

Przewodnik po rozpoznawaniu emocji na podstawie wskazówek na twarzy

Wstęp

O czym jest ten tekst

Ta tekst jest o twarzach i uczuciach – twoich własnych i ludzi wokół ciebie. Pierwszy nacisk kładzie się na to, jak wyglądają uczucia na twarzach innych ludzi i na własnej. Fotografie pokazują schematy twarzy głównych emocji - jak zdziwienie, strach, złość, wstręt, smutek i szczęście są rejestrowane przez zmiany na czole, brwiach, powiekach, policzkach, nosie, ustach i brodzie. Powszechne nieporozumienia, które nękają rozpoznawanie ekspresji emocji, zostały wyjaśnione za pomocą obrazków podkreślających różnice między zdziwieniem a strachem, gniewem a wstrętem, smutkiem a strachem. Subtelności mimiki emocji ujawniają się na zdjęciach, które pokazują rodzinę mimiki dla każdego uczucia. Na przykład zaskoczenie jest emocją związaną z dużą rodziną. Nie ma jednego zdziwionego wyrazu twarzy, ale zdziwienie z wieloma pytaniami, zaskoczenie zdumione, zdziwienie oszołomione, zaskoczenie lekkie, umiarkowane i ekstremalne. Złożoność wyrazu twarzy jest pokazana na fotografiach pokazujących, jak różne emocje mogą łączyć się w jeden wyraz twarzy, aby pokazać mimikę smutku-złości, miny gniewu-przestraszenia, miny zdziwienia-strachu i tak dalej. Możesz wykorzystać te informacje o schematach wyrazu twarzy, aby lepiej zrozumieć uczucia innych, nawet jeśli starają się nie ujawniać swoich uczuć. Możesz też wykorzystać wiedzę o schematach wyrazu twarzy, aby dowiedzieć się o własnej twarzy, aby stać się bardziej świadomym tego, co twoja twarz mówi ci o tym, jak się czujesz i co twoja twarz mówi innym. Sekcja „Sprawdzanie własnej mimiki twarzy”, opisuje, w jaki sposób można określić, czy mimika twarzy charakteryzuje się określonym stylem. Na przykład, czy jesteś powściągliwym wyrazem twarzy (nigdy nie pokazujesz niczego na twarzy), nieświadomym ekspresjonistą (nie wiedząc, że pokazujesz uczucia, kiedy to robisz) lub zastępczym ekspresjonistą (myśląc, że pokazujesz gniewną minę, podczas gdy w rzeczywistości, wyglądasz na smutnego)? Plany wyrazu twarzy, używane do zrozumienia innych lub samego siebie, są więc pierwszym tematem tej tekstu. Drugim celem są same uczucia. Chociaż wszyscy używają terminów złość, strach, smutek itp., niewiele osób naprawdę rozumie w pełni własne doświadczenie tych emocji. Na przykład, jak to jest naprawdę się bać? Jakie to uczucie w naszym ciele? Jakie sytuacje sprawiają, że się boisz? Czy zawsze możesz przewidzieć, kiedy będziesz się bać? Czy można jednocześnie bać się i złościć? Kiedy się boisz, czy stajesz się agresywny, wycofany lub zamyślony? Śmiejesz się ze strachu, czy wybuchasz pokrzywką? Czy lubisz się bać, na przykład oglądając horror? Czy inni ludzie reagują tak samo jak ty, kiedy się boją? Czy to samo dzieje się z ich oddechem? Czy te same sytuacje, które sprawiają, że się boisz, powodują strach u innych? A może czasami myślisz lub mówisz: „Nie rozumiem, dlaczego się bał; nie przeszkadzałoby mi to” lub „Nie rozumiem, dlaczego się nie bała; była przerażona”. Większości ludzi trudno byłoby odpowiedzieć na takie pytania, przynajmniej dotyczące niektórych emocji. Może się to zdarzyć, gdy cytując frazes, nie masz kontaktu ze swoimi uczuciami. Może się to również zdarzyć, gdy jesteś w kontakcie ze swoimi uczuciami, ale nie zdajesz sobie sprawy, w jakim stopniu twoje doświadczanie emocji jest wyjątkowe. Zwykle jest jedna emocja, a może więcej, której nie dzielisz otwarcie, opisując uczucie innym. Może to być emocja, której w jakiś sposób boisz się doświadczyć, której nie możesz kontrolować lub o której zwykle nigdy nie myślisz. Lub może to być emocja, której doświadczasz intensywnie, ale całkowicie prywatnie. Na przykład po dłuższym kontakcie z kimś bliskim możesz odkryć, że to, co ciebie niepokoi, nie martwi jego. Po zakończeniu zalotów małżeństwo może się rozpaść, gdy małżonkowie odkrywają, że nie tylko inaczej odczuwają i wyrażają złość, ale że ten, który wybuchną, nie może tolerować tego, który go powstrzymuje, lub ten, który ma długi lont, nie może zaakceptować tego z krótkim bezpiecznikiem.

Drugim tematem tekstu są właśnie te kwestie, opisując szczegółowo doświadczenie każdej z emocji. Dostarcza tyle, ile wiemy o tym, jak te emocje mogą być doświadczane w życiu codziennym. Możesz

wykorzystać te informacje, aby poznać własne doświadczenia emocjonalne, rzeczy, którymi dzielisz się z innymi i sposób, w jaki się różnisz. Możesz dowiedzieć się o doświadczeniach, za którymi tęsknisz. I możesz odkryć podstawę niektórych swoich uczuć, których nigdy w pełni nie rozumiałeś. Możesz użyć tych informacji również do zrozumienia uczuć innych ludzi, aby mieć inną podstawę niż własne doświadczenie emocjonalne do zrozumienia, czym może być emocja dla innej istoty ludzkiej.

Ten tekst jest przeznaczony dla psychoterapeutów, duchownych, lekarzy i pielęgniarek, prawników procesowych, kierowników ds. personelu, sprzedawców, nauczycieli, aktorów...

Psychoterapeuta musi wiedzieć, jak ludzie przeżywają emocje. Musi być wyczulony na to, co twarz może mu powiedzieć o uczuciach pacjenta. Nie może polegać wyłącznie na słowach pacjenta, bo czasami pacjent nie potrafi opisać swoich uczuć. Twarz pacjenta może pokazywać przeżywane emocje, nawet jeśli są one zbyt przykre, aby je wyrazić słowami, gdy nie ma słów, aby opisać swoje uczucia lub gdy nie wie, jak się czuje. Duszpasterz, a właściwie każdy, kto doradza ludziom, ma takie same potrzeby jak psychoterapeuta. Lekarz i pielęgniarka muszą również rozumieć emocje i mimikę. Ludzie reagują emocjonalnie na swoją chorobę lub groźbę choroby, co może mieć kluczowe znaczenie dla jej wyniku. Lekarz i pielęgniarka muszą rozumieć różne sposoby doświadczania strachu przez ludzi, ponieważ jest to powszechna reakcja emocjonalna na możliwość choroby i leczenia, która może nasilać ból, zapobiegać wczesnemu wykryciu choroby, kolidować z planami leczenia itp. I nie każdy kto boi się raka lub operacji, doświadczy tego strachu w ten sam sposób. Rozpoznanie smutku, który często jest reakcją na stratę, i pomoc pacjentowi w radzeniu sobie z nim może być ważnym czynnikiem w powrocie do zdrowia pacjenta, gdy występuje przewlekła lub trwała niepełnosprawność. Jeśli wiele teorii na temat zaburzeń psychosomatycznych jest słusznych, to doświadczenie gniewu również powinno być rozumiane. Pacjenci z chorobami somatycznymi często niechętnie lub wstydzą się mówić o swoich uczuciach związanych z chorobą, o strachu lub smutku, o odrazie do samego siebie i tak dalej. Lekarze i pielęgniarki muszą zatem nauczyć się dokładnie interpretować mimikę twarzy i oznaki mimiczne, że emocje są kontrolowane. Adwokat procesowy często nie może ufać słowom świadka lub klienta. Potrzebuje innego źródła, takiego jak twarz, aby powiedzieć mu, jak naprawdę czuje się dana osoba. Adwokaci procesowi podkreślają znaczenie odczytywania reakcji emocjonalnych przy wyborze przysięgłych i ocenie, jak ława przysięgłych, raz wybrana, reaguje na różne linie argumentacji. Kierownik ds. personalnych i sprzedawca mogą znajdować się w tym samym miejscu, co prawnik procesowy. Przeprowadzając rozmowę kwalifikacyjną, kierownik ds. personalnych chce rozpoznać oznaki, że kandydat kontroluje swoje uczucia. Na przykład, czy jego pozorna pewność siebie jest autentyczna, czy też kryje zdenerwowanie związane z jego zdolnościami. Czy naprawdę jest tak zainteresowany tą pracą, jak mówi. Twarz może pozwolić mu sprawdzić, jak kandydat naprawdę myśli o tej pracy. Sprzedawca wie, że uczucia, które motywują decyzję o zakupie, mogą nigdy nie zostać ujęte w słowa lub słowa mogą nie być godne zaufania. Nauczyciel musi wiedzieć, czy uczniowie rozumieją, co mówi. Zainteresowanie, koncentracja i zakłopotanie są widoczne na twarzy. Aktor musi zrozumieć złożoność przeżyć emocjonalnych, próbując przekazać emocje podczas występu. Rozmowa na temat oszustwa może mu pomóc w uniknięciu ujawnienia osobistych uczuć podczas występu. Kiedy aktor próbuje wczuć się w emocjonalne przeżycie postaci, musi mieć pewność, że jego ekspresja tej emocji jest powszechnie rozumiana. I powinien uznać schematy twarzy za przydatne w zrozumieniu i doskonaleniu własnej umiejętności okazywania emocji. Wszyscy ci profesjonaliści – psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki, adwokaci procesowi, kierownicy ds. personalnych, sprzedawcy, nauczyciele – również muszą być świadomi, podobnie jak aktor, wrażenia, jakie wywierają na różnych „publicznościach” za pomocą własnej mimiki.

Ten tekst jest również przeznaczona dla osób ubiegających się o pracę, osób ubiegających się o pożyczkę, klientów, wyborców, sędziów przysięgłych ...

Osoba ubiegająca się o pracę i osoba poszukująca pożyczki muszą wiedzieć, jakie wrażenie wywierają swoją mimiką na kierowniku działu personalnego lub urzędniku bankowym, ponieważ z pewnością są pod obserwacją. Mogą również chcieć obserwować twarz kierownika ds. personalnych lub urzędnika bankowego, aby ocenić jego reakcję na nich. Klienci mogą być zaniepokojeni uczciwością sprzedawcy – czy ten samochód naprawdę prowadziła tylko jedna starsza pani? Wyborca często interesuje się człowiekiem i jego polityką – na ile jest godny zaufania w tym, co mówi, czy można wierzyć jego obietnicom wyborczym. W czasach polityki telewizyjnej staje się to jeszcze większym problemem. Sędzia przysięgły nie może zakładać, że świadek lub oskarżony mówi prawdę lub zna prawdę. Zrozumienie wyrazu twarzy może pomóc mu odróżnić to, co naprawdę czuje osoba zeznająca, od tego, co chciałby, żeby ludzie myśleli o jego uczuciach. Ława przysięgłych musi także rozumieć doświadczanie emocji, jeśli chce w pełni zrozumieć motywy niektórych czynów przestępczych. To, czy wystąpiły okoliczności łagodzące, może zależeć od stanu emocjonalnego oskarżonego. Wiarygodność relacji świadka może zależeć od zrozumienia jego przeżyć emocjonalnych w chwili popełnienia przestępstwa, jak również w chwili składania zeznań.

Ten tekst jest dla przyjaciół, małżonków, rodziców, kochanków, krewnych. . .

Informacje zawarte w tekście książki odnoszą się również do wszelkich relacji, które nie są mechaniczne, powierzchowne i rzeczowe. Każdy ma związki, w których wkład emocjonalny jest niewielki lub żaden. Uczucia nie są dzielone; żadna z osób nie próbuje poznać uczuć drugiej osoby, a zrobienie tego byłoby zniewagą. Każdy ma też relacje, w których głównym rdzeniem jest intymne dzielenie się uczuciami. To nie przypadek, że w intymności twarze zbliżają się do siebie. Bliscy też bardziej patrzą sobie w twarze. Ludzie mają w zasięgu wzroku zdjęcia twarzy tych, z którymi czują się intymnie. Chociaż rozmowa telefoniczna jest lepsza niż list, to jeśli spodziewasz się ważnego przeżycia emocjonalnego lub chcesz opisać coś, co właśnie się wydarzyło (ślub, rozwód, śmierć, awans w pracy itp.), chcesz zobaczyć spojrzenie drugiej osoby twarz i chcesz, aby twoja twarz była widoczna. Chęć dzielenia się uczuciami niekoniecznie sprawia, że jest to łatwe. Bliscy mogą mieć trudności ze zrozumieniem lub zaakceptowaniem różnic w sposobie doświadczania emocji. Intymność może nie przetrwać takich różnic właśnie dlatego, że nie są one rozumiane. - Nie możesz się o to gniewać, nie wierzę! - Jeśli się bałeś, dlaczego mi nie powiedziałeś? Bardzo trudno jest zrozumieć, że ludzie, na których ci zależy, ludzie, których kochasz, nie doświadczają uczuć w taki sam sposób jak ty. Wyraz twarzy, który pokazuje uczucia, może zostać błędnie zinterpretowany lub całkowicie pominięty. Jeśli nie rozumiesz w pełni różnych sposobów doświadczania uczucia, tego, jak inny sposób może różnić się od twojego sposobu doświadczania tego uczucia – jeśli nie wiesz, na różne sposoby twarz może okazywać to samo uczucie – istnieje ryzyko nieporozumienia, za pozorną bezmyślność, pomnóż. Ten tekst nie jest panaceum na problemy intymności, ponieważ nie wszystkie te problemy wynikają z nieporozumień, a nieporozumień nie da się rozwiązać czytając książkę. Ale opisy różnych przeżyć emocjonalnych i schematy mimiki twarzy powinny pomóc.

Ten tekst jest tylko dla ciebie

Zrozumienie doświadczenia emocjonalnego dotyczy nie tylko relacji z innymi, ale także relacji z samym sobą. Może pomóc ci zrozumieć najbardziej prywatną, osobistą, wyjątkową część siebie. To jest ta część siebie, która ma ogromną władzę nad twoim życiem. Twoja praca, twoje życie, a nawet śmierć mogą zależeć od twoich uczuć. Potrzeby seksualne mogą nie być zaspokojone, głód nie może zostać zaspokojony, praca nie może zostać ukończona z powodu przeszkadzających uczuć. Uczucia mogą motywować do odebrania sobie życia lub życia innej osoby. Zmagania o niezwyklej naturze można znieść, a dzięki uczuciom dokonać niesamowitych czynów. Jednak o naszych uczuciach wiemy mniej niż o naszych zębach, samochodzie czy eskapadach naszych sąsiadów. To nie jest poradnik, ale może pomóc ci lepiej zrozumieć emocje i własne życie emocjonalne. Chociaż uczenie się schematów twarzy

poprawi przede wszystkim twoją zdolność dostrzegania emocji u innych, może również nauczyć cię bycia świadomym tego, co mówią ci twoje własne mięśnie twarzy - o tobie.

Co możesz zyskać dzięki temu tekstowi

Możesz przeczytać ten tekst lub możesz się jej uczyć. To zależy od twojego celu. Czy chcesz po prostu zwiększyć swoją wiedzę o emocjach? A może chcesz opanować jakąś umiejętność? Oba są możliwe, ale zdobycie umiejętności zajmuje więcej czasu niż wiedza. Tekst można przeczytać w kilka godzin, skupiając się na słowach i oglądając obrazki. Dowiesz się wiele o doświadczeniach emocjonalnych, własnych i innych ludzi - informacje, które powinny być pomocne we wszystkich opisanych powyżej sposobach. Ale to podejście nie nauczy cię, jak dostrzegać emocje na twarzach ludzi o wiele lepiej, niż jesteś już w stanie to zrobić. Nie będziesz lepszy w dostrzeganiu lekkich oznak emocji, mieszanin emocji, oznak kontroli emocjonalnej, wycieku emocji i tak dalej. Aby móc robić te rzeczy, trzeba dodatkowo zainwestować w poznanie schematów twarzy tak dobrze, aby można było wykorzystać te informacje bez myślenia o nich. To musi stać się umiejętnością. Możesz czuć, że nie potrzebujesz dużej poprawy w interpretowaniu twarzy lub możesz jej potrzebować w przypadku pewnych emocji, ale nie w przypadku innych, lub może się okazać, że nie jesteś w stanie określić, jak ludzie czują się na podstawie ich twarzy. W sekcjach dotyczących wyglądu twarzy znajdują się praktyczne instrukcje. W każdej z nich dowiesz się również, jak tworzyć określone miny, konstruując zmiany w wyrazie twarzy, abyś mógł lepiej nauczyć się, jak działa twarz. Kiedy już będziesz w stanie dokładnie rozpoznać twarze pokazane dowiesz się, jak korzystać z nowego zestawu twarzy, aby dalej ćwiczyć i doskonalić swoje umiejętności.

Jak ten tekst odnosi się do popularnych książek o ruchu ciała i komunikacji niewerbalnej

Informacje zawarte w tym tekście niewiele się pokrywają z popularnymi tekstami o ruchu ciała lub komunikacji niewerbalnej, które ukazały się w ciągu ostatnich kilku lat. Tekstu te prawie nic nie mówią o wyrazie twarzy, głównie dlatego, że informacje o twarzy nie były wcześniej dostępne. Nasze dwie poprzednie teksty na temat wyrazu twarzy (Emotion in the Human Face oraz Darwin and Facial Expression) są przeznaczone dla badaczy poszukujących informacji na temat badania wyrazu twarzy oraz dla naukowców lub studentów, którzy chcą wiedzieć, jakie badania przeprowadzono na wyraz twarzy. Odnoszą się do takich pytań, jak to, czy mimika wyrażająca emocje jest uniwersalna i czy ludzie potrafią dokładnie odróżnić emocje od twarzy. Ale nie pokazują, jak wyglądają uniwersalne wyrażenia emocji, ani nie pokazują czytelnikowi, jak dokonywać trafnych ocen emocji. Jest to nasza pierwsza próba dostarczenia tych informacji i według naszej wiedzy jest to pierwsza próba, jaką ktokolwiek podjął, aby to zrobić. Ten tekst różni się od popularnych książek o komunikacji niewerbalnej także tym, że jest o twarzy, a więc o emocjach, podczas gdy te teksty dotyczą przede wszystkim ciała. Nasze badania ciała, opublikowane w profesjonalnych czasopismach, zbadały różnice w tym, co mówi nam twarz i ciało. Emocje są pokazywane przede wszystkim na twarzy, a nie na ciele. Zamiast tego ciało pokazuje, jak ludzie radzą sobie z emocjami. Nie ma określonego wzorca ruchu ciała, który zawsze sygnalizuje złość lub strach, ale istnieją wzorce twarzy charakterystyczne dla każdej emocji. Jeśli ktoś jest zły, jego ciało może pokazać, jak radzi sobie ze złością. Może być spięty i ograniczony (napięte mięśnie rąk i nóg, sztywna postawa). Może się wycofywać (konkretna wycofana pozycja). Może wystąpić atak werbalny (pewne rodzaje ruchów rąk z jego słowami) lub prawdopodobieństwo ataku fizycznego (postawa, orientacja, ruchy rąk). Jednak każdy z tych ruchów może wystąpić równie dobrze, gdy osoba się boi, jak i jest zła. Ruch ciała ujawnia oczywiście nie tylko to, jak dana osoba radzi sobie z emocjami, ale także jej postawy, orientacje interpersonalne itp. Część z tego została wyjaśniona w popularnych tekstach o „ciałach”, część została niestety wyjaśniona źle lub błędnie, a wiele z nich po prostu nie zostało omówionych. Za kilka lat planujemy wydać kolejną książkę pokazującą, jak do siebie pasują ruchy ciała, wyraz twarzy, ton głosu i słowa. Wszystkie są ważne w zrozumieniu ludzi. Ale twarz

jest kluczem do zrozumienia ekspresji emocjonalnej ludzi, a jest na tyle ważna, skomplikowana i subtelna, że wymaga osobnej tekstu.

Dlaczego potrzebny jest tekst o wyrazie twarzy

Chociaż wszyscy zgadzają się, że rozumienie emocji ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, intymnych relacji i sukcesu w wielu zawodach, nikt nie uczy, jak to robić, chyba że wpadniesz w poważne kłopoty. Z drugiej strony, niejasne techniki psychoterapii skupiają się zwykle tylko na tych kilku emocjach, które uwzględniają ich teorie. Chociaż istnieją teraz mocne dowody na to, że twarz jest głównym systemem sygnalizacyjnym służącym do okazywania emocji, nikt nie nauczył cię, jak odczytywać te sygnały. I istnieją wszelkie powody, by sądzić, że nie urodziłeś się z tą wiedzą. Musisz to odebrać. Wiele z tego, co wiesz o emocjach i wyrazie twarzy, ukształtowali twoi rodzice i inni członkowie rodziny. Twarze twoich rodziców, rodzeństwa i innych osób, które się tobą opiekowały, były pierwszymi, które zobaczyłeś. Członkowie twojej rodziny mogli być bardzo ekspresyjni lub bardzo ostrożni w wyrazie twarzy. Mogli pokazać ci pełny repertuar wyrazów emocjonalnych lub tylko kilka. Być może nigdy nie widziałeś wściekłej lub przerażonej twarzy. Osoby w twojej rodzinie mogły okazywać emocje na swoich twarzach, tak jak większość innych ludzi, lub jeden z nich mógł rozwinąć dziwny lub szczególnie sposób wyrażania obrzydzenia lub strachu, co może nadal wpływać na twoje rozpoznawanie tej emocji. Być może jako dziecko zostałeś specjalnie poinstruowany, aby nie patrzeć na mimikę innych osób lub przynajmniej na niektóre mimiki. Na przykład niektórym dzieciom mówi się, żeby nigdy nie patrzyły na kogoś, kto płacze. Jako osoba dorosła możesz być bardziej wrażliwa na niektóre emocje niż na inne. To, czego nauczyłeś się o odczytywaniu emocji we własnej rodzinie, może mieć duże zastosowanie w zrozumieniu innych lub stosunkowo niewielkie, przynajmniej w przypadku niektórych emocji. Oglądając telewizję, filmy lub bliskiego przyjaciela, mogłeś poszerzyć swoją wiedzę na temat mimiki twarzy. Chociaż prawie każdy poprawnie odczytuje niektóre wyrazy twarzy, niewiele osób zdaje sobie sprawę, kiedy popełniają błędy lub dlaczego je popełniają. Reguły przekładania określonego zestawu zmarszczek na twarz na ocenę, że dana osoba jest zła, przestraszona itp., byłyby bardzo trudne do opisanego dla większości ludzi. Kiedy przestrzegasz tych zasad, robisz to automatycznie, na podstawie nawyków ustalonych tak dawno temu, że zwykle nie wiesz, jak one działają, a nawet kiedy działają. W tym sensie rozumienie wyrazu twarzy wyrażającego emocje jest jak prowadzenie samochodu. Kiedy to robisz, nie myślisz o tym, co robisz. W przeciwieństwie do prowadzenia samochodu, z wyrazem twarzy nigdy nie było wcześniejszego okresu, w którym uczono cię konkretnie tych umiejętności. Nie ma instrukcji, w której można sprawdzić, jak poprawić błędy. Nie ma odpowiednika dla policjanta drogowego, który mówi ci, kiedy przegapiłeś lub źle zinterpretowałeś sygnał. Często nie wiesz, że wyraz twarzy był podstawą twojego przecucia lub intuicji co do kogoś. Możesz tylko wyczuć coś w osobie, nie będąc w stanie prześledzić źródła tego wrażenia. A jeśli nie wiesz, co doprowadziło do twojego osądu, nie możesz się poprawić, jeśli okaże się, że był błędny. Czasami zastanawia cię czyjś wyraz twarzy; nie możesz zrozumieć, co miał na myśli. Możesz też domyślić się, co miał na myśli, patrząc na wyraz jego twarzy, ale nie możesz zdecydować, czy mu zaufać, czy nie. Trudno jest sprawdzić wrażenia z innymi, ponieważ po prostu nie ma zbyt wiele słownictwa na opisanie samej twarzy. Istnieje wiele słów na określenie komunikatów, które otrzymujesz z twarzy (przestraszony, przerażony, przerażony, pełen obaw, zmartwiony, by wymienić tylko kilka związanych ze strachem), ale niewiele jest opisujących źródło tych komunikatów. Mamy określenia uśmiech, uśmiech, zmarszczenie brwi, zez, ale jest stosunkowo niewiele takich słów, które identyfikują określone konfiguracje twarzy, charakterystyczne wzory zmarszczek lub tymczasowe kształty rysów twarzy. Bez terminów odnoszących się do twarzy jesteśmy upośledzeni w porównywaniu lub poprawianiu naszych interpretacji wyrazu twarzy. Komentarze takie jak ten poniżej, choć trafne, są szalenie kłopotliwe. „Wiem, dlaczego myślałeś, że się boi. To dlatego, że wewnętrzne kąciki jego brwi były ściągnięte i uniesione. Ale nie zauważyłeś zmarszczki omega na jego czole. Gdybyś to zauważył lub fakt, że

zewnątrzna brew rogi były w dół, a nie w górę, wiedziałbyś, że jest smutny”. W najlepszym razie nie jest łatwo opisać wyraz twarzy. Zdjęcia są potrzebne, bo to zjawisko wizualne. W tej książce jesteśmy w stanie przedstawić Ci setki starannie wyselekcjonowanych fotografii, które pokazują, jak twarz rejestruje emocje. Uważamy, że taka tekst jest potrzebna do osiągnięcia następujących celów:

- Zwróć uwagę na to, co już robisz, nie wiedząc o tym
- Pokaż, czego możesz całkowicie przegapić
- Popraw to, co możesz źle interpretować
- Pokaż subtelności (rodziny wyrazów twarzy) i złożoność (połączenie dwóch emocji w jednym wyrazie twarzy)
- Ostrzeżenie o oznakach kontroli twarzy i nauczanie, jak wykrzyć, kiedy używany jest kwalifikator twarzy lub kiedy wyraz twarzy jest modulowany lub sfalszowany
- Zapewnij techniki uczenia się, czy w nietypowy sposób okazujesz emocje na własnej twarzy

W następnej sekcji wyjaśniono szereg potencjalnych problemów napotykanym w zrozumieniu wyrazu twarzy, sugerując, dlaczego popełniane są błędy i jak ich unikać. Być może zostałeś wychowany, aby nie patrzeć na twarze lub na niektóre twarze. Możesz być rozproszony przez inne rywalizujące oferty o twoją uwagę, słowa, które ktoś wypowiada, dźwięk jego głosu, ogólny wygląd i ruchy jego ciała. Możesz nie rozpoznawać różnic między wyrażeniami kontrolowanymi i niekontrolowanymi. Możesz nie wiedzieć, czego szukać na twarzy lub gdzie patrzeć, aby stwierdzić, czy ktoś jest zły lub przestraszony. Możesz nie wiedzieć dokładnie, czym jest emocja, czym różni się jedna emocja od drugiej lub czym różni się emocja od nastroju, postawy lub cechy charakteru.

Dlaczego popełniane są błędy w zrozumieniu wyrazów mimicznych emocji

Twarz dostarcza więcej niż jeden rodzaj sygnału, aby przekazać więcej niż jeden rodzaj wiadomości. Próbuąc podążać za komunikatami emocji, możesz spojrzeć na niewłaściwy sygnał. A może nie odróżniasz wyraźnie komunikatów emocji od innych komunikatów przekazywanych przez twarz. Bardzo znanym przykładem wielosygnałowego systemu wielokomunikatowego jest system znaków drogowych. Wykorzystuje trzy rodzaje sygnałów: kształt (trójkątny, kwadratowy, okrągły, prostokątny, ośmiokątny), kolor (czerwony, żółty, niebieski, zielony) i napis (słowa, rysunki, liczby). Znaki drogowe wykorzystują te trzy rodzaje sygnałów do przekazywania trzech rodzajów komunikatów: przepisów (stop, zakaz zawracania, ustąpić pierwszeństwa itp.), ostrzeżeń (przejście szkolne, ruch dwukierunkowy itp.) oraz informacji (obszar obsługi, trasa rowerowa, pole namiotowe itp.). W przypadku znaków drogowych, podobnie jak w przypadku mimiki, musisz skupić się na określonym rodzaju sygnału, jeśli chcesz nauczyć się określonego rodzaju komunikatu. Jeśli chcesz wiedzieć, czy zbliżasz się do miejsca odpoczynku lub miejsca na biwak, możesz wyszukać znaki niebieskie lub zielone, ponieważ to właśnie te kolory dają tego typu informacje (żółte znaki ostrzegają, czerwone przepisy). Analogia w czytaniu twarzy polega na tym, że jeśli chcesz wiedzieć, jakie emocje ktoś odczuwa, musisz obserwować chwilowe zmiany na twarzy, ponieważ to właśnie te szybkie sygnały mimiczne dostarczają informacji o emocjach. (Gdybyś próbował określić czyjś wiek, zwróciłbyś uwagę na bardziej trwałe aspekty twarzy, takie jak napięcie mięśniowe czy trwałe zmarszczki.) Twarz wysyła trzy rodzaje sygnałów: statyczne (takie jak kolor skóry), powolne (takie jak trwałe zmarszczki) i szybkie (takie jak uniesienie brwi). Sygnały statyczne obejmują wiele mniej lub bardziej trwałych aspektów pigmentacji skóry twarzy, kształtu twarzy, struktury kości, chrząstki, złogów tłuszczowych oraz wielkości, kształtu i umiejscowienia cech twarzy (brwi, oczy, nos, usta). Powolne sygnały obejmują zmiany w wyglądzie twarzy, które następują stopniowo w czasie. Oprócz rozwoju trwałych zmarszczek, zmiany napięcia

mięśniowego, tekstury skóry, a nawet zabarwienia skóry pojawiają się wraz z wiekiem, głównie w późniejszych latach dorosłości. Szybkie sygnały są wytwarzane przez ruchy mięśni twarzy, powodując tymczasowe zmiany w wyglądzie twarzy, przesunięcia w położeniu i kształcie rysów twarzy oraz tymczasowe zmarszczki. Te zmiany pojawiają się na twarzy przez kilka sekund lub ułamki sekundy. Wszystkie trzy rodzaje sygnałów mimicznych można modyfikować lub ukrywać według własnego wyboru, chociaż najtrudniej jest modyfikować sygnały statyczne i wolne.

Fryzury są używane prawie powszechnie do modyfikowania tych sygnałów. Na przykład grzywka może zmienić pozorny rozmiar czoła lub ukryć trwale wytrawione zmarszczki. Kosmetyki, takie jak ozdoby twarzy, takie jak okulary przeciwsłoneczne, a w skrajnych przypadkach chirurgia plastyczna mogą modyfikować statyczne i powolne sygnały twarzy, tak aby nadawały inny zestaw komunikatów. Szybkie sygnały mimiczne można modyfikować lub ukrywać, hamując ruchy mięśni, które je wytwarzają, maskując jeden wyraz innym lub ukrywając twarz za brodą lub okularami przeciwsłonecznymi. W ten sposób można zostać wprowadzonym w błąd, celowo lub przypadkowo, przez szybkie, wolne lub statyczne sygnały. Twarz to nie tylko system wielosygnałowy (szybki, wolny, statyczny), ale także system multikomunikacyjny. Twarz przekazuje informacje o emocjach, nastroju, nastawieniu, charakterze, inteligencji, atrakcyjności, wieku, płci, rasie i prawdopodobnie także innych kwestiach. Ta tekst koncentruje się przede wszystkim na jednym typie komunikatów i jednym typie komunikatów sygnałowo-emocjonalnych przesyłanych za pomocą szybkich sygnałów. Kiedy mówimy o emocjach, mamy na myśli uczucia przejściowe, takie jak strach, złość, zaskoczenie itp. Kiedy te uczucia się pojawiają, mięśnie twarzy kurczą się i widoczne są zmiany w wyglądzie twarzy. Zmarszczki pojawiają się i znikają, chwilowo zmienia się położenie i/lub kształt brwi, oczu, powiek, nozdrzy, ust, policzków i podbródka. Badania wykazały, że na podstawie szybkich sygnałów mimicznych można dokonać dokładnej oceny emocji, a ostatnio odkryto poszczególne sygnały mimiczne — schematy, które odróżniają każdą z podstawowych emocji. Fotografie zostały wykonane specjalnie do tego tekstu, aby pokazać i skonstrastować schematy twarzy, które wyróżniają każdą z podstawowych emocji i mieszanki tych emocji. Należy zauważyć, że komunikaty dotyczące emocji nie są przekazywane ani za pomocą powolnych, ani statycznych sygnałów mimicznych; mogą one jednak wpływać na implikacje komunikatu emocjonalnego. Jeśli ktoś ma twarz szczupłą lub tłąstą, pomarszczoną lub głądką, z wąskimi lub grubymi ustami, twarz starą lub młodą, twarz męską lub kobiecą, twarz czarną, orientálną lub kaukaską, to nie mówi czy dana osoba jest szczęśliwa, zła czy smutna. Ale może to wpłynąć na twoje wrażenie. Na przykład, jeśli szybkie sygnały mimiczne mówią ci, że dana osoba jest zła, twoje wyobrażenie o tym, dlaczego ta osoba jest zła i co prawdopodobnie zrobi, gdy jest zły, może częściowo zależeć od informacji, jakie uzyskasz z powolnych i statycznych sygnałów mimicznych o wiek, płeć, rasę, osobowość, temperament i charakter danej osoby. Te dalsze interpretacje nie są omawiane w tej książce, ponieważ zbyt mało o nich jeszcze wiadomo, a także ponieważ istnieje wcześniejsza kwestia, którą się tutaj głównie zajmujemy. Zanim zastanowimy się, czego można się spodziewać po różnych typach ludzi, gdy już wiemy, jak się czują, należy odpowiedzieć na pytanie, na którym koncentruje się ta tekst: Jak poznać po wyrazie twarzy, jak ktoś się czuje i jak rozpoznać czy jego wyraz twarzy jest prawdziwy czy fałszywy? Ta tekst zawiera również informacje na temat komunikatów o nastroju. Nastroje są ściśle związane z emocjami, a niektóre są widoczne w szybkich sygnałach mimicznych. Nastroje różnią się od emocji tym, że związane z nimi uczucia trwają przez dłuższy czas. Na przykład uczucie gniewu trwające zaledwie kilka minut, a nawet godzinę, nazywa się emocją. Ale jeśli osoba jest zła przez cały dzień, złości się kilkanaście razy w ciągu dnia lub jest zła przez kilka dni, to jest to nastrój. „Drażliwy” to słowo używane do opisanie kogoś w takim nastroju, chociaż równie dobrze można powiedzieć, że dana osoba jest w złym nastroju. Jest możliwe, choć mało prawdopodobne, że osoba w takim nastroju przez cały okres utrzymywania się nastroju będzie wykazywać pełny wyraz twarzy gniewu, z oznakami gniewu rejestrowanymi na całej twarzy. Częściej tylko ślad tego gniewnego wyrazu

twarzy może utrzymywać się przez dłuższy czas - zaciśnięta szczęka lub napięta dolna powieka, warga przyciśnięta do wargi lub ściągnięte i złączone brwi. Innym sposobem rejestracji nastroju w wyrazie twarzy jest częstotliwość, z jaką całkowity wyraz twarzy miga i gaśnie w pewnym okresie czasu. Może być oczywiste, że ktoś jest w nastroju drażliwym, ponieważ tak często wpadał w złość tego popołudnia. Inne nastroje widoczne w szybkich wyrazach twarzy to depresja (gdzie na twarzy widać oznaki smutku, strachu lub połączenia obu), niepokój (gdzie na twarzy widać oznaki strachu) i euforię (gdzie na twarzy widać oznaki szczęścia i podekscytowanie). Szybkie sygnały mimiczne wysyłają również emblematyczne wiadomości. W naszych badaniach terminem emblemat określamy sygnały, których znaczenie jest bardzo specyficzne, niewerbalny odpowiednik pospolitego słowa lub frazy. Przykładem jest mrugnięcie powieką oznaczające zgodę („od razu”, „pewnie”) lub flirt („czy chcesz?”). Emblematy na twarzy są jak ruchy rąk machające „cześć” lub „do widzenia” i jak skinienie głową na „tak” lub „nie”. Ruch jest zawsze specyficzny i łatwy do odróżnienia od innych ruchów. Znaczenie jest zrozumiałe dla wszystkich w kulturze lub subkulturze. Nie będziemy omawiać pełnej gamy emblematów twarzy, ale tylko te, które są ściśle związane, czy to w ruchu, czy w przekazie, z ekspresją emocjonalną. Przykładem takiego emblematu jest uniesienie brwi i trzymanie ich przy jednoczesnym pozostawieniu pustej reszty twarzy. Ten ruch brwi jest częścią szybkiego sygnału mimicznego zaskoczenia, ale jeśli nie towarzyszy mu ruch powiek i dolnej części twarzy, oznacza to pytanie. Istnieją jeszcze inne emblematy, które można by nazwać emblematami emocji, ponieważ przesłanie, które niosą, dotyczy emocji. Te emblematy emocji wyglądają jak wyraz twarzy emocji, ale są wystarczająco różne aby osoba, która je widzi, wiedziała, że osoba je robiąca nie czuje się w ten sposób w tej chwili; wspomina tylko o emocjach. Na przykład jednym z symboli emocji oznaczających wstręt jest zmarszczenie nosa, co jest częścią wyrazu twarzy wyrażającego wstręt. Kiedy jest używany jako symbol emocji, pojawia się sam, z niewielkim uniesieniem górnej wargi i szybko pojawia się i znika z twarzy, i dlatego nie jest mylony z prawdziwym wyrazem twarzy obrzydzenia. Przesłanie brzmi „wstręt (teraz tak się nie czuję)”. Szybkie sygnały mimiczne są zatem wykorzystywane do przekazywania komunikatów emocjonalnych i emblematycznych. Są również używane jako interpunkcyjne konwersacje. Każdy zna ludzi, którzy używają rąk do akcentowania lub kursywy słowa lub wyrażenia podczas mówienia. Ludzie mogą zrobić to samo z szybkimi sygnałami mimicznymi, podkreślając to, co zostało powiedziane, za pomocą akcentów mimicznych, przecinków i kropek. Znaki interpunkcyjne twarzy zostaną omówione i pokazane w dalszych rozdziałach. Twarz wysyła wiele szybkich sygnałów oprócz tych, które rejestrują emocje lub są używane w emblematach związanych z emocjami lub jako znaki interpunkcyjne. Wykrzywianie twarzy, wykrzywianie się i pantomima; ruchy wymagane przez mowę; takie czynności twarzy, jak obgryzanie, wycieranie ust itp., nie będą brane pod uwagę, ponieważ nie są one związane z mimiką emocji lub często są z nią mylone. Podobnie twarz wysyła wiele komunikatów oprócz tych dotyczących emocji i nastrojów. Ludzie wierzą, że potrafią odczytać z twarzy postawę, osobowość, moralny charakter i inteligencję. Nie będziemy o tym dyskutować, ponieważ nie wiadomo, czy ludzie w ogóle zgadzają się co do takich sądów, a jeśli tak, to czy ich sądy są słuszne. Co więcej, nie wiadomo, czy jakiegokolwiek takie osądy opierają się na szybkich, powolnych lub statycznych sygnałach twarzy. Ludzie prawdopodobnie zgadzają się i mają rację, przynajmniej przez pewien czas, oceniając płeć, wiek i rasę po twarzy. Nawet przy tych bardziej oczywistych wiadomościach niewiele wiadomo na temat dokładnych planów twarzy. Chociaż zakładamy, że są one przekazywane głównie przez powolne i statyczne sygnały mimiczne, nie wiemy dokładnie, jakie sygnały przekazują tego typu informacje. Na przykład, czy czytając, czy ktoś jest mężczyzną, czy kobietą, jest to widoczne w kształcie górnej lub dolnej wargi, w wielkości warg, względnej wielkości obu warg lub pigmentacji warg? A może to wcale nie usta, ale ilość włosów w brwiach lub ich kształt; czy też jest to kształt podbródka; itp.? Jednak jeśli chodzi o mimikę wyrażającą emocje, wiemy całkiem sporo. Wiemy, że ludzie potrafią dokonywać właściwych ocen. Znamy specyficzne sygnały w każdej części twarzy, które przekazują wiadomości o strachu, zdziwieniu, smutku, szczęściu, złości, obrzydzeniu i ich kombinacjach. Jeśli twoje rozumienie

mimiki twarzy ma się poprawić, abyś mógł interpretować mimikę innych osób i bardziej adekwatnie wyczuwać swoją własną, musisz skupić uwagę na szybkich sygnałach mimicznych i ich charakterystycznych komunikatach. Nie ma sensu patrzeć na powolne i statyczne sygnały mimiczne w celu uzyskania informacji o emocjach. Będziesz musiał nauczyć się subtelnych i oczywistych różnic i podobieństw między emocjami w ich wyglądzie na twarzy i sposobie ich doświadczania. I będziesz musiał nauczyć się odróżniać mimikę emocji od symboli emocji twarzy, innych emblematów twarzy i znaków interpunkcyjnych twarzy.

Nie oglądanie twarzy

Problemy ze zrozumieniem mimiki pojawiają się, ponieważ przez większość czasu ludzie nie patrzą na swoje twarze. Ponieważ większość wyrazów twarzy wyrażających emocje jest krótkotrwała, często możesz przegapić ważną wiadomość. Niektóre wyrazy twarzy są niezwykle szybkie i trwają zaledwie ułamek sekundy. Nazywamy to mikroekspresjami. Większość ludzi ich nie dostrzega lub nie dostrzega ich znaczenia. Później wyjaśnimy, w jaki sposób te bardzo szybkie mikroekspresje mogą ujawnić emocje, które dana osoba próbuje ukryć. Nawet bardziej typowe makrowyrażenia często trwają tylko kilka sekund. Rzadko zdarza się, aby wyraz twarzy wyrażający emocje trwał tak długo, jak pięć lub dziesięć sekund. Jeśli tak, to uczucie musi być intensywne, tak intensywne, że prawdopodobne jest, że uczucie to będzie jednocześnie wyrażane w głosie poprzez krzyk, śmiech, ryk lub w słowach. Nawet jeśli nie patrzysz na czyjąś twarz, prawdopodobnie nie przegapisz tych intensywnych emocji, ponieważ je usłyszysz. Częściej jednak bardzo długa mimika twarzy nie jest autentycznym wyrazem emocji, ale udawanym wyrazem twarzy, w którym osoba bawi się okazaniem emocji w przesadny sposób. Jest oczywiste, kiedy widzisz, że dana osoba gra. Czasami może nie grać, ale używając udawanego wyrazu twarzy jako sposobu na pokazanie emocji bez brania za to odpowiedzialności. Załóżmy na przykład, że zgodziłeś się dołączyć do kogoś w eskapadzie, która teraz, gdy się do niej zbliżasz, wygląda na bardziej ryzykowną, niż się spodziewałeś. Możesz pokazać udawany strach. Pozwoliłoby ci to pokazać, jak się czujesz, przekazać wiadomość swojemu towarzyszowi, aby on także mógł wyrazić wahanie; ale jeśli jest niesympatyczny, nie może cię wyśmiewać, ponieważ okazujesz tylko udawany strach. Łatwo zrozumieć, dlaczego mikroekspresje mogą zostać pominięte, ponieważ są tak szybkie. Później podamy kilka ćwiczeń na ich rozpoznawanie. Ale nawet dłuższe makroekspresje, które trwają dwie lub trzy sekundy, są często pomijane, ponieważ twarz często nie jest obserwowana. W pewnym sensie jest to paradoksalne, ponieważ twarz bardzo przykuwa uwagę. Jako miejsce głównych bodźców zmysłowych – wzroku, słuchu, węchu i smaku – oraz głównych komunikatów wyjściowych – mowy – ma ogromne znaczenie w życiu społecznym. Co więcej, większość ludzi identyfikuje się częściowo z wyglądem twarzy. Branże istnieją wokół poprawy wyglądu twarzy. Osobę najłatwiej rozpoznać po twarzy, bardziej niż po ciele. Jego prywatność jest znacznie bardziej narażona, jeśli w gazecie pojawi się zdjęcie jego twarzy zrobione w jakimś zawstydzającym momencie, niż gdyby podobne zdjęcie jego ciała miało zostać opublikowane. I jest ciekawość twarzy innych ludzi. Kiedy opowiadasz o osobie, której nie spotkałeś, będziesz chciał zobaczyć zdjęcie jej twarzy; zwykle nie myślisz o tym, by chcieć zobaczyć zdjęcie, które wyraźnie pokazywałoby jego ciało. Kiedy widzisz całą twarz i ciało osoby, masz tendencję do patrzenia bardziej na twarz niż na ciało, chyba że istnieje jakieś zainteresowanie seksualne. Kiedy rozmawiasz, rzadko patrzysz bez przerwy na twarz drugiej osoby. Prawdopodobnie więcej czasu spędzasz na odwracaniu wzroku od osoby, z którą rozmawiasz, niż na patrzeniu na nią. Pomyśl o tym, jak ustawione są krzesła lub jak je przestawiasz, kiedy masz zamiar usiąść i porozmawiać. Zwykle nie siedzicie naprzeciw siebie, czołowo, ale obok siebie lub pod kątem. Kiedy twoja głowa jest wyrównana z twoim ciałem, ty i osoba, z którą rozmawiacie, patrzycie w przestrzeń, co prawdopodobnie robicie przez większość czasu. Aby zobaczyć twarz drugiej osoby, musisz odwrócić głowę, co czasami robisz. Obecnie prowadzone są badania mające na celu zbadanie, kiedy dwie rozmawiające osoby patrzą na siebie. Wygląda na to, że kiedy mówisz, patrzysz, czy słuchacz się zgadza, czy jest rozbawiony, zły,

zainteresowany, znudzony itp. Patrzysz, aby ustalić, czy druga osoba potrzebuje szansy na wtrącenie się do słowa. Patrzysz, czy druga osoba przez jakiś czas nie wydawał żadnych słyszalnych odpowiedzi słuchacza („mm-hmm”, „tak”, „dobrze”, „aha”, „czy tak jest” itp.), aby go sprawdzić. druga osoba ma szansę zabrać głos. Jeśli nie zamierzasz rezygnować z głosu, musisz uważać, aby nie patrzeć na drugą osobę podczas pauzy. Kiedy jesteś słuchaczem, możesz spojrzeć na mówcę kiedy akcentuje słowo lub na końcu frazy, jeśli jego fleksja wzrasta i wydaje się, że prosi cię o werbalną lub niewerbalną odpowiedź. Istnieją sytuacje, w których przynajmniej jedna osoba znacznie częściej patrzy na twarz drugiej osoby. Jeśli jesteś na widowni, nie masz zahamowań przed ciągłym wpatrywaniem się w twarz wykonawcy. Dał ci pozwolenie na mocy swojej i twojej roli. Jeśli jesteś przesłuchującym, możesz stale patrzeć na osobę, którą przesłuchujesz; to twoja praca. Prawdopodobnie to samo dotyczy każdej oficjalnej rozmowy, w której jedna osoba ma jasno określoną i uznaną władzę nad drugą. Ciągłe obserwowanie twarzy ma miejsce również w sytuacjach odwrotnych. Każdy może rozpoznać kochanków, przynajmniej tych, którzy wciąż się zalecają, po tym, jak często bezwstydnie patrzą sobie w twarze. Dlaczego przez większość czasu nie patrzysz na twarz osoby, z którą rozmawiasz? Dlaczego właściwie odwracasz wzrok w chwili, gdy wyczuwasz, że może okazywać emocjonalny wyraz twarzy? Częściową odpowiedzią jest uprzejmość – bycie wychowanym tak, by się nie gapić (przynajmniej w Stanach Zjednoczonych i niektórych innych kulturach). Nie chcesz być niegrzeczny i natrętny, biorąc informacje, których nie jest jasne, które przekazuje ci druga osoba. I nie chcesz zawstydzić osoby, z którą rozmawiasz, ani siebie. Jeśli chce, żebyś wiedział, jak się czuje, może to powiedzieć słowami; inaczej przekroczyłbyś granice konwencji. Oglądanie czyjejś twarzy jest intymne. Korzystasz z takiej swobody tylko wtedy, gdy druga osoba daje ci ją, będąc publicznym wykonawcą, lub jeśli zapewnia ją twoja rola społeczna (jako przesłuchujący, pracodawca, sędzia przysięgły, rodzic itp.) - lub jeśli otwarcie pragniesz dzielić się intymnością, spojrzenie i zaproszenie spojrzenia drugiej osoby. Jest jednak druga strona. Nie chodzi tylko o bycie uprzejmym i brak chęci zawstyżenia lub bycia zawstydzonym. Często nie patrzeć w twarz drugiej osoby jest motywowane chęcią uniknięcia obciążenia tą wiedzą lub koniecznością zrobienia czegoś w związku z tym, jak czuje się ta osoba. Nie patrząc na jego twarz, nie wiesz, albo możesz udawać, że nie wiesz. Jeśli nie powie tego słowami, nie jesteś społecznie zobowiązany do dbania o jego uczucia ani reagowania na nie. Jeśli na jego twarzy widać irytację lub złość, a ty to widzisz, a on wie, że to widzisz, być może będziesz musiał dowiedzieć się, czy to ty jesteś przyczyną, a jeśli nie, dlaczego jest zły. Jeśli okazuje smutek, być może będziesz musiał go pocieszyć lub pomóc; to samo dotyczy sytuacji, gdy okazuje strach. W wielu interakcjach społecznych ostatnią rzeczą, jakiej chce każda osoba, jest uznanie lub wzięcie odpowiedzialności za konieczność radzenia sobie z uczuciami drugiej osoby. Oprócz tych dość powszechnych powodów, dla których nie patrzy się na twarze, niektórzy ludzie mogli mieć doświadczenia w dzieciństwie, które nauczyły ich, aby nie patrzeć na mimikę pewnych osób lub na pewne miny, bez względu na to, kto je pokazuje. Dziecko może się nauczyć, że patrzeć na twarz tatusia, gdy jest zły, jest niebezpieczne lub niebezpieczne jest patrzeć na czyjąś rozgniewaną twarz. Takie uczenie się może nastąpić tak wcześnie, że dorosła osoba unika widzenia pewnych emocji lub pewnych typów ludzi okazujących określone emocje, nie wiedząc, że jest zaangażowana w takie unikanie. Jeśli twoje rozumienie mimiki twarzy ma się poprawić, musisz ponownie rozważyć, czy i kiedy chcesz wiedzieć, jak czuje się druga osoba. Być może będziesz musiał przeciwdziałać nawykom, których się nauczyłeś i których przestrzegałeś, nie wiedząc o tym, co prowadzi do ignorowania i pomijania wielu wyrazów twarzy wyrażających emocje.

