нибудь ценное, поскольку в нашей стране деньги хранить опасно;
- с) дома, под подушкой.

9. Смотрите ли вы ток-шоу?

- а) нет, мне неинтересны эти кривлянья;
- в) иногда включаю в качестве «фона» на кухне;
- с) часто, ведь эти передачи очень «жизненные».

10. Пробовали ли вы узнать свою судьбу посредством гадания?

- а) нет, это все ерунда;
- в) изредка раскладываю пасьянс;
- с) да.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «а»**

Вы всегда начеку. Вас трудно обмануть, вы не поддаетесь влияниям «извне». Ваш девиз: «Осторожность и еще раз осторожность!»

**Если в ваших ответах преобладают варианты «в»**

Вы трезво оцениваете окружающую действительность. Вас обмануть трудно, но, увы, возможно. Вашим девизом должна быть фраза «Доверяй, но проверяй!» Зато вы не мучаете подозрениями своих близких.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «с»**

Если бы вы были зайцем, вы не прожили бы и года... Нельзя быть таким доверчивым! Душа нараспашку – это, конечно, хорошо, но тем не менее надо дорожить тем, что вы имеете. Чтобы не плакать потерявши... Учитесь на чужих ошибках, хоть это и трудно.

## Тест. Обманывает ли вас ваш мужчина?

Говорят, что любящую женщину обмануть трудно, практически невозможно. А вот женщину, которая вас разлюбила, обмануть можно, только она обманет вас первой. Да, это говорят наши злые мужские языки. И есть здесь своя сермяжная правда.

Тем не менее обман для многих женщин – это трагедия, это крах любви и всей жизни. Хотя некоторые стараются не замечать обман и оставаться в неведении, щадя свои нервы. Поэтому подумайте, дорогие дамы, а стоит ли вам проходить этот тест...

1. В последнее время вы замечаете, что ваш партнер:
  - а) все чаще «задерживается на работе» и уклоняется от выполнения «супружеского долга»;
  - в) стал менее внимательным, жалуется на недосып;
  - с) практически не изменился.
2. Вы задержались на корпоративной вечеринке. Действия вашего партнера:
  - а) он не беспокоится, спокойно лежит на диване перед телевизором;
  - в) он позвонит и уточнит, где я;
  - с) он позвонит и предложит встретить меня.
3. В ресторане незнакомая барышня приглашает вашего партнера на «белый» танец. Его действия:
  - а) с удовольствием соглашается, во время танца оживленно с ней беседует;
  - в) идет танцевать и во время танца ищет глазами вас;
  - с) говорит, что «не танцует».
4. Находили ли вы случайно у партнера какие-нибудь компрометирующие его «улики»: следы губной помады, фотографии и т. д.?
  - а) было дело, но он рассказал очень правдоподобную историю и убедил меня в своей «невиновности»;
  - в) было дело, он повинулся, и мы больше к этой теме не возвращались;
  - с) нет, ничего подозрительного я не находила.
5. Когда в доме раздается телефонный звонок, он
  - а) бежит к телефону с криком: «Это, наверное, меня!»;
  - в) не проявляет к звонку никакого интереса;
  - с) говорит вам: «Зая, ответь, если что – меня нет».
6. Часто ли ваш партнер выключает мобильный телефон?
  - а) да, бывало, что я не могла до него дозвониться;
  - в) он выключает только на время совещаний;
  - с) он иногда выключает звук, но когда видит мой звонок, перезванивает мне по мере возможности.
7. Если вы отправляетесь на работу «при всем параде», ваш партнер:
  - а) не обратит на это внимания;
  - в) поинтересуется поводом для такого наряда;
  - с) скажет, что сегодня вы особенно красивы.

8. Часто ли ваш партнер «сидит» в Интернете?

- а) довольно часто;
- в) нет;
- с) если ему нужна оттуда какая-нибудь информация, он просит меня найти ее.

9. Обновляете ли вы с партнером свои сексуальные познания и навыки?

- а) у нас и так все хорошо;
- в) нет;
- с) да, мы стараемся разнообразить свою сексуальную жизнь.

10. Как распоряжается ваш партнер своими доходами?

