

 Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Skorowidz

 Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 Twój koszyk

Dodaj do koszyka

 Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie

Autor: [Paul Ekman](#)

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-246-3414-9

Tytuł oryginału: [Emotions Revealed, Second Edition: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life](#)

Format: 158×235, stron: 296



Magia emocji

- Zdobądź kontrolę nad swoimi emocjami
- Poznaj siłę empatii w Twoim życiu
- Używaj emocji do realizacji swoich celów
- Naucz się odczytywać ukryte uczucia innych

Pokaż mi swoją twarz, a powiem Ci, co czujesz

Czy odnosisz czasem wrażenie, że ludzie zachowują się niedorzecznie? Czy zdarza Ci się, że nie jesteś w stanie wytłumaczyć, dlaczego postąpiłeś tak, a nie inaczej, a potem snujesz w wyobraźni plany, co by było, gdybyś powiedział i zrobił coś innego? Szukasz winnych? To emocje! To właśnie one kierują naszymi wyborami i zachowaniem. Pozytywne potrafią nas uskrzydlić, dodać energii, uczynić bogami kreatywności, zaś negatywne wpędzają nas w otchłanie rozpacz i sprawiają, że popełniamy niewybaczalne błędy. Jednak bez uniesień życie byłoby nudne, smutne, a nawet niebezpieczne — w końcu bez emocji żyją psychopaci...

Zamiast rozważać, jak wyglądałby świat wyprany z uczuć, czas zacząć pracować nad ich okiełznaniem. Jeśli chcesz dowiedzieć się, w jaki sposób zapanować nad swoimi emocjami, a także nauczyć się odczytywać z ludzkich twarzy nawet najbardziej skrywane uczucia, ta książka będzie dla Ciebie prawdziwą podróżą w głąb ludzkiej psychiki. Poznasz mechanizmy rządzące naszym postępowaniem, poprawisz jakość komunikacji, uporządkujesz swoje życie wewnętrzne, lepiej zrozumiesz innych ludzi, ale przede wszystkim dowiesz się o sobie samym rzeczy, o których nie miałeś pojęcia.

- Co powoduje uwolnienie konkretnych emocji?
- Jakie korzyści przynoszą nam emocje, a jakie powodują szkody?
- Jaką rolę odgrywają emocje w zaburzeniach umysłowych?
- Jak można kierować swoim postępowaniem w chwili wzburzenia emocjonalnego?
- W jaki sposób rozpoznawać prawdziwe emocje, ujawniające się w mimice?
- Jak wykorzystać informacje na temat uczuć innych osób w związkach, pracy, rodzinie i przyjaźni?

Zachwycająca, pewna i rozumna mapa świata emocji, doskonały przewodnik.

Daniel Goleman, autor książki *Inteligencja emocjonalna*

EMOCJE UJAWNIONE



Odkryj, co ludzie
chcą przed Tobą zataić,
i dowiedz się czegoś
więcej o sobie

*Nikt inny nie zbadał ekspresji mimicznych
tak dogłębnie jak Paul Ekman. W tej książce
dokonuje on w jasny, obrazowy i najbardziej
przystępny sposób prezentacji swoich
fascynujących odkryć.*

Oliver Sacks



Magia emocji

Zdobądź kontrolę
nad swoimi emocjami

Poznaj siłę empatii
w Twoim życiu

Używaj emocji
do realizacji swoich celów

Nauč się odczytywać
ukryte uczucia innych



psychologia
sensus.pl

PAUL EKMAN

Paul Ekman to mistrz ekspresji emocjonalnej, a to jest jego mistrzowska prezentacja tej dziedziny wiedzy. Zawiera nawet podpowiedzi, w jaki sposób moglibyśmy wykorzystać odkrycia z obszaru ekspresji emocjonalnych do polepszenia naszego życia i nadania mu odpowiedniego kierunku.

Joseph Ledoux, profesor na Uniwersytecie Nowojorskim oraz autor książek *Synaptic Self* i *Mózg emocjonalny*

Spis treści

Podziękowania 9

Przedmowa do drugiego wydania 11

Wstęp 13

1. Emocje w różnych kulturach 19
2. Kiedy ulegamy emocjom? 35
3. Jak zmienić to, co wywołuje w nas emocje? 55
4. Zachowanie pod wpływem emocji 69
5. Smutek i udręka 97
6. Gniew 123
7. Zaskoczenie i strach 157
8. Wstręt i pogarda 181
9. Radosne emocje 199
10. Kłamstwa i emocje 221

Konkluzje: Życie z emocjami 239

Posłowie 245

Dodatek: Czytanie z twarzy — test 249

Przypisy 271

Zdjęcia 287

O autorze 289

Skorowidz 293

1

Emocje w różnych kulturach

Zawarłem w tej książce wszystko to, czego dowiedziałem się na temat emocji w ciągu ostatnich czterdziestu lat, a co może być moim zdaniem pomocne w poprawie czyjegoś życia uczuciowego. Większość z tego, co napisałem, ma oparcie w moich własnych eksperymentach naukowych albo w badaniach innych naukowców zajmujących się emocjami, ale nie wszystko. Prowadząc moje badania, skupiłem się na rozwoju technik interpretowania i pomiaru ekspresji mimicznych towarzyszących emocjom. Uzbrojony w te metody, byłem w stanie dostrzec — na twarzach obcych osób, przyjaciół oraz członków rodziny — detale, które umykają prawie wszystkim innym ludziom, dzięki czemu dowiedziałem się dużo więcej, niż zdążyłem wcześniej udowodnić na drodze eksperymentalnej. Kiedy to, co piszę, oparte jest jedynie na moich obserwacjach, sygnalizuję to takimi zwrotami, jak „zaobserwowałem”, „jestem przekonany”, „wydaje mi się...”. Natomiast kiedy piszę na podstawie eksperymentów naukowych, podaję w przypisach konkretne badania wspierające moje tezy.

Wiele z tego, co opisuję w tej książce, zostało zainspirowane moimi badaniami nad wyrazem twarzy w poszczególnych kulturach. Zebrany wtedy materiał na zawsze zmienił moje spojrzenie na psychologię w ogóle, a szczególnie na emocje. Odkrycia te, dokonane w takich miejscach, jak Papua-Nowa Gwinea, Stany Zjednoczone, Japonia, Brazylia, Argentyna, Indonezja i były Związek Radziecki, pozwoliły mi rozwinąć własną koncepcję na temat natury emocji.

Na początku prowadzonych przeze mnie badań pod koniec lat 50. ekspresja mimiczna nie wchodziła nawet w zakres moich zainteresowań. Interesowały mnie natomiast ruchy rąk. Moja metoda klasyfikacji tych ruchów pozwalała odróżnić pacjentów neurotycznych od tych z depresją psychotyczną oraz wskazywała stopień poprawy ich stanu w następstwie terapii¹. Na początku lat 60. nie istniały nawet narzędzia, które umożliwiałyby precyzyjny i bezpośredni pomiar skomplikowanych, często ulegających gwałtownym zmianom, ruchów twarzy, jakie można zaobserwować u pacjentów dotkniętych depresją. Nie miałem pojęcia, jak się za to zabrać, więc się tym nie zająłem. Ale dwadzieścia pięć lat później, po tym jak wypracowałem już metody pomiaru ekspresji mimicznych,

ponownie zająłem się tymi pacjentami, wykorzystując filmy, które wcześniej wykonano, i dokonałem ważnych odkryć, które opisuję w rozdziale 5.

Nie sądzę, żebym w roku 1965 zdecydował się na zmianę obiektu moich badań, gdyby nie dwa fortunne zbiegi okoliczności. Traf chciał, że podległa Departamentowi Obrony agencja ARPA (ang. Advanced Research Projects Agency*) przyznała mi grant na badania zachowań niewerbalnych w różnych kulturach. Nie starałem się o ten grant, ale w następstwie skandalu — projekt badawczy został użyty jako kamuflaż dla działań skierowanych przeciwko powstańcom — jedno z głównych przedsięwzięć badawczych agencji ARPA zostało anulowane, a przeznaczone na ten cel pieniądze musiały być wydane w ciągu tamtego roku podatkowego i to na jakieś niekontrowersyjne badania za granicą. Za sprawą czystego przypadku znalazłem się w biurze człowieka, który miał za zadanie wykorzystanie tych pieniędzy. Żył on w związku małżeńskim z kobietą z Tajlandii i był pod wrażeniem różnic, jakie zaobserwował w ich komunikacji niewerbalnej. Chciał, żebym zbadał, co w tej dziedzinie było uniwersalne, a co zależne od kultury. Początkowo nie paliłem się do tego zadania, ale nie mogłem odrzucić takiego wyzwania.

