



# ЧТЕНИЕ ПО ЛИЦУ

Как определять характер, таланты,  
совместимость и проблемы людей на основе  
**даосской мудрости**



ПАТРИСИЯ МАККАРТИ

# **Патрисия Маккарти Чтение по лицу. Как определять характер, таланты, совместимость и проблемы людей на основе даосской мудрости**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69740932](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69740932)*

*Чтение по лицу : Как определять характер, таланты, совместимость  
и проблемы людей на основе даосской мудрости / Патрисия*

*Маккарти ; [пер. с англ. Е. О. Обатурова].: Москва; КоЛибри, Азбука-*

*Антикус; 2023*

*ISBN 978-5-389-24294-4*

## **Аннотация**

Книга ведущего американского эксперта по древнекитайскому) учению Мянью Сян («чтение лиц») Патрисии Маккарти, иллюстрированная детальными фотографиями, предлагает уникальный инструмент получения информации о характере окружающих, а также самопознания. С помощью рекомендаций, изложенных в этой книге, вы сможете определить скрытые черты характера любого человека, его личностные

характеристики, состояние здоровья, социальное положение и склонность к долгожительству – просто взглянув на его лицо. Немного наблюдательности и терпения – и вы получите ценную информацию, которая подскажет, как лучше всего использовать ваш природный дар, решить проблемы и улучшить каждый аспект вашей жизни – от работы до семейной жизни, дружбы и любви.

«Мы живем в эпоху высоких технологий, которые позволяют нам общаться друг с другом напрямую по телефону, электронной почте, факсу и даже по спутниковой связи, каким бы ни было расстояние. Тем не менее все еще возникают моменты, когда нам неизбежно приходится оказываться лицом к лицу" с собеседником – к примеру на собеседовании при приеме на работ)" или в момент предложения руки и сердца... Форма лица, его черты, их расположение, размеры и формы каждой из них, морщины, тени, пятна и другие особенности раскрывают правд)". Эти признаки неопровержимы, если знать, как их читать».

*(Патрисия Маккарти)*

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	7
Введение	8
Как Мянью Сян может помочь вам в повседневной жизни	10
Происхождение Мянью Сян	11
Как я узнала и полюбила Мянью Сян	14
Мянью Сян: целостная практика для разума, тела и духа	23
Как работать с этой книгой	26
Раздел I	28
Глава 1	29
Узнавание	29
Коммуникация	30
Глава 2	37
Принцип гармонии	37
Принцип целостности	37
Принцип Ци	38
Принцип Инь и Ян	39
Использование Инь и Ян для чтения по лицу	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Патрисия Маккарти  
Чтение по лицу. Как  
определять характер,  
таланты, совместимость  
и проблемы людей на  
основе даосской мудрости**

*Посвящается Эллиоту, чье лицо я люблю*

Без маски мы осознаём, что для каждого друга у нас  
есть особое выражение лица.

Patrician McCarthy  
THE FACE READER

Discover Anyone's Personality, Compatibility, Talents, and  
Challenges Through Chinese Face Reading

Перевод с английского *Егора Обатурова*



© Patrician McCarthy, 2007

© Обатуров Е. О., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023 КоЛибри®

# От автора

**Пять элементов**, основа философии даосизма, то есть стихии Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды, используются метафорически для объяснения взаимосвязей и постоянных перемен, происходящих со всем сущим во Вселенной. Значение Пяти элементов сильно отличается от определений этих же слов на Западе, ведь оно касается в том числе умственных, телесных и духовных аспектов. Слова, связанные с даосизмом и традиционной китайской медициной, написаны в этой книге с заглавной буквы.

# Введение

**Мянь Сян** – даосская практика и учение, история которого насчитывает около 3000 лет. В буквальном переводе фраза *Мянь Сян* означает «чтение по лицу».

Если вы владеете Мянь Сян, то сможете определить черты характера человека, его личностные характеристики, состояние здоровья, социальное положение и склонность к долгожительству, просто взглянув на его лицо.

Мы живем в эпоху высоких технологий, которые позволяют нам общаться друг с другом напрямую по телефону, электронной почте, факсу и даже по спутниковой связи, каким бы ни было расстояние. Тем не менее все еще возникают моменты, когда нам неизбежно приходится оказываться лицом к лицу с собеседником, – к примеру, на собеседовании при приеме на работу или в момент предложения руки и сердца.

Несомненно, личное общение обладает множеством преимуществ над дистанционным, ведь, находясь рядом с собеседником, мы можем наблюдать за языком его тела и изменениями выражения лица, что поможет нам понять его позицию. Однако всецело полагаться на эти наблюдения невозможно, поскольку всегда могут встретиться хорошо обученные мошенники, которым не составит труда обмануть вас. Если вы когда-либо играли в карты с профессионалами или с моей тетушкой Герти, вы поймете смысл выражения *покер-*

*фейс*<sup>1</sup>. Опытный специалист по блефу с легкостью управляет своим взглядом или принимает заученную позу, которая может сбить с толку даже самого наблюдательного соперника.

Тем не менее форма лица, его черты, их расположение, размеры и формы каждой из них, морщины, тени, пятна и другие особенности раскрывают правду. Эти признаки неопровержимы, если знать, как их читать. Если знать Мянъ Сян.