Zapora komunikacyjna

Twarz jest tylko jednym ze źródeł informacji dostępnych podczas rozmowy, a problem polega na tym, że wiadomości mogą zostać przeoczone z powodu rozproszenia innych, bardziej władczych źródeł, które walczą o uwagę. W większości rozmów polegasz na wzroku i dźwięku, na tym, co widzisz i słyszysz. W większości rozmów między ludźmi z uprzemysłowionych środowisk zachodnich nie ma zbyt

wiele stymulacji dotykowej i podejmuje się środki ostrożności w celu kamuflażu zapachów. Podczas słuchania zbierasz informacje z co najmniej trzech źródeł w kanale słuchowym: rzeczywiście użyte słowa; dźwięk głosu; i takie rzeczy, jak szybkość wypowiedzania słów, ile jest pauz, jak bardzo mowa jest zakłócana przez słowa takie jak „aah” lub „ummh”. Patrząc, w kanale wizualnym zbierasz informacje z co najmniej czterech źródeł: twarzy; przechylenia głowy; całkowita postawa ciała; oraz ruchy mięśni szkieletowych ramion, dłoni, nóg i stóp. Każde z tych źródeł, zarówno w kanale słuchowym, jak i wizualnym, może powiedzieć coś o emocjach. Kanały dźwiękowe i wizualne oferują różne zalety i wady w komunikacji z nadawcą i odbiorcą wiadomości. Kanał słuchowy może być całkowicie wyłączony przez nadawcę; może po prostu się zamknąć i tym samym przestać udzielać jakichkolwiek informacji drugiej osobie, z którą rozmawiał. Jest to zaleta dla nadawcy, wada dla odbiorcy. Kanał wizualny jest w pewnym sensie zawsze włączony. Nadawca musi zachować pewną postawę ciała, pewną pozycję rąk, część ustawienia twarzy; w ten sposób zawsze wywiera się pewne wrażenie na drugiej osobie.

Jeśli nadawca może założyć, że druga osoba jest zainteresowana rozmową, wykorzystanie kanału słuchowego zwiększa prawdopodobieństwo, że wysłana wiadomość dotrze i zostanie odebrana. Słuchacz nie musi kierować uszu na nadawcę, aby odebrać wiadomość; kanał słuchowy słuchacza jest otwarty. Inaczej jest w przypadku kanału wizualnego. Druga osoba może być zainteresowana, ale nie spojrzeć na nią w momencie wysyłania wiadomości. Nadawca może to wykorzystać, aby „umieścić” wiadomość w kanale wizualnym, aby skomentować obserwatora bez wiedzy osoby, z którą rozmawia. Na przykład jedna osoba może wizualnie zasygnalizować innej osobie, aby uratowała ją przed nudną rozmową, tak że nudny rozmówca nie zauważy wezwania pomocy. Z drugiej strony, jeśli nadawca chce, aby jego wiadomość dotarła do drugiej osoby, z którą rozmawia, to przed wysłaniem wiadomości w kanale wizualnym musi poczekać, aż druga osoba zostanie na nim wzrokowo skupiona. Tak więc, gdy nadawca i odbiorca mają wspólne zainteresowanie komunikacją, kanał słuchowy ma tę zaletę, że odbiera wysyłane wiadomości z większą pewnością. Z drugiej strony odbiorca może łatwiej udawać zainteresowanie słuchowe niż wzrokowe. Słuchanie można symulować, od czasu do czasu kiwając głową i wtrącając „umhmm”, podczas gdy w rzeczywistości odbiorca słucha innej rozmowy lub własnych myśli. Nie ma wyraźnych oznak takiej nielojalności słuchowej, która jest równoległa do nieostrego spojrzenia na spojrzenie, jeśli widz udaje, że patrzy na nadawcę, ale w rzeczywistości patrzy na kogoś za nim lub z boku; nic nie dorównuje ruchom śledzącym, które pokazują, że oczy widza śledzą czyjąś aktywność. Nawiasem mówiąc, ponieważ bardziej oczywiste jest, kto patrzy, niż kto słucha, zarówno nadawca, jak i odbiorca są lepiej chronieni przed podsłuchiwaniami przez niechcianych obserwatorów niż przez niechcianych słuchaczy. Chociaż rodzaje informacji przesyłanych w tych dwóch kanałach się powtarzają lub nakładają na siebie, istnieje naturalny podział pracy, dzięki czemu każdy kanał lepiej przekazuje określone wiadomości. Słowa są najlepsze dla większości komunikatów, szczególnie tych opartych na faktach. Jeśli próbujesz komuś powiedzieć, gdzie jest muzeum, kto grał główną rolę w tym filmie, czy jesteś głodny lub ile kosztuje posiłek, używasz słów. Nie uciekasz się do kanału wizualnego jako głównego przekaźnika takich wiadomości, chyba że nie możesz mówić lub być słyszany, lub chyba, że wiadomość zawiera wskazanie, gdzie coś jest w przestrzeni (jak stąd dostać się na pocztę). Ton głosu i źródła kanałów wizualnych dodają kwalifikujące wiadomości do tego, co jest przekazywane w słowach. Dodano niuanse, podkreślono punkty, wydano instrukcje, jak poważnie traktować to, co mówi się słowami itp. Kanał wizualny może być również używany do przekazów opartych na faktach, za pomocą indyjskiego języka migowego lub języka głuchoniemych, ale zaletą jest wyrażnie ze słowami. Słowa mogą być również używane do opisywania uczuć lub ich wyjaśniania i zazwyczaj są używane w tym celu w porozumieniu z innymi źródłami. Tutaj jednak przewagę ma kanał wzrokowy, ponieważ szybkie sygnały mimiczne są podstawowym systemem wyrażania emocji. To twarz, której szukasz, aby wiedzieć, czy ktoś jest zły, zdegustowany, przestraszony, smutny itp.

Słowa nie zawsze potrafią opisać uczucia, jakie mają ludzie; często słowa nie są adekwatne, aby wyrazić to, co widzisz w wyrazie czyjejś twarzy w emocjonalnej chwili. A słowom nie ufa się tak bardzo jak twarzom, jeśli chodzi o emocje. Jeśli ktoś mówi ci, że jest zły, a jego twarz również to pokazuje, nic nie jest nie tak. Ale jeśli mówi, że jest zły i nie pokazuje żadnych dowodów twarzy, jesteś podejrzliwy. Jeśli zdarzy się sytuacja odwrotna i wygląda na rozgniewanego, ale nie wspomina o uczuciach gniewu w swoich słowach, wątpisz w słowa, ale nie w złość; zastanawiasz się, dlaczego nie przyznaje się do tego, co czuje. Komunikaty emocjonalne mogą być również przekazywane przez dźwięk głosu, postawę ciała, ruchy dłoni/ramion oraz ruchy nóg/stop. Nie jest jednak pewne, czy przekazują informacje o emocjach z taką precyzją, jak twarz. Mogą po prostu powiedzieć ci, że ktoś jest zdenerwowany, ale nie czy uczuciem zdenerwowania jest złość, strach, wstręt czy smutek. Przejrzystość i precyzja tych innych źródeł komunikatów emocjonalnych pozostaje do zbadania. Wiemy, że twarz jest podstawowym, wyraźnym i precyzyjnym systemem sygnalizacji wyrażania określonych emocji. Dzięki dwóm kanałom - dźwiękowemu i wizualnemu - przekazującym informacje z siedmiu źródeł, komunikacja jest jak zaporą. Mówca wysyła lawinę sygnałów i może nie zwracać na nie uwagi lub wykorzystywać je w optymalny sposób, a słuchacz jest bombardowany i może nie zwracać uwagi na wszystkie dostępne sygnały. Dzięki kanałowi wizualnemu ludzie skupiają się bardziej na twarzy niż na innych źródłach; mimika twarzy jest bardziej dostrojona niż ruchy ciała, a ludzie bardziej patrzą na twarze niż na ruchy ciała. Ale kanał słuchowy, aw szczególności słowa, zwykle skupia największą uwagę, zarówno ze strony mówiącego, jak i słuchacza, ponieważ tutaj można przekazać najbogatsze i najbardziej różnorodne informacje o wszystkim oprócz emocji. Możesz więc przegapić ważne informacje o emocjach na twarzy, ponieważ konkuruje ona z innymi źródłami informacji i może być nieco upośledzona w dążeniu do zwrócenia na siebie uwagi. Nawet gdybyś skupił się tak samo na wyrazie twarzy, jak na słowach, to słowa zwróciłyby większą uwagę, bo zawsze do nas docierają, a trzeba patrzeć, żeby zobaczyć wyraz twarzy. Twarz ma jednak większe znaczenie niż słowa w przekazywaniu informacji o emocjach.

Kontrolowanie twarzy

Wyraz twarzy może być kontrolowany lub niekontrolowany. Jedna ekspresja może być dobrowolna, inna mimowolna; jeden może być prawdziwy, a inny fałszywy. Problemem jest rozróżnienie, który jest który. Załóżmy, że ktoś ma przeżycie emocjonalne — powiedzmy, że dzieje się coś, co go przeraża. Jeśli wyraz strachu pojawi się na jego twarzy, zrobi to automatycznie. Osoba nie myśli o tym, jak poruszać mięśniami twarzy, aby wyglądać na przestraszoną; wyrażenie strachu jest mimowolne. Ale mogą wystąpić zakłócenia, podyktowane albo długotrwałym, dobrze zakorzenionym nawykiem, albo celowym, świadomym wyborem chwili. Zakłócenie może być niewielkie, jedynie ograniczające lub modulujące ekspresję, lub poważne, przerywające lub całkowicie hamujące ekspresję. Wyraz strachu na twarzy byłby kwalifikowany, gdyby osoba dodała do wyrazu strachu odrobinę uśmiechu, pokazując, że może „uśmiechnąć się i znieść”. Wyraz twarzy byłby modulowany, gdyby osoba zmieniała pozorną intensywność wyrazu, starając się tylko o pokazanie lekkiego zmartwienia, gdy doświadcza silnego strachu. Wyraz twarzy strachu mógł zostać przerwany, tak że pojawił się tylko ślad; albo wyraz mógł być całkowicie zahamowany, tak że nic nie było widoczne na twarzy, albo był tylko sztywny wygląd. Nie tylko można ingerować w mimikę twarzy, ale ludzie mogą symulować ekspresję emocji, próbując stworzyć wrażenie, że odczuwają emocje, kiedy w ogóle ich nie doświadczają. Osoba może okazywać wyraz twarzy przypominający strach, podczas gdy w rzeczywistości nic nie czuje, odczuwa smutek lub inne emocje. Wyraz twarzy emocji jest kontrolowany z różnych powodów. Istnieją społeczne konwencje dotyczące tego, co możesz pokazywać na twarzy, kulturowe zasady pokazywania, które regulują sposób, w jaki ludzie zarządzają wyglądem swoich twarzy w miejscach publicznych. Na przykład w Stanach Zjednoczonych wielu małych chłopców uczy się zasady pokazu kulturowego: „mali ludzie nie płaczą ani nie wyglądają na przestraszonych”. Istnieją również bardziej osobiste zasady wyświechtania, których większość ludzi w danej kulturze nie nauczyła się, ale są one produktem

osobliwości konkretnej rodziny. Dziecko można nauczyć, aby nigdy nie patrzyło na ojca ze złością, nie okazywało smutku, gdy jest rozczarowane, czy cokolwiek innego. Te zasady wyświechtania, czy to kulturowe wspólne dla większości ludzi, czy osobiste, indywidualne, są zwykle tak dobrze wyuczone i nauczone tak wcześnie, że dyktowana przez nie kontrola wyrazu twarzy odbywa się automatycznie, bez myślenia i świadomości. Wyraz twarzy jest również kontrolowany ze względu na potrzebę zawodową lub praktykę. Wydaje się, że niektóre zawody wymagają lub wybierają osoby, które są ekspertami w dziedzinie kontrolerów twarzy. Każdy, kto odnosi sukcesy w takiej pracy, może potrzebować umiejętności przeprowadzania przekonujących symulacji (aktor, a nawet sprzedawca). Lub wymaganiem może być nigdy nie ujawnianie, jak naprawdę się czujesz (dyplomata). Ludzie kontrolują również mimikę emocji, ponieważ jest to dla nich korzystne w danym momencie. Jeśli uczeń oszukuje na egzaminie, może ukryć obawy przed przechodzącym egzaminatorem, bo nie chce zostać przyłapany. Powstaje więc pewne zamieszanie związane z wyrazem twarzy, ponieważ twarz przekazuje zarówno prawdziwe, jak i fałszywe komunikaty dotyczące emocji. Istnieją niekontrolowane, mimowolne, prawdziwe wyrażenia, a także wyrażenia kwalifikowane, modulowane lub fałszywe, z kłamstwami pominięcia przez zahamowanie i kłamstwami zleconymi przez symulację. Aby lepiej zrozumieć mimikę emocji, będziesz musiał rozróżnić, która jest która. Pierwszym krokiem jest nauczenie się, jak faktycznie odczuwane emocje pojawiają się na twarzy (rozdziały od 4 do 9), ponieważ bez tej wiedzy nie można dostrzec wskazówek dotyczących kontroli twarzy. Później, w rozdziale 11, zatytułowanym „Oszustwo na twarzy”, zostaną dokładniej wyjaśnione zasady wyświechtania i różne techniki zarządzania. Podanych zostanie szereg sugestii, jak odróżnić odczuwany od modulowanego lub fałszywego wyrazu twarzy. Niektóre wskazówki znajdują się w kształcie wyrazu twarzy, inne w jego czasie, inne w jego lokalizacji w strumieniu konwersacji, a jeszcze inne w tym, jak wyraz twarzy odnosi się do wszystkiego, co robi dana osoba.

Badanie mimiki twarzy

Przeprowadzono setki eksperymentów na wyrazie twarzy wyrażającym emocje. W innym miejscu szczegółowo przeanalizowaliśmy te badania. Tutaj pokrótce opiszemy tylko te badania, które są bezpośrednio związane z informacjami przedstawionymi w tym tekście. Ta sekcja powinna pomóc rozwiązać wątpliwości sceptyka co do naukowych podstaw tego, co zostało powiedziane i pokazane w kolejnych rozdziałach. Jest również dostępny dla tych, którzy są ciekawi, w jaki sposób bada się mimikę emocji.

Jakie emocje pokazuje twarz?

Czy twarz mówi nam tylko o tym, czy ktoś czuje się przyjemnie lub nieprzyjemnie, czy też dostarcza bardziej precyzyjnych informacji, przekazując, jakiej nieprzyjemnej emocji doświadczamy? Jeśli to drugie, ile z tych konkretnych emocji wyraża twarz – sześć, osiem, dwanaście lub jaką liczbę? Typową metodą stosowaną do określenia, które emocje można odczytać z twarzy, było pokazanie fotografii wyrazu twarzy obserwatorom, którzy proszeni są o powiedzenie, jakie emocje widzą na każdej twarzy. Obserwatorzy mogą otrzymać z góry ustaloną listę słów emocji do wyboru lub pozostawieni własnym zasobom, aby odpowiedzieć dowolnym słowem emocji, które przyjdzie im do głowy. Badacz analizuje odpowiedzi różnych obserwatorów, aby ustalić, jakie emocje są zgodne w opisie poszczególnych twarzy. Może na przykład stwierdzić, że 80 procent obserwatorów zgadza się co do określenia konkretnej twarzy słowem „przestraszony”. Mogą nie zgadzać się co do słowa opisującego inną twarz; na przykład twarz nazywana przez niektórych obserwatorów „brakiem zainteresowania” może być oznaczana przez innych obserwatorów innymi emocjami. Na podstawie takich wyników badacz dochodzi do wniosku, jakie emocje może wyrażać twarz. Sześć emocji, które są przedmiotem tego tekstu – szczęście, smutek, zdziwienie, strach, złość i wstręt – znalazł każdy badacz w ciągu ostatnich trzydziestu lat, który starał się określić słownictwo terminów związanych z emocjami związanymi z

wyrazem twarzy. Prawdopodobnie są inne emocje, na przykład zawstydzenie i podniecenie; ale nie zostały one jeszcze tak mocno ugruntowane. Ponieważ pokażemy nie tylko, jak te sześć emocji pojawia się na twarzy, ale także, jak pojawiają się trzydzieści trzy różne mieszanki tych sześciu emocji, reprezentowana będzie dość duża część emocjonalnego repertuaru twarzy. Czy oceny emocji są trafne?

Nie wystarczy określić, jakie emocje odczytuje się z mimiki twarzy. Kluczowe jest również odkrycie, czy interpretacje obserwatorów są prawidłowe, czy nie. Kiedy ludzie patrzą na czyjąś twarz i myślą, że ta osoba się boi, czy mają rację, czy nie? Czy mimika twarzy jest dokładnym odzwierciedleniem przeżyć emocjonalnych? A może wrażenia wypływające z wyrazu twarzy to tylko stereotypy – wszyscy się co do nich zgadzają, ale są błędne? Aby przestudiować to pytanie, badacz musi znaleźć osoby, o których wie, że mają określone przeżycia emocjonalne. Musi zrobić kilka zdjęć, filmów lub kaset wideo tych ludzi, a następnie pokazać je obserwatorom. Jeśli oceny obserwatorów dotyczące wyrazu twarzy pasują z wiedzą badacza na temat przeżyć emocjonalnych osądzanych osób, wtedy ustalana jest trafność. Większość badań dotyczących dokładności oceny wyrazu twarzy nie dostarczyła rozstrzygających dowodów w taki czy inny sposób, zwykle dlatego, że wiedza badacza na temat przeżyć emocjonalnych ocenianych osób była błędna. W naszej analizie eksperymentów przeprowadzonych w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat znaleźliśmy spójne i rozstrzygające dowody na to, że można dokonać dokładnej oceny wyrazu twarzy. W jednym eksperymencie zrobiono zdjęcia pacjentów psychiatrycznych, gdy byli przyjmowani do szpitala psychiatrycznego i ponownie, gdy byli mniej zdenerwowani i gotowi do wypisu. Nieprzeszkolonym obserwatorom pokazano te zdjęcia i zapytano, czy każdy wyraz twarzy był pokazany w momencie przyjęcia, czy w momencie wypisu. Wyroki były trafne. Te same zdjęcia pokazano innej grupie obserwatorów, którym nie powiedziano, że oglądają zdjęcia pacjentów psychiatrycznych, ale zamiast tego poproszono ich o ocenę, czy pokazana emocja jest przyjemna, czy nieprzyjemna. Ponownie udowodniono trafność, ponieważ mimika twarzy ukazana przy przyjęciu została oceniona jako bardziej nieprzyjemna niż przy wypisie ze szpitala. W innym badaniu poproszono innych obserwatorów o ocenę, jak przyjemna lub nieprzyjemna była mimika twarzy, ale pokazane im twarze przedstawiały stażystów psychiatrycznych przechodzących wywiad stresujący. Nie wiedząc, który jest który, obserwatorzy oceniali mimikę twarzy podczas stresu jako bardziej nieprzyjemną niż mimikę zaczerpniętą z niestresującej części wywiadu. W jeszcze innym eksperymencie obserwatorom pokazano dwa filmy przedstawiające studentów, jeden nagrany, gdy oglądali bardzo nieprzyjemny film z operacji, a drugi, gdy oglądali przyjemny film z podróży. Obserwatorzy dokładnie ocenili, który film oglądają studenci z ich mimiki. Wszystkie te badania dotyczyły spontanicznej mimiki twarzy, która naturalnie pojawia się, gdy osoba nie próbuje celowo pokazać emocji na swojej twarzy. Ale co z sytuacjami, w których osoba celowo próbuje okazać emocje, wyglądać na szczęśliwą lub wściekłą itp.? Wiele badań wykazało, że obserwatorzy mogą dokładnie ocenić, jaka emocja jest zamierzona, gdy osoba celowo próbuje przekazać emocję poprzez wyraz twarzy.

Czy istnieją uniwersalne wyrazy twarzy wyrażające emocje?

Czy mimika wyrażająca emocje jest taka sama dla ludzi na całym świecie, bez względu na ich pochodzenie? Kiedy ktoś jest zły, czy zobaczymy ten sam wyraz twarzy niezależnie od jego rasy, kultury czy języka? Czy też mimika twarzy jest językiem, którego znaczenia musimy uczyć się na nowo dla każdej kultury, tak jak musimy uczyć się języka werbalnego? Nieco ponad sto lat temu Karol Darwin napisał, że mimika wyrażająca emocje jest uniwersalna i nie można jej nauczyć się inaczej w każdej kulturze; że są one zdeterminowane biologicznie, jako produkt ewolucji człowieka. Od czasów Darwina wielu pisarzy stanowczo się z tym nie zgadzało. Niedawno jednak badania naukowe ostatecznie rozstrzygnęły tę kwestię, pokazując, że wygląd twarzy przynajmniej niektórych emocji, omówionych w

tej książce, jest rzeczywiście uniwersalny, chociaż istnieją różnice kulturowe w sposobie okazywania tych ekspresji. Badania przeprowadzone w naszym laboratorium odegrały kluczową rolę w rozstrzygnięciu sporu o to, czy mimika twarzy jest uniwersalna, czy specyficzna dla każdej kultury. W jednym eksperymencie filmy wywołujące stres pokazano studentom w Stanach Zjednoczonych i studentom w Japonii. Przez część czasu każda osoba oglądała film sama, a przez część czasu ta osoba oglądała, rozmawiając o doświadczeniu z asystentem naukowym z własnej kultury. Pomiary rzeczywistych ruchów mięśni twarzy, zarejestrowane na taśmach wideo, wykazały, że kiedy byli sami, Japończycy i Amerykanie mieli praktycznie identyczny wyraz twarzy .



Jednak w obecności innej osoby, gdzie obowiązywałyby kulturowe zasady dotyczące zarządzania wyglądem twarzy (zasady wyświetlania), zgodność między wyrazami twarzy Japończyków i Amerykanów była niewielka. Japończycy bardziej niż Amerykanie maskowali mimikę nieprzyjemnych uczuć. Badanie to było szczególnie ważne w wykazaniu, co w wyrazie twarzy jest uniwersalne, a co różni się w każdej kulturze. Cechą uniwersalną jest charakterystyczny wygląd twarzy dla każdej z podstawowych emocji. Ale ludzie w różnych kulturach różnią się tym, czego nauczono ich na temat zarządzania lub kontrolowania ekspresji emocji na twarzy. W innym eksperymencie pokazaliśmy zdjęcia różnych ekspresji emocji obserwatorom w Stanach Zjednoczonych, Japonii, Chile, Argentynie i Brazylii. Obserwatorzy w tych różnych kulturach musieli wybrać jedno z sześciu podstawowych słów emocji dla każdego zdjęcia, które zobaczyli. Gdyby mimika twarzy była językiem, który różni się w zależności od kultury, to wyraz twarzy, o którym Amerykanie mówili, że jest zły, mógłby być nazywany przez ludzi w Brazylii wstrętem lub strachem lub mógłby nic dla nich nie znaczyć. Znalezione coś wręcz przeciwnego. Te same mimiki twarzy zostały ocenione jako wyrażające te same emocje we wszystkich tych krajach, niezależnie od języka czy kultury .

	UNITED STATES (N=99)	BRAZIL (N=40)	CHILE (N=119)	ARGENTINA (N=168)	JAPAN (N=29)
 Fear	85%	67%	68%	54%	66%
 Disgust	92%	97%	92%	92%	90%
 Happiness	97%	95%	95%	98%	100%
 Anger	67%	90%	94%	90%	90%

Zasadniczo ten sam eksperyment został przeprowadzony niezależnie w tym samym czasie przez Carrola Izarda z obserwatorami z ośmiu różnych kultur i znaleziono ten sam dowód uniwersalności.

Chociaż chcieliśmy zinterpretować nasze odkrycia jako dowód na to, że niektóre mimiki twarzy są uniwersalne, pozostała jedna luka. Wszystkie badane osoby miały jakiś wspólny kontakt wzrokowy, zwykle nie bezpośrednio, ale za pośrednictwem środków masowego przekazu. Nadal istniała możliwość, że mimika twarzy może się różnić we wszystkich badanych kulturach, ale ludzie mogli dowiedzieć się z filmów, telewizji i magazynów obrazkowych, jak wygląda wyraz twarzy drugiej osoby. Albo mimika wyrażająca emocje może być podobna we wszystkich kulturach, które badaliśmy, właśnie dlatego, że wszyscy ludzie nauczyli się okazywać emocje na twarzy, oglądając tych samych aktorów w filmach lub telewizji i naśladując ich mimikę. Nie wyeliminowaliśmy możliwości, że wśród ludzi, którzy nie mieli okazji oglądać przedstawień emocji w środkach masowego przekazu, emocje będą wyrażane przez zupełnie inne ruchy mięśni twarzy. Jedynym sposobem rozstrzygnięcia tej kwestii było zbadanie osób odizolowanych wizualnie, które nie miały kontaktu z massmediami i miały niewielki lub żaden kontakt ze światem zewnętrznym. Przeprowadziliśmy serię eksperymentów na południowo-wschodnich wyżynach Nowej Gwinej, gdzie udało nam się znaleźć ludzi spełniających te kryteria.

Ponieważ ci ludzie nie byli w żaden sposób przyzwyczajeni do przeprowadzania testów psychologicznych czy udziału w eksperymentach, a my nie znaliśmy ich języka i musieliśmy pracować przez tłumaczy, musieliśmy zmodyfikować naszą procedurę eksperymentalną. W innych krajach pokazaliśmy pojedynczą fotografię jednego lub drugiego wyrażenia emocji i daliśmy obserwatorowi wybór spośród listy słów wyrażających emocje. W Nowej Gwinei pokazaliśmy tej osobie trzy fotografie naraz, tłumacz przeczytał emocjonującą historię, na przykład „Umarła matka osoby”, i poprosił obserwatora o wskazanie fotografii pasującej do tej historii. Odkryliśmy, że ci ludzie wybrali tę samą twarz dla tych samych emocji, co ludzie we wszystkich innych kulturach, które badaliśmy. Był tylko jeden wyjątek: mieszkańcy Nowej Gwinei nie rozróżniali wyrazu twarzy wyrażającego strach i zdziwienie. W podobnym eksperymencie innym mieszkańcom Nowej Gwinei opowiedziano historię emocji i poproszono każdego o pokazanie emocji na własnej twarzy. Te zamierzone ekspresje emocji zostały nagrane na taśmach wideo, których niektóre przykłady pokazano na rysunku.



Analiza mimiki twarzy tych mieszkańców Nowej Gwinei ponownie wykazała, że te same mimiki były wytwarzane dla tych samych emocji, co w innych kulturach, z wyjątkiem strachu i zdziwienia, które były ze sobą pomieszane. Dalsze potwierdzenie uniwersalności mimiki twarzy uzyskano, badając inną kulturę w zachodniej części Irianu, w zachodniej części wyspy Nowa Gwinea. Karl i Eleanor Heider, którzy byli sceptyczni wobec naszych dowodów na uniwersalność, przeprowadzili te same eksperymenty z ludźmi jeszcze bardziej odizolowanymi wizualnie od tych, które badaliśmy, i również uzyskali dowody na uniwersalność. Wzięte razem, nasze badania, badania Izarda, badania Heidersów i dowody Eibla-Eibesfeldta (etologa posługującego się bardzo różnymi metodami) wykazały całkiem niezbicie, że Darwin miał rację, twierdząc, że istnieją uniwersalne wyrazy twarzy emocji. Chociaż wygląd twarzy dla każdej z podstawowych emocji jest wspólny dla wszystkich ludzi, mimika twarzy różni się w różnych kulturach pod co najmniej dwoma względami. To, co wywołuje lub wywołuje emocje, zwykle będzie się różnić; ludzie mogą odczuwać zniechęcenie lub strach w odpowiedzi na różne rzeczy w różnych kulturach. Ponadto kultury różnią się konwencjami, których ludzie przestrzegają, próbując kontrolować lub zarządzać wyglądem swoich twarzy w określonych sytuacjach

społecznych. Ludzie w dwóch różnych kulturach mogą odczuwać smutek po śmierci ukochanej osoby, ale jedna kultura może zalecać, aby główni żałobnicy maskowali wyraz twarzy lekko szczęśliwym wyrazem twarzy.

Jak każda emocja pojawia się na twarzy?

Kiedy zaczęliśmy znajdować dowody na to, że istnieją pewne uniwersalne mimiki wyrażające emocje, i zanim wszystkie badania zostały zakończone, zaczęliśmy badać, jak wyglądają te uniwersalne mimiki emocji. Staraliśmy się skonstruować Atlas twarzy, który przedstawiałby fotograficznie każdy z uniwersalnych wyrazów twarzy wyrażających emocje. To właśnie ten Atlas stanowi podstawę fotografii pokazywanych w kolejnych sekcjach tego tekstu. Naszym pierwszym krokiem w opracowaniu atlasu twarzy było zbadanie, co inni powiedzieli na temat wyglądu twarzy dla każdej z podstawowych emocji. Niektórzy pisarze opisywali, które mięśnie kurczą się w poszczególnych emocjach, inni zaś zajmowali się jedynie wyglądem powierzchni twarzy. Żaden nie uwzględnił systematycznie wszystkich mięśni ani wszystkich wynikających z tego zmian w wyglądzie powierzchni twarzy dla sześciu podstawowych emocji. Łącząc to, co napisali Darwin, Duchenne, francuski anatom, którego Darwin obszernie cytował, Huber, amerykański anatom piszący trzydzieści lat temu, oraz Plutchik, amerykański psycholog zajmujący się emocjami, widzieliśmy część obrazu. Skonstruowaliśmy tabelę, w której wymieniliśmy wszystkie mięśnie twarzy i sześć emocji, wpisując do tabeli to, co ci mężczyźni napisali o tym, które mięśnie były zaangażowane w jaki sposób dla każdej emocji. Było jednak wiele luk, w których nikt nie powiedział nic o zaangażowaniu konkretnego mięśnia w określoną emocję. Pracując z Silvanem Tomkinsem, uzupełniliśmy te luki informacjami z naszych badań międzykulturowych i naszymi wspólnymi wrażeniami. Kolejnym krokiem było sfotografowanie modelek, którym polecono poruszyć poszczególne mięśnie twarzy wymienione w tabeli. Odrębnie sfotografowaliśmy trzy obszary twarzy, które są zdolne do samodzielnego ruchu – czoło/brew; oczy/powieki i nasada nosa; oraz dolna część twarzy, w tym policzki, usta, większość nosa i podbródek. Wypełniony Atlas składa się z serii fotografii tych trzech różnych obszarów twarzy, z których każda jest powiązana z jedną z sześciu emocji. Jak można się spodziewać, dla każdej z emocji istnieje więcej niż jedno zdjęcie Atlasu dla co najmniej jednego obszaru twarzy. Na przykład, ku zaskoczeniu mamy jedną brew/czoło, jedno oczy/powieki/nasadę nosa, ale cztery różne fotografie Atlasu dolnej części twarzy. Kolejnym oczywistym pytaniem było, czy Atlas jest poprawny. Czy sześć emocji – szczęście, smutek, złość, strach, wstręt i zdziwienie – w rzeczywistości składa się z wyglądu twarzy wymienionego w Atlasie? A może w Atlasie pojawia się wstręt w rzeczywistości z gniewem i tak dalej? Przeprowadziliśmy cztery eksperymenty dotyczące ważności Atlasu. W dwóch eksperymentach podjęto próbę udowodnienia jego ważności, pokazując, że pomiary twarzy za pomocą Atlasu korespondowały z innymi dowodami subiektywnego doświadczenia emocjonalnego osób, których twarze zostały zmierzone. Eksperymenty te zbadały empiryczną ważność Atlasu. Pozostałe dwa eksperymenty dotyczyły społecznej ważności Atlasu. Zamiast próbować udowodnić, że pomiary Atlas odpowiadają doświadczeniom danej osoby, w badaniach tych zbadano, czy pomiary Atlas mogą przewidzieć, co obserwatorzy myślą o uczuciach danej osoby, gdy patrzą na jej twarz. Chociaż trafność empiryczna i społeczna powinny być ze sobą powiązane, niekoniecznie muszą tak być. Możemy nie patrzeć na innych tak, jak faktycznie się czujemy, przynajmniej przez cały czas. Dlatego konieczne było zbadanie zarówno ważności doświadczalnej, jak i społecznej. Badania trafności empirycznej opierały się na materiałach zebranych w jednym z opisanych wcześniej międzykulturowych badań mimiki twarzy. Studenci z Japonii i Stanów Zjednoczonych indywidualnie oglądali przyjemne i nieprzyjemne filmy, podczas gdy my nagrywaliśmy ich mimikę. Z ich odpowiedzi na kwestionariusze po eksperymencie jasno wynikało, że podczas oglądania obu filmów doświadczali bardzo różnych emocji. Opisując swoje reakcje na dziennik podróży, badani powiedzieli, że był on interesujący i przyjemny oraz że sprawiał, że odczuwali umiarkowane szczęście. Opisując swoje reakcje na film chirurgiczny, badani mówili, że odczuwali nieprzyjemne, zdegustowane, bolesne,

pełne strachu, smutku i zaskoczenia uczucia. Jeśli atlas twarzy jest ważny, to oparte na nim pomiary powinny być w stanie rozróżnić mimikę twarzy podczas doświadczania tych dwóch różnych zestawów emocji. Wyodrębniono wszystkie ruchy mięśni twarzy widoczne na taśmach wideo, zmierzono czas ich trwania i sklasyfikowano w Atlasie. Ta procedura pomiarowa została wykonana w zwolnionym tempie, z pomiarami wykonanymi oddzielnie dla trzech obszarów twarzy przez trzech oddzielnych techników.

Tak precyzyjny pomiar wymagał około pięciu godzin na każdą minutę nagranych na wideo zachowań twarzy. Wyniki były bardzo jednoznaczne. Pomiary za pomocą atlasu twarzy wyraźnie rozróżniły dwa stany emocjonalne – czy badani oglądali stresujący film, czy dziennik podróży. A Atlas odniósł taki sam sukces w przypadku mimiki Japończyków, jak i Amerykanów, tak jak powinien, ponieważ został zbudowany, aby pokazać uniwersalną mimikę emocji. Jednym z ograniczeń tego eksperymentu jest jednak to, że nie ustalono, czy Atlas prawidłowo przedstawia wygląd twarzy dla każdej z sześciu emocji. Pokazuje to tylko, że Atlas ma rację w rozróżnianiu doświadczeń nieprzyjemnych i przyjemnych. Drugie badanie ważności eksperymentalnej dostarczyło częściowego lekarstwa na to ograniczenie. Ostatnie badania nad fizjologią emocji sugerują, że istnieją wyraźnie różne wzorce przyspieszania i zwalniania rytmu serca z emocjami zaskoczenia i wstrętu. Miary tętna i przewodnictwa skórnoego zostały zebrane u Japończyków i Amerykanów podczas oglądania przyjemnych i stresujących filmów. Jeśli Atlas ma rację w tym, jak wygląda twarz zdziwiona i twarz z odrazą, to kiedy Atlas mówi, że takie wyrazy twarzy występują, dla każdego z nich powinien być inny wzorzec tętna. Kiedy zbadaliśmy zmiany tętna, które zbiegły się z wyrazem twarzy, który Atlas określił jako zaskoczenie lub wstręt, wyniki pokazały przewidywaną różnicę. Chociaż to drugie badanie dostarcza dowodów na słuszność Atlasu w przypadku zdziwienia i wstrętu, nie pokazuje, że Atlas jest koniecznie ważny w tym, co mówi o innych emocjach - złości, szczęściu, smutku i strachu. Logicznie rzecz biorąc, jeśli wykazano, że Atlas jest ważny dla zaskoczenia i obrzydzenia, Atlas powinien być równie ważny dla innych emocji, ponieważ został wyprowadzony tą samą metodą dla wszystkich sześciu emocji. Jednak nadal potrzebne są dowody i w tym celu zwracamy się do trzeciego badania, w którym zbadano Atlas pod względem ważności społecznej. Czy Atlas może przewidzieć, jak obserwatorzy będą interpretować mimikę twarzy? Uzyskano zdjęcia wykonane przez wielu różnych badaczy wyrazu twarzy. Zdjęcia te zostały pokazane obserwatorom, których poproszono o ocenę, która z sześciu emocji jest pokazana na każdym z nich. Dalszej analizie poddano tylko te, co do których obserwatorzy byli zgodni co do emocji wyrażanej na twarzy. Jeśli Atlas poprawnie przedstawia wygląd każdej z sześciu emocji, to pomiary oparte na Atlasie powinny być w stanie przewidzieć emocję widzianą przez obserwatorów na każdym z tych zdjęć. Pomiary Atlasu zostały wykonane oddzielnie dla trzech obszarów twarzy przez trzech oddzielnych techników i dokonano prognoz. Z wielkim sukcesem Atlas przewidział emocje, jakie obserwowali obserwatorzy, gdy patrzyli na każde z tych zdjęć wyrazu twarzy. Czwarte badanie było bardzo podobne do opisanego powyżej, z tą różnicą, że tutaj badano mimikę twarzy studentów stomatologii i pielęgniarstwa, którzy zostali poinstruowani, aby spróbować pokazać każdą z sześciu emocji za pomocą wyrazu twarzy. Problem polegał na tym, że Atlas przewidział dla każdego zdjęcia, jakie emocje uczeń zamierzał pokazać. Pomiary wykonane Atlasem powiodły się. Podczas gdy my pracowaliśmy nad tymi eksperymentami, niezależny i nieznan nam szwedzki anatom, Carl-Herman Hjortsjo, pracował nad tym samym problemem bardzo różnymi metodami. Sfotografował własną twarz, napinając każdy z mięśni twarzy. Następnie Hjortsjo spojrział na każde z tych zdjęć i zapytał, jakie emocje wydają się one przedstawiać. Na podstawie własnego osądu opisał następnie w swoim Atlasie wygląd mimiki dla każdej emocji. Kiedy niedawno spotkaliśmy się z Hjortsjo, wszyscy byliśmy zadowoleni, gdy odkryliśmy, że jego Atlas i nasz prawie całkowicie się pokrywają. Chociaż żaden z naszych czterech eksperymentów samodzielnie nie potwierdziłby Atlasu, razem wzięty i w połączeniu z niezależnym odkryciem tego samego Atlasu Twarzy przez Hjortsjo, dowody na ważność naszego Atlasu są znacznie więcej niż wstępne. Wiele badań pozostaje do zrobienia, aby dalej udoskonalić Atlas; ale dowody są

wystarczające, aby podzielić się tym, co już znaleźliśmy. Przedstawione w kolejnych sekcjach informacje o wyglądzie mimiki twarzy oparte są na Atlasie i zostały poparte jednym lub kilkoma naszymi własnymi eksperymentami lub pracą Hjortsj6. Fotografie przedstawiają tylko część tego, co znajduje się w naszym Atlasie. Wybraliśmy te części, które są najlepiej poparte dowodami i które są najważniejsze dla nauki praktycznej umiejętności odczytywania mimiki emocji. Jest mało prawdopodobne, aby cokolwiek pokazano w błędzie. Ale jest prawdopodobne, że opowiadamy tylko część historii, że dalsze badania określą dodatkowe sposoby, w jakie można pokazać mimikę emocji.

Jak kontroluje się mimikę twarzy?

Jak odróżnić prawdziwy wyraz twarzy wyrażający emocje od symulowanego? Kiedy osoba nie czuje się tak, jak wygląda, ale próbuje wprowadzić nas w błąd co do swoich uczuć, czy jest jakiś sposób na wykrycie jej prawdziwych uczuć w wyrazie twarzy? Krótko mówiąc, czy twarz „przecieka”? Badamy ten problem od wielu lat. Zaczęliśmy od filmów przedstawiających mimikę pacjentów psychiatrycznych podczas wywiadów. W niektórych wywiadach wiedzieliśmy z późniejszych wydarzeń, że pacjenci wprowadzali ankietera w błąd co do swoich uczuć. Badanie tych filmów dostarczyło podstaw teorii przecieków niewerbalnych – sposobów na odgadnięcie, na podstawie wyrazu twarzy lub ruchu ciała, uczuć, które dana osoba próbowała ukryć. W ciągu ostatnich kilku lat testowaliśmy tę teorię, badając wywiady, w których jedna osoba celowo ukrywa przed drugą negatywne emocje, których doświadcza podczas oglądania bardzo niemiłych, stresujących filmów. Badani w tym eksperymencie próbują przekonać ankietera, że film, który widzieli, był naprawdę przyjemny i że im się podobał. Nasze badanie tych wywiadów jest dalekie od zakończenia. Musimy jeszcze przetestować wiele naszych hipotez dotyczących wycieku z twarzy. Jednak nasze dotychczasowe ustalenia są zgodne z naszymi hipotezami i naszymi wcześniejszymi ustaleniami z wywiadów z pacjentami psychiatrycznymi. Informacje przedstawione na temat „oszustwa twarzy” należy traktować jako wstępne. To nasza najlepsza ocena tego, czego dowiodą badania, w oparciu o naszą teorię i wiele godzin sprawdzania wyrazu twarzy ludzi, kiedy kłamią.

Jak doświadcza się emocji?

Nie badaliśmy bezpośrednio tej kwestii i myśleliśmy, że będziemy mogli polegać na literaturze naukowej. Z rozczarowaniem stwierdziliśmy, że pomimo wielu badań nad emocjami i rozmaitych teorii emocji, stosunkowo mało uwagi poświęcono pewnym fundamentalnym kwestiom. Jakie są na przykład różne wydarzenia, które wywołują poszczególne emocje? Jakie są różnice w intensywności każdej emocji? Czym różnią się odczucia dla każdej emocji? A jakie czynności prawdopodobnie zaangażują się ludzie, gdy poczują złość, odrazę, strach itp.? Było kilka odpowiedzi lub pomysłów dotyczących niektórych z tych kwestii, dla niektórych emocji. Najbardziej pomocne były pisma Darwina i Tomkinsa. Wiele z tego, co napisaliśmy, musieliśmy ekstrapolować z naszych własnych doświadczeń i wielu lat myślenia o sześciu emocjach, których mimikę badaliśmy. W każdym z następujących rozdziałów znajduje się podrozdział „Doświadczenie...”. który przedstawia większość tego, co zostało naukowo ustalone na temat każdej emocji, i wiele rzeczy, które nie zostały naukowo ustalone, chociaż powinien być znany każdemu. Wielu naszych przyjaciół i kolegów sprawdziło te części tekstu i stwierdziło, że pasują one do ich własnego życia i ich wiedzy o życiu innych. Będziesz w stanie określić wartość tych dyskusji, porównując je z własnymi doświadczeniami i doświadczeniami znajomych. Jeśli na przykład coś, co mówi się o gniewie, nie pasuje do twojego doświadczenia lub doświadczenia twoich przyjaciół, możemy się mylić. Jeśli nie pasuje do twojego doświadczenia, ale ma sens dla przyjaciół, odkryjesz sposób, w jaki twoje doświadczenie (lub twoich przyjaciół) tej emocji jest wyjątkowe.

Niespodzianka

Doświadczenie zaskoczenia

Zaskoczenie to najkrótsza emocja. Początek jest nagły. Jeśli masz czas, aby pomyśleć o wydarzeniu i zastanowić się, czy jesteś zaskoczony, czy nie, to nie jesteś. Nigdy nie można być długo zaskoczonym, chyba że zaskakujące wydarzenie rozwinię nowe zaskakujące elementy. To nie trwa. Kiedy przestajesz być zaskoczony, jego zniknięcie jest często równie nagłe, jak się zaczęło. Zaskoczenie jest wyzwalone zarówno przez nieoczekiwane, jak i przez coś, co można nazwać „nieoczekiwanym” wydarzeniem. Załóżmy, że żona mężczyzny pojawia się w jego biurze. Jeśli zwykle przychodzi w tym czasie, aby podrzucić mu lunch, nie będzie zaskoczony. Pojawienie się jego żony nie jest ani nieoczekiwane, ani nieoczekiwane. Jeśli jego żona rzadko przychodzi do jego biura, ale jej zbliżająca się wizyta jest zapowiedziana przez jego sekretarkę mówiącą: „Widzę twoją żonę nadchodzącą ulicą”, nie będzie zaskoczony jej przybyciem, ponieważ będzie miał czas, aby przewidzieć i być może znaleźć wyjaśnienie tego niezwykłego zdarzenia. Jeśli jego żona wchodzi niezapowiedziana i rzadko pojawia się w biurze męża, to wydarzenie jest nieoczekiwaną niespodzianką - niezwykłym wydarzeniem, którego nie można było przewidzieć. Nazywa się to nieoczekiwanym, a nie błędnym oczekiwaniem, ponieważ w tym momencie zaskoczona osoba nie spodziewała się, że wydarzy się coś szczególnego. Jeśli jednak zawsze o tej porze przychodzi sprzedawca kawy i zawsze charakterystycznie puka do drzwi, a wchodzi żona mężczyzny, a nie sprzedawca kawy, zdarzenie jest nieoczekiwaną niespodzianką. Pojawiło się specyficzne oczekiwanie, że w tym momencie wydarzy się coś innego. W przypadku nieoczekiwanego zaskoczenia wydarzenie nie musi być niezwykłe, aby było zaskakujące; zaskakujący jest kontrast z tym, czego oczekuje się w danym momencie. Jeśli w momencie, w którym oczekiwano sprzedawcy kawy, zjawi się sekretarka, nadal może być zdziwienie, prawdopodobnie lekkie zaskoczenie. Jeśli dodatkowo zdarzenie sprzeczne z oczekiwaniami jest również niezwykłe, zaskoczenie będzie większe. Żona byłaby w tym momencie bardziej zaskakująca niż sekretarka. Prawie wszystko może być zaskakujące, pod warunkiem, że jest nieoczekiwane lub nieoczekiwane. Widok, dźwięk, zapach, smak lub dotyk mogą być zaskakujące. Gdy wgryziemy się w ciasto, które wygląda jak nadziewane kremem czekoladowym, smak pikantnej wieprzowiny i grzybów może być niespodzianką. Smak był źle oczekiwany. Nie tylko doznania fizyczne wywołują zdziwienie. Nieoczekiwany pomysł, komentarz lub sugestia innej osoby mogą być zaskakujące. Tak samo jak twoja nowa myśl lub uczucie. Technika wielu kryminałów polega nie tylko na tym, by przestraszyć czytelnika (to gatunek o duchach lub horrorach), ale także na zaskoczeniu czytelnika zagadką. Wiele żartów opiera się na błędnych oczekiwaniach, aby osiągnąć swój humor. Twoje rozbawienie zależy od tego, czy zostaniesz wciągnięty w fabułę żartu i zaskoczony zwrotem akcji. Jeśli masz czas, aby przewidzieć zdarzenie i zrobić to poprawnie, nie możesz być zaskoczony. Gdyby mężczyzna z naszego przykładu mógł zobaczyć, jak jego żona zbliża się do jego biura, mógłby być zaskoczony jej pierwszym spojrzeniem, ale zanim żona zapukała do jego drzwi, nie było zaskoczenia. Albo gdyby wiedział, że jego żona będzie tego ranka robić zakupy w jego biurze, nie byłoby w tym nic dziwnego. Zaskoczenie trwa tylko do momentu, gdy ocenisz, co się właściwie wydarzyło. Kiedy już określisz charakter zaskakującego wydarzenia, nie będziesz już zaskoczony. Zwykle istnieje gotowe wyjaśnienie: „Byłam na zakupach, skończyły mi się czekolady, wpadłam po kilka czeków in blanco od ciebie, spotkałam sprzedawcę kawy w korytarzu i dostałam od niego twoją kawę”. Jeśli zdarzenie opiera się interpretacji, zaskoczenie pozostaje; możesz stać się zdezorientowany, przestraszony lub zdumiony. Załóżmy, że kobietę wita na progu mąż, o którym myślała, że zginął na wojnie. Niespodzianka. Ale kończy się, gdy wyjaśnia: „Jestem bratem bliźniakiem twojego męża”. lub „Zaginąłem w akcji i miałem amnezję”. Jeśli interpretacja jest jeszcze bardziej nieprawdopodobna niż zdarzenie, może być ponownie zaskoczona, przerażona lub zdumiona: „Jestem duchem twojego męża, który powrócił, by z tobą porozmawiać”. Po dokonaniu oceny nieoczekiwanego lub nieoczekiwanego wydarzenia szybko przechodzisz od zaskoczenia do innej emocji. „Co za radosna niespodzianka”, mówisz, nie zdając sobie sprawy, że niespodzianka sama w sobie jest neutralna w hedonicznym tonie. To raczej następująca emocja nadaje doznaniu pozytywny lub negatywny ton, w zależności od charakteru wydarzenia. Zaskoczenie zamienia się w przyjemność lub szczęście, jeśli wydarzenie jest lub

zapowiada coś, co lubisz. Wstręt wita szkodliwe lub niesmaczne wydarzenie. Jeśli wydarzenie prowokuje do agresji, zaskoczenie ustępuje miejsca złości. A jeśli zdarzenie stwarza zagrożenie, którego nie możesz oczywiście złagodzić, odczuwasz strach.