Rozpoczynając ten projekt, byłem przekonany, że mimika i gesty są uwarunkowane społecznie oraz zróżnicowane w zależności od kultury, a opinię tę podzielała grupa osób, które na początku poprosiłem o radę — byli to: Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhistell i Charles Osgood. Pamiętałem co prawda, że Karol Darwin twierdził coś odwrotnego, ale byłem tak pewny, że się mylił, iż nie zadałem sobie trudu, by przeczytać jego książkę.

Kolejnym szczęśliwym zbiegiem okoliczności było spotkanie z Silvanem Tomkinsem. Skończył on właśnie wtedy pisać dwie książki na temat emocji, w których twierdził, że ekspresje mimiczne są w obrębie naszego gatunku wrodzone i uniwersalne, ale nie miał dowodów na poparcie swoich tez. Myślę, że nigdy nie przeczytałbym jego książek ani bym się z nim nie spotkał, gdyby nie to, że obydwaj składaliśmy w jednym czasie artykuły na temat zachowań niewerbalnych do tego samego czasopisma — badania Silvana dotyczyły twarzy, a moje ruchów ciała².

Byłem pod wielkim wrażeniem głębi i rozmachu idei Silvana, ale sądziłem, że jego przekonania na temat wrodzonej, a przez to uniwersalnej natury ekspresji mimicznych są błędne, jak wcześniej u Darwina. Cieszyło mnie jednak, że są w tym sporze dwie strony, że nie tylko Darwin, który pisał sto lat wcześniej, sprzeciwiał się stanowisku Margaret Mead, Gregory'ego Batesona, Raya Birdwhistella i Edwarda Halla. Sprawa nie była rozstrzygnięta. Toczyła się prawdziwa debata między sławnymi naukowcami, ludźmi cieszącymi się wielkim poważaniem, a ja, mając trzydzieści lat, dostałem szansę i fundusze, aby

* Agencja do Spraw Zaawansowanych Projektów Badawczych — *przyp. tłum.*

spróbować rozstrzygnąć raz na zawsze: „Czy ekspresje mimiczne są uniwersalne, czy też są, jak język, specyficzne dla danej kultury?”. Takiemu wyzwaniu nie sposób się oprzeć! Nie interesowało mnie, kto okaże się mieć rację, chociaż nie sądziłem, żeby był to Silvan*.

W moim pierwszym badaniu pokazywałem zdjęcia osobom wywodzącym się z pięciu różnych kultur — z Chile, z Argentyny, z Brazylii, z Japonii i ze Stanów Zjednoczonych — prosząc je, by oceniły, jakie emocje wyrażają poszczególne twarze na fotografiach. Większość osób z każdej z tych kultur podawała podobną ocenę, co sugerowało, że ekspresje mimiczne naprawdę mogą być uniwersalne³. Carroll Izard, inny psycholog, któremu doradzał Silvan, prowadzący badania wśród osób z innych kultur, wykonał prawie taki sam eksperyment, uzyskując takie same rezultaty⁴. Tomkins nie wspomniał żadnemu z nas o drugim badaczu, co kiedy odkryliśmy, że nie jesteśmy w naszej pracy osamotnieni, początkowo wywołało nasz sprzeciw, ale z punktu widzenia nauki lepiej było, żeby dwóch niezależnych badaczy odkryło to samo zjawisko. Wyglądało na to, że Darwin miał rację.

Ale był pewien problem: czy mogło być prawdziwe odkrycie, że ludzie z różnych kultur zgadzają się co do tego, jaką emocję pokazują poszczególne wyrazy twarzy, skoro tak wielu mądrych ludzi było przeciwnego zdania? Nie tylko podróżnicy twierdzili, że wyrazy twarzy Chińczyków albo Japończyków lub też innych grup kulturowych mają zupełnie inne znaczenia. Birdwhistell, uznany antropolog specjalizujący się w badaniu ekspresji mimicznych i gestów (wychowanek Margaret Mead), pisał, że do porzucenia idei Darwina skłoniło go odkrycie, iż w wielu kulturach ludzie uśmiechają się, kiedy są nieszczęśliwi⁵. Ten pogląd wpasowuje się w trend, który dominował w antropologii kulturowej i wśród większości psychologów — wszystko to, co ma znaczenie społeczne, jak na przykład ekspresje mimiczne, musi być produktem uczenia się, a więc jest różne u różnych kultur.

Udało mi się pogodzić nasze odkrycie, że ekspresje mimiczne są uniwersalne, z obserwacjami Birdwhistella, że różnią się one w poszczególnych kulturach,

* Odkryłem coś przeciwnego, niż oczekiwałem. To idealna sytuacja. Odkrycia nauk behawioralnych są bardziej wiarygodne, kiedy nie potwierdzają oczekiwań badacza, tylko im zaprzeczają. W większość innych dziedzin nauki rzecz ma się zgoła na odwrót, odkrycia budzą największe zaufanie, jeżeli zostały przewidziane z wyprzedzeniem. Dzieje się tak, ponieważ ewentualne uprzedzenia albo błędy są kontrolowane dzięki tradycji każącej naukowcom powtarzać eksperymenty swoich kolegów, by sprawdzić, czy uda im się osiągnąć takie same rezultaty. Taka tradycja nie istnieje niestety w naukach behawioralnych. Rzadko dochodzi do powtórzenia eksperymentów przez kolegów badacza albo przez niego samego. Bez tego zabezpieczenia naukowcy zajmujący się zachowaniem są bardziej narażeni na to, że uda się im odkryć tylko to, co chcieliby odkryć.

dzięki wprowadzeniu koncepcji *reguł okazywania emocji*. Postawiłem tezę, że są to przyswajane w toku socjalizacji, często różniące się w różnych kulturach zasady, kierujące ekspresją emocji, decydujące, kto może okazywać wobec kogo jakie emocje i kiedy może to robić. To dzięki nim na większości publicznych zawodów sportowych przegrany nie okazuje smutku i rozczarowania, które odczuwa. Reguły okazywania emocji są przekazywane poprzez upomnienia rodziców — „przestań się głupio uśmiechać”. Zasady te mogą decydować o tym, co pomniejszamy, w czym przesadzamy, co zupełnie skrywamy, albo kiedy maskujemy wyrażanie emocji, które akurat czujemy⁶.

Przetestowałem tę koncepcję w serii badań, które wykazały, że *kiedy są sami*, wtedy zarówno Japończycy, jak i Amerykanie przejawiali takie same ekspresje mimiczne w odpowiedzi na oglądany film przedstawiający zabieg chirurgiczny albo wypadek, ale kiedy w trakcie seansu siedział obok nich badacz, Japończycy maskowali swój negatywny wyraz twarzy uśmiechem bardziej niż Amerykanie. Czyli prywatnie — wrodzona ekspresja mimiczna, publicznie — ekspresja kontrolowana⁷. Ponieważ większość antropologów i podróżników ma okazję obserwować zachowania publiczne, zbudowałem w ten sposób wyjaśnienie i zebrałem dowody na to, w jaki sposób jest ono kształtowane. Natomiast gesty symboliczne, takie jak kiwanie głową na znak potwierdzenia, kręcenie głową na znak zaprzeczenia albo znak OK, rzeczywiście są zależne od kultury⁸. W tej kwestii Birdwhistell, Mead i większość innych naukowców badających zachowanie miała rację, mimo że mylili się co do ekspresji mimicznych sygnalizujących emocje.

W mojej koncepcji była jednak pewna luka, a skoro potrafiłem ją zauważyć ja sam, na pewno zdołaliby to uczynić również Birdwhistell i Mead, którzy z pewnością szukaliby wszelkich sposobów na obalenie moich odkryć. Wszystkie badane przeze mnie (i przez Izarda) osoby mogły nauczyć się znaczenia typowych dla kultury zachodniej ekspresji mimicznych, oglądając filmy z Charliem Chaplinem albo Johnem Wayneem w kinie albo w telewizji. Nauka czerpana z mediów albo kontakty z ludźmi z innych kultur mogły wyjaśniać, dlaczego osoby wywodzące się z różnych kultur zgodnie oceniały emocje wyrażane na moich zdjęciach białych ludzi. Potrzebowałem kultury odizolowanej od bodźców wizualnych, w której ludzie nie widzieli żadnych filmów, nie mieli telewizji, gazet, i spotykali bardzo niewielu, jeśli w ogóle jakichś, obcokrajowców. Jeśli również oni identyfikowaliby w moim zestawie fotografii takie same emocje jak badane osoby z Chile, Argentyny, Brazylii, Japonii i ze Stanów Zjednoczonych, miałbym niezbity dowód.

