

Лицо — зеркало души?

Подавление эмоций — не только внутренний процесс, он также связан с внешними проявлениями. Игроки в покер — настоящие эксперты, они показывают нечто совершенно отличное от того, что думают или чувствуют, и это дает им преимущество перед соперниками. Также искусством притворства владеют хорошие торговцы и политики. Есть даже те, кто сделал притворство своей профессией, — актеры.

Если мы хотим взаимодействовать на глубинном уровне, важно, чтобы наше лицо отражало то, что мы чувствуем, — людям так гораздо проще, чем с помощью слов, понять, что с нами происходит. Однако зачастую мы желаем выказать что-то совершенно иное, чтобы произвести впечатление на других: скрываем свои намерения, добиваемся определенного эмоционального ответа... Тогда целью является не коммуникация, а влияние на собеседника, чтобы добиться своего, и не всегда это выходит намеренно.

Сдерживание эмоционального выражения не обязательно связано с эффектом, который оно произведет на собеседника, оно может быть способом подавления определенного ответа в нас самих. Например, если мы не даем своему лицу выражать грусть, нам не очень-то просто будет внутренне дать волю этой эмоции. Это как если бы мы улыбались, когда нам грустно, и это способствует сдерживанию той грусти, которую мы чувствуем. Грусти проще выйти, если она делает это как изнутри, так и снаружи; сдерживая слезы до того, как они начнут катиться по щекам,

мы не допускаем схода лавины. Мы чувствуем, что если затворы приоткроются хотя бы чуть-чуть, остановить все будет гораздо тяжелее.

Выходит, что из рассмотренных вначале примеров яснее всего чувства отражаются на лице у Пандоры и Ивана. Пандора не может замаскировать свое беспокойство, а Иван даже не старается скрыть свой гнев. Однако показываемые ими эмоции не способствуют тому, чтобы другие помогли им их регулировать. Тревога Пандоры порождает отчаяние в ее окружении, ведь ей безуспешно пытаются помочь успокоиться; хоть она и просит о помощи, ничего из сказанного или сделанного близкими не помогает. Иван же выражением лица заставляет других защищаться, а их ответная реакция становится более враждебной и негативной. Обратим внимание на Лусию, чья регуляция — самая здоровая. Она не показывает всех своих эмоций, особенно перед начальником с его придирками, она считает, что не стоит демонстрировать в эти моменты все, что она чувствует, она надеется выработать определенную стратегию. Но вот своей подруге она действительно всецело открывается, ведь она знает, что та ее поймет и сможет помочь. В этом случае, делясь своей печалью с подругой, она подталкивает ее к тому, что может помочь справиться с этой эмоцией: сочувствию и утешению.

Иногда с выражением лица бывает еще сложнее: не то чтобы оно не показывало того, что мы чувствуем, — оно выражает прямо противоположное. Есть люди, которые улыбаются тем больше, чем хуже их настроение и чем мрачнее их рассказы. Любопытно, но не давая никому увидеть, что творится у нас внутри, мы можем чувствовать

себя плохо, когда нас не понимают. В данном случае мы ждем, что все разгадают нас, пока мы старательно будем усложнять эту задачу. Мы хотим, чтобы наша вторая половинка догадалась обо всем, что нам нравится или что нам нужно, без слов и подсказок, даже если мы отлично знаем, что этот человек не обладает поразительной интуицией. Однако даже не очень восприимчивый человек мог бы понять нас и поддержать, если бы мы упростили немного задачу.

Интересно, что связь между внутренним ощущением и выражением лица работает и в обратном направлении: то, что написано у нас на лице, влияет на то, что мы чувствуем. Профессор Фриц Штрак¹ из Университета Вюрцбурга провел любопытный эксперимент. Он попросил участников оценить, насколько забавным был ряд комиксов, держа ручку губами (приостанавливая тем самым работу мышц, задействованных при улыбке), в зубах (стимулируя работу мышц, задействованных при улыбке) и в руках (что никак не влияло на лицевые мышцы). Участники, державшие ручку в зубах (что вынуждало их изображать что-то похожее на улыбку), описали комиксы как более веселые в сравнении с теми, у кого ручка была зажата губами, а державшие ее в руке оказались ровно посередине между двумя другими группами.