*Без маски мы осознаём, что для каждого друга у нас есть особое выражение лица.*

*Оливер Уэнделл Холмс-старший, американский писатель и врач*

---

<sup>1</sup> Покерфейс – дословно: покерное лицо, то есть лицо, не выдающее никаких эмоций, «каменное лицо». – *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. перев.*

# Как Мянью Сян можно помочь вам в повседневной жизни

Одним из наших самых примитивных инстинктов является самопознание. *Кто я такой?* Этот вопрос будоражил умы и чувства философов, поэтов и мечтателей мира во все времена. Путь к самопознанию, увлекательных и поучительных, великое множество. Мянью Сян можно помочь вам в поисках себя. Глядя в зеркало и изучая свое лицо, вы сможете достичь глубокого понимания своей истинной природы, что в первую очередь поможет вам лучше понять свои сильные и слабые стороны и то, как можно сбалансировать их, чтобы наиболее полно проживать каждый день.

С помощью Мянью Сян вы будете делать похожие выводы и обо всех окружающих. Вы сможете найти верного партнера, лучшего начальника или нанять высококвалифицированного специалиста. Семейные, профессиональные и социальные взаимосвязи станут более спокойными и в то же время насыщенными. Также Мянью Сян поможет вам сохранить здоровье и может даже спасти жизнь, если вы будете понимать значение некоторых отличительных особенностей лица.

# Происхождение Мянью Сян

Даосские мудрецы были лекарями, учеными и советниками китайских императоров. Они первыми использовали учение Мянью Сян, и это произошло около 2500–3000 лет назад.

Даосы использовали Мянью Сян примерно так же, как сегодня это делают специалисты-практики традиционной китайской медицины: в качестве диагностического инструмента, с помощью которого нужно определить имеющуюся у человека болезнь или врожденную предрасположенность к физическим, психическим и душевным недугам.

Ученые и советники высокопоставленных чиновников использовали Мянью Сян для принятия конкретных решений, касающихся неподкупности и честности того или другого лица. Мы живем в мире, где информация передается мгновенно. Требуется буквально несколько секунд, чтобы получить полную информацию о любом человеке. Но около 3000 лет назад люди могли с легкостью сообщать о себе или своих занятиях ложную информацию, даже при императорском дворе. Судебный чиновник мог потратить несколько дней и проехать добрую сотню километров лишь для того, чтобы подтвердить слова или цели гонца.

Со временем императоры и судебные чиновники начали полагаться на мнение изучавших Мянью Сян советников о характере чужаков, их личностных особенностях, возможно-

стях, сильных и слабых сторонах. Они по опыту знали, что *на лице человека в зеркале зафиксировано его прошлое, отражено настоящее и предсказано будущее*.

В те давние времена даосские мудрецы записывали учения о Мянью Сянь и передавали их своим ученикам. Но в 221 году до н.э. император Цинь Шихуанди, первый правитель централизованного Китая, приказал уничтожить всю эзотерическую литературу, в том числе содержащую тайны Мянью Сянь.

Император был настолько уверен в силе этого учения, что приказал сжечь свой собственный официальный портрет. Затем он поручил сфабриковать новый автопортрет, собрав воедино все черты лица, которые учение Мянью Сянь призывало наиболее положительными. Когда его солдаты маршировали по удаленным деревням и полям с этим новым портретом, подданные императора видели в нем доброго и благожелательного правителя, а не жадного до власти тирана-безумца, каким он, по утверждению многих, был на самом деле.

Вопреки попытке Цинь Шихуанди уничтожить труды о Мянью Сянь, это учение сохранилось в Китае и других странах Востока как бесценный аналитический инструмент и эзотерическая практика определения личной и духовной целостности.

В некотором смысле сегодня людям так же легко создать о себе ложное представление, как и тысячи лет назад. И хо-

тя до сих пор одни всю жизнь живут недалеко от места своего рождения, многие другие путешествуют по миру и посещают различные города, страны и даже континенты. Для некоторых из нас поменять работу настолько же просто, как пересест на другой поезд или самолет. Мы являемся обществом талантливых людей, которым нравится изобретать себя заново каждые несколько лет. И несмотря на то что у нас есть мгновенный доступ к определенным личным и деловым данным, эта информация часто адаптирована из-за политики той или иной компании, правовых ограничений или предвзятых мнений отдельных личностей.

С помощью Мянъ Сян вы сможете быстро изучить любого человека, которого встретили, чтобы сделать выводы о его или ее основных чертах характера, привычках, честности, уверенности в себе, лидерских качествах, выносливости, верности и возможностях.

# Как я узнала и полюбила Мянью Сян

Я совершенно случайно столкнулась с Мянью Сян. Когда я узнала, что существует древняя практика, изучив которую можно узнать о человеке практически все, лишь взглянув на его лицо, я была одновременно удивлена и заинтригована. Разумеется, я и представить себе не могла, что несколько лет спустя буду считаться ведущим специалистом в области диагностики по лицу. Если бы кто-то предположил, что я однажды открою институт Мянью Сян, создам первую сертифицированную учебную программу в области медицинской диагностики по Мянью Сян в известном университете традиционной китайской медицины и буду преподавателем по ней, а затем буду проводить тренинги для руководителей компаний из списка Fortune 500 и их команд и, наконец, путешествовать по стране, чтобы проводить семинары для тысяч людей, которые будут заинтересованы в Мянью Сян... пожалуй, я бы свалилась под стол от смеха. Это было увлекательное и очень радостное путешествие, полное познания, любви, а также применения на практике и преподавания того, чему я научилась за это время.