Człowiekiem, który otworzył przede mną świat kultury z epoki kamiennej, był Carleton Gajdusek, neurolog pracujący od ponad dekady w takich odizolowanych miejscach, jak wyżyny Papui-Nowej Gwinei. Próbował tam zidentyfikować przyczynę dziwnej choroby, kuru, która była przyczyną śmierci około połowy osób w jednej z tamtejszych społeczności. Tubylcy wierzyli, że przyczyną

są czary. Kiedy przybyłem na miejsce, Gajdusek wiedział już, że czynnikiem chorobotwórczym jest wolno działający wirus, który ulega wieloletniej inkubacji, zanim zacznie powodować widoczne objawy (również AIDS jest wywoływane przez takiego wirusa). Wciąż jednak nie wiedział, jaką drogą następuje zakażenie (okazało się, że był nią kanibalizm. Tubylcy ci nie zjadali swoich wrogów, w stosunku do których istniało większe prawdopodobieństwo, że ginąc w walce, są w pełni zdrowi. Zjadali natomiast swoich przyjaciół, którzy zmarli na jakąś chorobę, w tym wielu na kuru. Ciała przed zjedzeniem nie były gotowane, więc z łatwością dochodziło do zarażenia. Jakiś czas potem Gajdusek otrzymał Nagrodę Nobla za odkrycie tego wolno działającego wirusa).

Szczęśliwym trafem Gajdusek zdawał sobie sprawę, że kultury z epoki kamiennej stoją na progu zagłady, więc zużył ponad 30 kilometrów taśmy filmowej, utrwalając na niej codzienne życie tubylców w każdej z dwóch badanych przez niego kultur. Nigdy nie oglądał tych filmów; nawet jednokrotne przejrzanie tych materiałów zajęłoby prawie sześć tygodni. I wtedy pojawiłem się ja.

Uradowany, że ktoś miał naukową motywację, żeby przebadać jego filmy, pożyczył mi kopie, a ja i mój kolega Wally Friesen spędziliśmy sześć miesięcy, uważnie je analizując. Filmy te zawierały dwa bardzo przekonujące dowody na uniwersalność ekspresji mimicznych odpowiadających emocjom. Po pierwsze nie udało nam się natrafić na wyraz twarzy, którego byśmy już nie znali. Jeżeli formy ekspresji mimicznej są wyuczone, to te odizolowane ludy powinny przejawiać jakieś inne typy wyrazów twarzy, takie, jakich jeszcze nigdy nie widzieliśmy. Nie stwierdziliśmy ani jednego takiego przypadku.

Wciąż istniała możliwość, że te znajomo wyglądające formy ekspresji mimicznej sygnalizują zupełnie inne emocje. Ale choć filmy nie zawsze pokazywały, co miało miejsce tuż przed wystąpieniem danego wyrazu twarzy albo tuż po nim, to kiedy było to widoczne, stanowiło potwierdzenie naszych interpretacji. Jeśli wyrazy twarzy sygnalizowałyby w różnych kulturach różne emocje, wtedy zupełni outsiderzy, nie mający pojęcia o danej kulturze, powinni okazać się niezdolni do poprawnej interpretacji tych form ekspresji.

Próbowałem dociec, jakich argumentów użyliby Birdwhistell i Mead, aby obalić to twierdzenie. Przyszło mi do głowy, że powiedzieliby: „Nie ma znaczenia, że nie stwierdza się żadnych nowych form ekspresji mimicznej; te, które zaobserwowałeś, miały tak naprawdę inne znaczenie. Zrozumiałeś je, ponieważ wskazówką był dla ciebie społeczny kontekst, w którym były zastosowane. Nigdy nie obserwowałeś emocji w oderwaniu od tego, co wydarzyło się tuż przed nią, po niej albo w tym samym czasie. Gdybyś miał po temu okazję, nie potrafiłbyś rozpoznać, co oznacza dany wyraz twarzy”. Aby zlikwidować tę lukę, ściągnęliśmy Silvana ze Wschodniego Wybrzeża, żeby popracował z nami przez tydzień w moim laboratorium.

Zanim przyjechał, dokonaliśmy obróbki filmów, tak że mógł oglądać jedynie same ekspresje mimiczne, oderwane od kontekstu społecznego, po prostu same zbliżenia twarzy. Silvan nie miał z tym najmniejszego problemu. Każda z jego interpretacji odpowiadała kontekstowi społecznemu, którego nie mógł zobaczyć. Co więcej, wiedział dokładnie, skąd czerpie te informacje. Wally i ja wyczuwaliśmy, jaki przekaz emocjonalny jest wyrażany przez każdą ekspresję mimiczną, ale nasze oceny były oparte na intuicji; zazwyczaj nie potrafiliśmy określić, co dokładnie w danym wyrazie twarzy odpowiadało za dany przekaz emocjonalny, chyba że był to uśmiech. Silvan podszedł do ekranu i wskazał, które dokładnie konkretne ruchy mięśni sygnalizowały poszczególne emocje.

Zapytaliśmy go również o jego ogólne wrażenia na temat obu tych kultur. Powiedział, że jedna z tych grup wydawała się całkiem przyjazna. Drugą cechowało wybuchowe przejawianie gniewu, duża podejrzliwość i homoseksualizm. Grupą, którą opisał w ten sposób, byli Anga. Jego opis odpowiadał temu, co na ich temat słyszałem od Gajduska, który z nimi pracował. Wielokrotnie atakowali oni australijskich funkcjonariuszy, którzy próbowali założyć tam stałą stację. Byli wśród swoich sąsiadów znani ze swojej głębokiej podejrzliwości. A mężczyźni z tej grupy aż do zawarcia małżeństwa utrzymywali stosunki homoseksualne. Kilka lat później etnolog Irenaus Eibl-Eibesfeldt musiał dosłownie ratować swoje życie ucieczką, kiedy próbował z nimi pracować.

Po tym spotkaniu postanowiłem poświęcić się badaniu ekspresji mimicznych. Zacząłem jeździć do Nowej Gwinei, próbując zebrać dowody na poparcie tezy, której prawdziwości byłem pewny — że przynajmniej niektóre formy ekspresji mimicznych wyrażających emocje są uniwersalne. Zacząłem też rozwijać obiektywną metodę pomiaru zachowań mimicznych, tak by każdy badacz mógł bezstronnie odczytać z ruchu mięśni twarzy to, co tak wyraźnie dostrzegał Silvan.

Pod koniec roku 1967 pojechałem na teren południowo-wschodnich wyżyn, żeby zrobić badania wśród ludu Fore, który żył w małych, porozrzucanych wioskach dwa tysiące metrów nad poziomem morza. Nie znałem języka fore, ale dzięki pomocy kilku chłopców, którzy nauczyli się w szkółce misyjnej miejscowego pidżynu[†], mogłem porozumiewać się dzięki tłumaczeniu z angielskiego na pidżyn i z pidżynu na fore, a później w odwrotnym kierunku. Przywiozłem ze sobą zdjęcia pokazujące różne wyrazy twarzy, a większość z nich stanowiły fotografie подарowane mi przez Silvana, kiedy prowadziłem badania nad bardziej zaawansowanymi kulturami (na stronie 27 znajdują się trzy przykłady). Miałem również fotografie niektórych przedstawicieli plemienia Fore, które wybrałem z filmu, zakładając, że mogą mieć kłopoty z interpretacją emocji

[†] Pidżyn to język o zredukowanej składni i uproszczonej morfologii, utworzony na bazie co najmniej dwóch innych języków, z których czerpie poszczególne elementy. Często występuje na terenach poddanych kolonizacji — *przyjp. tłum.*

okazywanych przez białych. Martwiłem się nawet, że mogą się okazać w ogóle niezdolni do zrozumienia zdjęć, ponieważ nigdy się z nimi nie zetknęli. Niektórzy antropologowie twierdzili wcześniej, że ludy, które nigdy dotąd nie miały styczności z fotografią, muszą się nauczyć, jak ją interpretować. Ale Fore nie mieli takich kłopotów; od razu zrozumieli moje zdjęcia i wydawało się, że nie ma dla nich znaczenia narodowość przedstawionych na nich osób, Fore czy Amerykanów. Problem tkwił w tym, o co ich poprosiłem.

Nie mieli języka pisanego, więc nie mogłem poprosić ich o dopasowanie do oglądanej emocji jednego ze słów ułożonych w listę. Gdybym zaś czytał im tę listę na głos, musiałbym się martwić, czy ją aby zapamiętali i czy na ich wybór nie ma wpływu kolejność odczytywanych słów. Zamiast tego poprosiłem ich więc o wymyślenie historii odpowiadającej każdemu z oglądanych wyrazów twarzy. „Powiedzcie mi, co się tu teraz dzieje, a co się stało wcześniej, że ta osoba ma taki wyraz twarzy, i co stanie się potem”. To było jak wyrwanie zęba. Nie jestem pewien, czy było to spowodowane przez proces tłumaczenia, czy przez fakt, że Fore nie mieli pojęcia, co chciałbym usłyszeć i dlaczego ich o to proszę. Być może wymyślanie historii o nieznanym po prostu nie było wśród Fore praktykowane.

