IL LINGUAGGIO DEL VOLTO

ISEA ONLUS
VOLONTARI PER PASSIONE

ISEA ONLUS
< VOLONTARI PER PASSIONE >

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Il volto, costituito da 22 muscoli mimici bilaterali, è la parte più espressiva del corpo ed emette il maggior numero di segnali emozionali.

Imparare a leggere i segnali delle emozioni sul volto delle persone può aiutarti a riconoscerne gli stati d'animo e quindi a gestirle.

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Le espressioni facciali sono segnali involontari, innati e universali.

Le ricerche dello psicologo americano Paul Ekman (uno dei pionieri dello studio e della catalogazione delle espressioni di mimica facciale) condotte tra popolazioni indigene culturalmente isolate, hanno dimostrato che le espressioni del viso sono segnali involontari che rappresentano dei veri e propri vocaboli di un linguaggio innato ed universale.

A conferma delle teorie darwiniane, è ormai un dato di fatto che non differiscono da cultura a cultura e non sono frutto di un apprendimento.

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Il metodo scientifico atto a misurare ciascun movimento facciale relativo ad una determinata espressione si basa sulla scomposizione delle sue componenti (Action Units) fondamentali.

Facial Action Coding System (FACS)

sistema di codifica delle espressioni facciali

rappresenta il primo e unico atlante anatomico del volto, standard di riferimento per tutti coloro che si occupano di mimica.

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Sono otto le emozioni di base

TRISTEZZA	SORPRESA	DOLORE
PAURA	DISPREZZO	DISGUSTO
RABBIA	FELICITA'	

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Stretto è il rapporto reciproco tra mimica ed emozioni.

- **Le emozioni sono in grado di condizionare la mimica facciale**
- **Le espressioni del viso possono influenzare a loro volta lo stato d'animo.**

LE ESPRESSIONI FACCIALI

Le espressioni facciali delle emozioni non si esprimono sempre nella stessa maniera ma variano per grandezza, intensità e velocità.

Distinguiamo:

- **MACROESPRESSIONI**
- **ESPRESSIONI SOTTILI**
- **MICROESPRESSIONI**
- **ESPRESSIONI FALSE**

MACROESPRESSIONI

Espressioni che durano da 0,5 a 4 secondi, coinvolgono l'intera faccia.

ESPRESSIONI SOTTILI

Espressioni "incomplete", cioè che coinvolgono un solo distretto del volto (sopracciglia, occhi o bocca).

Sono molto veloci e possono indicare un'emozione celata o di bassa intensità.

MICROESPRESSIONI

Espressioni velocissime che coinvolgono l'intera faccia ma durano da 1/25 a 2/25 di secondo e sono molto difficili da cogliere ad occhio nudo.

Le microespressioni sono fughe di informazioni quando si tenta di reprimere un'emozione sia inconsapevolmente che deliberatamente e sono usate come possibili rivelatori di menzogna.

ESPRESSIONI FALSE

Le espressioni false durano più di 10 secondi, si sviluppano dopo che l'emozione è stata espressa verbalmente e non sono sincronizzate con il resto della CNV.

Servono a nascondere ciò che si prova veramente o a mostrare qualcosa che non si sente, indossando volontariamente una "maschera". Generalmente è più facile fingere emozioni positive piuttosto che negative: per questo motivo usiamo spesso un sorriso di circostanza per nascondere il nostro vero stato d'animo. La falsa mimica facciale viene smascherata principalmente da due caratteristiche: la durata dell'espressione e la sua collocazione nel discorso. L'espressione relativa a un'emozione che appare dopo averla manifestata verbalmente e che dura più di 10 secondi probabilmente è falsa. Come regola generale vale l'assunto che le espressioni non sincronizzate con i movimenti del corpo costituiscono probabili indizi di menzogna.

TRISTEZZA

Il tema fondamentale che innesca la tristezza è la perdita sotto varie forme:

- perdere un amico o un familiare
- essere respinti da un innamorato
- perdere l'autostima a seguito di un fallimento sul lavoro
- perdere la salute o perdere un oggetto tenuto in gran conto



TRISTEZZA

Le espressioni facciali della tristezza possiedono la funzione, legata all'evoluzione, di richiamare l'aiuto degli altri: hanno il compito di far si che chi le vede si senta toccato e desideri offrire conforto, di chiedere aiuto, di imporre la propria sofferenza agli occhi degli altri, in modo che qualcuno venga a sostenerci.