Несколько лет назад, когда я была молода и только вышла замуж, мы с мужем переехали из Нью-Йорка в город Тусон, штат Аризона, где он должен был проходить ординатуру по внутренним болезням. Для него переезд был волнующим,

но я была настороже. Яркие огни большого города, веселье, бесконечная суета и сюрпризы, ожидающие практически за каждым углом, – все это было мне по душе. Ему же не нравилось все, что мне нравилось в его родном городе. Я родилась в тихой и спокойной Новой Англии<sup>2</sup>, и больше в такой размеренной обстановке находиться мне не хотелось. Красота и спокойствие – это хорошо, но я не могла представить, где посреди обжигающей пустыни найдется место веселью. (Позже, когда вы закончите читать эту книгу, вернитесь сюда и прочтите это описание еще раз – гарантирую, что вы с легкостью сможете описать большинство из моих черт лица и опознать один из пяти элементов У-син, который тогда определял меня как личность!)

Я планировала связать свою жизнь со съемками фильмов и писательством. Поскольку сообщества кинематографистов в Тусоне тогда не было, я решила оттачивать свои писательские навыки. В Тусоне меня привлекала близость к большому количеству индейских племен. Я родилась в городке Олд-Таун штата Мэн, который находится через реку от индейской резервации Пенобскот, где родился и вырос мой отец. Мне было только шесть месяцев, когда семья переехала на маленькую базу ВВС США в Вермонте, где отец стал начальником пожарной службы. Отношение к индейцам в 50-х годах XX века было не самым дружелюбным, и семье хотелось по-

---

<sup>2</sup> Новая Англия – регион на северо-востоке США, объединяющий штаты Массачусетс, Вермонт, Мэн, Коннектикут, Род-Айленд и Нью-Хэмпшир.

скорее забыть о происхождении моего отца. Это образовало пустоту в моем сердце. Уже позднее, в более благоприятное время, когда я пожила во многих индейских племенах, мне захотелось узнать больше о своем происхождении и написать историю о племенах навахо, пима и апачей.

После нескольких неудачных попыток я начала писать роман о племенах апачей и битве за права на воду, действие которой происходило в 1903 году в Аризоне. Однажды утром я отправилась в историческое общество Аризоны, где проводила дни напролет, исследуя жизнь древнего Олд-Пуэбло<sup>3</sup>, и увидела, что в его лобби открылась новая интересная выставка. Ее темой была история китайцев в Тусоне с 1880-го по начало 1900-х годов.

На узких стенах лобби висели 50–60 винтажных фотографий в оттенках сепии. И на каждой из них были запечатлены китайские мужчины-иммигранты в похожих на пижамные штанах и куртках; длинные косы выглядывали из-под круглых шляп и лежали прямой черной линией на спине. Молодые китайцы неумело и без улыбки позировали, стоя за прилавками переполненных универмагов или сидя на деревянных тротуарах рядом с табличками «Стираем за 5 центов». Другие с пафосом позировали перед объективом камеры со своих жалких повозок, переполненных продуктами.

Я настолько погрузилась в жизнь на этих фотографиях, как будто непостижимым образом вернулась домой. Я слов-

---

<sup>3</sup> Олд-Пуэбло – другое название города Тусон. – *Примеч. ред.*

но скучала по этому месту и грустила о нем еще до своего рождения. Меня особенно зацепила одна фотография, от которой у меня даже дыхание перехватило: я смотрела на очень небольшого роста молодого китайского мужчину, который стоял в плотной группе людей, столпившихся перед торговой лавкой на грязной пыльной улице. «Я знаю тебя, – подумала я. – Я знаю о тебе все. Я даже знаю, что тебя зовут Син Цан». И потом я упала в обморок.

Раньше со мной такого не происходило, и я сначала перепугалась, но спустя несколько минут поняла, что со мной произошло нечто невероятное и важное. Правда, я понятия не имела, что именно это было. В тот же день я изменила тему своей книги с апачей и права на воду в пользу антикитайского движения, которое зародилось в Южной Аризоне в 1903 году.

Я отправилась на поиски некоторых местных китайских семей, которые могли бы поделиться историями своих предков, помогавших заселить старый Тусон. Со мной никто не хотел говорить. Спустя месяц грубых и резких отказов я сдалась. Спустя еще месяц мне позвонила внучка одного из первых китайских целителей, живших в Тусоне в 90-х годах XIX века. Ее овдовевший двоюродный дед тогда только приехал из Тайваня и захотел поговорить со мной.

И пока они не передумали, я уже стучала в дверь их дома. Мне было интересно, что мог рассказать недавно прибывший житель Тайваня о китайцах на Диком Западе. Миссис

Ли привела меня на задний двор, где у бассейна уже сидел мистер И Пин Вон, одетый в летний коричневый шерстяной костюм, хотя на улице стояла сорокаградусная жара. Миссис Ли сказала, что он надел костюм в знак уважения к госте и что она не смогла убедить его переодеться. Она подала нам чай со льдом и ушла по делам. До этого момента мистер Пин не произнес ни слова. Я вежливо задала ему несколько вопросов, а он только улыбался в ответ. Наконец он указал на мою машину у дороги, а затем на нас. Еще несколько пантомим спустя мы с мистером Пином отправились в пустыню.

Усевшись на скалистый утес с видом на роскошные заросли кактусов, мистер Пин наконец-то заговорил: «Расскажите мне, почему вы хотите рассказать историю о китайцах. Вы не китаянка». И я рассказала ему, как изменились мои намерения узнать побольше о собственной культуре в тот момент, когда я увидела фотографию с молодым китайцем у магазина. Я даже рассказала ему о том, что уже знала имя Син Цан, и об обмороке.

