

# Выражение лица и мимика

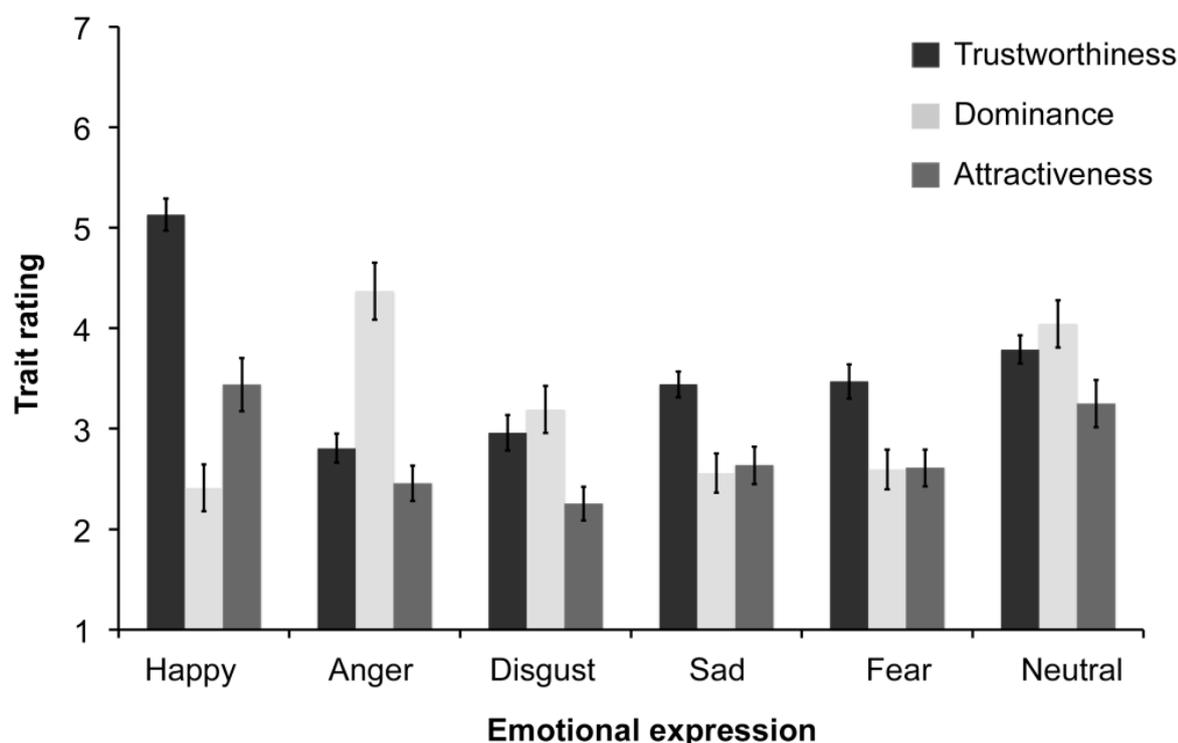
На [вводном стриме](#) мы говорили о том, что усредненность, половой диморфизм и признаки здоровья, такие как симметричность, определяют привлекательность лица. Но человек оценивает красоту и привлекательность по чувствам, что у него возникают при взгляде на человека. А на это, кроме физических данных, влияют и другие факторы. Поэтому на марафоне мы говорим и про другие важные вещи. Сегодня речь пойдет о том, что находится на грани между внешним и внутренним — о выражении лица и мимике.

## В "Портрет Дориана Грея" Оскара Уайльда есть такой момент:

Поймите, я вовсе не верю этим слухам. Во всяком случае, я не могу им верить, когда на вас смотрю. Ведь порок всегда накладывает свою печать на лицо человека. Его не скроешь. У нас принято говорить о «тайных» пороках. Но тайных пороков не бывает. Они сказываются в линиях рта, в отяжелевших веках, даже в форме рук.

Люди легко считывают по выражению лица наше настроение, делают выводы о нашем характере. Оценивают, демонстрируете вы опасность или доброжелательность. Самыми приятными выражения лица (с небольшой разницей) [считаются улыбка и нейтральное выражение лица](#). С нейтральным лицом есть подвох, на который стоит обратить особое внимание.

Расслабленное выражение лица не всегда выражает нейтральные эмоции. Чтобы улыбнуться, заплакать, нахмуриться или поднять бровь, нужно задействовать те или иные мышцы. Со временем частое напряжение мышц приводит к тому, что они уже не могут расслабиться до конца, и даже тогда, когда человек спокоен и вообще ни о чем не думает, на его лице остается привычная эмоция.