TRISTEZZA

Non tutti vogliono essere aiutati nella tristezza: alcuni individui desiderano ritirarsi, stare da soli, non essere visti, soprattutto se le tradizioni culturali, l'educazione ricevuta e il temperamento favoriscono questo atteggiamento nei confronti di tali sentimenti.

TRISTEZZA

Nella tristezza i segnali più caratteristici sono riscontrabili nella voce e nel volto.

La voce diventa più flebile e bassa ma sono soprattutto le espressioni facciali a lanciare i segnali più forti.

TRISTEZZA

Sopracciglia

Sono degli indicatori molto affidabili per la tristezza, poiché assumono una posizione caratteristica che poche persone sanno produrre volontariamente: le sole estremità interne delle sopracciglia si sollevano convergendo verso l'alto (sopracciglio obliquo). Anche quando si cerca di nascondere tale emozione l'attivazione di questo movimento non può essere inibita e la linea obliqua delle sopracciglia lascia trasparire i veri sentimenti. Il movimento delle sopracciglia imprime una forma a triangolo anche alle palpebre superiori: talvolta questo può essere l'unico segno della tristezza. ATTENZIONE: se le sopracciglia sono solo convergenti, senza sollevarsi nella porzione interna, delineano semplicemente perplessità o concentrazione.

TRISTEZZA

Occhi

Lo sguardo è rivolto verso il basso e le palpebre sono abbassate. Il movimento verso il basso degli occhi ha molteplici significati ma diviene un indicatore di tristezza solo se è accompagnato dal movimento delle sopracciglia. Le lacrime invece non sono dei segnali strettamente indicativi dato che la loro espressione può essere legata ad un fattore culturale e possono comparire anche durante un'intensa gioia o negli eccessi di riso.

TRISTEZZA

Bocca

Gli angoli sono tirati verso il basso, il labbro inferiore è teso e spinto verso l'alto e può tremare. La pelle fra il mento e il labbro inferiore viene corrugata e spinta in l'alto dal muscolo mentoniero, che se agisce da solo produce il caratteristico broncio. L'abbassamento degli angoli della bocca, da solo, non è sempre indice di tristezza: se il movimento è lieve può esprimere un' emozione leggera o un tentativo di nasconderla ma se diviene marcato, e non è accompagnato da altri segnali, potrebbe indicare semplicemente scetticismo o negazione. Quando ci si trattiene dal piangere ad alta voce inoltre, le labbra possono restare serrate. Le sole labbra comunque possono non essere indicative di tristezza.

TRISTEZZA

Guance

Le guance vengono sollevate e tirate verso l'alto e rappresentano un'altra componente di una piena manifestazione di questa emozione. Questo movimento contrasta quello delle labbra e crea una tensione tra le guance tirate verso l'alto e gli angoli della bocca rivolti in basso, producendo dei solchi (naso-labiali) che dai lati delle narici proseguono oltre gli angoli della bocca. I muscoli delle guance spingono verso l'alto anche la pelle sotto gli occhi, che dunque si assottigliano.

RABBIA

Il tema fondamentale che innesca la rabbia è l'interferenza: ci si arrabbia quando qualcuno o qualcosa interferisce con ciò che si è intenti a fare. Esempi:

- Quando qualcuno cerca di farci male fisicamente
- Quando qualcuno ci insulta o denigra il nostro aspetto e le nostre prestazioni
- Quando le azioni di qualcuno ci deludono

ISEA
ONLUS



ISEA Onlus

RABBIA

Le espressioni facciali della rabbia comunicano il desiderio di far allontanare la fonte della rabbia.

La rabbia è un emozione pericolosa perché genera altra rabbia in un circolo vizioso che diventa spesso un' escalation.