- а) самостоятельно, не посвящая меня в источники и суммы;
- в) ведем «хозяйство» пополам;
- с) он отдает вам практически все деньги, и вы ими распоряжаетесь.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «а»**

Вам следует держать ухо востро. Да, ваш избранник человек общительный и открытый, но вряд ли он будет вам верен всю жизнь. Скорее всего, у него уже кто-то есть... Это может быть как несерьезный флирт, так и любовница «со стажем». Вам остается либо делить его с другими женщинами, утешая себя тем, что он вернется к вам, либо искать более тихую заводь.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «В»**

Считайте, что вам повезло с избранником. Он не бабник и не зануда. Если вас не пугает его «среднестатистичность», то вы будете жить долго и счастливо. Вряд ли он пойдет «налево». В его активе всего лишь байки про бурную молодость и легкие, вполне невинные флирты.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «С»**

Он вас очень любит... Это хорошо, только не исключено, что на пятый год совместной жизни вас начнет тошнить от такой любви. Хотя, если с сексом проблем нет, вы будете жить долго и счастливо и умрете в один день от... сексуальных утех. Надеемся на лучшее!

## Тест. Обманывает ли вас ваша партнерша?

Говорят, женщины более изощренны в искусстве обмана. Попробуйте проверить своих подруг с помощью этого теста.

1. Вас посылают в командировку, ваша подруга:
  - а) со слезами помогает вам собирать вещи, жарит курицу и провожает на поезд;
  - в) начинает вслух строить планы своего одинокого времяпрепровождения;
  - с) встречает эту новость равнодушно.
2. Вас не очень удачно подстригли в парикмахерской, ваша подруга:
  - а) утешает вас, говоря, что такую красоту ничем не испортить;
  - в) предлагает пойти к знакомому мастеру и подкорректировать прическу;
  - с) говорит, что с вами вечно случаются всякие неприятности.
3. Вашей жене позвонил мужчина, как она объяснила, кто это?
  - а) сказала, что это коллега по работе, с которым при случае она вас обязательно познакомит;
  - в) объяснила, кто и зачем звонил;
  - с) сказала: «Я же не спрашиваю, кто звонит тебе!»
4. Последнее время ваша подруга стала:
  - а) готовить разные новые блюда;
  - в) жаловаться на усталость;
  - с) задерживаться на работе.
5. Как бы вы охарактеризовали эмоциональное состояние вашей подруги?
  - а) обычное, все в меру;
  - в) кажется, она выглядит более усталой;
  - с) стала более раздражительной, часто меняется настроение.
6. Как вы в последнее время проводите свободное время?
  - а) вместе;
  - в) чаще всего вместе, бывает, что ходим порознь на «девичники», «мальчишники»;
  - с) отдыхаем друг от друга.
7. Интересуется ли подруга вашими делами?
  - а) да, мы с ней каждый вечер за ужином рассказываем друг другу о том, что произошло за день;
  - в) иногда спрашивает, как дела на работе, но она плохо разбирается в том, чем я занимаюсь;
  - с) нет, ее это не интересует.
8. Если вы пришли домой с корпоратива подшофе, действия вашей подруги:
  - а) дает вам таблетку аспирина;
  - в) ворчит, что вы могли бы ограничиться меньшей дозой;
  - с) говорит, сложив руки на груди: «Я так и знала!»
9. Если вы поссорились, ваша подруга:
  - а) уходит плакать в ванную или в соседнюю комнату;
  - в) бьется в истерику, крича, что ей придется переехать обратно к маме;
  - с) молча уходит из дома в неизвестном направлении.
10. Хочет ли ваша подруга от вас ребенка?
  - а) да;
  - в) да, но «надо все спланировать»;
  - с) говорит, что все это глупости.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «а»**

Вы – счастливчик! С подругой вам действительно повезло. Умница, красавица, любит вас, да еще и хозяйка хорошая. Не пудрите девушке мозги, ведите ее в ЗАГС – ведь она этого достойна. Только и вы не ударьте в грязь лицом и оправдайте надежды этого сокровища.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «В»**

Что ж, у вас все нормально. Если ваша любимая и увлечется кем-нибудь, то это произойдет только потому, что вы сами ее к этому подтолкнули. Следите за тем, чтобы не стать скучным, не превратиться в зануду и побольше интересуйтесь ее работой и подругами, чаще общайтесь и разговаривайте.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «С»**

Скорее всего, вам пора поговорить начистоту. Будем надеяться на то, что такие перемены в поведении вашей подруги связаны с рабочими неурядицами, критическими днями. А может быть, это оттого, что вы боитесь и не хотите знать ничего лишнего? Если вам нравится быть рогиносцем – будьте им на радость окружающим.