Strach jest najczęstszą kontynuacją zaskoczenia, być może dlatego, że nieoczekiwane zdarzenia są często niebezpieczne, a wiele osób zaczyna kojarzyć coś nieoczekiwanego z niebezpieczeństwem. W późniejszej części pokażemy, jak rozpoznawanie strachu i zdziwienia może być mylone ze względu na podobieństwa w ich wyrazach twarzy. Ponieważ doświadczenie zaskoczenia jest krótkie, po którym szybko następuje kolejna emocja, twarz często pokazuje mieszankę zaskoczenia i następującej po nim emocji. Podobnie, jeśli ktoś już doświadcza emocji, gdy ma miejsce zaskakujące wydarzenie, na twarzy widoczna jest mieszanka. Uważny obserwator, który zwraca uwagę na ulotne wyrazy twarzy, może wychwycić czysty wyraz zaskoczenia. Większości z nas jednak bardziej znane jest pojawienie się zaskoczenia w połączeniu z elementami drugiej emocji. W ten sposób szeroko otwarte oczy ze zdziwienia mogą trwać przez chwilę, gdy uśmiech rozprzestrzenia się na dolnej twarzy. Lub uniesiona brew ze zdziwienia może na chwilę pojawić się wraz z rozciągniętymi ustami ze strachu. W następnym rozdziale pokażemy mieszanki strachu i zaskoczenia; w kolejnych sekcjach pokażemy mieszanki zdziwienie-wstręt, zdziwienie-złość i zaskoczenie-radość. Zaskoczenie ma różną intensywność, od łagodnej do ekstremalnej, w zależności od samego wydarzenia. Nieoczekiwane pojawienie się żony w biurze jej męża byłoby prawdopodobnie mniej zaskakujące niż nieoczekiwane pojawienie się starego przyjaciela z dzieciństwa, którego nie widziano od lat. Reakcja zaskoczenia została uznana za najbardziej ekstremalną formę zaskoczenia, ale ma ona szczególne cechy, które odróżniają ją od zaskoczenia. Reakcja zaskoczenia różni się od zaskoczenia wyglądem twarzy. Oczy mrugają, głowa cofa się, usta cofają się i następuje ruch „skoku” lub „startu”. Nagła i ekstremalna zmiana stymulacji, której najlepszym przykładem jest odgłos wystrzału z pistoletu lub samochodu, wywołuje reakcję zaskoczenia. W przeciwieństwie do zaskoczenia, gdzie prawidłowe przewidywanie zdarzenia uniemożliwia doznanie, reakcję zaskoczenia można wywołać przewidywanymi zdarzeniami. Kolejne głośne wystrzały z pistoletu nadal wywołują reakcję zaskoczenia, chociaż uczucie i wygląd słabną. W przeciwieństwie do doświadczenia zaskoczenia, które nie jest ani przyjemne, ani nieprzyjemne, doświadczenie zaskoczenia jest zwykle nieprzyjemne. Nikt nie lubi tego, jak się czuje. Chociaż ludzie mówią o zaskakującym pomysle lub zaskoczeniu tym, co ktoś powiedział, może to być figura retoryczna. Nie jest jasne, czy dana osoba może być zaskoczona czymś innym niż nagłym, ekstremalnym dźwiękiem, widokiem lub dotykiem. Możesz być bardzo zaskoczony tym, co ktoś mówi, okazywać ekstremalne zdziwienie na twarzy i opisać zdarzenie jako zaskakujące. Tak więc termin zaskoczenie jest używany do opisania najbardziej skrajnej reakcji zaskoczenia, a także do reakcji związanej z zaskoczeniem, ale różniącej się od niego. Reakcja zaskoczenia jest również ściśle związana ze strachem, a w następnej sekcji, kiedy odróżnimy strach od zaskoczenia, wyjaśnimy również związek zaskoczenia zarówno z zaskoczeniem, jak i strachem. Doświadczenie każdej z emocji, które omówimy, może być przyjemne. Oczywiście jest, że szczęście jest przyjemnym uczuciem, ale zdziwienie, strach, złość, wstręt, a nawet smutek również mogą być przyjemne, choć oczywiście zwykle nie są. Niektórzy ludzie rzadko cieszą się szczęściem, zamiast tego czują się winni lub wstydzą się swojej przyjemności. Radość z emocji lub niezdolność do cieszenia się nimi jest prawdopodobnie wynikiem uczenia się w dzieciństwie, ale niewiele wiadomo o tym, jak to się dzieje. Z pewnością są ludzie, którzy lubią być zaskakiwani. Zachwyca ich przyjęcie-niespodzianka, prezent-niespodzianka, wizyta-niespodzianka. Organizują swoje życie, przynajmniej częściowo, w taki sposób, że istnieje duże prawdopodobieństwo zaskoczenia. Szukają powieści. Doprowadzony do skrajności, osoba „uzależniona” od zaskoczenia, która czerpie z niego więcej niż z jakiegokolwiek innej emocji, musiałaby poświęcić planowanie. Jego życie mogło być tak zdeorganizowane, że przez przewidywanie nie wyeliminował szansy na zaskoczenie. Są też ludzie, którzy nie mogą znieść zaskoczenia. Powiedzą ci: „Proszę, nie rób mi nigdy

niespodzianek”, nawet jeśli niespodzianka ma być przyjemna. Nie chcą być narażeni na nieoczekiwane. Organizują swoje życie tak, aby ograniczyć nowość i uniknąć doświadczeń, w których nie będą wiedzieć, co będzie dalej. Doprowadzony do skrajności, jeśli ktoś nie toleruje niespodzianek, będzie nadmiernie planował, kalkulując każdą ewentualność, nigdy nie rozpoznając nieoczekiwanego, jeśli może to zinterpretować jako przewidywalne. Wyobraź sobie dylemat naukowca, który boi się niespodzianek; może tylko udowodnić lub obalić swoje hipotezy, ale nigdy nie może odkryć niczego, czego nie przewidział.

Pojawienie się zaskoczenia

Fotografie dwóch osób, Patrycji i Johna, są używane w tym i następujących pięciu sekcjach, aby pokazać plany twarzy. Dodatek I opisuje, co braliśmy pod uwagę przy wykonywaniu tych fotografii, w jaki sposób zostały one wykonane i kim są te dwie osoby. Podczas zaskoczenia występuje charakterystyczny wygląd każdego z trzech obszarów twarzy. Brwi są uniesione, oczy szeroko otwarte, a szczęka opada, rozchylając usta.

Zaskoczenie brwi

Brwi wydają się zakrzywione i wysokie. Na rycinie 4 widać zdziwioną brew Patrycji (B) i jej normalną lub neutralną brew (A).



Skóra pod brwiami została rozciągnięta przez uniesienie brwi i jest bardziej widoczna niż zwykle (strzałka 1). Uniesienie brwi powoduje powstawanie długich poziomych zmarszczek na czole (strzałka 2). Nie każdy ma te zmarszczki. Większość małych dzieci ich nie pokazuje, nawet gdy brwi są uniesione, a niektórzy dorośli też tego nie robią. Niektórzy ludzie mają poziome zmarszczki – linie wryte trwale na twarzy – nawet jeśli brwi nie zostały poruszone, ale jest to niezwykle aż do wieku średniego. Jeśli na neutralnej twarzy są takie trwałe zmarszczki, zmarszczki stają się jeszcze głębsze i bardziej widoczne, gdy brwi są uniesione ze zdziwienia. Chociaż zaskoczenie brwi jest zwykle połączone z szeroko otwartymi oczami i opadającą szczęką, czasami pojawia się na neutralnej twarzy. Kiedy tak się dzieje, wyraz twarzy nie oznacza już emocji; ma różne znaczenia, z których niektóre są związane z zaskoczeniem. Na rycinie 5 widać zdziwioną brew z resztą twarzy niez zaangażowaną lub neutralną (B) oraz całkowicie neutralną twarz (A).



Kiedy brew jest utrzymywana w miejscu przez kilka sekund lub dłużej, jest to emblemat, który oznacza wątpliwości lub wątpliwości. Często pokazuje to osoba, która słucha tego, co ktoś mówi; rejestruje bez słów pytanie lub wątpliwości co do tego, co zostało powiedziane. Kwestionowanie lub wątplenie może być poważne lub nie; często ten emblemat będzie wyrażał udawane zwątpienie, niedowierzenie lub zdumienie słuchacza tym, co właśnie usłyszał. Jeśli łączy się z ruchem głowy, na boki lub do tyłu, jest to wykrzyknik. Jeśli zdziwione czoło łączy się z ustami obrzydzonymi, wówczas znaczenie emblematu zmienia się nieznacznie na sceptyczne niedowierzenie lub jeśli głowa obraca się w przód i w tył, okrzyk niedowierzenia. Rysunek ujawnia coś jeszcze, co jest bardzo ważne, gdy patrzymy na mimikę twarzy. Patrycja wydaje się pokazywać wątpliwości lub pytania na całej twarzy; ale to jest zdjęcie złożone. Brwi to jedyna część twarzy, która została zmieniona z neutralnego zdjęcia po lewej stronie. Jeśli zakryjesz czoło dłonią, zobaczysz, że tak jest. Przy wielu wyrazach twarzy zmiana tylko w jednym miejscu sprawia wrażenie, że reszta rysów twarzy również uległa zmianie. Jeśli zdziwiona brew jest trzymana bardzo krótko, przekazywane są jeszcze inne znaczenia. Jeśli pojawia się przy przechylaniu głowy lub lekkim ruchu głowy w górę i w dół, jest to emblemat powitalny, tak zwany błysk brwi, obserwowany w całej Melanezji i według jednego badacza uważany za uniwersalny. Szybkie uniesienie brwi może być również wykorzystane jako interpunkcja konwersacyjna. Podczas gdy osoba mówi, może szybko podnosić i opuszczać brwi, aby podkreślić określone słowo lub frazę. Wyrażenie akcentuje słowo mówione, tak jak kursywa akcentuje słowo pisane. Inne ruchy brwi i ruchy w innych częściach twarzy są również używane jako znaki interpunkcyjne, a niektóre z nich wymienimy później.

Oczy

Podczas zaskoczenia oczy są szeroko otwarte, dolne powieki rozluźnione, a górne powieki uniesione. Na rysunku Patrycja i John pokazują otwarte ze zdziwienia oczy; dla każdego oczy zaskoczenia są pokazane po lewej stronie, a oczy neutralne po prawej. Zauważ, że z zaskoczenia białko oczu - twardówka - ukazuje się nad tęczówką - kolorową środkową część oka. Twardówka może również pojawiać się poniżej tęczówki, ale będzie to zależało od tego, jak głęboko osadzone są oczy i czy szczęką została opuszczona tak daleko, że skóra pod okiem jest rozciągnięta. Zatem białko oka widoczne poniżej tęczówki nie jest tak niezawodnym wskaźnikiem zaskoczenia, jak białko nad tęczówką. Zwykle niespodziewanemu oku towarzyszy niespodziewane czoło lub niespodziewane usta lub jedno i drugie, ale może wystąpić samodzielnie. Kiedy górna powieka jest uniesiona, odstawiając twardówkę bez innego zaangażowania brwi lub ust, prawie zawsze jest to bardzo krótka czynność trwająca ułamek

sekundy. To rozszerzone oko może być chwilowym wyrazem zainteresowania lub może wystąpić jako dodatek do lub zamiast słowa takiego jak „wow”. Rozszerzone oko może być również używane jako interpunkcja konwersacyjna, akcentując określone słowo w trakcie jego wypowiedzania.

Dolna część twarzy

Szczęka opada podczas zaskoczenia, powodując rozchylenie się warg i zębów. Rysunek pokazuje, że otwarte usta ze zdziwienia są rozluźnione, a nie napięte; usta nie są zaciśnięte ani rozciągnięte.



Zamiast tego usta wyglądają tak, jakby rzeczywiście się otworzyły. Usta mogą być lekko otwarte, umiarkowanie otwarte, jak pokazano, lub szerzej otwarte, a to zależy od tego, jak intensywne jest zaskoczenie. Poniżej pokażemy przykład tej odmiany. Szczęka może opadać bez ruchu w pozostałej części twarzy. Rysunek przedstawia zaskoczenie dolną twarz, opuszczoną szczęką, z resztą twarzy niezajętą i dla porównania twarz neutralną.

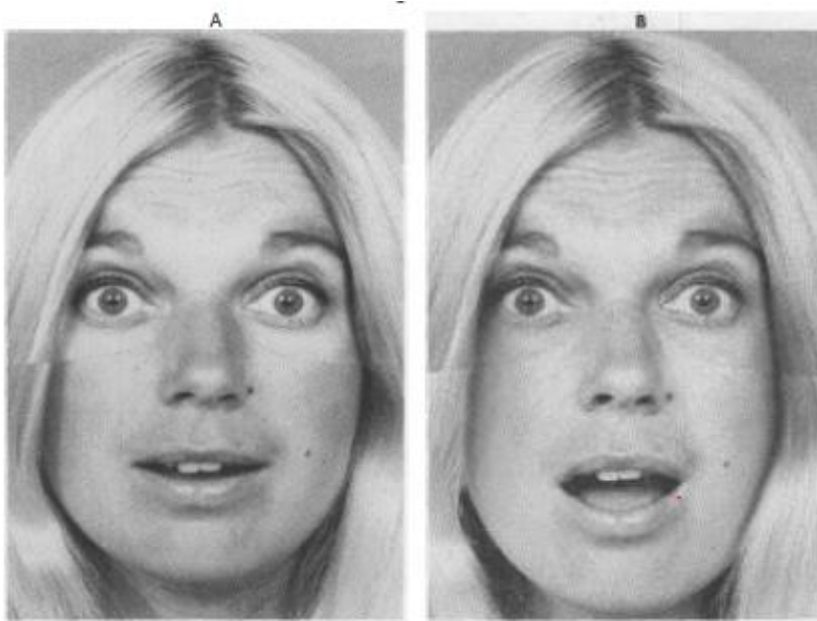


Celem tego działania jest oszołomienie. Mogłoby się to zdarzyć, gdyby Patrycja rzeczywiście była oszołomiona, kiedy indziej lub jako kpiący wyraz twarzy, gdy chce bawić się w osłupienie. Rysunek 8, podobnie jak rysunek 5, pokazuje, jak zmiana jednej części twarzy stwarza wrażenie całkowitej zmiany. Spójrz na okolice oczu w 8B; prawdopodobnie wygląda na nieco bardziej zdziwionego niż oczy na neutralnym zdjęciu 8A. Ale to jest kolejna złożona fotografia; jeśli zakryjesz. ustami obu zdjęć, zobaczysz, że oczy i brwi/czoło są takie same na obu zdjęciach. (Użyliśmy terminów emblemat,

symulowane wyrażenie i znak interpunkcyjny.). lub jako emblemat, gdy chce powiedzieć, że czuł się oszołomiony.

Lekkie lub skrajne zaskoczenie

Doświadczenie zdziwienia ma różną intensywność, a twarz odzwierciedla różnice. Chociaż istnieją niewielkie zmiany w brwiach (nieco wyżej) i oczach (poszerzają się i otwierają nieco bardziej), główną wskazówką co do intensywności zaskoczenia jest dolna część twarzy. Niewielkie zaskoczenie pokazano na rycinie 9A, umiarkowane zaskoczenie na rycinie 9B. Brwi i oczy są identyczne na obu zdjęciach; tylko stopień opadania szczęki był zróżnicowany. W bardziej ekstremalnym zaskoczeniu usta otwierałyby się jeszcze szerzej. Przy skrajnym zaskoczeniu często pojawia się wykrzyknik, taki jak „och” lub „wow”.



Cztery rodzaje niespodzianek

Zaskoczenie może pojawić się tylko w dwóch obszarach twarzy, z trzecim obszarem niezajętym. Każda z tych dwuobszarowych niespodzianek ma nieco inne znaczenie. Rysunek przedstawia te cztery rodzaje niespodzianek.



Zanim wyjaśnimy, jaki przekaz, naszym zdaniem, przekazuje każdy obraz i w jaki sposób różnice w wyglądzie twarzy są odpowiedzialne za te różne komunikaty, możesz spojrzeć na każdy obraz i zadać sobie pytanie: „Jaki jest przekaz?” i „Czym ta twarz różni się wyglądem od innych twarzy?” W A Patrycja okazuje pytającą niespodziankę, raczej niepewną niespodziankę. Słowa, które mu towarzyszą, mogą brzmieć: „Czy tak jest?” lub „Och, naprawdę?” Ten wyraz twarzy jest dokładnie taki sam jak D, z wyjątkiem tego, że niespodziewane usta zostały zakryte neutralnymi ustami. Jeśli zasłonisz palcami usta w A i D, zobaczysz, że są one tym samym obrazkiem, z wyjątkiem ust. Zaskoczenie wygląda pytająco, gdy pojawiają się tylko oczy i ruchy brwi z wyrazem zaskoczenia na całej twarzy. W B Patrycja pokazuje zdumione zaskoczenie lub zdumione zaskoczenie. Słowa pasujące do tego wyrażenia mogą brzmieć mniej więcej tak: „Co?” lub wokalizacja, taka jak „Aauuh” z nagłym wdechem. Jeśli zasłonisz palcami brwi i czoło w B i D, zobaczysz, że są one tym samym obrazem, z wyjątkiem brwi/czoła. Niespodzianka wygląda na zdumioną, gdy pojawiają się tylko ruchy oczu i ust z wyrazem zaskoczenia na całej twarzy. W MKOl Patrycja okazuje bardziej oszołomioną niespodziankę lub mniej zainteresowaną niespodziankę lub niespodziankę, jak pokazuje ktoś, kto jest wyczerpany lub odurzony. Jeśli zakryjesz oczy w C i D, zobaczysz, że są one tym samym obrazem, z wyjątkiem oczu. Zaskoczony wygląda na oszołomionego, gdy pojawiają się tylko ruchy brwi i ust z wyrazem zaskoczenia na całej twarzy. Rysunek D pokazuje pełny wyraz zaskoczenia, z udziałem wszystkich trzech obszarów twarzy. Jego przestaniem jest niespodzianka.

Recenzja

Rysunek przedstawia wyrazy zaskoczenia na całej twarzy. Zanotuj każdą z charakterystycznych wskazówek, jak zaskoczyć.



- Brwi są uniesione, dzięki czemu są zakrzywione i wysokie.
- Skóra pod brwiami jest rozciągnięta.
- Poziome zmarszczki biegną przez czoło.
- Powieki są otwarte; górna powieka jest uniesiona, a dolna powieka opuszczona; białko oka - twardówka - jest widoczne nad tęczęwką, a często także pod nią.
- Szczeka opada, tak że usta i zęby są rozchylone, ale usta nie są napięte ani rozciągnięte.

Strach

Doświadczenie strachu

Ludzie boją się krzywdy. Szkoda może być fizyczna lub psychiczna, lub jedno i drugie. Szkody fizyczne mogą być różne, od drobnych, takich jak nakłucie szczepionką, do rzeczywistych obrażeń zagrażających życiu. Szkody psychiczne mogą być różne, od drobnych zniewag lub rozczarowań po skrajne ataki na dobre samopoczucie, odrzucenie miłości, ataki na własną wartość. Krzywda psychiczna może obejmować uszkodzenie (poczucie własnej wartości, pewności siebie, poczucia bezpieczeństwa) lub utratę miłości, przyjaźni, mienia itp. Krzywda może obejmować zarówno ból fizyczny, jak i cierpienie psychiczne; na przykład nastolatek pobity przez rywala ze względu na swoją dziewczynę może doznać zarówno obrażeń fizycznych, jak i psychicznych. Przetrawanie zależy od nauczania się unikania lub ucieczki od sytuacji, które powodują silny ból i prawdopodobieństwo obrażeń fizycznych. Uczysz się wcześniej przewidywać niebezpieczeństwo. Oceniasz, co się dzieje, zwracasz uwagę na możliwość szkody. Bardzo często czujesz strach przed krzywdą. Boisz się zarówno rzeczywistych, jak i wyimaginowanych zagrożeń. Boisz się każdego zdarzenia, osoby, zwierzęcia, rzeczy lub idei, która wydaje się niebezpieczna. Jeśli powiedziano ci, że w przyszłym tygodniu będziesz musiał przejść serię niezwykle bolesnych zastrzyków przeciwko wściekliźnie, prawdopodobnie poczujesz strach na długo przed bólem po pierwszej igle. Jeśli zobaczysz, jak szef wpada do pracy, najwyraźniej zły na coś i gotowy do wybuchu, możesz się przestraszyć, zanim zwróci na ciebie uwagę. Strach przed niebezpieczeństwem, oczekiwanie nawet bólu fizycznego, często może być bardziej nieszczęśliwy niż

sam ból. Często oczywiście strach przed niebezpieczeństwem mobilizuje do wysiłków w celu uniknięcia lub zmniejszenia zbliżającej się szkody. Strach jest tak często doświadczany przed wyrządzeniem krzywdy — tak skutecznie dostrzegasz niebezpieczeństwo, zanim uderzy ból — że można zapomnieć, że można zostać zaskoczonym. Myślenie, planowanie, ocenianie i przewidywanie nie zawsze chronią, a nawet ostrzegają. Czasami zostajesz skrzywdzony bez uprzedzenia, a kiedy to się dzieje, odczuwasz strach bez wcześniejszego zastanowienia się nad tym, co się dzieje. Strach może wtedy być doświadczany praktycznie jednocześnie ze szkodą. Nagły ostry ból powoduje strach. Nie zatrzymujesz się, aby pomyśleć o tym, czy cierpisz lub co boli. Cierpisz i boisz się. Jeśli ból nie ustępuje i jest czas na ocenę tego, co się dzieje, możesz zacząć się jeszcze bardziej bać: „Czy mam atak serca?” Jeśli oparzysz rękę w płomieniu kuchennego pieca, poczujesz ból i strach (a być może także zmartwienie). Tak jak cofnąłbyś się, nie zastanawiając się, dlaczego piec był włączony, kiedy myślałeś, że jest wyłączony, tak czułbyś strach bez zatrzymywania się, aby ocenić, jak bardzo zostałeś poparzony, skaleczony itp. Strach doświadczany jednocześnie z krzywdą może również występować z cierpieniem psychicznym. Jeśli szef podchodzi do pracownika biurowego drzemającego przy biurku i krzyczy: „Jesteś zwolniony, leniwy idioto”, doświadcza się strachu (a być może także reakcji zaskoczenia). Osoba nie potrzebuje czasu na zastanowienie się, co się dzieje, chociaż takie rozważanie może spowodować wzrost lęku: „O mój Boże, nie będę w stanie zapłacić czynszu”. Lub inna emocja może zająć miejsce strachu lub mieszać się z nim. „Nie ma prawa mówić do mnie w ten sposób — po tym, jak spędziłem całą ostatnią noc pracując, by dotrzymać jego terminu”. Strach różni się od zaskoczenia na trzy ważne sposoby. Strach jest okropnym doświadczeniem, a zaskoczenie nie. Zaskoczenie niekoniecznie jest przyjemne lub nieprzyjemne, ale nawet lekki strach jest nieprzyjemny. Silny strach-terror-jest prawdopodobnie najbardziej traumatyczną lub toksyczną ze wszystkich emocji. Towarzyszy temu wiele zmian w organizmie. Skóra osoby przerażonej może zbladnąć. Może się pocić. Jego oddech może stać się szybki, serce wali, puls pulsuje, żołądek może odczuwać mdłości lub napięcie. Jego pęcherz lub jelito może się otworzyć, a ręce drżą. Może mu być trudno nie odsunąć się od zagrażającego wydarzenia, a nawet jeśli jest zamrożony w bezruchu, jego postawa jest wycofana. Nie możesz się bardzo bać przez długi czas, ponieważ ten stan terroru wyczerpuje cię i wyczerpuje. Drugi sposób, w jaki strach różni się od zaskoczenia, polega na tym, że możesz bać się czegoś znajomego, o czym doskonale wiesz, że się wydarzy. Możesz wiedzieć, że dentysta ma cię wezwać do swojego gabinetu - nie ma dla ciebie niespodzianki, ponieważ już cię skrzywdził - ale możesz się bardzo bać. Możesz czekać, aż zostaniesz wezwany na podium, aby wygłosić wykład, lub stać za kulisami, czekając, aż twój znak pojawi się na scenie w sztuce i mieć tremę, nawet jeśli jesteś doświadczonym wykładowcą lub aktorem. Istnieje wiele takich doświadczeń, które powodują, że niektórzy ludzie doświadczają strachu za drugim, dziesiątym lub dwudziestym razem, gdy wiedzą, że znajdą się w określonej sytuacji. Kiedy strach jest odczuwany nagle, kiedy nie ma przewidywania niebezpieczeństwa, ale strach jest równoczesny z krzywdą, doświadczenie może być zabarwione zaskoczeniem.

Tak więc w wielu z tych nagłych doświadczeń lękowych doświadczysz mieszanki zaskoczenia i strachu lub zaskoczenia i strachu. Trzecim sposobem, w jaki strach różni się od zaskoczenia, jest czas jego trwania. Zaskoczenie jest najkrótszą emocją, ale niestety strach nią nie jest. Niespodzianka zawsze trwa krótko. Nieoczekiwany strach lub strach doświadczany jednocześnie z krzywdą może trwać krótko, ale może też pojawiać się stopniowo. Dom późno w nocy sam w domu, pierwszy cichy dźwięk może wywołać lekki niepokój. Kiedy myślisz o tym, co może się wydarzyć, kiedy wyolbrzymiasz i rozwijasz każdy kolejny skrzyp deski podłogowej, twój niepokój może powoli przerodzić się w strach, a nawet przerażenie. Kiedy jesteś zaskoczony, czujesz się zaskoczony tylko przez krótki czas, dopóki nie ocenisz, czym było zaskakujące wydarzenie. Strach może trwać znacznie dłużej; możesz w pełni poznać naturę zdarzenia wywołującego strach i nadal się bać. Przez cały czas, gdy samolot jest w locie, możesz siedzieć w strachu, spodziewając się katastrofy. Istnieje jednak granica ludzkiej wytrzymałości, a strach

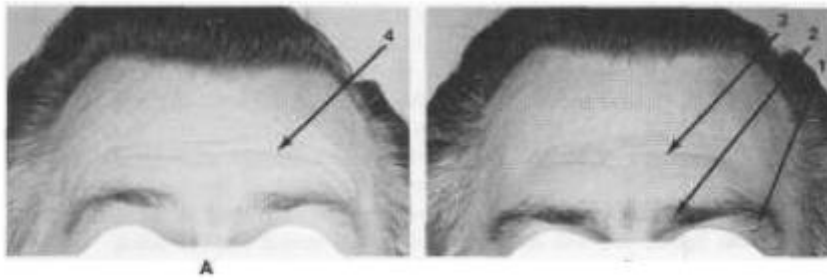
wyczerpuje cię fizycznie, jeśli jest doświadczany w najbardziej ekstremalnym stanie w sposób ciągły. Zaskoczenie zwykle szybko ustępuje, gdy oceniasz wydarzenie i przechodzisz do jednej lub drugiej emocji, w zależności od tego, jak się czujesz w związku z tym, co cię zaskoczyło. Strach pozostaje. Nawet po tym, jak niebezpieczeństwo minęło, możesz nadal odczuwać strach. Jeśli niebezpieczeństwo pojawia się i znika bardzo szybko, tak że nie wiesz, w którym miejscu się znajdujesz, dopóki się w nim nie znajdujesz, jak w przypadku bliskiej kolizji w samochodzie, możesz doświadczyć strachu dopiero później. Strach ma różne nasilenie, od lęku do przerażenia. To, jak intensywne jest doświadczenie strachu, zależy od zdarzenia lub twojej oceny zdarzenia. Kiedy strach jest doświadczany jednocześnie ze szkodą, wówczas zakres strachu będzie prawdopodobnie odzwierciedleniem tego, jak silny jest ból. Kiedy ból trwa, strach może stać się bardziej intensywny, jeśli spodziewasz się jeszcze gorszego bólu lub trudnego do opanowania bólu. Kiedy doświadczany strach jest reakcją na niebezpieczeństwo, raczej na groźbę wyrządzenia krzywdy niż na samo zranienie, intensywność strachu zależy od twojej oceny rozmiaru zbliżającej się krzywdy i twoich szans na poradzenie sobie z nią, uniknięcie jej, zmniejszenie jej, przeżyć to. W sytuacji zagrożenia możesz po prostu odczuwać lęk, jeśli wiesz, że możesz uniknąć zagrożenia, uciekając, lub jeśli wiesz, że ból nie będzie naprawdę szkodliwy. Ale kiedy ucieczka nie jest możliwa, a przewidywane szkody są duże, twój niepokój może zmienić się w przerażenie, gdy zostaniesz unieruchomiony, zamrożony w pozycji bezradności. Po strachu może nastąpić dowolna inna emocja lub nie może pojawić się żadna emocja. Możesz wpaść w złość, atakując agenta, który stanowił niebezpieczeństwo, lub zły lub zdegustowany sobą za to, że naraziłeś się na niebezpieczeństwo lub zareagowałeś strachem na niebezpieczeństwo. Smutek może następować po strachu, jeśli krzywda jest trwała lub jeśli w inny sposób niebezpieczeństwo miało godne ubolewania konsekwencje. Może istnieć rozszerzona sekwencja emocji; możesz odczuwać strach, potem złość, potem smutek itp. Strach może być również doświadczany jako mieszanka z inną emocją, jeśli wydarzenie wywołuje jednocześnie dwa uczucia. Na przykład ktoś ci grozi, a ty czujesz zarówno strach przed atakiem, jak i złość z powodu prowokacji. Szczęście może również podążać za strachem. Możesz być szczęśliwy, że uniknięto zagrożenia, a nawet jeśli szkoda została zniesiona, możesz czuć się szczęśliwy, że to już koniec. Niektórzy ludzie potrafią cieszyć się emocjami strachu. Groźba krzywdy jest wyzwaniem, które jest ekscytujące i ma cel. Tacy ludzie nazywani są odważnymi, odważnymi lub śmiałymi. Mogą to być żołnierze, alpiniści, hazardziści, kierowcy wyścigowi itp. O wiele więcej osób lubi doświadczenia pseudo-strachu, takie jak te oferowane w kolejce górskiej w wesołym miasteczku. Tam jest groźbą wyrządzenia krzywdy, ale wiadomo, że nie jest to realne zagrożenie, a osoba niewiele może zrobić, aby temu zagrożeniu sprostać. Są oczywiście ludzie, dla których strach jest niezwykle trudny do przeżycia. Nie mogą nawet tolerować doświadczenia pseudostrachu. Strach jest dla nich tak przytłaczający, że planują swoje życie z wielką ostrożnością, szukając różnych zabezpieczeń lub unikając tego, co ich przeraża. Tacy ludzie czerpią niewielką satysfakcję ze znoszenia i przeżywania strachu; doświadczenie strachu jest dla nich zbyt toksyczne.

Wygląd strachu

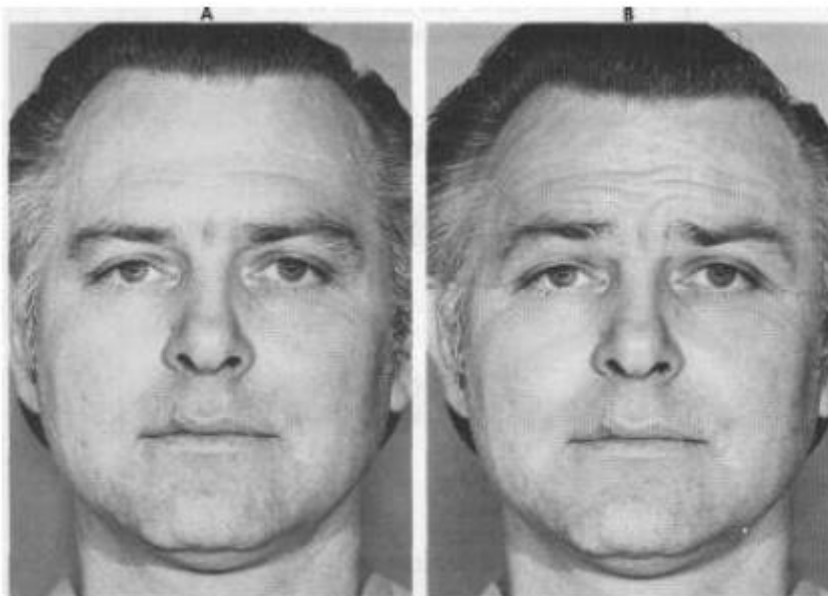
Podczas strachu każdy z trzech obszarów twarzy ma charakterystyczny wygląd. Brwi są uniesione i ściągnięte razem; oczy są otwarte, a dolna powieka napięta; a usta są rozciągnięte do tyłu.

Brew strachu

Brwi wydają się uniesione i wyprostowane. Rysunek przedstawia brew ze strachu (B) i brew ze zdziwienia (A).



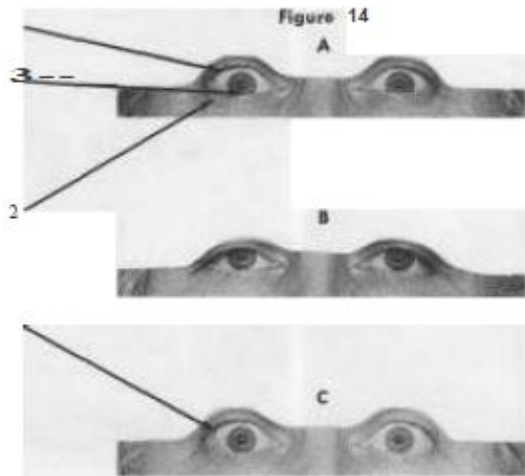
Zwróć uwagę, że w brwi ze strachem brwi są uniesione (1), tak jak w brwi z zaskoczenia, ale oprócz uniesienia są ściągnięte razem, tak że wewnętrzne kąciki brwi (2) są bliżej siebie w strachu niż w niespodzianka. Ściągnięcie brwi sprawia, że zewnętrzne kąciki brwi wydają się bardziej wyprostowane ze strachu niż ze zdziwienia. W brwi strachu występują zwykle poziome zmarszczki na czole (3), ale zazwyczaj nie biegną one przez całe czoło, jak to ma miejsce w przypadku zaskoczenia (4). Choć do czoła strachu zwykle dołączają oczy strachu i usta strachu, czasami pojawia się na neutralnej twarzy. Kiedy tak się dzieje, wyraz twarzy przekazuje wiadomość związaną ze strachem. Na rysunku B wyraz twarzy Johna składa się z czoła wyrażającego strach, a reszta twarzy jest niezaangażowana lub neutralna. Rysunek A pokazuje, dla porównania, całkowicie neutralny wyraz twarzy Johna. Kiedy brew jest utrzymywana w pozycji strachu, jak w B, znaczenie tego wyrażenia to zmartwienie lub lekki niepokój lub kontrolowany strach. Rysunek ponownie pokazuje, że zmiana tylko jednego obszaru twarzy powoduje zmianę całkowitego wrażenia.



Wygląda na to, że niepokój widać też w oczach Johna, a nawet trochę w jego ustach. Ale to jest fotografia złożona, na której brew ze strachu została naklejona na czoło neutralnego zdjęcia po lewej stronie. Jeśli zakryjesz dłonią czoło/brew na dwóch zdjęciach na tym rysunku, zobaczysz, że oczy i usta są takie same.

Oko strachu

Oczy są otwarte i napięte podczas strachu, górna powieka uniesiona, a dolna powieka napięta. Rysunek przedstawia oczy pełne strachu (A), oczy neutralne (B) i oczy zaskoczenia (C).



Zauważ, że zarówno w oczach przestraszonych, jak i zdziwionych górna powieka jest uniesiona, odsłaniając twardówkę (biała) nad tęczęwką (I). Chociaż strach i zaskoczenie mają tę samą cechę górnej powieki, różnią się pod względem dolnej powieki, która jest napięta i uniesiona ze strachu (2) i rozluźniona ze zdziwienia. Napięcie i uniesienie dolnej powieki ze strachu może wystarczyć do zasłonięcia części tęczęwki (3). Zwykle oko strachu będzie pokazane z brwią strachu i ustami strachu, ale może wystąpić samotnie, bez udziału reszty twarzy. W takim przypadku będzie to krótki wyraz, w którym oczy na moment nabiorą wyrazu strachu. Jeśli tak się dzieje, zwykle jest to autentyczny wyraz strachu, ale strach jest albo niewielki, albo kontrolowany.

Usta strachu

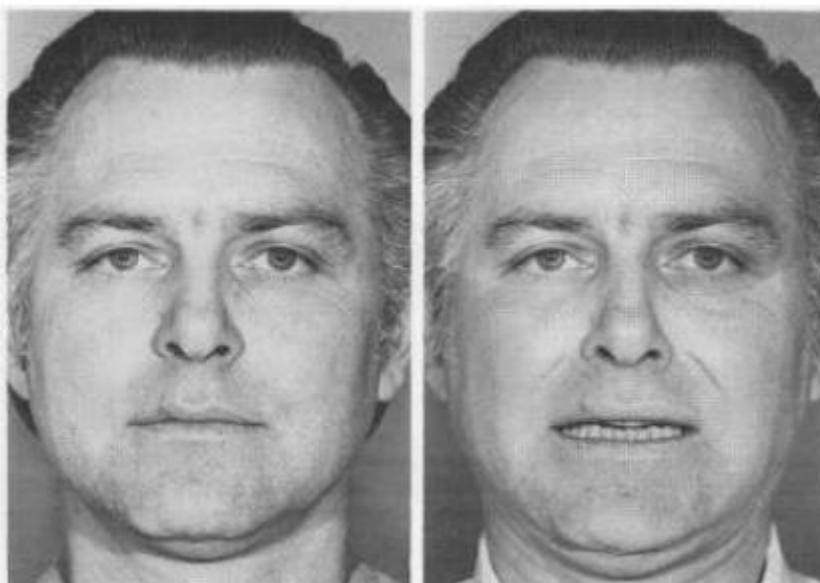
Usta otwierają się ze strachu, ale usta są napięte i mogą być mocno ściągnięte. Na rysunku Patrycja pokazuje dwa rodzaje ust pełnych strachu (A i B) oraz dla porównania usta zaskoczenia (C) i usta neutralne (D).



Usta strachu pokazane na A są dość podobne do ust zaskoczenia (C), ale różnią się w istotny sposób - usta nie są rozluźnione, ponieważ są w zaskoczeniu; występuje napięcie w górnej wardze i początkowy ślad cofania kącików ust. W drugim typie ust ze strachu (B) usta są rozciągnięte i napięte, a kąciki cofnięte. Chociaż usta strachu są zwykle połączone oczami i brwiami strachu, każdy z nich może wystąpić osobno, a ich znaczenie jest wtedy różne. Na rysunku poniżej Patrycja pokazuje bardziej otwarte usta pełne strachu, z resztą twarzy neutralną po prawej stronie i dla porównania usta zaskoczenia, z resztą twarzy neutralną po lewej stronie.



Kiedy pokazana jest twarz po prawej stronie, oznacza to zmartwienie lub obawę; odnosi się do chwilowego uczucia na początku doświadczenia strachu. Z kolei wyraz twarzy po lewej stronie, omówiony w poprzedniej sekcji, wyraża oszołomienie i może wystąpić, gdy osoba jest oszołomiona lub udaje, że jest oszołomiona. Bardziej rozciągnięte usta ze strachu mogą również wystąpić, gdy reszta twarzy nie jest zaangażowana, ale kiedy to się dzieje, zwykle będzie to chwilowy, szybki wyraz, w którym usta są rozciągnięte do tyłu, a następnie powracają. Rysunek przedstawia rozciągnięte usta pełne strachu, z resztą twarzy niez zaangażowaną i dla porównania neutralną twarzą Johna.



Jeśli ten wyraz szybko pojawia się i znika z twarzy, może to oznaczać, że John naprawdę się boi, ale stara się tego nie okazywać; lub że Jan spodziewa się strasznego lub bolesnego doświadczenia; lub że Jan nie odczuwa strachu, ale odnosi się lub wspomina o przerażającym lub bolesnym wydarzeniu. Przykładem tego ostatniego, emblematycznego wyrażenia strachu jest osoba, która opisując niedawny wypadek samochodowy, szybko błyska rozciągniętymi ustami, odnosząc się do strachu lub bólu, którego wtedy doświadczyła.

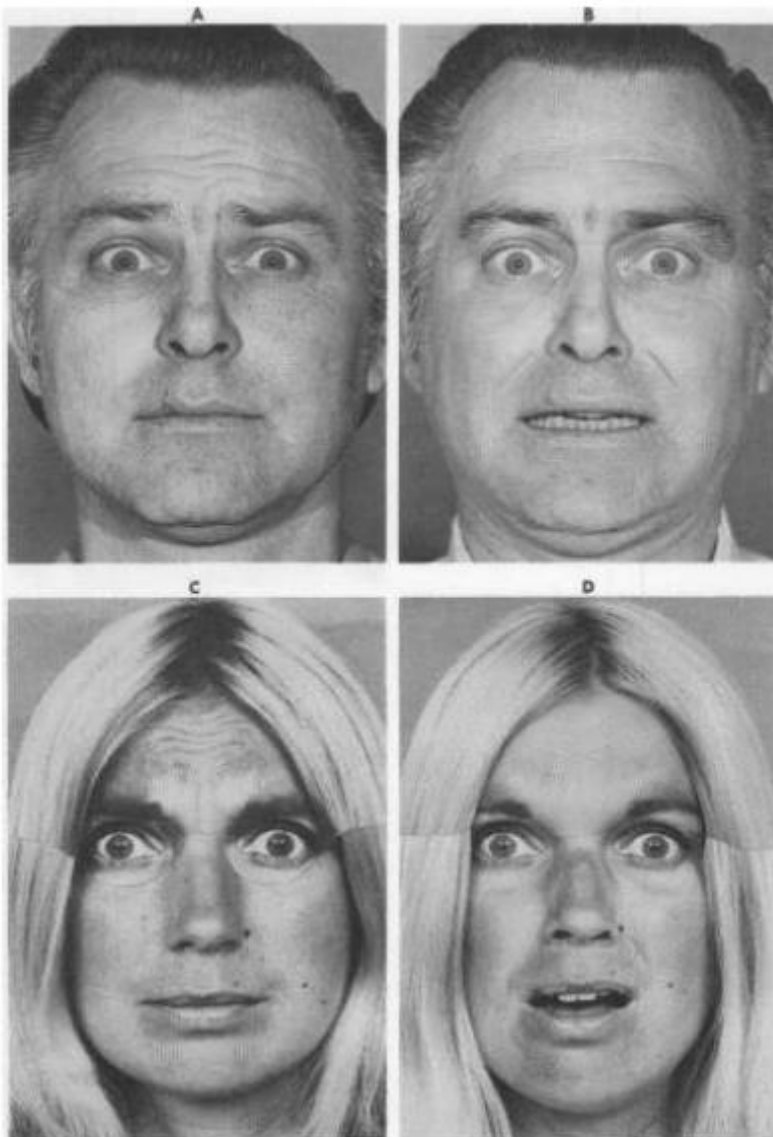
Lekki do skrajnego strachu

Strach różni się intensywnością od lęku do przerażenia, a twarz odzwierciedla te różnice. Intensywność jest pokazana w oczach, z uniesieniem górnej powieki i napięciem dolnej powieki zwiększającej się wraz ze wzrostem intensywności strachu. Jeszcze bardziej widoczne są zmiany w ustach strachu. Na rysunku Patrycja pokazuje wzrastającą intensywność strachu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, począwszy od A, poprzez zwiększone rozciąganie i otwieranie ust. Chociaż C może wydawać się bardziej przerażające niż A, po raz kolejny są to złożone fotografie, a przerażające oczy i czoło są dokładnie takie same; różnią się tylko ustami.



Dwukierunkowe wyrażanie strachu

Strach może być pokazany tylko w dwóch obszarach twarzy, a trzeci obszar nie jest zajęty. Każda z tych dwukierunkowych twarzy strachu ma nieco inne znaczenie. Rysunek 19 pokazuje dwa rodzaje dwukierunkowej ekspresji strachu.

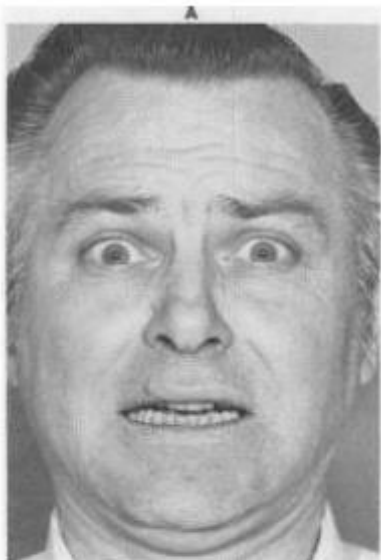


Wyraz twarzy Jana w A wyraża pełen obaw strach, jakby Jan właśnie zdał sobie sprawę, że zbliża się szkodliwe wydarzenie. To wyrażenie ma takie znaczenie, ponieważ dolna część twarzy nie jest zaangażowana – strach jest widoczny tylko na czole i oczach. Porównaj obraz Jana w A z obrazem Jana na rysunku wcześniejszym. John jest pełen obaw w obu przypadkach, ale bardziej lękliwy na rycinie A niż na rysunku wcześniejszym, ponieważ strach jest tylko w brwi na tamtym rysunku, ale w oczach i brwiach na rycinie A. Wyraz twarzy Johna w B pokazuje bardziej zamrożony, przerażony strach. Co ciekawe, nasilenia tego wyrazu lęku nie zmniejsza brak zaangażowania brwi (jest to brew neutralna). Zamiast tego brak zajęcia brwi powoduje, że wyraz twarzy wydaje się unieruchomiony lub zamrożony. Patrycja pokazuje te różne rodzaje wyrażania strachu z pewnymi subtelnymi wariacjami. Jej wyrazem twarzy jest lękliwy strach, ponieważ strach jest widoczny tylko w brwiach i oczach, a nie w ustach. Jest to dokładnie to samo, co wyrażenie Jana powyżej (A). W D wyraz twarzy Patricii jest przerażający. To jest jak wyrażenie Jana w B, ponieważ strach jest pokazany tylko w oczach i ustach. Jej wyraz twarzy

różni się od Johna, ponieważ Patrycja używa mniej rozciągniętych ust ze strachu. Jej twarz wygląda bardziej na zszokowaną niż przerażoną, ponieważ te usta pełne strachu są bardziej podobne do ust zaskoczenia. Porównaj to wyrażenie Patrycji (D) z jej wyrażeniem na rysunku wcześniejszym. Na rysunku tym wygląda tylko na przestraszoną, a nie zszokowaną, ponieważ strach jest tylko w ustach. Element szoku widoczny w jej wyrazie twarzy w 19D pochodzi z dodania oczu strachu.

