

# Is die glimlach echt of nep?

Altijd zien wat iemands ware emoties zijn: dat kun je als je weet op welke subtiele signalen je moet letten. Redacteur Dagmar van der Neut leert in een speciale training de fijne kneepjes van het vak.

TEKST: DAGMAR VAN DER NEUT BEELD: OLIVER ROSSI

‘Er zijn soms situaties waarin we onze ware emoties liever verbergen,’ houdt psycholoog en trainer Job Boersma zijn toehoorders voor. ‘Maar hoe graag we dat ook willen doen, er “lekt” altijd wel iets van die gevoelens naar het gezicht of de rest van het lichaam.’ Wie die emotionele lekkage kan ontdekken en ontcijferen, heeft volgens Boersma een machtig wapen. ‘Geen leugen gaat meer ongemerkt voorbij en je mensenkennis wordt enorm.’

Zo’n super-emotieherkenner wil ik wel zijn. Daarom heb ik me opgegeven voor een intensieve tweedaagse training emotieherkennen. Wat zou het handig zijn voor mijn journalistieke werk als ik het meteen zie als iemand iets voor me verborgen houdt! Mijn interviewvaardigheden zouden met sprongen vooruitgaan.

## Honderden signaaltjes

De training is gebaseerd op de ontdekkingen en theorie van emotie-expert Paul Ekman. Deze Amerikaanse psycholoog onderzocht jarenlang emotionele gezichtsexpressies over heel de wereld, en ontwikkelde een uitgebreid systeem waarmee honderden

expressies ontcijferd kunnen worden. Emotionele lekkage bestaat in de vorm van zogenoemde micro-expressies: heel korte flitsen van emotie op het gezicht die tonen wat iemand werkelijk voelt. De Amerikaanse televisiezender Fox sprak het zó tot de verbeelding dat ze een tv-serie baseerden op Paul Ekman en zijn werk: *Lie to me*. RTL 5 zond de serie vorig seizoen uit. Hoofdpersoon Cal Lightman krijgt altijd moeiteloos de waarheid boven tafel omdat hij micro-expressies feilloos kan lezen.

Kunnen wij dat ook echt leren? Ja, dat kan. Maar trainer en psycholoog Job Boersma stelt ons aan het begin van de training gerust: ‘Negentig procent van de mensen ziet geen enkele micro-expressie en leeft gewoon verder. Maak je dus geen zorgen als je wel eens iets mist. Als je micro-expressies wél gaat zien, en gevoelig wordt voor de subtiele signalen die mensen uitzenden, ga je snappen wat ze werkelijk bedoelen en willen.’

En daar is het het grootste deel van de cursisten om te doen. Er zitten mensen bij die in hun werk te maken kunnen krijgen met misleiding: een keuringsarts, een fraudedeskundige, een mediator. Sommige

Lacht dit fotomodel oprecht? Wat een echte lach onderscheidt van nep zijn samentrekkende spiertjes dicht rond het oog. Het ooglid komt wat naar beneden, evenals het uiteinde van de wenkbrauwen, en de ogen trekken lichtjes samen. Deze vrouw heeft wel kraaienpootjes, maar verder beweegt er niets. Conclusie: dit is geen echte lach.



Psycholoog/trainer Job Boersma: 'Een prachtige en veelzeggende foto van deze politici! **Pim Fortuyn kijkt triomfantelijk**. Alle gezichtsspieren van blijdschap zijn aan het werk. Ad Melkert heeft een **heel duidelijke minachtings-expressie**. De rechterwang trekt scheef weg; een asymmetrische glimlach duidt onmiskenbaar op minachting. Deze expressie zegt: 'Jij voldoet niet aan mijn standaard. Je bent het niet waard om mee in debat te gaan.' Die arrogantie waren mensen juist zat en dat deed de PvdA de das om.' FOTO: ANP



Burgemeester Cohen spreekt na de moord op Theo van Gogh zijn stadgenoten toe op de Dam in Amsterdam. Job Boersma: 'Dit is een prachtig voorbeeld van een emotionele mengvorm. Je ziet heel duidelijk de hoefijzervorm in de plooi rond de mond en neus. Dat is **walging**. Ik denk dat een fractie ná dit moment ook de rimpeling in de neus te zien zal zijn geweest die karakteristiek is voor walging. Tegelijkertijd trekt de linkermondhoek naar boven; dat is **minachting**. Samen is het **morele verontwaardiging**.' FOTO: ANP