W końcu udało mi się zebrać te historie, ale ich stworzenie zajęło każdej z badanych osób dużo czasu. po każdej sesji zarówno oni, jak i ja byliśmy wyczerpani. Ale nie narzekałem na brak ochotników, mimo że podejrzewam, iż krążyły wśród nich wieści, że to, o co ich proszę, nie jest łatwe. W grę wchodziły też skuteczne środki zachęty, motywujące Fore do oglądania moich fotografii: każdej z badanych osób dawałem w zamian za pomoc kostkę mydła albo paczkę papierosów. Nie dysponowali mydłem, więc miało ono dużą wartość. Hodowali własny tytoń, który palili w fajkach, ale wyglądało na to, że bardziej smakuja im moje papierosy.

Większość z ich historii odpowiadała emocjom, wyobrażonym na każdej fotografii. Kiedy patrzyli przykładowo na zdjęcie przedstawiające uczucie ocenianie w kulturach słowa pisanego jako smutek, Nowogwinejczycy najczęściej stwierdzali, że osobie tej umarło dziecko. Ale procedura polegająca na opowiadaniu historii była nieporęczna, a udowodnienie, że różne historie odpowiadają poszczególnym emocjom, nie wyglądało na łatwe zadanie. Wiedziałem, że muszę zabrać się do tego inaczej, ale nie wiedziałem jak.

Filmowałem też wtedy spontaniczne miny tubylców i udało mi się uchwycić wyraz radości na ich twarzach, kiedy ludzie z pobliskiej wioski spotkali swoich przyjaciół. Aranżowałem również sytuacje mające wywoływać emocje. Nagrałem dwóch mężczyzn grających na swoich instrumentach muzycznych, a następnie utrwaliłem na taśmie ich zaskoczenie i zachwyt, kiedy po raz pierwszy usłyszeli swoje głosy i muzykę wydobywającą się z magnetofonu. Dźgnałem też pewnego chłopca gumowym nożem, który miałem ze sobą, a kamera utrwaliła jego reakcję i reakcje jego kolegów. Uważali, że to dobry żart (miałem na tyle

rozsądku, by nie próbować tego na którymś z mężczyzn). Takie nagrania nie mogły służyć za dowód moich tez, ponieważ badacze upierający się przy stanowisku, że ekspresje mimiczne różnią się w zależności od kultury, mogliby argumentować, iż wybrałem jedynie tych kilka przypadków, kiedy miałem do czynienia z uniwersalnymi formami ekspresji.

Po kilku miesiącach opuściłem Nową Gwinę — nie była to trudna decyzja, ponieważ byłem spragniony konwersacji, której nie mogłem prowadzić z tubylcami, oraz normalnego jedzenia, co wiązało się z pomyłką, jaką popełniłem, sądząc, że będzie mi smakowała lokalna kuchnia. Pochrzn i coś przypominającego tę część szparaga, którą odrzucamy, zaczęły się robić nudne. Była to przygoda, najbardziej ekscytująca w moim życiu, ale wciąż martwiłem się, że nie udało mi się zgromadzić niepodważalnych dowodów. Wiedziałem, że ta kultura pozostanie już tylko niedługo w izolacji, a podobnych do niej nie pozostało na świecie zbyt wiele.

Po powrocie do domu odkryłem technikę, której psycholog John Dashiell używał w latach 30. do badania, w jakim stopniu małe dzieci potrafią interpretować wyraz twarzy. Są one zbyt małe, by umieć czytać, więc nie mógł im dać listy słów, z której mogłyby wybierać adekwatne określenia. Zamiast prosić je o wymyślenie historyjki — co zrobiłem na Nowej Gwinei — Dashiell postąpił sprytnie, czytając im pewną historyjkę, a następnie pokazując im zestaw obrazków. Dzieci musiały jedynie wybrać obrazek, który odpowiadał usłyszaną historyjkę. Wiedziałem, że ta metoda sprawdzi się również w moich badaniach. Przejrzałem więc historie wymyślone przez Nowogwinejczyków, wybierając te, które podawano najczęściej po obserwacji danego typu ekspresji emocjonalnej. Były one całkiem proste: „Jego/jej przyjaciel przyszedł i on(a) jest szczęśliwy/-a; on(a) jest rozgniewany/-a i zaraz zacznie się bić; jego/jej dziecko umarło i jest mu/jej bardzo smutno; on(a) patrzy na coś, coś się mu/jej nie podoba, albo na coś śmierdzącego; on(a) patrzy na coś nowego i nieoczekiwanego”.

Był pewien problem z najczęstszą historyjką odpowiadającą strachowi, która opisywała niebezpieczeństwo, jakie stanowi dzik. Musiałem ją zmienić, aby zmniejszyć ryzyko, że może być zinterpretowana jako opowieść o zaskoczeniu albo o gniewie. Historyjka ta brzmiała następująco: „On(a) siedzi sam(a) w domu, a w wiosce nie ma poza tym zupełnie nikogo. W domu nie ma też noża, siekiery ani łuku i strzał. W drzwiach domu stoi dzik, a mężczyzna (kobieta) patrzy na niego i bardzo się go boi. Dzik stoi już w drzwiach od kilku minut i człowiek patrzy na niego z wielkim lękiem, a dzik nie zamierza odejść od drzwi, więc człowiek boi się, że dzik go/ją ugryzie”.

Stworzyłem zestawy po trzy zdjęcia każdy, które zamierzałem pokazywać badanym osobom w czasie, kiedy będą im odczytywane historyjki (przykład takiego zestawu zamieszczam poniżej). Badany musiał jedynie wskazać na odpowiednią fotografię. Zrobiłem wiele takich zestawów i nie chciałem, żeby jakiegokolwiek



zdjęcie powtarzało się więcej niż jeden raz, aby wybór nie dokonywał się przez wykluczenie: „Aha, to było to zdjęcie, kiedy umarło dziecko, a to było, kiedy powiedziałem, że ona zamierza walczyć, więc to musi być historyjka o dziku”.

Powróciłem do Nowej Gwinei pod koniec 1968 roku, razem z moimi historyjkami i zdjęciami oraz z zespołem kolegów, którzy mieli mi pomóc w zbieraniu danych⁹ (tym razem zabrałem z sobą również jedzenie w puszkach). Myślę, że o naszym powrocie było głośno, ponieważ poza Gajduskiem i jego kamerzystą Richardem Sorensonem (który bardzo mi pomógł w poprzednim roku) bardzo niewielu obcych zapuszczało się w te strony, a jeszcze mniej z nich wracało. Podróżowaliśmy trochę po okolicznych wioskach, ale kiedy rozniosła się wieść, że to, o co prosimy, jest bardzo proste do zrobienia, zaczęli się do nas schodzić także ludzie z odległych wiosek. Podobało im się stawiane przed nimi zadanie oraz byli ponownie zachwyceni mydłem i papierosami.

Zadbałem szczególnie o to, żeby nikt z naszej grupy niechcący nie podpowiedział innym badanym, które zdjęcie było poprawną odpowiedzią. Zestawy fotografii były umieszczone na przezroczystych arkuszach, z numerem kodu wypisanym na tylnej stronie każdej z nich, tak by można je było zobaczyć, zaglądając na drugą stronę arkusza. Nie wiedzieliśmy, i naszym celem było nie wiedzieć, które kody odpowiadają jakim ekspresjom mimicznym. Arkusz był odwracany w stronę badanego i ustawiony w taki sposób, żeby osoba zapisująca odpowiedzi nie była w stanie zobaczyć jego przedniej części. Następnie odczytywano historyjkę, badany wskazywał wybrane zdjęcie, a jeden z nas zapisywał numer kodu wskazanej fotografii[‡].

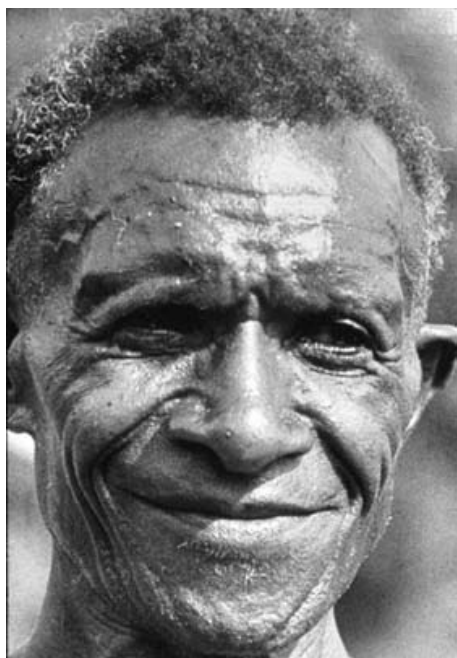
[‡] Mimo przedsięwziętych przez nas środków ostrożności, jeden z badaczy przywiązanych do idei, że różne formy ekspresji mimicznej są wyuczone, a nie wrodzone, zarzucał nam piętnaście lat później, że mogliśmy w jakiś sposób podpowiedzieć badanym, jakie zdjęcie należy wybrać. Nie wiedział, jak miałoby się to odbyć, uważał po prostu, że musiało tak być, ponieważ nie potrafił zrezygnować ze swojej wiary w kulturowe pochodzenie ekspresji mimicznych.

