

TAJNE MIKRO IZRAZA
OTKRIVANJE SKRIVENIH EMOCIJA



*Stojan
Novakovic*



Copyright © 2024 Stojan Novaković

Skripta namenjena uz kurs

“Tajne mikro izraza - Kurs za otkrivanje skrivenih emocija”

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove publikacije ne sme se reprodukovati, prenositi, prepisivati, deliti, pohraniti u bilo kakvom pretražnom sistemu niti prevoditi na bilo koji jezik, u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, bez pismene dozvole Stojana Novakovića.

Ova skripta je napisana da isključivo prenese informacije na temu u skripti i deli se u sklopu kursa sa direktnim razumevanjem da autor ne pruža profesionalne, legalne ili finansijske savete.

Stojan Novaković nije odgovoran za podložnost akcija koje čitalac može da preuzme.

Za više informacija kontaktirajte:

Stojan Novaković (kontakt@stojannovakovic.com)

Dizajn knjige - Stojan Novaković (Srbija)

Dizajn naslovne strane - Aleksandar Večerinović (Srbija)

Izdanje: Mart 2024

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Uvod

Emocije su sastavni deo svakog ljudskog bića

Emocije imaju različita značenja i one su neophodan vodič kroz život. Da ne osećamo emocije ne bismo znali šta treba, a šta ne treba da radimo, jer sve ono što nam se sviđa i ne sviđa igra bitnu ulogu u procesu donošenja odluka. Da smo samo racionalne mašine kakvo bi bilo naše iskustvo?

U stvari, da smo racionalne mašine ne bi bilo različitosti doživljaja i ne bi bilo zabave. Emocije su kao začini u jelima, neophodni sastojak naših dnevnih obroka. Bez začina ne bismo bili u stanju da pravimo razliku između jela niti da proverimo da li su za našu ishranu ta jela zdrava ili štetna.

Emocije su i pokazatelj onoga šta drugi ljudi osećaju. Ova informacija je neophodna da bismo znali ko želi da nas napadne, a ko želi da se sprijatelji sa nama. Čak i životinje imaju signale kojima pokazuju svoje namere, zbog toga se ponašaju drugačije prema svojim neprijateljima i prema srodnicima kojima veruju ili onima sa kojima žele da sarađuju. Životinje zahvaljujući svojim instinktivnim emotivnim reakcijama tačno znaju ko im je prijatelj, a ko neprijatelj. Za ljude emocije imaju istu zaštitničku funkciju. U našim socijalnim vezama i mrežama ne bismo mogli da preživimo bez sposobnosti da razlikujemo emocije.

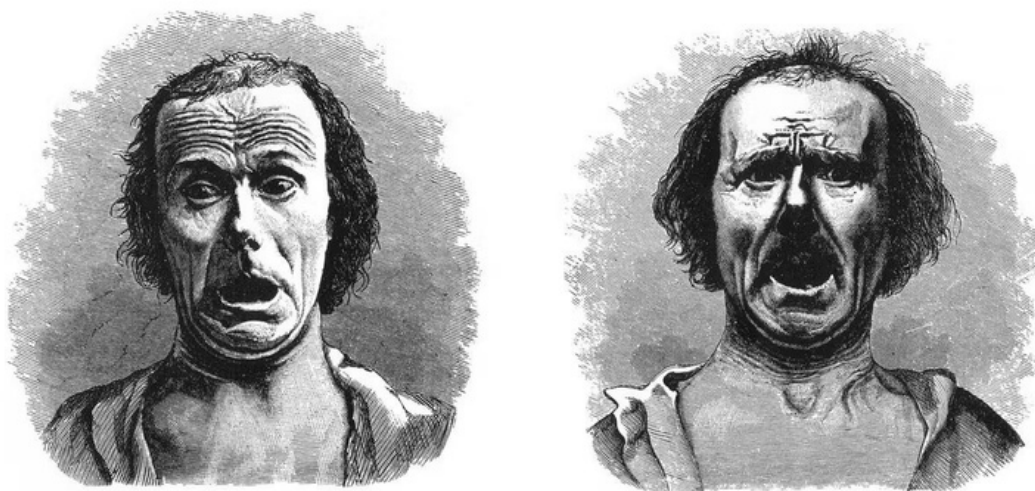
Anthony Damasio je opisao slučaj koji se desio Phineas Gage nakon što je preživeo nesreću (eksploziju). Prilikom eksplozije Phineas- u je metalni deo debljine dva centimetra prošao kroz oko, lobanju i izašao na drugu stranu. Osim ozbiljne rane koju je zadobio, sve ostalo je delovalo uredno. Međutim, nekoliko nedelja nakon oporavka postao je potpuno druga osoba. Umesto druželjubivog, dobro vaspitanog kooperativnog radnika postao je arogantan, nevaspitan lažov, sa ekstravagantnim prevarama i postao je antisocijalna ličnost. Prilikom nesreće oštećen mu je frontalni režanj mozga, posebno sa leve strane koji je odgovoran za evaluaciju emocija, i to je razlog njegove drastične promene. Povredom je izgubio mogućnost da razume značenje emocija i nije mogao prijatno da reaguje na reakcije drugih ljudi. Samim tim više nije bio u stanju da pravi kontakte sa drugim ljudima što ga je dodatno isključilo iz svih društvenih odnosa, uključujući i posao.

Shvatati i reagovati sa emocijama je ključno za svaku ljudsku interakciju, bez toga nije moguće napredovati na poslu ili u privatnom životu. Bez emocija nismo ništa više od mašina.

Emocije su deo ljudske prirode. Zato je važno da naučimo više o tome kako ljudi pokazuju različite emocije i šta to što oni pokazuju znači za njih. Posebno ono što pokazujemo na našim licima ostavlja najveći impakt na druge. Čak i novorođenče može da razazna različite facijalne ekspresije i da reaguje na njih na različite načine npr. tako što otvori usta, pokaže jezik ili stisne usne.

Novorođene bebe takođe reaguju na pokazane fotografije različitih mikro izraza, a postanu

nezainteresovane ako se iste prikažu više puta. Kada im se pokazuju ljudska lica, reaguju sa širenjem zenica dok na druge objekte nemaju takvu reakciju. (Field, Voodson, Greenberg, Cohen, 1982).



Već je 1872. godine Čarls Darwin tvrdio da su izrazi lica kod ljudi i životinja isti, a zajednički cilj im je komunikacija. Ako psu pokažete lažni osmeh, on će reagovati agresijom, a ne prijateljskim mahanjem repa. Ako pas može razlikovati pravi i lažni osmeh, svi mi imamo tu sposobnost na podsvesnom nivou. Postoji istraživanje sprovedeno pomoću EMG-a (elektromiografije) u kome je merena mišićna aktivnosti lica i pokazujući kada smo se namrštili od besa ili kada smo se nasmejali od sreće. U tom istraživanju, subjektu su bile prikazane fotografije sa različitim mikro ekspresijama velikom brzinom, kojom je ne moguće prepoznati svaku mikro ekspresiju na svesnom nivou (Dimberg, Thunberg, Elmehed, 2000). Rezultat istraživanja pokazao je da imamo sposobnost razlikovanja pozitivnog od negativnog izraza lica, a da toga nismo svesni i na njih reagujemo svojim mišićima lica. Što znači da automatski reagujemo na mikro izraze drugih.

Cilj učenja o mikro izrazima je osvestiti ono što je bilo samo intuitivno i unutra i na taj način iskoristiti ovo znanje za izgradnju boljih odnosa sa drugima. Poznavanje mikro izraza je takođe ključno za sve osobe koje zarađuju za život na osnovu svojih društvenih veština i odnosa licem u lice sa drugima. Ovo znanje može pomoći trenerima da brže stignu do cilja sa svojim klijentima i olakšati transformaciju na dubljem nivou. Treneri će biti u stanju da pročitaju očekivanja svoje klijentele i prilagode sadržaj obuke. Prodavci će bolje prepoznati potrebe svojih potrošača. Pregovarači će postići zadovoljavajući dogovor. Agenti za nekretnine će pronaći pravu kuću za pravu osobu. Policajci, advokati i sudije će lakše i preciznije otkrivati laži.