Mieszanka strachu i zaskoczenia

Strach może wystąpić jednocześnie ze smutkiem, złością lub wstrętem; a na twarzy może pojawić się mieszanka wyrazu strachu i jednej z tych innych emocji. Strach może również pojawić się częściowo zamaskowany radosnym spojrzeniem i pojawi się mieszany wyraz twarzy. Owe mieszanki strachu ze smutkiem, złością, wstrętem, czy szczęściem zostaną zaprezentowane w kolejnych rozdziałach, kiedy każda z tych innych emocji zostanie wyjaśniona. Najbardziej powszechną mieszanką strachu jest zaskoczenie, ponieważ często przerażające wydarzenia są nieoczekiwane, a zaskoczenie i strach są powszechne w tym samym lub prawie tym samym momencie. W większości tych mieszanych wyrazów twarzy, gdzie część twarzy wyraża zdziwienie, a część strach, dominującym wrażeniem jest strach. Rysunek pokazuje dwa rodzaje mieszanki strachu i zaskoczenia oraz dla porównania wyrazy strachu na całej twarzy po lewej stronie figury.





Poruszając oczami od lewej do prawej, możesz zobaczyć rosnące zaskoczenie zmieszane ze strachem. Zarówno dla Johna, jak i Patrycji różnica między obrazami po lewej i skrajnej prawej stronie jest bardziej widoczna niż różnica między sąsiednimi obrazami. Dzieje się tak dlatego, że sąsiadujące ze sobą obrazy różnią się tylko jednym obszarem twarzy, podczas gdy obrazy po obu stronach różnią się od siebie dwoma obszarami twarzy. W B element zaskoczenia występuje tylko na czole i brwiach, a reszta twarzy pokazuje strach. Wrażenie różni się bardzo subtelnie od zdjęcia po lewej stronie. W E zaskoczenie jest ponownie rejestrowane tylko na czole/czole, ze strachem na reszcie twarzy, ale różnica jest bardziej widoczna w strachu na całej twarzy pokazanym po lewej stronie. Różnica jest bardziej widoczna w przypadku Patrycji niż u Johna, prawdopodobnie dlatego, że Patrycja pokazuje usta bardziej przypominające zaskoczenie. Łatwiej jest również dostrzec elementy zaskoczenia na jej mieszanych obrazach ze względu na różnice fizjonomiczne między jej oczami/czołem a oczami Johna. Zdjęcia po prawej stronie rysunku pokazują zdziwienie zarówno na czole/czole, jak i w oczach, ze strachem tylko w ustach. Chociaż jest to to samo w przypadku Patrycji i Johna, wyraz twarzy Johna (C) przekazuje więcej wiadomości o strachu niż wyraz twarzy Patrycji (F). Ponownie, jest to spowodowane rodzajem ust strachu na zdjęciach. Usta Johna to usta strachu, które najbardziej różnią się od ust zaskoczenia. Usta strachu Patrycji są najbardziej podobne do ust zaskoczenia. Jeśli uważasz, że Patrycja wygląda na całkowicie zaskoczoną i, bez domieszki elementu strachu. Rysunek pokazuje dwa inne rodzaje kombinacji strachu i zaskoczenia. Wyraz twarzy Patrycji pokazuje zdziwienie tylko na ustach, ze

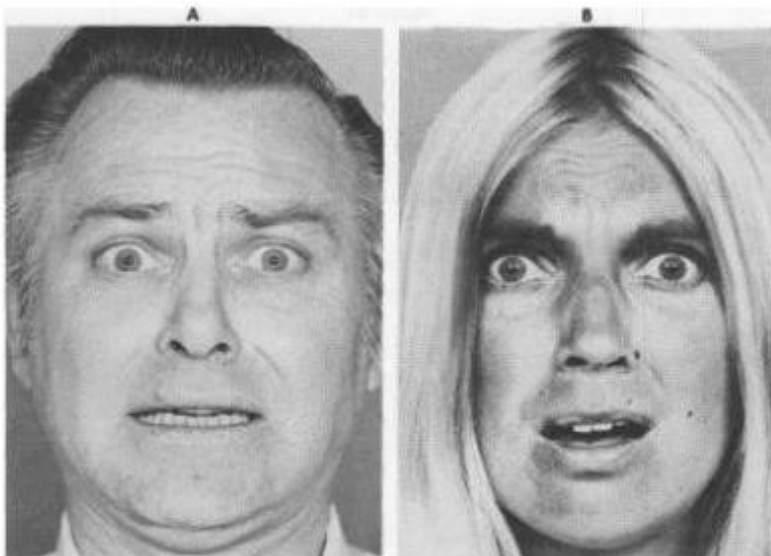
strachem w oczach i czole. Wygląda na przestraszoną, ale nie tak przestraszoną, jak w . Na rysunku strach Patrycji jest bardziej oszołomiony z powodu zaskoczenia ust.



Porównaj wyraz twarzy Patrycji na rysunku z jej wyrazem twarzy wcześniejszym. Brwi i oczy są takie same, ale zastąpienie neutralnych ust ustami zdziwionymi dodaje element strachu i zmienia strach w większy, ale bardziej pełen niedowierzania strach. Wyraz twarzy Johna na rysunku pokazuje ostatni sposób, w jaki można połączyć strach i zdziwienie. W tym przypadku John pokazuje strach tylko w oczach. Samo zaciśnięcie dolnej powieki zmienia wyraz jego twarzy ze zdziwienia na pełne przerażenia zdziwienie.

Recenzja

Rysunek przedstawia dwa wyrazy strachu na całej twarzy.



Zwróć uwagę na każdą charakterystyczną wskazówkę dotyczącą strachu

- Brwi są uniesione i ściągnięte razem.
- Zmarszczki na czole znajdują się pośrodku, a nie na całym czole.

- Górna powieka jest uniesiona, odsłaniając twardówkę, a dolna powieka napięta i podciągnięta.
- Usta są otwarte, a usta lekko napięte i ściągnięte do tyłu lub rozciągnięty i cofnięty.

Niesmak

Doświadczenie wstrętu

Wstręt to uczucie niechęci. Smak czegoś, co chcesz wypluć, nawet myśl o zjedzeniu czegoś niesmacznego, może wzbudzić w tobie odrazę. Zapach, który chcesz zablokować w kanale nosowym lub od którego chcesz się odsunąć, wywołuje wstręt. I znowu, nawet myśl o tym, jak coś odrażającego może pachnieć, może wywołać silny niesmak. Widok czegoś, co Twoim zdaniem może być obraźliwe dla smaku lub zapachu, może wzbudzić w Tobie odrazę. Odrazę mogą wywołać również dźwięki, jeśli są związane z odrażającym wydarzeniem. A dotyk, dotyk czegoś obraźliwego, na przykład oślizgłego przedmiotu, może wzbudzić w tobie odrazę. Smaki, zapachy, dotyk, które uważasz za obrzydliwe, w żadnym wypadku nie są uniwersalne. To, co jest odpychające dla ludzi w jednej kulturze, może być atrakcyjne dla ludzi w innej kulturze. Najłatwiej jest to zilustrować jedzeniem – psie mięso, bycze jądra, surowe ryby, mózgi cieląt w żadnym wypadku nie są powszechnie apetyczne. Nawet w obrębie kultury nie ma jednomyślności co do tego, co jest obrzydliwe. W naszym społeczeństwie niektórzy zachwycają się surowymi ostrygami, inni nie mogą nawet znieść widoku ich jedzenia. W rodzinie mogą występować nieporozumienia; dzieci często uważają niektóre potrawy za obrzydliwe, które później uznają za apetyczne. Wstręt zwykle wiąże się z pozbywaniem się i unikaniem reakcji. Celem jest usunięcie przedmiotu lub siebie z obiektu. Nudności i wymioty mogą wystąpić przy najbardziej ekstremalnym, niekontrolowanym, prymitywnym doświadczeniu wstrętu. Reakcję tę można wywołać nie tylko posmakowaniem czegoś odpychającego, ale także widokiem lub zapachem czegoś odrażającego. Oczywiście mdłości i wymioty występują bez wstrętu, podobnie wstręt występuje bez mdłości czy wymiotów. Nie tylko smaki, zapachy i dotknięcia, ich myśl, widok czy dźwięk mogą wywoływać wstręt, ale także działania i wygląd ludzi, a nawet idee. Ludzie mogą być obraźliwi w swoim wyglądzie; patrzenie na nie może być niesmaczne. Niektórzy ludzie odczuwają wstręt na widok osoby zdeformowanej, kaleki lub brzydkiej. Poszkodowany z odsłoniętą raną może być obrzydliwy. Widok krwi lub bycie świadkiem operacji wywołuje u niektórych ludzi odrazę. Niektóre ludzkie działania są również obrzydliwe; możesz być zbulwersowany tym, co ktoś robi. Osoba, która źle traktuje lub torturuje psa lub kota, może być obiektem wstrętu. Osoba, która oddaje się temu, co inni uważają za perwersję seksualną, może być odrażająca. Filozofia życiowa lub sposób traktowania ludzi, który jest uważany za poniżający, może budzić odrazę u tych, którzy go tak postrzegają. Wstręt może mieć różną intensywność. Na przeciwległym biegunie wstrętu wywołującego mdłości i wymioty znajduje się łagodna niechęć, odwrócenie się od obiektu wstrętu. W tym łagodnym wstręcie impulsy ucieczki lub pozbycia się mogą być powstrzymane lub nie działać, ale istnieje niechęć do obiektu. Możesz mieć łagodną reakcję obrzydzenia na zapach nowej potrawy przygotowanej przez gospodarza, ale bądź w stanie zmusić się do jej spróbowania. Osoba o zjełczalym zapachu ciała może wywołać lekki niesmak; nie chciałbyś się z nim kontaktować, ale dasz radę. Kiedy słyszysz, jak twój przyjaciel zdyscyplinował swoje dziecko, możesz poczuć lekki niesmak, jeśli nie pochwalasz jego metody, ale twoja przyjaźń może to przetrwać; nadal możesz mieć z nim kontakt. Pogarda jest bliskim krewnym wstrętu, ale różni się pod pewnymi względami. Pogardę odczuwa się tylko w stosunku do ludzi lub działań ludzi, ale nie w odniesieniu do smaków, zapachów czy dotknięć. Nadeptanie na psie odchody może wywołać wstręt, ale nigdy pogardę; pomysł jedzenia mózgu cieląt mógłby być obrzydliwy, ale nie budziłby pogardy. Możesz jednak odczuwać pogardę wobec ludzi, którzy jedzą takie obrzydliwe rzeczy, ponieważ w pogardzie jest element protekcyjności wobec obiektu pogardy. Pogardliwy w nielubieniu osób lub ich działań, czujesz się lepszy (zwykle moralnie) od nich. Ich obraza jest poniżająca, ale niekoniecznie musisz od nich uciekać, tak jak zrobiłbyś to z odrazą. Pogarda to odmiana pogardy, w której przedmiot

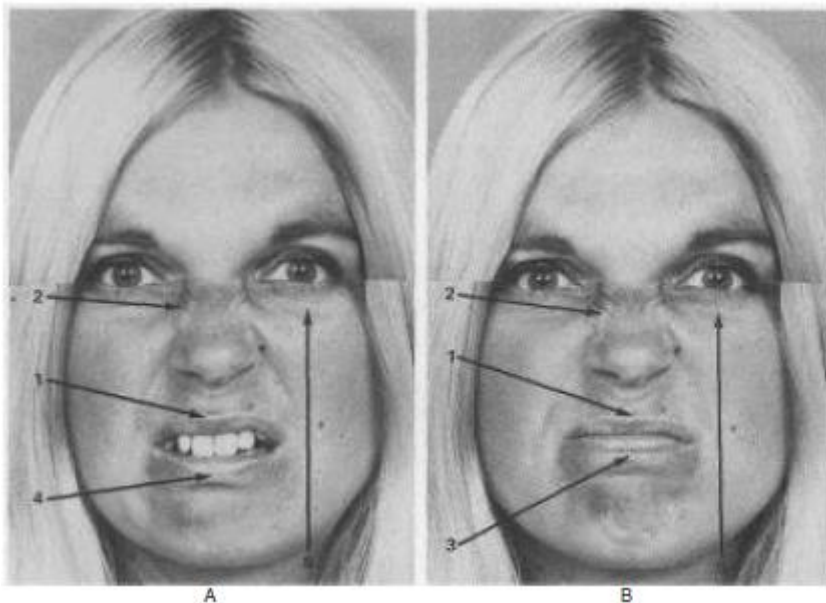
pogardy jest wyśmiewany za jego wady, często z pewnym elementem humoru, który bawi osobę okazującą pogardę i rani odbiorcę. Często wstręt lub pogarda będą odczuwane razem z gniewem. Możesz być zły na kogoś za to, że jest obrzydliwy. Na przykład, jeśli mężczyzna wypije za dużo na przyjęciu i zacznie zachowywać się niechlujnie, jego żona może być zarówno zdeglustowana, jak i zła, zła, że jest obrzydliwy. Lub molestujący dziecko może być zarówno obiektem wstrętu do swojego aktu seksualnego, jak i gniewu z powodu swojego moralnego występku. Jeśli czyjeś działania budzą w tobie raczej odrazę niż złość, to zwykle dlatego, że nie stanowią zagrożenia; twoją reakcją jest ucieczka od niego, a nie obrona lub atakowanie go. Często wstręt będzie używany do maskowania złości, ponieważ w niektórych częściach naszego społeczeństwa istnieje tabu zabraniające wyrażania złości. Paradoksalnie, ludzie mogą woleć być obiektem gniewu niż wstrętu. Jeśli jesteś obrzydliwy, jesteś odrażający w swojej obrazie. To, czy wolisz wywołać wstręt, czy gniew, zależy od intensywności wstrętu lub gniewu oraz od tego, czy jest to postrzegane jako wymierzone w konkretny czyn, czy w ciebie samego. Wstręt może łączyć się nie tylko ze złością, ale także ze zdziwieniem, strachem, smutkiem i szczęściem. Każda z tych reakcji zostanie omówiona i pokazana. Ludzie mogą cieszyć się wstrętem, chociaż prawdopodobnie nie jest to jeden z najczęstszych wzorców przyjemności afektywnej. Niektórzy ludzie mogą nawet szukać nieprzyjemnego zapachu lub smaku, flirtując z obrzydzeniem dla przyjemności, jaką czerpią z bycia czymś obrzydzonym. W wielu kulturach dzieci zniechęca się do ciekawości spraw które mogą wywołać u nich lub u innych odrazę. Są szkoleni, aby wstydzic się odczuwania odrazy. Ci dorośli, którzy czerpią przyjemność z odczuwania obrzydzenia, mogą ukrywać to przed innymi, mogą czuć się winni z powodu tego, co uważają za perwersję, lub mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że czerpią przyjemność z odczuwania obrzydzenia. O wiele bardziej powszechny i bardziej społecznie akceptowalny niż odczuwanie wstrętu jest afektywny wzorec odczuwania pogardy. Ludzie pełni pogardy dla innych są często obiektem szacunku i podziwu ze względu na siłę i zasady zawarte w ich pogardzie i niesmaku. Niektórzy ludzie udoskonalają pogardę jako swój dominujący styl interpersonalny: Jest ona okazywana każdemu, kto jest godny ich pogardy. Wyniosłe, zadowolone z siebie i wyniosłe, patrzą na świat z góry i mogą cieszyć się statusem za utrzymanie tej wzniosłej postawy. Oczywiście wielu ludzi nie może cieszyć się pogardą. Uznanie takiego aroganckiego uczucia jest dla nich niebezpieczne. Niektórzy ludzie nie tolerują uczucia wstrętu. Doświadczenie jest tak toksyczne, że nawet lekki powiew obrzydzenia może wywołać ostre mdłości.

Pojawienie się wstrętu

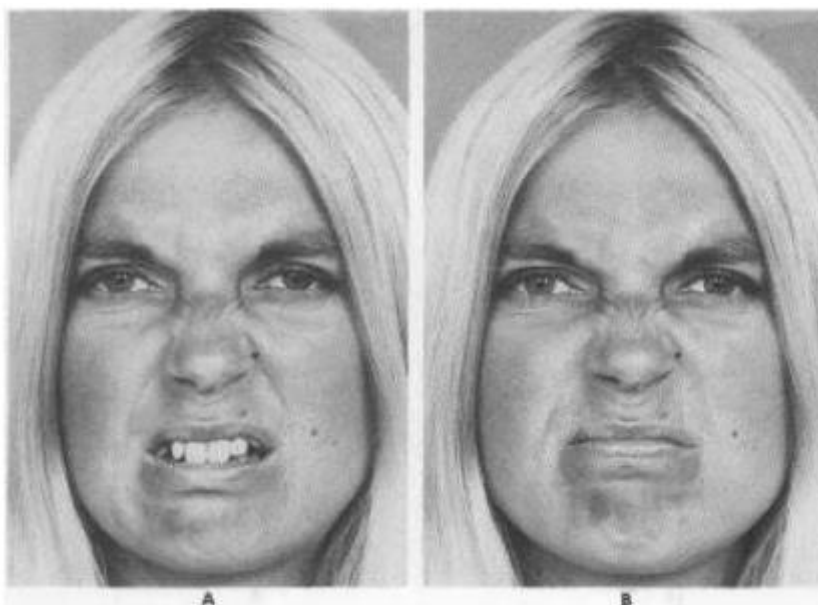
Najważniejsze oznaki wstrętu manifestują się w ustach i nosie, a w mniejszym stopniu w dolnych powiekach i brwiach. Górna warga jest uniesiona, podczas gdy dolna warga może być podniesiona lub opuszczona; nos jest pomarszczony; dolne powieki są uniesione, a brew opuszczona.

Dolna część twarzy

Na rysunku Patrycja pokazuje, że górna warga jest uniesiona z niesmakiem (I), powodując zmianę wyglądu czubka nosa.



Uniesionej górnej wargi nie można łączyć poprzez marszczenie wzdłuż boków i grzbietu nosa (2). Im bardziej skrajny wstręt, tym bardziej prawdopodobne jest, że zmarszczki na nosie będą również widoczne. Dolna warga może być uniesiona i lekko wysunięta do przodu (3) lub opuszczona i lekko wysunięta do przodu (4). Policzki są uniesione, co powoduje zmianę wyglądu dolnej powieki, zwężenie otworu oka i powstawanie wielu zmarszczek i fałd pod okiem (5). Chociaż brew jest zwykle opuszczona z niesmakiem, jest to dość nieistotny element. Patrycja wygląda na zniesmaczoną na rysunku, mimo że brwi i górna powieka pochodzą z neutralnego zdjęcia. Porównaj rysunek z poniższym, na którym brew jest opuszczona, a zobaczysz, że wyraz wstrętu wydaje się pełniejszy, nieco bardziej intensywny; ale różnica między rysunkami nie jest duża. Konfiguracja twarzy pokazana na rysunku może wystąpić, gdy osoba nie jest faktycznie zde gustowana, ale używa emblematu emocji, odnoszącego się do czegoś obrzydliwego.

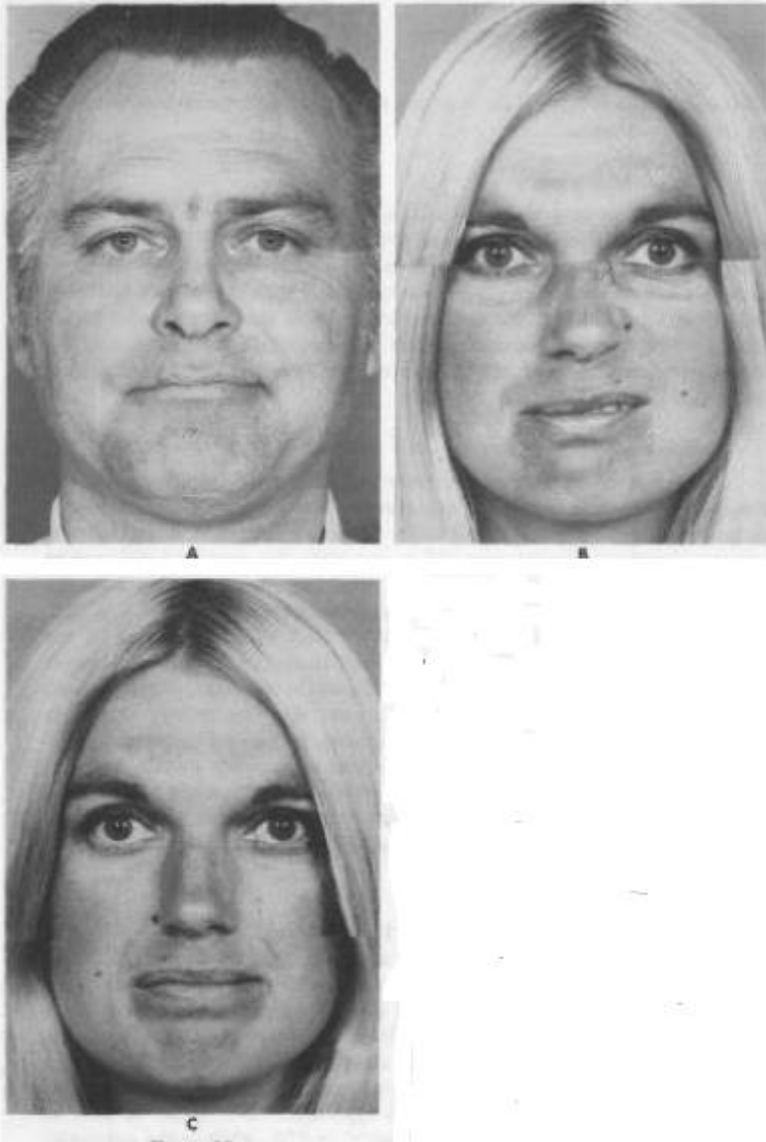


Na przykład, gdyby Patrycja właśnie powiedziała: „Kiedy jadłam w tej restauracji w zeszłym tygodniu, zobaczyłam karalucha”, mogłaby pokazywać jeden z symboli wstrętu. Ale użyłaby swojej twarzy w taki sposób, że dla innych byłoby oczywiste, że nie jest teraz zniesmaczona. Może szybko zmarszczyć nos,

lekką unosząc policzki i górną wargę; albo może po prostu unieść górną wargę bez marszczenia nosa. Istnieją dwie wskazówki, które wskazują, że są to raczej symbole emocji niż mimika wyrażająca emocje – że Patrycja tak naprawdę w tej chwili nie odczuwa emocji i nie chce, aby osoby, które ją widzą, pomyślały, że tak jest: twarz jest tylko częściowo zaangażowana - albo zmarszczenie nosa/uniesienie policzków/lekkie uniesienie ust, albo uniesienie ust/brak zmarszczek na nosie, ale prawdopodobnie nie jedno i drugie. A wyrażenie to raczej krótki błysk niż taki, który trwa kilka sekund. Wyraz udawanego obrzydzenia mógłby mieć pełny wyraz widoczny na ryc. Choć nie jest to powszechne, niektórzy ludzie będą używać zmarszczek na nosie lub lekko uniesionej górnej wargi jako znaku interpunkcyjnego w konwersacji, akcentując określone słowo lub frazę. Wcześniej wspomnieliśmy, że niektórzy ludzie używają szybko uniesionych brwi lub szybko otwierających się powiek jako znaków interpunkcyjnych w konwersacji. Później przekonamy się, że opuszczona, ściągnięta brew gniewu to kolejny znak interpunkcyjny w konwersacji, a ściągnięta i uniesiona brew smutku to jeszcze inny znak. W każdym przypadku ruch twarzy działa podobnie jak ruch rąk, aby podkreślić określone słowo lub frazę, zapisując je kursywą. Niewiele wiadomo, dlaczego niektórzy ludzie używają twarzy jako znaku interpunkcyjnego zamiast lub oprócz rąk. I niewiele wiadomo na temat tego, czy konkretny znak interpunkcyjny na twarzy użyty w wyrazie zaskoczenia, wstrętu - zmarszczka na nosie, smutne czoło itp. - ma jakiegokolwiek znaczenie psychologiczne. Może odzwierciedlać coś o osobowości danej osoby; lub może to być wynikiem nieświadomego naśladowania przez niego określonej osoby, na przykład rodzica, w dzieciństwie, kiedy nabył mowę; a może jest to określone przez neuroanatomię.

Wahania intensywności

Wstręt może mieć różną intensywność, od lekkiej do skrajnej. Przy lekkim obrzydzeniu zmarszczki na nosie będą mniejsze, a uniesienie górnej wargi będzie mniej wyraźne niż na ryc. 24. Fałd nosowo-wargowy, czyli zmarszczka biegnąca od nozdrzy do zewnętrznych kąców ust, może stać się widoczny i głębszy. W skrajnym obrzydzeniu język może wysunąć się do przodu i pokazać w ustach lub faktycznie wystawać z ust wyrazy pogardy. Pogardę wyraża wariacja na temat zamkniętych ust z obrzydzeniem. Rysunek pokazuje trzy wyrażenia pogardy.

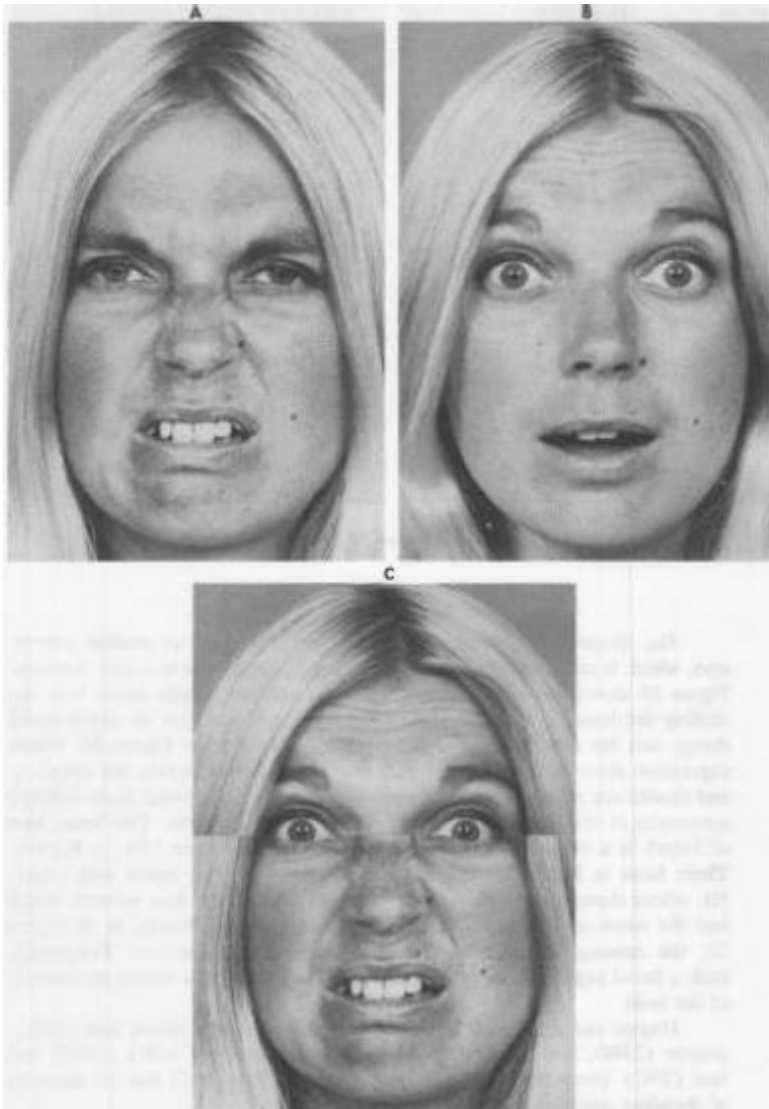


Jan pokazuje jednostronne pogardliwe usta, z lekkim zaciśnięciem warg i uniesieniem kącików po jednej stronie. Wyraz twarzy Patrycji w B jest zasadniczo taki sam jak Johna, z wyjątkiem tego, że jej górna warga jest uniesiona z jednej strony, odstawiając zęby. To dodaje pogardliwej, szyderczej nuty do wyrazu twarzy. Zdjęcie Patrycji w C pokazuje łagodniejszą formę pogardy, z ledwo zauważalnym uniesieniem górnej wargi po jednej stronie twarzy. Rysunek przedstawia mieszankę elementów pogardy i wstrętu. Pogarda wyraża się w zaciśniętych, lekko uniesionych kącikach ust z przyciśniętą wargą do wargi. Jest to bardzo podobne do twarzy Jana w A powyżej, z wyjątkiem tego, że wyraz twarzy jest raczej dwustronny niż jednostronny; kąciki są zaciśnięte po obu stronach ust Patrycji. Odrobina wstrętu na twarzy Patrycji na rysunku wynika z nieco wysuniętej do przodu i do góry dolnej wargi oraz lekko pomarszczonego nosa. Porównaj to z dolną wargą na zdjęciu Patrycji wcześniej a zobaczysz podobieństwo.



Mieszanki

Wstręt może mieszać się z zaskoczeniem. Rysunek przedstawia wyraz wstrętu na całej twarzy (A), wyraz zaskoczenia (B) oraz połączenie wstrętu (C) (dolna część twarzy i dolna powieka) oraz zaskoczenia (brow, czoło, górna powieka).

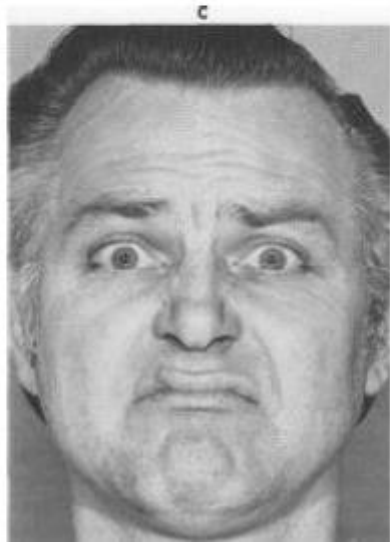
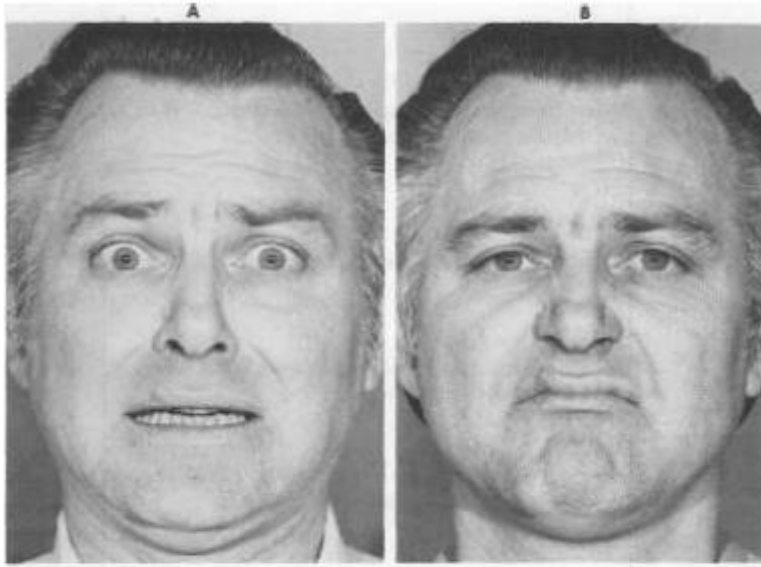


To wyrażenie mogłoby się pojawić, gdyby Patrycję zdegustowało coś nieoczekiwanego i zaskoczenie nie zniknęło całkowicie. Częściej wyrażenie w C nie byłoby w rzeczywistości wyrazem mieszanych uczuć wstrętu i zdziwienia; raczej zdziwione uniesienie brwi zostałoby dodane jako emblemat, aby podkreślić wyraz obrzydzenia. Możesz sobie wyobrazić, jak Patrycja wydaje dźwięk podobny do „uucch:” w A, podczas gdy na złożonym obrazie w C może mówić: „O mój Boże, jakie to obrzydliwe!

Elementy wstrętu i zdziwienia łączą się w innym wyrażeniu, które nie jest połączeniem dwóch przekazów, ale tworzy nowy przekaz. Rysunek przedstawia zaskoczenie brwi/czoła i dolną część twarzy z obrzydzeniem, w tym dolną powiekę.



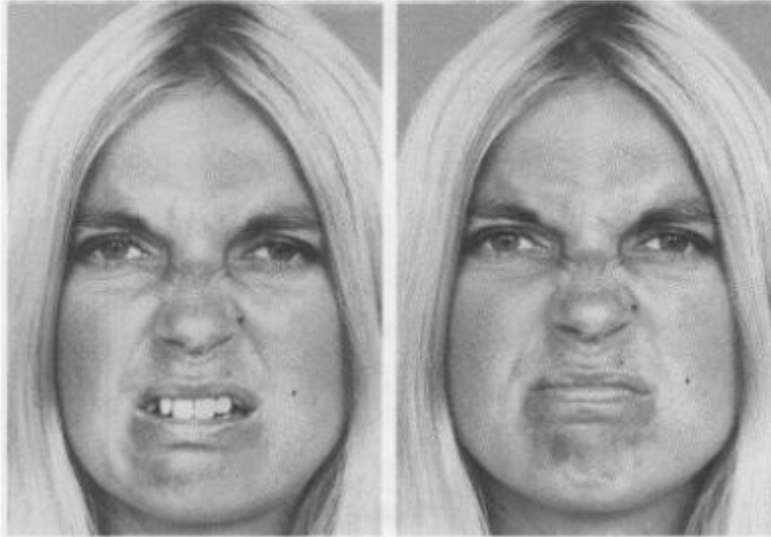
Wyraz twarzy Patrycji obejmuje również opadnięcie górnej powieki, a jej usta są mieszanką pogardy i obrzydzenia z rysunku powyżej. Wyraz twarzy Johna ukazuje nie pokazaną wcześniej dolną część twarzy z odrazą, w której górna warga i policzki są uniesione, z lekkim zmarszczeniem nosa, uniesienie i lekki ruch dolnej wargi do przodu i brak opadania brwi. Te twarze na rysunku wyrażają niedowierzanie. Porównaj tę figurę z rysunkiem, która pokazuje zdziwione brwi i neutralną resztę twarzy, która zawierała przesłanie kwestionowania. Dodając usta wyrażające wstręt, jak na rysunku 28, komunikat zmienia się w niedowierzanie, niedowierzanie, sceptycyzm. Często takiemu wyrazowi twarzy towarzyszą boczne ruchy głowy w przód i w tył. Wstręt może również mieszać się ze strachem. Na rysunku Jan pokazuje strach (A), wstręt (B) oraz mieszankę wstrętu (dolna część twarzy i dolna powieka) i strachu (C) (brow/czoło i górna powieka).



Ta mieszanka oznacza lęk przed czymś obrzydliwym. Najczęściej wstręt miesza się ze złością. Zostanie to pokazane w następnym rozdziale. Mieszanki wstrętu-radości i wstrętu-smutku zostaną pokazane w rozdziałach wyjaśniających te emocje.

Recenzja

Wstręt objawia się przede wszystkim w dolnej części twarzy i dolnej powiece



- Górna warga jest uniesiona.
- Dolna warga jest również uniesiona i dociśnięta do górnej lub opuszczona i lekko wysunięta.
- Nos jest pomarszczony.
- Policzki są uniesione.
- Linie są widoczne pod dolną powieką, a powieka jest uniesiona, ale nie napięta.
- Brwi są opuszczone, obniżając górną powiekę.

Robienie min

Ze wstrętem nie możesz zmieniać wyrazu twarzy, zmieniając jedną część twarzy, tak jak mogłeś to zrobić ze strachem i zdziwieniem. Powodem tego jest powiązanie między obszarami twarzy ruchów mięśni związanych z obrzydzeniem. Mięśnie unoszące górną wargę podnoszą również policzek, a także workują i fałdują skórę pod powiekami. Dlatego umieszczenie części B na twarzach na rysunku stworzyłoby coś, co anatomicznie nie może wystąpić. Oczy pokazane na rysunku B nie mogłyby wyglądać w ten sposób, gdyby okolice ust wyglądały dolne powieki. Dlatego umieszczenie elementu D na twarzach na rysunku stworzyłoby coś, co anatomicznie nie może wystąpić. Jeśli nos jest tak pomarszczony, jak na tej figurze, górna warga musiałaby zostać podniesiona, a czubek nosa zmieniłby się w konfiguracji. Mięśnie, które obniżają brwi, również opuszczają górną powiekę, zwiężając oko. Dlatego, jeśli umieścisz element A na rysunku, stworzy to coś dziwnego. Obraz nadal pokazywałby opuszczoną powiekę, mimo że usunięto opadającą brew.

Gniew

Doświadczenie gniewu

Gniew jest prawdopodobnie najbardziej niebezpieczną emocją. Kiedy jesteś zły, najprawdopodobniej celowo ranisz innych. Jeśli wiesz, że ktoś jest zły, jeśli rozumiesz, co go rozzłościło, wtedy jego atak jest zrozumiały, nawet jeśli potępisz jego brak kontroli nad sobą. To osoba, która atakuje bez znanej prowokacji, która nie wydaje się być zła, którą oceniasz jako dziwaczną lub szaloną. Częścią doświadczenia gniewu jest ryzyko utraty kontroli. Kiedy ktoś mówi, że był zły, często wydaje się to wyjaśniać, dlaczego zrobił coś, czego teraz żałuje. „Wiem, że nie powinienem być mu tego mówić (uderzyć go), ale byłem wściekły; straciłem głowę”. Dzieci są szczególnie uczone, aby nie atakowały

fizycznie swoich rodziców lub innych dorosłych, gdy są wściekłe. Można je nawet nauczyć kontrolowania wszelkich widocznych oznak gniewu. Chłopcy i dziewczęta są zwykle inaczej szkoleni w zakresie gniewu, a dziewczęta są uczone aby nie okazywać złości na nikogo, podczas gdy chłopcy są zachęcani do wyrażania złości na swoich rówieśników, jeśli zostaną sprowokowani. Dorosli są znani ze sposobu, w jaki radzą sobie z tym uczuciem. gniewu – „wolno pałący”, „krótkotrwały”, „wybuchowy”, „gorący”, „fajny” itp. Gniew można wzbudzić na wiele różnych sposobów. Frustracja wynikająca z ingerencji w twoją aktywność lub dążenie do swoich celów to jedna droga. Frustracja może być specyficzna dla zadania, w które jesteś zaangażowany lub bardziej ogólnie, dla ścieżki lub kierunku w twoim życiu. Twój gniew będzie bardziej prawdopodobny i intensywny, jeśli uznasz, że sprawca ingerencji działał arbitralnie, niesprawiedliwie lub złośliwie. Jeśli ktoś chce cię sfrustrować lub frustruje po prostu dlatego, że nie bierze pod uwagę, jak jego działania mogą wpłynąć na twoją aktywność, bardziej prawdopodobne jest, że będziesz zły niż wtedy, gdy myślisz, że nie ma wyboru. Frustrującą przeszkodą nie musi być osoba. Możesz się złościć na przedmiot lub naturalne zdarzenie, które cię frustruje, chociaż możesz czuć się trochę zawstydzony lub mniej usprawiedliwiony w swoim gniewie. Przypuszczalnie twoim sposobem działania, gdy jesteś zły z powodu frustracji, jest usunięcie przeszkody za pomocą ataku fizycznego lub werbalnego. Oczywiście frustrator może być potężniejszy od ciebie i nie przejmować się twoimi protestami. Jednak złość może nadal być wzbudzana i okazywana bezpośrednio jemu – możesz go przeklinać, bić itp. Możesz też okazywać swój gniew pośrednio, krzycząc i przeklinając frustratora, gdy nie ma go w pobliżu, aby ukarać cię za twój gniew. Możesz wyrazić swój gniew symbolicznie, atakując coś, co go reprezentuje, lub przenosząc swój gniew na bezpieczniejszy lub wygodniejszy cel, kozła ofiarnego. Drugą główną prowokacją do gniewu jest groźba fizyczna. Jeśli osoba grożąca zranieniem jest nieistotna i najwyraźniej nie jest w stanie cię skrzywdzić, bardziej prawdopodobne jest, że poczujesz pogardę niż złość. Jeśli osoba grożąca kontuzją jest oczywiście znacznie potężniejsza od ciebie, prawdopodobnie zamiast gniewu poczujesz strach. Nawet jeśli mecz jest dość wyrównany, możesz doświadczyć mieszanki gniewu i strachu. Sposób postępowania, gdy gniew jest wzbudzany przez groźbę obrażeń fizycznych, może polegać na ataku i walce, słownym ostrzeżeniu lub blefowaniu lub ucieczce. Nawet podczas ucieczki, chociaż przypuszczalnie się boisz, możesz nadal odczuwać złość. Trzecim głównym źródłem gniewu jest czyjeś działanie lub stwierdzenie, które powoduje, że czujesz się bardziej psychicznie niż fizycznie zraniony. Zniewaga, odrzucenie, działanie, które jest wyrazem lekceważenia twoich uczuć, może cię rozgniewać. Musisz w jakiś sposób troszczyć się o osobę, która cię psychicznie rani, aby czuć się zranionym i zły z tego powodu. Zniewaga ze strony kogoś, kogo nie szanujesz, odrzucenie przez kogoś, kogo nigdy nie uważałeś za przyjaciela lub kochanka, może co najwyżej wywołać pogardę lub zdziwienie. Z drugiej strony, jeśli zranienie pochodzi od kogoś, na kim bardzo ci zależy, możesz odczuwać smutek zamiast lub oprócz złości. W niektórych przypadkach możesz tak bardzo troszczyć się o osobę, która cię skrzywdziła, lub nie być w stanie złościć się na nią (lub na kogokolwiek innego), że racjonalizujesz jej krzywdzące czyny, znajdując we własnych działaniach podstawy dla jej krzywdzącego zachowania ; wtedy czujesz się winny, a nie zły. Innymi słowy, złościsz się na siebie, a nie na tego, który cię skrzywdził. Ponownie, podobnie jak w przypadku frustracji, jeśli osoba, która cię rani, wydaje się, że zrobiła to celowo, bardziej prawdopodobne jest, że będziesz na nią zły niż wtedy, gdy zranienie wydaje się przypadkowe lub w inny sposób wymyka się spod kontroli. Czwarty główny rodzaj gniewu pojawia się, gdy obserwujesz, jak ktoś robi coś, co narusza twoje wyznawane wartości moralne. Jeśli ktoś traktuje inną osobę w sposób, który uważasz za niemoralny, możesz się rozgniewać, nawet jeśli nie jest to bezpośrednio dotknięte. Oczywistym przykładem jest złość, którą możesz odczuwać, obserwując, jak dorosły karze dziecko w sposób, który uważasz za zbyt surowy. Jeśli wyznajesz inne wartości moralne, to, co postrzegasz jako pobłażliwość dorosłego wobec dziecka, może cię rozgniewać. Ofiara nie musi być tak bezradna jak dziecko, żebyś się rozgniewał. Mąż, który opuszcza żonę lub odwrotnie, może cię rozgniewać, jeśli wierzysz, że małżeństwo jest „dopóki śmierć nas nie rozłączy”. Nawet jeśli jesteś

bogaty, możesz być rozgniewany ekonomicznym wyzyskiem pewnych grup w twoim społeczeństwie lub rozpieszczeniem przez rząd marnotrawców. Gniew moralny jest często usprawiedliwiony, chociaż zwykle używamy tego terminu tylko wtedy, gdy nie zgadzamy się z wartościami moralnymi wyznawanymi przez rozgniewaną osobę. Złość z powodu cierpienia innych, złość odczuwana z powodu naruszania naszych wartości moralnych, jest bardzo ważnym motywem działań społecznych i politycznych. Taki gniew, oprócz innych czynników, może motywować próby zmiany społeczeństwa, czy to poprzez reformę społeczną, modlitwę, zabójstwo czy terroryzm. Dwa inne zdarzenia, które mogą wywołać złość, są ze sobą powiązane, ale prawdopodobnie mniej ważne niż te omówione do tej pory. Niespełnienie Twoich oczekiwań przez osobę może wzbudzić Twój gniew. Jego porażka nie musi cię bezpośrednio zranić; w rzeczywistości może nie być skierowany do ciebie per se. Najczęściej jest to reakcja rodziców na dziecko. Twoja niecierpliwość i irytacja z powodu nieprzestrzegania przez niego instrukcji lub w inny sposób spełniania twoich oczekiwań nie muszą oznaczać, że ta osoba zrani cię przez niestosowanie się do nich; samo niespełnienie oczekiwań budzi złość. Inną przyczyną złości jest złość innej osoby skierowana na ciebie. Niektórzy ludzie w charakterystyczny sposób odwzajemniają złość. Może to być szczególnie wyraźne, jeśli nie ma widocznych podstaw do gniewu drugiej osoby na ciebie lub jeśli jego złość wydaje się w twojej ocenie nieuzasadniona. Gniew, który twoim zdaniem nie jest tak słuszny jak jego, może cię bardzo rozżłościć. To tylko kilka z niemal nieskończonej liczby przyczyn gniewu. W zależności od historii życia danej osoby wszystko może wywołać złość. Przeżywanie złości bardzo często wiąże się z pewnymi doznaniem. We własnym opisie fizjologii gniewu Darwin zacytował Szekspira:

Ale kiedy podmuch wojny wieje w naszych uszach,

Następnie naśladuj zachowanie tygrysa:

Usztynnij ścięgna, wezwij krew,

Następnie nadaj oku straszny wygląd;

Teraz ustaw zęby i rozciągnij szeroko nozdrze,

Wstrzymajcie oddech i ugnijcie każdego ducha

Na jego pełną wysokość! Dalej, dalej, najszlachetniejszy Anglika.

(Henryk V, Akt 3, sc I)

Ciśnienie krwi wzrasta, twarz może się zaczerwienić, żyły na czole i szyi mogą stać się bardziej widoczne. Oddech się zmienia, ciało może stać się bardziej wyprostowane, mięśnie napięte i może wystąpić lekki ruch do przodu w kierunku sprawcy. W intensywnym gniewie lub wściekłości ustanie w miejscu może być niemożliwe, impuls do uderzenia może być bardzo silny. Chociaż atak lub walka mogą być powszechną częścią reakcji gniewu, nie muszą w ogóle wystąpić. Osoba wściekła może używać tylko słów; może krzyczeć i krzyczeć lub być bardziej opanowany i mówić tylko paskudne rzeczy, lub być jeszcze bardziej kontrolowany i nie zdradzać swojego gniewu w słowach lub głosie. Niektórzy ludzie zwykle kierują złość do siebie i co najwyżej żartują kosztem osoby wywołującej gniew lub na własny koszt. Teorie dotyczące podłoża niektórych zaburzeń psychosomatycznych głoszą, że pewne choroby somatyczne występują u ludzi, którzy nie potrafią wyrazić złości, którzy zamiast złościć się na tych, którzy je prowokują, częściej dokonują wiktyimizacji samych siebie. Obecnie dużo uwagi poświęca się osobom, które rzekomo nie potrafią okazywać złości, oraz różnym terapeutycznym i przedsięwzięcia quasi-terapeutyczne koncentrują się w szczególności na uczeniu ludzi, jak wyrażać złość i jak tolerować złość innych. Gniew ma różne nasilenie, od lekkiej irytacji lub irytacji do wściekłości lub Furia. Gniew może narastać stopniowo, zaczynając od irytacji i powoli się kumulować, lub może pojawić się nagle,

w pełni rozwinięty. Ludzie różnią się nie tylko pod względem tego, co ich denerwuje lub co robią, gdy są źli, ale także pod względem tego, ile czasu zajmuje im wpadnięcie w złość. Niektórzy ludzie mają krótkie lonty i są znani z tego, że wybuchają gniewem, rzadko przechodząc przez etap irytacji, bez względu na prowokację. Inni mogą rzadko być świadomi uczucia czegoś więcej niż irytacji; bez względu na prowokację nigdy nie stają się naprawdę źli, przynajmniej w ich mniemaniu o sobie. Ludzie różnią się także tym, jak długo pozostają w złości po zakończeniu prowokacji. Wydaje się, że niektórzy ludzie szybko przestają się złościć, podczas gdy inni charakterystycznie doświadczają utrzymującego się uczucia gniewu. Takim ludziom może zająć wiele godzin, zanim pozbędą się gniewu, zwłaszcza jeśli to, co ich rozzłościło, ustało, zanim mieli szansę w pełni okazać swój gniew. Gniew może łączyć się z każdą inną emocją. Omówiliśmy już sytuacje, w których dana osoba może odczuwać złość-strach, złość-smutek lub złość-wstręt. Osoba może również czuć się zła i zaskoczona lub jednocześnie zła i szczęśliwa, okazując pogardę lub zadowolenie z siebie. Niektórzy ludzie czerpią znaczną przyjemność z doświadczania gniewu. Lubią kłótnie. Wrogie wymiany zdań i ataki słowne są dla nich nie tylko ekscytujące, ale są też źródłem satysfakcji. Ludzie mogą nawet cieszyć się fizyczną wymianą ciosów w fizycznej walce z powaleniem i przeciągnięciem. Intymność może zostać ustanowiona lub przywrócona przez energiczną, gniewną wymianę zdań między dwojgiem ludzi. Niektóre pary małżeńskie są znane z powtarzających się wzorców niemal brutalnych, a nawet brutalnych walk, po których natychmiast następuje namiętność seksualna i intymność. Wraz ze złością mogą wystąpić uczucia podniecenia seksualnego; nie wiadomo, czy jest to powszechne, czy charakterystyczne dla sadyzmu. Z pewnością wiele osób odczuwa pozytywne uczucie ulgi po złości, choćby dlatego, że złość minęła, zagrożenie lub przeszkoda została usunięta. Ale to nie to samo, co czerpanie przyjemności ze złości podczas doświadczania złości. Radość ze złości nie jest jedynym afektywnym wzorcem w odniesieniu do tej emocji. Wielu ludzi jest na siebie bardzo zły, jeśli wpadają w złość; starają się nigdy nie pozwolić sobie na odczuwanie złości ani jej okazywać. Nigdy nie wpadanie w złość może stać się wyraźną częścią ich filozofii życiowej lub życiowej pracy. Ludzie mogą bać się odczuwania złości. Mogą stać się smutni, zawstydzeni lub zniesmaczeni sobą, jeśli kiedykolwiek poczują lub okażą złość. Osoby takie zwykle obawiają się utraty kontroli nad impulsami do ataku. Ich niepokój może być uzasadniony lub mogą wyolbrzymiać szkody, które mogą wyrządzić lub wyrządziły.

