



С сегодняшнего дня люди, которые появляются в публичном пространстве, должны носить маски. Неожиданно! Смотря на себя в зеркало, мне нравится моя внешность, которой меня одарила природа. Я люблю свою улыбку, которая отражала мою радость и удовольствие, когда мне было хорошо. Когда я улыбался, окружающим подсознательно передавалась моя радость и мое хорошее настроение. Те, кто рядом, чувствовали спокойствие и безопасность. Когда я в плохом настроении, мое лицо грустное, и это тоже видит собеседник. Теперь я в маске, теперь в масках мои друзья, прохожие, о которых я ничего не знаю. Мне иногда становится страшно, что мимо проходит человек с закрытым лицом, и я не знаю, что от него ожидать. Его настроение для меня остается загадкой. Оно не предсказуемо и мне не комфортно. Часто ощущаю агрессию и холод, безысходность и непредсказуемость. Я не вижу, а поэтому не понимаю, что они думают обо мне, о тех, кто находится в одном пространстве с ними. Напрягает очень! Ощущение такое, что все вокруг потеряли свои лица. Все стали одинаково равнодушны друг к другу. Меня все чаще и чаще охватывает ужас! Для меня все люди кажутся без лица. Мой инстинкт самосохранения подсказывает, что меня спасет только общение, потому что только по голосу и интонации я могу понять что-то о человеке, что даст мне уверенность и относительное спокойствие. Я чаще стал смотреть в глаза людям. Как же хорошо, когда ты видишь блеск глаз и лучики морщинок от улыбки, которые успокаивают и дают надежду, что мы еще не утратили способность радоваться, улыбаться и, несмотря не на что быть счастливыми. Сразу обволакивает чувство теплоты и спокойствия. Но это только рядом с родными и близкими. Я уже не говорю про физические ощущения от постоянного ношения маски. Трудно дышать даже на воздухе. Омерзительное ощущение влажности и соприкосновения лица с тряпкой, которая еще и постоянно сползает в стороны или поднимается вверх. Ощущение, что эта гримаса отвращения застыла на моем лице и останется со мной на всю жизнь.

2

Как будущий психолог я пытаюсь разобраться, как эта ситуация может развиваться дальше. Мне кажется, что маска помогает «прятаться» только людям, которые испытывают дискомфорт, вызванный какими-то проблемами с психическим здоровьем. Многие люди хотели бы что-то изменить или улучшить в своей

внешности. Одни видят в себе недостатки, другим просто кажется что, закрывая свое лицо, они становятся невидимыми для окружающих. Некоторые даже готовы считаться больным и заразным, лишь бы не снимать эту «штору» с лица. Это маскировка. Им комфортно, они отгородились от всех масочным барьером. Но как же тяжело социализированным людям, открытым. Мы - это наши эмоции. Лицо и его мимика отображает все, что у нас внутри. Весь эмоциональный спектр можно прочесть, как книгу, если внимательно следить за лицом собеседника. К счастью я научился распознавать эмоции по глазам и по бровям. Глаза первыми проявляют наши эмоции. Злость, печаль, нервозность сопровождаются определенным движением бровей. Чтобы скрыть такие эмоции надо перестать двигать бровями и снять напряжение со лба. Чрезмерная сосредоточенность, неестественность, также может привести к мысли о лжи: в таких случаях улыбка человека бывает несимметричной и натянутой, а мышцы вокруг глаз во время ложной улыбки не напрягаются. Разные люди по-разному реагируют на происходящее.

3

Основные мимические выражения знакомы нам с детства: человек показывает удивление, приоткрывая рот и поднимая брови, а страх — растягивая губы с опущенными вниз уголками. Гнев выражается с помощью широко открытых прищуренных глаз и сжатых зубов, счастье — спокойным взглядом и приподнятыми уголками губ. Особенным выразителем мимики является взгляд человека — и с помощью анализа движений глаз можно многое сказать о его характере. Если человек часто моргает, а его зрачки беспричинно расширяются — он, скорее всего, врет. Также важны микродвижения глаз, которые люди не контролируют: взгляд налево означает обработку информации, а направо — конструирование. Так что если ваш собеседник постоянно во время разговора косится направо — можно заподозрить неладное. По мимике человека можно увидеть не только какой-то конкретный аффект, улыбку, смех или гримасу боли, но и глубокое эмоциональное переживание. Лицо показывает, как мы выглядим не только снаружи, но и изнутри: открыты мы или закрыты, готовы ли общаться, заслуживаем ли доверия или нет, жизнерадостны или полны печали. Это маска, за которой мы можем спрятаться, и в тоже время открытое выражение своей сущности. Люди улыбаются и хмурятся. Они выражают свои чувства, но и не редко пытаются скрыть их. Когда человек вынужден носить постоянно медицинскую маску и носит публично в постоянном режиме, даже мышцы лица искажаются. Эта маска, как бы прирастает к нам. Человек скрывает свои чувства

от мира, а в будущем и для самого себя. Для многих людей маски в жизни помогают «влиться» в среду обитания или соответствовать ей. Скрывая лицо, человек может лгать. И это не будет заметно окружающим. Такая привычка может остаться. Соккрытие чувств и эмоций может нанести ущерб психическому здоровью, самооценке и нормальной жизни.