Raramente da sola dura a lungo. E' normalmente associata ad altre emozioni quali la paura (di perdere il controllo o di nuocere all'altro), il disgusto (repulsione verso l'obiettivo o verso se stessi) o la colpa e vergogna (per i sentimenti negativi provati).

RABBIA

Sopracciglia e occhi

Le sopracciglia sono abbassate e convergenti (formando delle rughe verticali caratteristiche sopra il naso), lo sguardo è fisso con le palpebre superiori e inferiori tese.

Queste due caratteristiche insieme definiscono "l'occhiataccia" tipica di un soggetto arrabbiato. Se sono presenti solo le sopracciglia abbassate probabilmente si tratta di perplessità, confusione, concentrazione o determinazione.

RABBIA

Bocca

Le labbra possono assumere due posizioni differenti:

- ❑ aperte, prendendo una forma quadrata o rettangolare
- ❑ serrate, con il bordo rosato che si assottiglia
- ➢ altro segno comune è la mascella serrata e protesa

SORPRESA

1

La sorpresa è la più breve di tutte le emozioni ed è innescata solamente da un evento improvviso e inaspettato.

Dura al massimo pochi secondi, cioè l'attimo in cui ci figuriamo cosa sta accadendo, dopodiché si mescola con la paura, la rabbia, il divertimento, il sollievo a seconda di cosa ha prodotto la sorpresa; oppure può non essere seguita da alcuna emozione.

Per essere autentica deve apparire e scomparire molto velocemente e durare pochi secondi, giusto il tempo di prendere coscienza dell'accaduto.

ISEA
ONLUS



SORPRESA

2

L'espressione di sorpresa non è né positiva, né negativa.

E' il riflesso dell'elaborazione di un'informazione completamente nuova per il cervello che prende tempo per interpretare la situazione e poi, se necessario, passare a un'altra emozione più funzionale per quella determinata situazione.

SORPRESA

3

Sopracciglia e occhi

Le sopracciglia sono sollevate contemporaneamente formando delle rughe orizzontali caratteristiche sulla fronte. Gli occhi sono sgranati con le palpebre superiori sollevate. Se le sopracciglia alzate sono l'unico segno presente probabilmente si tratta di attenzione e interesse.

SORPRESA

4

Bocca

Nella sorpresa spesso la bocca è aperta con la cosiddetta "mascella che cade".

Quando al movimento delle palpebre si associa quello della bocca, quest'emozione si può manifestare anche senza l'intervento delle sopracciglia.

PAURA

1

Per paura si intende il pericolo di un danno fisico o psicologico.

Si possono temere

- pericoli reali

  (ad esempio la perdita improvvisa di un sostegno che ci fa cadere nel vuoto)

- pericoli immaginari

  (ad esempio il buio)



ISEA Onlus

PAURA

2

Le espressioni facciali della paura hanno la funzione di comunicare agli altri che è in pericolo l'incolumità del gruppo e quindi di richiedere aiuto.

PAURA

3

Sopracciglia e occhi

Le sopracciglia sono alzate come nella sorpresa ma, a differenza di essa, sono anche convergenti.

Gli occhi sono sgranati con la palpebra superiore alzata (come nella sorpresa), mentre la palpebra inferiore è tesa.

PAURA

Bocca

Le labbra sono tese e ritratte verso gli occhi. Quando al movimento delle palpebre si associa quello della bocca, quest'emozione si può manifestare anche senza l'intervento delle sopracciglia.