Šta su to Mikro Izrazi ?

„Mikro Izraz“ nastaje usled kratkih, nenamernih pokreta u mišićima lica. Većina ljudi ne može da kontroliše ove nevoljne mišićne kontrakcije na koje utiču njihove emocije.

Mikro izrazi su uglavnom grupisani u sedam univerzalnih emocija: bes, gađenje, strah, tuga, sreća, iznenađenje i nadmenost.

Mikro izraze su prvi otkrili Haggard i Isaacs 1960-ih godina. U svojoj studiji iz 1966. godine, Haggard i Isaacs su istakli kako su otkrili ove „mikromomentarne“ izraze dok su „skenirali“ sate i sate snimaka psihoterapije, tragajući za pokazateljima neverbalne komunikacije između terapeuta i pacijenta. Ekman i Friesen su uradili revolucionarno istraživanje izraza lica i potvrdili da 7 osnovnih emocija pokazuju isto na licima širom sveta: bes, gađenje, strah, tugu, sreću, iznenađenje i nadmenost.

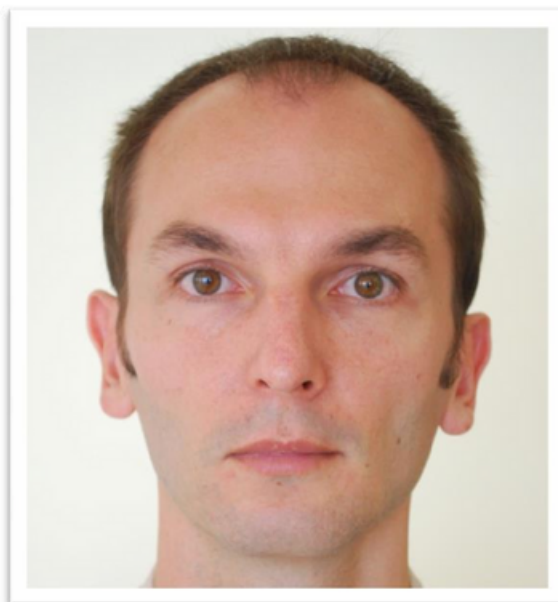
Dobro je znati da je prvi pisao o mikro izrazima Darwin u knjizi „Izražavanje emocija kod čoveka i životinja“, objavljenoj 1872. Darwin je primetio univerzalnu prirodu izraza lica i mišića koji se koriste u izrazima lica.

Šezdesetih godina prošlog veka, Vilijam S. Kondon se proslavio kao začetnik studije interakcija na levelu fragmenta u sekundi. U njegovom čuvenom istraživačkom projektu, pregledao je 4.5 sekunde segmenta snimka interakcije muža i žene, kadar po kadar, gde je svaki kadar bio usporen na jednu dvadesetpetinu sekunde. Nakon proučavanja ovog snimka od 4,5 sekunde koje je trajalo godinu i po dana, uočio je mikro pokrete prilikom interakcije, takve gde se primetilo da žena pomera rame tačno kada muževljeve ruke krenu na gore, što je dalo na uvid mikro ritmove među pokretima.

Istraživanje Paula Ekmana u istraživanju emocija i njihovog uticaja na izraze lica, podiglo je Darwinov rad na novi nivo dokazavši da izrazi emocija lica nisu kulturološki određeni, već su biološkog porekla i univerzalni su u ljudskim kulturama. Ekman je razvio sistem za kodiranje lica (FACS) sa Vallaceom V. Friesenom 1976. FACS je sistem taksonomizacije ljudskog izraza lica, koji i danas koriste psiholozi, istraživači i animatori.

U ovom priručniku otkrićete, na osnovu 50 godina istraživanja, najčešće i korisne izraze lica koji se pojavljuju u svakodnevnim razgovorima.

Neutralno lice



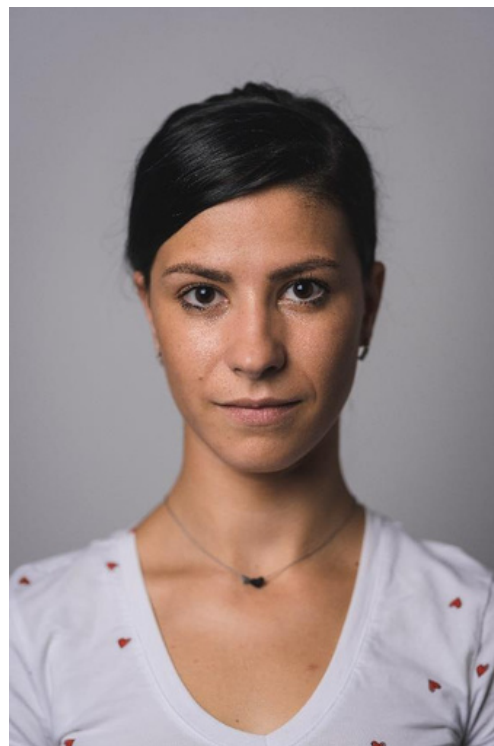
(Kasia i Patryk Wezovski, osnivači #1 kompanije na svetu za Mikro izraze i govor tela "Center for Body Language")

Važno je primetiti kada osoba pokaže neutralno lice jer će vam to dati osnovnu liniju za prepoznavanje različitih mikro izraza kada osoba počne da doživljava različite emocije. Ponekad kada neko pokaže neutralno lice to je i informacija za vas da nemaju nikakva osećanja ili mišljenja o onome što pričate. U ovoj situaciji je dobro proveriti da li osoba zaista obraća pažnju na vaše reči. Može biti da vas uopšte ne sluša ili iz nekog razloga ne čuje.

Verovatno ste čuli za ljude koji pokazuju poker face i znate kako da pokažete sopstveno poker lice kada vam zatreba. Takođe je dobro znati razlikovati poker face i neutralno lice. Neutralno lice bi izgledalo opuštenije i spontanije od poker face-a. U slučaju poker face-a možete imati utisak da osoba nosi masku. Mišići lica su napeti i ponekad čak možete primetiti da osoba potiskuje svoje reakcije na to šta se dešava oko nje. Oni tako ne reaguju spontano na pitanja, već odvajaju malo vremena za razmatranje i pokušavajući da nemaju reakcije koje bi se videle na licu. To je i razlog zašto ljudi koji imaju šta da sakriju nose tamne naočari za sunce jer to sakriva deo njihovih facijalnih ekspresija.

1.1 . Sreća – Oba kraja usana idu gore

Sreću možete videti na nečijem licu kada se obe strane usana podižu simetrično. Oba ugla usana se istovremeno savijaju, i oba na istoj visini. Ovo je veoma korisno u svakodnevnom životu, npr. ako pitam svog partnera šta možemo raditi večeras „Da li ćemo se sresti sa prijateljima, hoćemo li ostati kod kuće ili ćemo gledati film?“. Ako vidim da se oba kraja usana podižu gore kada spominjem susret sa prijateljima, neverbalno znam šta je izabrao moj partner.



Uporedite ovo sa velikim, iskrenim osmehom “Sreće”

Ovo nije mikro izraz, ali ćemo kroz ovaj primer pokazati “makro izraz” koji ostaje na licu duže od ½ sekunde. Štaviše, ova slika može biti korisna da se primeti razlika između stvarnog i lažnog osmeha. Kada vidite mišić orbicularis oculi (mišić oko očiju), tada je ono što vidite pravi, iskreni osmeh. Kontrakcija orbicularis oculi čini da se kapak oka spusti u pravcu sredine oka i obrve će se verovatno spustiti. Oba znaka su veoma pouzdani znakovi kada neko zaista oseća sreću u svom prednjem delu mozga i zaista uživa.



