

## Mikroekspresje – oznaki

### Oznaki smutku:

- Uniesione ku górze wewnętrzne kąciki brwi (bardzo wiarygodny mienień);
- Pionowa zmarszczka między brwiami;
- Trójkątny kształt powiek;
- Opadanie powiek (!);
- Zmarszczka na czole „a la podkova” – rzadko, ale jednak
- Rozciągnięta w poziomie warga + dolna warga wypchnięta ku górze (może być i bywa czasem drżąca)
- Szeroko otwarte usta (możliwa, zależnie od sytuacji – kiedy ktoś ma coś mówić)
- Uniesienie policzków ku górze (charakterystyczne)
- Kąciki ust dołowi (możliwe)
- Podbródek zmarszczony, wypchnięty ku górze
- ŁZY (tak samo wiarygodne jak i zdradzieckie...)

### Dodatkowe oznaki behawioralne:

- rozluźnienie mięśni ciała, opadania ciała do wewnątrz („zamknięcie się”), spowolnienie reakcji, wolniejsza mowa, niższy głos, zmniejszona ilość ilustratorów, spojrzenie w dół.

### Oznaki gniewu:

- Opuszczenie i ściągnięcie brwi ku sobie
- „piorunujące spojrzenie” – otwarte oczy, wprost w obiekt
- Zaciśnięte szczęki (pokaz zębów)
- Wargi – jeśli otwarte kierujemy się w stronę szczęki (choć otwarcie a la kwadrat), jeśli zamknięte to wyraźnie wargi zaciśnięte
- Cieńsza czerwień obramowania warg (trudne zjawisko do wychwycenia, ale też zahamowania)
- Wsuniecie szczęki do przodu „nie idź za swoją szczęką”
- Wypchnięta, zmarszczona broda (ale nie jeśli jest w izolacji – wtedy raczej maniera, oznaka determinacji lub rezygnacji - ocena intensywności)

### Dodatkowe oznaki behawioralne:

- Szybsza mowa, podniesiony głos, szybsze tętno, ciepłe ręce, wzrok wprost w obiekt, błysk oczu, napięcie mięśni

### Oznaki strachu:

- Podniesienie górnych powiek (do granicy maksimum)
- Uniesienie brwi i ściągnięcie ku sobie
- Rozciągnięcie poziome (w stronę uszu) warg

- Cofnięcie podbródka
- Napięcie dolnych powiek (bardzo ważna i wiarygodna oznaka!)

#### **Oznaki zaskoczenia:**

- Podniesienie górnych powiek (do granicy maksimum)
- Uniesienie brwi, ale bez ich ściągnięcia (rozluźnienie)
- Otwarcie ust, opadnięcie szczęki na dół

#### **Dodatkowe oznaki behawioralne strachu:**

- przyspieszenie tętna oraz oddechu, podniesiony głos, zimne ręce (krew „odpływa”, do nóg), zamarcie w miejscu (lub cofnięcie)

#### **Oznaki wstrętu:**

- Podniesienie górnej wargi do góry (do maksimum);
- Podniesienie dolnej wargi (wraz z jej wysunięciem do przodu);
- Uniesienie skrzydełek nosa
- Charakterystyczne zmarszczki na nosie i jego bocznych ścianach (tzw. „kurze łapki”) – spowodowane uniesieniem policzków i obniżeniem brwi

#### **Oznaki pogardy:**

- Napięcie i uniesienie kącika(!) ust
- Uniesienie górnej wargi
- Jedyna mikroekspresja, która jest jednostronna (bardzo ważne)

#### **Dodatkowe oznaki behawioralne:**

Odwrócenie wzroku od obiektu (wstręt), uniesienie głowy (lekceważenie)

#### **Oznaki radości:**

- Mięsień okrężny oka - napięty (szczególnie wiarygodny) – powoduje powstanie na zewnątrz oczodołów kurzych łapek i uniesienie policzków;
- Lekkie obniżenie brwi
- obniżenie fałdy górnej powieki – skóry między brwią a powieką (znaczenie przy szerokich uśmiechach)
- Mięsień jarzmowy większy powoduje uśmiech (a nie mięsień śmiechowy)