W ciągu zaledwie kilku tygodni przebadaliśmy ponad trzysta osób, około 3% liczby członków tej kultury, więcej niż wystarczająco dużo, by móc przeprowadzić analizę statystyczną. Uzyskaliśmy jasno określone rezultaty dla szczęścia, gniewu, obrzydzenia i smutku. Strach i zaskoczenie nie były od siebie odróżnione — kiedy ludzie słyszeli straszną historyjkę, równie często wybierali zaskoczenie jako wyraz twarzy odpowiadający strachowi, to samo miało również miejsce w drugą stronę, kiedy przedstawiano im zaskakującą historyjkę. Jednak strach i zaskoczenie odróżniały się od gniewu, obrzydzenia, smutku i szczęścia. Do dzisiaj nie wiem, dlaczego strach i zaskoczenie nie były rozróżniane. Być może problem tkwił w historyjkach, albo może chodziło o to, że obie te emocje są ze sobą w życiu tych ludzi tak przemieszane, że nie stosuje się ich rozróżnienia. W kulturach opartych na słowie pisanym strach i zaskoczenie są od siebie odróżniane¹⁰.

Wszyscy nasi badani, poza 23 osobami, nie widzieli nigdy filmów, telewizji ani fotografii; nie mówili też ani nie rozumieli języka angielskiego i pidżynu, nie mieszkali wcześniej w żadnej zachodniej osadzie i nigdy nie pracowali dla żadnego białego. Te 23 osoby, które stanowiły wyjątek, potrafiły mówić po angielsku i miały za sobą ponadroczną naukę w szkółce misjonarskiej. Nie stwierdziliśmy różnic między większością badanych, którzy mieli szczątkowy kontakt z zewnętrznym światem, a tą garstką, która go za sobą miała, nie zaobserwowaliśmy również żadnych różnic między mężczyznami a kobietami.

Zrobiliśmy jeszcze jeden eksperyment, który nie był prosty dla jego uczestników. Jedna z osób znających pidżyn przeczytała grupie jedną z historyjek i poprosiła ludzi o pokazanie, jak wyglądałyby ich twarze, gdyby to oni byli na miejscu bohatera historyjki. Sfilmowałem dziewięciu wykonujących to zadanie mężczyzn, z których żaden nie uczestniczył we wcześniejszych badaniach. Nieobrobione taśmy zostały pokazane studentom w Ameryce: gdyby ekspresje mimiczne były specyficzne dla danej kultury, studenci nie byłoby w stanie dokonać ich poprawnej interpretacji. Ale Amerykanie poprawnie rozpoznali wszystkie wyrazy twarzy z wyjątkiem strachu i zaskoczenia, w którym to przypadku obie interpretacje pojawiały się z jednakową częstotliwością, tak jak w przypadku Nowogwinejczyków. Oto cztery przykłady wyrażania emocji przez Nowogwinejczyków.

Ogłosiłem nasze odkrycia na corocznej krajowej konferencji antropologicznej w 1969 roku. Wiele osób nie było uszczęśliwionych tym, do jakich wniosków doszliśmy. Byli tacy, którzy byli niezmiennie przekonani, że ludzkie zachowanie jest w całości pochodną wychowania, a nie natury; zatem ekspresje mimiczne muszą być różne w zależności od kultury, niezależnie od tego, jakie dowody przedstawiłem. Fakt, że odkryłem także kulturowo uwarunkowane różnice w *zarządzaniu* ekspresją mimiczną, jakie zidentyfikowałem podczas badań Japończyków i Amerykanów, nie był wystarczająco przekonujący.



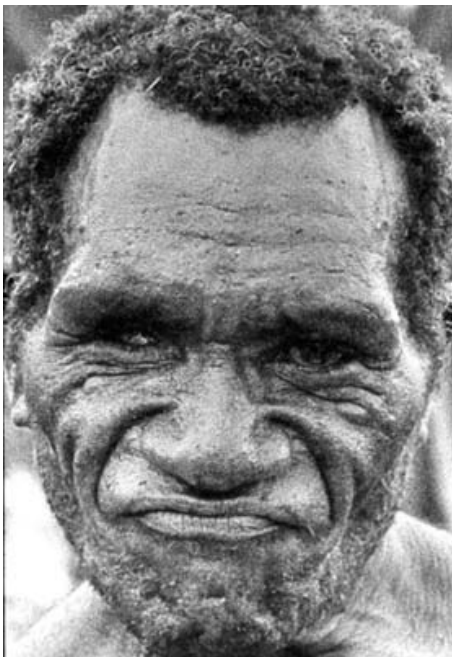
Radość



Smutek



Gniew



Obrzydzenie

Najlepszym sposobem na rozwianie tych wątpliwości byłoby powtórzenie całego badania w stosunku do jakiejś innej, niepiśmiennej, odizolowanej kultury. Idealnie byłoby, gdyby zrobił to inny badacz, najlepiej ktoś, kto pragnąłby obalić moją tezę. Gdyby taki naukowiec dokonał takich samych odkryć jak ja, stanowiłoby to ogromne wzmocnienie naszego stanowiska. Dzięki kolejnemu łutowi szczęścia takie właśnie badania przeprowadził antropolog Karl Heider.

Heider powrócił niedawno z trwającej kilka lat wyprawy badawczej na obszary plemienia Dani, kolejnej odizolowanej grupy zamieszkującej tak zwany Zachodni Irian, część Indonezji¹¹. Heider powiedział mi, że z moimi wynikami musi być coś nie w porządku, ponieważ Dani nawet nie mają słów na określenie emocji. Zaproponowałem, że przekazę mu wszystkie moje materiały badawcze i nauczę go, jak przeprowadzić konieczne eksperymenty, kiedy następnym razem wróci na tereny plemienia. Otrzymane przez niego rezultaty doskonale odpowiadały tym uzyskanym przeze mnie, nawet w kwestii niezdolności do różnicowania strachu od zaskoczenia¹².

Jednak nawet obecnie nie wszyscy antropologowie są przekonani do tamtych badań. Jest też trochę psychologów, przede wszystkim tych zajmujących się językiem, którzy wysuwają zarzut, że nasze badania prowadzone wśród piśmiennych kultur, w trakcie których prosiliśmy ludzi o podanie nazwy emocji, która odpowiadałaby oglądanej ekspresji mimicznej, nie mogą stanowić dowodu na uniwersalność tych ekspresji, ponieważ słowa odpowiadające każdej emocji nie dają się dokładnie przełożyć. To, w jaki sposób emocje znajdują odzwierciedlenie w języku, jest oczywiście bardziej produktem kultury niż ewolucji. Ale w trakcie badań przeprowadzonych do chwili obecnej już wobec ponad dwudziestu piśmiennych kultur Zachodu i Wschodu oceny dokonywane przez większość badanych osób z danej kultury, które określały emocje wyrażane przez dany rodzaj ekspresji mimicznej, były takie same. Pomimo kłopotów z tłumaczeniem, nigdy nie mieliśmy do czynienia z sytuacją, żeby większość badanych z dwóch różnych kultur przypisywała temu samemu typowi wyrazu twarzy różne znaczenie emocjonalne. Nigdy. Poza tym nasze odkrycia nie są oczywiście ograniczone do badań, w których ludzie mają za zadanie określenie pokazywanych fotografii jednym słowem. Na Nowej Gwinei korzystaliśmy z historyjek opisujących wydarzenia emocjonalne. Ponadto prosiliśmy badanych o odgrywanie emocji. A w Japonii dokonaliśmy prawdziwych pomiarów zachowania twarzy, które pokazały, że kiedy ludzie są pozostawieni samym sobie, oglądanie nieprzyjemnego filmu powoduje takie same ruchy mięśni twarzy, niezależnie od tego, czy osoba oglądająca jest Japończykiem, czy Amerykaninem.

Kolejny krytyk dezawuował nasze badania na Nowej Gwinei z tego powodu, że używaliśmy historyjek opisujących sytuacje społeczne zamiast pojedynczych słów¹³. Krytyk ten zakładał, że emocje to słowa, co oczywiście nie jest prawdą. Słowa są jedynie reprezentacją emocji, a nie samymi emocjami. Emocja to pro-

ces, szczególny rodzaj automatycznego oszacowania kształtowanego przez naszą ewolucyjną i osobistą przeszłość, w trakcie którego czujemy, że dzieje się coś istotnego z punktu widzenia naszego dobra, a jednocześnie uruchamiane są zmiany fizjologiczne i zachowania emocjonalne, które mają za zadanie reagowanie na daną sytuację. Słowa to jeden ze sposobów na radzenie sobie z naszymi uczuciami i używamy ich, kiedy jesteśmy pod wpływem emocji, których jednak nie można redukować tylko do słów.