Sreća

Sreća je najpoželjnija emocija. Svi volimo da budemo okruženi nasmejanim ljudima i rado ćemo učiniti da se svi osećaju prijatno i srećno sa nama. Često se osmehujemo kako bismo pokazali da se slažemo sa nekim ili da nam se ta osoba sviđa, očekujući isto zauzvrat. Mikro izraz sreće je ključni signal na poslovnim sastancima da neko odobrava vaš projekat ili predlog i zato je veoma važno znati kako to prepoznati.

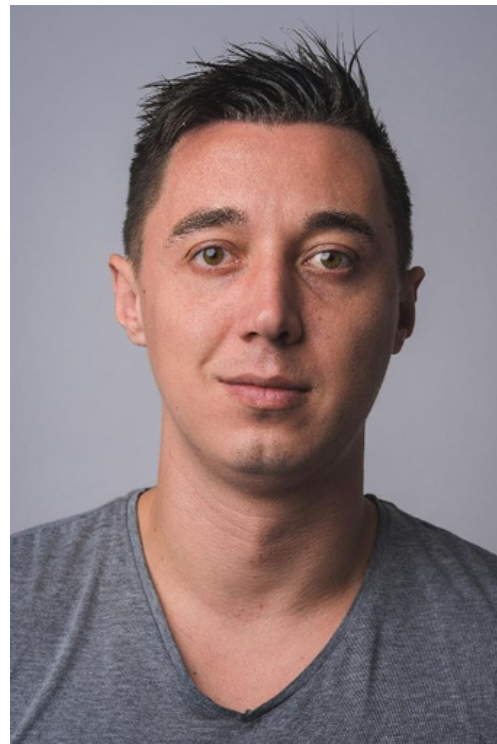
Ono što ponekad može biti teško je da smo skloni da zamenimo mikro izraz sreće sa mikro izrazom nadmenosti koji izgleda slično osim što je asimetričan. U sreći oba ugla usana idu na gore, a u nadmenosti samo jedan ugao usana ide na gore – ugao leve ili desne strane.

Nadmenost ima potpuno drugačije značenje. To je izraz superiornosti. Kada vam neko tokom poslovnog sastanka pokaže nadmenost, to znači da ne doživljavaju vaš projekat ili predlog s bilo kakvom istinskom zahvalnošću i misle da znaju bolje i da imaju bolje ideje od vas. Rezultat mikro izražavanja nadmenosti može biti da osoba smatra da je bolja od vas i da će odbiti vaš predlog.

Nadmenost se takođe može pojaviti zajedno sa osmehom. U tom slučaju osmeh maskira nadmenost koja se prva prikazuje. Dobro je vežbati razliku između ta dva mikro izraza, jer ukoliko ih pomešate, to može upropastiti vase pregovore.

2.1. Nadmenost

Nadmenost možete videti na nečijem licu kada se ta osoba oseća superiorno ili vidi drugu osobu kao inferiornu. To je slično preziru. To je prilično lako uočiti jer je jedini mikro izraz od sedam osnovnih koji je asimetričan. Možete je primetiti na nečijem licu kada je samo jedna strana usana podignuta.



2.2. Nadmenost prilikom osmeha

Nadmenost se može dogoditi i tokom osmeha kada se jedna strana usana podigne brže, više ili padne sporije od druge strane usana.

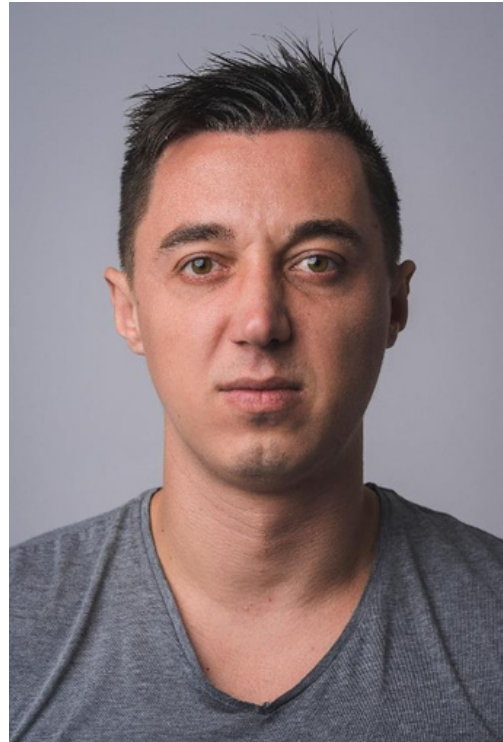


Nadmenost

Nadmenost je jedina asimetrična emocija, u kojoj izgleda kao da vam se osoba smeška jer samo jedan deo usana ide gore. U stvarnosti ovo nije osmeh, već znak razmišljanja o svojoj superiornosti nad drugim ljudima. To je izraz koji se događa kada upoređujemo svoje iskustvo ili znanje sa drugom osobom, shvatamo da smo na naprednijem nivou i znamo bolje. Sa druge strane, ljudi koji pokazuju mikro izraz nadmenosti imaju tendenciju da osuđuju druge i na taj način pokazuju negativne misli o drugima. Zato kada vidite nekoga kako pokazuje nadmenost na poslovnom sastanku, promenite svoje argumente jer niste uverljivi i najbolje što možete je da pokažete više primera ili više uputite na svoje iskustvo. Ukoliko primetite ovaj mikro izraz nakon izgovorene rečenice ili reči, može da vas uputi na laž iste.

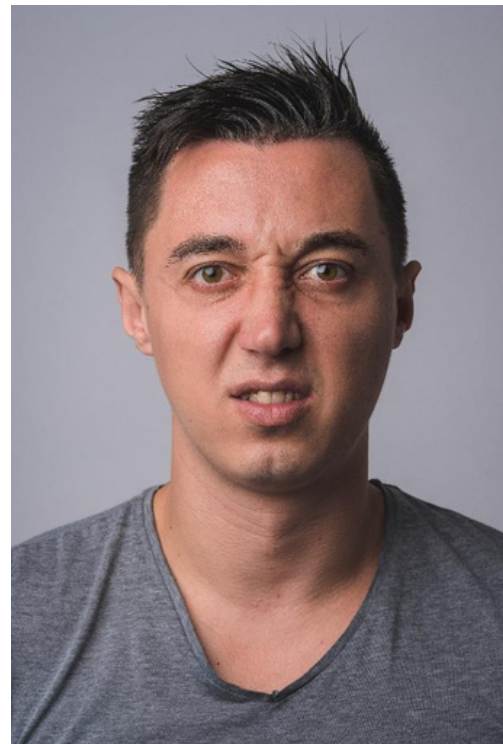
3.1. Gađenje

Gađenje je prilično lako uočiti jer kada neko ima taj mikro izraz na licu, videćete bore oko nosa. Ove bore se pojavljuju u ovom slučaju zbog blagog porasta gornje usne (zajedno sa donjom usnom pritisnutom uz gornju usnu).



3.2. Podiže se gornja usna

Drugi znak gađenja je podizanje gornje usne. Kod ove vrste gađenja zubi postaju vidljivi. Primetićete da takođe postoje bore oko nosa koje su veoma pouzdan znak gađenja.