Для многих людей это становится настоящей проблемой, и есть много исследований на тему так называемого The Resting Bitch Face (можете [протестировать](#) себя), когда мужчины и особенно женщины теряют в привлекательности из-за того, что они кажутся недовольными или угрюмыми или злыми. Хорошим примером может быть Кристен Стюарт или Канье Вест, чьи лица в расслабленном состоянии не выражают нейтральность, а скорее негативные эмоции. Но не только им не повезло, с возрастом этому эффекту становятся подвержены все люди. Их эмоции [воспринимаются с меньшей ясностью](#) из-за напряжения лицевых мышц, морщин, что мешает взаимопониманию и общению. Я часто замечаю на фото поджатые губы и стиснутые челюсти, что также портит впечатление от красивых лиц. Внешние признаки синдрома злого лица также могут быть последствием плохого зрения: человек всё время щурится, и со временем это входит в привычку.

Не думайте, что это вас не касается, скорее всего и у вас на лице выработался негативный паттерн или есть зажатость мышц, что мешает живой и молодой мимике.

Как многие уже догадались, улыбка повышает привлекательность, но и с ней есть тонкости — она выглядит не доминантно. Улыбка подходит не под все эстетики и ситуации, поэтому модели на подиуме улыбаются не так часто. Для многих мужчин более выгодным выражением лица будет нейтральное, а в некоторых ситуациях даже сердитое. Особенно, если вы красивы. И обратное, если вы не очень привлекательны, улыбка не добавит вам баллов, а злость их сильно отнимет. Последнее также [справедливо и для женщин](#).

Судя по всему, улыбка работает как мультипликатор привлекательности, и не смотря на то что совет "просто улыбайся чаще" остается хорошим, это повысит привлекательность не у всех.

Также, существуют разные типы улыбок. Социальная улыбка отличается от спонтанной, и считается менее привлекательной. А частое "натягивание" социальной улыбки портит улыбку искреннюю, так как включает другие мышцы лица и человеку все труднее улыбнуться не просто растягивая уголки рта в стороны, даже если ему действительно смешно или весело.

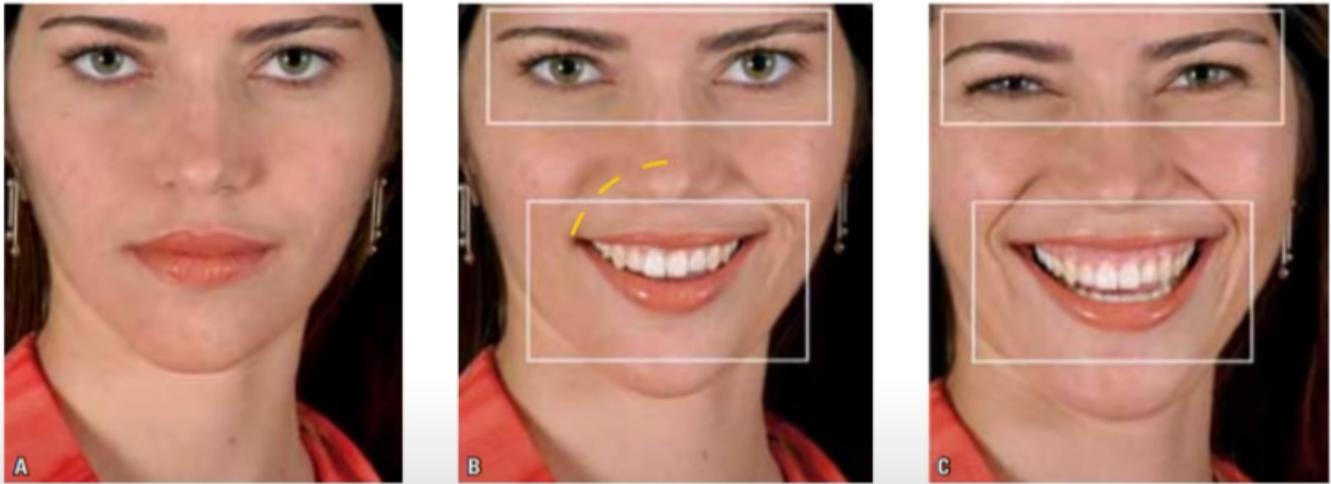


FIGURE 16 - Resting position (A). First stage of the smile – Social smile (B). Second stage of the smile – Spontaneous smile. Notice that in this stage the patient's eyes are half-shut. (C).



Как с этим бороться? Прежде всего, работайте над своим душевным равновесием и настроением. Проходите психотерапию, научитесь не держать злобу. С застывшими эмоциями хорошо справляется массаж и умеренные занятия фейсфитнесом. Последний учит вас лучше управлять мимикой и сделает ее более живой. За активной мимикой интересно наблюдать, поэтому facial expressions такая большая часть к-пора и тиктоков. Добавлю ссылки не только на исследования, чтобы вы [убедились сами](#). А зажатая

мимика очень [добавляет возраста](#) и [мешает коммуникации](#).

---

Revision #1

Created 29 April 2024 12:06:11 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 12:13:47 by fox\_box (Юлия)