Nikt nie wie dokładnie, jaką informację odbieramy automatycznie, kiedy widzimy czyjś wyraz twarzy. Przypuszczam, że słowa takie jak „gniew” albo „strach” nie opisują przekazu, jaki dociera do nas, kiedy jesteśmy w danej sytuacji. Używamy ich, kiedy mówimy o emocjach. Przekaz, jaki do nas dociera, jest częściej taki, jak to, z czym mieliśmy do czynienia w naszych historyjkach, nie jest to abstrakcyjne słowo, tylko pewnego rodzaju ocena tego, co dana osoba robi w następnej kolejności albo co spowodowało, że tę osobę ogarnęło to uczucie.

Inne, dość odmienne rodzaje dowodów także wspierają tezę Darwina, że ekspresje mimiczne są uniwersalne, że są produktem ewolucji. Jeżeli ekspresje te nie są wyuczone, to osoby, które rodzą się niewidome, powinny przejawiać podobne wyrazy twarzy, jak te, które widzą. W ciągu ostatnich sześćdziesięciu lat przeprowadzono pewną liczbę badań, które za każdym razem potwierdzały tę zgodność, szczególnie w odniesieniu do spontanicznych ekspresji mimicznych¹⁴.

Nasze poparte badaniami wielu różnych kultur odkrycia uruchomiły także poszukiwanie odpowiedzi na szereg innych pytań dotyczących ekspresji mimicznych: ile wyrazów twarzy może przybrać człowiek? Czy ekspresje te dostarczają wiarygodnych, czy zwodniczych informacji? Czy każdy ruch twarzy jest oznaką emocji? Czy ludzie mogą kłamać wyrazem twarzy tak samo, jak słowami? Było więc mnóstwo do zrobienia, mnóstwo zagadnień do zbadania. Obecnie dysponujemy już odpowiedziami na wszystkie te pytania i na wiele innych.

Odkryłem, ile typów ekspresji mimicznej może przybrać ludzka twarz — więcej niż dziesięć tysięcy! — i zidentyfikowałem te spośród nich, które wydają się mieć największe znaczenie dla emocji. Ponad dwadzieścia lat temu Wally Friesen i ja stworzyliśmy pierwszy atlas twarzy, systematyczny opis, który wykorzystuje słowa, fotografie i filmy, pokazujący, jak dokonywać pomiaru ruchów twarzy w kategoriach anatomicznych. W ramach tej pracy musiałem nauczyć się, jak wykonywać każdy z ruchów mięśni mojej własnej twarzy. Czasami, aby sprawdzić, czy za wykonywany akurat ruch odpowiedzialny był jakiś konkretny mięsień, wkładałem sobie w skórę twarzy igłę, żeby stymulować elektrycznie odpowiedzialne za ekspresję mięśnie i żeby powodować ich skurcz. W roku 1978 nasza metoda pomiaru twarzy — system kodowania aktywności twarzowej (FACS — Facial Action Coding System) — została opublikowana i jest obecnie używana przez setki naukowców na całym świecie w celu pomiaru ruchów twarzy,

a specjaliści od komputerów pilnie pracują nad automatyzacją i przyspieszeniem tego procesu¹⁵.

Przez wszystkie te lata używałem systemu kodowania aktywności twarzowej do badań tysięcy fotografii i dziesiątek tysięcy sfilmowanych ekspresji mimicznych, dokonując pomiaru każdego najmniejszego ruchu mięśni w ramach każdej ekspresji. Zdobywałem wiedzę na temat emocji, dokonując pomiaru ekspresji mimicznych pacjentów psychiatrycznych i pacjentów cierpiących na chorobę wieńcową. Badałem zdrowych ludzi, kiedy pokazywali się w programach informacyjnych, takich jak CNN oraz podczas eksperymentów w moim laboratorium, w trakcie których prowokowałem u nich emocje.

W ciągu ostatnich dwudziestu lat nawiązałem współpracę z innymi badaczami, by dowiedzieć się, co dzieje się wewnątrz organizmu i w mózgu, kiedy na twarzy pojawia się ekspresja emocji. Tak jak istnieją różne typy ekspresji dla gniewu, strachu, obrzydzenia i smutku, tak też wydaje się, że mamy do czynienia z różnymi wzorcami zmian fizjologicznych w obrębie narządów ciała, które generują wyjątkowe dla każdej emocji wrażenia. Nauka właśnie teraz odczytuje wzorce aktywności mózgowej, które leżą u podłoża każdej emocji¹⁶.

Korzystając z systemu kodowania aktywności twarzowej, mogliśmy zidentyfikować pojawiające się na twarzy sygnały kłamstwa. Coś, co nazywam *mikro-ekspresjami*, bardzo szybkie ruchy twarzy trwające krócej niż jedną piątą sekundy, stanowi ważne źródło *przecieków*, zdradzających emocje, które dana osoba próbuje ukryć. Fałszywą ekspresję można rozpoznać na kilka sposobów: zazwyczaj jest nieznacznie asymetryczna i brakuje jej płynności, na swój sposób przemienne pojawia się i znika z twarzy. Moje badania nad kłamstwem sprawiły, że nawiązałem kontakt z sędziami, policją, prawnikami, FBI, CIA, ATF i z podobnymi agencjami w niektórych zaprzyjaźnionych krajach. Uczyłem wszystkich tych ludzi, jak dokładniej określić, czy dana osoba mówi prawdę, czy kłamie. Praca ta dała mi także możliwość badania ekspresji emocjonalnych szpiegów, zabójców, małwersantów, morderców, przywódców innych państw oraz innych osób, których przeciętny profesor nie ma zazwyczaj okazji spotkać¹⁷.

Kiedy napisałem już ponad połowę niniejszej książki, spotkał mnie zaszczyt spędzenia pięciu dni z Jego Świątobliwością Dalajlamą, wtedy miała miejsce dyskusja na temat destrukcyjnych emocji. Uczestniczyło w niej jeszcze sześciu innych dyskutantów — naukowców i filozofów — którzy przedstawiali swoje koncepcje i włączali się do debaty¹⁸. Poznawanie ich dokonań oraz przysłuchiwanie się ich dyskusji nasunęło mi nowe pomysły, które włączyłem w tę książkę. Po raz pierwszy w życiu miałem okazję dowiedzieć się, w jaki sposób emocje postrzega tybetański buddysta, a jest to bardzo odmienna perspektywa od tej, jaka panuje na Zachodzie. Byłem zdumiony tym, że koncepcje, o których piszę w rozdziałach 2. i 3., są częściowo zgodne z punktem widzenia buddyzmu, i że religia ta zainspirowała mnie do takiego rozszerzenia i udoskonalenia moich

pomysłów, iż skłoniło mnie to do daleko posuniętego przekształcenia treści tych rozdziałów. Przede wszystkim zaś miałem okazję przyswoić sobie od Jego Świątobliwości Dalajlamy naukę na wielu poziomach, od doświadczalnego do intelektualnego, i jestem przekonany, że nauka ta wyszła tej książce na dobre¹⁹. Nie jest to książka o buddyjskim poglądzie na emocje, ale co jakiś czas wspominam o punktach zbieżnych i o tych momentach, w których tamto spotkanie otwierało przed mną szczególny wgląd w istotę omawianych zagadnień.

Jednym z najbardziej aktywnych obszarów badań jest poznawanie mózgowych mechanizmów doświadczania emocji²⁰. To, co napisałem, jest podbudowane wiedzą czerpaną z tych badań, ale wciąż jeszcze wiemy o mózgu zbyt mało, by móc odpowiedzieć na wiele z omawianych w tej książce pytań. Wiemy naprawdę sporo na temat emocjonalnego *zachowania*, wystarczająco dużo, by móc dać odpowiedź na niektóre z najbardziej fundamentalnych pytań dotyczących roli emocji w naszym codziennym życiu. To, o czym piszę w kolejnych rozdziałach jest oparte przede wszystkim na moich własnych badaniach nad emocjonalnym zachowaniem, w trakcie których szczegółowo przebadałem postępowanie ludzi pod wpływem bardzo różnych emocji, w wielu różnych kulturach. Nauka, jaką z tego wyciągnąłem, podpowiada mi, co ludzie powinni wiedzieć, by móc lepiej zrozumieć własne emocje.

Chociaż podstawę zagadnień, jakimi się zajmuję w swojej książce, stanowią moje badania oraz odkrycia innych naukowców, sięgnąłem również poza obszar naukowo dowiedzionych twierdzeń, aby dotknąć też koncepcji, które uważam za prawdziwe, choć ich status nie został jeszcze naukowo udowodniony. Zająłem się także niektórymi zagadnieniami, które, jak sądzę, chcieliby poznać ludzie starający się polepszyć swoje życie emocjonalne. Przygotowanie tej książki dało mi nowe zrozumienie emocji i mam nadzieję, że tego samego doświadczy również czytelnik.