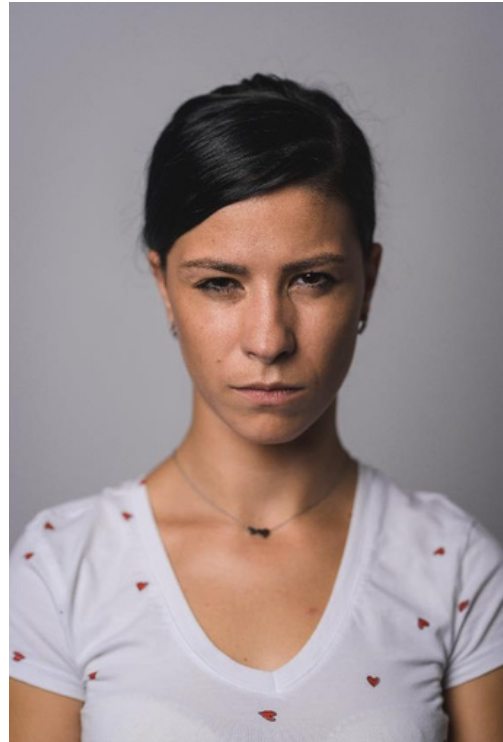
Gađenje

Kada otvorite svoj frižider i pomirišete sir koji je bio tamo 4 nedelje, verovatno ćete prikazati mikro izraz gađenja. Ono što je vrlo specifično za ovaj mikro izraz je da postoje bore oko nosa. Gađenje je bukvalno reakcija na loš miris, jer nos zatvara svoje nosne kanale nabijanjem mišića oko nosa.

Verovatno je sa evolucionarne tačke gledišta ovaj karakteristični izraz služio da se upozore ljudi iz istog plemena da su pronašli pokvaren ili truli komad mesa. U naše vreme ovo je više signal da nam se neko ne dopada ili da nam se ne dopada to što govore. Ako tokom poslovnog sastanka vaš klijent pokazuje gađenje, to verovatno znači da mu ovaj deo vašeg predloga nije privlačan. U ovom slučaju dobro je razgovarati o ovoj tački ili koristiti različite argumente pre nego što izgubite klijenta. Ponekad vam to može uštedeti i vreme ako ste u stanju da od početka prepoznate da klijent nije zainteresovan za vaš dogovor. Ukoliko osoba izgovori nešto što vi smatrate pozitivno, a pokaže ovaj mikro izraz, može se naslutiti da se ne slaže i da vas laže.

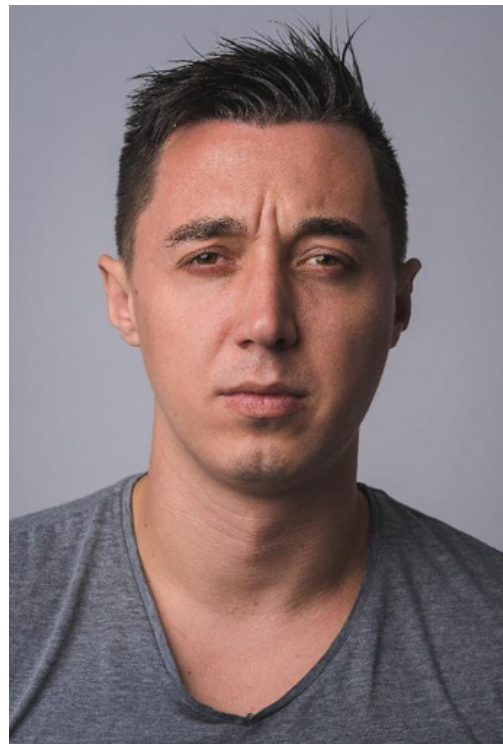
4.1. Bes – Kapci se sužavaju

Moguć znak besa je sužavanje donjeg i gornjeg kapka. Budite oprezni, jer to može biti suptilan izraz ljutnje, ili može biti samo znak kontrolisanog besa ili iritacije, ili se možda ta osoba samo fokusira na nešto. Kako da razlikujete? Pogledajte kontekst, kalibrirajte šta je to „normalno“ ponašanje ove osobe i pazite na ponavljanje ovog mikro izraza. To će vam pokazati da li osoba oseća bes, ili je to samo konverzacioni signal.



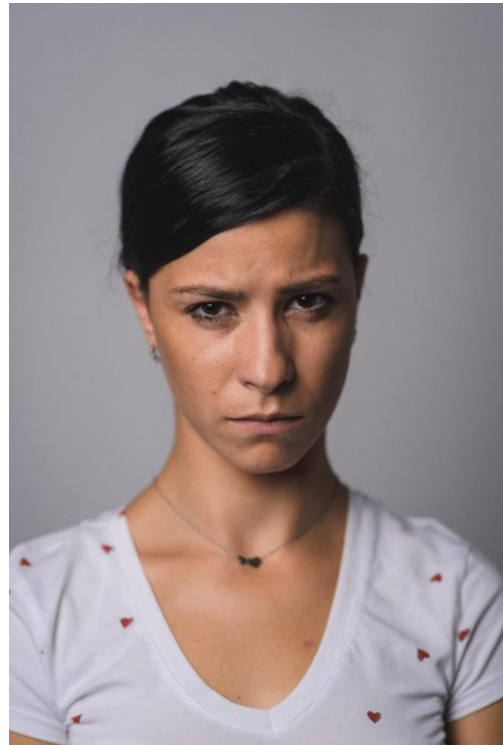
4.2. Bes – Spuštene obrve + suženi kapci

Kada su obrve spuštene, a oba kapka sužena, to bi moglo biti znak zbunjenosti, ali obično je to znak ljutnje ili kontrolisanog besa.



4.3. Bes – Spuštene obrve + donji kapci napeti

Kada su obrve spuštene, to bi mogao biti samo konverzacioni signal, ali ako se obrve spuštaju zajedno sa napetim kopcima, posebno ako primetite ljuti odsjaj u očima, to je znak besa.



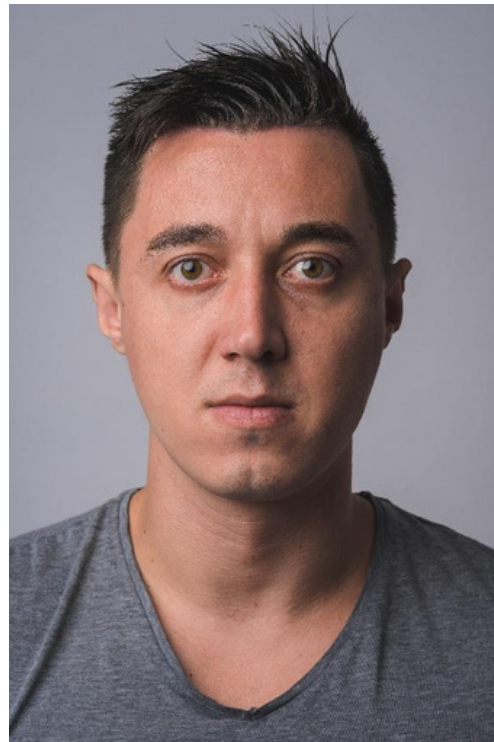
4.4. Bes – Spuštene obrve + gornji kapci podignuti

Pazite da ovaj izraz ne zamenite sa signalima iznenađenja ili straha (jer su i kapci podignuti kao kod straha i iznenađenja). Ali ovde, dok su gornji kapci podignuti, obrve su spuštene što definitivno ukazuje na bes.



4.5. Bes – Donja vilica izbačena

Prilikom osećanja besa, neko može pomeriti donju vilicu napred. To je ono što često možete videti tokom borbe ili neposredno pre tuče.



4.6. Bes – Stegnute usne

Stegnute usne su obično znak kontrolisanog besa. To bi mogla biti i kontrolisana tuga. Kako pravite razliku između ove dve? Pogledajte kontekst i druge signale i ako postoji fokus koji je usmeren na izvor ili predmete koji ovu osobu ljute, onda je to verovatno izraz kontrolisanog besa.