Получается, в выражении «хорошая мина при плохой игре» есть свой смысл. Выражение нашего лица влияет

¹ Фриц Штрак — социальный психолог и почетный профессор Вюрцбургского университета (Германия). В 1988 г. установил, что, когда человек держит во рту ручку, он начинает непроизвольно улыбаться, и это делает его счастливее. Почти через 30 лет ученый опроверг собственное открытие. — *Прим. ред.*

на наш настрой, и если мы заметили какую-то эмоцию, сдерживает ее внешние проявления. Например, мы можем поднять себе настроение, приведя себя в порядок и сделав лицо «надо быть бодрее», пообщавшись с кем-то, кто нас рассмешит, или посмотрев фильм, способный вызвать нашу улыбку. Важно не путать эти фокусы с глубинными решениями по поводу того, из-за чего нам плохо, это лишь простые приемы, способные немного смягчить наши невзгоды. Точно так же если мы когда-нибудь позволяем себе выразить на лице всю свою боль из-за чего-нибудь, это может усилить наше внутреннее тяжелое состояние и способствовать его облегчению.

Модулирование выражения лица — это, таким образом, способ модулирования нашего эмоционального состояния, и этому, как и многому другому, можно научиться. Актеры посвящают этому всю жизнь и добиваются невероятных результатов. Некоторые методы театральной игры, например метод Станиславского¹, предполагают, что человек пользуется своим внутренним эмоциональным опытом, чтобы с его помощью играть разных персонажей. В свою очередь, техника Сэнфорда Майснера² предлагает повторять фразы раз за разом до тех пор, пока они не

¹ Станиславский Константин Сергеевич — русский театральный режиссер, актер и педагог, теоретик и реформатор театра. Создатель знаменитой актерской системы, которая на протяжении ста лет имеет огромную популярность в России и в мире. — *Прим. ред.*

² Сэнфорд Майснер — американский актер и театральный педагог, создатель актерской техники, которая впоследствии была названа его именем. — *Прим. ред.*

ЕСЛИ ДЕНЬ НЕ ЗАДАЛСЯ, ТЕБЕ ПОВЕЗЛО!

начнут звучать естественно. Я ни в коем случае не предлагаю менять свои эмоции, играя тщательно выученные роли, я лишь советую извлекать пользу и из этих ресурсов. Вариант развития в себе ассертивности (способности проявлять твердость, говорить «нет» и защищать свои права без уступок и нарушений) предполагает, что если мы ведем себя, как это делают уверенные в себе люди, не позволяющие собой манипулировать, и долгое время следуем четко очерченным правилам, со временем мы станем чувствовать себя увереннее (изменение будет происходить извне вовнутрь). Те, у кого есть трудности с ощущением и выражением злости, могут извлечь для себя много пользы из подобных упражнений. Изменения могут происходить изнутри наружу (путем связи со своим эмоциональным состоянием, его пониманием и трансформацией), но также и извне вовнутрь (изменением поведения и невербального языка общения с последующим перенесением его в себя). Все, что имеет отношение к желаемым нами изменениям, может быть для нас полезно.

Тренировка ассертивности основывается на умении говорить «нет» (некоторым сложно даже произнести слово «нет») и на том, чтобы просить то, что нам нужно, не обосновывая это и не критикуя других.

Как это можно развивать: когда нам чего-то не хочется (чего мы не должны были бы делать, но делаем под чьим-то давлением), надо говорить «нет» без каких-либо объяснений. Это кажется странным, но на деле мы не должны отчитываться, почему мы что-то делаем, даже если у нас требуют объяснений.