DISGUSTO

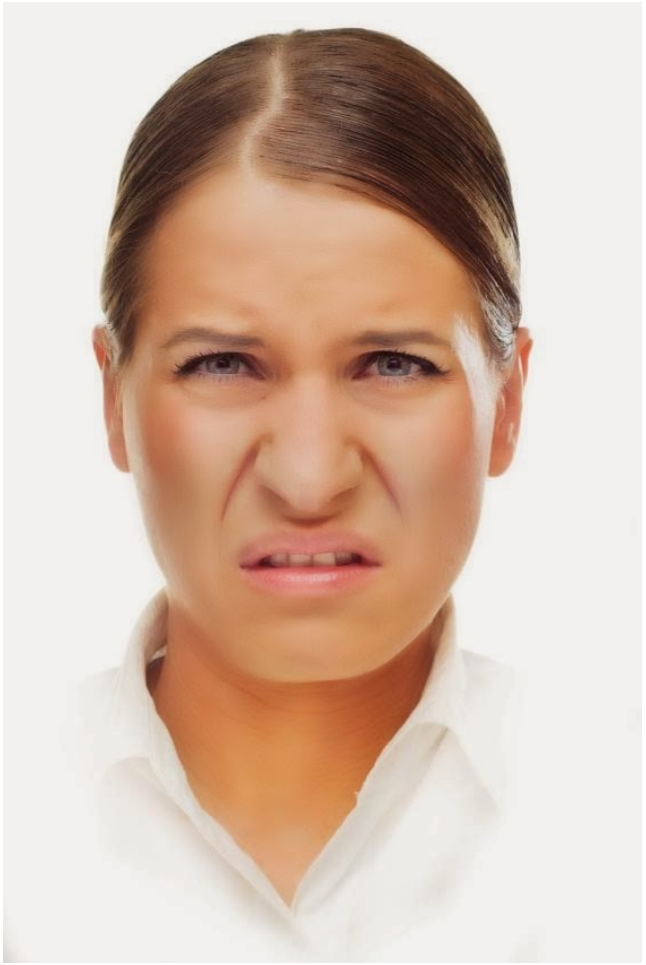
1

Il disgusto è l'idea di incorporare oralmente qualcosa che è considerato ripugnante e contaminante.

Si può provare questa emozione anche verso qualcosa che non è alimentare: un oggetto, un odore, un sapore o un pensiero, a volte solo il ricordo di ciò per cui si é provato disgusto può far riprovare questa sensazione.

La reazione è quella di allontanarsi o liberarsi da ciò che ci infastidisce.

ISEA
ONLUS



DISGUSTO

L'espressione facciale del disgusto un tempo possedeva la funzione sociale di comunicare che un determinato cibo non era commestibile.

Oggi indica anche che una persona, un' idea o un discorso non sono "commestibili" per il cervello.

- **Ci sono casi però in cui possiamo sospendere il disgusto: ad esempio quando si stabilisce un'intimità, segno di impegno personale, come avviene tra due amanti.**

DISGUSTO

3

Sopracciglia e occhi

La parte superiore del viso non partecipa attivamente all'espressione del disgusto tranne quando l'emozione diventa molto forte e si assiste ad un abbassamento delle sopracciglia simile a quello della rabbia.

DISGUSTO

4

Bocca

Il labbro superiore è sollevato il più possibile e le guance si alzano provocando l'innalzamento delle palpebre inferiori.

La ruga che da sopra le narici scende sotto l'angolo delle labbra è profonda e ha la forma di una U rovesciata.

Le narici sono dilatate.

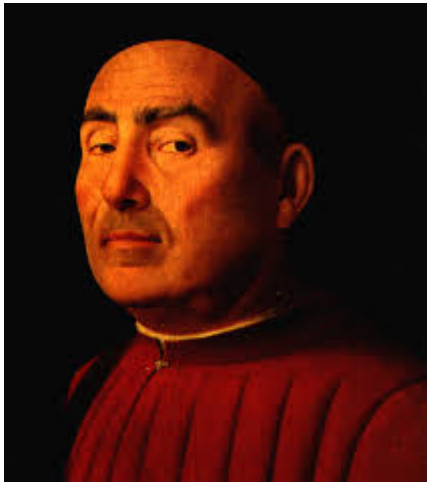
DISPREZZO

1

Il disprezzo è un'emozione rivolta esclusivamente verso le persone.

Non si prova disprezzo nei confronti di oggetti od odori ma piuttosto verso situazioni ritenute immorali, che fanno provare superiorità rispetto a coloro che le hanno compiute.

Ad esempio si può provare disprezzo quando si vede maltrattare una donna, un bambino o anche un animale; quando il proprio consiglio o la propria opinione vengono contraddette o non ascoltate da qualcuno che occupa un grado superiore ma è ritenuto inferiore.