Bes

Bes je jedna od zastrašujućih mikro ekspresija, pogotovo kada vidite pune znakove besa: namrštene obrve, ljuto zureće oči, stegnute usne ili vikanje. Kada vam se neko obraća sa besnim licem, imate samo dve mogućnosti: da reagujete sa besom ili da pokušate da izbegnete napad te osobe. U plemenska vremena, bes je bio jasan dokaz da je osoba imala neprijateljske namere prema vama. U naše vreme to nije tako lako jer se unutar svake osobe dešava mnogo razmišljanja i postoje različiti razlozi zašto neko pokazuje bes. Ipak, ostaje osnovna poruka: ima nešto u vašem ponašanju ili vašim rečima što se ovoj osobi ne sviđa. Ako želite da nastavite prijateljski odnos sa njima, morate nešto da promenite: svoj stav, svoje argumente.

Može biti i da vas neko naljuti. Ako ne znate zašto, možda je to počelo mikro izrazom besa nekog od vas i upravo reagujete na ono što ste videli, a da toga niste svesni. Ponekad takvo negativno razmišljanje ima vrlo jak uticaj na odnos. Ono što bi moglo da pomogne promeni atmosfere je da se na trenutak razgovara o nečemu prijatnom. Možete deliti lepu priču iz sopstvenih iskustava, razgovarati o nečemu što volite, lepom okruženju, dobroj hrani. Promenićete mikro izraz i osoba će vas verovatno pratiti sa pozitivnijom reakcijom. Ako ne, i još uvek želite da doprete do osobe, možete to glasno reći da imate utisak da su ljuti i želeli biste da znate razlog zašto se tako osećaju.

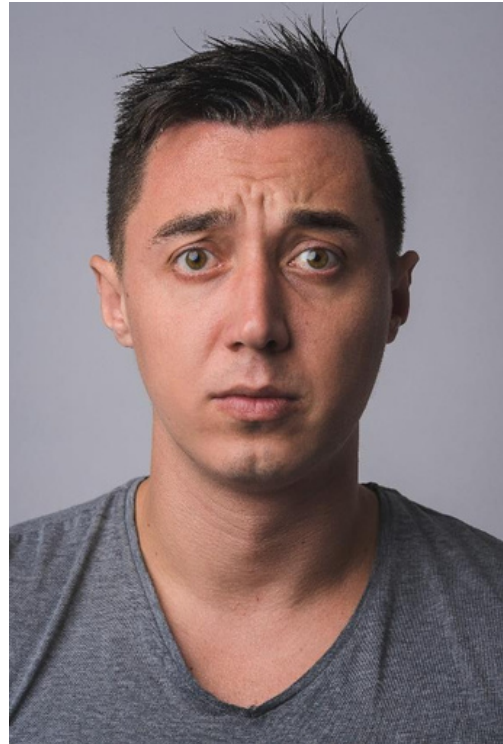
Osoba će verovatno reagovati na tri moguća načina:

1. Oni će vam ukratko reći da, bilo je nešto što im se nije svidelo u vašim rečima ili ponašanju, tako da se možete izviniti i ovo bi probilo led,
2. Ako je postojao razlog koji nije povezan sa vama, osoba će vam reći zašto ili će vas obavestiti o nekoj drugoj neprijatnoj situaciji,
3. Pokušaće da sakriju da su ljuti i zbog toga će nakon vaše primedbe pokušati da pokažu više simpatije i to će takođe pomoći da se izgrade pozitivniji odnosi.

Ponekad je dobro da se pozovete na to što vidite na nečijem licu, posebno ako se ovaj mikro izraz ponovi nekoliko puta. Ovo će imati umirujući efekat i deluje na deaktiviranju bombe koja samo čeka da eksplodira.

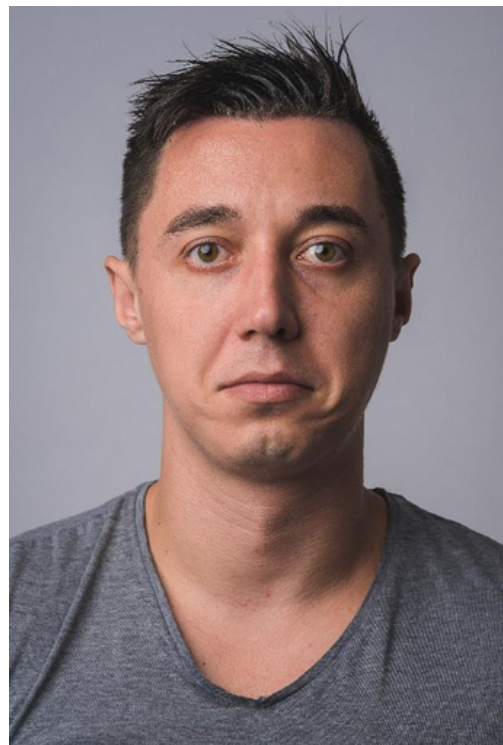
5.1. Tuga – Unutrašnji delovi obrva podignuti

Tugu možete videti na nečijem licu kada su unutrašnji uglovi obrva podignuti. Ovo je pouzdan znak tuge, jer mnogo ljudi to ne može odglumiti, a da ne oseće delić tuge. Pazite da to ne mešate sa podignutim obrvama straha. U strahu su podignute čitave obrve. Ovde, prilikom tuge, podižu se samo unutrašnji delovi.



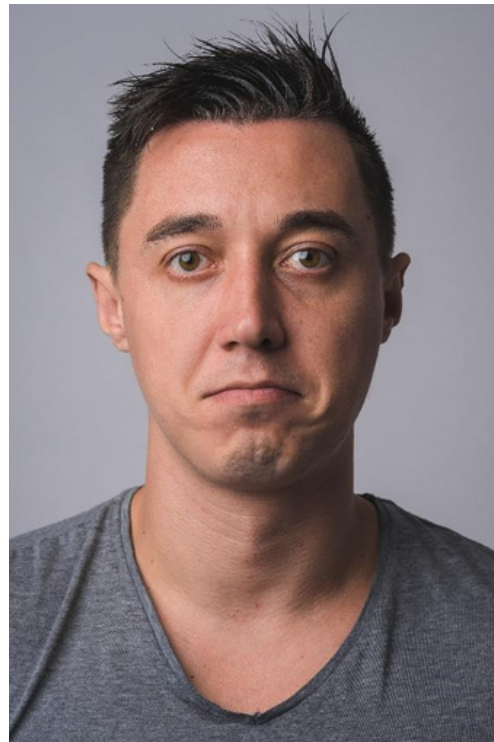
5.2. Tuga – Krajevi usana spuštani

Još jedan znak tuge je spuštanje oba ugla usana. Ovo je pouzdan znak, ako se pravilno protumači u kontekstu, jer ne može mnogo ljudi lažirati ovaj pokret bez podizanja brade i bez osećanja tuge.



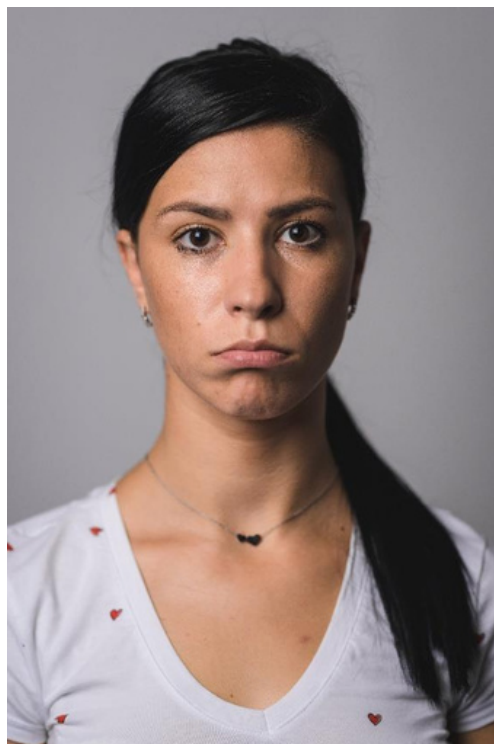
5.3. Tuga – Krajevi usana spuštteni + brada podignuta

Ovde se uglovi usana još više spuštaju i brada ide gore.