## Тест. Обманывают ли вас коллеги?

Все начальники одинаковы: они считают, что их обманывают подчиненные. Все подчиненные тоже одинаковы: они считают, что идеальных начальников не существует. Отношения с коллегами тоже периодически проверяются на прочность. Итак, если вы не хотели бы, чтобы вас обманывали, если вы хотите выявить обманщиков, ответьте на вопросы теста.

1. В последнее время вы заметили, что сослуживцы:

- а) стали вас избегать;
- в) более сдержанно с вами общаются;
- с) неизменны в своем отношении к вам.

2. Если вы предлагаете что-нибудь, с вашей точки зрения, дельное:

- а) от вашего предложения отмахиваются;
- в) с вами вступают в спор;
- с) просят вас рассказать подробнее.

3. Если вы в присутствии сослуживцев признали свою ошибку, то они:

- а) игнорируют ваше признание;
- в) пожимают плечами и расходятся;
- с) говорят, какой вы молодец.

4. Вы случайно увидели, что ваш коллега на одном из сайтов просматривает вакансии.

Как он вам это объяснил:

- а) смотрел работу для жены или друга;
- в) интересовался зарплатой на аналогичной позиции;
- с) в стране сложная ситуация, надо быть готовым ко всему.

5. Когда вы выступаете на собрании, совещании, то:

- а) присутствующие занимаются своими делами;
- в) слушают;
- с) заинтересованно слушают.

6. Когда вы разговариваете с сотрудником, он:

- а) отводит глаза в сторону;
- в) занимается своим делом;
- с) слушает вас, глядя в глаза.

7. Что происходит на корпоративных вечеринках, стоит вам выйти за дверь:

- а) усиливаются общие веселье и шум;
- в) ничего не происходит;
- с) все стихает.

8. Доверяют ли вам сотрудники свои сердечные тайны?

- а) я не «жилетка» и не «конфедент»;
- в) да, некоторые мне рассказывают о своих проблемах;
- с) у меня часто просят совета в той или иной ситуации.

9. Вам не выплатили явно заслуженную, с вашей точки зрения, премию, и вы:

- а) затаите злобу;
- в) устроите скандал;
- с) поговорите с начальством на эту тему.

10. У вас сложилась непредвиденная ситуация, из-за которой вам необходимо покинуть рабочее место, вы:

- а) потихоньку уходите, авось никто не заметит;
- в) придумываете «уважительную» причину;
- с) рассказываете все начальнику и просите войти в ваше положение.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «а»**

У вас не фирма (лаборатория, офис, вуз, контора и т. п.), а осиное гнездо! Работать в таких условиях очень вредно. Вам врут. Вы врете. Ничего хорошего из этого не получится. Уверен, можно найти место, где вас оценят по достоинству, если, конечно, вы не спровоцировали весь этот негатив вокруг себя сами.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «в»**

Ваша ситуация – обычная. «По-крупному» вас никто не обманывает. А «по мелочам»... с кем не бывает, все мы люди. Это не от неуважения к вам, а скорее от желания уберечь вас и себя от лишних проблем и неприятностей.

**Если в ваших ответах преобладают варианты «с»**

Вам можно позавидовать! Вы работаете в таком коллективе, в котором ложь – редкое явление. В этом просто нет необходимости: каждый на своем месте и каждый занимается своим делом. Так держать!



## Серия первая. «Обмани меня»



## Эпизод первый. Мимика выдаст все!

Если вы – открытая книга для окружающих, это значит, что все чувства написаны у вас на лице. А может быть, вы – закрытая книга, тогда в вас пропадает великий игрок в покер, или Великий Обманщик. Некоторым людям просто трудно скрывать, о чем они думают, потому что выражения их лиц совершенно ясно отражают малейшие душевные движения и мыслительную деятельность. Такие люди смеются и плачут, как только предоставляется повод, краснеют от смущения или бледнеют от гнева, хмурят брови, охваченные беспокойством или тревогой, либо недоуменно таращат глаза. Редко кто в состоянии избавиться от подобных внешних проявлений (или хотя бы от некоторых из них), и лишь очень немногие способны в значительной степени контролировать свою мимику. Но даже они не в состоянии все время сохранять безучастное выражение, так как подвижность черт лица свойственна человеческой природе. Многие специалисты считают, что наша способность к мимике является врожденной и, вероятно, прошла долгий путь развития за миллионы лет эволюции. По мнению уже упоминавшегося Пола Экмана, люди вне зависимости от их опыта и житейской искушенности с легкостью способны читать на лицах окружающих и даже по фотографиям, следующие основные эмоции: страх, радость, удивление, гнев, печаль, отвращение.