Мистер Пин несколько минут размышлял, а затем сказал: «Давайте ездить на прогулку каждый день, и вы будете рассказывать мне больше о своей истории. Я скажу вам, если с ней будет что-то не так». Я спросила – «не так» с «китайской» точки зрения, или, может быть, он бывший редактор? Он снова лишь улыбнулся в ответ.

И вот так мы начали ездить в пустыню каждый день, я рассказывала ему свою историю, и он мне говорил, что с ней

было не так. А с ней многое было не так. Но мне было все равно, ведь он начал делиться со мной воспоминаниями. О том, как он рос в сельской местности в Китае, и отец, дяди и дедушка учили его традиционной китайской медицине. О том, как его семья бежала на Тайвань во время революции Мао Цзэдуна. О том, что его считали прекрасным диагностом, даже более квалифицированным, чем его дедушка. И вскоре герой моей книги, Син Цан, стал китайским целителем и мастером диагностики в Тусоне 1903 года.

Помимо того что мистер Пин был кладезем информации о китайской культуре, с ним просто было приятно проводить время. Однако было нечто сверхъестественное в том, как он мне рассказывал обо мне же. Он не мог знать всего этого: чем я болела, чего боялась, как вела себя в разных ситуациях. Кроме наших поездок в пустыню, мы никогда прежде не встречались, и общих знакомых у нас тоже не было. Со временем я поняла, что мистер Пин делал эти невероятные выводы благодаря умению читать по моему лицу. Он так и говорил несколько раз, но поначалу я думала, что это эвфемизм или дело в языковом барьере. Ну не мог же он буквально это говорить!

Так и началось мое обучение. В течение четырех лет мы с мистером Пином ездили в пустыню, и он обучал меня Мянью Сян. В начале третьего года мистер Пин сказал, что на следующий год он собирается возвращаться на Тайвань, где будет жить с семьей племянника. В Тусоне для него было слиш-

ком жарко. Я предложила ему сменить коричневый шерстяной костюм на бермуды и сандалии. Но он твердо решил вернуться. Несколько месяцев спустя он свел меня со своим старым другом и учителем из Китая, жившим тогда в Нью-Йорке. Так начались мои нерегулярные занятия с креативным и внушительным мистером Воном. Каждые несколько месяцев я летала для занятий с ним в его небольшой чайной лавке в Китайском квартале сначала из Тусона, потом из Лос-Анджелеса, куда я впоследствии переехала. И только спустя минимум два года моих неофициальных занятий с мистером Воном я узнала, каких усилий стоило мистеру Пину убедить его взять меня в подмастерья (или вроде того). В Китае женщины не могли быть лекарями, и мистер Вон считал, что они не должны ими становиться и в Америке. Во всяком случае, если это касалось китайской медицины, ведь до западной медицины ему не было дела. Я не думаю, что он учил бы меня чтению по лицам, не будь он уверен, что я учусь только для того, чтобы когда-нибудь написать об этом книгу. Свой роман я к тому времени уже давно забросила, но мне было интересно написать об этом странном древнем диагностическом инструменте. Правда, я пока не была уверена, как и для кого это делать. В тот момент неопределенность моих намерений помогла мне получить желаемое.

Когда я обосновалась в Лос-Анджелесе, мне стало трудно ездить в Нью-Йорк для встреч с мистером Воном. Его родственник знал родственника моего соседа, который и по-

знакомил меня с некоторыми неофициальными учителями в моем районе. Особо следует упомянуть мистера Лин У Чэна из города Монтерей-Парк (Калифорния). Он позволял мне приходить в свой магазин трав в тихие дневные часы по понедельникам и задавать вопросы про чтение лиц. Это нерегулярное обучение продолжалось несколько лет, а затем в один прекрасный день он объявил, что я должна обучать людей науке Мянью Сян в школах акупунктуры, потому что приходящие к нему иглотерапевты американской школы ничего не знали о диагностике по лицу. После культурной революции Мао Цзэдуна преподавать эзотерику в школах было запрещено, так что редкие целители, которые владели древними техниками, получали это знание в семье или учились частным образом.

Тогда эта идея казалась мне абсурдом. Я не была ни специалистом по традиционной китайской медицине, ни иглотерапевтом. Но учение Мянью Сян стало моей страстью, и я начала обучать других таким же образом, как обучали меня мои наставники: неформально.

За короткое время ко мне обратилось так много целителей разной специализации, что пришлось организовывать семинары, чтобы охватить больше обучающихся. В итоге я связалась с основателями Университета традиционной китайской медицины Йо Сань, которые были впечатлены моими знаниями и умением интерпретировать учение Мянью Сян. Когда они попросили меня разработать в университе-

те первую в истории программу обучения медицинской диагностике на основе Мянью Сян и преподавать по ней, я была убеждена, что никто другой в Соединенных Штатах не обладает необходимыми для этого знаниями и квалификацией. Поэтому я с радостью согласилась.

# Мянь Сян: целостная практика для разума, тела и духа

Когда вы научитесь читать по лицам, то поймете, что наука и искусство Мянь Сян являются целостным аналитическим исследованием.

Поскольку Мянь Сян впервые использовали в качестве диагностического инструмента в традиционной китайской медицине и поскольку она восходит к философии даосизма, согласно которой разум, тело и дух не могут быть разделены, то невозможно по отдельности рассматривать эти три аспекта личности при чтении своего лица или лица другого человека.