Pojawienie się gniewu

Chociaż podczas gniewu występują charakterystyczne zmiany w każdym z trzech obszarów twarzy, o ile nie wystąpią zmiany we wszystkich trzech obszarach, nie jest jasne, czy dana osoba jest rzeczywiście zła. Brwi są opuszczone i ściągnięte, powieki napięte, a oko wydaje się wpatrywać twardo. Wargi są albo mocno ściśnięte, albo rozchylone w kwadratowy kształt.

Gniewne czoło

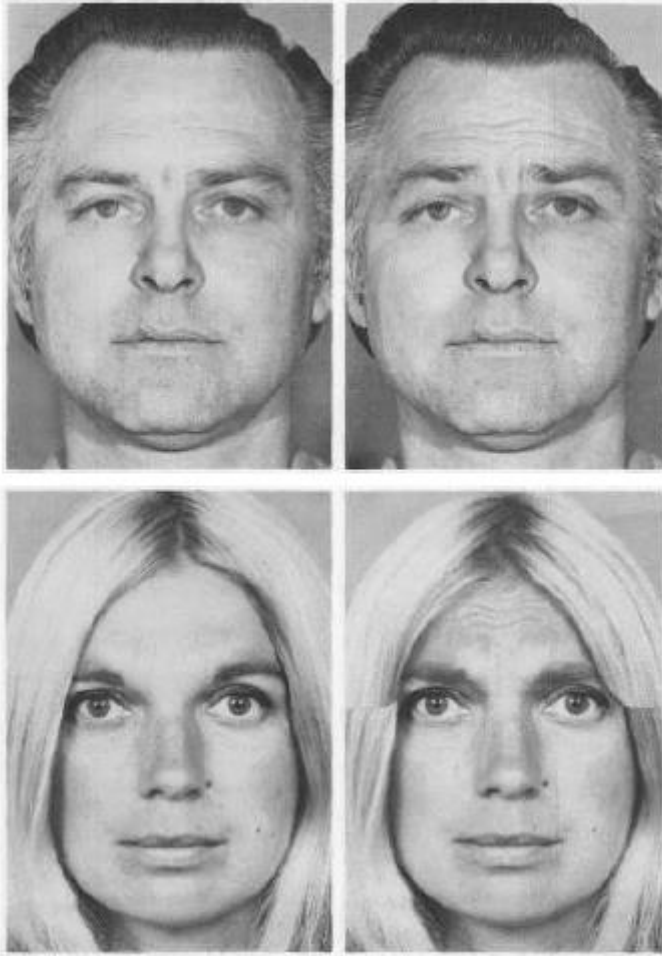
Brwi są ściągnięte i złączone. Rysunek pokazuje brew ze złością po lewej i brew ze strachem po prawej.



Zarówno w brwiach wyrażających gniew, jak i strach, wewnętrzne kąci brwi są ściągnięte razem. Ale w gniewie brew jest również opuszczona, podczas gdy w strachu brew jest uniesiona. W złości brew może faktycznie wydawać się pochylona w dół lub po prostu opuszczona w płaski sposób. Ściągnięcie

wewnętrznych kącików brwi zwykle powoduje powstawanie pionowych zmarszczek między brwiami (1). W gniewie na czole nie pojawią się zmarszczki poziome, a jeśli jest ślad po takich zmarszczkach, to są to zmarszczki trwałe twarzy (2). W gniewie opuszczonej, ściągniętej brwi zwykle towarzyszy gniewne oko i usta gniewu, ale czasami brwi gniewu mogą pojawić się, gdy reszta twarzy jest niezaangażowana lub neutralna. Kiedy tak się dzieje, wyraz twarzy burmistrza może nie oznaczać gniewu. Na rycinie 32 zarówno John, jak i Patrycja pokazują gniewne czoło, podczas gdy reszta twarzy jest niezajęta, po lewej neutralna twarz pośrodku i dla porównania czoło strachu z resztą twarzy niezaangażowanej po prawej stronie.



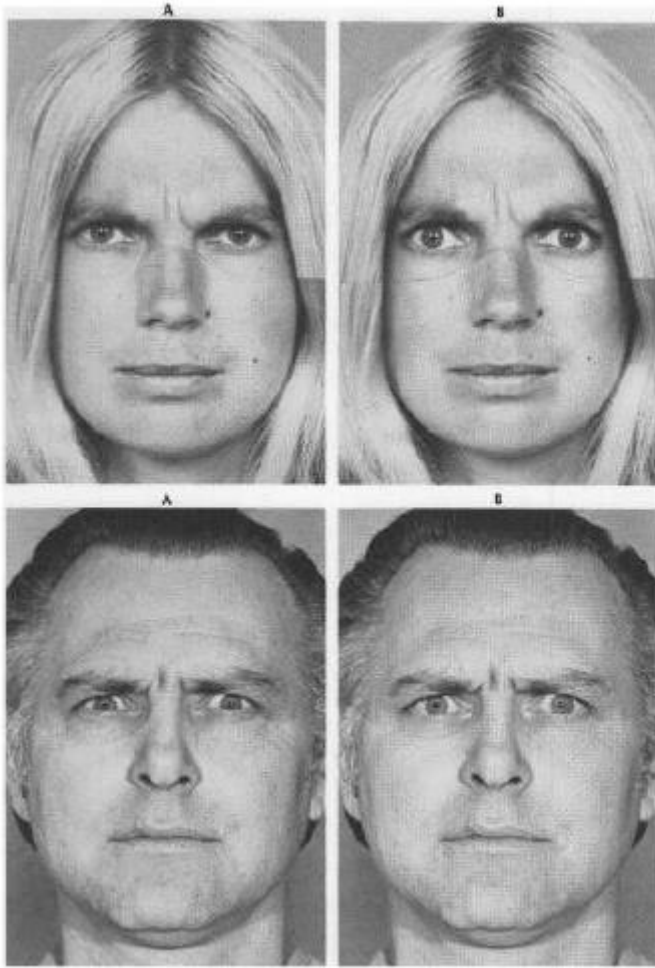


Chociaż wyraz twarzy po prawej stronie wyraźnie wskazuje na zmartwienie lub obawę, twarz po lewej, ukazująca ściągnięte i opuszczone czoło, może mieć jedno z następujących znaczeń:

- Osoba jest zła, ale stara się kontrolować lub ukryć wszelkie oznaki złości.
- Osoba jest lekko zirytowana lub złość jest w początkowej fazie.
- Osoba jest w poważnym nastroju.
- Osoba koncentruje się lub koncentruje się na czymś w skupieniu.
- Jeśli jest to chwilowa zmiana, w której gniewna brew pojawia się tylko na chwilę, a potem wraca do pozycji neutralnej, może to być kolejny interpunkcyjny konwersator, akcentujący określone słowo lub frazę.

Gniewne oczy/powieki

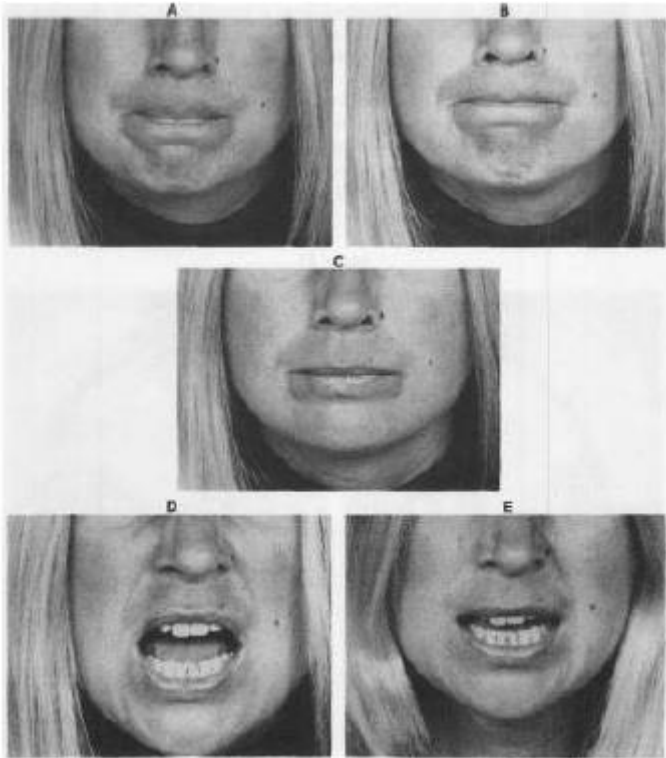
W gniewie powieki są napięte, a oko wydaje się patrzeć na zewnątrz przenikliwy lub twardy fason. Na rysunku Patrycja i John pokazują dwa rodzaje gniewnych oczu, węższą wersję po lewej i szerszą wersję po prawej.



Na wszystkich czterech rysunkach dolna powieka jest napięta, ale w jednym typie gniewnego oka (A) jest bardziej uniesiona niż w drugim (B). W obu typach gniewnych oczu górna powieka wydaje się być opuszczona. Gniewne oczy/powieki pokazane na rysunku nie mogą wystąpić bez zajęcia brwi, ponieważ opuszczona brew jest odpowiedzialna za zwężenie górnej części oka, naciskając na górną powiekę. Dolna powieka mogła być napięta i uniesiona, a twarde, nieruchome spojrzenie mogło występować samotnie, ale jego znaczenie być niejednoznaczne. Czy osoba jest trochę zła? Czy osoba kontroluje pojawienie się złości? Czy osoba ma problemy z koncentracją? Czy osoba jest skoncentrowana, zdeterminowana, poważna? Nawet przy zajęciu zarówno brwi/czoła, jak i oczu/powiek (dwa obszary twarzy, jak pokazano na rycinie 33), istnieje ta sama dwuznaczność co do znaczenia tego wyrażenia. Może mieć dowolne z wymienionych znaczeń

Usta gniewu

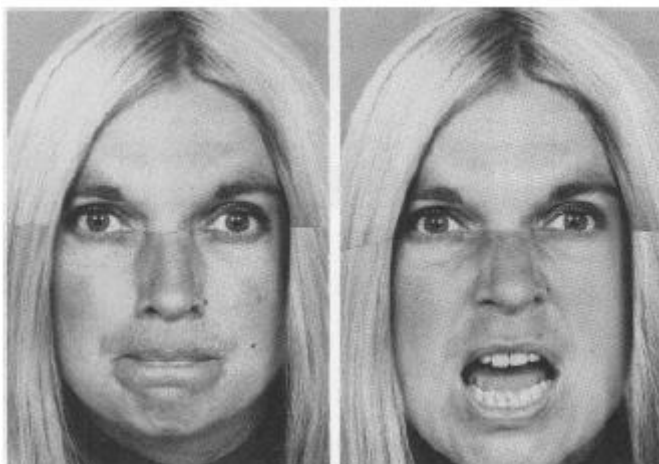
Istnieją dwa podstawowe rodzaje ust gniewu. Na rysunku Patrycja pokazuje dwa przykłady zamkniętych, przyciśniętych wargami ust na górze i otwartych, kwadratowych ust na dole.



Usta z przyciśniętymi wargami występują w dwóch zupełnie różnych rodzajach gniewu. Występuje, gdy osoba angażuje się w jakąś formę przemocy fizycznej, fizycznie atakując inną osobę. I pojawia się, gdy osoba próbuje kontrolować werbalny, krzyżący gniew i zaciska usta, próbując powstrzymać się od krzyku lub powiedzenia czegoś wrogiego. Gniew z otwartymi ustami pojawia się podczas mowy, kiedy osoba może krzyczeć lub słownie wyrażać złość. Zazwyczaj te wściekłe usta pojawiają się wraz ze wściekłymi oczami i brwiami, ale mogą pojawić się z resztą twarzy niezaangażowaną. Przekaz jest jednak niejednoznaczny, tak jak gniew wyraża się tylko w brwiach lub tylko w powiekach. Jeśli złość jest pokazywana tylko w ustach, usta zaciśnięte do ust mogą oznaczać lekki gniew, kontrolowany gniew, wysiłek fizyczny (taki jak podnoszenie ciężkiego przedmiotu) lub koncentrację. Otwarte, kwadratowe usta są również niejednoznaczne, jeśli reszta twarzy nie jest zajęta, ponieważ może pojawiać się przy okrzykach bez gniewu (krzyknięcia podczas meczu baseballowego) lub przy niektórych dźwiękach mowy.

Dwa obszary twarzy

Na rysunku powyżej pokazaliśmy, że jeśli złość jest widoczna tylko w dwóch obszarach twarzy, brwiach i powiekach, przekaz jest niejednoznaczny. To samo dotyczy sytuacji, gdy złość przejawia się w dwóch obszarach ust i powieki. Rysunek przedstawia złożone twarze, w których złość jest zarejestrowana w dolnej części twarzy i dolnej powiece, z brwią/czołem z neutralnej twarzy.



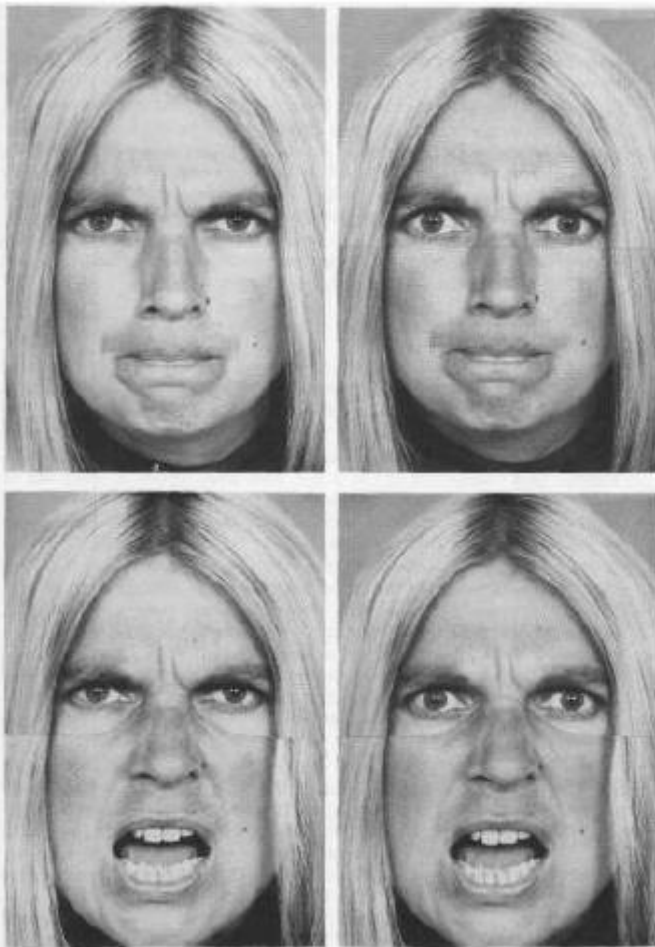
Znaczenie tych wyrazów twarzy może być dowolne z wymienionych. Mimiczne sygnały wyrażające złość są niejednoznaczne, chyba że istnieje jakaś rejestracja złości we wszystkich trzech obszarach twarzy. Wyraz twarzy gniewu różni się w ten sposób od wyrażania emocji, które omówiliśmy do tej pory. Zdziwienie lub strach można jednoznacznie pokazać na brwiach/oczach lub oczach/ustach. Niesmak można jednoznacznie pokazać w ustach/oczach. W kolejnych sekcjach poświęconych smutkowi i szczęściu przekonasz się, że te emocje również można pokazać w sposób jednoznaczny, angażując tylko dwa obszary twarzy. Tylko w przypadku gniewu pojawia się dwuznaczność, jeśli sygnały są ograniczone tylko do dwóch obszarów twarzy. Dwuznaczność tych dwukierunkowych złości można zredukować tonem głosu, postawą ciała, ruchami rąk lub wypowiedzianymi słowami, a także kontekstem, w jakim występuje ekspresja. Gdybyś zobaczył wyraz twarzy pokazany, kiedy Patrycja zaprzeczała, że jest zirytowana, zaciskając pięści – lub zobaczyłbyś ten wyraz twarzy zaraz po tym, jak powiedziałeś jej coś, czego spodziewałeś się, że jej się to nie spodoba – prawdopodobnie miałeś rację oceniając ją jako wściekłą. Niektóre osoby mogą mieć tendencję do okazywania złości głównie w tej lub innej okolicy twarzy, kiedy kontrolują swój gniew. Kiedy tak jest, ci, którzy ich dobrze znają – członkowie ich rodziny lub bliscy przyjaciele – mogą dowiedzieć się czegoś o nich i wyrażeniu, które, choć dla większości ludzi niejednoznaczne, nie byłoby dwuznaczne dla intymny. Dwuznaczność złości, gdy jest pokazana tylko w dwóch obszarach twarzy, można wykazać na innym zestawie fotografii, na których nieco inny wyraz złości jest pokazany na powiekach. Na rysunku A oko wydaje się wybrzuszać, a dolna powieka jest napięta, ale nie tak napięta, jak na rysunku powyższym. Jeśli dzieje się tak z opuszczoną brwią, ale ustami niezajętymi, jak pokazano na rycinie A, komunikat jest niejednoznaczny.



Patrycja może doświadczać kontrolowanego gniewu, lekkiego gniewu, intencjonalnej koncentracji lub determinacji. Jeśli do dolnej części twarzy zostanie dodane lekkie napięcie, wyraz traci swoją dwuznaczność. Po prawej 36B pokazuje, że brwi i oczy są takie same jak w A, ale jest lekkie napięcie górnej wargi, lekkie napięcie w kącikach ust i wypukłość dolnej wargi oraz lekkie rozszerzenie nozdrzy. Rysunek B jest również ważna dla pokazania, że nie muszą występować skrajne oznaki gniewu we wszystkich trzech obszarach twarzy, o ile istnieje jakaś rejestracja w każdym z nich. Czoło/brew na rysunku B pokazuje tylko część sygnału gniewu. Czoło jest opuszczone, ale nie ściągnięte, a właśnie pokazaliśmy, jak łagodne jest napięcie w dolnej części twarzy. Razem te częściowe oznaki na czole/czole i dolnej części twarzy, z napiętą dolną powieką i wytrzeszczonym okiem, są wystarczające, aby zasygnalizować złość.

Pełne wyrazy złości

Na rysunku Patrycja pokazuje dwa rodzaje gniewnych oczu/powiek z dwoma rodzajami gniewnych ust.



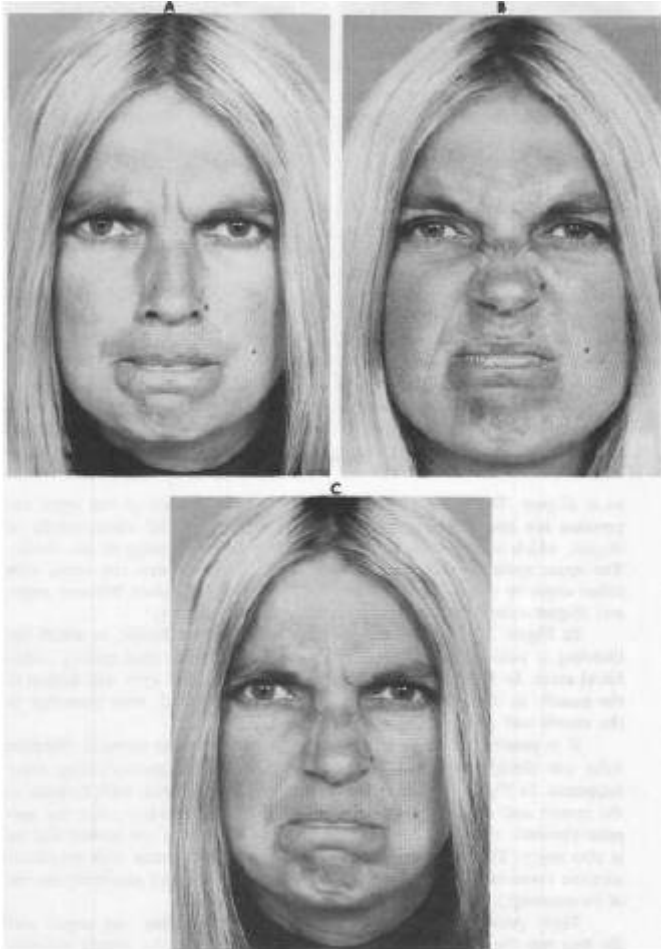
Porównując górne i dolne zdjęcia, widać te same oczy/powieki, ale różne usta. Porównując lewe zdjęcie z prawym widać te same usta, ale inne oczy. Jak już wyjaśniliśmy, dwa rodzaje ust w gniewie są związane z tym, co robi dana osoba. Gniew z zamkniętymi ustami pokazany na górnych zdjęciach może wystąpić, gdy osoba stosuje przemoc fizyczną lub gdy osoba próbuje zdusić impuls do krzyku. To, co dzieje się na obrazkach pokazanych na dole, to krzyki lub werbalna złość. Bardziej otwarte i gniewne oko na zdjęciach po prawej sprawia, że przekaz jest nieco bardziej dobitny.

Intensywność gniewu

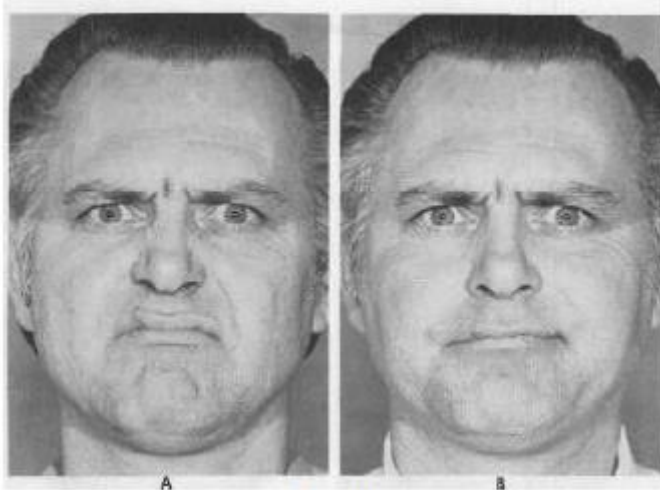
Intensywność ekspresji gniewu może objawiać się napięciem powiek lub wybrzuszeniem oka. Można to również pokazać, jak mocno usta są ściśnięte. Na rysunku powyżej naciskanie warg jest na tyle silne, że powoduje wybrzuszenie pod dolną wargą i zmarszczkę na brodzie. Przy mniej intensywnej złości naciskanie ust byłoby mniej dotkliwie, wybrzuszenie i zmarszczki podbródka mniej widoczne lub niewidoczne. Pokazano to na rysunku 36B. Podobnie, jak szeroko otwarte są usta w wyrażaniu gniewu z otwartymi ustami, jest również związane z intensywnością. Mniej intensywny gniew może być również pokazany tylko na jednej części twarzy lub tylko na dwóch częściach twarzy. Ale, jak ostrzegaliśmy wcześniej, tutaj nie jest jasne, czy dana osoba jest tylko lekko zła, , dość zły, ale kontrolujący pojawienie się gniewu, lub nie zły, ale skoncentrowany, zdeterminowany lub zakłopotany.

Miesza się złość

Wyrazy mieszane pokazane w poprzednich rozdziałach zostały osiągnięte dzięki dwóm mieszanym emocjom rejestrującym się w różnych obszarach twarzy. Mimo że ograniczała się tylko do części twarzy, każda z mieszanych emocji była nadal przekazywana w całościowym przekazie. Jednak w przypadku gniewu, jeśli wyraz nie zostanie zarejestrowany we wszystkich trzech obszarach twarzy, przekaz staje się niejednoznaczny. Jedną z konsekwencji tego jest to, że te mieszanki gniewu, w których jeden lub dwa obszary twarzy rejestrują inną emocję, zwykle powodują, że przekaz gniewu jest przytłoczony przez inną emocję w mieszanke. (Inną konsekwencją tego jest to, że złość można łatwo zamaskować - wystarczy kontrolować lub zakrywać tylko jeden obszar twarzy, aby zmniejszyć pewność co do przestania złości). Zobaczysz kilka przykładów takich połączeń, w których przekaz złości jest prawie utracony. Istnieją dwa wyjątki, dla których przekaz gniewu pozostaje wyraźny. Po pierwsze, w przypadku połączenia wstrętu i gniewu część wiadomości zawierająca gniew zostaje zachowana. Może to wynikać z tak częstego mieszania się wstrętu i gniewu lub z podobieństwa wyglądu twarzy i kontekstu sytuacyjnego między tymi dwiema emocjami. Drugim wyjątkiem jest to, że połączenie można wykonać inną techniką. Mieszanka nie musi wymagać, aby różne obszary twarzy pokazywały różne emocje. Można to również osiągnąć, mieszając wygląd dwóch emocji w każdym obszarze twarzy. Ponieważ komunikat złości jest rejestrowany we wszystkich trzech obszarach twarzy przy tego rodzaju mieszanii, przekaz gniewu w żadnym wypadku nie jest zagubiony ani zalany przez inne emocje. Rysunek przedstawia taką mieszankę.



Prawdopodobnie najczęstszą mieszanką gniewu jest wstręt. Na rysunku C Patrycja pokazuje mieszankę złości i wstrętu, w której dwie emocje mieszają się w każdym obszarze twarzy. Wydaje się mówić: „Jak śmiesz pokazywać mi coś tak obrzydliwego!” Ta figura pokazuje również wyraz gniewu (A) i wyraz wstrętu (B) dla porównania. Sprawdź usta w C. Jest to zarówno zaciskanie ust w gniewie, jak i unoszenie górnej wargi w obrzydzeniu. Nos jest zmarszczony jak w obrzydzeniu. Dolne powieki mają w sobie coś z napięcia wyrazu gniewu, ale także workowanie i fałdowanie pod powieką charakterystyczne dla wstrętu, co jest spowodowane marszczeniem nosa i uniesieniem policzków. Górna powieka wydaje się opuszczona i napięta, zmiana, która może wystąpić w przypadku gniewu lub obrzydzenia. Ale opuszczone czoło jest czymś pośrednim między gniewem a obrzydzeniem - brwi są tylko częściowo ściągnięte. Na rysunku John pokazuje dwie inne mieszanki gniewu i wstrętu, w których mieszanie odbywa się poprzez oddzielne obszary twarzy, a nie mieszanie się w obrębie obszarów twarzy.



Gniew jest widoczny na brwiach i oczach, a niesmak na ustach. W B John pokazuje mieszankę pogardy i gniewu, z pogardą w ustach i gniewem w oczach i brwiach. Można być zaskoczonym i wściekłym w tym samym momencie. Załóżmy, że John był już zły i wydarzyło się jakieś nowe, nieoczekiwane wydarzenie wywołujące gniew. Na rysunku John pokazuje mieszankę złości i zaskoczenia, ze zdziwieniem na ustach i gniewem na czole i oczach.



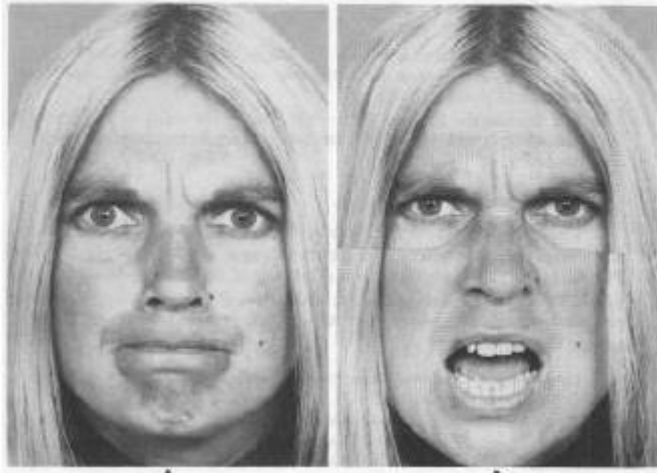
Zauważmy jednak, że element zaskoczenia – szok – jest dominującym przekazem. Nie jest pewne, czy on też jest zły. Równie dobrze ten wyraz twarzy mógłby pojawić się z zakłopotanym zdziwieniem (pamiętaj, że opuszczone, ściągnięte brwi miały zakłopotanie jako jedno ze swoich znaczeń). Wiele prowokacji lub gróźb może wywoływać zarówno strach, jak i złość, które mogą mieszać się przez dość długi czas, gdy osoba próbuje poradzić sobie z sytuacją. Rysunek pokazuje dwie takie mieszanki gniewu i strachu.



W B i C strach jest pokazany na ustach, a gniew na brwiach i oczach. Ponownie zauważ, że część gniewu w przekazie mieszanym nie jest dominująca, ale raczej słaba w porównaniu z przekazem strachu. W rzeczywistości te dwa wyrazy twarzy, B i C, mogły wystąpić, gdy w ogóle nie było złości, ale zakłopotany strach lub strach, na którym osoba była skoncentrowana. Wyraz twarzy Patrycji w A został uwzględniony, ponieważ pokazuje połączenie elementów gniewu i strachu (brwi i oczy strachu oraz usta gniewu), ale wątpimy, czy jest to rzeczywista mieszanka. Bardziej prawdopodobne jest, że taka kombinacja miałaby miejsce, gdyby Patrycja bała się i próbowała powstrzymać krzyk, naciskając zaciśnięte usta, próbując zapanować nad strachem.

Recenzja

Gniew przejawia się w każdym z trzech obszarów twarzy.



- Brwi są opuszczone i ściągnięte razem.
- Między brwiami pojawiają się pionowe linie.
- Dolna powieka jest napięta, a burmistrza nie można podnieść.
- Górna powieka jest napięta, a zuchwa nie może zostać opuszczona przez działanie brwi.
- Oczy mają twarde spojrzenie i mogą mieć wybrzuszony wygląd.
- Wargi znajdują się w jednej z dwóch podstawowych pozycji: mocno dociśnięte do siebie, z rogami prostymi lub opuszczonymi; lub otwarte, napięte w kwadratowy kształt, jakby krzyczały.
- Nozdrza mogą być rozszerzone, ale nie jest to konieczne do wyrażenia gniewu i może również wystąpić w smutku.
- Istnieje dwuznaczność, chyba że gniew jest zarejestrowany we wszystkich trzech obszarach twarzy.

Szczęście

Doświadczenie szczęścia

Szczęście to emocja, której większość ludzi pragnie doświadczyć. Lubisz być szczęśliwy. Czuje się dobrze. Jeśli możesz, wybierasz sytuacje, w których doświadczysz szczęścia. Możesz zorganizować swoje życie, aby zwiększyć liczbę szczęśliwych doświadczeń. Szczęście to pozytywna emocja. Dla porównania strach, złość, wstręt i smutek to negatywne emocje i większość ludzi ich nie lubi. Zaskoczenie nie jest ani pozytywne, ani negatywne. Aby zrozumieć doświadczenie szczęścia, musimy odróżnić je od dwóch blisko spokrewnionych stanów, które często występują ze szczęściem – przyjemności i podniecenia. Mimo że nasz język przypisuje niemal synonimiczne znaczenie słowom przyjemność, szczęście i przyjemność, tutaj chcemy ograniczyć termin przyjemności odnosić się wyłącznie do pozytywnych doznań fizycznych. Ta przyjemność jest przeciwieństwem fizycznego odczuwania bólu. Ból boli, podczas gdy przyjemność jest z natury dobra lub satysfakcjonująca w sposób, w jaki się czuje. Cenisz, doceniasz i preferujesz przyjemne doznania. Nie znamy wszystkich sposobów wywoływania doznań przyjemności. Z pewnością stymulacja dotykowa i smak mogą wywoływać przyjemne doznania, podobnie jak niektóre dźwięki i obrazy. Zwykle czujesz się szczęśliwy, gdy doświadczasz przyjemnych doznań, chyba że zostałeś ukarany za takie doznania i czujesz się winny z ich powodu lub sposobu uzyskiwania przyjemności. Często czujesz się szczęśliwy w oczekiwaniu na zdarzenie, o którym wiesz, że wywoła później przyjemne doznania lub szczęśliwe w satysfakcjonujący sposób. Ale nie musisz doświadczać przyjemnych doznań, aby być szczęśliwym. Istnieją inne drogi do

szczęścia, które nie wiążą się z przyjemnymi doznaniem. Podniecenie jest uważane przez psychologa Silvana Tomkinsa za podstawowy ruch, różny od zaskoczenia, gniewu, strachu, wstrętu, smutku i szczęścia, ale równie ważny. Zgadamy się, ale zdecydowaliśmy się nie omawiać tej emocji z dwóch powodów. Nie ma jeszcze wystarczających dowodów na to, że jego pojawienie się jest uniwersalne, chociaż uważamy, że tak jest. Poza tym trudno byłoby pokazać pojawienie się tej emocji na nieruchomych fotografiach; znaki na twarzy są subtelne. Podniecenie opisujemy tylko w stopniu wystarczającym do odróżnienia go od szczęścia. Podekscytowanie jest przeciwieństwem nudy. Podniecasz się, gdy coś wzbudza twoje zainteresowanie. Często jest to coś nowatorskiego. Jeśli jest znajomy, nie jest tylko powtarzalny. Stajesz się uważny, zaangażowany i całkiem podniecony tym, co cię podnieciło. W nudzie nic nie przykuwa twojej uwagi, wydaje się, że nic się nie dzieje, nic nie jest nowe, nic cię nie interesuje. Możesz być szczęśliwy na myśl o czymś ekscytującym, zwłaszcza jeśli ma to przynieść ulgę w znudzonym stanie; i często jesteś szczęśliwy po ekscytacji. Ale to tylko jeden rodzaj szczęścia, ponieważ możesz być szczęśliwy bez towarzyszącego mu podniecenia. Można też być podekscytowanym i wcale nie szczęśliwym; zamiast tego podniecenie może mieszać się ze strachem, jak w stanie terroru, lub ze złością, jak w stanie furii. W doświadczeniach seksualnych możesz doświadczyć i zwykle doświadczasz wszystkich trzech stanów: przyjemności z doznań erotycznych przed orgazmem i w jego trakcie, podniecenia przed orgazmem oraz szczęścia w oczekiwaniu na spotkanie seksualne i szczęśliwego zadowolenia po spadku podniecenia po orgazmie. Chociaż jest to prawdopodobna kombinacja, nie jest konieczna. Emocją następującą po orgazmie może być wstręt lub smutek. Lub podczas fazy podniecenia-przyjemności możesz odczuwać strach lub wstręt, co może zakończyć podniecenie i przerwać spotkanie seksualne. Albo złość może zbiegać się z podnieceniem seksualnym, ekscytacją i przyjemnością, a burmistrz nie może przerywać spotkania. Wiele osób myśli o szczęściu jako o przyjemności lub podnieceniu, lub obu, nie rozróżniając tych doświadczeń. Przyjemność i podniecenie to odrębne doświadczenia, które często wiążą się ze szczęściem, a zatem można je uznać za dwie możliwe drogi prowadzące do szczęśliwych uczuć. Każda z tych dróg wiąże się z nieco innym zabarwieniem doświadczenia szczęścia, tak że możemy mówić o przyjemności-szczęściu lub podnieceniu-szczęściu. Trzecia droga to ulga-szczęście. Kiedy ból ustaje, zwykle jesteś szczęśliwy. Podobnie, gdy zaspokoisz głód lub pragnienie, jesteś szczęśliwy. To samo zwykle dotyczy negatywnych emocji. Kiedy już się nie boisz, kiedy złość się kończy, kiedy minie wstręt, kiedy smutek ustąpi, zwykle czujesz się szczęśliwy. To szczęście ulgi. Może to również wiązać się ze szczęściem z dokonań, jeśli dzięki własnym wysiłkom zakończysz doświadczenie negatywnych emocji lub doznań. Podobnie jak w przypadku przyjemności i podniecenia, niektórzy ludzie nie potrafią odróżnić ulgi od szczęścia. Dla niektórych osób jest to jedyny rodzaj szczęścia, jakiego często doświadczają. Ich życie jest zorganizowane przede wszystkim w celu uzyskania ulgi, a nie doświadczenia przyjemności lub podniecenia. Ulga-szczęście jest nieco innym doświadczeniem - doznaniem, obrazami, prawdopodobnymi działaniami, ogólnymi uczuciami zarejestrowanymi - od przyjemności-szczęścia, podniecenia-szczęścia lub szczęścia osiągniętego czwartą drogą. Czwarty rodzaj szczęścia obejmuje samoświadomość. Dzieje się coś, co poprawia twoje postrzeganie siebie, coś, co potwierdza lub dodatkowo rozwija korzystną samoocenę. Jeśli odkryjesz, że ktoś cię lubi, często będziesz szczęśliwy – nie dlatego, że oczekujesz od tej osoby przyjemnych doznań fizycznych lub podniecenia seksualnego, ale dlatego, że bycie lubianym sprawia, czujesz się dobrze ze sobą. Jeśli ktoś mówi ci, że wykonałeś w czymś dobrą robotę, czujesz się szczęśliwy. Pochwała, przyjaźń, szacunek innych jest satysfakcjonujący i sprawia, że czujesz się szczęśliwy. Nie jest to rodzaj szczęścia, przy którym zwykle wybuchasz śmiechem. To bardziej zadowolone, uśmiechnięte szczęście. Ten rodzaj szczęścia pierwotnie rozwija się z doświadczeń, w których ci, którzy wyrażali aprobatę – na przykład rodzice – również fizycznie głaskali, karmili i uśmierzały ból. W miarę rozwoju dziecka aprobatą społeczną sama w sobie staje się satysfakcjonująca. Podobnie jak w przypadku szczęścia doświadczanego innymi drogami, przewidywanie lub pamiętanie o wzmocnieniu twojej samooceny wywoła uczucie szczęścia. Jeśli

pomyślisz o sytuacjach i zdarzeniach, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy, prawdopodobnie odkryjesz, że dotyczą one jednej lub więcej z czterech opisanych dróg. Na przykład przyjemność, jakiej doświadczasz podczas uprawiania sportu, może obejmować podniecenie-szczęście związane z zawodami, przyjemność-szczęście z ruchów i wysiłku, samoświadomość szczęścia, ponieważ grasz dobrze, oraz ulgę-szczęście, ponieważ nie tawisz drużynę, spudłować, skręcić kark itp. Nie jest naszym celem twierdzenie, że są to jedyne drogi do szczęścia. Może być ich więcej, ale uważamy, że te cztery są powszechne i ważne, a ich opis powinien wyjaśniać, co rozumiemy przez doświadczenie szczęścia. Jak już mówiliśmy, szczęście różni się nie tylko rodzajem, ale także intensywnością. Możesz być lekko szczęśliwy i możesz doświadczać ekstazy lub radości. Szczęście można okazywać cicho lub głośno. Może wahać się od uśmiechu do szerokiego uśmiechu, a na pewnym etapie może to być również chichot, śmiech lub, w najbardziej ekstremalnej formie, śmiech ze łzami. Obecność śmiechu lub chichotu nie wskazuje na intensywność szczęścia. Możesz być bardzo szczęśliwy i nie śmiać się; śmiech lub chichot pojawia się w przypadku określonych rodzajów szczęśliwych doświadczeń. Zabawa tego czy innego rodzaju, dzieci lub dorosłych, jeśli jest wystarczająco ekscytująca, często wywołuje radość typu śmiechu. Niektóre żarty mogą wywołać śmiech. Uśmiechy, które są częścią wyrazu twarzy szczęścia, często pojawiają się, gdy dana osoba nie jest szczęśliwa. Uśmiechasz się, aby zamaskować inne emocje lub je zakwalifikować. Uśmiechy mogą być komentarzem do innych okazywanych emocji, na przykład uśmiech po wyrażeniu strachu, aby dać pielęgniarce do zrozumienia, że chociaż się boisz, nie uciekniesz, ale pozwoliłeś jej pobrać krew z ramienia. Uśmiechy mogą wskazywać na uległość wobec czegośkolwiek nieprzyjemnego, nie tylko wobec zadawania bólu. Zwykle uśmiech może być uległą reakcją na odparcie lub zatrzymanie ataku innej osoby. Uśmiechy można również wykorzystać do rozluźnienia napiętej sytuacji; uśmiechając się możesz sprawić, że druga osoba też się uśmiechnie, bo trudno nie odwzajemnić uśmiechu. Omówimy te zastosowania wyrazu twarzy szczęścia w rozdziale 11, „Oszustwo na twarzy”. Szczęście może łączyć się z innymi emocjami. W tym rozdziale pokażemy mieszanki szczęścia ze zdziwieniem, gniewem, wstrętem, pogardą i strachem. W następnym rozdziale zostaną pokazane mieszanki szczęścia i smutku. Omawiając każdą z emocji, sugerowaliśmy, że doświadczenia z dzieciństwa pozostawiają swój ślad, że osobowość może być pokazana w sposobie przeżywania każdej emocji. Zasugerowaliśmy, że ludzie różnią się pod względem tego, czy potrafią cieszyć się, tolerować lub uznawać za możliwe do zniesienia uczucia zaskoczenia, strachu, wstrętu lub złości (oraz smutku, co zostanie opisane w następnym rozdziale). Tak samo jest z uczuciem szczęścia. Nie wszyscy czują się szczęśliwi w ten sam sposób. Nie wszystkie cztery drogi – przyjemne doznania, podniecenie, ulga, wzmocnienie samoświadomości – są dostępne dla każdego. Jedna droga może być używana częściej niż inna ze względu na szczególne cechy osobowości. Jedna droga może być zablokowana, a osoba nie może w ten sposób doświadczyć szczęścia. Możemy tutaj podać tylko kilka przykładów. Dziecko może dorastać pod tak wielką krytyką lub przy tak małym uznaniu jego wartości przez innych, że jako dorosły będzie łaknął pochwał, afirmacji i przyjaźni. Trasa samoświadomości może być najbardziej uczęszczana, ale może nie być w stanie być szczęśliwym przez długi czas. Pochwała innych może nigdy nie wystarczyć lub nie można jej ufać jako autentyczną. Przy podobnym dzieciństwie, które nie buduje adekwatnej samooceny, w dorosłym życiu może być widoczny odwrotny wzorzec. Osoba może być tak zniechęcona, że droga samoświadomości w ogóle nie jest stosowana. Może być zdystansowany od innych, niezdolny do cieszenia się przyjaźnią, nie szukający pochwały ani nagrody za osiągnięcia. Wiele napisano o ludziach, którzy jako dorośli mają problem z osiągnięciem szczęścia w swoich czynnościach seksualnych. Niektórzy rodzice uczą dzieci nieufności lub pogardy dla „przyjemności ciała”. Jako dorośli seks dla tych osób może być doświadczany raczej z niepokojem lub poczuciem winy niż z przyjemnością. Podobnie inne doświadczenia zmysłowe mogą być pozbawione przyjemności lub cieszyć się nimi jedynie kosztem późniejszego wstydu. Dziecko może dorastać w strachu przed ekscytacją, wiedząc, że ekscytacja jest niebezpieczna, że nie podoba się innym i często jest nie do opanowania. Szczęście jest spokojniejszym doświadczeniem dla takiej osoby. Lub osoba

może uzależnić się od ekscytacji, szukając większych wyzwań, zawsze pobudzana do szukania szczęścia w ekscytacji. Zajmiemy się tutaj tylko wyglądem twarzy wyrażającej radość bez śmiechu, ponieważ kiedy pojawia się również śmiech, nie ma większego problemu z określeniem, czy dana osoba jest szczęśliwa. Nawet w milczącym, szczęśliwym wyrazie twarzy rozpoznanie jest niezwykle proste, może z wyjątkiem niektórych kombinacji. Łatwość rozpoznawania wyrazu radości została wykazana w badaniach wielu różnych kultur. Powieki i dolne wesy mają charakterystyczny wygląd, podczas gdy brwi/czoło niekoniecznie są zaangażowane w radosny wyraz twarzy. Na rysunku Patrycja pokazuje trzy radosne miny.

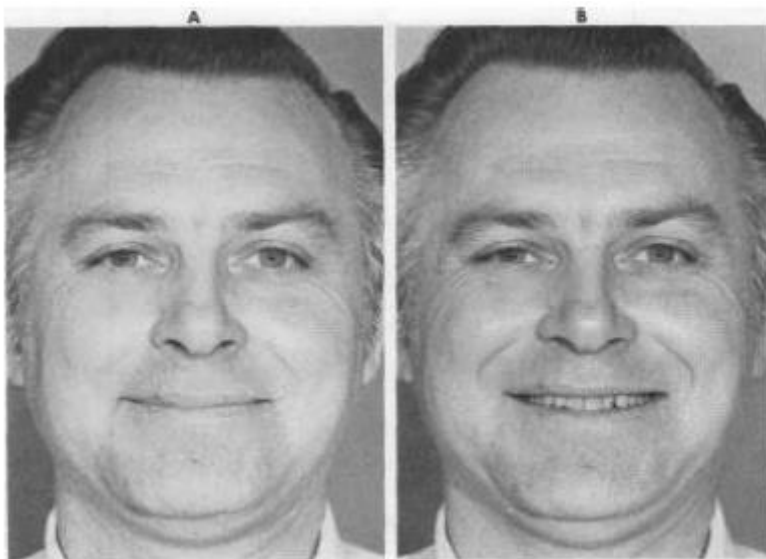


W każdym przypadku kąćki ust są cofnięte i lekko uniesione. Usta mogą pozostać złączone w uśmiechu (A), usta mogą być rozchylone, z zębami i szczęką razem w uśmiechu (B) lub usta mogą być otwarte, a zęby rozchylone w szerokim uśmiechu (C). W szerokich uśmiechach mogą być widoczne tylko górne zęby lub zarówno górne, jak i dolne zęby, lub też mogą być widoczne dziąsła, górne i / lub dolne. U szympansov te różne rodzaje uśmiechów mają różne powiązane ze sobą znaczenia, ale jak dotąd nie ma dowodów na to, że u ludzi istnieje jakakolwiek wspólna różnica w znaczeniu różnych uśmiechów. Patrycja pokazuje również linie zmarszczek biegnące od nosa na zewnątrz i w dół do obszaru poza kąćkami ust. Te „fałdy nosowo-wargowe” powstają częściowo w wyniku odciągania do tyłu i do góry kąćków ust i są charakterystyczną oznaką radosnego wyrazu twarzy. Ponadto policzek unosi się, gdy pojawia się wyraźny uśmiech lub uśmiech, intensyfikując fałdy nosowo-wargowe. Skóra pod dolną

powieką jest uniesiona do góry, a pod okiem powstają zmarszczki. Zmarszczki typu „kurze łapki” powstają również w zewnętrznym kącie oka. Nie każdy pokazuje kurze łapki; z wiekiem stają się bardziej widoczne. Na zdjęciach Patrycji są ukryte za włosami. Im bardziej ekstremalny uśmiech lub uśmiech, tym wyraźniejsze będą fałdy nosowo-wargowe, uniesienie policzków, kurze łapki i zmarszczki pod oczami. Przy szerokim uśmiechu, jak pokazano w C, policzek może być uniesiony na tyle, aby zmrużyć oczy. W szczęściu może też być iskierka w oczach, błyszczenie.

Intensywność

O intensywności wyrazu zadowolenia decyduje przede wszystkim ułożenie ust, jednak ułożeniu ust towarzyszy zwykle pogłębienie fałdu nosowo-wargowego i wyraźniejsze linie pod dolną powieką. W C Patrycja wykazuje bardziej intensywne szczęście niż w B – jej uśmiech jest szerszy, fałdy nosowo-wargowe wyraźniejsze; jej oczy zwężyły się, a pod nimi było więcej zmarszczek. Ekspresja w A jest nieco mniej intensywna niż w 43B. Nie dzieje się tak dlatego, że jej usta są otwarte w B i zamknięte w A, ale dlatego, że rozchylenie się kącików ust (i fałdów nosowo-wargowych) jest większe w B niż w A. Jeśli cofnięcie kącików ust i fałdów nosowo-wargowych jest mniej więcej takie samo, to niezależnie od tego, czy usta są uśmiechem zamkniętym, czy otwartym, intensywność jest mniej więcej taka sama. Na rysunku John pokazuje przykład uśmiechu i uśmiechu, które mają mniej więcej taką samą intensywność.