«Жизнь – это сложная штука!» – говорил Остап Бендер. С ним нельзя не согласиться. И наблюдение за мимикой – это тоже очень сложная (и обманчивая) штука. К примеру, все без исключения человеческие существа умеют улыбаться, даже слепорожденные, никогда не видевшие улыбки, но улыбка эта отнюдь не всегда означает радость. Вспомнив удивительно загадочную японскую нацию, не могу не отметить, что у них считается невежливым выражать публично свои отрицательные эмоции, и потому, глядя на улыбающиеся лица японцев, трудно судить об их истинных чувствах. А ведь скрывать свои чувства умеют не только одни японцы. Вероятно, вы не раз ловили себя на том, как ваше лицо приобретало внимательное и даже заинтересованное выражение, когда вы слушали какого-нибудь зануду, от которого не могли сразу избавиться. Даже самые честные из нас умеют немного лицемерить.

Однако опытный наблюдатель сможет легко заподозрить, что чувства ваши противоречат выражению лица, если понаблюдает за вами с достаточно близкого расстояния. Контролируя свою мимику, вы можете так сильно напрягаться, что станете уделять меньше внимания другим аспектам – например, языку жестов. Вас смогут выдать движения рук или какие-либо другие произвольные жесты, посылающие сигналы, противоречащие выражению вашего лица. Очень хорошо разбираются и в жестах, и в мимике работники служб безопасности. Вы в аэропорту сдали на проверку багаж, а мышца рядышком с правым глазом немного подрагивает – значит, не все чисто, значит, к вам надо присмотреться. Но если вы стоите, постукивая ногой, да еще и артерия на шее пульсирует – хлопот не оберетесь, вас наверняка примут за наркодилера. А вы всего-навсего час назад застукали свою девушку с этим мерзавцем, который еще утром числился вашим закадычным приятелем.

### **Стоп-кадр. Улыбка**

Специалисты, изучающие эволюцию человека, утверждают, что улыбка, насколько удастся проследить ее историю в глубине веков, была первоначально жестом покорности и уступки. При улыбке губы раздвигаются, открывая ряд зубов, сомкнутых в неугрожающей позиции. Улыбающийся человек как бы говорит: «Смотри, я абсолютно безобиден и не собираюсь тебя кусать». Однако в нашу эпоху улыбка выражает гораздо более сложный комплекс сигналов. Возможно, вы и сами уже заметили, что то, как именно вы улыбаетесь, зависит от конкретных обстоятельств. Вы по-разному выглядите и совершенно иначе себя чувствуете, улыбаясь, например, проделкам своего котенка или же встречая знакомых на улице.

Так сколько же различных улыбок бывает на свете? Давайте произведем подсчет. Улыбка Чеширского кота – раз... А если серьезно, то психолог Дэвид Хэмфрис выделил девять типов разнообразных улыбок. Скорее всего, перечень этот далеко не полон. Однако посмотрим...

### **Верхняя улыбка**

При этой улыбке губы раздвинуты таким образом, что видны только верхние зубы. Эту теплую «общественную» улыбку можно чаще всего наблюдать, когда люди здороваются с друзьями или разговаривают. Эта улыбка естественно появляется, когда они смотрят друг другу в глаза, она усиливает узы любви между матерью и ребенком или между эмоционально близкими людьми.



### **Застенчивая улыбка**

Эта улыбка похожа на предыдущую, разница лишь в том, что нижняя губа прикушена верхним рядом зубов, а голова слегка опущена. Так улыбается застенчивый малыш, встретивший незнакомого взрослого человека, в то время как взрослые более склонны к ней, когда смущены, но сохраняют чувство юмора.



### **Фальшивая улыбка**

Внешне она похожа на верхнюю улыбку, но ее можно отличить по тому, что она не образует на лице тех складок под глазами, которые появляются при естественной улыбке. Вы не можете изобразить их по собственному желанию, подтянув кожу к уголкам глаз. Вы увидите, как люди улыбаются подобным образом, томясь от скуки на вечеринках или позируя фотографу. Такая улыбка легко может превратиться в презрительную усмешку, если резко подтянуть верхнюю губу.