CDA-mediastrategist Jack de Vries toont **oprechte blijdschap**. Boersma: 'Toen ik deze foto voor het eerst zag, dacht ik: deze man is zo blij als een kind met dat speelgoedvliegtuigje. Alles in zijn gezicht wijst op een intense gevoelde emotie. Maar nu blijkt dat die vrouw op de achtergrond zijn maitresse is, is deze foto helemaal interessant! Want met welk speeltje is hij hier het gelukkigst? Die intense vrolijkheid is misschien wel verliefdheid.' FOTO: ANP



Prinses Máxima en prins Willem-Alexander zien voor hun ogen de aanslag in Apeldoorn. Boersma: 'De schok is van hun gezicht af te lezen. **Verrassing, angst**, en bij Máxima zie ik ook wat **verdriet** in het voorhoofd. De hand voor de mond had evolutionair gezien waarschijnlijk een signaalfunctie. Als je heel erg schrikt en je hand voor je mond slaat, weet iedereen om je heen dat-ie alert moet zijn, zonder dat er geluid is gemaakt. Dat is het veiligst.' FOTO: ANP



Tennisser John McEnroe is het weer oneens met de scheidsrechter. Boersma: 'Je ziet hier een combinatie van **verbazing, boosheid** en **verdriet**. Meer verdriet en teleurstelling eigenlijk dan boosheid. De open mond betekent verbazing; de rimpeling op het voorhoofd is kenmerkend voor verdriet. Grappig is dat verdriet bij hem een terugkerend thema is. Hij was altijd aan het klagen, altijd het slachtoffer.' FOTO: GETTY IMAGES

**Kunt u micro-expressies herkennen?**  
 Test uzelf op [psychologiemagazine.nl/extra](http://psychologiemagazine.nl/extra). Daar vindt u ook filmpjes van emoties en micro-expressies 'In het wild': hoe verried Hans Wiegel zijn plannen tijdens de Nacht van Wiegel? En waarom trok Rita Verdonk een prullipje?

deelnemers, zoals ik, willen om andere redenen graag beter leren emoties te lezen. Weten of je bedonderd wordt, of een glimlach oprecht is, of iemand krokodillentranen huilt.

## Zeven basisemoties

Aan het begin van de eerste dag worden we meteen getest. Is een glimlach echt of onecht? Die test gaat me goed af. Nul fouten! (Zin om de test zelf te doen? Kijk op [psychologiemagazine.nl/extra](http://psychologiemagazine.nl/extra))

Vervolgens krijgen we een 'nulmeting', om ons niveau bij aanvang van de training te bepalen. We krijgen gezichten te zien die superkort, om precies te zijn minder dan een vijfde van een seconde, een flits van emotie laten zien. We moeten kiezen welke van de zeven basisemoties het betreft. Paul Ekman vond deze basis overal ter wereld terug: angst, boosheid, verdriet, blijdschap, verrassing, minachting en walging. In alle culturen tonen mensen deze emoties op dezelfde manier in het gezicht.

Gegrinnik klinkt uit de groep: dit is toch bijna niet te doen! Het gaat veel te snel! Even met je ogen knipperen kan niet, want dan is het moment al voorbij. Toch is dit precies hoe emoties in de praktijk ook voorbijflitsen. Een fractie van boosheid, die iemand met een vette lach probeert te maskeren; een flits van verdriet, terwijl je vriendin zegt dat alles goed gaat; een korte minachtende expressie van de collega die je voorstel slecht vindt, maar dat niet durft te zeggen.

Ik concentreer me en probeer de emotie die ik langs zie flitsen, te voelen. Met mijn eigen gezicht doe ik telkens de expressie na die ik meen te zien, en ik voel wat dat bij me losmaakt. Dat helpt me bij het kiezen tussen de basisemoties. Ik heb er maar twee van de twaalf fout. 'Dat is uitzonderlijk goed voor een eerste keer,' zegt trainer Job Boersma. Ben ik een natuurtalent? Eén op de duizend mensen die zonder enige training micro-expressies feilloos kan herkennen? Of heb ik in de praktijk emoties leren lezen? 'Ik ben met een hoop mannen uit geweest,' verklaart personage Ria Torres uit de serie *Lie to me* haar begaafdheid voor het spotten van leugens. Natuurtalenten scoren zonder training rond de 95 procent goed, en ik zit daar nog wel iets onder, op ongeveer 83 procent. Er is dus ruimte voor verbetering.