Если кто-то нас критикует, мы должны стараться не защищаться; если мы видим некое рациональное зерно в такой критике, следует признать это. А если нет, то просто отвечать «может быть». И да, под огнем этой критики наша позиция не должна ни на йоту пошатнуться.

Тренировка ассертивности более сложная, но если мы видим, что два описанных приема даются нам непросто или кажутся странными, мы можем работать над этим и вносить изменения.

Как и во всем, если мы доводим дело до абсурда или злоупотребляем этими системами, их здоровая работа нарушится. Наше лицо должно в значительном большинстве случаев отражать то, что мы чувствуем, в противном случае оно станет для нас проблемой. Тот, у кого всегда одно и то же выражение лица, не может правильно модулировать свои эмоциональные реакции и отношения с окружающими. Такое довольно часто случается с нашим другом Бернардо, на первый взгляд лишенным чувств, а также с Марсиалем, вместе со своими чувствами контролирующим еще и их проявления. Лицо, никогда не выражающее наши чувства, — такое может пригодиться на переговорах с компанией-конкурентом или на неловком семейном обеде, но это не способствует общению. Если посылаемые нами сигналы противоречивы (например, мы говорим, что с нами все в порядке, хотя заметно, что это не так), то окружающие будут в замешательстве, не зная, как им себя вести. Бывает даже, что происходит совершенно не то, чего мы ожидаем, к примеру, вместо грусти мы выказываем гнев и тем самым вместо желаемого нами сопереживания способствуем тому, что все занимают защитную позицию. Также у тех, по

ЕСЛИ ДЕНЬ НЕ ЗАДАЛСЯ, ТЕБЕ ПОВЕЗЛО!

чьему лицу сразу понятно, как у них дела, поскольку они *транспарентные*¹, нет возможности решить, кому рассказать о своих ощущениях или использовать необходимую в том или ином случае стратегию. Таким образом, лучше осознавать выражение своего лица и иметь возможность что-то делать в этом направлении.

Трудности с выражением лица кроются еще в том, что мы, как правило, себя не видим. Когда мы смотримся в зеркало, наше спонтанное выражение лица меняется, так же как если нас фотографируют. Бывает, что мы в определенных ситуациях не совсем осознанно выражаем что-то на лице, но это выражение могло бы быть ответом на вопросы вроде «почему я всех раздражаю?» или «почему никто меня не понимает?». Некоторые люди, видя себя на фотографиях или видео, снятых в непростых эмоциональных ситуациях, оказываются шокированы своим выражением лица. Написанное у них на лице может не иметь ничего общего с тем, что они думали, что транслировали. Если мы иногда задумываемся о выражении своего лица, это может помочь нам лучше понять, что происходит с нами в некоторых взаимоотношениях.

Ради любопытства можно провести следующий эксперимент.

Включите запись видео на телефоне, направленном на вас, но не обращайтесь на него внимания.

Немного поразмышляйте. Подумайте о каком-нибудь трудном эпизоде с кем-нибудь, ситуации, когда чью-то

¹ Транспарентный — ясный, не содержащий секретов и недомолвок. — *Прим. ред.*

реакцию вам было трудно понять. Вспомните ту ситуацию и вызванные ею эмоции.

Сконцентрируйтесь исключительно на своем лице, пока думаете, и постарайтесь сделать акцент на жестах, отмечая, какие эмоции у вас от этого возникают.

Поймав появившееся ощущение, поговорите немного вслух о том, что чувствуете, словно перед вами кто-то сидит и слушает.

Потом поменяйтесь местами и на следующий день посмотрите запись, представляя, что на ней кто-то другой, взгляните на себя со стороны и представьте, как бы вы себя чувствовали перед ним. Не анализируйте ничего, здесь речь просто о том, чтобы учитывать свое выражение лица и производимый им эффект, — обычно он гораздо сильнее слов, и потому важно научиться контролировать это.