### **Широкая улыбка**

При такой улыбке обнажены как верхние, так и нижние зубы. Вы, скорее всего, улыбнетесь, когда увидите, как кто-нибудь шлепнется, или когда вас щекочут, или же услышав очень смешную шутку. Так как эта улыбка имеет несколько агрессивный оттенок, ее часто стараются

подавить и превратить в верхнюю улыбку, если случается встретиться взглядом с другим человеком.



### **Натянутая улыбка**

Вы раздвигаете края губ, показывая сжатые зубы. В такой улыбке смешаны агрессивность и страх или же настойчивость и удовлетворение в тех случаях, например, когда вы боретесь с желанием выпить.



### **Шутливая улыбка**

Губы широко растянуты, угол ки рта приподняты, но зубы остаются спрятанными. Так улыбаются дети, получающие удовольствие от интересной игры, а взрослые – когда, например, ждут очередной шутки от актера-комика.





### **Простая улыбка**

Уголки губ натянуты и приподняты, губы растянуты, но не напряжены и остаются нераскрытыми. Эта улыбка обычно появляется на вашем лице, когда вы улыбаетесь сами себе, думая о каком-нибудь счастливом случае или забавном эпизоде.



### **Кривая улыбка**

Похожа на простую улыбку, но уголки рта в этом случае криво опущены вниз с почти угрожающим видом. Вы, вероятнее всего, улыбаетесь так в замешательстве или выражая неодобрение, но без агрессии: «Ну вот, у тебя опять молоко убежало!»



### **Вымученная улыбка**

Губы слегка сжаты, уголки рта натянуты и приподняты. Такой улыбкой пользуются как вежливым предупреждением, например чтобы дать понять собеседнику, что его шутка – плоская и несмешная.



Как часто вы улыбаетесь и кому, зависит, очевидно, от вашего характера, однако не последнюю роль в этом играют ваш пол и национальная принадлежность. Не вызывает сомнения лишь одно: женщины улыбаются гораздо чаще мужчин. В целом, считается, что женщины придают гораздо большее, чем мужчины, значение своим взаимоотношениям с окружающими и более способны к посылке и приему разнообразных сигналов. Специальные исследования показали, что женщины, стараясь быть любезными, гораздо чаще улыбаются (сознательно или

нет), то есть в большей степени, чем мужчины, озабочены тем, чтобы приносить радость другим. Причем это стремление проявляется уже в раннем детстве, в возрасте полутора лет.

В некоторых культурных традициях обычай улыбаться незнакомцам является общепринятым эталоном поведения. Поэтому иностранцев, не знакомых с ним, воспринимают как бесчувственных и грубых людей.

Мы помним, что лица людей не всегда выражают их истинные чувства. Всегда ли мы чувствуем фальшь? Увы, нет. Одни люди лучше, чем другие, умеют скрывать свои истинные чувства. Однако существуют отдельные «приметы», на которые не помешает обратить внимание, если вы не хотите быть обманутым.

### **ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ИЗ СЕРИИ «УЛЫБАЙТЕСЬ, ЭТО ВСЕХ РАЗДРАЖАЕТ»**

1. Мимику рта гораздо легче контролировать, чем движения лба и глаз, и, следовательно, именно там, в верхней части лица, следует искать непроизвольно возникающие свидетельства обмана. Человек с фальшивой улыбкой на лице не способен воспроизвести складочки под нижними веками, которые являются важными составляющими элементами естественной улыбки.

2. Фальшивая улыбка может появиться чуть раньше или чуть позже, чем вы могли бы ожидать. Улыбка, возникшая слишком внезапно и кажущаяся потому немного резкой, безусловно, вызывает подозрение.

3. Эта улыбка слишком долго держится на лице собеседника? А вот естественная длится примерно 4 секунды.

4. Многие считают, что степень сосредоточенности, необходимая для применения этого метода, может помешать уловить в речи собеседника другие «намекы», которые легко замечаются в нормальном состоянии. И все же... Левая сторона человеческого лица обычно более выразительна, чем правая. К такому выводу пришли в результате эксперимента, в ходе которого людям показывали правые и левые половинки фотографий лица актера, прося определить, какое чувство кроется за его мимикой. В результате выяснилось, что трактовка выражений лица на левых половинках была на полтона экспрессивнее той, что была сделана на основе соответствующих им правых. Одно из возможных объяснений этого явления состоит в том, что правое полушарие головного мозга, контролирующее левую половину тела, управляет эмоциями человека, в то время как левое отвечает за логику и здравый смысл. Такое «разделение труда» между полушариями ведет к тому, что левой части тела эмоции передаются интенсивнее, чем правой. Возможно и другое объяснение: в правом полушарии находятся матрицы всех выражений лица, и потому оно отвечает за мимику человека.