5.4. Tuga – Donja usna izbačena (durenje)

Kada je donja usna izbačena ka gore, to bi mogao biti početak tuge ili način da se zatraži pažnja.



5.5. Tuga - Bezizražajni

Ovaj izraz tuge je nemoguće jasno prikazati na slici. Prilično je vidljivo na snimku izbliza. Ovaj izraz uključuje sam gubitak mišićnog tonusa na licu. Da biste na ovoj slici jasnije shvatili da ovaj izraz pripada porodici tuge, možete videti pogled usmeren na tugu. Kada imate mogućnost da čitate ovaj izraz u kontekstu, ovaj mikro izraz je mnogo lakše uočiti u stvarnom životu.



5.6. Tuga – Usne stegnute + izgubljen fokus

Usne, kada se pritisnu zajedno, znak su kontrolisanog besa ili kontrolisane tuge. Da biste jasno uočili razliku s izrazom kontroliranog besa na ovoj slici, možete primetiti da je pogled usmeren blago na dole prilikom emocije tuge, ali to nije uvek slučaj. Takođe možete pritisnuti usne dok gledate nekoga ili nešto. Da biste napravili razliku između kontrolisanog besa i ovog izraza kontrolisane tuge, uzmite u obzir kontekst.



Tuga

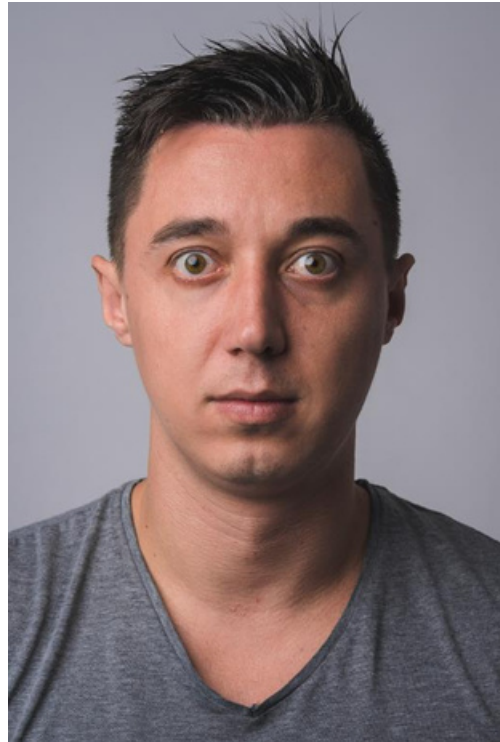
Tuga na licu nije poziv na razgovor. Neki ljudi uglavnom pokazuju tužno lice i to verovatno znači da su mnogo pretrpeli u svom životu i još uvek ne misle da je svet u tom trenutku najbolje mesto za njih. Takođe može biti da imaju depresivni period. Mnoga istraživanja pokazuju da tužni ljudi imaju manje prijatelja i manje društvenog života. Ljudi više vole da razgovaraju sa srećnim ljudima i ako ponekad imate tendenciju da stavite tužno lice, budite svesni da na ovaj način ne biste povećali broj svojih prijatelja.

Mnogo je osnovnih signala da je neko tužan. Ovo možete pročitati sa obrva i usana u većini slučajeva. Moglo bi biti da je osoba bila tužna pre nego što ste se sreli ili je možda čula nešto što bi je uznemirilo ako se raspoloženje te osobe promenilo usred razgovora. Pokušajte da shvatite koje reči mogu da uznemire osobu, kako biste se lakše približili razlogu. U nekim je slučajevima dobro obratiti se na to ukoliko bi to bilo presudno za vaše odnose u budućnosti. Nije uvek mikro izraz tuge povezan sa vašim rečima. To bi moglo biti samo sećanje na nešto ili tekstualna poruka na njihovom mobilnom koju su upravo pročitali.

Postoji i druga vrsta mikro izražavanja tuge koju nije moguće prikazati na fotografijama. To je kada osoba izgubi tonus na mišićima lica. Izgleda kao da gubi energiju lica koju osoba obično ima. Obično se događa kada se desilo nešto zaista tužno ili je osoba veoma depresivna.

6.1. Strah – Kapci visoko podignuti

Strah možete videti u očima kada su gornji kapci visoko podignuti. U iznenađenju, gornji kapci će se takođe podići, ali kod iznenađenja obično kraće traje i kapci ne idu tako visoko kao u strahu. Kada su kapci podignuti veoma visoko i zadržani tamo neko vreme, onda to nije izraz iznenađenja. Tada bi to moglo biti lažno iznenađenje, ali u većini slučajeva to je izraz straha.



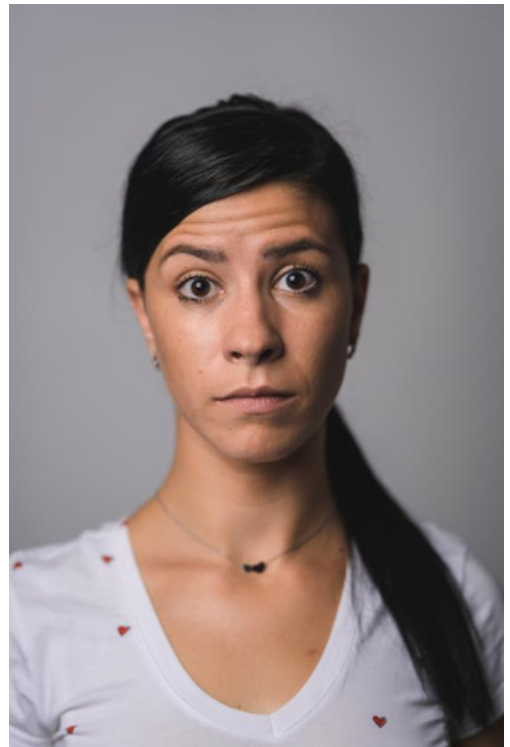
6.2. Strah – Obrve podignute i spojene

Kada su cele obrve podignute i spojene, jasno možete videti napetost na čelu i to znači da neko doživljava strah.



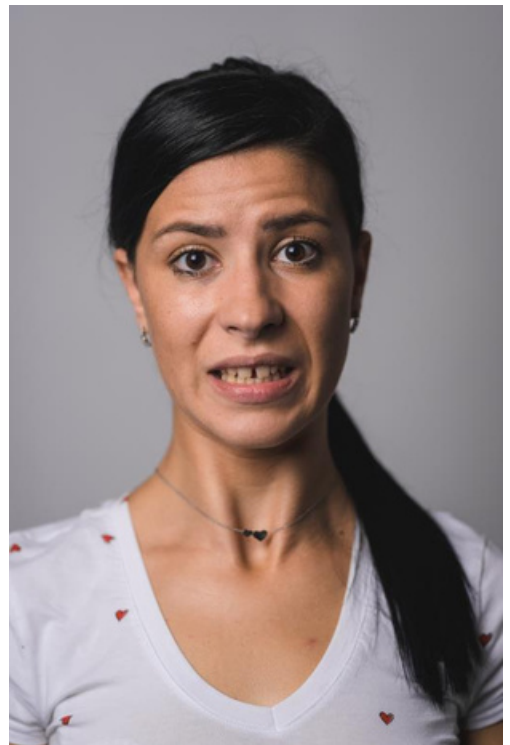
6.3. Strah – Obrve podignute + gornji kapci podignuti

Kada su obrve podignute i čelo zategnuto, a istovremeno su podignuti gornji kapci, to je pouzdan znak intenzivnog straha.



