

TESTBESZÉD ELEMEI - 3. MIMIKA ÉS A TEKINTET

A MIMIKA

A mimikához a szem, a szemöldök és a száj körüli izmok mozgását számítjuk. A mimika ösztönösen működik. A különböző kultúrákban az érzelmek ugyanúgy jelennek meg az arcon. Még a vakon születettek arcjátéka sem különbözik az épekétől.

Összesen hét alapérzelem tükröződik az arcon: öröm, meglepetés, félelem, szomorúság, harag, undor és az érdeklődés.

A mimika az arc egészének „összjátéka”, az arc izmainak mozgása révén jön működésbe. Főleg az érzelmek önkéntelen kifejezője, tükrözője. Kommunikációs helyzetben kívül is megfigyelhetők: az aktuális érzelmi állapotot tükrözik. Az egyetlen nem verbális csatorna, amelynek működéséhez nem szükséges másik ember jelenléte. Mindennek ellenére lényeges kommunikációs eszköz.

Olvasmány



Az első empirikus pszichológiai könyv Darwin „Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése” címmel jelent meg a témában. Darwinra mély benyomást tettek azok a hasonlóságok, amelyeket különböző kultúrákhoz tartozó emberek nem verbális érzelmkifejezéseiben megfigyelt, továbbá az a feltűnő hasonlóság, amelyet az emberi érzelmkifejezések némelyike és egyes állatfajok, különösen az emberszabású majmok érzelmi jelzései között tapasztalt. Darwin úgy gondolta, hogy mivel az érzelmek kifejezése (mosoly, nevetés, sírás, rémület stb.) rendkívül hasonló valamennyi emberi társadalomban, ennek a kommunikációs rendszernek valamennyi emberben közös genetikai alapjai vannak.

Darwin gondolatai a mai tudósokat is foglalkoztatják. A XX. században újabb kutatások támasztották alá az alapérzelmek kifejezésének genetikai hátterét, egyetemes jellegét.

Ugyanakkor az újabb kutatások finomították, pontosították Darwin következtetéseit. Azt találták, hogy az emberi arccsont és a hozzá tartozó izmok csak korlátozott arckifejezés előállítását teszi lehetővé. A kísérleti személyeket arra kérték, hogy a megfelelő arcizmok mozgatásával különböző arckifejezéseket hozzanak létre. Azt tapasztalták, hogy ha izomról, izomra létrejön egy érzelm „prototípusos” arckifejezése, akkor az autonóm idegrendszerben az adott érzelmeknek megfelelő aktivitás keletkezik, vagyis az arckifejezéseket közvetlen idegpályák kötik össze a hozzájuk tartozó érzelmek élményével.

A mimikáról a kutatók úgy beszélnek, mint az érzelm, a hangulat, a lelkiállapot kifejezésére legalkalmasabb nem-verbális eszközzel. Az arc közvetítette érzelmi üzeneteknek egy viszonylag szoros intenzitástartományra van. Lehet a mimika leheletfinom, és lehet erős, groteszk, feltűnő.

