

Les 4

L4R1

Antwoord:

Angst**We tonen angst wanneer we ons fysiek of psychisch bedreigd voelen.**

De gelaatsuitdrukking van angst wordt vaak verward met die van verrassing. Wanneer we verrast zijn, openen we onze ogen echter verder dan wanneer we bang zijn. Bovendien gaan onze mondhoeken niet opzij, zoals hier; wel gaat onze kaak naar beneden waardoor onze mond wat open gaat hangen. Verder blijven onze wenkbrauwen relatief vlak als we bang zijn; als we verrast zijn, worden ze veel meer gebogen.

Blijdschap**Dit is een klassiek voorbeeld van een glimlach die oprechte blijdschap uitdrukt, ook wel Duchenne-lach genoemd.**

Deze lach wordt bepaald door twee spierbewegingen. Een beweging die bij elk soort lach voorkomt, is die van de musculus zygomaticus major die de mondhoeken omhoog trekt. Maar het is door wat er rond de ogen gebeurt, dat je weet dat dit een oprechte glimlach is: de spieren trekken samen waardoor er aan de buitenzijden van de ogen rimpels - zogenaamde kraaienpootjes - ontstaan. Verder lijkt er zich in het onderste ooglid een kuiltje te vormen. Als je deze kenmerken vaststelt, weet je dat die persoon niet gewoon uit beleefdheid lacht; hij voelt oprechte blijdschap.

Boosheid**Je merkt deze spierbewegingen—in de lippen, rond de ogen en in de wenkbrauwen—wanneer mensen zich agressief, bedreigd of gefrustreerd voelen.**

Volgens onderzoekers gebruiken we deze gelaatsuitdrukking wanneer we boos zijn, omdat ze ons gezicht zou beschermen in een fysiek conflict—zo kunnen de gefronste wenkbrauwen onze ogen beschermen. Mensen verwarren boosheid vaak met afkeer, maar afkeer wordt gekenmerkt door een opgetrokken bovenlip en een rimpel op de neus, die hier niet te zien zijn.

Verlegenheid**Wanneer mensen verlegen zijn, wenden ze hun blik af, waarbij ze hun hoofd naar beneden en opzij bewegen, en hun nek tonen.**

Bovendien verschilt een verlegen lach van andere soorten lach: de lippen worden op elkaar geperst, wat een gevoel van terughoudendheid of geremdheid uitdrukt. Verlegenheid lijkt wat op schaamte, maar wanneer we beschaamd zijn, bewegen we ons hoofd recht naar beneden (niet opzij), en lachen we niet.

Trots**Trots bevat tekenen van dominantie. De mondhoeken gaan lichtjes omhoog, wat aangeeft dat de betrokkene blij is.**

Maar anders dan bij blijdschap, gaat hij zijn hoofd wat omhoog houden en zijn kaak licht vooruit steken. Dit zijn klassieke tekenen van macht en dominantie—ze geven aan dat we ons sterk voelen. De gelaatsuitdrukking van trots lijkt sterk op die van minachting. In beide gevallen houden we ons hoofd omhoog, maar in het geval van minachting glimlachen we niet; minachting wordt namelijk gekenmerkt door een asymmetrische beweging van de lippen—slechts één kant trekt samen.

Een pakket van 10 workshops i.v.m. het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden voor jongeren van 11-14 jaar, in de strijd tegen pesten op school.



Supported by
the Daphne Programme
of the European Union



Les 4

L4R1

Verrassing

Verrassing wordt vaak verward met angst. Maar als we bang zijn, spannen we onze onderste oogleden op en zijn onze wenkbrauwen vlak en gespannen; als we verrast zijn, gaan onze bovenste oogleden omhoog en worden onze wenkbrauwen gebogen. Ook gaat onze kaak naar beneden als we verrast zijn, terwijl onze mondhoeken naar opzij gaan als we bang zijn, waardoor onze mond meer gespannen lijkt. Volgens experts gaan onze ogen zo wijd open als we geconfronteerd worden met iets verrassends—een vriend die we lang niet hebben gezien, een onverwachte beloning—omdat we zoveel mogelijk nieuwe informatie willen opnemen.

