



# De 7 universelle ansigtsudtryk

af Charlotte Laulund, ansigtslæser og stifter af ditansigt.dk

Den verdensberømte amerikanske psykolog Paul Ekman rejste i 1960'erne til Ny Guinea for at studere det sidste stammefolk på jorden. Hans studier har vist, at vi har 7 universelle ansigtsudtryk.

Paul Ekman er en amerikansk psykolog og professor ved University of California, San Fransisco.

Han rejste i 1960'erne til Ny Guinea for at studere det sidste stammefolk på jorden, der ikke havde været eksponeret for spejle, hvorfor stammefolkene aldrig havde set deres egne ansigter.

Hans studier har vist, at vi mennesker har 7 universelle ansigtsudtryk, som kommer til udtryk på samme måde på hele kloden.

Derudover er der i tusindvis af andre udtryk, som vi bruger dagligt, og som kan have forskellige betydninger afhængig af kulturelle tilhørsforhold. Men altså 7 udtryk har vi til fælles.

1. Overraskelse
2. Frygt
3. Vrede
4. Glæde
5. Tristhed
6. Afsky
7. Foragt

Disse 7 udtryk for følelser kommer som sagt til udtryk på samme måde hos alle mennesker på jorden. Er det ikke spændende? De enkelte lande har lokale "dialekter", for så vidt angår mange af de andre følelser, f.eks. jalousi, begejstring, skam, interesse osv.

Der er stor forskel på følelsesemblemer og ansigtsudtryk. Et følelsesemblem er en efterligning af en følelse, et ansigtsudtryk er et ægte udtryk med en ægte følelse bagved. Jeg vil nedenfor vise dig mine fotos af de 7 universelle ansigtsudtryk.

## Overraskelse

Overraskelse er den mildeste af alle følelserne. Hvis du har tid til at tænke over, om du blev overrasket, så blev du det ikke. Man bliver ofte overrasket, hvis der sker noget uventet. En overraskelse kan hurtigt gå over i vrede, men det er mere almindeligt, at følelsen går over i frygt. Noget uventet forbindes ofte med frygt, noget der kan være farligt. Derefter bliver overraskelsen en underfølelse.

Løfter du panden tilstrækkeligt mange gange, så aflejres der nogle vandrette rynker. Denne bevægelse med panden, som er en del af grundudtrykket, tager oftest til i teenageårene og forsætter i 20'erne. Vi face readere kalder alle vandrette rynker, der går hele vejen hen over panden, for "lessons learned – knowledge gained".



Når du går fra teenagerlivet til voksenalivet, er der en masse ny viden, du skal lære som menneske. Og disse rynker er positive rynker, med mindre de udvikler sig til et følelsesemblem eller en dårlig vane. Jeg har set masser af mennesker løfte panden på den måde, når de hilser, når de tænker, og når de taler, og mange får hovedpine af at bruge denne muskelbevægelse for hyppigt.

### Frygt

Frygt adskiller sig fra overraskelse. Frygt er forfærdelig. En overraskelse er ikke nødvendigvis positiv, men frygt er bare forfærdelig. Selv mild frygt er negativ.

Frygt er den mest traumatiske og giftige følelse overhovedet. Ingen mennesker går igennem livet uden at føle frygt i mindre eller større grad. Mennesker, der har været udsat for kraftig og længerevarende frygt, kan have en tilbøjelighed til at få nogle afmærkninger på hagen, som man skal være face reader for at aflæse, samt have en tendens til at hæve det nederste øjenlåg, så det kronisk skjuler den nederste del af iris.

Følelsen frygt er forbundet til vandelementet og nyrene. Du kender sikkert talemåden om at få et dybt slag i nyrene, når hele livsgrundlaget bliver revet væk under dig.

### Vrede

Vrede er formentlig den farligste af alle følelserne. Når vi bliver vrede, er vi mere tilbøjelige til at såre andre mennesker. Der er store variationer af vrede. Det er lettere at håndtere en vred person, hvis man forstår hvorfor personen er vred, også selv om man ikke er enig.