6.4. Strah – Usta otvorena i napeta

Strah se može pokazati i otvorenim i zategnutim ustima. U iznenađenju ćete da vidite da usta takođe mogu biti otvorena, ali kod iznenađenja su usta opuštena. U strahu su usne napete.



6.5. Strah – **Usne raširene horizontalno**

Kada se usne ispruže vodoravno, to je suptilan trag blagog ili kontrolisanog straha.



Strah

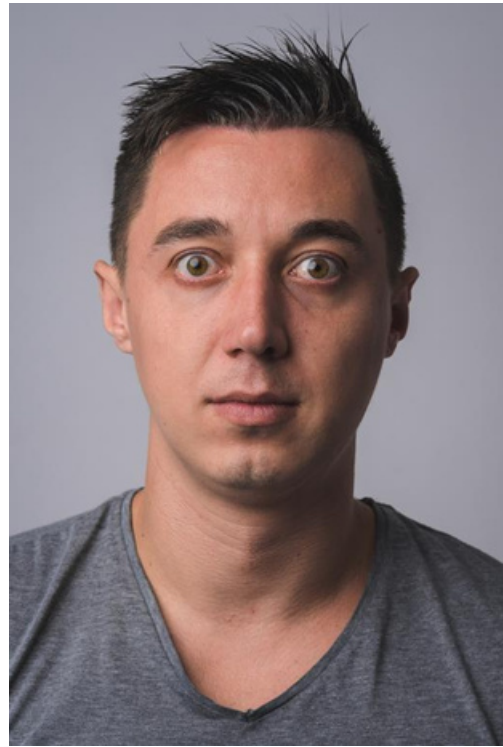
Čak i mala mačka može pokazati strah. Ovaj mikro izraz ima vrlo važno značenje. Poruka koju šalje glasi: molim vas da mi ne naudite, nezaštićena sam. U prirodi može pomoći ponekad kada životinja nema nameru da ima dodatni obrok već se želi zaštititi od agresije. Ovaj izraz će u ovom slučaju biti informacija da nema potrebe za napadom jer je pojedinac bespomoćan.

U naše vreme imamo tendenciju da sakrijemo mikro izražavanje straha potiskivanjem reakcije ili maskiranjem straha drugom emocijom. Najtipičnije bi bilo maskirati strah osmehom, tako da možete primetiti da onog trenutka kada osoba pokaže mikro izraz straha, uglovi usta prelaze u osmeh. Obično je lakše prekriti strah osmehom ustima, a nakon toga i očima. Nije moguće pokazati autentično zadovoljstvo dok osećate strah, tako da verovatno strah ostaje u očima ili će oči biti bez izražaja.

Druga mogućnost je maskiranje straha sa iznenađenjem. Kada se neko plaši da odgovori na postavljeno pitanje i ne želi da ga pokaže, verovatno će ga maskirati iznenađenjem. Ovo bi mogla biti tipična reakcija kandidata, tokom razgovora za posao, koji pokušava ostaviti dobar utisak. U ovoj situaciji bilo bi dobro postaviti dodatna pitanja kako biste pronašli razlog zašto su u ovom slučaju reagovali sa strahom.

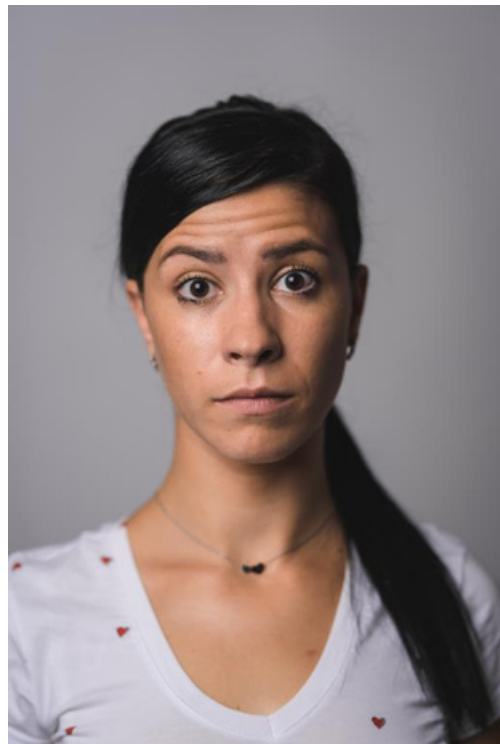
7.1. Iznenadenje – Kapci podignuti (kratko)

Iznenadenje se pokazuje podizanjem gornjih kapaka. To se dešava zaista vrlo kratko, jer je iznenadenje kratka emocija. Ako su kapci podignuti duže, onda je to verovatno strah. Kratko podizanje samo gornjih kapaka može biti znak da su jednostavno zainteresovani za ini što čuju.



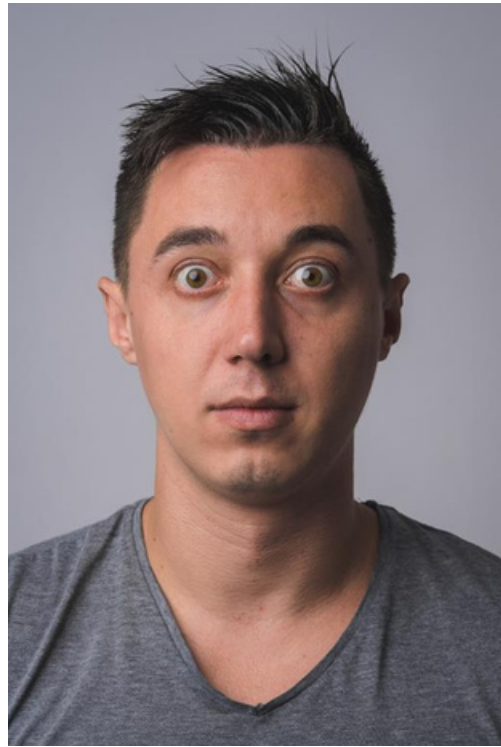
7.2. Iznenadenje – Obrve podignute

Postoje različiti načini podizanja obrva. Ako su podignuti na ovaj način kaon a slici, to može biti i konverzacioni signal. Može biti naglašavanje nečega što osoba govori. Ako je duže na licu, može biti upitno iznenadenje. Imajte na umu da kada se obrve dižu prilikom iznenadenja, one nisu napete, već lepo okrugle.



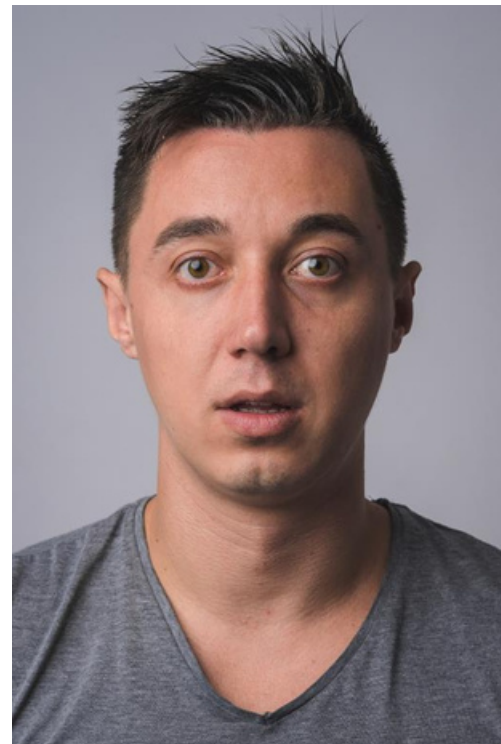
7.3. Iznenadenje – Obrve podignute + kapci podignuti

Kada su obrve podignute lepo zaobljene (nisu napete), a gornji kapci su podignuti brzo (ali ne previše visoko), to može biti znak iznenadenja.