Иными словами, вы не сможете изучить свои черты лица или его особенности только ради того, чтобы определить отдельные черты своего характера или уровень своего эмоционального и духовного благополучия или узнать, насколько вы физически здоровы. Такого разделения нет. Если вы переживаете эмоциональный кризис, скорее всего, это отразится на вашем лице. И в зависимости от того, где и как эти знаки появятся на вашем лице, вы будете предупреждены, к какой уязвимости в физическом и духовном плане приведет этот эмоциональный дисбаланс. Когда одна из составляющих выходит из равновесия, дисбаланс наступает и в остальных.

Иногда требуется время, чтобы привыкнуть к этому це-

лостному подходу. В нашей культуре мы обычно обращаемся к врачу классической медицины, если у нас ангина или аппендицит, к психологу – если страдаем эмоционально, и идем к священнику, раввину, пастору или другому священнослужителю при духовном кризисе. В даосизме и, как следствие, в Мянью Сян разум, тело и дух полностью взаимосвязаны и зависят друг от друга, и это поможет вам начать мыслить системно в процессе обучения чтению своего лица и лиц других людей.

Разумеется, хоть мы и подходим к чтению лиц целостно, часто мы сосредоточиваемся на одном из трех аспектов чаще, чем на других.

Несколько лет назад я создала первую программу сертификации по Мянью Сян совместно с Университетом традиционной китайской медицины Йо Сань. Ее целью является обучить студентов использовать Мянью Сян в качестве важнейшего диагностического инструмента в их медицинской практике. В рамках программы физическим, эмоциональным и духовным аспектам всех симптомов, болезней и диагнозов внимание уделяется в равной степени.

Однако, когда я провожу корпоративные и частные семинары, я почти не упоминаю физическое здоровье и делаю акцент на эмоциях и личностных характеристиках, которые можно считать с лица, и показываю, как использовать эти знания, чтобы работать и жить более продуктивно и гармонично. Естественно, что люди в корпоративных группах хо-

тят узнать о своем здоровье, и я всегда соглашаюсь проконсультировать человека в частном порядке, если вижу что-то, указывающее на проблемы со здоровьем. В корпоративной среде я постоянно замечаю признаки, связанные со стрессом, но для этого вовсе не обязательно быть специалистом по чтению лиц!

В первую очередь мы с вами сосредоточимся на характеристиках, связанных с разумом и духом, и на том, как умение распознавать эти черты у себя и у других людей поможет вам жить более полной жизнью.

# Как работать с этой книгой

В большинстве книг о чтении по лицам, которые мне попадались, авторы сразу приступали к выделению примерно 12 черт лица и перечислению связанных с каждой из них особенностей. И хотя интересно узнать, что размер и форма вашего носа говорят о вашем эго, потенциале лидера и вашей напористости, это всего лишь часть информации, которую мы можем почерпнуть из анализа своего носа и других особенностей лица.

Поскольку Мянью Сян – древнее даосское учение, основанное на категориях Инь и Ян и принципе Пяти элементов, очень важно, чтобы мы понимали, что они собой представляют и как их нужно использовать в анализе лиц при определении характера, личности и духовных аспектов, до того, как мы начнем определять присущие каждой из черт лица качества. Не менее важно получить всестороннее знание о пяти основных даосских типах личности, прежде чем изучать, какие черты лица связаны с каждым из Пяти элементов и каковы их уникальные особенности.

Я построила эту книгу таким образом, чтобы к тому времени, как вы углубитесь в детальное описание каждой черты лица в разделе III, вы уже хорошо понимали, откуда берутся эти даосские толкования и как они связаны с Пятью элементами. Когда вы закончите анализировать свое собственное

ЛИЦО, ВЫ ТАКЖЕ ПОЙМЕТЕ, К КАКОМУ ИЗ ПЯТИ ОСНОВНЫХ ТИПОВ Личности вы относитесь.

# Раздел I Элементы Мянъ Сян

## Раздел I ЭЛЕМЕНТЫ МЯНЬ СЯН



# Глава 1

## Что такое лицо?

Мой любимый вопрос, который я люблю задавать новым студентам, звучит так: *«Для чего нам нужно лицо?»* Обычно в ответ они только недоуменно глядят на меня. Каждый может сказать, для чего нам нужны те или иные части лица. Глаза нужны, чтобы видеть, нос – чтобы дышать и чувствовать запахи, рот – чтобы есть и дышать, уши – чтобы слышать и держать равновесие, ресницы – чтобы защищать глаза; но для чего нужно лицо в целом?

### Узнавание

Первая цель, которая приходит на ум, – это идентификация. Чаще всего мы узнаем друг друга именно по лицам. Да, у большинства из нас характерное телосложение, уникальная походка, осанка. Но сколько раз вам приходилось ускорить шаг, чтобы поприветствовать близкую подругу, а когда она поворачивалась к вам лицом, вы понимали, что приняли за нее другого человека? И понимали за одно мгновение: когда видели ее лицо. Из почти восьми миллиардов людей на нашей огромной планете каждого из нас отличает характерная внешность. Даже однояйцевые близнецы не в полной мере идентичны.

Меня это и восхищает, и удивляет. Только подумайте: у каждого из нас есть нос, и он всегда находится в центре лица. У каждого есть рот, и он всегда располагается прямо под носом. У каждого из нас два глаза, две брови и два уха, и они все расположены на тех же местах, что и у других людей. И при этом мы все выглядим по-разному, потому что все мы разные. Каждый из нас уникален и незаменим, и наши лица отражают это каждый раз, как на нас кто-то смотрит.