Skorowidz

A

agresja, 143
aktywator, 36, 39, 41, 42, 49,
55, 62, 64, 66, 68, 71, 93
Allport Gordon, 182, 183
Anga, 24
anhedonia, 211
anoreksja, 191
ARPA, 20
Arystoteles, 70
asertywność, 140
asymetria, 226
atak fizyczny, 140
atak werbalny, 140
atlas twarzy, 32
autoewaluator, 39-42, 44,
46-48, 54, 55, 57, 89
autonomiczny układ
nerwowy, 67, 79, 82, 241

B

Bateson Gregory, 20
Birdwhistell Ray, 20-23
Blumenthal James, 138
błąd Otella, 73, 74, 177,
228, 229
blogostan, 204, 211
bodziec bezwarunkowy, 45
Boucher Jerry, 40
Brannigan Christine, 201
bulimia, 191

C

Calder Andrew, 211
Campos Joe, 126
ciężar emocjonalny, 64
ciśnienie krwi, 50, 138, 145
Cronin Helena, 141
czynn timer spustowy, 35, 36,
39-41, 43, 45-47, 49, 51, 55,
58-67, 70, 75, 77, 83, 90, 93,
95, 125, 161, 182, 184, 185,
201, 202, 239, 243

D

Dalajlama, 33, 49, 70, 89,
130, 133, 134, 189
Dani, 30
Darwin Karol, 20, 21, 45, 112,
147, 203, 213, 243
Dashiel John, 26
David A.S., 191
Davidson Richard, 53, 79
de Boulogne Duchenne,
212-214
de Waal Frans, 183
Dean John, 225
depresja, 19, 140, 167
z pobudzeniem, 106
z zahamowaniem, 106
depresja kliniczna, 102
depresja maniakalna, *Patrz*
zaburzenia dwubiegunowe
Diener Ed, 210
dobrostan, 210, 214
dominacja, 140
dotyk, 200, 208

du Boulogne Duchenne, 226
duma, 59, 205
dusznicza, 138
dźwięki, 52, 182, 200

E

Eibl-Eibesfeldt Irenaus, 24
ekscytacja, 59, 207, 209,
210, 211
ekspresja
referencjalna, 140
ekspresja emocjonalna, 153
ekspresje emocjonalne, 71
ekspresje mimiczne,
Patrz mimika
ekstaza, 204, 207, 211
ekstrawersja, 210
emocje, 35, 36, 38-40, 42, 43,
46, 47, 49, 50, 52, 53, 55,
59-62, 64, 66, 67, 69-71,
73-76, 78, 79, 81-83, 85-87,
89-95, 105, 157-159, 167,
168, 177, 178, 221, 239-241,
243
aktywacja, 44, 54
destrukcyjne, 33, 49
negatywne, 75, 167
pozytywne, 75, 200
radosne, 199, 201, 202,
204, 206-211, 218
empatia, 51, 54, 109, 188
emocjonalna, 188
kognitywna, 188
współczująca, 188
epizod niedokrwienny, 137
ewolucja, 43, 45

F

Facial Action Coding System,
Patrz system kodowania
aktywności twarzowej
FACS, Patrz system
kodowania aktywności
twarzowej
Fahy Tom, 191
fiero, 204, 205, 207-209, 211
fMRI, 36
fobia, 168, 191
fochy, 125
Fodor Jerry, 56
Fore, 24, 25, 97, 181
fajda, 227-229
Frank Mark, 212, 229, 232
Fredrickson Barbara, 201
Friesen Wally, 23, 32, 42, 52,
53, 98, 137, 222
Frijda Nico, 47, 100
frustracja, 123, 124, 131, 136
funkcjonalny rezonans
magnetyczny, *Patrz* fMRI
furia, 129, 135, 160

G

Gajdusek Carleton, 22, 23,
24, 27
gesty, 20, 21
symboliczne, 22
Gladwell Malcolm, 230
głos, 70, 75, 76, 84
gniew, 24, 26, 28, 32, 35, 40,
41, 43, 46, 48, 49, 51, 52,
57, 58, 59, 62-64, 66, 67,
72-74, 76, 77, 79, 84-87,
92-95, 99, 101, 104, 107,
119, 123, 124, 126, 127,
131-133, 135-138, 140,
143, 152, 154, 157, 159,
160, 163, 166, 171, 190,
191, 194-197, 202, 206,
209, 227, 239-241, 243
konstruktywny, 134
protogniew, 126
przyczyna, 136
rozpoznawanie, 144, 145

rozproszenie, 133
sygnały, 146, 147, 151

Goffman Erving, 103
Goldie Peter, 40, 89
Goleman Dan, 245
Gorman Frank, 245
Gottman John, 72, 133, 185,
190, 196

H

Haggard Ernest, 222
Haidt Jonathan, 203, 206
Hall Edward, 20
Heider Karl, 30, 159
hipomania, 211

I

introwersja, 210
irytacja, 125
Isaacs Kenneth, 222
Izard Carroll, 21, 22

K

Kagan Jerome, 168
kanał komunikacji, 52
Keltner Dacher, 203, 243
kłamstwo, 32
Konner Melvin, 127
kontekst, 223, 227, 230
Kontrola Pasażerów
przy Użyciu Technik
Obserwacyjnych,
Patrz SPOT
kuru, 23
kvell, 205

L

Langer Ellen, 88
Lazarus Bernice, 206
Lazarus Richard, 42, 46,
133, 134, 206
LeDoux Joseph, 59-61, 67
Levenson Robert, 50, 53, 72,
79, 185, 239

M

makroekspresja, 223
mania, 211
maska, 226
Mayr Ernst, 81, 82
McGuire Michael, 124
Mead Margaret, 20-23
mechanizm automatycznej
oceny, *Patrz* autoewaluator
medytacja, 91, 246
uważności, 247
metaświadomość, 89
mięsień jarzmowy większy,
212
mięsień okrężny oka, 212,
214, 215, 226
mięsień trudności, 147
mikroekspresja, 32, 222,
223, 225, 227, 230, 234,
236, 247, 250, 268
Miller William, 184-187,
189
mimika, 20-24, 36, 38, 43,
52, 53, 75, 76, 137, 138,
221, 222, 226, 227
Minangkabau, 53
Münchhausen, *Patrz* zespół
Münchhausena
myśli, 71, 89, 182, 195

N

naches, 205, 207-209, 211
nastawienie emocjonalne,
125
nastrój, 66, 67, 105, 125,
137, 140, 167
Neisser Ulric, 88
nerwica natręctw, 191
nienawiść, 125, 131
niepokój, 167, 168
niesmak, 183
nieśmiałość, 167
Nigro Georgia, 88
norma społeczna, 52
Nussbaum Martha, 187, 188

O

O'Sullivan Maureen, 184
 obelga, 140, 153
 obrzydzenie, 28, 32, 41, 43,
 46, 50, 52, 59, 66, 74, 77,
 181, 185
 oburzenie, 125, 187
 oddech, 38, 50, 57, 79, 84,
 145
 oderwanie, 56-58, 62, 64, 67,
 70, 82, 84, 91, 93-95, 134,
 154
 odgradzanie się murem, 72,
 78, 133, 185
 odraza, 181, 182, 184, 188,
 191
 Ohman Arne, 44-46, 161
 optymizm, 210, 211
 Osgood Charles, 20
 osobowość, 58, 64, 106, 139,
 142, 167, 210

P

pamięć, 38, 54
 panika, 165, 168
 Papuasi, 146, 159
 Peterson Christopher, 210,
 211
 Phillips Mary L., 191
 pidżyn, 24, 28
 piorunujące spojrzenie, 137,
 171
 pocenie się, 37, 38, 43, 50,
 79, 84
 poczucie ulgi, *Patrz* ulga
 poczucie winy, 52, 106, 126,
 227-229, 236, 243
 podekscytowanie, 202, 204,
 207-209, 211
 podniesienie na duchu, 206,
 208
 podziw, 77, 204
 Poe Edgar Allan, 53
 pogarda, 35, 52, 74, 159, 181,
 189-191, 193, 195-197, 209,
 218, 227, 243
 rozpoznawanie, 191, 192

Poggi Isabella, 204
 pogoda ducha, 210
 postracjonalizacja, 40
 Posttraumatic Stress
 Disorder, *Patrz* PTSD
 profil emocjonalny, 241
 program afektywny, 81-86
 protogniew, 126
 przemoc, 123, 130, 140-143
 społeczna, 143
 celowa, 142
 przeróżenie, 160, 164-167,
 173, 202
 przygnębianie, 167
 przyjemności zmysłowe, 200,
 201, 205-209, 211
 przywiązanie emocjonalne,
 125
 psychoanaliza, 80
 psychoterapia, 66, 107
 PTSD, 82, 168
 pycha, 205

