

Lektion 4

L4R1

Svar:

Frygt

Vi giver udtryk for frygt, hvis vi føler os fysisk eller psykologisk truede. Det tilhørende ansigtsudtryk forveksles ofte med et udtryk for overraskelse. Men når vi er overraskede, er vores øjne mere åbne end når vi er bange, og læberne trækkes ikke til siden, ligesom her, i stedet for hænger vores underkæbe lidt og munden står åben. Vores øjenbryn er også relativt vandrette, når vi er bange, de buer mere opad, når vi er overraskede.

Glæde

Det er et klassisk smil, et såkaldt Duchenne-smil, som udtrykker glæde. Det defineres af to muskelbevægelser. Den bevægelse, der er fælles for alle smil, er at den muskel, der kaldes zygomaticus major trækker mundvigene opad. Men hvad der er helt afgørende for et ægte smil er, hvad der sker rundt om øjnene: Musklerne strammes op, så der dannes smilerynker omkring øjnene og det nederste øjenlåg poser en smule. Når du ser disse muskelbevægelser i et ansigt, smiler personen ikke blot høfligt, vedkommende er rigtigt glad.

Vrede

Man ser dette minespil – ved læberne, rundt om øjnene og i panden – når mennesker føler vrede, aggressivitet eller frustration. Forskere mener, at vi anlægger dette ansigtsudtryk, når vi er vrede, fordi det måske kan beskytte ansigtet i en fysisk konflikt – de rynkede øjenbryn kan beskytte øjnene. Ofte forveksles vrede og foragt, men foragt involverer en hævet overlæbe og rynker omkring næsen, man ikke ser her.

Forlegenhed

Når folk er forlegne, vender de blikket væk, hvilket betyder de drejer hovedet nedad og til siden, så de blotter halsen. Og et forlegent smil er anderledes en andre smil: Læberne presses tæt sammen, hvilket afspejler følelsen af tilbageholdenhed eller at lukke noget inde. Forlegenhed kan forveksles med skam, men når vi skammer os, føres hovedet lige nedad, ikke til siden og vi smiler heller ikke.

Stolthed

Stolthed involverer tegn på dominans. Mundvigene bevæger sig lidt opad, hvilket angiver at personen er glad. Men til forskel fra glæde vippes hovedet lidt bagover og kæben skydes lidt fremad. Det er klassiske tegn på magt og dominans – de markerer, at vi føler os stærke. Udtrykket for stolthed ligger meget tæt på udtrykket for foragt. De ligner hinanden ved at hovedet føres lidt bagover, men ved foragt ser man ikke det svage smil som ved udtryk for stolthed, i stedet for er læbernes bevægelse ved foragt asymmetrisk – kun den ene sides muskler er aktive.

10 lektioner i Social- og Følelses-mæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelses-mæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Lektion 4

L4R1

Overraskelse

Overraskelse forveksles ofte med frygt. Men når vi er bange strammes vores nedre øjenlåg og vores øjenbryn ser flade og anspændte ud; når vi er overraskede åbnes vores øverste øjenlåg og vores øjenbryn buer opad. Vores underkæbe hænger også, når vi er overraskede, men mundvigene trækkes til siden, når vi er bange, hvilket strammer læberne op. Visse eksperter mener, at vores øjne åbnes på denne måde, på grund af at vi – når vi konfronteres med noget overraskende (en længe savnet ven, en uventet belønning) forsøger at absorbere så mange af de nye oplysninger som muligt.

Foragt

Foragt er et udtryk for, at man ser ned på eller ringeagter en person. Det afgørende i ansigtsudtrykket for foragt er, at læberne strammes i den ene side af ansigtet, men ikke i den anden. Hvis stramningen af læberne skete samtidigt i begge sider kunne det være fordi vedkommende udførte en synkebevægelse. Udtrykkene for foragt og afsky forveksles ofte. Men afsky involverer, at overlæben hæves og næseryggen danner folder. Vi udviser afsky i forbindelse med ulækre ting/forhold ikke når vi er nedladende eller mistænksomme.

Afsky

Når vi føler afsky ved noget trækkes musklerne over overlæben opad, så overlæben hæves, næsen rynkes og øjnene knibes i. Vrede og afsky forveksles ofte. Men når man er vred knibes læberne sammen og øjenbrynene sænkes samtidigt med at det øverste øjenlåg hæves. Ved afsky åbnes munden og tungen stikkes ofte ud, som hvis man skulle kaste op.

Flirtende

Dette er et lidt koket (flirtende) smil. Et koketteri kan vises ved at en person drejer hovedet væk, som for at signalere: "jeg er ikke interesseret i dig", men samtidigt bevares øjenkontakten. Det er et almenyldigt minespil, der afspejler flirtens tvetydighed – den flirtende undgår og nærmer sig til en anden på én og samme tid. En flirtende person udviser tegn på behag, indikeret af zygomaticus major, der trækker mundvigene opad, hvilket også løfter kinderne lidt opad. Derudover knibes øjnene lidt mere sammen end ved neutrale ansigtsudtryk, fordi orbicularis oculi-musklerne rundt om øjnene trækkes sammen, hvilket er et tegn på lykkefølelse.

Smerte

Når vi føler smerte virker vores ansigtsmuskler sådan, at ansigtet så at sige trækkes sammen og derved beskytter os mod skade. I den øverste del af ansigtet kontraheres orbicularis oculi-musklerne omkring øjnene, så de lukkes tæt i og corrugator-musklen sænker øjenbrynene. I ansigtets underste del knibes læberne sammen og presses opad. Dette ansigtsudtryk er særdeles almindeligt, hvis mennesker oplever psykologisk smerte, for eksempel ved at overvære andres lidelse. Det er et udtryk, der er meget tæt på udtrykket for bedrøvelse. Men i stedet for at opleve egen sorg, oplever man smerten og lidelsen hos andre gennem empati.