## Коммуникация

Не менее важная функция нашего лица – это коммуникация. Мы выражаем свои чувства, мысли и настроения на лице. Вместе с языком тела лицо является важнейшим компонентом невербального общения. Скрещенные руки указывают на гнев и отказ от сотрудничества, и то же самое можно сказать о напряженной челюсти и прищуренных глазах: они передают те же эмоции и то же отношение.

Ученые выделяют семь главных и общепризнанных выражений лица: гнев, страх, счастье, печаль, удивление, презрение и отвращение. Даже младенцы в возрасте семи месяцев реагируют соответственно на то или иное выражение лица.

Хотя лицо очень эффективно передает наши эмоции, так же легко оно может и скрывать наши истинные чувства. Выражения лиц в равной степени зависят и от биологии, и от культуры. В Китае и других странах Востока люди века-

ми практиковали и практикуют учение «Каменного лица и черного сердца»<sup>4</sup>. «Каменное» означает, что вы используете свое пустое, ничего не выражающее лицо в качестве щита, чтобы защитить себя от негативных мыслей и воздействия других людей, тем самым никогда не раскрывая свои истинные чувства и эмоции. «Черное» сердце означает, что вы можете успокоить свое сердце до состояния холодного черного льда, и оно непроницаемо для темных и опасных мыслей людей, желающих вам зла.

В нашей культуре есть свой вариант «каменного» лица: когда мы улыбаемся начальнику, который в очередной раз сообщает, что придется поработать сверхурочно, или выглядим удивленными, когда тетя Софи приносит нам очередной несъедобный кекс на Рождество.

Пару лет назад я готовила двухдневный семинар для команды ведущих дизайнеров известного рекламного агентства Лос-Анджелеса. За неделю до семинара я договорилась с их менеджером, чтобы мой ассистент приехал к ним в агентство и сфотографировал команду во время рабочего взаимодействия. Единственное требование заключалось в том, чтобы они сняли все ювелирные украшения (включая кольца и наручные часы) и закатали рукава как можно выше.

---

<sup>4</sup> «Thick Black Theory», книга китайского писателя Ли Цзун У «Теория толстого и черного», популяризированная американкой китайского происхождения Чжу Цзинь Нин (также транслитерируется кириллицей как Чу Чин-Нинг) в книге «Каменное лицо, черное сердце», М.: Эксмо, 2017. – *Примеч. ред.*

Утром первого дня семинара 15 дизайнеров пришли в конференц-зал компании и обнаружили более 100 прикрепленных к стенам и мольбертам черно-белых фотографий, обрезанных так, чтобы на них были запечатлены только их руки. Одни руки были взяты максимально крупным планом, другие смазаны из-за резких движений, а третьи просто лежали в полном покое. И все буквально столпились у снимков, смеясь и пытаясь угадать, где чьи руки. Предположений оказалось так много, что люди были изумлены их количеством. За полчаса между ними возникло немало разногласий. Некоторые дизайнеры не узнали собственные руки, и не один раз, а несколько.

Я предложила сделать небольшой перерыв на кофе и пирожные (угощение было накрыто в дальнем конце зала). Во время перерыва мой ассистент выкатил три длинных магнитно-маркерных доски, обернутые в бумагу. Не говоря ни слова, он снял бумагу, чтобы показать множество небольших снимков лиц дизайнеров крупным планом, которые он сделал за неделю до семинара. И тут узнавание было моментальным. Даже если фотография была размытой, с плохим фокусом, или освещение на ней было слабым, творцы узнали себя и других на этих маленьких фотографиях, находясь на другом конце зала. А когда мы подошли к снимкам, я переходила от одной фотографии к другой, спрашивая, какую эмоцию показывали лица на каждой. По всем фотографиям дизайнеры были единодушны по меньшей мере на 90 %.

И этот высокий результат не вызывает удивления, ведь дизайнеры – это визуальные художники. Обычные люди лишь в 75–80 % случаев определяют эмоции правильно.

После столь успешного определения эмоций на фотографиях я попросила всех сесть и представиться, но при этом не рассказывать ничего конкретного о себе. Я пообещала самой рассказать все о каждом из них в следующие пару дней.

После знакомства я жестом указала на темноволосую женщину примерно 27 лет и на сидящего рядом с ней бритоголового мужчину за тридцать.

– Когда мы обходили комнату, Марлена и Ричард представились, и теперь я снова смотрю на них с этой стороны стола и узнаю их, – сказала я, подходя к ним и глядя поочередно на каждого из них. – Я узнаю их *лица*. И я могу сказать по их выражениям, что Марлену немного смущает мое внимание, а Ричарда – забавляет. Я права?

Марлена покраснела еще сильнее и кивнула, а улыбка Ричарда стала шире, и он признал, что я была права.

– Остался ли кто-то в этом зале, кто не узнает лица Марлены и Ричарда? Или не может интерпретировать выражения их лиц? – спросила я. Оставшиеся 13 творцов сказали, что у них нет проблем с тем, чтобы узнать лица коллег, а также отразившиеся на них смущение и веселье.

– Хорошо. Именно этого мы и ожидаем. А теперь займемся немного Мянью Сян, настоящим чтением по лицам. Как вы думаете, смогу ли я вам сказать, просто взглянув на ли-

да Марлены и Ричарда, а именно быстро оглядев овал лица, оценив размер, форму и расположение всех черт, а также линии и отметины, кто из них очень практичен и эффективен, а кто склонен много рисковать?

Группа разразилась смехом, в котором слышалось удивление. Словно я вслух упомянула понятную только им шутку, которую я просто не могла знать.

