Узнай лжеца по выражению лица: почему это не всегда возможно?

В большинстве случаев нам достаточно хорошо удается считывать эмоции собеседника по его выражению лица.

Сотни исследований за последние 50 лет показывают, что большинство из нас могут быстро и легко определять базовые эмоции по выражению лица даже тогда, когда это выражение присутствует на лице лишь десятую долю секунды. Демонстрация эмоций через выражение лица – универсальное средство для всех людей вне зависимости от национальности, возраста или половой принадлежности. Другими словами, люди по всему миру примерно одинаково с мимической точки зрения выражают эмоции. Данный вывод основывается на весьма обширной доказательной базе межкультурных исследований, на экспериментах со слепыми людьми, а также на сравнительных исследованиях шимпанзе и других приматов. Доказано, что в мозге существует отдельный участок, отвечающий за распознавание выражений лица.

Но почему же мы все-таки иногда ошибаемся в распознавании эмоций другого человека?

Во-первых, у нас не всегда есть возможность сосредоточиться на выражении лица. В ситуации реального общения весьма невежливо рассматривать и изучать лицо собеседника. Мы больше сосредоточены на лице собеседника, когда слушаем его, а не когда разговариваем с ним, но в обоих этих случаях мы часто отводим взгляд. Это означает, что мы можем упускать малейшие микровыражения лица, которые появляются всего на долю секунды. Именно эти микровыражения указывают на истинные чувства собеседника, так как контролировать их сложнее, чем более очевидные и значительные эмоциональные сигналы.

Нежелание показывать эмоции

Нормы поведения в обществе предполагают, что демонстрировать эмоции – не всегда уместно и целесообразно. Эти нормы варьируются в зависимости от культуры. Так, в некоторых культурах правила более гибкие, а выражение различных, в том числе интенсивных, эмоций, вполне допустимо. Тем не менее, в каждом обществе существуют ожидания относительно того, как выражать эмоции на публике.

Одним из ярких примеров тому, как люди подавляют свои истинные эмоции, является конкурс красоты. В конце конкурса небольшое количество финалисток выходят на сцену, и ведущий начинает объявлять их места, начиная, например, с пятого. Каждая из участниц сияет улыбкой, будто бы целью ее жизни было занять 4ое или 5ое место. Социальное ожидание здесь заключается в том, что все девушки будут счастливы, то есть культурные нормы не дают истинным эмоциям (разочарованию, зависти, злости) прорваться наружу.

Успех во многих профессиях зависит от способности управлять выражением лица. Актеры, дипломаты, юристы, торговые представители не добились бы высот в своем деле без этого навыка.

Техники управления выражением лица

Каждый из нас иногда оказывается в ситуации необходимости скрывать истинные эмоции: неудачный подарок, невкусный ужин в гостях, ужасное выступление друга в караоке – во всех этих случаях мы просто не можем не только сказать, но и показать свои истинные эмоции.

Существует несколько проверенных техник управления выражением лица, на которые мы можем положиться в подобных ситуациях.

Во-первых, при помощи сознательного усилия вы можете *показать на лице желаемую эмоцию* сразу после той, которая отразилась непроизвольно. Таким образом, есть шанс, что ваш собеседник обратит внимание не на истинную эмоцию, а на ту, которую вы посчитали нужным продемонстрировать. Следующая техника – это *модуляция эмоций*: вы сознательно снижаете степень выраженности эмоции в зависимости от ситуации. Например, вы с другом поступаете в один и тот же университет, вас приняли, а вашего друга – нет. Конечно же, вы будете рады тому, что поступили, но не сможете полностью выразить эту эмоцию в присутствии друга. Последней рекомендацией будет прибегнуть к *фальсификации* – вы притворяетесь, не показывая свою истинную эмоцию и заменяя ее ложной.

Другими словами, даже если вы добились определенных успехов в считывании эмоций других людей, всегда помните о том, что будут моменты, когда вы не сможете считать их. И эти моменты – неотъемлемая часть социальной жизни.

Оригинальная статья: Frank McAndrew, - Reading Faces: Why You Sometimes Get It Wrong, Psychology Today, January 2019

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, выражение лица, ложь, узнай лжеца по выражению лица, психология лжи, психология эмоций, базовые эмоции, эмпатия

Источник фото: unsplash.com