Minachting

Bij minachting kijk je spottend of wantrouwig op iemand neer. Wat opvalt bij minachting, is dat de lippen aan één kant van ons gezicht samentrekken, maar niet aan de andere kant. Als beide kanten gespannen waren, zou dit erop wijzen dat de betrokkene slikt of speeksel produceert. Mensen verwarren minachting vaak met afkeer. Maar bij afkeer gaat onze bovenlip naar boven en verschijnt er een rimpel op onze neus. We tonen afkeer voor vieze dingen, niet voor dingen waarmee we spotten of waar we wantrouwig tegenover staan.

Afkeer

Wanneer we afkeer voor iets voelen, gaat onze bovenlip omhoog, verschijnt er een rimpel op onze neus en vernauwen onze ogen. Mensen verwarren afkeer vaak met boosheid. Maar bij boosheid is onze mond meer gespannen, zijn onze wenkbrauwen duidelijker gefronst en trekken we onze bovenste oogleden op. Bij afkeer openen we onze mond en komt onze tong naar buiten, voor het geval dat we moeten braken.

Verleiding

Dit is een kokette, verleidende lach. Verleiding merk je wanneer iemand zijn of haar hoofd afwendt om aan te geven 'ik ben niet in jou geïnteresseerd', maar tegelijk oogcontact maakt. Dit is een universeel kenmerk dat de dubbelzinnigheid van verleiding weerspiegelt—de verleider vermijdt iemand en zoekt tegelijkertijd toenadering. Iemand die verleidt, toont tekenen van blijdschap, waarbij de musculus zygomaticus major de mondhoeken omhoog trekt, waardoor ook de wangen lichtjes omhoog gaan. Bovendien zijn de ogen nauwer dan in neutrale toestand, omdat de oogkringspieren samentrekken, wat ook op blijdschap wijst.

Pijn

Als we pijn voelen, trekken we onze gelaatsspieren samen om ons gezicht te beschermen. In de bovenste helft van het gelaat trekken de oogkringspieren samen, waardoor we onze ogen strak dichtknijpen, en trekt de wenkbrauwspier onze wenkbrauwen naar beneden. In de onderste helft van het gelaat worden onze lippen gespannen en naar boven gedrukt. Deze specifieke gelaatsuitdrukking merk je in het bijzonder wanneer mensen psychologische pijn ervaren, bijvoorbeeld wanneer ze anderen zien lijden. Het is een gelaatsuitdrukking die dicht bij droefheid aanleunt. Maar in plaats van te lijden onder hun eigen droefheid, ervaren de betrokkenen door hun empathie de pijn en het lijden van anderen.

Een pakket van 10 workshops i.v.m. het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden voor jongeren van 11-14 jaar, in de strijd tegen pesten op school.

Les 4

L4R1

Medelijden

Wanneer mensen medelijden voelen, trekken de wenkbrauwspieren hun wenkbrauwen naar binnen en naar boven, drukken ze hun lippen samen en buigen ze hun hoofd lichtjes voorover — een teken van sociale betrokkenheid. Medelijden wordt vaak verward met droefheid. De wenkbrauwen bewegen bij beide gelaatsuitdrukkingen op dezelfde manier, maar bij medelijden worden de lippen samengedrukt; als we bedroefd zijn, gaan onze lippen naar beneden.

Plezier

De typische tekenen van oprecht plezier zijn de open mond en het lichtjes achterover gebogen hoofd. En net zoals een oprechte glimlach, herken je een oprechte lach aan de spieren rond de ogen die samentrekken tot kraaienpootjes. Bij een oprechte lach ontspannen vaak alle spieren in ons lichaam. Dit is het gevolg van veranderingen in onze ademhaling wanneer we lachen. De snelle omschakeling naar een ontspannen toestand weert elk gevoel van agressie of frustratie—we werken samen met andere mensen, we wedijveren niet met hen.

Interesse

Wanneer we in iets geïnteresseerd zijn, trekken de frontalis-spiere onze wenkbrauwen strak omhoog, en vormen onze mondhoeken een lichte glimlach wat suggereert dat we blij zijn. De gelaatsuitdrukking van interesse is vergelijkbaar met die van blijdschap. Maar wanneer we blij zijn, gaan onze mondhoeken meer naar boven en zullen de spieren rond onze ogen meer samentrekken, zonder dat onze wenkbrauwen strak omhoog gaan.