R

radość, 43, 53, 76, 105, 160,
 199, 203, 208, 210-212,
 214-216, 218, 243
 rozpoznawanie, 211
 reakcja emocjonalna, 35-37,
 46, 48, 50, 51, 54, 55, 58,
 59, 61, 63, 64, 66, 177
 reguły okazywania emocji,
 22
 represja emocji, 222, 223,
 230, 236
 Rosenberg Erika, 137
 Rosten Leo, 205
 rozbawienie, 35, 52, 59, 75,
 77, 99, 157, 201, 205-210
 rozczarowanie, 209
 rozdrażnienie, 125, 127, 135,
 148, 167, 190
 Rozin Paul, 182-185
 rozmyślna ocena, 48, 49, 54
 rozpacz, 59, 97, 100-102,
 111, 209
 rumieniec, 79
 Rynearson Ted, 101

S

scenariusz, 58
 Schadenfreude, 206, 207, 211
 Schechner Richard, 203
 Scherer Klaus, 40, 76
 Schooler Jonathan, 89
 Scott Sophie, 211
 Screening Passengers by
 Observational Techniques,
Patrz SPOT
 Senior Carl, 191
 skrupowanie, 206, 236
 skrypt, 58, 59, 62, 65, 66, 84,
 85, 91, 94, 246
 smak, 52, 182, 189, 200
 smutek, 22, 25, 28, 32, 40,
 41, 43, 49, 50, 59, 74, 77,
 87, 97-99, 101, 102, 104-107,
 109-111, 113, 114, 118, 119,
 123, 125, 136, 140, 151, 152,
 159, 166, 188, 227, 241, 243
 rozpoznawanie, 107, 110
 socjalizacja, 22
 Sorenson Richard, 27
 Sorsby Claudia, 203
 spłoszenie, 160
 sporadyczne zaburzenia
 eksplozywne, 143
 SPOT, 235
 strach, 26, 28, 30, 32, 36, 37,
 38, 40-43, 45, 46, 48, 50,
 52, 59, 73-76, 79, 85, 87,
 89, 92, 95, 99, 107, 123,
 126, 136, 144, 157, 160,
 162-164, 166, 168, 171,
 173, 176, 177-179, 202,
 203, 207, 227, 241, 243
 rozpoznawanie, 168, 170
 strategia behawioralna, 124
 strumień świadomości, 88
 styl afektywny, 64
 syndrom posttraumatycznego
 stresu, *Patrz* PTSD
 system kodowania
 aktywności twarzowej, 32,
 53, 137, 226
 szczęście, 28, 72, 74-76, 199,
 210, 211

Ś

świadome oszacowanie, 42
 świadomość, 80, 88-90
 ewaluacji, 245
 impulsów, 89, 245, 247
 refleksyjna, 89
 zachowania
 emocjonalnego, 245,
 247

T

Tavris Carol, 131
 temperament, 80, 104
 temperatura skóry, 43, 50, 79
 terapia behawioralna, 66
 tętno, 38, 43, 50, 57, 79, 145,
 167
 Tomkins Silvan, 20, 21, 24,
 76, 81, 85, 104, 166, 201,
 202, 208
 trening medytacji, 66
 triumf, 204
 Troisi Alfonso, 124
 troska, 47
 trwoga, 203

U

uczenie typowe
 dla gatunku, 43
 udręka, 97-100, 102-104,
 106, 109, 111, 132, 140,
 144, 151, 152, 159, 166,
 202, 209, 222, 226, 227
 ulga, 77, 79, 101, 202,
 205-207, 209
 uniwersalna ekspresja
 emocji, 53
 strachu, 165
 uraza, 125
 uśmiechanie się, 53
 uważność, 88
 uznanie, 200, 206

W

Wallace B. Allan, 88
 wariacja, 42, 43, 46, 47, 52,
 60, 124, 161, 200
 idiosynkratyczna, 42
 wątek, 60, 123, 124, 161,
 182, 200, 202, 210
 emocjonalny, 55, 95, 184
 relacyjny, 42
 uniwersalny, 42-44
 wdzięczność, 206-209, 211
 wesołość, 199
 Woodin Eric, 185
 wrażenie, 52
 wrogość, 137, 138
 wskaźniki fałszu
 behawioralne, 224
 emocjonalne, 224
 kognitywne, 224, 226
 wsłuchanie się we własne
 emocje, 90, 91, 93, 127,
 132, 245
 współczucie, 188, 189, 197
 wstręt, 125, 126, 144, 157,
 159, 163, 181-183, 185-
 187, 189-191, 193, 195-
 197, 209, 224, 227, 234,
 241, 243
 interpersonalny, 184
 rozpoznawanie, 191, 192
 z przesyty, 185
 wstyd, 52, 104, 106, 126, 243
 wściekłość, 124, 128, 132,
 143, 202
 wyciek, 247
 wycofanie, *Patrz*
 odgradzanie się murem
 wydzieliny ciała, 182
 Wyner Henry, 88
 wyobraźnia, 51, 54
 wyraz twarzy, 19, 22, 23, 25,
 26, 28, 31, 32, 73, 74
 wyśmiewanie się, 140

Y

Yarbrough John, 232
 Yuille John, 226, 232

Z

zaburzenie
 dwubiegunowe, 107
 emocjonalne, 140, 141,
 143, 168
 osobowości społeczne,
 142
 psychopatologiczne, 140
 umysłowe, 142
 zachwyt, 25
 zadowolenie, 41, 52, 202,
 209, 210
 zainteresowanie, 202
 Zajonc Robert, 81
 zakłopotanie, 243
 zapach, 52, 182, 189, 200
 zaskoczenie, 25, 26, 28, 41,
 52, 74, 75, 77, 157, 159,
 227
 zawiść, 243
 zazdrość, 243
 zdumienie, 203, 204, 208,
 209
 zemsta, 125
 zespół Münchausena, 235
 zmartwienie, 166, 167, 177,
 178

Ż

żał, 99-101, 105, 111, 120



POKAŻ MI SWOJĄ TWARZ, A POWIEM CI, CO CZUJESZ

Czy odnosisz czasem wrażenie, że ludzie zachowują się niedorzecznie? Czy zdarza Ci się, że nie jesteś w stanie wytłumaczyć, dlaczego postąpiłeś tak, a nie inaczej, a potem snujesz w wyobraźni plany, co by było, gdybyś powiedział i zrobił coś innego? Szukasz winnych? To emocje! To właśnie one kierują naszymi wyborami i zachowaniem. Pozytywne potrafią nas uskrzydlić, dodać energii, uczynić bogami kreatywności, zaś negatywne wpędzają nas w otchłań rozpacz i sprawiają, że popełniamy niewybaczalne błędy. Jednak bez uniesień życie byłoby nudne, smutne, a nawet niebezpieczne — w końcu bez emocji żyją psychopaci...

Zamiast rozważać, jak wyglądałby świat wyprany z uczuć, czas zacząć pracować nad ich okiełznaniem. Jeśli chcesz dowiedzieć się, w jaki sposób zapanować nad swoimi emocjami, a także nauczyć się odczytywać z ludzkich twarzy nawet najbardziej skrywane uczucia, ta książka będzie dla Ciebie prawdziwą podróżą w głąb ludzkiej psychiki. Poznasz mechanizmy rządzące naszym postępowaniem, poprawisz jakość komunikacji, uporządkujesz swoje życie wewnętrzne, lepiej zrozumiesz innych ludzi, ale przede wszystkim dowiesz się o sobie samym rzeczy, o których nie miałeś pojęcia.

- Co powoduje uwolnienie konkretnych emocji?
- Jakie korzyści przynoszą nam emocje i jakie powodują szkody?
- Jaką rolę odgrywają emocje w zaburzeniach umysłowych?
- Jak można kierować swoim postępowaniem w chwili wzburzenia emocjonalnego?
- W jaki sposób rozpoznawać prawdziwe emocje, ujawniające się w mimice?
- Jak wykorzystać informacje na temat uczuć innych osób w związkach, pracy, rodzinie i przyjaźni?

PAULEKMAN

to światowej sławy psycholog i jeden z najwybitniejszych ekspertów specjalizujących się w dziedzinie emocji oraz motywacji. Jest pionierem badań nad ekspresją mimiczną uczuć, a także twórcą narzędzi do ćwiczenia umiejętności emocjonalnych i wykrywania kłamstwa. Pracował jako doradca dla policji, oddziałów antyterrorystycznych, a także wytwórni filmowych. Jest autorem czternastu książek. Znajduje się na liście 100 najwybitniejszych psychologów XX wieku, a w roku 2009 magazyn „Time” zaliczył go do grona 100 najbardziej wpływowych ludzi na świecie. Jest także pierwowzorem postaci dra Cala Lightmana z popularnego serialu *Magia kłamstwa* (*Lie to me*).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(Nr katalogowy: 7476)

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-3414-9



9 788324 634149