10 lektioner i Social- og Følelses-mæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelses-mæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Lektion 4

L4R1

Medfølelse

Når personer føler sympati eller medfølelse trækker corrugator-musklerne øjenbrynene indad og opad, læberne presses sammen, og hovedet hælder en anelse forover – et tegn på socialt engagement. Udtrykket for medfølelse forveksles ofte med bedrøvelse/tristhed. Øjenbrynsbevægelserne er ens ved sorg og medfølelse, men ved medfølelse trykkes læberne sammen; når vi er triste trækkes vores læber nedad.

Munterhed

Tegnet på ægte morskab er den åbne mund og hovedbevægelsen bagover. Og som ved det ægte smil kan man kende den ægte latter på musklerne ved øjnene, der trækker sig sammen og danner smilerynker. Ægte latter slapper ofte alle muskelbevægelser i kroppen af på grund af det skift i vores åndedrætsmønster, der finder sted, når vi ler. Dette hurtige skift til en afslappet tilstand lukker af for følelser af aggression eller frustration – vi samarbejder med andre mennesker, vi konkurrerer ikke.

Interesse

Når vi er interesserede i noget hæver frontalis-musklerne vores øjenbryn lige opad og vores mundvige hæves lidt opad til et svagt smil, som indikerer, at vi føler behag. Udtrykket for interesse er relateret til udtrykket for glæde/lykke. Ved glæde/lykke løftes vores mundvige tydeligere opad og musklerne rundt om øjnene trækkes mere sammen, uden at øjenbrynene hæves lige opad.

Tristhed

Bedrøvelse/tristhed kendetegnes ved de skrå øjenbryn, hvor corrugator-musklerne trække øjenbrynene sammen, men den indre del af frontalis-musklen trækker dem opad. Der ses også en lille udposning i midten af panden, og folk vil ofte se ned. Ydermere trækkes mundvigene lige nedad, så munden får en nedadvendende kurve. Udtrykket for bedrøvelse forveksles ofte med skam og et fællestræk er de skrå øjenbrynsbevægelser, man ser ved medfølelse.

Begær

Begær udtrykkes ofte via mundens udseende, med læber der bliver bidt i eller (i dette tilfælde) slikket. Munden er muligvis så tæt knyttet til begær på grund af sammenhængen med kys. Mennesker har ofte dette ansigtsudtryk, hvis de er seksuelt interesserede i en anden, uden at romantik er involveret. Begær er knyttet til kærlighed, men mennesker, der føler kærlighed og tillid og hengivenhed for andre, i modsætning til seksuel opstemthed, vil ofte udvise dette minespil med munden. De vil i stedet ofte smile på en måde, der indikerer glæde, med hovedet lidt på skrå.

10 lektioner i Social- og Følelses-mæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelses-mæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Lektion 4

L4R1

Skam

Skam vises på en meget simpel, men sigende måde. Blikket drejes simpelthen væk, med hovedet drejet nedad, så hagen føres nedad mod halsen. Det er det modsatte af at vise stolthed: Når vi føler os stolte føres hovedet bagover og hagen hæves, ved skamfuldhed lukkes vores holdning lidt sammen, som et tegn på underkastelse. Udtrykket forveksles ofte med bedrøvelse. Men skam involverer ikke muskelbevægelserne, der hører til tristheden – de opad- og indadtrukne øjenbryn, med nedadvendende mundvige.

Høflighed

Dette er ikke et Duchennesmil – det er et smil, som ikke signalerer virkelig glæde. Det giver indtryk af at personen forsøger at virke høflig og imødekommende, men at vedkommende ikke er rigtigt glad. Zygomatic major-musklen trækker mundvigene opad, men der er ikke tegn på virkelig glæde (smilerynkerne ved øjnene) ingen udposning af de nederste øjenlåg eller løftede kinder.

Forlegenhed

I omkring 30 % af tilfældene, hvor personer føler forlegenhed, vil de berøre deres ansigt, som det ses her. Nogle fagfolk har den opfattelse, at berøringen af ansigtet er en forsvarshandling for at beskytte ansigtet efter at vedkommende har brudt en social regel. I visse dele af verden gør folk en tilsvarende gestus med hånden, hvis de føler sig skamfulde. Men i tilfældet af skam drejes hovedet lige nedad, ikke til siden, og der er ikke noget lille smil.

Smerte

Når vi føler smerte trækkes vores ansigtsmuskler sammen for at beskytte os mod overlast. I den øverste del af ansigtet vil orbicularis oculi-musklerne rundt om øjnene kontraheres, så øjnene lukkes tæt sammen og corrugator-musklen vil trække øjenbrynene nedad. I underansigtet strammes læberne og de trykkes lidt opad. Især ved oplevelse af fysisk smerte vil man ofte trække halsen sammen, som det ses her, så udtrykket for selvforsvar bliver endnu tydeligere.

Kærlighed

Når vi oplever følelsen af kærlighed minder vores ansigtsudtryk ofte om udtrykket for glæde: Zygomatic major-musklen trækker mundvigene opad og det nederste øjenlåg strammes lidt til. Men det karakteristiske udtryk for kærlighed kombinerer disse muskelbevægelser med at hovedet holdes lidt på skrå. Det er et tegn på intimitet og samhørighed udover blot glæde/lykkefølelse.

10 lektioner i Social- og Følelses-mæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelses-mæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.