Verdriet

Verdriet wordt gekenmerkt door schuine wenkbrauwen; de wenkbrauwspieren trekken onze wenkbrauwen naar binnen, terwijl het binnenste deel van de frontalis-spieer ze omhoog trekt. Verder ontstaat er een kuiltje in het midden van het voorhoofd en zullen de betrokkenen vaak naar beneden kijken. Bovendien worden de mondhoeken strak naar beneden getrokken, waardoor de mond een boog vormt. De gelaatsuitdrukking van verdriet wordt vaak verward met die van schaamte en heeft de schuine beweging van de wenkbrauwen gemeen met medelijden.

Begeerte

Begeerte manifesteert zich via de mond: de betrokkenen bijten op hun lip, trekken hun lippen samen of (zoals in dit geval) likken aan hun lippen. Waarschijnlijk wordt de mond zo sterk met begeerte in verband gebracht door de associatie met zoenen. Mensen tonen deze gelaatsuitdrukking vaak wanneer ze seksueel, maar niet noodzakelijk romantisch, in iemand geïnteresseerd zijn. Begeerte is uiteraard verwant met liefde, maar wanneer mensen liefde en genegenheid voor iemand voelen, en niet louter seksuele opwindning, maken ze niet noodzakelijk deze soort beweging met hun mond. Daarentegen zullen ze vaak lachen om hun blijdschap te uiten, waarbij ze hun hoofd lichtjes schuin houden.

Een pakket van 10 workshops i.v.m. het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden voor jongeren van 11-14 jaar, in de strijd tegen pesten op school.



Supported by
the Daphne Programme
of the European Union



Les 4

L4R1

Schaamte**Schaamte is een heel eenvoudige maar krachtige gelaatsuitdrukking.**

De betrokkene wendt gewoon zijn blik af en buigt zijn hoofd waarbij hij zijn kin naar zijn hals toe brengt. Het is het omgekeerde van trots: terwijl we bij trots ons hoofd omhoog steken en onze kin naar voren komt, maken we ons bij schaamte kleiner als een teken van onderdanigheid. Deze uitdrukking wordt vaak verward met verdriet. Maar schaamte kent niet de spierbewegingen van een verdrietig gezicht—de naar binnen en deels naar boven getrokken wenkbrauwen en de neerhangende mondhoeken.

Beleefdheid**Dit is geen Duchenne-lach; het is geen lach die oprechte blijdschap uitstraalt.**

De betrokkene tracht beleefd en behulpzaam te zijn, maar voelt zich niet oprecht blij. De musculus zygomaticus major trekt de mondhoeken omhoog, maar er zijn geen tekenen van echte vreugde rond de ogen—er zijn geen kraaienpootjes of kuiltjes in het onderste ooglid, en de wangen gaan evenmin omhoog.

Verlegenheid**Mensen die verlegen zijn, raken in 30 procent van de gevallen hun gezicht aan, zoals hier dus.**

Sommige experts denken dat deze aanraking een verdedigende reflex is, om het gezicht te beschermen nadat iemand een sociale regel heeft geschonden. In sommige delen van de wereld maken mensen een vergelijkbare handbeweging wanneer ze schaamte voelen. Maar in het geval van schaamte gaat het hoofd recht naar beneden (niet naar opzij) en is er geen lichte glimlach.

Pijn**Als we pijn hebben, trekken de gelaatsspieren ons gezicht samen om ons te beschermen.**

In de bovenste helft van het gelaat trekken de oogkringspieren samen, waardoor we onze ogen strak dichtknijpen, en trekt de wenkbrauwspier de wenkbrauwen naar beneden. In de onderste helft van het gelaat worden onze lippen gespannen en naar boven gedrukt. Wanneer mensen fysieke pijn voelen, trekken ze soms hun nek in, zoals hier, waardoor de uitdrukking nog meer op zelfverdediging gaat lijken.

Liefde**De gelaatsuitdrukking bij liefde lijkt vaak op die bij blijdschap: de musculus zygomaticus major trekt de mondhoeken omhoog en het onderste ooglid trekt samen.**

Wat liefde onderscheidt van blijdschap is dat we het hoofd lichtjes schuin houden. Dat is een teken van een intimiteit en verbondenheid die verder gaan dan gewoon blijdschap.

Een pakket van 10 workshops i.v.m. het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden voor jongeren van 11-14 jaar, in de strijd tegen pesten op school.



Supported by
the Daphne Programme
of the European Union