## Is het woede of walging?

We nemen de zeven basisemoties onder de loep. Elke emotie heeft een bepaald 'thema', zoals Boersma dat noemt, met een evolutionaire achtergrond. Angst staat voor 'ontwijken of verlammen', verdriet voor 'opgeven en terugtrekken' en blijdschap voor 'vrije

interactie'. Soms zie je dat thema letterlijk terug in de gezichtsexpressie. Zo worden bij walging de neus en de bovenlip opgetrokken. Het waarom daarvan is te vinden in het 'thema' van walging: 'afsluiten en verwerpen'. Het optrekken van de neus sluit de neus af en het optrekken van de bovenlip doen we ook wanneer we iets vies uitspugen. Later in de evolutie heeft dit thema zich gegeneraliseerd van walging van smaken en geuren naar walging van ideeën, maar de expressie bleef hetzelfde.

Na de uitleg gaan we oefenen met micro-expressies, met een trainingsprogramma dat Paul Ekman ontwikkelde. Wanneer we het fout doen kunnen we de micro-expressie vertraagd opnieuw bekijken, net zolang tot we de kunst beheersen. Als ik me heel goed concentreer gaat het redelijk, maar al snel blij ik met sommige expressies meer moeite te hebben dan met andere. Dat is normaal, zegt Boersma; woede en walging lijken bijvoorbeeld op elkaar, angst en verbazing ook. Toch zijn ze duidelijk verschillend, merk ik als ik ze terugzie. Woede heeft meer focus in de ogen en spanning in de mond dan walging. Angst en verbazing zijn uit elkaar te houden door

## Zo betrapt u iemand op bedrog

- Timing is essentieel:
  - Verrassing die langer dan een seconde duurt, is nep.
  - Woede die heel plotseling ontstaat, is nep. Echte woede bouwt langzaam op.
- Let op de ogen: de spiertjes rond de ogen staan niet in verbinding met het planningscentrum in het brein. Een neplach herken je dus vooral aan het ontbreken van samentrekking van spiertjes dicht rond het oog.
- Hoewel vaak wordt gedacht dat iemand die veel wegstijgt, liegt, duidt veel oogcontact juist op liegen. De leugenaar wil namelijk checken hoe zijn leugen aankomt bij zijn gesprekspartner.

Kijk de kunst af bij de 'levende leugendetector' in *Lie to me*. **Loot mee voor een van de 5 dvd-boxen** van deze realistische tv-serie! Kijk op [psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen](http://psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen)



## Lezersaanbieding

25% korting op de training Emotieherkenning

Zelf een training voor super-emotieherkenner volgen bij trainingsbureau Vergouwen Overduin? Als lezer van *Psychologie Magazine* krijgt u **25 procent korting** én de dvd-box van *Lie to me* cadeau. De speciale prijs van € 1.135,- geldt voor de training op 7-8 oktober en 9-10 december 2010.

**Nog altijd boven het budget?** De training kan heel nuttig zijn op de werkvloer! Kijk op [psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen](http://psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen) voor argumenten om uw werkgever te overtuigen. Hier vindt u ook meer informatie over de training en de speciale kortingscode.

subtiele verschillen in de stand van de wenkbrauwen, de hoeveelheid oogwit die zichtbaar is en de stand van de mond. En dat allemaal in een fractie van een seconde.

## Gedachtenlezen

Uiteindelijk, na vele oefensessies, scoor ik 96 procent en mag ik me officieel expert noemen. Maar in het echte leven is het nog niet zo makkelijk. In één gesprek kunnen er wel honderden micro-expressies voorbijflitsen, praat je met meerdere mensen tegelijk, moet je ook over je eigen woorden nadenken, en luisteren naar de inhoud van iemands verhaal. Tijdens de training oefenen we met een actrice, bekijken we filmpjes van micro-expressies 'in het wild' en oefenen we op elkaar. Maar dat valt niet mee. Je zou, als je dit voor je werk doet, haast met een camera moeten werken en de beelden later vertraagd afspelen; zoals het ook in de tv-serie gebeurt.

'Het is inderdaad niet makkelijk,' geeft Boersma toe. 'De winst zit erin dat je je gaat realiseren dat er naast de verbale communicatie nog een heel andere laag van communicatie is waarop je kunt gaan letten als dat nodig is.'

Hoewel je kunt leren emoties op te merken die iemand liever verborgen houdt, wil Boersma ons waarschuwen: 'Je gaat emoties zien, maar je weet niet waar ze mee te maken hebben. Als je een micro-expressie van boosheid ziet bij een verdachte, wil dat niet zeggen dat hij de moord heeft gepleegd. Misschien is hij wel boos omdat hij onterecht vastzit. Je moet altijd een theorie opbouwen, waarbij je behalve op de gezichtsexpressie, ook let op de intonatie, lichaamstaal, de inhoud van iemands verhaal en de context. Dat je emoties kunt herkennen betekent nog niet dat je gedachten kunt lezen.' ■