DISPREZZO

2

La funzione del disprezzo rappresenta un'affermazione di potere e di status con cui segnaliamo di essere superiori, e di non aver dunque bisogno di scendere a compromessi né di impegnarci in qualcosa.

Tra le emozioni di base, il disprezzo è l'unica che si presenta in modo asimmetrico, ovvero su un solo lato del volto. Compare solo nella parte inferiore del viso dove un angolo la bocca si tende verso l'esterno e verso l'alto.

FELICITA'

1

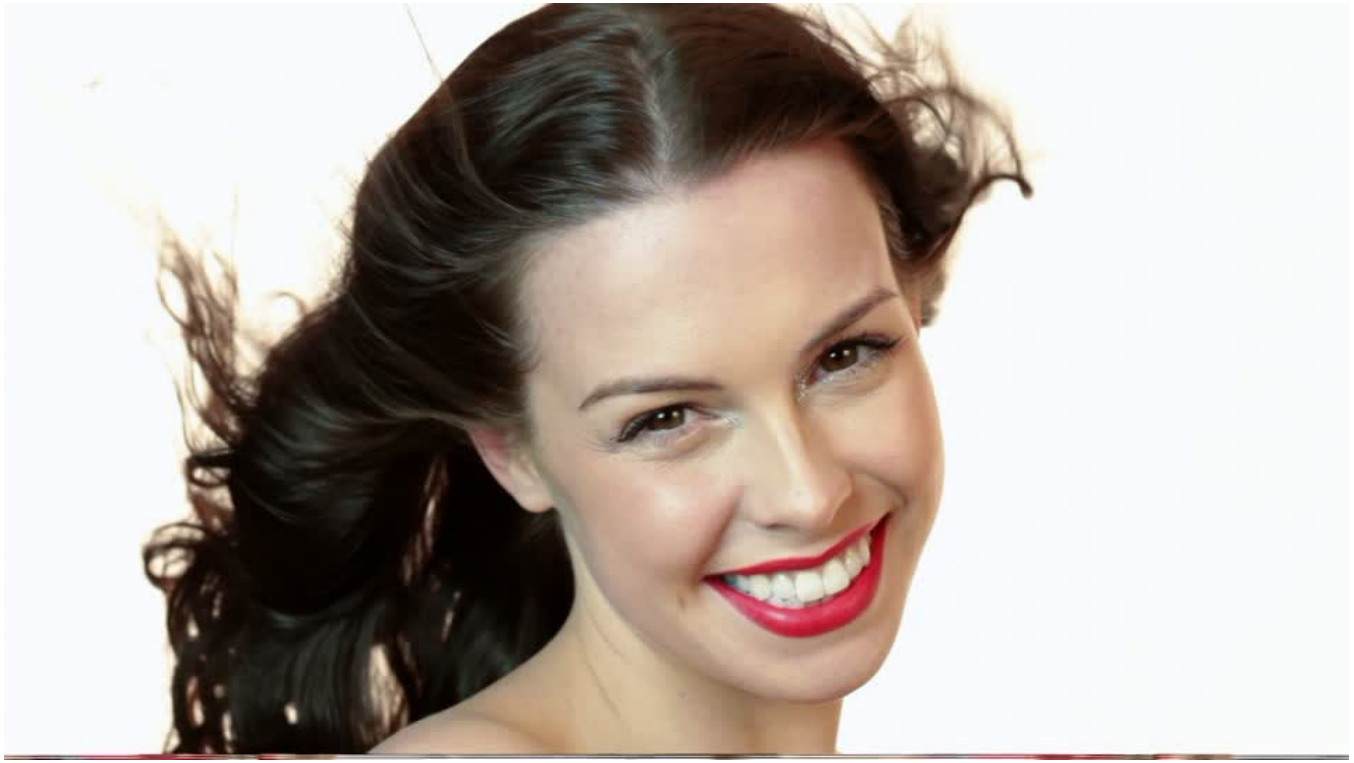
Le emozioni piacevoli motivano la nostra vita.

Esistono moltissime emozioni positive e la felicità fa parte di esse.

La felicità è l'emozione che tutti vogliono provare e sentire il più spesso possibile.