Высказаться решила Пэтти, женщина в блестящих бусах из полудрагоценных камней, изысканно обвивавших ее длинную шею.

– Раз этот семинар посвящен чтению по лицам, наверняка вы скажете, что сможете увидеть все, что угодно, – сказала она с дружеским скептицизмом в голосе. – Но смеемся мы потому, что вы выбрали две черты, которые идеально подходят им!

– О нет, это не было случайностью, – ответила я. – Ведь я действительно *прочитала это по их лицам*. По длинному узкому носу Марлены и по ее изогнутым высокой аркой бровям можно понять, что она исключительно эффективна и практична, а размер и форма ушей Ричарда говорят мне, что он склонен много рисковать. Также, взглянув на ваше лицо, Пэтти, я могу сказать, что ваша главная проблема на работе состоит в том, что вы распыляете свою энергию, – продолжила я и улыбнулась, потому что в подтверждение моих слов глаза Пэтти широко раскрылись. – Хотите, чтобы я рассказала вам больше? – спросила я, уже зная, что каждый из них

перед семинаром согласился, чтобы их «прочитали».

– Разумеется! Расскажите мне все, – ответила она, широко раскидывая руки, словно говоря, что передо мной книга, ожидающая прочтения.

– Что ж, пока скажу только одно: по форме ваших бровей я делаю вывод, что, хоть вы всегда в числе первых помогаете своим коллегам, просить помощи для себя вам нелегко, а это означает, что вы часто отстаєте и не успеваете в срок даже в несложных проектах.

– Потрясающе, – ответила Пэтти, удивленно качая головой – это убедило других творцов в том, что мое быстрое «прочтение» их коллеги было верным.

– В самом деле, потрясающе, – согласилась я. – И к концу этого семинара вы тоже сможете читать по лицам. Даже к концу сегодняшнего дня.

Как же я люблю этот момент, когда лица других светятся в осознании того, что Мянью Сян действительно работает!

Многие читатели пролистают первые страницы и сразу перейдут к разделу III, чтобы узнать, с чем ассоциируются их собственные высокие скулы, или что символизирует вытянутое прямоугольное лицо их босса, или на что указывают морщины вокруг глаз их нового романтического партнера. Если вы устроены так, что начинаете с конца, то вперед – получайте удовольствие. Потом возвращайтесь к началу, чтобы в полной мере понять увлекательные и раскрывающие тайны тонкости Мянью Сян. С помощью этого древнего учения

вы узнаете, какие черты и отметины на вашем лице вы унаследовали от родителей и предков, а какие приобрели в ходе своего жизненного опыта. Познакомьтесь глубже с Инь и Ян, с Пятью элементами, а также с тем, как использовать методы даосизма и настолько расширить свои знания, чтобы вы могли читать не только по конкретным основным чертам лица, но и по сотне личностных и поведенческих характеристик, связанных с вашей природой. Когда вы примените эти знания для чтения лиц других людей, вы будете поражены, насколько легче вам будет выстраивать более полноценные и глубокие отношения со всеми людьми в вашей жизни.

## Глава 2

# Пять даосских принципов Мянью Сян

В основу учения и интерпретации Мянью Сян заложены пять основных даосских принципов: *Гармония, Целостность, Ци, Инь* и *Ян* и *У-син* (Пять элементов). Принципы *Инь* и *Ян* и *У-син* являются центральными для даосизма, и мы будем обращаться все детальнее и глубже к каждому из них по мере того, как будут расширяться наши знания о чтении по лицу.

### Принцип гармонии

Даосский принцип Гармонии в Мянью Сян выражается в том, что чем более сбалансированы черты лица и чем сильнее они дополняют друг друга, тем больше у человека потенциала для хорошего здоровья, удачи и процветания.

### Принцип целостности

«Мянью Сян» буквально переводится как «чтение по лицу». Несмотря на это, для полного анализа необходимо обращать внимание на личность человека в целом. Специалисты по традиционной китайской медицине и западные врачи, которые используют Мянью Сян как диагностический ин-

струмент, не будут игнорировать особенности личности, и вам не следует этого делать в своих оценках.

Итоговая оценка каждого человека формируется его телосложением, ощущениями, осанкой, походкой, особенностями движения, звучанием голоса, смеха, плача и даже экспрессивностью.

## Принцип Ци

Ци – это жизненная сила, или духовная энергия, которая присутствует во всем сущем во Вселенной, в том числе – в каждом живом существе. В практике Мянь Сян мы оцениваем состояние Ци в теле и в лице человека.

И хотя сейчас это кажется мистическим и даже невозможным, однако немного практики и внимания, и такую оценку будет достаточно просто провести. Многие студенты не верят мне, когда я впервые говорю им, что Ци присутствует в каждом из нас и что они смогут, внимательно наблюдая, не только «увидеть» Ци друг у друга, но и почувствовать, движется ли она и если да, то в каком направлении. Поэтому я вызываю нескольких человек, которые встают перед аудиторией. Мы сосредоточиваемся на их позе, дыхании и общей физической энергии. И разумеется, кто-нибудь быстро замечает, что каждый стоящий перед нами человек «ощущается» иначе по сравнению с другими. И эта разница заключается в качестве энергии и в том, что эта энергия перемещается –

то быстро, то очень медленно, то вверх, то вниз или же неторопливо циркулирует по кругу. И вскоре большинство обнаруживает Ци, при этом почти всегда единодушно сходится во мнении о движении и направлении Ци. И если вы еще не начали чувствовать энергию в других людях, приступайте прямо сейчас, и вы удивитесь, насколько быстро начнете «видеть» Ци.

