

Небольшие изменения во взгляде могут выдать симпатию: что говорит наука о зрачках



Дата публикации: 30.12.2025

Вопрос о том, является ли интерес со стороны другого человека проявлением симпатии или обычной вежливости, остаётся одной из самых распространённых социальных дилемм. Современные исследования в области нейробиологии и анатомии зрения показывают, что часть ответа может скрываться буквально у нас перед глазами — в едва заметных изменениях размера зрачков.

По данным специалистов по анатомии из James Cook University, реакция зрачков тесно связана с работой вегетативной нервной системы. Зрачок представляет собой отверстие в центре радужной оболочки, которое автоматически расширяется или сужается, регулируя количество света, попадающего на сетчатку. Этот процесс управляется двумя мышцами радужки и балансом между парасимпатической системой, отвечающей за состояние покоя, и симпатической системой, активирующей реакции возбуждения.

Научные данные подтверждают, что при эмоциональном и сексуальном возбуждении зрачки действительно имеют тенденцию расширяться. Этот эффект

давно используется в культуре и литературе как символ притяжения, но его физиологическая основа объясняется вполне конкретными нейронными механизмами. Расширение зрачков связано с активацией центров внимания и мотивации в мозге, а не только с романтическим интересом.

Исследователи выделяют несколько ключевых факторов, способных вызывать расширение зрачков, среди которых стрессовая реакция, бегство или борьба, приём пищи, сексуальное возбуждение, воздействие психоактивных веществ и высокая концентрация внимания. Именно поэтому интерпретация взгляда всегда требует осторожности и учёта контекста ситуации.

Интересные различия были выявлены и в зависимости от пола. Согласно данным исследований, опубликованных в 2021 году, у мужчин реакция зрачков чаще строго соответствует их сексуальным предпочтениям, тогда как у женщин расширение зрачков носит более вариативный характер и может возникать в ответ на широкий спектр эмоционально значимых стимулов. Это указывает на то, что универсального «рецепта» чтения симпатии по глазам не существует.

Особое внимание учёные уделяют феномену синхронного расширения зрачков у разных людей. Так называемая мимикрия или «заражение зрачков» наблюдается, когда собеседники находятся в состоянии эмоционального резонанса. Это явление связано с повышенной взаимной симпатией, улучшением координации и даже синхронизацией других физиологических параметров, включая частоту сердечных сокращений.

С точки зрения нейробиологии это говорит о том, что значительная часть человеческого притяжения и социального взаимодействия формируется на подсознательном уровне, задолго до осознанных выводов и решений. Однако специалисты подчёркивают, что расширенные зрачки не являются прямым доказательством романтического интереса. Они также могут отражать страх, ожидание награды, эмоциональный конфликт или реакцию на яркие визуальные и звуковые стимулы.

Таким образом, взгляд действительно может содержать важную информацию о внутреннем состоянии человека, но он не работает как однозначный индикатор симпатии. Научный подход предлагает рассматривать расширение зрачков как один из множества невербальных сигналов, который приобретает значение только в сочетании с поведением, мимикой, ситуацией и общей эмоциональной атмосферой общения.