Осознанно подходить к таким деталям довольно интересно, и мы можем делать это, просто наблюдая в определенные моменты в течение дня, расслаблено или напряжено наше лицо, хмурим ли мы брови, направлены ли уголки наших губ вверх или вниз, опущены или подняты наши плечи, смотрим ли мы перед собой или в пол... Если у нас зачастую всегда одно и то же состояние, нам надо научиться гибкости. Может быть, наша лицевая мускулатура почти атрофирована, раз мы столь редко задействуем мышцы, ответственные за улыбку или за выражение злости. Одна из моих пациенток всегда ходила с озлобленным лицом, хотя в действительности ни на кого не держала зла, и в результате сталкивалась с плохим отношением к себе со стороны других, не в силах понять, что было тому виной. Ее

ЕСЛИ ДЕНЬ НЕ ЗАДАЛСЯ, ТЕБЕ ПОВЕЗЛО!

заданием было в течение месяца практиковаться в улыбке перед зеркалом и пытаться выходить на улицу с улыбкой на лице, усиливая ее во время разговоров с кем-либо. Конечно, ее первые попытки не принесли бы ей номинацию на голливудский «Оскар», но она пыталась все делать честно, избегая карикатурности, и следила за этим неустанно. Замеченное ею изменение в поведении окружающих было невероятным. Она поняла, что улыбка открывает множество дверей, но еще важнее было то, что изменилось ее настроение.

Для других же вызов может крыться не в улыбке, а в том, чтобы грусть просвечивала на лице, чтобы открыто выказывать свою злость или чтобы чувствовать стыд, не отводя при этом глаз от его причины. Возможно, мы думаем, что некоторые эмоции стоит скрывать или что мы не можем их модулировать. Если у нас был плохой опыт в отношениях, коммуникация может не являться нашим приоритетом, мы можем больше беспокоиться, чтобы защитить себя от других «на всякий случай». Однако когда мы не доверяем никому и концентрируемся на защите себя от опасности, мы в итоге наносим себе ущерб, перевешивающий любой риск, которому мы могли бы подвергнуться. Мы лишаем себя общения, поддержки и всего хорошего, что они несут. Равновесие между тем, что мы приобретаем и теряем, не достигается.

Если в этом кроется причина того, что наше выражение лица и наши внутренние ощущения не совпадают, необходимо, чтобы наши убеждения эволюционировали. Сделать так, чтобы наше лицо отражало наши чувства — в адекватных ситуациях и с адекватными людьми, — будет одним

из экспериментов на пути к этому. Мы увидим, что не все люди стремятся навредить другим, что мы перекладываем проблему с больной головы на здоровую. Если мы никогда не пытаемся в этом убедиться или если сделаем это лишь однажды и у человека не будет реакции, полностью подходящей под наши ожидания (что вполне вероятно, ведь совершенства не существует), мы подтвердим свою убежденность — «видите, что никому нельзя доверять?» — и продолжим гнуть свою линию. Всякий раз, когда мы проводим эксперименты, чтобы подтвердить или опровергнуть наши гипотезы о людях и о мире в целом, нам надо предпринять множество попыток и учитывать в одинаковой степени как хорошее, так и плохое.

Давайте поговорим об этом

Еще одна важная тема в рамках выражения эмоций — это эффект от их перевода в слова. Проговаривать то, что мы чувствуем, — это очень важный ресурс для регуляции своих эмоций. Однако многим трудно подобрать слова для того, что они чувствуют, возможно, потому что у них с самого начала эмоции и слова всегда были порознь. В некоторых семьях не говорят о чувствах, и дети в таких семьях не слышат, как родители обозначают их настроение, например не встречаются словами «с тобой что-то случилось?», когда они приходят из школы с грустным лицом. Иногда дети учатся ничего не показывать, потому что знают, что не получают совета, который им поможет, или потому что у взрослых свои трудности и не хочется их беспокоить.