5. Фальшивая улыбка больше похожа на оскал.

А теперь сравните фальшивую улыбку и искреннюю... Почувствовали разницу?



### **Стоп-кадр. Глаза**

Да, на рот можно «надеть» фальшивую улыбку. На глаза же – только солнцезащитные очки. Между прочим, разговаривать со знакомцами и незнакомцами, не сняв солнцезащитные очки, считается неприличным. Помните классика: «Никогда не разговаривайте с незнакомцами!» От себя добавлю: тем более если незнакомцы в солнцезащитных очках.

Глаза – самая правдивая часть нашего лица. Вероятно, именно поэтому их и окрестили зеркалом души. Инстинктивно мы склонны не доверять тем людям, которые, говоря с нами, отводят взгляд, и даже тем, у кого глаза слишком близко посажены. Мы иногда говорим, что у кого-то сексуальный взгляд, и, как выяснится в дальнейшем, подобное замечание бывает справедливо; иногда же такой человек просто-напросто привык «стрелять» глазами.

Нет никакого сомнения, что глаза – это одно из важнейших средств выражения и инструмент для передачи всего разнообразия человеческих эмоций. Ученые отмечают, что у маленьких детей глаза (и зрачки) увеличены по сравнению с их общими пропорциями, так дети привлекают внимание взрослых, обеспечивая тем самым себе уход и защиту. Похоже, мы психологически запрограммированы отвечать на призыв больших, широко распахнутых глаз. Это следует не только из наших отношений с другими людьми, будь то дети или взрослые. Редко кто способен остаться равнодушным при виде любого животного с большими кроткими глазами – факт, прекрасно известный и широко эксплуатируемый продавцами открыток, картинок и конфетных наборов. Подобную реакцию можно наблюдать даже у младенцев. Если дать им возможность рассматривать цветные рисунки, то они отдадут предпочтение тем, которые больше всего напоминают человеческие глаза, и чем старше ребенок, тем очевиднее его реакция. А японские мультики? В них все герои – японцы, но глаза у них прямо таки в пол-лица. Возможно, в этих мультяшных героях воплотилась мечта японцев о больших и задумчивых глазах?

Так что же можно узнать и понять при помощи пресловутого «зеркала»?

...Вы пришли в зоопарк. Я говорю, предположим, вы пришли в зоопарк по своей воле или вас затащил туда ребенок. Вы остановились у клеток с обезьянами. Загляните в их маленькие, почти кругленькие глазки... Вы знаете, о чем они думают? Нет? Я тоже не знаю. И пусть говорят, что шимпанзе – наши ближайшие родственники, но глазками они не вышли. Да, глаза – это, уважаемые, наша гордость! Наши глаза имеют специфическую форму, благодаря которой мы можем с большой точностью определить, на что именно устремлен взгляд нашего собеседника (мы обязаны этой точностью наличию у нас глазного яблока), и поэтому не может быть никаких сомнений в том, смотрит ли на нас кто-нибудь или нет.

Степень участия глаз в разговоре между людьми необычайно велика. Взгляд оказывает сильное воздействие и вызывает активную реакцию; по выражению глаз можно судить об отношениях между людьми. В нормальном повседневном разговоре вы дольше глядите в глаза собеседнику, пока он говорит, – примерно три четверти всего времени, и иногда бросаете в сторону взгляды продолжительностью от одной до семи секунд. Когда вы готовы поменяться ролями, то даете это понять, встретившись вновь взглядом с собеседником. Итак, если вы не хотите передавать эстафету беседы другому – не смотрите в глаза своему слушателю, и тогда ему будет трудно вас прервать. (Известно, что политики иногда пользуются этим приемом во время интервью.) Однако на самом деле это палка о двух концах: подобное поведение является прямым нарушением «правил разговора» и может вызвать раздражение вашего собеседника. Если в разговоре вы начнете слишком долго обдумывать движение своих глаз, то легко можете углубиться в себя, утратить естественность и в конце концов уже не будете знать, куда на самом деле смотреть.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.