

## ***Mimika, jako sposób komunikowania***

Od zarania dziejów ludzie próbują znaleźć doskonałe sposoby na opisanie i wyrażanie swoich uczuć. Najstarszym takim sposobem jest ukazywanie niewerbalnego komunikowania się. Każda z naszych części ciała jest środkiem komunikacji, przekaźnikiem emocji. Twarz, jako najwidoczniejsza z tych części jest właśnie głównym źródłem informacji o emocjach, ponieważ jest najbardziej ekspresyjną częścią ciała - odzwierciedla szybko zmieniające się nastroje, reakcje na wypowiedzi i zachowania rozmówcy.

Prawdopodobnie większość z nas uważa, że na podstawie czyjejś mimiki doskonale potrafi określać, jakie emocje przeżywają osoby, z którymi się kontaktuje. Często jest to prawda, ale nie dostrzegamy przy tym, że na naszą ocenę wpływa także kontekst. Kiedy ktoś płacze, niekoniecznie musi być smutny, mogą to być przecież łzy radości. Bez uwzględnienia kontekstu trudno odróżnić też mimiczny wyraz zdziwienia od strachu. Najmniej pomyłek w określaniu emocji na podstawie mimiki popełniamy w odniesieniu do sześciu rodzajów ekspresji: gniewu, strachu, niesmaku, smutku, szczęściu, zaskoczenia.

Także i te ekspresje mogą być mylone, jeżeli nie uwzględnimy w naszej ocenie wszystkich znaków niewerbalnych, np. często w tym samym momencie możemy wyrazić więcej niż jedną emocję: wymieszanie zdziwienia (zaskoczenia) i zadowolenia.

Różnorodne badania pozwoliły ustalić, że te podstawowe ekspresje są rozpoznawalne przez ludzi w każdej kulturze. Można nawet stwierdzić, że są uniwersalne, wrodzone, ponieważ posługują się nimi ludzie na całym świecie.

Przykładem różnic w mimice twarzy dwóch uczuć jest ceremonia zaślubin oraz pogrzeb. Podczas ślubu z twarzy ludzi (gości) możemy odczytać szczęście nawet radość ze łzami: uśmiech, uniesione kąciki ust, możliwe pokazanie zębów, „kurze łapki” w okolicach oczu.



Fot. Marzena Makowska

Smutek można zauważyć na przykład podczas pogrzebu odznacza się opadniętymi kącikami ust, uniesionymi wewnętrznymi końcami brwi, drżeniem warg, nawet płaczem



Fot. Marzena Makowska



Fot. Marzena Makowska

Inne emocje spostrzegamy następująco: gniew: opuszczone i ściągnięte brwi, ściągnięte wargi, rozchylone nozdrza, napięte powieki i przymrużone oczy.

Podniesione brwi, zmarszczki w centrum czoła, uniesione powieki, otwarte lub zaciśnięte usta, szeroko otwarte oczy oznaczają strach, a uniesione brwi, szeroko otwarte oczy, otwarte usta są wyrazem zaskoczenia.

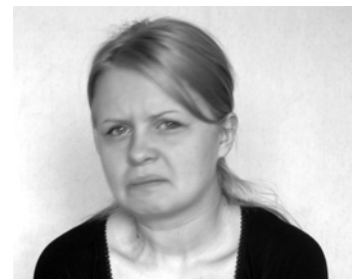


fot. Marzena Makowska



Fot. Marzena Makowska

Niesmak to lekko uniesiona górna warga, zmarszczony nos, brwi uniesione lub zbliżone do siebie, uniesiona i wysunięta dolna warga.



Fot. Marzena Makowska

Oczywiście należy przyjąć, że nie jest to reguła, że nie możemy polegać tylko na tym, co widzimy, ponieważ dociera do nas wiele fałszywych komunikatów. Często potrafimy je odróżnić, jak np. gesty ironii czy szyderstwa, jednakże opierając się wyłącznie na mimice twarzy tak naprawdę nie odczytujemy w pełni przesłanego do nas komunikatu.

Twarz jako jeden z podstawowych środków przekazów naszych komunikatów ma szczególne znaczenie w różnych grupach społecznych. Taką grupą są np. ludzie głuchoniemi, ponieważ wykorzystują twarz wraz z dłońmi jako główny środek „mowy”. W odróżnieniu od ludzi słyszących wyrażają o wiele więcej emocji mimiką i zarazem potrafią lepiej odróżnić płynące z niej informacje.

Nasza twarz jest również *wizytówką* za równo w pracy, szkole jak i w kontaktach towarzyskich. Tutaj bardzo często staramy się ukryć prawdziwe emocje. Wymaga to wiele zdolności. Można tu przytoczyć przykład zawodu dziennikarza, który to prawie przez cały czas gra twarzą.

Dla czytelnika, słuchacza czy widza większe znaczenie ma pozawerbalny sposób przekazywania informacji, ponieważ słowami wyrażamy tylko podstawowe treści. Człowiek swoim ciałem, wyrazem twarzy, wyglądem, ubiorem, sposobem poruszania się, pokazuje kim jest lub, za kogo chciałby uchodzić. Ta sztuka poprawnego wyrażania emocji poprzez mimikę przyległa głównie do prezenterów telewizyjnych oraz niektórych dziennikarzy zajmujących się przeprowadzaniem wywiadów. Lubimy przecież oglądać na ekranie osobę, która ma łagodne rysy oraz miły uśmiech. Dziennikarz poprzez swój wyraz twarzy zachęca swojego rozmówcę do odpowiadania lub też go prowokuje.

Taka gra mimiką przydaje się również w wielu innych zawodach, jak np. negocjatorom, policjantom, biznesmenom itd. Tego typu komunikaty – gry możemy również dostrzec na co dzień, w zwykłych kontaktach międzyludzkich, jak na przykład w sklepie – wytwarzanie miłej atmosfery poprzez uśmiech; z szefem w pracy, który jak to szef, potrafi pokazać mimiką swoją wyższość nad pracownikiem.

Nie oznacza to jednak, że da się ukryć prawdziwe emocje przed wnikliwym obserwatorem. Dzieje się tak przede wszystkim, dlatego, że w wyrażanie określonego stanu emocjonalnego jest zaangażowanych kilka obszarów twarzy, np. szczęście wyrażają policzki - usta oraz oczy (nasz wzrok) i powieki natomiast złość – policzki i usta, brwi i czoło. Tak więc, twarz nie jest ani nieprzezroczystą maską ani wiernym odzwierciedleniem stanu wewnętrznego. Choć podlega pewnej kontroli i służy kreowaniu wrażenia, w pewnym stopniu wyraża również prawdziwe stany emocjonalne.

Marzena Makowska