E' l'emozione più piacevole perché quando si prova si sta bene, tanto che si preferisce frequentare persone che ridono e sono felici piuttosto di altre che non lo sono.

Esistono moltissimi temi universali per la felicità: ad esempio stare con le persone care, oppure la nascita di un figlio, o ancora i successi lavorativi e sportivi.



FELICITA'

2

Segnale facciale associato alla felicità è il sorriso, ma non è esclusivo di questa emozione dato che può essere usato anche quando non si prova alcun piacere (ad esempio per educazione).

Quando si sorride in maniera sincera si attiva sia il muscolo zigomatico che tira gli angoli della bocca, sia il muscolo orbicularis oculi che crea delle leggere zampe di gallina attorno agli occhi e abbassa leggermente le sopracciglia.

L'orbicularis oculi è un muscolo che difficilmente obbedisce alla volontà e per questo è usato come fattore discriminante tra un sorriso vero e un sorriso finto.

Se il sorriso è frutto di un' emozione vera appare più velocemente e impiega più tempo a scomparire, a differenza di quello di circostanza che ha un'evoluzione più irregolare.

FELICITA'

3

Per il suo forte significato emotivo, il sorriso è anche la maschera maggiormente usata per dissimulare le vere emozioni.

Esistono infatti diversi tipi di sorriso di non piacere (di paura, di disprezzo, di tristezza, di disgusto) che sono però facilmente riconoscibili poiché manifestandosi solo nella parte inferiore del viso, lasciano trasparire segnali sottili del vero stato d'animo nella parte superiore.

DOLORE

1

Il dolore non è un' emozione e non fa parte delle espressioni di base, ma è anch'esso innato e universale.

La mimica:

- ✓ il naso è arricciato e tirato verso l'alto
- ✓ le sopracciglia convergenti
- ✓ gli occhi si costringono fino alla chiusura totale
- ✓ il labbro superiore si alza, quello inferiore si abbassa e a volte anche la mandibola si abbassa.


ISEA ONLUS



DOLORE

2

Come per il sorriso anche l'espressione del dolore può essere reale o simulata.

Nelle false il soggetto tende a esagerare i movimenti stirando la bocca verso le orecchie oppure tirandone eccessivamente gli angoli verso l'alto, quasi a sembrare una sorta di caricatura.

IL COMPORTAMENTO EMOTIVO

1

Quando siamo in preda a un'emozione tutto l'organismo ne subisce l'effetto.

Le espressioni facciali sono i segnali universali più facilmente accessibili ma anche quelli più facili da camuffare.

IL COMPORTAMENTO EMOTIVO

2

Nei comportamenti emotivi riveste un ruolo fondamentale la voce.

Ogni volta che insorge un'emozione c'è un impulso ad emettere un suono.

La voce raramente invia messaggi emozionali falsi poiché pochissime persone sanno simulare in modo convincente un'emozione che non provano.

IL COMPORTAMENTO EMOTIVO

Quando un'emozione cresce avvengono anche dei mutamenti biologici interni cioè dei cambiamenti del sistema nervoso autonomo che influenzano la respirazione, l'attività cardiaca, la temperatura.

Alcuni di essi rappresentano delle "azioni predefinite" per le singole emozioni: ad esempio l'aumento della frequenza cardiaca nella rabbia e nella paura, che predispongono la persona a muoversi; l'aumento del flusso sanguigno alle mani nella rabbia, eccetera.

IL COMPORTAMENTO EMOTIVO

4

Oltre ai mutamenti biologici interni le emozioni inducono anche dei cambiamenti interiori nel modo di pensare e interpretare il mondo circostante, che non si possono udire o vedere.

Abbiamo un controllo volontario eccellente sui muscoli scheletrici e sulla parola, ma non sui muscoli facciali o sulla regolazione del nostro apparato vocale. Proprio per questo è molto più facile impedirci un'azione piuttosto che eliminare totalmente ogni segno dell'emozione dal volto o dalla voce .

L'emozione è una forma particolare di valutazione automatica con la quale si attivano una serie di cambiamenti fisiologici e comportamentali atti a gestire, rapidamente, una situazione importante per il nostro benessere psicofisico.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