## **Принцип Инь и Ян**

Принцип Инь и Ян является основным в даосизме. Его идея заключается в том, что во вселенной все делится на две противоположности и одна из них порождает другую. Инь и Ян находятся в постоянном поиске равновесия, а также демонстрируют, что для существования любой вещи нужна ее противоположность. Без тьмы мы бы не знали, что существует свет; не испытывая печали, мы бы не познали чудо радости. Ян символизирует небо, а земля, его противоположность, относится к Инь. Ян – это день, Инь – это ночь, Ян – это жара, Инь – это холод. Этот список можно продолжать бесконечно.

### **Характеристики Инь и Ян**

<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
Темный	Светлый
Спокойный	Активный
Земля	Небо
Луна	Солнце
Холод	Жара
Женский	Мужской
Поглощение	Проникновение
Четный	Нечетный
Целостный	Логический
Интуитивный	Рациональный
Творческий	Фактический

## **Использование Инь и Ян для чтения по лицу**

Одна из первых вещей, которую мы должны сделать при чтении по лицу, – определить, насколько у него соблюдается равновесие Инь и Ян. Есть ли симметрия между «горами» и «долинами» лица? «Горы» – это твердые, резкие и неизменные части лица, которые мы называем областями Ян. «Долины», или мягкие, подвижные, изменчивые и округлые части, мы будем относить к областям Инь.

Следовательно, твердые костные структуры, вроде лба,

надбровных дуг, скул, подбородка и нижней челюсти, – это Ян. Более мягкие хрящевые образования, например уши и нос, которые продолжают расти после полового созревания, тканевые области, покрывающие щеки, подбородок и кончик носа, а также мягкие и подвижные рот и глаза будут относиться к Инь.

Из известных людей с преобладанием зон Инь на лице можно выделить актрису Рене Зеллвегер: у нее полные, мягкие губы, припухлость вокруг глаз и верхних век. Ее щеки и круглый подбородок кажутся мягкими, как будто кости на них покрыты дополнительной плотью.

У Мэрилин Монро тоже были мягкие черты лица Инь: полные губы, округлый широкий кончик носа, плавный круглый подбородок, округлые щеки и тяжелые веки.

Еще один яркий пример лица Инь – телеведущая Опра Уинфри. Это показывают круглые щеки и кончик носа, мягкие, полные губы и слегка припухлые веки.

Лицо велогонщика Лэнса Армстронга – образец Ян: длинный и крупный нос, широкий рот с тонкими губами, высокие скулы, крепкий подбородок и мощные надбровные дуги. Несмотря на то что лицо Арнольда Шварценеггера более мясистое, чем у Лэнса Армстронга, большинство его черт также относятся к Ян, в частности надбровные дуги, нос, скулы и подбородок.

У многих людей лица представляют собой комбинацию характеристик Инь и Ян. К примеру, исполнитель главной

роли в телесериале «Клан Сопрано», Джеймс Гандольфини. У него широкий, мягкий нос (Инь), узкие, резкие губы (Ян), полные щеки и подбородок (Инь), высокий крепкий лоб с ярко выраженными надбровными дугами (Ян), уши с резко выступающими хрящами и слабо выделенными мочками (Ян). Благодаря подобному сочетанию черт Инь и Ян Джеймс Гандольфини воплощает интересный баланс энергий, как и многие из нас.

Соотношение Инь и Ян постоянно меняется, как и наши лица в течение жизни. Как часто вы видели старые фотографии ваших знакомых и не узнавали их? По мере взросления некоторые наши черты, как, например, нос, могут удлиняться и становиться шире, а другие, например, глаза и рот, могут уменьшаться и западать. Наше лицо может в одних случаях покрыться морщинами, посереть или опасть из-за стресса и горя, а в других – сиять и буквально расцветать, когда мы испытываем огромное счастье.

Кто-то недавно спросил у меня, можно ли считать идеальным совершенно симметричное и сбалансированное лицо. Я ответила: можно, но лишь в том случае, если вы стремитесь к абсолютно сбалансированной жизни разума, тела и духа. С другой стороны, полная сбалансированность не является идеалом для всех. Чем больше в вас развито начало Ян, тем вы более склонны к активной деятельности – вы ведете мир за собой, расширяете границы, делаете то, что необходимо. Если в вас сильнее развито Инь, то вы более замкну-

ты, одарены богатым воображением, склонны к созерцанию и способны продумывать все детали перед тем, как начать действовать. Личности с преобладанием Инь или с преобладанием Ян могут обладать уникальными преимуществами. Они зачастую становятся отличными партнерами или напарниками, способны стать источником озарений и поделиться опытом, который их коллега или партнер самостоятельно не смог бы приобрести. Будь каждый из этих людей идеально сбалансированным, они бы смотрели на любую ситуацию поверхностно и не смогли бы применить свои уникальные сильные стороны, чтобы оценить весь ее потенциал.

Несколько лет назад мой друг Пол Линк, талантливый актер и писатель, потерял любимую жену из-за рака груди. Ей было 37 лет. Примерно через неделю после смерти Франчески я пригласила Пола выпить кофе в нашем излюбленном месте в районе Венис (Лос-Анджелес, Калифорния). Было спокойное утро, когда я расположилась в кафе «Роуз» и ждала Пола. Обычно он был пунктуален, но я бы не обиделась, если бы он опоздал, ведь ему нужно было отвезти двух сыновей в школу и годовалую малышку к няне.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.