Uśmiech szczęścia może być znacznie słabszy niż ten pokazany na ostatnich rysunkach. Na rysunku Patrycja pokazuje dwa takie bardzo nieznaczące uśmiechy szczęścia, z jej neutralną twarzą poniżej dla porównania.



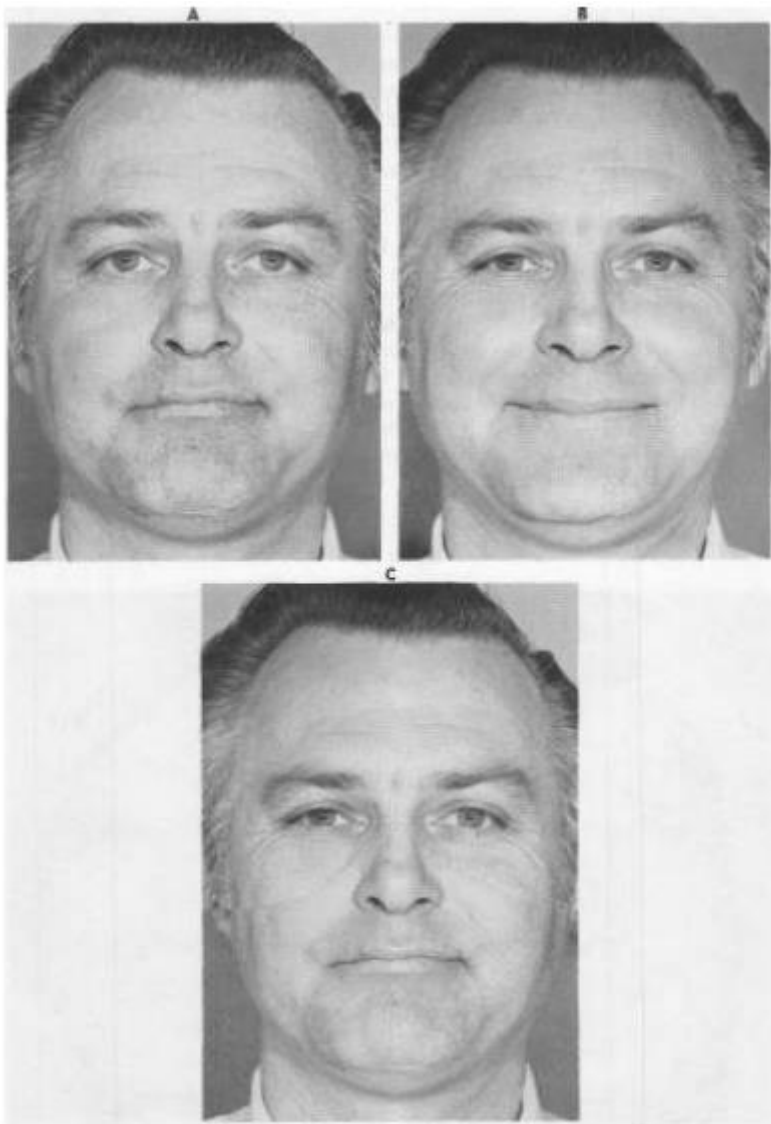
Zauważ, że oba te uśmiechy są mniej intensywne niż jej uśmiech powyżej, ale ten uśmiech tam jest, ponieważ te zdjęcia wyglądają na szczęśliwe w porównaniu z jej neutralnym zdjęciem na rycinie C. Obie uśmiechnięte twarze Patrycji na rysunku składają się tylko z lekkiego napięcia i lekkiego cofnięcia kącików ust. Najłatwiej to zobaczyć, jeśli zakryjesz resztę jej twarzy dłonią i porównaj tylko usta na trzech zdjęciach. Zwróć także uwagę na początkowy ślad fałdu nosowo-wargowego na obu zdjęciach uśmiechniętych w porównaniu z neutralnym. Możesz również zobaczyć, że jej policzki są lekko uniesione na zdjęciach milczących w porównaniu z neutralnym obrazem, dzięki czemu jej twarz wygląda na nieco pełniejszą. Nie ma zauważalnej zmiany w dolnej powiece, kiedy uśmiech jest tak delikatny. Chociaż same oczy wyglądają na bardziej szczęśliwe na uśmiechniętych zdjęciach niż na neutralnym, odzwierciedla to tylko dolną część twarzy, ponieważ oczy i brwi/czoło są takie same na wszystkich trzech zdjęciach. Te uśmiechnięte to kompozyty, w których neutralne oczy i czoło zostały połączone z dolnymi powiekami i ustami z uśmiechniętych fotografii.

Mieszanki

Szczęście często miesza się z zaskoczeniem. Dzieje się coś nieoczekiwanego i ocena tego jest pozytywna. Na przykład przyjaciel, którego nie widziano od wielu lat, wchodzi bez uprzedzenia do restauracji, w której jesz lunch.



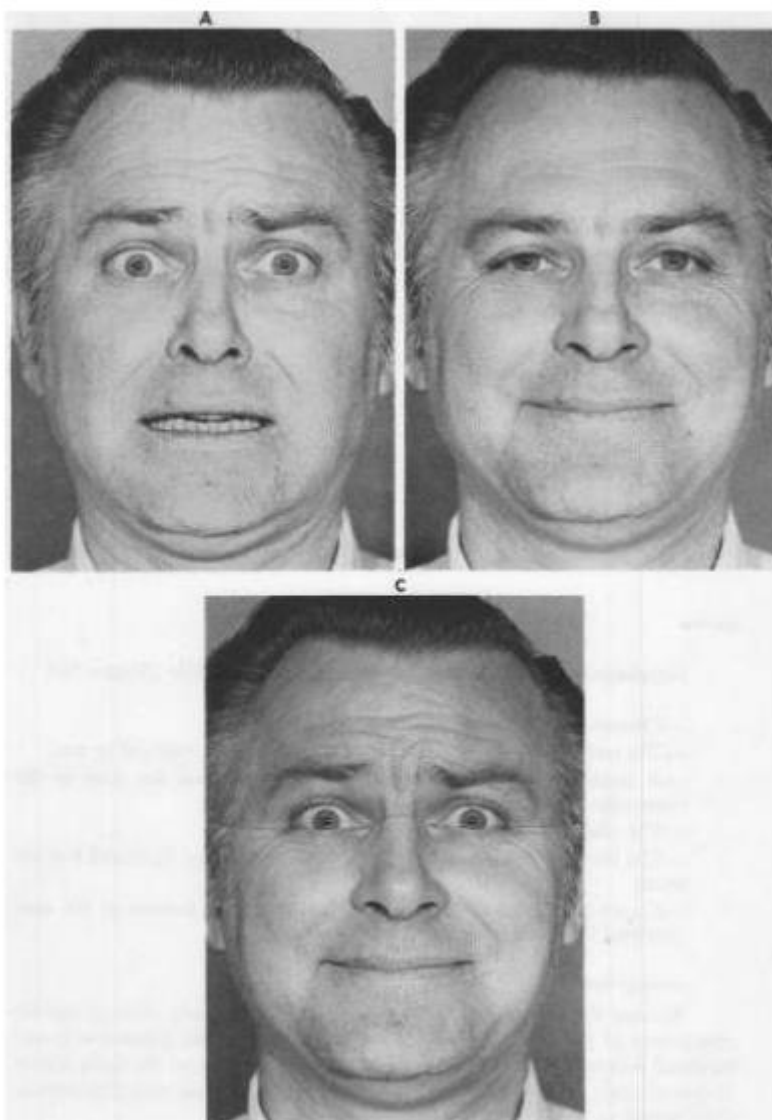
Na rysunku A Patrycja przedstawia zaskakująco-szczęśliwą mieszankę. Porównując to z obrazem zawierającym tylko niespodziankę (B), zauważ, że różnica dotyczy wyłącznie dolnej części twarzy. W mieszanym wyrazie jej usta nie tylko są otwarte jak w zaskoczeniu, ale kąciki ust zaczęły się cofać jak w uśmiechu. To połączenie uzyskuje się poprzez zmieszanie elementów zaskoczenia i szczęścia w dolnej części twarzy. Wyrażenie radosnej niespodzianki pojawiałoby się tylko przez chwilę, ponieważ zaskoczenie trwałoby tylko krótko. Do czasu oceniła to zaskakujące wydarzenie i zaczęła odczuwać i okazywać szczęście, jej zdziwienie szybko mijało. Na rycinie C Patrycja przedstawia kombinację elementów zdziwienia i radości (zaskoczone brwi/czoło i oczy z radosnym dolnym czołem, w tym dolną powieką), ale nie jest to mieszany wyraz twarzy. Nie jest jednocześnie zaskoczona i szczęśliwa, ponieważ szczęście jest zbyt daleko posunięte; jest już w uśmiechu, a jeśli było zaskoczenie, to powinno już minąć. Ten typ wyrazu twarzy pojawi się jednak, jeśli osoba dodaje wykrzyknik do radosnego wyrazu twarzy. Entuzjazm lub nacisk można również okazać w ten sposób. Lub takie wyrażenie może pojawić się w powitaniu, elementy zaskoczenia uważane za pewne, że druga osoba zdaje sobie sprawę, że jest to „nieoczekiwana przyjemność”. W takim szczęśliwym wyrazie uniesione czoło i otwarte oko mogą pozostać przez kilka sekund z uśmiechem. Szczęście miesza się z pogardą, dając wyraz zadowolenia, pogardy lub wyższości. Na rysunku Jan pokazuje wyraz pogardy (A), wyraz radości (B) i połączenie dwóch poniższych (C).



Zauważ, że jego usta pozostają w pogardliwej pozycji, ale policzki są uniesione, a dolna powieka zmarszczona od radosnego wyrazu twarzy. Mieszanka radosnej pogardy może również wystąpić z jednostronnie podniesioną wargą pogardy połączoną z uśmiechniętą wargą. Szczęście miesza się również ze złością. Najczęściej uśmiech lub lekki uśmiech służy do maskowania złości, w którym to przypadku osoba wygląda na szczęśliwą, a nie wściekłą. Uśmiech lub lekki grymas pojawia się czasami po gniewnym wyrazie twarzy jako komentarz do gniewu, mówiący zasadniczo, że nie jest on zbyt poważny lub osoba nie zamierza działać pod wpływem swojego gniewu lub osoba, która jest obiektem gniewu, będzie być wybaczone. W takim przypadku uśmiech lub uśmiech nie wygląda zbyt szczerze i nie jest mieszany ze złością, ale dodawany później. Możliwe jest jednak, aby człowiek był jednocześnie szczęśliwy i zły, ciesząc się swoim gniewem, swoim triumfem nad inną osobą. Dwa przykłady takiego zachwyty pokazano na rysunku.



W każdym przypadku szczęście widoczne jest na dolnej części twarzy, a złość na czole/czole i powiekach. To są wyrażenia typu „mam cię”. Szczęście łączy się też ze strachem. Najczęściej wyrażenie nie jest mieszanką, ale komentarzem lub maską. Na rysunku Jan pokazuje wyraz strachu (A), szczęścia (B) i ich kombinacji (C) (uśmiech ze strachem w oczach i brew/czoło).



Ten uśmiechnięty wyraz strachu może się pojawić, jeśli John, bojąc się musztry dentystycznej, uśmiechnie się na chwilę, siadając na fotelu dentystycznym, aby skomentować fakt, że będzie się uśmiechał i znosił to. Nieudana próba zamaskowania strachu może również skutkować takim wyrazem twarzy. To mogłaby być prawdziwa mieszanka, gdyby John czuł jednocześnie strach i radość, jak na przykład podczas jazdy kolejką górską.

Recenzja

Szczerze jest widoczne w dolnej części twarzy i dolnych powiekach



- Kąciki ust są ściągnięte do tyłu i do góry. - Burmistrz ust nie może być rozchylony, z odsłoniętymi zębami lub nie.
- Zmarszczka (fałd nosowo-wargowy) biegnie w dół od nosa do zewnętrznej krawędzi poza kąciki ust.
- Policzki są uniesione.
- Dolna powieka jest pod nią zmarszczona i może być podniesiona, ale nie napięta.
- Zmarszczki kurze łapki wychodzą na zewnątrz od zewnętrznych kącików oczu (pokryte włosami).

Smutek

Doświadczenie smutku

W smutku twoje cierpienie jest stłumione. Nie płaczesz głośno, ale ciszej znosisz swoje cierpienie. Wszystko może cię zasmucić, ale najczęściej jesteś smutny z powodu strat. Utrata przez śmierć lub odrzucenie przez ukochaną osobę. Utrata szansy lub nagrody z powodu własnego błędnego wysiłku, okoliczności lub lekceważenia innej osoby. Utrata zdrowia lub części ciała w wyniku choroby lub wypadku. Smutek rzadko jest krótkotrwałym uczuciem. Zwykle jesteś smutny przez co najmniej kilka minut, a częściej przez wiele godzin, a nawet dni. Smutek jest pasywnym, a nie aktywnym uczuciem. Darwin tak pisał o smutnych osobach nie chcą już działania, ale pozostają nieruchome i bierne lub czasami mogą kołysać się tam i z powrotem. Krążenie staje się ospałe; blada twarz; mięśnie wiotkie; powieki opadają; głowa wisi na skurczonej klatce piersiowej; usta, policzki i dolna szczęka opadają pod własnym ciężarem. Cierpisz w smutku. To nie jest cierpienie fizycznego bólu; to cierpienie z powodu straty, rozczarowania lub beznadziei. Cierpienie w smutku może być ekstremalne, ale w skrajności jest bardziej znośne niż cierpienie ze strachu. Możesz znosić smutek przez dłuższy czas i przetrwać. Smutek jest odmianą lub formą cierpienia, które jest najbardziej ogólną negatywną emocją. Cierpienie najłatwiej i najczęściej wywołuje ból fizyczny. Cierpisz w smutku. To nie jest cierpienie fizycznego bólu; to cierpienie z powodu straty, rozczarowania lub beznadziei. Cierpienie w smutku może być ekstremalne, ale w skrajności jest bardziej znośne niż cierpienie ze strachu. Możesz znosić smutek przez dłuższy czas i przetrwać. Smutek jest odmianą lub formą cierpienia, które jest najbardziej ogólną negatywną emocją. Cierpienie najłatwiej i najczęściej wywołuje ból fizyczny. Strata może również wywołać niepokój. Cierpisz w nieszczęściu, ale cierpienie jest głośne, a nie ciche; płacz jest słyszalny,

nie stłumiony. Zamiast bierności jest aktywność. W niebezpieczeństwie próbujesz poradzić sobie z tym, co spowodowało niepokój. Radzenie sobie może polegać na celowym usuwaniu źródła niepokoju — na przykład usuwaniu pinezki z pięty. Często radzenie sobie z cierpieniem wydaje się bezcelowe, ponieważ niewiele można zrobić, aby usunąć źródło cierpienia, jak na przykład płacz podczas opłakiwania śmierci ukochanej osoby. Smutek często następuje po dystresie, jeśli dystres się przedłuża lub jeśli działania zaradcze mające na celu usunięcie źródła dystresu są nieskuteczne. Gdy niepokój trwa, krzyki stają się wyciszone, aktywność maleje, cierpienie cichnie. Często wspomnienie lub czyjeś działanie ponownie pobudza niepokój, a sekwencja się powtarza — głośny narzekający niepokój, po którym ponownie następuje smutek. Słowo „smutek” może być również stosowane, gdy dystres jest celowo kontrolowany — gdy nie są widoczne głośne, aktywne elementy, a jedynie bardziej społecznie akceptowalne oznaki smutku. Jeśli twoje dziecko właśnie zostało zabite przez samochód, twoją natychmiastową reakcją nie będzie smutek. Będzie to cierpienie, a może szok lub złość zmieszana z cierpieniem. Smutek przyjdzie później, godziny, a może nawet dni później, kiedy nadal będziesz cierpieć z powodu straty, ale przestaniesz płakać i słyszeć płacz, przynajmniej na jakiś czas. W niebezpieczeństwie jest bardziej protest przeciwko stracie; w smutku jesteś pogodzony ze stratą. Smutek i żałoba wskazują na przyczynę tego uczucia — śmierć ukochanej osoby — ale nie na to, czy dana osoba jest w niebezpieczeństwie, czy smutku. Zazwyczaj istnieje sekwencja, w której po rozpacz następuje albo niedowierzenie, albo smutek, który powraca do rozpacz, gdy pojawia się nowe wspomnienie o zmarłym lub nowe przypomnienie o jego śmierci, i sekwencja ta powtarza się w kółko. W miarę upływu czasu wszystko, co może pozostać, to okresy smutku, być może trwające przez miesiące lub lata. W romantycznej stracie schemat jest podobny. Odrzucony kochanek początkowo okazuje cierpienie. Będzie płacz i protesty, być może także szok i złość, lub jakaś ich kombinacja. Smutek przychodzi później, być może po nim następuje niedowierzenie w odrzucenie i recykling całego cierpienia. Jeśli odrzucony kochanek nigdy nie okazywał zmartwienia - jeśli nigdy nie było płaczu ani wzburzenia - można by podejrzewać, że jest to osoba wysoce opanowana lub ktoś, kto nie przejmuje się zbyt utraconym kochankiem, lub osoba wykazująca stereotypowe amerykańskie zachowanie męskie. Mężczyznom nie wypada publicznie okazywać rozpacz, nawet na pogrzebach; ograniczają się do smutku. Krzyk musi być powstrzymany, wzburzone ruchy i protesty trzymane w ryzach lub okazywane jedynie jako gniew. Chociaż złość jest często doświadczana z niepokojem lub smutkiem, jest również często używana jako maska do ukrycia niepokoju. Co ciekawe, podczas gdy konwencje społeczne zabraniają pojawiania się zmartwienia, aw jego miejsce zezwalają na okazywanie złości w przypadku mężczyzn, kobietom zaleca się coś przeciwnego. Kobiety, które podążają za amerykańskimi stereotypowymi wymaganiami „kobiecości”, nie będą otwarcie okazywać złości innym, ale zamiast tego zwrócą ją do wewnątrz na siebie lub okażą zmartwienie, gniewne łzy lub dąsy. Kiedy smutek wynika z kontrolowania dystresu, prawdopodobnie wygląda tak samo jak smutek będący następstwem pokazanego dystresu, ale doświadczenie prawdopodobnie będzie inne. Kiedy kontrolujesz pojawienie się niepokoju, twoja twarz może wyglądać smutno, ale doświadczenie, którego doświadczasz, to, czego jesteś świadomy, odczucia, obrazy, wspomnienia i obawy, wszystko zmienia się pod wpływem konieczności kontrolowania twojego zachowania. To nie jest takie samo uczucie, jakbyś płakał z rozpacz, i nie jest to to samo, jakbyś wcześniej płakał z rozpacz, a teraz był pogrążony w smutku. Smutek ma różną intensywność, od lekkiego uczucia „przygnębienia” lub przygnębienia do skrajności odczuwanej podczas żałoby. Smutek niekoniecznie jest mniej intensywny niż cierpienie; oba różnią się intensywnością. Ponieważ smutek jest cichszy, mniej burzliwy, mniej głośny, mniej protestujący niż cierpienie, innym łatwiej jest przebywać w obecności kogoś, kto jest smutny. Ale człowiek może czuć się gorzej w smutku niż w rozpacz, ponieważ bardziej pogodził się ze swoją stratą i cierpieniem i jest w stanie lepiej zastanowić się nad jego znaczeniem. Smutek może łączyć się z dowolną emocją, ale najczęściej miesza się z gniewem i strachem. Śmierć ukochanej osoby może wywołać złość, a także cierpienie i smutek — złość na siły odpowiedzialne za śmierć, złość na ukochaną osobę za śmierć, złość

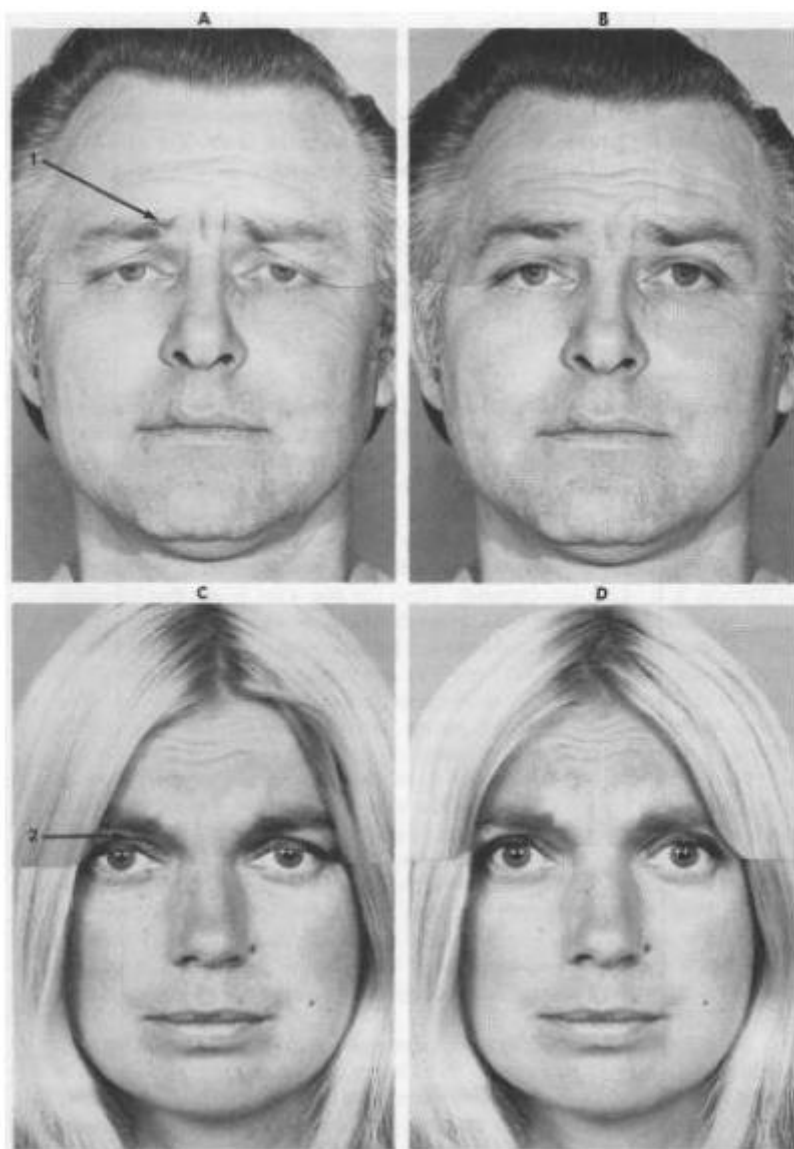
na siebie za bycie tak bezbronny. Jak już wspomniano, gniew można wyolbrzymiać lub symulować, aby ukryć przygnębiony lub smutny wyraz twarzy. Jeśli dowiesz się, że trzeba amputować nogę, możesz odczuwać strach przed niebezpieczeństwem i fizyczny ból, a także niepokój lub smutek z powodu zbliżającej się utraty ciała. Smutek może mieszać się z obrzydzeniem w rozczarowanym obrzydzeniu lub pogardzie. A smutek może mieszać się ze szczęściem w słodko-gorzkim uczuciu lub w sentymentalnym podobieństwie do melancholijnego czasu z przeszłości. Niektórzy ludzie lubią doświadczać smutku. Pojawiają się zastępcze smutki doświadczeń, których niektórzy ludzie szukają, tak jak inni szukają doświadczenia pseudo-strachu w kolejce górskiej. Niektórzy ludzie celowo zasmucają się lub znajdują okazję do płaczu, oglądając filmy lub czytając powieści znane jako wyciskacze łez. Inni nigdy nie okazują zmartwienia i uważają smutek – nawet zastępczy – za szkodliwe doświadczenie. Są uważani za zimnych, pozbawionych empatii ludzi, którzy nie troszczą się o innych na tyle, by poruszyć ich cierpienie lub śmierć.

Pojawienie się smutku

Zdecydowaliśmy się skupić raczej na smutku niż na niepokoju, ponieważ niepokój jest bardziej oczywisty w swoim wyglądzie. Jest łatwiejszy do zrozumienia również dlatego, że zwykle towarzyszy mu słyszalny płacz. Nie tak ze smutkiem. W najbardziej ekstremalnej formie smutek może nie wskazywać na twarz poza utratą napięcia mięśniowego. Takich smutnych wyrazów twarzy nie da się pokazać na zdjęciach. Przy mniej dotkliwym smutku i gdy osoba przechodzi od niepokoju do smutku, pojawiają się charakterystyczne oznaki twarzy. Wyrazy twarzy, które pokażemy tutaj dla takich smutnych wiadomości, mogą również wystąpić, gdy niepokój jest niewielki lub dopiero się zaczyna. Podczas smutku każdy z trzech obszarów twarzy ma charakterystyczny wygląd. Wewnętrzne kąci brwi są uniesione i mogą być ściągnięte razem. Wewnętrzny kącik górnej powieki jest podciągnięty, a dolna powieka może wydawać się uniesiona. Kąciki ust są ściągnięte lub usta wydają się drżeć.

Smutne czoło

Wewnętrzne kąci brwi są uniesione i mogą być ściągnięte razem. Na rysunku John i Patrycja pokazują smutne czoło/czoło, z neutralną skądinąd twarzą po lewej stronie i brwią/czołem wyrażającym strach, z skądinąd neutralną twarzą po prawej stronie dla porównania.



Na zdjęciu Johna zauważ, że wewnętrzne kąćki brwi są uniesione (1) w smutku; różni się to od uniesienia i ściągnięcia całej brwi na jego czole ze strachu/czołem. Chociaż ta sama różnica w działaniu mięśni pojawiła się na zdjęciach Patrycji, jest ona znacznie mniej widoczna. Istnieją dwa sposoby, aby zobaczyć, że to samo stało się w czole/czole Patrycji, jak w przypadku Johna. Spójrz na kształt skóry pod jej brwiami w SIC i porównaj go z SID. Zwróć uwagę na trójkątny kształt w smutnym czole (2), którego nie ma w brwi ze strachem, który wynika z mięśni ciągnących wewnętrzny kącik brwi do góry. Ten sam efekt można zobaczyć na zdjęciu Johna. Innym sposobem zaobserwowania wersji smutnego czoła Patrycji jest porównanie całkowitego wrażenia, jakie wywiera jej twarz po lewej stronie z jej twarzą po prawej stronie. Po lewej ogólne wrażenie to lekki smutek, w porównaniu z lekkim zmartwieniem po prawej, mimo że oba zdjęcia są kompozytowe i różnią się tylko brwią/czołem. Te same różnice są bardziej widoczne na zdjęciach Johna na rysunku. Te zdjęcia smutnej brwi/czoła na rysunku pokazują również smutną górną powiekę. Nie mogliśmy pokazać brwi/czoła smutku bez górnej powieki, ponieważ ruch mięśni, który wpływa na brwi w tej emocji, pociąga również wewnętrzny kącik górnej powieki. Na smutnych zdjęciach Johna i Patrycji górna powieka jest podciągnięta w wewnętrznym kąćku lub na górze powieki. Zwykle smutnej brwi/czołu (i górnej powiece) towarzyszy smutna dolna powieka i dolna część twarzy. Ale może wystąpić samodzielnie. Kiedy jest to pokazane, gdy reszta twarzy nie jest zaangażowana, wyraz twarzy może oznaczać, że osoba jest trochę smutna

lub że osoba kontroluje wyraz bardziej intensywnego smutku. Lub gdy jest włączany i wyłączany podczas rozmowy, może interpunkować frazę lub dołączyć do głosu, akcentując określone słowo. Jest to alternatywa dla użycia uniesionej brwi lub dolnej brwi, które są również używane jako „punkty przestankowe”.

Smutek czoło/czoło i powieki

Twarze na rysunku różnią się od obrazów smutku na rysunku powyżej tylko dlatego, że smutna dolna powieka została zastąpiona neutralną dolną powieką na rysunku powyżej.



Podniesienie dolnej powieki zwiększa przekazywany smutek. Patrycja wygląda na bardziej smutną na rysunku C, mimo że te zdjęcia różnią się tylko jednym aspektem – dolną powieką. Obraz Jana na rysunku ma nie tylko smutną dolną powiekę, ale także oczy lekko opuszczone. Często w smutku wzrok skierowany jest w dół, a nie prosto przed siebie, szczególnie jeśli smutek miesza się ze wstydem lub poczuciem winy. Nadal istnieje pewien element kontroli, gdy usta są neutralne, jak na tych zdjęciach; ale smutek jest wyraźniejszy niż na twarzach pokazanych na rysunku powyżej.

Smutne usta



Na rysunku A i B Patrycja przedstawia dwie usta smutku. Usta, które są z nim najczęściej mylone, usta wyrażające wstręt i pogardę, są pokazane w C. Na wszystkich trzech zdjęciach oczy i brwi/czoło są neutralne. Na rysunku A Patrycja pokazuje kąciaki ust w dół, na rycinie B pokazuje charakterystyczną cechę charakterystyczną dla ust, które są rozchylone, gdy usta drżą lub gdy osoba ma się rozpłakać lub próbuje powstrzymać płacz. Usta wyrażające wstręt i pogardę są pokazane w C, aby podkreślić, czym różnią się one od smutku. Gdy smutek przejawia się tylko w ustach (brak zajęcia powiek lub czoła), wyraz twarzy jest niejednoznaczny. Inaczej jest w przypadku wszystkich innych emocji (szczęście, zaskoczenie, strach i wstręt pokazane tylko w ustach dają jednoznaczny wyraz twarzy). Wyrażenie w A może być grymasem, ale nie jest to pewne. Wiadomość w B jest całkowicie niejednoznaczna; może to być lekki niepokój, bunt lub cokolwiek innego.

Smutek i intensywność na całej twarzy

Na rysunku Patrycja pokazuje smutek we wszystkich trzech obszarach twarzy, z każdym z ust smutku.



Twarze na rysunku mają umiarkowaną intensywność. Mniej intensywny smutek jest przekazywany przez mniejsze zaangażowanie różnych obszarów twarzy. Najmniejszy smutek widać było wcześniej. Kolejnym etapem zwiększania intensywności. Bardziej intensywny smutek niż ten pokazany na rysunku jest całkiem możliwy, ale ma on związek ze łzami w oczach i ruchami ust, takimi jak drżenie, których nie da się uchwycić na nieruchomych fotografiach. Bardziej intensywny smutek może objawiać się raczej pustym wyglądem z powodu wyraźnej utraty napięcia mięśniowego.

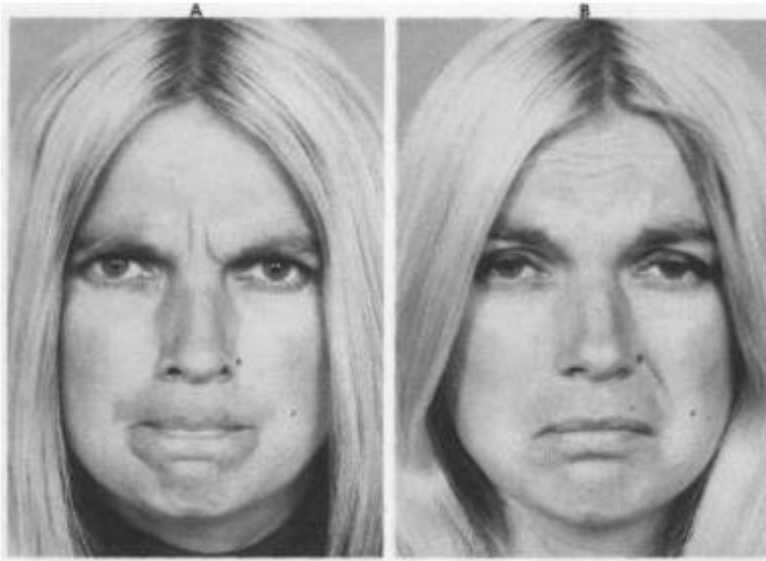
Smutek się miesza

Na rysunku John i Patrycja pokazują połączenie smutku (brwi/powieki) ze strachem (usta).

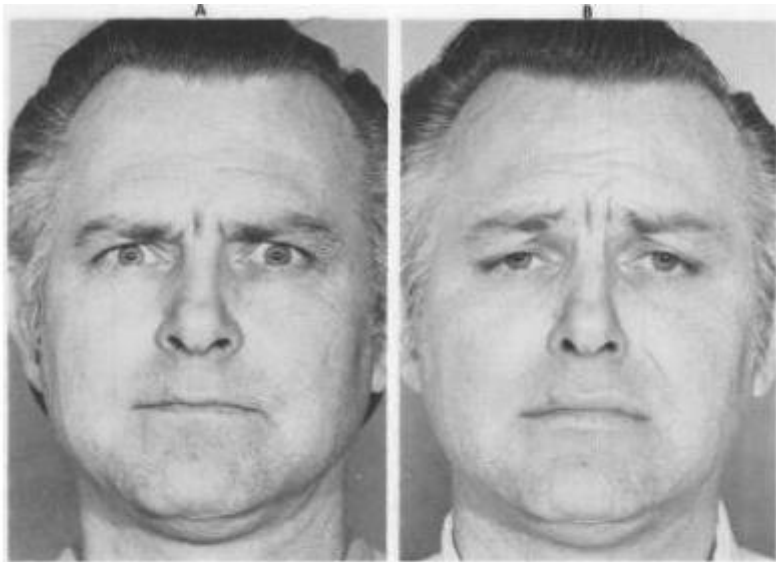


Może się tak zdarzyć, jeśli Patrycja, na przykład, zasmucona klęską żywiołową, w wyniku której straciła dom, zostanie poinformowana, że wszyscy muszą ewakuować się z okolicy, ponieważ pojawiło się nowe niebezpieczeństwo; wtedy strach lub obawa mogą mieszać się ze smutkiem. Twarze pokazane

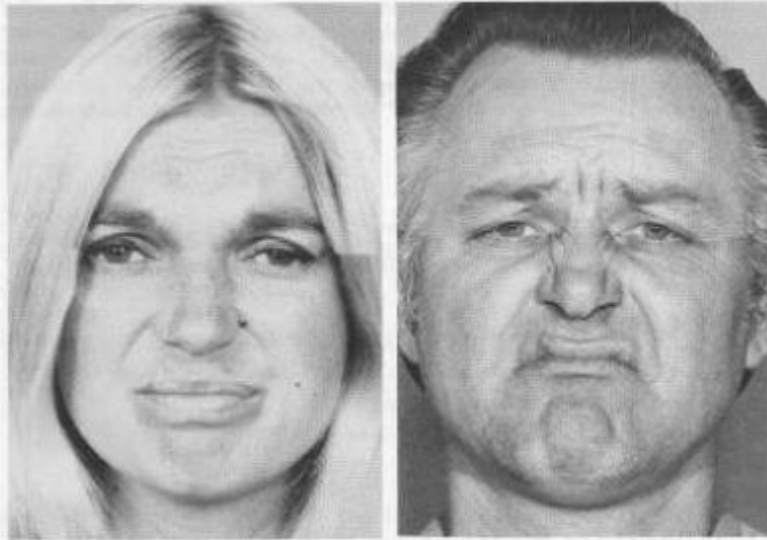
na rysunku mogą również pojawić się, gdy istnieje niepokój, bez płaczu, z powodu rzeczywistego lub zbliżającego się bólu fizycznego. Krzyk lub krzyk może wkrótce nastąpić po takim wyrazie twarzy.



Rysunek C przedstawia połączenie smutku (usta) ze złością (brow/czoło i oczy/powieki), z pełnym wyrazem twarzy gniewu (A) i smutku (B) dla porównania. Taki wyraz twarzy mógłby się pojawić, na przykład, gdyby Patrycja właśnie podeszła do lekkomyślnego kierowcy, który przejechał jej psa. A po śmierci swojego zwierzaka, zła na kierowcę za jego nieostrożność, mogła połączyć te dwa uczucia w tym wyrażeniu. Albo Patrycja mogła zostać skarcona przez matkę. Czując się zarówno zasmucona chwilową utratą miłości, jak i zła na matkę, może połączyć te dwie rzeczy w dąsaniu się lub grymasie.



Na rysunku C John pokazuje inną mieszankę smutku (brwi/oczy) z gniewem (usta), a także pełną złości (A) i smutku (B) dla porównania. Ta mieszanka smutku i gniewu jest najprawdopodobniej wynikiem próby zamaskowania lub przynajmniej kontrolowania smutnego wyrazu ustami gniewu. Albo może to być zasmucony, ale zdeterminowany wyraz twarzy. Jednak próba zamaskowania Johna nie byłaby zbyt przekonująca; całkiem dosłownie trzyma „sztywną górną wargę”. Rysunek pokazuje dwa przykłady smutku (brwi/czoło i oczy/górne powieki) oraz wstrętu (usta i dolne powieki).



Oglądając pole bitwy, John mógł odczuwać smutek z powodu utraty życia i odrazę do ludzkości za taką rzeź. Rysunek przedstawia połączenie smutku (brwi/czoło) ze szczęściem (usta); u Patrycji powieki są smutne, u Johna górne powieki są smutne, a dolne powieki radosne.



Wyrażenia te mogą pojawić się w przypadku nostalgicznych, słodko-gorzkich doświadczeń lub gdy wyraz szczęścia jest używany jako maska – „śmiech na zewnątrz, płacz w środku, ponieważ wciąż cię kocham”. Lub gdy ktoś mówi „rozchmurz się, nie jest tak źle; zobaczmy uśmiech”.

Recenzja

Rysunek przedstawia dwa pełne wyrażenia smutku.



Zwróć uwagę na każdą charakterystyczną wskazówkę dotyczącą smutku.

- Wewnętrzne kąciki brwi są uniesione.
- Skóra pod brwiami jest trójkątna, z wewnętrznym kąciem do góry.
- Podniesienie wewnętrznego kącika górnej powieki.
- Kąciki ust są opuszczone lub wargę drży.

Oszustwo twarzy

Ludzie uważają mimikę wyrażającą emocje za bardziej godną zaufania niż słowa. Każdy miał doświadczenie, gdy był w stanie lub myślał, że jest w stanie powiedzieć, że to, co ktoś powiedział, było kłamstwem na podstawie wyrazu jego twarzy. Bez względu na twoje przekonania polityczne, prawdopodobnie był co najmniej jeden świadek na przesłuchaniach w Senacie Watergate, którego wyraz twarzy dowodził, że kłamie. Jednak prawie każdy dał się nabrać na mimikę wyrażającą emocje. Mogłeś zostać wprowadzony w błąd przez kłamstwo prowizji, kiedy twarz tej osoby wyrażała jakieś uczucie, którego, jak się później dowiedziałeś, on w żaden sposób nie odczuwał. Albo mogło to być kłamstwo przeoczenia, gdy osoba nie pokazywała na twarzy śladu tego, jak naprawdę się czuła. I nie tylko aktor czy polityk potrafi tak przekonująco kłamać prosto w twarz. Prawie każdy próbuje, czasem. Ludzie uczą się kontrolować i ukrywać swoją mimikę. Dzieci uczą się nie tylko tego, czego nie powinny mówić, ale także tego, jakie spojrzenia nie powinny pojawiać się na ich twarzy. - Nie patrz na mnie zły! „Zetrzyj to spojrzenie z twarzy!” Wymagane jest nie tylko hamowanie, ale przybieranie fałszywych twarzy, najczęściej uśmiechniętych. „Uśmiechnij się do tego miłego człowieka, on chce ci pomóc”. Na długo przed dorosłością większość ludzi nauczyła się, jak zarządzać mimiką twarzy, aby sprostać wymaganiom społeczeństwa, jak kontrolować komunikaty, które przekazują zarówno za pomocą twarzy, jak i słów. Wyraz twarzy wyrażający emocje nie jest łatwy do kontrolowania. Większość ludzi radzi sobie z mimiką twarzy, ale daleko im do perfekcji. Ludzie są bardziej wyćwiczeni w kłamaniu słowami niż twarzami (i bardziej wyćwiczeni twarzami niż ruchami ciała). Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że ludzie są bardziej odpowiedzialni za swoje słowa niż za wyraz twarzy. Więcej jest komentarzy na temat tego, co mówisz, niż tego, co pokazujesz na twarzy. (Ale jest więcej komentarzy na temat tego, co jest pokazane w wyrazie twarzy - niż w ruchu ciała). Ponieważ jesteś

bardziej odpowiedzialny za swoje słowa niż za mimikę, stajesz się lepszym wykonawcą. Ale różnica między słowami a twarzami pod tym względem nie jest wielka. Łatwiej jest monitorować swoje słowa podczas ich wypowiedzania niż monitorować mimikę. Istnieją dwa powody. Po pierwsze, mimika może być niezwykle szybka, pojawiać się i zniknąć z twarzy w mniej niż sekundę. Za pomocą słów możesz łatwo przyjąć postawę osoby, która otrzymuje wiadomość, słuchając jej tak, jak ona; nie jest to takie proste z mimiką twarzy. Możesz słyszeć, jak mówisz, zarządzając tym, co mówisz słowo po słowie, a nawet zmieniając się w obrębie jednego słowa. Ale nie możesz zobaczyć własnej mimiki, a zrobienie tego byłoby uciążliwe. Zamiast tego musisz polegać na mniej dokładnym źródle informacji o tym, co dzieje się na twojej twarzy – na informacjach zwrotnych z mięśni twarzy. Łatwiej jest sfalszować słowa niż mimikę. Zostałeś wyraźnie nauczony mówić; nauczyłeś się słownictwa i gramatyki. Dostępny jest nie tylko słownik, ale także tezaurus. Możesz wcześniej dokładnie zapisać to, co masz do powiedzenia. Możesz przećwiczyć to na głos. Znajomy może wysłuchać twojego występu i udzielić przydatnej krytyki, wskazując słowo lub klauzulę, które są wyłączone. Spróbuj tego z mimiką twarzy. Twój krytyk nie będzie miał wielu terminów, którymi mógłby ci powiedzieć, co jest nie tak z twoją twarzą; jego opinie opierają się wyłącznie na przecuciach lub intuicjach. I taka niejasna krytyka nie pomoże ci zmienić twoich wyrażeń. Nie masz czegoś takiego jak słownik wyrazów twarzy. Nigdy nie nauczono cię mówić twarzą. To, czego nauczyłeś się o wyrazie twarzy, nie polegało na tym, które mięśnie poruszać dla każdej emocji, ale na potrzebie kontrolowania wyglądu twarzy. O wiele łatwiej jest powstrzymać to, co ujawniasz w swoich słowach, niż to, co ujawniasz na twarzy. Jeden powód został już wspomniany – szybkość wyrazu twarzy. Ale jest ważniejszy powód. Wyrazy twarzy, które są wyzwalane podczas doświadczania emocji, są mimowolne (choć można im przeszkadzać), a słowa nie. Załóżmy, że idziesz ulicą i wściekły, wyglądający na wściekłego psa biegnie na ciebie, szczekając. W strachu twoje serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, w twoim ciele zachodzą inne zmiany, a mięśnie twarzy są aktywowane, tak że pojawia się jeden z planów pokazanych w rozdziale 5. Te zmiany na twojej twarzy i ciele zachodzą automatycznie, bez większego zastanowienia lub zastanowienia. Nie ma podobnego automatycznego, mimowolnego zestawu słów, który wyrwałby się z twoich ust w tej chwili, chociaż możesz sapać lub krzyczeć. Słowa nie są napędzane przez ten sam rodzaj wewnętrznych mechanizmów, które wyzwalają bicie serca, tempo oddychania lub ruch mięśni twarzy. Stwierdzenie, że te reakcje są mimowolne, nie oznacza, że nie można ich kontrolować. Możesz szybko oddychać, kiedy tylko chcesz, tak samo jak możesz przybrać twarz, kiedy chcesz. Zdolność do fałszowania nie oznacza jednak, że nie będzie sytuacji, w których szybciej odetchniesz, nie z wyboru, ale dlatego, że ogarnia Cię emocja. Kiedy się boisz, możesz zapanować nad swoim oddechem, ale oznacza to, że walczysz i pokonujesz przeciwne impulsy. To byłaby walka. Podobnie jest z mimiką twarzy. Ponieważ ludzie mają mniejszą praktykę w kontrolowaniu wyrazu twarzy, są mniej zdolni do monitorowania, fałszowania lub blokowania wyrazu twarzy niż słowa, wyraz twarzy daje obietnicę ujawnienia, jak ktoś naprawdę się czuje. Ale ponieważ ludzie są uczeni kontrolowania wyglądu twarzy, ponieważ mogą zignorować mimowolną reakcję mimiczną lub przybrać minę, której w ogóle nie czują, wyraz twarzy może cię oszukać. W rozmowie mimika twarzy może być bardziej zgodna z prawdą niż słowa. (Oczywiście w słowach można znaleźć wskazówki do oszustwa. Oczywistym przykładem są przejęzyczenia.) Ale twarze mogą być jeszcze bardziej mylące niż słowa. Który jest który? Jak odróżnić prawdziwe wyrażenie emocji od fałszywych? Jak możesz wykryć wyciek uczuć, które osoba próbuje przed tobą ukryć? Większość ludzi przestrzega dość prostych zasad:

- Oczy są najbardziej prawdomówne.

- Jeśli mówi słowami, że czuje emocje, ale ich nie okazuje, nie ufasz słowom. Na przykład mówi, że jest zły i wygląda neutralnie lub mówi, że jest szczęśliwy i wygląda neutralnie.

- Jeśli mówi słowami, że czuje negatywną emocję i pokazuje uśmiech na twarzy, może ufać słowom, a może ufać uśmiechowi. To zależy od sytuacji. Na przykład, jeśli mówi, że boi się dentysty i uśmiecha się, interpretujesz ten uśmiech nie jako zaprzeczenie, ale jako komentarz społeczny i ufać słowom. Ale jeśli kobieta rozczarowuje mężczyznę (lub odwrotnie) w atrakcyjny sposób, a on mówi, że jest zły, ale pokazuje uśmiech, wtedy nie ufa się słowom.

- Jeśli nie mówi tego słowami, ale pokazuje to twarzą, wierzysz w to, co mówi twarz, zwłaszcza jeśli zaprzecza temu słowami. Na przykład, jeśli mówi „Wcale nie jestem zaskoczony”, ale wygląda na zaskoczonego, to wierzysz, że jest zaskoczony.

Te zasady prawdopodobnie działają przez pewien czas, ale można je udoskonalić. Aby wyjaśnić więcej na temat godnych i niegodnych zaufania mimiki twarzy, musimy najpierw omówić powody, dla których ludzie kontrolują mimikę twarzy, oraz techniki stosowane do zarządzania wyglądem twarzy.