7.4. Iznenadenje – Pad vilice

Ovde usta padaju od iznenadenja. Primetite da usne nisu napete, opuštene su. Usta se sama otvaraju.



Iznenadenje

Razlog zašto izražavamo iznenadenje je taj da smo spoznali nešto što nismo očekivali. Zbog toga širimo oči da bismo mogli bolje da vidimo i otvorimo usta da duboko udahnemo. Iznenadenje je kratak mikro izraz. Mogu biti različite kombinacije iznenadenja sa drugim mikro izrazima:

Strah - kada je zastrašujuće ono što ste shvatili.

Bes - kada nezadovoljno otkrijete šta se promenilo.

Gađenje - kada je ono što se događa neprijatno i ne želite da budete deo toga.

Sreća - kada neko organizuje za vas tajnu rođendansku zabavu, ovo će verovatno biti srećno iznenadenje.

Da sumiramo, da pronađete nešto što niste očekivali, možete stvoriti različite reakcije na osnovu kako vam se sviđa promena. Pokušajte da primetite ne samo da je neko iznenađen, već i šta se sledeće dešava.

Kako uočiti Mikro Izraze?

Postoje 3 jednostavne osnovne tehnike za prepoznavanje emocija na nečijem licu. Mikro izrazi ponekad dolaze i odlaze stvarno brzo, tako da je ovo šta možete da učinite kako biste ih uočili:

1. Koji je prvi intuitivni osećaj koji ste dobili?

Kada vidite pokret koji liči na mikro izraz, zapitajte se koji intuitivni osećaj prvo dobijate. Koju od sedam univerzalnih osnovnih emocija ste videli? Verovatno će vam onaj koji vam prvi padne na pamet biti pravi.

2. Ponovite pokret sami

Drugi način preciziranja ispravnog mikro izraza koji vidite je ponavljanje pokreta za koji mislite da ste videli. Jeste li videli kako se obrve spuštaju? Ponovite pokret sami i krenite na otkrivanje koja bi vam emocija omogućila da sami napravite ovaj pokret. Ovo će vam pomoći da odredite izraz koji ste videli.

3. Isključite ono što nije

Treća tehnika je isključiti ono što nije. Samo predite teoriju koju znate o mikro izrazima u svom umu i isključite izraze lica koji ne odgovaraju onome što ste videli. Ako vidite da se obrve spuštaju, to sigurno nije strah i nije iznenađenje, jer kada se obrve kreću u strahu i iznenađenju, one se uvek podižu.

Izuzimajući jedan po jedan izraz sa liste sedam osnovnih, suzićete listu na jednu ili dve one koje su najuverljivije. Što više ponavljate postupak i što ste više proučavali teoriju, brže ćete biti u mogućnosti da to izvršite. Nakon neke vežbe, može vam potrajati delić sekunde. Postoji samo jedan način da se to savlada: vežbati, vežbati, vežbati.

Kako razlikovati Mikro Izraze od konverzacionih signala?

Na koji način pravite razliku između izraza lica koji su znaci pravih emocija i regularnih konverzacionih signala? Razmotrimo ovaj primer: ako vidite da se obrve uzdižu, da li je to strah, iznenađenje ili konverzacioni signal?

Podizanje i spuštanje obrva su često konverzacioni signali. Ako nema reči ili ako nema jasnog razloga zašto se obrva podiže ili spušta, to bi mogao biti samo konverzacioni signal. Morate da uporedite stil i vreme spuštenih ili podignutih obrva sa 'normalnim' ponašanjem te osobe i uzmete u obzir kontekst.

Zamislite da osoba gotovo nikad ne spušta obrve dok razgovara. Kada ta osoba, upravo kada govori o nečemu sa čime bi mogla biti emocionalno povezana, snažno spušta obrve, pouzdan je znak besa.

Napravite osnovnu liniju „normalnog“ ponašanja, istovremeno posmatrajući osobu u svakodnevnoj situaciji. Primetite „normalne“ i „uobičajene“ konverzacione signale koje ova osoba koristi. Na ovaj način možete jasno razlikovati izraz lica koji je pouzdan znak emocije i konverzacioni signal koji slučajno izgleda slično jednom od 7 osnovnih mikro izraza.

Kako koristiti Mikro Izraze da detektujete laži?

Ne postoji nijedan mikro izraz koji je pouzdan znak laganja. To možete saznati samo ako uporedite reči osobe sa njihovim govorom tela i potražite razlike. Postoje razne tehnike za to. Tokom obuke učimo o modelu usklađenosti jezika tela.

Savet br. 1: Mikro izrazi izvedeni namerno su asimetrični

To je zato što kada spontano prikažemo mikro izraze, mi reagujemo iz našeg autonomnog nervnog sistema, a sa druge strane kada mikro ekspresije namerno izvodimo, mi moramo prvo da koristimo gornje delove mozga da procesuiraju informacije, a zatim se pojavljuju asimetričnije i manje prirodno. Tako možemo razlikovati autentične i lažne emocije.

Savet br. 2: Potražite prvu reakciju

Kada postavite važno pitanje, potražite prvu reakciju pre ili kada osoba počne da govori. Ljudi moraju prvo da dešifruju informacije pre nego što ih obrade kroz gornje delove mozga, a zatim da pronađu odgovor. U tom prvom trenutku oni će pokazati istinu.

Savet br. 3: Promenite temu

Kad mislite da neko laže, promenite temu. Ako vidite da osoba izgleda rasterećeno i više je oduševljena novom temom, to bi moglo da ukaže da se nije osećala tako ugodno kao u prethodnoj temi. Možete saznati tako što će se reakcije ponovo promeniti kada se vratite na problem o kojem ste ranije razgovarali.

Koje su prednosti prepoznavanja Mikro Izraza ?

Kada znate mikro izraze, takođe možete tačno videti koje izraze lica pokazuju sagovornici. Ljudi u najvećem broju slučajeva ne izgovaraju iskrene emocije. Na primer, kada vaš sagovornik govori o poslu i kaže da je sve uredu, a zatim pokazuje mikro izraz straha. Ovo je veoma važna informacija i dobro je na nju se obratiti tokom sesije.

Poznavanjem Mikro Izraza je takođe korisno za uspostavljanje dublje i brže veze jer ponekad ljudi nisu svesni šta zaista osećaju, a vi kao poznavalac možete podeliti svoja zapažanja govoreći npr.:

Video sam da kada govoriš o toj osobi, pokazao si mikro Izraz besa. Ovo posmatranje može pomoći sagovorniku da sagleda celu sliku svoje situacije. Ili vam sagovornik govori da su ljuti, ali vi vidite tugu ili nadmenost. Svim ovim mikro izrazima možete da se obratite tokom bilo kog razgovora i komunikacije sa ljudima. A na vama je kako ćete da reagujete na osnovu toga šta ste otkrili i videli.

The image shows a stylized, handwritten signature of 'Stojan Novaković' in a cursive script. The letters are dark and fluid, with some blue ink visible in the original image, though it appears black here. The signature is positioned in the upper left area of the page.

Stojan Novaković je sertifikovani trener za mikro izraze i govor tela ovlašćen od vodeće kompanije "Center for Body Language".

Pored toga je prošao brojne edukacije kao što je "Alfa projekat" na kojima je stekao znanje i veštine NLP-a, komunikacionih veština i mnogih drugih.

Kroz njegove edukacije i kurseve je obučio i pomogao mnogima na Balkanu da unaprede znanje neverbalne komunikacije u svom životu i u svoju korist.

Iskustva je stekao širom Evrope kroz poslove, knjige, istraživanja i primenu istih.