Vrede kan også komme ud af det blå. Vrede kan ligge og ulme. Vrede kan udløse manglende selvkontrol.

Vrede kan også smitte. Der kan også komme meget godt ud af vrede. Man kan blive så vred over noget, at man opfinder noget, ændrer en situation eller noget helt andet.

Vrede er ikke kun negativt men skaber også mange nye ting.

Der er en hel epidemi af samlede øjenbryn med dertil hørende rynker. Disse rynker kaldes sommetider for bekymringsrynker, men set ud fra en face readers synspunkt, så ser bekymringsrynker lidt anderledes ud. De har simpelthen en anden vinkel end disse helt lodrette panderynker.

I forretningslivet er der en tilbøjelighed til at signalere alvor med vrede lodrette rynker.

### Smil

Et smil kan variere fra menneske til menneske. Nogle smiler med åben mund; andre med lukket.

Fælles skal dog være en muskelsammentrækning med alle smilemusklerne på én gang.

Smiler du kun med munden, er det et følelsesemblem. Fælles for smilet er, at det er noget positivt, noget vi godt kan lide, en god følelse.

Begejstring er også noget positivt, men ikke glæde. Begejstring er mere modvægten til kedsomhed. Vi er begejstrede, når noget optager os. Et smil kan godt opstå ved begejstring, men ikke nødvendigvis. Glæde kan variere i utallige udgaver. Et smil kan også dække over noget, der ikke er positivt. Eller man kan smile, når man lige har overlevet et eller andet.

Som med alle grundudtryk kan også smilet blandes med andre følelser. Et smil kan eksempelvis godt dække over vrede. Eller vi kan smile for meget og blive sat på plads.

Der findes også et smil, der kaldes "pleaser"-smilet, hvor det oftest kun er næsen, der smiler. Det ægte smil udløser lykkehormoner i vores krop. Ægte smil aflejrer rynker, som vi kalder smilerynker.

Det er nogle af de smukkeste rynker, man kan forestille sig. Tænk at have aflejringer på dit ansigt efter alle de gange, du har brugt den følelse, som smilet jo er. Når du smiler ægte, bruger du 11 muskler.

### Tristhed

Tristhed er en stille følelse. Den er ofte for forbundet med tab af nogen eller noget. Det kan også være en variation af at være i nød. At være i nød er dog ofte forbundet med lyde, og tristhed er stille. Tristhed kan som alle andre udtryk blandes med andre følelser.

Har du oplevet noget chokerende, er du først i chok, så kan du måske gå hen og blive vred for til sidst bare at være trist. Når du er trist, går det hele bare i stå. Nogle gange kan du blive så trist, at det bliver en kronisk følelse.

Længere tids tristhed kan sætte spor på ansigtet. De fleste mennesker oplever tristhed nu og da, på nogle sætter følelsen sig godt fast og bliver et permanent udtryk. Tristhed får maven til at gå i stå, og nogle holder op med at spise, andre det modsatte. Selv vejtrækningen kan blive påvirket af tristhed.

### Afsky

Afsky er følelsen af kraftig aversion, ofte fysiologisk. Det er en negativ reaktion på en negativ følelse/oplevelse. Noget du ikke kan lide og vil lukke af overfor. Det kan udløses både af lyde, berøring og syn og lugt.

Kun udtrykket er universelt, ikke årsagen til, at vi bruger det udtryk. Afsky er associeret med at skille sig af med og varierer i styrke fra kvalme til opkast. I ekstreme situationer stikkes tungen også ud.

### Foragt

Foragt er beslægtet med afsky. Det er dog ikke helt det samme. Foragt er mere relationerne mellem mennesker, en følelse af nedladdenhed.

Både foragt og afsky kan opleves sammen med vrede.



*"Dit ansigt fungerer som et ekkolod, så hvis du med dit ansigt ubevidst går og udviser en skepsis, så vil du få en følelse af, at folk møder dig med skepsis, og du forstår måske ikke helt hvorfor."*

- CHARLOTTE LAULUND