Cztery powody, dla których ludzie kontrolują wyraz twarzy

Ukuliśmy zasady wyświetlania fraz, aby opisać, czego ludzie uczą się, prawdopodobnie dość wcześnie w swoim życiu, o potrzebie zarządzania pojawianiem się określonych emocji w określonych sytuacjach. Na przykład biali, dorośli mężczyźni z klasy średniej w Stanach Zjednoczonych postępują zgodnie z zasadą nie okazywania strachu publicznie. Ich żeńskie odpowiedniki w roli przedmatronki lub przedmatki przestrzegają zasady pokazywania, by nie okazywać publicznie złości. Pierwotnie możesz nauczyć się zasady pokazywania, gdy mówi się ci, co robić, a czego nie robić, lub możesz się tego nauczyć poprzez obserwację i naśladowanie, nigdy nie będąc specjalnie poinstruowanym. Raz nauczone zasady wyświetlania działają jak nawyki, podobnie jak prowadzić samochód. Nie myślisz o tym, co robisz, dopóki nie stwierdzisz, że popełniłeś błąd. Ludzie zatrzymują się, aby zastanowić się, jakiej zasady wyświetlania się trzymać, tylko wtedy, gdy znajdują się w dziwnych okolicznościach (zasady wyświetlania różnią się w zależności od kultury) lub jeśli nie mogą zrozumieć, jaka jest sytuacja, jaka jest ich rola, czego się od nich oczekuje. . Podany przez nas przykład zasady pokazywania mówił, że określonej emocji (strach u mężczyzn, złość u kobiet) nie wolno pokazywać publicznie. Czasami zasady wyświetlania są bardziej szczegółowe i zabraniają określonego wyrazu twarzy tylko w określonej roli lub sytuacji społecznej. Na przykład na amerykańskich weselach z klasy średniej panna młoda może publicznie płakać lub wyglądać na smutną, podobnie jak jej rodzice, ale nie pan młody ani jego rodzice. Chociaż zasady wystawiania na ogół zniechęcają mężczyzn do płaczu, smutek jest dozwolony, ale nie dla pana młodego na jego weselu. Często reguła wyświetlania określa nie tylko zakazane emocje, ale także emocje, które należy pokazać w ich miejsce. Na konkursach piękności może wydawać się paradoksalne, że to zwycięzcy, a nie przegrani, wybuchają płaczem po ogłoszeniu emcee, ale wynika to z zasady wyświetlania zwycięzców i przegranych. Przegrani w takich zmaganiach muszą ukrywać smutek i okazywać choć odrobinę szczęścia. Zwycięzcy muszą się tylko martwić, aby nie wyglądać na zadowolonego z siebie. Na chwilę przed zapowiedzią konferansjera wszyscy uczestnicy, bojąc się rozczarowania, skupiają się na tym, by nie płakać, a uśmiechać się. Kiedy zwycięzca zostaje ogłoszony, to ona nie musi już martwić się o powstrzymanie łez, a one wychodzą. Zasady wyświetlania nie muszą absolutnie zabraniać lub wymagać pokazywania określonej emocji, ale mogą zamiast tego określać dostosowanie intensywności emocji. Na przykład podczas pogrzebów żałobnicy powinni dostosować sposób wyrażania żalu do żalu innych osób. Wydaje się, że istnieje hierarchia uzasadnionych roszczeń do żałoby. Załóżmy, że nagle zmarł mężczyzna w średnim wieku. Gdyby na pogrzebie jego sekretarka miała na twarzy większy smutek niż jego żona, zasugerowałaby coś niewłaściwego w naturze jej stosunku do zmarłego. Zamiast tego jej smutny wyraz twarzy musi być bardziej umiarkowany niż u ludzi, którzy mają bardziej uzasadnione publiczne prawo do żałoby. Omówiliśmy zasady pokazu kulturowego --- konwencje dotyczące wyrazu twarzy, które są przestrzegane przez wszystkich (niebuntowniczych) członków danej klasy społecznej, subkultury lub kultury. Ich rola w życiu

społecznym jest pierwszym, najczęściej spotykanym powodem, dla którego ludzie kontrolują swoją mimikę. Drugim powodem jest rola osobistych zasad-nawyków, które są produktem idiosynkracji w życiu rodzinnym. Na przykład osoba mogła zostać wychowana, aby nigdy nie patrzeć ze złością na kogoś u władzy lub nigdy nie patrzeć ze złością na osobę przeciwnej płci. Reguła wyświetlania osobistego może być również dość ogólna; osoby histrioniczne zwykle nadmiernie intensyfikują wszelką ekspresję emocjonalną; osoby o pokerowej twarzy starają się zachować stały, neutralny wyraz twarzy. Ludzie kontrolują więc mimikę emocji z powodu głęboko zakorzenionych konwencji (zasady kulturowego pokazu) lub osobliwości w wychowaniu (zasady osobistego pokazu). Trzecim powodem kontroli twarzy jest wymóg zawodowy. Aktorzy, oczywiście, muszą mieć umiejętność zarządzania mimiką twarzy. Tak samo jak dobrzy dyplomaci, adwokaci procesowi, sprzedawcy, politycy, lekarze, pielęgniarki, a może nawet nauczyciele. Nie wiadomo, w jakim stopniu ludzie podejmują takie zawody, częściowo dlatego, że są już utalentowani w kontrolowaniu swojej ekspresji, ani w jakim stopniu taka biegłość rozwija się w trakcie ich formalnego szkolenia lub doświadczenia. Czwartym powodem, dla którego ludzie kontrolują mimikę twarzy, jest potrzeba chwili. Winny więzień, który zaświadcza o swojej niewinności, nie postępuje zgodnie z kulturową lub osobistą zasadą pokazywania się, ani wymogiem zawodowym, chyba że jest zawodowym przestępcą. Kłamie zarówno twarzą, jak i słowami, aby się uratować. Malwersant musi fałszywie okazać zdziwienie, gdy kradzież zostanie wykryta. Mąż musi powstrzymać uśmiech przyjemności, gdy spotyka kochankę, jeśli jest w obecności żony. Zwykle, gdy mówi się, że ktoś kłamie twarzą lub słowami, kłamie aby zaspokoić jakąś potrzebę chwili. Ale wszystkie cztery powody kontrolowania wyrazu twarzy mogą obejmować fałszywe wiadomości lub pomijanie wiadomości. Po prostu społeczeństwo bardziej potępia kłamstwo, jeśli jest ono czynione dla osobistych korzyści, a nie ze względu na osobowość, wymagania zawodowe czy własne konwenanse. Jednak samo słowo kłamstwo może wprowadzać w błąd co do tego, co się dzieje. Sugeruje to, że jedyną ważną wiadomością jest prawdziwe uczucie, które leży u podstaw fałszywej wiadomości. Ale fałszywa wiadomość jest również ważna, jeśli wiesz, że jest fałszywa. Zamiast nazywać ten proces kłamstwem, lepiej nazwijmy go kontrolą wiadomości, ponieważ samo kłamstwo może nieść użyteczną wiadomość. Są chwile, kiedy ludzie nie kontrolują przekazywanych przez siebie wiadomości; nie ma dwulicowości komunikatów; dostarczone informacje są wewnętrznie spójne. Jest to szczerza lub uczciwa komunikacja. Są chwile, kiedy ludzie angażują się w kontrolę wiadomości, próbując ukryć jedną wiadomość i zastąpić inną. Komunikaty są wtedy w konflikcie, jeden odzwierciedla rzeczywiste uczucia, a drugi odzwierciedla to, co dana osoba chce przekazać, myśli, że powinna przekazać. Obie wiadomości zawierają informacje; oba są ważne. Załóżmy, że osoba była w głębokiej depresji i chociaż nadal jest w depresji, próbuje teraz ukryć smutek i wyglądać na umiarkowanie szczęśliwą. Jesteś w błędzie, jeśli myślisz, że jest szczęśliwy, nie zdając sobie sprawy, że nadal jest smutny. Ale zostaniesz również wprowadzony w błąd, jeśli zlekceważysz jego starania, by wyglądać na szczęśliwego, ponieważ może to oznaczać, że zaczyna czuć się lepiej, że nie można mu ufać, że chce ci się podobać lub że nie musisz tego robić. tak bardzo się o niego martwić. Pytanie brzmi, jak rozpoznać, że kontrola wiadomości ma miejsce, a jeśli występuje, jak rozpoznać zarówno wiadomość, która jest odczuwana, jak i wiadomość, która nie jest odczuwana. Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy najpierw rozróżnić różne techniki zarządzania twarzą. Ponieważ kiedy ludzie kontrolują komunikaty przekazywane przez ich twarz, robią znacznie więcej niż tylko zastąpienie odczuwanej emocji niewyczuwalną emocją.

Techniki zarządzania twarzą

Zarządzając wyglądem twarzy, możesz starać się określić wygląd emocji, którą faktycznie odczuwasz, modulować ekspresję tego uczucia lub sfałszować przekaz.

Kwalifikacja

Podczas kwalifikowania wyrazu twarzy dodajesz kolejny wyraz jako komentarz do wyrazu, który właśnie pokazałeś. Na przykład, jeśli okazujesz strach, gdy zbliża się dentysta, możesz dodać element wstrętu do wyrazu swojej twarzy, jako komentarz do dentysty, że jesteś zniesmaczony sobą za to, że się boisz. Odczuwana ekspresja emocjonalna nie zmienia swojej intensywności, jak w przypadku modulowania, ani nie jest ukrywana ani zastępowana przez nieodczuwaną ekspresję emocjonalną, jak w przypadku fałszowania. Wyraz emocjonalny może być kwalifikatorem, gdy jest pokazany bezpośrednio po pierwszym, albo jako komentarz społeczny wymagany przez kulturową lub osobistą regułę pokazu, albo jako autentyczny wyraz dalszego uczucia. Osoba może faktycznie odczuwać wstręt do siebie z powodu tego, że boi się dentysty, lub może postępować zgodnie z zasadą pokazu, aby wyjaśnić, że nie jest całkowicie dziecinna. Uśmiech jest najczęstszym kwalifikatorem, dodawanym jako komentarz do którejkolwiek z negatywnych emocji. Kwalifikator uśmiechu daje wskazówkę co do prawdopodobnych konsekwencji lub ograniczeń negatywnych emocji. Mówi drugiej osobie, jak poważnie ma to traktować. Informuje drugą osobę, że nadal masz kontrolę. Na przykład, jeśli uśmiechasz się, aby zakwalifikować zły wyraz twarzy, twarzą mówisz, że nie posuniesz się za daleko; twój atak zostanie ograniczony lub stłumiony. Jeśli uśmiech miesza się ze złością, zamiast zakwalifikować go jako komentarz, mówisz, że sprawia ci przyjemność bycie wściekłym. Kwalifikator uśmiechu do smutku oznacza „Mogę to znieść”, „Już nie będę płakać”, „Nie zamierzam się zabić” itp. Kwalifikator uśmiechu do strachu oznacza „I tak przez to przejdę”, „Nie mam zamiaru uciekać” itp. Kwalifikacja wyrazu twarzy jest najłagodniejszą formą zarządzania mimiką. Zniekształca bardzo niewiele i jest zwykle wynikiem osobistych lub kulturowych zasad wyświetlania, a nie indywidualnych potrzeb chwili. Ponieważ zniekształcenie komunikatu jest minimalne, a dowód kwalifikowania jest zwykle oczywisty, nie będziemy omawiać żadnych sposobów rozpoznania, że wyrażenie zostało zakwalifikowane.

Modulowanie

Modulując wyraz twarzy, dostosowujesz intensywność wyrazu, aby pokazać więcej lub mniej, niż faktycznie czujesz. Nie komentujesz przekazu emocjonalnego (zakwalifikowanie) ani nie zmieniasz charakteru przekazu (fałszowanie), a jedynie zwiększasz lub zmniejszasz jego intensywność. Istnieją trzy sposoby modulowania wyrazu twarzy. Możesz zmieniać liczbę zaangażowanych obszarów twarzy, czas trwania ekspresji lub ruch mięśni twarzy. Załóżmy, że John, kiedy się boi, postępuje zgodnie z regułą wyświetlania aby zdeintensyfikować strach do lęku. Ze strachem wystąpiłby pełny wyraz obejmujący wszystkie trzy obszary twarzy. Gdyby miał osłabić ekspresję tego uczucia, zrobiłby jedną lub więcej z następujących czynności:

- Wyeliminuj strach z okolic ust , a być może także z oczu ; lub okazywać strach tylko ustami .
- Skróć czas trwania wyrażenia.
- Rozciągaj usta mniej; mniej napinaj dolną powiekę; a nie podnosić i rysować razem brwi.

Gdyby John faktycznie czuł tylko lęk, ale próbował wyglądać na przestraszonego, wtedy rzeczywiście miałby wyraz twarzy pokazany na rycinie 13B i odwróciłby kroki opisane dla deintensyfikacji, aby zintensyfikować wyraz. Zazwyczaj, gdy ludzie modulują, intensyfikują lub zmniejszają intensywność, używają wszystkich trzech technik – zmieniając liczbę zaangażowanych obszarów twarzy, czas utrzymywania ekspresji i siłę naciągania mięśni. Później omówimy, jak rozpoznać zmodulowaną mimikę twarzy.

Fałszowanie

Falszując mimikę emocji, pokazujesz uczucie, którego nie masz (symulacja); albo nic nie pokazujesz, kiedy rzeczywiście to robisz aby czuć się w określony sposób (neutralizować); lub zakrywasz odczuwaną emocję wyglądem emocji, której nie czujesz (maska). Symulując, starasz się sprawiać wrażenie, że faktycznie doświadczasz określonej emocji, podczas gdy w rzeczywistości nie odczuwasz żadnych emocji. Załóżmy, że ktoś mówi ci o nieszczęściu domniemanego bliskiego przyjaciela, a ty w ogóle się tym nie przejmujesz; nie masz uczuć, ale przybierasz smutną minę. To jest symulowanie. Aby pomyślnie przeprowadzić symulację, musisz być w stanie zapamiętać wrażenia związane z każdym wyrazem emocji na twarzy, od wewnątrz, abyś mógł dobrowolnie dostosować swoją twarz, aby wyglądała w ten sposób dla innych. Zwykle nie możesz przewidzieć potrzeby symulacji i nie masz okazji ćwiczyć przed lustrem, w którym możesz zobaczyć, jak sobie radzisz, aby przeciwiczyć swój występ. Dzieci i młodzież często ćwiczą mimikę twarzy w ten sposób, aby stać się wprawnymi, a dorośli ćwiczą na specjalne okazje, na które są uprzedzeni. Najczęściej jednak musisz polegać na swoich odczuciach proprioceptywnych – na tym, jak to jest odczuwane po wewnętrznej stronie twarzy. Musisz być wrażliwy na te uczucia i dopasowywać je do pamięci tego, jak wyglądała twoja twarz, kiedy byłeś zły, przestraszony itp., abyś mógł dobrowolnie dostosować swoją twarz do określonego wyglądu. Neutralizacja jest przeciwieństwem symulowania. Masz silne emocje, ale próbujesz sprawiać wrażenie, jakbyś nic nie czuł. Neutralizacja jest skrajnością deintensyfikacji; wyrażenie jest modulowane do zera. Jeśli John się bał, a jego celem było wyglądać na opanowanego i pozbawionego emocji, to neutralizowałby. W neutralizacji próbujesz

- utrzymać rozluźnione mięśnie twarzy, hamując wszelkie skurcze mięśni;
- zamrozić mięśnie twarzy w pozbawioną emocji pokerową twarz; ustawienie szczęki; zaciśnięcie, ale nie naciśnięcie ust; wpatrując się, ale nie napinając powieki itp.;
- zakamuflować twarz gryząc usta, ssąc usta, wycierając oczy, pocierając część twarzy itp.

Neutralizacja jest bardzo trudna, szczególnie jeśli jest jakieś silne wydarzenie lub seria zdarzeń wywołujących reakcję emocjonalną. Zwykle podczas neutralizowania będziesz wyglądać tak sztywno lub spięty, że przynajmniej zdradzisz fakt, że fałszujesz, nawet jeśli nie ujawnisz rzeczywistej emocji. Najczęściej zamiast neutralizować, ludzie będą maskować, co jest łatwiejsze i skuteczniejsze. Podczas maskowania symulujesz emocję, której nie odczuwasz, aby zakryć lub ukryć inną odczuwaną emocję. Kiedy usłyszałeś o niefortunnym incydencie od swojego domniemanego przyjaciela i symulowałeś smutne spojrzenie, była to symulacja tylko wtedy, gdy nic nie czułeś. Gdybyś poczuł wstręt i zakrył go smutnym spojrzeniem, byłoby to maskowanie. Ludzie maskują się, ponieważ łatwiej jest ukryć jeden wyraz twarzy innym, niż próbować niczego nie pokazywać. A ludzie maskują się, ponieważ ich powód do ukrywania określonej emocji zwykle wymaga fałszywego stwierdzenia zastąpienia. Jeśli na przykład osoba z depresją nie ma być podejrzewana, że wciąż myśli o samobójstwie, musi nie tylko neutralizować smutek, ale także okazywać radość. Uśmiech, który, jak zauważyliśmy wcześniej, był najczęstszym kwalifikatorem emocji, jest również najczęstszą maską emocji. Darwin jako pierwszy zasugerował przyczynę tego stanu rzeczy. Ruchy mięśni wymagane do uśmiechu najbardziej różnią się od ruchów mięśni związanych z negatywnymi emocjami. Ściśle na podstawie anatomicznej, uśmiech najlepiej ukrywa pojawienie się gniewu, wstrętu, smutku lub strachu w dolnej części twarzy. I oczywiście często sama natura sytuacji społecznej, która może motywować cię do ukrywania jednej z tych emocji, skłania cię do chęci zastąpienia przyjaznego przesłania uśmiechem. Zdarzają się również sytuacje, w których ludzie maskują negatywną emocję inną negatywną emocją - na przykład złość spowodowana strachem lub smutek zamiast gniewu. A czasami ludzie maskują radosną minę za negatywną. Wszystkie trzy techniki zarządzania – kwalifikowanie, modulowanie i fałszowanie (w tym symulowanie, neutralizowanie i maskowanie) – mogą wystąpić z dowolnego z czterech powodów, dla

których ludzie kontrolują swoją mimikę – kulturowych zasad pokazywania, osobistych zasad pokazywania się, wymagań zawodowych lub potrzeby chwila.

Przeszkody w rozpoznawaniu zarządzania twarzą

Jak można stwierdzić, czy ktoś zarządza mimiką twarzy, zwłaszcza jeśli fałszuje, w którym to przypadku informacja byłaby najbardziej myląca? W większości przypadków prawdopodobnie można to stwierdzić bez trudności, ponieważ większość zabiegów związanych z zarządzaniem twarzą wynika z zasad wyświetlania kulturowego i nie jest wykonywana zbyt dobrze. Prawdopodobnie wiesz, kiedy ktoś przestrzega zasad kulturowych, ale ten sam zestaw czynników, który skłonił kogoś do zarządzania wyrazem twarzy, spowoduje, że będziesz ignorować wszelkie błędy lub „gafy”, które popełnia. Możesz nawet chcieć zostać wprowadzony w błąd lub przynajmniej nie przyznać, że naprawdę wiesz, jak naprawdę czuje się dana osoba. Pomyśl o wszystkich sytuacjach, w których powiedziałaś: „Jak się masz dzisiaj?” – tak naprawdę nie chcąc wiedzieć, ignorując wszystko w wyrazie twarzy tej osoby, z wyjątkiem powierzchownego uśmiechu, którego zawsze wymaga kulturowa zasada przy powitaniu. Często nie chodzi o to, że musisz nauczyć się rozpoznawać zarządzanie mimiką, ale zamiast tego przez większość czasu nieświadomie ignorujesz błędy popełniane przez innych w wyrazie twarzy. Zostałeś wyszkolony do współpracy, przynajmniej czasami, w podtrzymywaniu fałszerstwa informacji emocjonalnych, które otrzymujesz od innych. Chociaż dzieje się tak najczęściej, gdy ludzie przestrzegają zasad kulturowych, ponieważ siły społeczne wpływają zarówno na osobę, która pokazuje ekspresję, jak i na osobę, która ją widzi, możesz zaangażować się w taką zмовę nawet wtedy, gdy osoba celowo próbuje cię oszukać, wypełnić własną potrzebą chwili. Żona może zignorować szorstkie kłamstwa jej męża-kobiety, ponieważ nie chce konfrontować się z sytuacją; a ona burmistrz może nie być świadoma swojego udziału w tajemnicy. Czasami rozpoznajesz, że zarządzanie twarzą ma miejsce, ponieważ druga osoba chce, abyś to rozpoznał, ale żadne z was tego nie przyznaje. Dzieje się tak prawie zawsze, gdy wyraz twarzy jest kwalifikowany, gdy dodaje się komentarz. Kwalifikator uśmiechu jest dodawany do przerażającej twarzy, aby druga osoba zobaczyła kwalifikator, zdała sobie sprawę, że strach można znieść bez ucieczki, krzyków itp. Czasami wyraz twarzy jest modulowany w taki sposób, aby było to oczywiste, że ekspresja została wzmocniona lub osłabiona. Załóżmy, że chcesz, aby osoba, która cię sprowokowała, wiedziała, że jesteś wściekły, ale kontrolujesz się i nie atakujesz fizycznie. Jednym ze sposobów przekazania tego przesłania jest pokazanie wyrazu twarzy pozbawionego zintensyfikowania gniewu, gdzie deintensyfikacja jest oczywista. Druga osoba wie, że jesteś wściekły, ale wie też, że sobie z tym radzisz. Podobnie, czasami mimika twarzy jest sfalszowana w taki sposób, że przekaz jest oczywiście fałszywy. Fałszerz może chcieć, aby wszyscy wiedzieli, że jego wyrażenie jest fałszywe. Osoba autentycznie pogrążona w żałobie może przez chwilę zamaskować swoje prawdziwe uczucie żalu uśmiechem, kiedy po raz pierwszy wita starego przyjaciela, który przyszedł złożyć mu wyrazy szacunku. Uśmiech może być połowiczny, oznaką rytuału powitania, bez próby ukrycia faktycznie odczuwanego niepokoju lub smutku. Ale co z sytuacjami, w których wyraz twarzy jest modulowany lub sfalszowany w sposób, który ma cię oszukać, wprowadzić w błąd co do tego, jak naprawdę czuje się dana osoba? Gdzie naprawdę chcesz wiedzieć, jak naprawdę czuje się druga osoba, a nie tylko to, co chce, abyś myślał, że czuje. W przypadku niektórych osób prawdopodobnie będziesz miał niewielkie szanse na wykrycie, kiedy kontrolują wyraz twarzy. Są po prostu zbyt dobre, abyś mógł wykryć oznaki zarządzania twarzą. Naprawdę dobry aktor jest bardzo przekonujący, podobnie jak naprawdę dobry sprzedawca lub adwokat procesowy. Wszystko, co możesz naprawdę wiedzieć, jeśli walczysz z takim ekspertem, to to, że lepiej nie brać jego wyrazu twarzy za dobrą monetę, ponieważ jest zawodowcem. Niestety, istnieją zawodowi kłamcy, którzy nie są sprzedawcami, aktorami ani adwokatami procesowymi; są po prostu dobrzy w oszukiwaniu ludzi wyrazem twarzy. Zazwyczaj oni to wiedzą, a ich przyjaciele też to wiedzą. W naszych obecnych badaniach staramy się zrozumieć, co charakteryzuje ludzi, którzy bez specjalnego szkolenia stają się takimi profesjonalnymi oszustami

twarzy. Ale nie mamy jeszcze zbyt wiele do przekazania. Na szczęście większość ludzi nie jest tak dobra. Jeśli nie chcesz być wprowadzony w błąd i jeśli nie masz do czynienia z profesjonalnym kłamcą twarzy, musisz rozpoznać oznaki wycieku i wskazówki oszustwa. Wyciek można zdefiniować jako niezamierzoną zdradę uczucia, które dana osoba próbuje ukryć. Oszukańcza wskazówka mówi ci, że ma miejsce zarządzanie twarzą, ale nie jaka jest ukryta emocja; po prostu wiesz, że coś jest nie tak. Kiedy osoba próbuje zneutralizować złość, którą faktycznie odczuwa, jeśli wykonuje kiepską robotę, nadal możesz zobaczyć ślad jej złości (przeciek). Lub może z powodzeniem zneutralizować to pokerową twarzą, ale jego twarz wygląda wystarczająco niezręcznie, abyś wiedział, że nie pokazuje, co naprawdę czuje (wskazówka oszustwa). Załóżmy, że maskuje odczuwaną złość smutnym wyrazem twarzy. Gniew może nadal przeciekać. A może nie, ale smutne spojrzenie może być nieprzekonujące – zwodnicza wskazówka, że ukrywa się jakieś inne emocje. Załóżmy, że gniew jest modulowany, deintensyfikowany do poziomu drobnej irytacji; znowu może dojść do wycieku bardziej intensywnego gniewu lub po prostu fałszywej wskazówki, że coś jest nie tak z wyrazem irytacji.

Źródła przecieków i wskazówek oszustwa

Omówimy cztery aspekty wyrazu twarzy, które mogą powiedzieć, że dana osoba kontroluje wyraz twarzy. Pierwsza to morfologia twarzy, szczególnie konfiguracja wyglądu twarzy. Wszystkie wcześniejsze rozdziały koncentrowały się na morfologii, tymczasowych zmianach w kształcie rysów twarzy i zmarszczkach, które przekazują emocje. Jak wyjaśnimy, jedna część twarzy jest częściej zamaskowana niż inne, ale to, gdzie szukać fałszywego i odczuwanego uczucia, różni się w zależności od konkretnych emocji. Drugim aspektem jest czas pojawienia się wyrazu – jak długo pojawia się on na twarzy, jak długo pozostaje i jak długo znika. Trzecim aspektem jest umiejscowienie wypowiedzi w rozmowie. A czwartym jest tak zwana mikromimika twarzy, która wynika z przerw. Wszystkie cztery czynniki – morfologia, czas, lokalizacja i mikroekspresje – muszą być interpretowane w świetle kontekstu społecznego, w którym występuje ekspresja. Na przykład nauczysz się, jak rozpoznać na podstawie morfologii, gdzie szukać śladu strachu w wyrazie twarzy, który wydaje się gniewem. Ale aby ustalić, czy ten ślad strachu jest wyciekami próby ukrycia strachu, czy mieszanką strachu, musisz polegać na kontekście społecznym. Czy jest to sytuacja, w której dana osoba może doświadczyć mieszanki strachu i gniewu? Czy osoba przyznaje się do mieszanych uczuć? Czy zaprzecza, że się boi? Co pokazuje jego ciało itp.? Kontekst społeczny obejmuje inne zachowania (pochylenie lub ruch głowy, postawa ciała, ruch ciała, głos, słowa); poprzednie i kolejne zachowania; zachowanie innych interakcji; definicja sytuacji, jej „rama” społeczna, te normy społeczne, które każą ci oczekiwać, że doświadczysz takiej czy innej emocji. Wyjaśniając każde ze źródeł wycieku i wskazówek oszustwa, wskażemy, kiedy wybór między alternatywnymi wyjaśnieniami zależy od kontekstu społecznego, zakładając, że będziesz znał kontekst i weźmiesz go pod uwagę, aby podjąć decyzję.

Morfologia

Uważaj na to, co ludzie robią w dolnej części twarzy, szczególnie na ustach i zmarszczkach wokół nosa i dolnej części policzka. Chociaż nie mamy jeszcze na to dowodów, nasze badanie wyrazu twarzy sugeruje, że kiedy osoba kontroluje to, co widać na jej twarzy, więcej wysiłku skupia się na kontrolowaniu tego, co dzieje się w jej ustach i wokół nich, niż na ich okolicy oczu/powiek lub rzędom/czoła. Może to być spowodowane rolą ust w mowie i wynikającą z tego większą świadomością, co osoba robi z tą częścią twarzy. Może to również wynikać z powszechnej praktyki powstrzymywania tego, co wydobywa się z ust w najbardziej skrajnych, niekontrolowanych wyrażeniach emocjonalnych - krzyżąc ze złości, krzyżąc z przerażenia, jęcząc i płacząc z rozpacz, zwracając lub plując z obrzydzenia, śmiejąc się ze szczęścia. Modulując wyraz twarzy, a następnie intensyfikując lub osłabiając pojawienie się emocji, najprawdopodobniej poradzisz sobie z ustami. Jeśli bardzo się bałeś, możesz złagodzić wyraz swojego lęku, eliminując zajęcie powiek lub brwi/czoła; ale najprawdopodobniej

zamiast tego wyeliminujesz oznaki strachu w jamie ustnej. Wyraz strachu można również złagodzić, kontrolując siłę naciągu mięśni w dowolnym z trzech obszarów twarzy, ograniczając skurcze mięśni. Ponownie, najprawdopodobniej skoncentrujesz swoje wysiłki w zarządzaniu ustami, ograniczając skurcze mięśni tutaj bardziej niż w oczach / powiekach lub brwiach / czole. W przypadku fałszowania mimiki twarzy ponownie skupiamy się bardziej na zarządzaniu ustami niż na oczach/powiekach lub brwiach/czole. Jeśli fałszerstwa dokonuje się przez zneutralizowanie odczuwanego wyrazu, najprawdopodobniej wyraz ten zniknie z ust. Jeśli fałszowanie polega na symulowaniu nieodczuwanej emocji, najprawdopodobniej fałszywy wyraz pojawi się w okolicy ust. Jeśli fałszowanie polega na maskowaniu odczuwanej emocji za pomocą symulowanej emocji, znowu usta są najbardziej prawdopodobnym obiektem uwagi. Wiele ruchów mięśni wokół ust i ust zmienia również konfigurację policzków, podbródka i dolnych powiek. Połóż dłonie na twarzy tak, aby czubki palców dotykały dolnych powiek, a wierzch dłoni zakrywał usta i podbródek. Delikatnie dociskając dłonie i palce do twarzy, wykonaj każdy z dolnych ruchów twarzy pokazanych na rycinach 7, 15, 23, 34, 43 i 53, zwracając szczególną uwagę na zmiany w dolnych powiekach, które wyczuwasz opuszkami palców. Górna część twoich policzków i dolne powieki są najbardziej zmienione przez otwarte usta gniewu, przez którąkolwiek z ust wyrażających wstręt i przez wszystkie usta radosne, z wyjątkiem wyjątkowo delikatnej. W przypadku tych emocji modulowanie lub fałszowanie przejawiałoby się nie tylko w dolnej części twarzy, ale także w policzkach i dolnych powiekach. Generalnie ludzie manipulują brwiami/czołem, aby fałszować lub modulować rzadziej niż dolną część twarzy. Ruchy mięśni kontrolujących brew i czoło mogą również wpływać na wygląd górnych powiek, szczególnie w złości i smutku. Przewidywanie, w jaki sposób pojawią się wskazówki wycieku i oszustwa podczas modulacji lub fałszowania każdej z emocji, zależy nie tylko od zróżnicowanej roli trzech obszarów twarzy, ale także od tego, jak dana osoba jest wyćwiczona w wykonywaniu określonego ruchu mięśni. Wcześniej wskazaliśmy, że niektóre pozycje brwi/czoła są używane jako znaki interpunkcyjne w celu podkreślenia określonego słowa lub frazy, takie jak kursywa lub znaki akcentujące. Jeśli ktoś używa takiego ruchu brwi/czoła jako znaku interpunkcyjnego, niezależnie od tego, czy jest to dość powszechna pochodna zaskoczenia lub gniewu, czy nawet rzadziej używana pochodna smutku, prawdopodobnie będzie w stanie lepiej kłamać tym konkretnym ruchem. Przynajmniej będzie wyćwiczony w wykonywaniu tego ruchu. Niektóre ruchy twarzy, które składają się na ekspresję emocjonalną, działają również jako emblematy. Pamiętaj, że taki emblemat jest ruchem mięśni, o którym zarówno osoba wykonująca go, jak i osoba, która go widzi, nie jest wyrazem uczucia, ale konwencjonalnym odniesieniem do uczucia; przypomina to opisanie emocji jednym słowem. Uniesiona brew w zdziwieniu została opisana jako symbol przesłuchania, opuszczona szczęka jako symbol oszołomienia itp. Jeśli ruch mięśni, który jest częścią ekspresji emocjonalnej, jest również emblematem, to jest prawdopodobne, że ludzie będą w stanie leżeć z nim dobrze i jest mało prawdopodobne, że nastąpi wyciek w tym obszarze. Biorąc pod uwagę wszystkie te kwestie, możemy zasugerować, gdzie szukać wskazówek dotyczących wycieku i oszustwa dla każdej z sześciu emocji, które omówiliśmy. Rozpoznanie przecieków i wskazówek oszustwa w wyrazach szczęścia zależy od faktu, że jest to jedyna emocja, która nie ma określonego ruchu brwi/czoła. Jeśli ktoś symuluje szczęście – robi uszczęśliwioną minę, kiedy nie odczuwa żadnych emocji – nie możemy oczekiwać, że wychycimy wskazówkę oszukańczą z nieuwzględnienia brwi/czoła, ponieważ nie musi tego robić. Ale z tego samego powodu, jeśli używa szczęścia jako maski, aby ukryć inną emocję, nie może przyjąć szczęśliwego czoła/czoła, a górnych powiek i czoła/czoła może wyciekać rzeczywiście odczuwana emocja. Gdy wyrazy szczęścia są osłabione, może pozostać ślad wyrazu w postaci lekkiego uniesienia policzków, lekkich dołków w kącikach ust i lekkiego zmarszczenia dolnej powieki, nawet po zatarciu uśmiechu. Zaskoczenie można łatwo symulować, ponieważ zarówno ruchy ust, jak i brwi są również emblematami związanymi z zaskoczeniem. (Rysunek 5 przedstawia pytający emblemat zaskoczenia. brwi, a Ryc. 8 pokazuje osłupiały emblemat ust zaskoczenia). Być może jedyną wskazówką oszustwa w symulowanym zaskoczeniu będzie brak

otwartych, ale rozluźnionych powiek. Ale równie dobrze może to być mniej zainteresowana lub oszołomiona niespodzianka. Jeśli kontekst społeczny nie sugeruje mniej zainteresowanego lub oszołomionego zaskoczenia, byłaby to wskazówka oszustwa. Później wyjaśnimy, w jaki sposób można wykryć symulacje na podstawie niedoskonałości ich synchronizacji, a nie tylko błędów w zaangażowaniu obszaru twarzy. Czas jest prawdopodobnie najlepszym źródłem fałszywych wskazówek dotyczących symulowanej niespodzianki. Zaskoczenie może być często używane do maskowania strachu, ale prawdopodobnie nieskutecznie. Jest to prawdopodobna maska strachu z powodu podobieństw w doświadczeniu i sytuacjach, które wywołują te dwie emocje. Ale ze względu na podobieństwa w ruchach mięśni strach prawdopodobnie prześwituje. Zaskoczenie może służyć do maskowania innych emocji. Na przykład, jeśli powiedziano ci o czymś nieszczęściu i powinieneś być smutny, ale naprawdę szczęśliwy, możesz zamaskować zdziwieniem. W rzeczywistości niektórzy ludzie zwykle reagują na każdą informację wyraźnym zaskoczeniem, aby uniknąć natychmiastowej reakcji emocjonalnej („zawsze gotowy ekspresor” omówiony w rozdziale 12). Wskazówką, że zaskoczenie jest maską, powinno być wycucie czasu. Musi być przedłużony, aby udało się ukryć, ale jak wyjaśniliśmy wcześniej, zdziwienie jest krótką emocją. Jeśli jest przedłużony, prawdopodobnie jest fałszywy. Kiedy ktoś symuluje strach, prawdopodobnie przybierze wyraz ust i wytrzeszczonych oczu, więc szukaj pustej brwi/czoła. Może to być wskazówka oszukańcza, ale może też wskazywać na bardziej przerażony lub zszokowany strach, który nie dotyczy brwi (zdjęcia po prawej stronie ryciny 19); wybór zależy od kontekstu społecznego. Wyraz strachu z pustą brwią/czołem może również wystąpić, ponieważ ta konkretna osoba nie wykonuje takiego ruchu brwi. Jest to jeden przykład oczywistej, ale ważnej zasady ogólnej. Masz większe szanse na wykrycie manipulacji mimiką, jeśli jesteś zaznajomiony z osobliwościami repertuaru mimiki danej osoby, z tym, co robi ze swoją twarzą, kiedy naprawdę odczuwa i wyraża każdą emocję. Konfiguracja brwi / czoła strachu może nigdy nie być pokazany przez niektórych ludzi. Chociaż wiele osób pokazuje to, kiedy faktycznie się boją, trudno to zasymulować, ponieważ nie jest łatwo zrobić to dobrowolnie. A pozycja brwi/czoła wyrażająca strach nie jest emblematem ani znakiem interpunkcyjnym, podobnie jak brwi ze zdziwienia i gniewu. Dlatego, gdy pojawia się brew ze strachem, jest to wiarygodny wskaźnik strachu.

Występujący samotnie na neutralnej twarzy, brwi/czoło ze strachem wskazują na prawdziwy strach – być może lekki, a może intensywny i kontrolowany. Jeśli brwi strachu pojawiają się, gdy reszta twarzy pokazuje inną emocję, oznacza to połączenie lub zamaskowanie innych części twarzy. Kontekst ci powie, które. Na przykład, jeśli brwi pełne strachu są połączone ustami i dolną powieką (jak pokazano na ryc. osoba może być zarówno szczęśliwa, jak i przestraszona. Gdyby strach został użyty do pytania o inną emocję, brew/czoło nie zostałyby użyte, a rzeczywista odczuwana emocja mogłaby być tam widoczna. Kiedy symulowany jest gniew, może nie być wyraźnej wskazówki oszustwa na podstawie zaangażowania różnych obszarów twarzy. Chociaż powiedzieliśmy, że brwi/czoło zwykle nie są zaangażowane w zarządzanie twarzą, opuszczone, ściągnięte brwi, które są częścią gniewu, są również symbolem determinacji, koncentracji lub zakłopotania. Ta pozycja brwi/czoła jest bardzo łatwa do wykonania; to także znak interpunkcyjny. W związku z tym można się spodziewać, że czoło/brew będą rekrutowane w ramach symulowanej złości. Symulowanie gniewu w dolnej części twarzy, szczególnie w ustach z zamkniętymi ustami (ryc. 34), również może być dość łatwe. Jedynym elementem, którego brakuje w symulacji gniewu, może być brak napięcia dolnej powieki, co jest subtelną wskazówką oszustwa. Deintensyfikujący gniew może podobnie działać przede wszystkim na brwi/czoło i dolną część twarzy. Kiedy złość jest używana jako maska, będzie pokazana zarówno na dolnej części twarzy, jak i na czole / czole, pozostawiając tylko powieki, przez które może wyciekać rzeczywiste uczucie. Kiedy inna emocja jest używana jako maska do ukrycia gniewu, odczuwany gniew może przeniknąć przez spojrzenie oczu, napięcie dolnej powieki i ściągnięcie brwi. Wstręt można łatwo symulować, ponieważ istnieją trzy symbole wstrętu: zmarszczenie nosa, uniesienie górnej wargi i uniesienie jednej

strony górnej wargi . Czoło/brew odgrywa tak niewielką rolę w wyrazie obrzydzenia, że jego brak byłby niezauważalny. (Gdyby brew/czoło obrzydzenia przetrwało nienaruszone, gdy dolna część twarzy została zmniejszona przez deintensyfikację, nie byłoby to bardzo wyraźną oznaką emocji). Kiedy wstręt jest używany jako maska, prawdopodobnie najczęściej jest używany do maskowania gniewu. Wyciek gniewu można zauważyć na czole, jeśli brew jest nie tylko ściągnięta w dół, jak w przypadku obrzydzenia, ale także ściągnięta . Albo może być widocznym w twardym, napiętym spojrzeniu gniewu połączonym z odrazą dolnej części twarzy . Ale te wyrażenia mogą być mieszanką, jeśli sytuacja wywoła zarówno wstręt, jak i gniew. Jeśli osoba zaprzecza złości w sytuacji wyraźnie wywołującej złość lub wspomina tylko o odrazie, bardziej prawdopodobne jest, że wstręt jest maską nad gniewem. To samo stałoby się, gdyby wstręt był używany do maskowania strachu; strach prawdopodobnie nadal byłby widoczny w brwi/czole i twardówce nad tęczołką w oku . To, czy jest to mieszanka, czy dowód maskowania, zależy od kontekstu społecznego, zwłaszcza w tym, co ta osoba mówi i robi. Ponieważ jedynym silnym elementem wyrazu wstrętu jest dolna część twarzy, a dolna część twarzy jest najczęściej wykorzystywana w symulacji, jest prawdopodobne, że próby zamaskowania wstrętu innym wyglądem twarzy zakończą się sukcesem. W najlepszym przypadku śladem ukrytego wstrętu może być lekkie uniesienie górnej wargi lub odrobina zmarszczenia nosa, gdy inna emocja maskuje wstręt. Kiedy symulowany jest smutek, prawdopodobnie będzie on widoczny w dolnej części twarzy i skierowanych w dół oczach. Brak smutnego czoła/czoła i górnej powieki byłby dobrą wskazówką, że smutek był symulowany. Podobnie jak w przypadku brwi/czoła wyrażającego strach, smutna brew/czoło jest szczególnie wiarygodnym wskaźnikiem, że smutek jest autentycznie odczuwany, ponieważ trudno jest wyrazić to dobrowolnie; nie jest częścią godła twarzy i rzadko jest używany jako znak interpunkcyjny. Jednak niektórzy ludzie nigdy nie pokazują smutnej brwi/czoła, nawet jeśli są naprawdę smutni. Jak podkreślaliśmy podczas omawiania strachu, musisz wiedzieć, czy określony ruch mięśni jest częścią zwykłego repertuaru danej osoby, aby wiarygodnie wywnioskować przecieki lub wskazówki oszustwa. Jeśli brew/czoło nie jest częścią repertuaru osoby, kiedy jest naprawdę smutna, to jej brak nie powie ci, że skądinąd smutny wyraz twarzy jest symulacją. Przy takich osobach będziesz musiał przyjrzeć się kształtowi górnej powieki. Powinien być podciągnięty w wewnętrznych kącikach, jeśli osoba jest naprawdę smutna, nawet jeśli nie pokazuje smutnej brwi/czoła; ale to jest bardziej subtelna wskazówka. Jeśli smutna brew/czoło jest częścią repertuaru danej osoby, gdy nie jest smutna, ponownie wpłynie to na twoją zdolność wykrycia symulacji. Rzadko zdarza się, aby osoba używała smutnej brwi/czoła jako znaku interpunkcyjnego, ale taka osoba może cię oszukać, symulując smutek, używając brwi/czoła (i górnej powieki) w swoim występie. Kiedy dana osoba zmniejsza intensywność smutku, brew/czoło i górna powieka najprawdopodobniej przetrwają jako wyciek faktycznie odczuwanej intensywności. Jeśli wyraz smutku jest maskowany przez inną emocję, smutne czoło/czoło i górna powieka najprawdopodobniej będą przeciekać. A kiedy sam smutek służy do maskowania innej emocji – chyba że robi to jedna z tych nietypowych osób, które podkreślają smutne czoło/czoło – smutna maska nie zakryje odczuwanej emocji wyciekającej z czoła/czoła.

Wycucie czasu

Możesz stać się świadomy zarządzania twarzą, w szczególności fałszywych wskazówek, będąc wrażliwym na czas wyrazu twarzy. Po jakim czasie wyraz pojawia się na twarzy (czas wystąpienia)? Jak długo wyraz pozostaje na twarzy, zanim zaczniesz ustępować lub zmieniać się w inny wyraz (czas trwania)? I po jakim czasie wyrażenie znika (czas przesunięcia); czy utrzymuje się, zanika stopniowo, znika lub gwałtownie się zmienia? Nie ma sztywnej ogólnej zasady, która mówiłaby ci, jaki jest początek, czas trwania i koniec każdej z emocji. Nie możemy powiedzieć, że gniew musi pojawić się nie dłużej niż 1,3 sekundy, nie może trwać dłużej niż 7 sekund i nagle zniknąć. To oczywiście byłoby błędne. Czas zależy od kontekstu społecznego, ale wymagania każdej sytuacji mogą być dość wymagające. Załóżmy, że symulujesz radość, gdy ktoś, kto opowiada okropne dowcipy, opowiada swój ostatni. Czas

pojawienia się uśmiechu na twarzy (czas pojawienia się) zależy od tego, jak powstaje puenta (czy jest ona stopniowa, z elementami humorystycznymi, czy nagła) oraz od charakteru puenty (czy jest dostarczana nagle lub rozciągnięty). To, jak długo uśmiech pozostaje na twarzy (czas trwania), zależy od tego, jak zabawny jest żart, czy jest następny dowcip itp. Jak długo uśmiech znika lub znika z twarzy (czas przesunięcia) zależy od tego, co jest powiedziane dalej, twój stosunek do żartu- . kasjerka itp. Wszyscy znają morfologię udawania przyjemności — unoszenie kącików ust w górę i w tył, być może lekkie otwieranie ust i pozwalanie, by kąciki powiek się marszczyły — ale ludzie zwykle nie są tak dobrzy w dostosowywaniu początku , czas trwania i czas przesunięcia. Jeśli przyjrzy się uważnie, będziesz wiedzieć, kiedy synchronizacja jest nieprawidłowa, a to może mieć kluczowe znaczenie w wykrywaniu wskazówek oszustwa. Lokalizacja ściśle związana z synchronizacją wyrazu twarzy jest jego lokalizacja w strumieniu konwersacji — dokładnie tam, gdzie wyraz twarzy jest umieszczony w stosunku do słowa — i jego zestawienie z ruchem ciała. Załóżmy, że zamierzasz zasymulować złość, mówiąc komuś słowami, że masz dość jego zachowania, podczas gdy w rzeczywistości nie czujesz zbyt wiele w ten czy inny sposób, ale powinieneś udawać zły. Chciałbyś pokazać gniew na swojej twarzy, a nie tylko słowami; w przeciwnym razie możesz nie uwierzyć. Miejsce, w którym umieścisz ten gniewny wyraz twarzy, ma znaczenie. Jeśli gniewny wyraz twarzy pojawia się po słownym stwierdzeniu („Mam cię dość”... 1,5 sekundy... a potem wyraz gniewu), wygląda to na fałsz. Wczesne pokazanie wyrażenia, powiedzmy przed wersem „Mam cię dość”, nie będzie wskazówką zwodniczą, jeśli będzie kontynuowane w werbalizacji. Sugeruje, że myślisz lub masz trudności z podjęciem decyzji, czy wyrazić lub jak wyrazić swój gniew. Istnieje prawdopodobnie mniejsza dowolność w zestawieniu wyrazu twarzy i ruchu ciała. Załóżmy, że podczas wersu „Mam dość” uderzyłeś pięścią w stół i pokazałeś wyraz twarzy przed, ale nie podczas uderzenia pięścią lub po nim. Jeśli mimika twarzy nie jest zsynchronizowana z towarzyszącym jej ruchem ciała, wyglądają na nastawione.

Mikroekspresje

Deintensyfikując, neutralizując lub maskując wyraz twarzy, czasami osoba przerywa wyraz twarzy, zamiast przechwytywać go przed jakimkolwiek ruchem mięśni. Zapewnia to czwarte źródło wskazówek dotyczących przecieków i oszustw, czyli mikroekspresję. (Omówiliśmy już morfologię, czas i lokalizację.) Chociaż większość wyrazów twarzy trwa dłużej niż jedną sekundę, mikroekspresje trwają znacznie poniżej sekundy — być może od t do y:lo sekundy. Przynajmniej niektóre z tych mikroekspresji są wynikiem przerw, w których ingeruje się odczuwalny wyraz twarzy. Boisz się, zaczyna pojawiać się wyraz twarzy, po mięśniach twarzy wyczuwasz, że zaczynasz wyglądać na przestraszonego, deintensyfikujesz wyraz, neutralizujesz go, maskujesz. Przez ułamek sekundy pojawi się wyraz strachu. Mikroekspresje są zwykle osadzone w ruchu, często w ruchach twarzy, które są częścią mówienia. Zazwyczaj natychmiast następuje po nich maskujący wyraz twarzy. Z naszych badań wiemy, że większość ludzi nie zwraca uwagi lub nie widzi tych mikroekspresji, ale każdy, kto ma dobry wzrok, może je zobaczyć. Wiedza, czego szukać, wymaga pewnej praktyki. Możesz poćwiczyć dostrzeganie tych bardzo krótkich wyrażeń, mrugając oczami. To jest o szybkości mikroekspresji. Niektóre mikroekspresje nie pokazują wystarczająco dużo, aby ujawnić, jaka emocja była deintensyfikowana, neutralizowana lub maskowana. Zostały złapane zbyt wcześnie. Te zgniecione fragmenty wyrazu twarzy mogą nadal być wskazówką, że dana osoba zarządza swoim wyrazem twarzy. Niektóre mikroekspresje są wystarczająco kompletne, aby ujawnić odczuwane emocje. Możliwe, choć nikt nie ustalił tego na pewno, że mikroekspresje pojawiają się nie tylko wtedy, gdy ludzie celowo sterują mimiką twarzy, ale także wtedy, gdy nie są świadomi tego, jak się czują, kiedy oszukują samych siebie. Chociaż mikroekspresje są kuszącym źródłem informacji, należy zachować pewne środki ostrożności. Jeśli dana osoba nie wykazuje mikroekspresji, nie oznacza to, że nie deintensyfikuje, nie neutralizuje ani nie maskuje. Niektórzy ludzie, jak powiedzieliśmy, są zawodowymi kłamcami w twarz, a inni są okropnie dobrzy w oszukiwaniu twarzy, mimo że ich praca tego nie wymaga. Jeszcze inne mogą

pokazywać ślady wycieku i oszustwa w sposób, który już omówiliśmy (morfologia, czas, lokalizacja), ale nigdy nie pokazują mikroekspresji. A ludzie mogą wykazywać mikroekspresję w jednej sytuacji, ale nie w innej. Mikroekspresje są wiarygodne jako wskazówki oszustwa lub wycieku, ale nie można wyciągać żadnych wniosków z ich braku. Należy wspomnieć, że twarz nie jest jedynym źródłem przecieków i fałszywych wskazówek. Niespójności i rozbieżności w mowie, ruchach ciała i głosie to inne ważne wskazówki. Wiemy, że ludzie, przynajmniej w naszej kulturze, częściej kontrolują mimikę twarzy niż ruchy ciała i być może bardziej niż głosy. Wiele z naszych obecnych badań jest ukierunkowanych na izolowanie konkretnych ruchów ciała, które działają jako wskazówki dotyczące wycieku i oszustwa. Jeśli obserwujesz ciało, możesz wykryć oznaki, że emocje są kontrolowane. Ale wyjaśnienie, dlaczego i opisanie, co oglądać, jest tematem innej całej tekstu, która jest jeszcze za kilka lat. Kiedy omawialiśmy podstawy badawcze tego tekstu, zwrócił uwagę, że wiele z tego, co opisywalibyśmy na temat rozpoznawania oznak zarządzania twarzą, nie zostało jeszcze udowodnione. Te pomysły należy traktować jako sugestie. Większość z nich prawdopodobnie jest prawdziwa, ale nawet te nie sprawdzają się u wszystkich w każdej sytuacji. Pamiętaj również, że jest wiele rzeczy, które należy wziąć pod uwagę przy rozpoznawaniu zarządzania twarzą.

- Czy naprawdę chcesz spojrzeć na czyjąś twarz?

- Czy naprawdę chcesz wiedzieć, jak ta osoba naprawdę się czuje, czy wolisz wiedzieć tylko to, co on chce, żebyś wiedział?

- Czy ta osoba jest zawodowym oszustem twarzy, z powołania lub w inny sposób?

- Czy wiesz, jak zwykle wygląda ta osoba, kiedy doświadcza danego uczucia i nie kontroluje wyrazu twarzy? (Jeśli nie, bądź bardziej niepewny w swoich osądach).

- Czy jesteś zaznajomiony z morfologią twarzy, wyglądem każdej emocji w każdym z trzech obszarów twarzy? (Pamiętaj, gdzie szukać i czego szukać, zależy od każdej emocji.)

- Czy zwracasz uwagę na czas wystąpienia wyrażenia — jego początek, czas trwania i przesunięcie?

- Czy bierzesz pod uwagę lokalizację wyrazu twarzy w strumieniu konwersacyjnym?

- Czy jesteś wyczulony na mikroekspresje?

- Czy porównujesz mimikę twarzy z ruchami ciała, postawą, tonem głosu?

- Czy sprawdzasz alternatywne wyjaśnienia ze swoją znajomością kontekstu społecznego?

Im więcej sposobów na wykrycie zarządzania twarzą (morfologia, synchronizacja, lokalizacja, mikroekspresja, sprzeczność w ruchu ciała lub tonie głosu) i im częściej to obserwujesz, tym większą możesz mieć pewność w ocenie twarzy ekspresja emocji

Sprawdzanie własnego wyrazu twarzy

Uczyłeś się odczytywać mimikę twarzy innych osób. Teraz pytanie brzmi: co robisz ze swoją twarzą? Chociaż główne motywy – plany wyrazu twarzy – są uniwersalne, istnieją indywidualne wariacje na temat sposobu wykonania tych motywów. Po pierwsze, statyczne sygnały mimiczne sprawiają, że każda ekspresja emocjonalna wygląda nieco inaczej, w zależności od tego, jak wysokie są kości policzkowe, jak głęboko osadzone są oczy, ile tłuszczu odkłada się pod skórą, gdzie dokładnie przyłączone są mięśnie itp. Po drugie, osobiste doświadczenie prowadzi do różnic w tym, co wywołuje określone emocje. Opisałeś kilka typowych wydarzeń, które budzą strach, złość i tak dalej, ale ludzie po prostu nie są rozgniewani przez te same wydarzenia. Po trzecie, osobiste zasady pokazywania – głęboko zakorzenione nawyki, wyuczone w dzieciństwie, dotyczące zarządzania

wyglądem twarzy – są różne dla różnych osób. W przeciwieństwie do reguł wyświełtania kulturowego, osobiste zasady wyświełtania są indywidualne i nie są wspólne dla większości członków kultury lub subkultury. Chociaż wszystkie trzy czynniki są odpowiedzialne za wiele różnic w wyrazie twarzy, będziemy zajmować się przede wszystkim charakterystycznymi stylami wyrazu twarzy, które wynikają z wyolbrzymiania zasad wyglądu osobistego. Osobiste zasady okazywania mogą być dość specyficzne, odnoszące się tylko do określonej emocji w określonej sytuacji; jednym z nich może być, na przykład, nie wyrażanie gniewu na twarzy, kiedy jesteś zły na ojca (lub na wszystkie autorytety). Lub osobiste zasady wyświełtania mogą być dość przesadzone, dość ogólne w ich zastosowaniu; na przykład, być może nauczyłeś się nigdy nie okazywać gniewu na twarzy, a nawet nigdy nie pokazywać emocji, kiedy je czujesz. Te osobiste zasady wyświełtania mogą skutkować określonym rzutem na czyjś wyraz twarzy, czymś charakterystycznie odmiennym w jego twarzy. Opiszemy osiem charakterystycznych stylów wyrazu twarzy. Opiszemy te style w ich najbardziej ekstremalnej formie, aby wyjaśnić je jak najdokładniej. Niektórzy ludzie charakteryzują się jednym z tych ekstremalnych stylów. Większość ludzi pokazuje styl tylko w mniej wyraźny sposób. Możesz prezentować jeden z tych stylów przez cały czas, tylko w niektórych sytuacjach lub rolach, tylko w stresie lub tylko w pewnych momentach swojego życia itp. Po wyjaśnieniu ośmiu stylów przedstawimy w zarysie dość rozbudowaną serię kroków, które możesz podjąć, aby odkryć, czy charakteryzuje Cię ekstremalna wersja jednego z tych stylów.

Osiem stylów wyrazu twarzy

Czy jesteś płatnikiem podatku? A może jesteś odkrywcą? Są to pierwsze dwa ekspresyjne style, które opierają się po prostu na tym, czy dana osoba ma wyrazistą, czy niewyraźną twarz. Często ludzie myślą, że ekspresja zależy od statycznych sygnałów mimicznych, że ma znaczenie, czy ktoś ma duże oczy, dobre kości policzkowe itp. Nie ma to większego znaczenia. Ciemne, duże brwi mogą sprawić, że Twoja mimika będzie bardziej widoczna, ale ważniejsze są szybkie sygnały mimiczne. Krótko mówiąc, ruszasz twarzą czy nie? Musisz znać ludzi, których twarze rzadko pokazują, jak się czują. To nie jest tak, że celowo próbują cię oszukać, ukryć; po prostu rzadko pokazują swoje uczucia na twarzach. Są też ich przeciwieństwa — zawsze wiesz, co czują ci ludzie; jest to wypisane na ich twarzach. Są jak dzieci, ponieważ wydaje się, że nigdy nie mogą modulować mimiki twarzy. Czasami dla ciebie lub dla nich jest to krępujące, że ich uczucia zawsze okazują. Często łamią kulturowe zasady dotyczące wyrazu twarzy; po prostu nie są w stanie kontrolować swoich wyrażań. Ujawniają zwykle o tym wiedzą; są świadomi, że wpadną w kłopoty, przynajmniej czasami, ponieważ okazują swoje uczucia. Powiedzą, że po prostu nie mogą nic z tym zrobić. Z posiadaczami często też o sobie wiedzą, ale nie zawsze. Czy czasami nie wiesz, co widać na Twojej twarzy? Nieświadomi ekspresjonści nie wiedzą, że pokazują, jak się czują, kiedy to pokazują. Jeśli jesteś nieświadomym ekspresjonistą, być może zastanawiałeś się, skąd ktoś wiedział, że jesteś zły (lub przestraszony, smutny itp.). Jeśli twój przyjaciel jest nieświadomym ekspresjonistą, może zapytać cię, skąd wiesz, jak się czuł w danym momencie. Nie wiedział, że coś widać na jego twarzy. Nieświadomi ekspresjonści zwykle specjalizują się; jest tylko jedna lub dwie emocje, które okazują, nie wiedząc o tym. Czy twoja twarz rzeczywiście wygląda na pustą, kiedy myślisz, że okazujesz złość (lub strach itp.)? Zaślepione ekspresjonery są przekonane, że pokazują emocje na twarzy, podczas gdy w rzeczywistości ich twarz wydaje się neutralna lub całkowicie niejednoznaczna dla innych. Podobnie jak ekspresor nieświadomy, ekspresor wygaszony specjalizuje się. Jest to szczególny ruch, który wydaje mu się, że pokazuje na swojej twarzy, kiedy pokazuje niewiele lub wcale. Możliwe, że jeśli jesteś zaślepionym ekspresjonistą, możesz dowiedzieć się o tym z komentarzy innych. Ludzie mogą ci powiedzieć, że nie wyglądasz tak, jak mówisz, że wyraz twojej twarzy nie pasuje do tego, co mówisz, itp. Mamy jednak przecucie, że większość wygaszonych ekspresjonistów nie jest świadoma tej cechy. Czy wyglądasz na zde gustowanego, kiedy tak naprawdę czujesz złość i myślisz, że wyglądasz na złą? A może wyglądasz na smutnego w oczach innych, kiedy jesteś zły, albo na zły, kiedy jesteś smutny itp.? Ekspresor zastępczy w charakterystyczny sposób

zastępuje pojawienie się jednej emocji inną, nie wiedząc, co robi. Takiemu człowiekowi wydaje się, że wygląda tak, jak się czuje i niełatwo go przekonać, że tak nie jest. Na przykład pokazaliśmy osobom wyrażającym emocje na taśmach wideo z ich twarzami, kiedy były wściekłe lub próbowały wyglądać na zły, i wskazaliśmy, że wyglądają na smutne. Patrząc na nagranie ich własnych twarzy, ich typową reakcją było zaprzeczenie temu, co mówimy, twierdząc, że ich twarze wyglądają na wściekłe, a nie smutne, że myliliśmy się, mówiąc, że ich twarze wyrażały smutek. Perswazja pojawiła się tylko wtedy, gdy byliśmy w stanie pokazać im, że większość innych osób, które widziały tę kasetę wideo, powiedziała, że wyglądają smutno. Czy zawsze pokazujesz ślad jednej z emocji w jakiejś części twarzy, kiedy tak naprawdę nie odczuwasz żadnej emocji? Zamiast wyglądać neutralnie, twarz ekspresjonisty z efektem zamrożenia może wyglądać na nieco smutną (kąciki ust są lekko opuszczone lub wewnętrzne kąciki brwi lekko uniesione) lub zaskoczoną (brwi lekko uniesione) lub zde gustowaną/pogardliwą (górną wargę jest lekko uniesiona) lub zły (brwi są lekko opuszczone, usta lekko zaciśnięte) lub zmartwiony (brow lekko uniesiona i ściągnięta). Taki zamrożony wygląd może wynikać z sztuczki natury. Twarz osoby może być po prostu skonstruowana w ten sposób. Lub może to wynikać z długotrwałego nawyku, który utrzymuje lekki skurcz mięśni na twarzy, gdy nie doświadcza się żadnej konkretnej emocji. Osoby z zamrożonymi ekspresorami afektu zazwyczaj o tym nie wiedzą. Czy twoją pierwszą reakcją na prawie wszystko jest zdziwienie, zmartwienie, zniesmaczenie itp.? Zawsze gotowy ekspresjonista charakterystycznie pokazuje jedną z emocji jako swoją pierwszą reakcję na niemal każde zdarzenie w każdej sytuacji. Jego nieustanny wyraz twarzy zastępuje wszystko, co może faktycznie czuć, co może być widoczne dopiero później. Zawsze gotowy ekspresjonista może na przykład pokazywać zdziwioną twarz na dobre i złe wieści, gniewne prowokacje, groźby itp. Bez względu na to, co się stanie, zdziwienie jest jego początkowym wyrazem twarzy. Zawsze gotowa emocja może być dowolną z tych, o których mówiliśmy, lub może to być tylko część wyrazu twarzy - tylko zdziwiona brew lub tylko zmarszczka na nosie obrzydzenia itp. Zawsze gotowe wyrażające emocje są prawdopodobnie całkiem nieświadome tego charakterystyczny styl wyrazu twarzy. Ostatnim charakterystycznym stylem wyrazu twarzy, z jakim się zetknęliśmy, jest ekspresor z zalanym afektem. Taka osoba zawsze pokazuje jedną lub dwie emocje, w dość określony sposób, prawie cały czas. Nigdy nie ma czasu, kiedy czuje się neutralny; zalana emocja jest stałą częścią jego stanu emocjonalnego. Jeśli jakkolwiek inna emocja zostanie wzbudzona, zalana emocja ją zabarwia. Na przykład, jeśli ktoś jest zalany strachem, to przez cały czas wygląda na przynajmniej trochę przestraszonego; jeśli się złości, będzie wyglądał na wściekłego i przestraszonego lub, co bardziej prawdopodobne, strach przytłoczy gniew, przynajmniej w jego wyglądzie. Widzieliśmy zalane ekspresje afektu tylko u osób z poważnymi zaburzeniami lub u osób w trakcie poważnego kryzysu życiowego. Ci ludzie i ludzie wokół nich są w pełni świadomi, że są ekspresjonistami zalanego afektu. Twoja własna mimika twarzy prawdopodobnie charakteryzuje się jednym lub innym z tych ośmiu stylów tylko w niewielkim stopniu. Możesz być nieświadomym wyrazicielem strachu, ale tylko wtedy, gdy jesteś pod wpływem stresu. Lub możesz być zaślepionym wyrazicielem złości, ale tylko w kontaktach z autorytetami. Możesz być wyrazicielem zastępczym, ale w tak niewielkim stopniu, że nie jest to dla nikogo oczywiste. Każdy prawdopodobnie pokazuje jeden z tych stylów przez jakiś czas lub w niewielkim stopniu. Jednak dla niektórych osób jeden lub drugi z tych ekspresyjnych stylów może być dość wyraźny; mocno zabarwia ich mimikę. Jeśli tak jest w twoim przypadku, ważne jest, abyś o tym wiedział, aby mieć świadomość, jak inni mogą widzieć twoją mimikę. Jeśli zdarza ci się być osobą ekspresjonującą lub odkrywczą, prawdopodobnie już jesteś tego świadomy, podobnie jak wszyscy, którzy cię znają, więc nie ma potrzeby zwracania ci na to uwagi. Jeśli jednak charakteryzuje Cię jeden lub więcej z pozostałych sześciu ekspresyjnych stylów, możesz o tym nie wiedzieć i nie jest łatwo to stwierdzić. Idealną procedurą byłoby zrobienie taśm wideo z mimiką twarzy w wielu sytuacjach na żywo i poproszenie eksperta od mimiki twarzy o zbadanie tych taśm wideo i przekazanie informacji zwrotnej. Zaproponujemy tutaj alternatywę zrób to sam, uznając, że może nie działać dla wszystkich lub dla każdego wyrazistego stylu. (Nie wykryje zawsze gotowego ekspresu, który

wymaga tych prawdziwych kaset wideo.) Uważamy, że ma szansę i że możesz nauczyć się wystarczająco dużo, aby usprawiedliwić poświęcony czas. Nawet jeśli nie masz wyrazistego stylu, dowiesz się o własnej twarzy, a także o tym, jak rozpoznawać emocje u innych. Istnieją trzy fazy – robienie zdjęć swojej twarzy, analizowanie tych zdjęć i praca z lustrem. Możesz wykonać ostatnią fazę, pracę z lustrem, bez wykonywania dwóch pierwszych i odnieść pewne korzyści. Ale jeśli zamierzasz wykonać wszystkie trzy fazy – a właśnie to sugerujemy – nie wolno ci pracować z lustrem aż do końca. Zrobienie tego wcześniej zrujnuje twoją szansę na poznanie siebie z fazy pierwszej i drugiej.

Kroki do oceny własnego stylu wyrazu twarzy

Faza 1: robienie zdjęć

Potrzebujesz zestawu czternastu fotografii swojej twarzy, które spełniają następujące kryteria.

- Pokazują twoją pełną twarz; oświetlenie jest dobre; są w centrum uwagi; i wszystkie są mniej więcej tego samego rozmiaru (wielki rozmiar lub większy).

- Są dwa zdjęcia zrobione, gdy nie odczuwałeś żadnych emocji, po dwa, gdy odczuwałeś zdziwienie, strach, złość, wstręt, smutek i szczęście.

- Podczas robienia każdego zdjęcia odczuwałeś tylko jedną z tych emocji, a nie mieszankę dwóch.

- Nie byłeś skrępowany ani zawstydzony robionymi zdjęciami; najlepiej nie wiedziałeś, że robiono zdjęcia.

Jest mało prawdopodobne, że masz już taki zestaw zdjęć. (Jeśli tak, przejdź do Fazy 2, Analizowanie obrazów.) Problem polega na tym, jak przybliżyć taki zestaw obrazów. Gdybyś brał udział w kursie „Zdemaskowania twarzy”, wykorzystalibyśmy sytuacje odgrywania ról, w których podążałbyś za dramatyczną, wciągającą fabułą, reagując na to, co robią inni. W przypadku braku tego, przedstawimy kilka mniej pożądaných, ale wciąż wykonalnych technik, których możesz użyć. Najpierw omówimy mechanikę, a następnie procedury, aby spróbować doświadczyć emocji. Będziesz potrzebował partnera, który zrobi ci zdjęcia. Mam nadzieję, że będzie to ktoś, przy kim będziesz czuł się zrelaksowany. Główną przeszkodą w tej fazie byłoby uczucie zakłopotania lub głupoty związane z wyrazem twarzy. Każdy aparat, który może robić zdjęcia z odległości dwóch i pół stopy lub mniejszej, wystarczy, aby twoja twarz zajmowała jedną trzecią lub więcej zdjęcia. Polaroid byłby optymalny, ale wystarczy zwykły aparat. Poproś partnera o ustawienie aparatu na statywie; lub jeśli nie masz statywu, poproś go, aby usiadł na krześle. Skoncentruj aparat tak, abyś mógł podejść tak blisko, jak pozwala na to kamera. Twój partner powinien robić wszystkie zdjęcia pod kątem czołowym, a nie z dołu lub z góry, tak aby była widoczna cała twoja twarz. Zdjęcia można robić w pomieszczeniach lub na zewnątrz, o ile słońce nie świeci ci w oczy. Użyj krzesła lub statywu, aby oprzeć aparat i utrzymuj tę samą odległość podczas wykonywania serii zdjęć. Ponieważ zrobisz więcej niż jedno zdjęcie i będziesz doświadczać więcej niż jednej emocji, musisz prowadzić dziennik tego, co próbowałeś zrobić na każdym zdjęciu; można to skoordynować z samymi obrazami. Jeśli używasz aparatu Polaroid, będzie to łatwe, ponieważ możesz zapisać numer z dziennika na odwrocie każdego zdjęcia. Jeśli używasz zwykłego aparatu, ale takiego, w którym negatywy wracają w paskach, będziesz mógł ustalić kolejność zdjęć i skopiować numer dziennika na odwrocie każdego zdjęcia. Jeśli twój aparat lub wywoływarka tnie negatywy, będziesz miał problem z ustaleniem, który z odbitek został wykonany z którego negatywu. Możesz uniknąć tego problemu, zawieszając na szyi kartę indeksową z zapisanym numerem, aby móc łatwo dopasować zdjęcia do swojego dziennika. Zanim zaczniesz, wypracuj z partnerem sygnał, za pomocą którego możesz dać mu znać, w jakim momencie chcesz, aby zrobił ci zdjęcie. Podniesienie palca wskazującego jest zwykle wygodne; robi wszystko, co nie wymaga poruszania twarzą. Weź notatnik i

otówek, umieść na nim swój dziennik i jesteś gotowy do pracy. Pierwszy typ zdjęcia do zrobienia jest dość łatwy. Spróbuj zrobić zdjęcie swojej twarzy, gdy czujesz się całkowicie neutralny, nie doświadczając żadnych emocji. Powinno być tak, jak na zdjęciach Jana i Patrycji pokazanych na rysunkach SA i 13A. Spójrz prosto w kamerę, staraj się o niczym nie myśleć i niczego nie czuć. Spróbuj się zrelaksować, spróbuj rozluźnić twarz. Kiedy poczujesz, że osiągnąłeś stan neutralny, użyj swojego sygnału. Następnie napisz słowo „neutralny” obok numeru 1 w swoim dzienniku i zanotuj, jak dobrze ci poszło. Zrób przynajmniej jeszcze jedno neutralne zdjęcie. -Za każdym razem zapisuj swój zamiar i jak myślisz, jak dobrze ci poszło. Zatrzymaj się, gdy masz dwa zdjęcia, które według twoich wewnętrznych odczuć są neutralne. Ważne jest, aby nie używać lustra. Chcemy, aby Twoje wrażenie na temat tego, jak dobrze Ci poszło, opierało się na tym, na czym zwykle musisz polegać — nie patrzeniu w lustro, ale na świadomości tego, jak się czujesz w środku. Z tego samego powodu, jeśli używasz Polaroida, nie patrz na swoje zdjęcia podczas ich robienia. Oprzyj się tej pokusie, dopóki nie skończysz. Ale poproś partnera o zapisanie numeru każdego zdjęcia na odwrocie odbitek polaroidowych. Nie zachęcaj też swojego partnera ani nie komentuj, jak dobrze sobie radzisz. Robiąc te neutralne zdjęcia i te przedstawiające emocje opisane poniżej, ważne jest, aby Twoje oceny opierały się na Twoich odczuciach, a nie na opinii partnera.

Teraz powinieneś spróbować doświadczyć każdej z emocji. Spróbować można na kilka sposobów, ale osiągnięcie sukcesu wymaga cierpliwości. Pierwsza technika polega na zamknięciu oczu i próbie jak najdobitniejszego zapamiętania ostatniej okazji, w której poczułeś tę konkretną emocję, którą próbujesz uchwycić. Lub możesz spróbować przypomnieć sobie i przeżyć moment w swoim życiu, kiedy najsilniej odczułeś tę emocję. W dowolny sposób spróbuj zanurzyć się w tym doświadczeniu. Pozwól sobie poczuć to w sobie, w oddechu, biciu serca, skórze, wyrazie twarzy. Kiedy poczujesz to tak bardzo, jak tylko możesz – kiedy to uczucie zapanuje – otwórz oczy; a kiedy nabierzesz pewności, że pokazujesz to sobie prosto w twarz, daj partnerowi sygnał do zrobienia zdjęcia. Po zrobieniu każdego zdjęcia napisz obok numeru w dzienniku, co starałeś się poczuć i jak myślisz, że naprawdę udało ci się to poczuć i pokazać. Procedura doświadczania emocji może nie zadziałać w przypadku wszystkich emocji lub żadnej z nich. To zależy od ciebie — jak dobry jesteś w ponownym przeżywaniu doświadczeń, jak bardzo czujesz się skrępowany, jak cierpliwy jesteś w próbach itp. Mając te emocje, których nie udało ci się doświadczyć, spróbuj wyobrazić sobie, co mogłoby się wydarzyć w twoim życiu, aby cię odczuwać je najintensywniej. Puść wodze fantazji, a następnie spróbuj postawić się w takiej wyimaginowanej sytuacji. Pozwól temu uczuciu ogarnąć cię, poczuj je na ciele i twarzy. Jeśli nie pamiętasz żadnego doświadczenia z przeszłości i nie możesz sobie wyobrazić żadnej możliwej sytuacji, możesz spróbować ponownie przeczytać wcześniejsze rozdziały. Niektórzy uważają, że czytanie sekcji „doświadczenie” powoduje, że odczuwają opisaną emocję. Jeśli tak się stanie, spróbuj iść z tym i zintensyfikować uczucia. Lub weź jeden z przykładów podanych w każdym rozdziale i sprawdź, czy to zadziała dla ciebie, ale nie patrz w tym momencie na liczby w rozdziałach. Jeśli udało ci się zrobić dwa zdjęcia dla każdej emocji, w której rzeczywiście ją odczuwałeś w środku, i wydawało ci się, że była widoczna na twojej twarzy, możesz przestać robić zdjęcia. Jeśli nadal brakuje Ci zdjęć niektórych lub wszystkich emocji, możesz wypróbować jeszcze jedną technikę. Zapomnij o doświadczaniu, wyobrażaniu sobie lub tworzeniu tego uczucia w inny sposób i zamiast tego skoncentruj się na postawieniu go prosto w twarz. Spróbuj pokazać emocje na twarzy, koncentrując się na uczuciach mięśni twarzy. Może się okazać, że użycie tej techniki powoduje, że zaczynasz odczuwać emocje w środku. Jeśli tak się stanie, nie próbuj tego powstrzymać. Pozwól sobie poczuć emocje, jak również je pokazać. Upewnij się, że podczas procedury pozowania uzyskałeś dwa zdjęcia dla każdej emocji, w której czułeś, że jest widoczna na twojej twarzy. W tym momencie twój dziennik powinien pokazywać, obok każdej liczby, co próbowałeś i czy czułeś, że ci się udało. Miejmy nadzieję, że dzięki jednej z tych technik – ponownemu doświadczaniu, wyobrażaniu sobie lub pozowaniu – udało ci się uzyskać dwa zdjęcia dla każdej emocji.

Jeśli nie masz zdjęć dla jednej lub dwóch emocji, spróbuj ponownie lub przejdź do następnej fazy z tym, co masz. Jeśli nie masz zdjęć, które Twoim zdaniem odniosły sukces, prawdopodobnie jesteś płatnikiem podatku lub jesteś bardzo skrępowany. W obu przypadkach następna faza nie będzie dla ciebie możliwa i powinieneś przejść do fazy trzeciej, korzystając z lustra.

Faza 2: analiza zdjęć

Masz teraz przed sobą zestaw zdjęć. Na odwrocie każdego obrazka napisałeś numer odpowiadający Twojemu dziennikowi. Teraz musisz zwerbować do pomocy co najmniej trzy lub cztery osoby, a najlepiej do dziesięciu, które będą pełnić rolę sędziów Twoich zdjęć. Byłoby lepiej, gdyby nie byli twoimi najbliższymi współpracownikami (bez bliskiego krewnego), ponieważ mogą znać twoje dziwactwa, a w tym momencie nie szukamy dziwactw. Jeśli wykonałeś również zdjęcia swojego partnera, możesz pokazać sędziom oba zestawy zdjęć. Jeśli uda ci się nakłonić więcej niż jednego sędziego do wykonania zadania naraz, to jest w porządku, o ile sędziowie nie porównają swoich osądów dopiero później. Wytnij arkusz wyroku z tyłu tekstu, strona 206. Wykonaj kserokopię tylu kopii, ile będziesz potrzebować, po jednym dla każdego sędziego i każdej osoby, którą ocenia. Posortuj stos zdjęć. Wyeliminuj te, których według twojego dziennika nie udało ci się dobrze pokazać, lub przynajmniej wybierz te, które Twoim zdaniem pokazały się najlepiej. Oprzyj to sortowanie na tym, co mówi twój dziennik, a nie na tym, co myślisz teraz, kiedy patrzysz na zdjęcia. Potasuj zdjęcia, które zamierzasz pokazać sędziemu. Daj sędziemu arkusz oceny i jego stos przetasowanych fotografii. Nie prowokuj ani nie pomagaj mu. Zachęć go, aby ocenił każdy obrazek. Może mieć trudności z twoimi neutralnymi zdjęciami, ponieważ nie ma wyboru, czy ocenić je jako neutralne, ale spróbuj nakłonić go do postępowania zgodnie z instrukcjami na arkuszu ocen i zgadywania, gdy nie jest pewien. (Sędziowie nie mają neutralnego wyboru, ponieważ ludzie często korzystają z tego wyboru, gdy są nieco niepewni, a ponieważ mając taki wybór, nie byłoby możliwe oszacowanie możliwej obecności zamrożonego afektu, jak opisano poniżej). Co najmniej trzech sędziów, możesz podliczyć wyniki. Zdobądź swój dziennik. Po prawej stronie w kolumnie „Wyroki” możesz teraz zapisać liczbę sędziów, którzy nazwali każdy z obrazków określoną emocją. Na przykład na wesołym obrazku możesz napisać, że trzech na czterech nazywa to szczęśliwym. Jeśli tylko jedna osoba nazwała to zaskoczeniem, nie musisz tego nagrywać. Jeśli nastąpił prawdziwy podział bez bardzo silnej większości, zapisz w dzienniku wszystkie oceny dla każdego zdjęcia oraz liczbę sędziów, którzy dokonali każdej oceny. Teraz jesteś gotowy do rozpoczęcia analizy. Zrób neutralne zdjęcia, które pokazałeś jurorom i połóż je przed sobą. Sprawdź, co pokazuje dziennik dla tych zdjęć:

1. Większość jurorów oceniła zdjęcia jako szczęśliwe.
2. Zdjęcia zostały uznane przez większość jurorów za smutne.
3. Zdjęcia zostały ocenione przez większość jurorów jako radosne lub smutne.
4. Było mało porozumienia; prawie każdy termin związany z emocjami był używany przez jednego lub drugiego sędziego.
5. Co najmniej jedno z neutralnych zdjęć zostało ocenione jako Zaskoczenie (lub Strach, Gniew lub Odraza) przez połowę lub więcej sędziów.

Jeśli twój wynik to numer 4, prawdopodobnie nie masz efektu zamrożenia, który zabarwił twój neutralny wyraz twarzy, ponieważ nie było uzgodnionej wiadomości. Ponadto, jeśli Twój wynik to numer 1, prawdopodobnie nie masz efektu zamrożenia, który zabarwia Twój neutralny wyraz twarzy, ponieważ „szczęśliwy” jest częstą reakcją, jaką sędziowie dają neutralnie wyglądającej twarzy, jeśli są zmuszeni wybrać jedną z terminy emocjonalne. Smutek jest również częstą reakcją na neutralne

twarze, więc jeśli wynikiem było 2 lub 3, prawdopodobnie nie masz zamrożonego afektu, który zabarwia twój neutralny wyraz twarzy. Pamiętaj, że najbardziej ekstremalna forma smutku skutkuje martwą, neutralnie wyglądającą twarzą. Jest jednak możliwe, że przy wyniku 2 lub 3 twoja neutralna twarz nie wyglądała na neutralną lub przytłumioną, ale mogła wykazywać ślady smutku. Możesz to sprawdzić, porównując swoje neutralne twarze z twarzami pokazanymi w rozdziale 9, porównując każdy obszar twarzy z osobna. Najlepszym sposobem na to jest wykonanie trzech osłon na twarz z czarnego papieru. Wytnij jedną z nich tak, aby po umieszczeniu jej nad jednym ze zdjęć widoczne były tylko brwi i czoło, drugą tak, aby widoczne były tylko policzki, nos i usta, a trzecią tak, aby widoczne były tylko oczy i powieki. Zakryj swoje neutralne zdjęcie tak, aby widoczne było tylko Twoje czoło/brew. Na podstawie tych porównań, powinieneś być w stanie określić, czy masz wrażenie zamrożenia smutku. Jeśli wynikiem oceny był numer 5, to zdecydowanie sugeruje, że jakakolwiek emocja była oceniana na twojej twarzy, często jest tam widoczna. Pamiętaj, że może to być spowodowane tym, że zawsze utrzymujesz jakiś element tej emocji na twarzy, zamiast całkowicie rozluźnić twarz, gdy nie odczuwasz żadnych emocji (zamrożony afekt). Lub może to być sygnał statyczny, po prostu ze względu na szczególną budowę twojej twarzy. Na przykład, jeśli masz głęboko osadzone oczy i niską brew, ludzie mogą cię uznać za wściekłego. Prawdopodobnie warto wiedzieć, że masz tendencję do sprawiania takiego wrażenia, nawet gdy czujesz się neutralny. Jeśli wynik 5 był twoim wynikiem, porównaj każdy obszar swoich zdjęć z odpowiednimi postaciami, używając osłon na twarz na neutralnej twarzy, jak sugerowaliśmy powyżej. Kolejne kroki, które przedstawimy, dotyczą każdej ze sfotografowanych emocji. Rozłóż przed sobą zdjęcia emocji. Sprawdź, co mówi dziennik dla każdego z tych zdjęć.

1. Zdecydowana większość sędziów obu zdjęć wymieniła emocję, której doświadczasz, wyobrażasz sobie lub pozujesz.
2. Większość osądów nazwała emocję, którą zamierzałeś, ale pozostałe wszystkie lub prawie wszystkie wymieniły inną emocję; na przykład pięciu na dziesięciu jurorów nazwało twoje niespodziankę Niespodzianką, ale trzech z pozostałych pięciu nazwało je Strachem.
3. Był prawie równy podział między emocją, którą zamierzałeś, a inną emocją.
4. Większość osądów dotyczyła emocji innej niż zamierzona.
5. Wśród sędziów nie było zgody co do emocji; nie więcej niż jedna trzecia sędziów wydała komukolwiek wyrok.

Jeśli wynik 1 wystąpił dla obu twoich zdjęć konkretnej emocji, to nic nie wskazuje na żaden z ekspresyjnych stylów. Jeśli wynik 5 wystąpił w przypadku obu twoich zdjęć, a twój dziennik pokazuje, że odczuwałeś tę emocję i myślałeś, że pokazujesz ją na swojej twarzy, to jest prawdopodobne, że nie wyrażasz tej emocji. Nie można być jednak pewnym. Być może nie pokazałeś emocji na twarzy, ponieważ ta sytuacja zdjęciowa była zbyt sztuczna. Ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że jesteś wygaszonym ekspresorem i możesz chcieć zacząć to sprawdzać. Załóżmy, że odkryłeś, że jesteś zaślepionym wyrazem obrzydzenia. Następnym razem, gdy znajdziesz się w sytuacji, w której jesteś zde gustowany i wydaje ci się, że okazujesz wstręt, zapytaj znajomych, jak wyglądasz, czy potrafia powiedzieć, jak się czujesz itp. Jeśli wynik 5 wystąpi dla wszystkich emocji lub wszystkich oprócz szczęścia, wtedy prawdopodobnie jesteś płatnikiem podatku. Możliwe jest również, że robienie sobie zdjęć po prostu nie zadziałało. Jeśli jesteś płatnikiem podatku, ludzie, którzy cię znają, wiedzą to o tobie, więc powinieneś być w stanie to sprawdzić. Wyniki 2, 3 i 4 sugerują ekspresję zastępczą. Wynik 3 sugeruje to bardziej niż wynik 2, a wynik 4 bardziej niż 3. Jeśli jeden z tych wyników wystąpił w przypadku obu Twoich zdjęć, a Twój dziennik pokazuje, że myślałeś, że odczuwałeś daną emocję i ją okazywałeś, jest bardziej prawdopodobne, że są zastępczym wyrazem, niż gdyby jeden z tych wyników wystąpił tylko na jednym z twoich zdjęć i na tym zdjęciu nie zarejestrowałeś odczuwania emocji lub nie

pokazałeś jej zbyt dobrze. Załóżmy, że jesteś substytutem wyrazu wstrętu do złości. Na twoich zdjęciach gniewu niektórzy sędziowie (wynik 2), połowa (wynik 3) lub większość (wynik 4) mogli uznać cię za zde gustowanego. Użyj jednej z nakładek na twarz, aby zaciemnić swoje zdjęcia „złości”, tak aby można było zobaczyć tylko dolną część twarzy. Porównaj swój dolny wyraz twarzy z postaciami w książce dla dolnej części twarzy dla gniewu i obrzydzenia. Rozumiesz, dlaczego sędziowie nazwali cię zde gustowanym, kiedy myślałeś, że okazałeś złość? Zrób to samo dla oczu/powiek i dla brwi/czoła. W ten sposób możesz odkryć, co w twojej własnej mimice mogło spowodować, że sędziowie zobaczyli twoją twarz jako zniesmaczoną, kiedy myślałeś, że okazujesz złość. Nie oznacza to, że nie czujesz złości, tylko że kiedy czujesz złość, ludzie, którzy cię widzą, mogą pomyśleć, że czujesz zniesmaczenie. Oczywiście wyniki 2, 3 i 4 niekoniecznie oznaczają, że jesteś zastępczym ekspresorem. Najlepszym sposobem, aby to sprawdzić, jest ponowne sfotografowanie swojej twarzy i ponowna próba przeżycia emocji, której możesz być zastępczym wyrazicielem. Zwróć szczególną uwagę na wybór doświadczenia, które nie wywołuje mieszanki danej emocji i emocji zastępczej. Zastąp inne zdjęcia tej emocji nowymi i daj całą paczkę zdjęć (nie tylko nowe) innym sędziom i zobacz, czy ten wynik się powtórzy. Jeśli tak nie jest, naprawdę nie możesz być pewien, czy pierwszy wynik, czy drugi był poprawny. Jeśli jednak ponownie znajdziesz ten sam wzorzec wyników, prawdopodobnie jesteś ekspresorem zastępczym. Opisailiśmy sposoby odkrywania, na podstawie wyników oceny twoich zdjęć, czy możesz być utajnionym, wygaszonym ekspresjonistą, zastępczym ekspresjonistą lub ekspresjonistą zamrożonego afektu. W następnej fazie opiszemy różne procedury, które mogą być pomocne w ustaleniu, czy jesteś nieświadomym ekspresjonistą. Procedury te mają również zastosowanie do oceny z posiadaczami, wygaszonymi ekspresorami i zastępczymi ekspresorami.

Faza 3: korzystanie z lustra

W zwykłym życiu musisz polegać na informacjach zwrotnych z własnych mięśni twarzy – doznaniach, które pochodzą z wnętrza twojej twarzy – zarówno po to, aby poznać, jak i kontrolować wyraz twarzy. Dobre sprzężenie zwrotne z twojej twarzy mówi ci, kiedy okazujesz emocję i jakie emocje pokazujesz (kontekst; inne doznania, wspomnienia itp. też mogą ci to powiedzieć). Pozwala ci kontrolować swoją ekspresję, kwalifikując ją, maskując lub symulując emocję, gdy jej nie odczuwasz. Nie możesz ciągle pytać ludzi, jak wygląda twoja twarz, i nie możesz tak układać spraw, abyś mógł zobaczyć swoją twarz w lustrze podczas interakcji. Zamiast tego powinieneś zwracać uwagę na informacje zwrotne z twojej twarzy. Ta informacja zwrotna z mięśni twarzy może nie być dobrze rozwinięta. Być może z jakiegoś powodu nauczyłeś się nie wiedzieć, jak wygląda twoja twarz, kiedy pokazujesz określoną emocję lub wszystkie emocje. Jeśli tak jest, uważaj na kłopoty. Jeśli na przykład nie wiesz, jak się czuje twoja twarz, gdy mięśnie są napięte w gniewnym wyrazie twarzy, możesz nie wiedzieć, kiedy okazujesz tę emocję (nieświadomy wyraz twarzy). Kiedy czujesz złość, możesz zamiast tego okazywać wstręt (wyrażenie zastępcze). Lub możesz nic nie pokazywać na twarzy (wrażny ekspres). Możesz nie być w stanie określić swojej wściekłej twarzy. I możesz nie być w stanie symulować gniewnego spojrzenia. Oto kilka kroków, które możesz podjąć, aby określić, jak dobrze znasz swoją własną twarz. Będziesz potrzebować ręcznego lusterka, które możesz łatwo trzymać, wystarczająco dużego, aby pokazać całą twarz. I będziesz musiał przezwyciężyć poczucie skrępowania związanego z robieniem min i patrzeniem na własną twarz. Użyjemy gniewu jako przykładu, aby wyjaśnić kroki, ale możesz użyć tych samych kroków dla każdej emocji.

1. Przejdź do rysunku na końcu rozdziału dotyczącego gniewu (w przypadku innych emocji przejdź do rysunku na końcu odpowiedniej sekcji).
2. Spróbujcie naśladować własną twarzą każdy obrazek na rysunku.
3. Czy jesteś w stanie to zrobić? Sprawdź w lustrze.

4. Jeśli nie możesz tego zrobić bez patrzenia w lustro, spójrz w lustro, próbując; naśladowaj twarze na rysunku.

5. Jeśli potrafisz ich naśladować, zwróć uwagę, czy uczucia na twojej twarzy są znajome i czy nie przypominają złości. Jeśli nie wydaje ci się to dziwne, ale w jakiś sposób wydaje się właściwe, wykonaj tę samą procedurę dla następnej emocji. Jeśli jednak nie byłeś w stanie naśladować zdjęć na rysunku, patrząc w lustro, lub jeśli byłeś w stanie odtworzyć twarze w książce, ale poczułeś się dziwnie i nieznajomo, przejdź do kroku 6.

6. Znajdź figurę, która pokazuje tylko pozycję brwi/czoła dla danej emocji; gniew to zdjęcie po lewej stronie na rycinie 31. Korzystając z lustra, naśladowaj ten obraz. Jeśli możesz to zrobić, zadaj sobie pytanie, czy wydaje ci się to znajome lub dziwne i czy wydaje ci się, że emocja jest zamierzona.

7. Odwróć się do rysunku oczu/powiek i wykonaj to samo, co w punkcie 6.

8. Odwróć się do figury dolnej twarzy i wykonaj to samo, co w 6.

9. Postaraj się trzymać jedną część twarzy, powiedzmy brew/czoło, w pozycji pokazanej w książce i dodaj drugą część twarzy, a następnie trzecią. Nie ma znaczenia, od którego zaczniesz. Czy możesz zrobić całkowite wyrażenie? Czy to dziwne lub znajome? Czy wydaje się, że emocja jest zamierzona?

Jeśli w kroku 5 zrobiłeś wyrażenie, które wydało ci się znajome i odniosłeś coś podobnego do emocji, jest mało prawdopodobne, że jesteś osobą powstrzymującą, zastępczą, ekspresjonującą lub nieświadomą. Jeśli nie udało ci się w kroku 5, ale osiągnąłeś ten wynik w kroku 9 (udało ci się zrobić minę, wydawała się znajoma i przypominała emocje), tak samo jest. Jeśli twoim jedynym problemem było zrobienie brwi/czoła wyrażającego strach lub brwi/czoło smutku, ale byłeś w stanie zrobić resztę wyrazu twarzy, to znowu to samo dotyczy ciebie. Niepowodzenie w wykonaniu tych dwóch brwi jest prawdopodobnie spowodowane jakąś osobliwością w twojej trwałej strukturze twarzy. Ogólnie rzecz biorąc, tak długo, jak jesteś w stanie wykonać twarze w kroku 5 lub kroku 9, wykorzystując dwa z trzech obszarów twarzy, nie ma dowodów na istnienie jednego z tych ekspresyjnych stylów. Jeśli udało ci się zrobić minę z kroku 5 lub 9, ale wydała ci się ona całkiem nieznaną, być może jesteś nieświadomym wyrazicielem tej emocji. Nie rozpoznajesz, jakie to uczucie, gdy okazujesz wyraz twarzy, który inni rozpoznaliby jako tę emocję. Jeśli w kroku 5 lub 9 zrobiłeś minę, która wydała ci się znajoma, ale odniosłeś wrażenie innej emocji niż zamierzona (na przykład, kiedy udało ci się naśladować gniewną minę, odniosłeś wrażenie wstrętu), możesz być zastępczym wyrazicielem tego emocja. Co zrobić, jeśli nie możesz wykonać wyrażenia w kroku 9? Jeśli nie potrafisz naśladować żadnej z twarzy pokazanych na rysunku, a twoja porażka dotyczy nie tylko jednego obszaru twarzy, ale wszystkich trzech, prawdopodobnie nie wyrażasz tych emocji. Jeśli postępowałeś zgodnie z procedurami opisanymi w pierwszych dwóch fazach, powinieneś już się tego nauczyć. Jeśli nie potrafisz wyrazić większości emocji, prawdopodobnie jesteś osobą ukrywającą.

Kroki w tych trzech fazach powinny nauczyć cię o własnej twarzy i zwiększyć twoją świadomość mimiki innych ludzi, nawet jeśli nie ujawnią one, że masz któryś z ekspresyjnych stylów opisanych wcześniej. I, jak powiedzieliśmy, jeśli masz jeden z tych ekspresyjnych stylów, najprawdopodobniej będzie on niewielki lub widoczny tylko w niektórych sytuacjach lub w stresie itp. Jeśli masz jeden z tych ekspresyjnych stylów w niewielkim stopniu lub tylko sporadycznie, nie będzie to oczywiste w przypadku kroków opisanych w tych trzech fazach. Co jeśli te kroki sugerują, że masz jeden z tych wyrazistych stylów? I wierzysz, wykonując opisane kroki, że uzyskasz całkiem dokładny odczyt swojej twarzy. Czy możesz to zmienić? Szczerze mówiąc, nie wiemy. Właśnie zaczynamy zgłębiać to zagadnienie w naszych badaniach. Jesteśmy jednak optymistami. Może się zdarzyć, że samo nauczenie się schematów wyrazu twarzy i ćwiczenie ich rozpoznawania zmniejszy którykolwiek z tych wyrazistych

stylów. Lub kroki w tych trzech fazach mogą same zredukować każdy ekspresyjny styl. Lub może wymagać specjalnego treningu poruszania mięśniami twarzy. Z pewnością im bardziej będziesz wrażliwy na złożoność wyrazu twarzy – im więcej wiesz o własnej twarzy – tym bogatsze będą twoje własne przeżycia emocjonalne.

Wniosek

W poprzednich sekcjach widziałeś schematy wyrazu twarzy, w jaki sposób szczęście, zaskoczenie, strach, złość, wstręt i smutek są rejestrowane na twarzy. Widziałeś również wiele wyrażań mieszanych, w których łączą się dwie z tych emocji. Pokazano również niektóre sposoby, w jakie ludzie używają wyrazu twarzy do podkreślenia rozmowy, podkreślając słowo lub dwa, podobnie jak niektóre inne wiadomości przekazywane przez twarz. Czytanie tej tekstu i oglądanie fotografii powinno pogłębić zrozumienie mimiki twarzy. Jeśli wykonałeś dodatkową pracę polegającą na wymyślaniu twarzy i ćwiczeniu z migającymi twarzami na końcu każdego rozdziału oraz z nowymi twarzami opisanymi w rozdziale 10, jest bardziej prawdopodobne, że rozwinąłeś swoje rozumienie w umiejętność, która będzie częścią ciebie, coś, czego możesz użyć bez konieczności myślenia o tym. Kolejnym sposobem na ćwiczenie tego, czego nauczyłeś się o wyglądzie twarzy, jest obserwowanie ludzi bez twarzy słysząc ich słowa. Wyłączając dźwięk podczas oglądania telewizji, możesz to zrobić bez nieuprzejmości. Kilka godzin takiej praktyki może posłużyć do zwiększenia świadomości mimiki twarzy. Przeczytanie rozdziałów dotyczących doświadczania sześciu emocji powinno pomóc ci lepiej zrozumieć emocje, niezależnie od tego, jak wyglądają na twarzy. Możesz porównać wyjaśnienia dynamiki każdej emocji z własnym doświadczeniem emocjonalnym, aby poznać własne uczucia. Na przykład, czy używasz wszystkich czterech dróg, aby osiągnąć szczęśliwe uczucia? Czy któryś z wzbudzających złość jest dla Ciebie najbardziej typowy? Której z emocji najbardziej się boisz? Które z negatywnych emocji lubisz? W rozdziale o oszustwie na twarzy wyjaśniono, dlaczego i jak ludzie kontrolują swoją mimikę. Wyszczególniono konkretne sposoby rozpoznawania znaków modulujących lub fałszujących wyrażenia kontrolne. Wyjaśniono również wskazówki dotyczące oszustwa, wykrywania wycieku z twarzy. Pamiętaj, że nie będziesz w stanie wykorzystać tych informacji, jeśli nie wykroczysz poza rozumienie fotografii i nie zdobędziesz umiejętności rozpoznawania wyrazu twarzy poprzez robienie min, miganie miny i używanie ćwiczebnych min. Wyjaśniono, co należy wziąć pod uwagę, aby określić, czy ktoś zarządza swoją twarzą. Ostatnia sekcja dotyczyła tego, jak możesz używać własnej twarzy. Opisano osiem różnych stylów mimiki twarzy. Wiedza o nich może pomóc ci lepiej zrozumieć innych, a jeśli przeszedłeś przez opisane kroki - fotografowanie i analizowanie własnej twarzy, przestrzeganie technik korzystania z lustra - być może odkryłeś kilka interesujących faktów na temat własnej mimiki. Oczywiście wiedza o tym, jak ktoś się czuje lub jak się czujesz, nie mówi ci, co z tym zrobić. Nie zawsze możesz być zadowolony, że wiesz, jak czuje się ktoś inny, zwłaszcza jeśli tak naprawdę nie chciał, żebyś to wiedział! Wiedza o tym, jak ktoś się czuje, nie oznacza, że koniecznie będziesz chciał coś z tym zrobić. Na przykład, kiedy ktoś kontroluje swój gniew, a teraz możesz to zauważyć, jeśli przyznasz, że wiesz, że jest zły, możesz spowodować, że eksploduje. W zależności od sytuacji może to być albo to, czego nie chcesz, albo to, czego chcesz. „Wydobycie wszystkiego z siebie” może być pomocne lub szkodliwe, niezależnie od emocji. To zależy od ciebie, drugiej osoby, sytuacji, twojego związku, tego, czy oboje jesteście zainteresowani dzieleniem się swoimi uczuciami itp. Może się okazać, że przyznanie się do gniewu innej osoby może być bardzo pomocne. Może nie eksplodować; zamiast tego może teraz mieć okazję, by powiedzieć ci, co go niepokoi, zanim to się nagromadzi. Napisałismy tę książkę w oparciu o założenie leżące u podstaw nauki i wszelkiej aktywności intelektualnej, że powiększanie wiedzy jest pożyteczne. Wierzymy, że tak jest i przyda się poszerzenie wiedzy o mimice i emocjach. Będziesz musiał zastanowić się, do czego wykorzystasz tę wiedzę. Ale użyteczny czy nie, sam temat zmusił nas do napisania tej tekstu. Fascynujące są twarze.