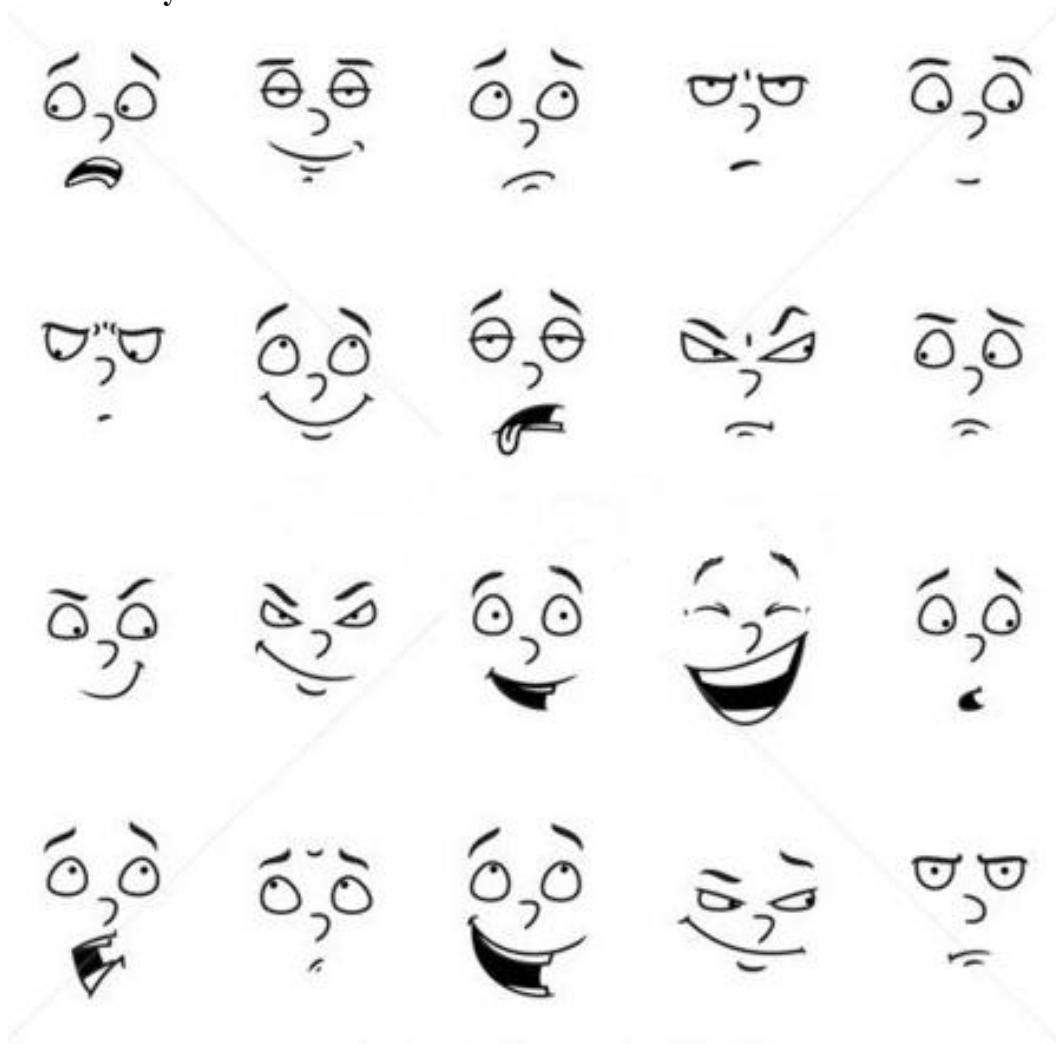
Az arc alkalmas a beszédet kísérő jelzésekre is. A mimika a beszéd aláfestését, hangsúlyozását is szolgálja, esetenként helyettesítheti is a beszédet. Az ilyen mimikai jelzéseket többnyire tudatosan használjuk – olyan mértékben, mint amilyen mértékben tudatosan élünk a nyelvi eszközökkel is –, míg az érzelmeket tükröző mimikai megnyilvánulások általában nem tudatosak. Mindenki törekszik mimikája ellenőrzésére, s ez azzal jár, hogy fokozottan figyelünk a mimika



kiváltódására. Meg lehet tanulni a mimika visszafogását (az ún. pókerarcot), eltúlzását (a színészmesterségben ennek jelentős szerepe van), azaz bizonyos határokon belüli szabályozását.

Az arcizmok mozgásában megnyilvánuló „konvencionális” jelzések egy része kulturális kötöttségű. Így a kacsintás, a szemrés erős csodálkozó nyitása, vagy éppen összehúzása fegyelmzéskor, szidáskor, figyeléskor; a homlok és a szemkörnyék ráncolása, az ajakba harapás, a száj és a szem együttes mosolya. Ezek a mi kultúránkban megfogható jelentést hordoznak. Más kultúrkörökben ezek egy része mást is jelenthet, de lehetnek jelentés nélküli megnyilvánulások is.

A mimikában, de általában a nonverbális eszközök használatában, sokat számítanak, mert jelentést módosíthatnak, a különböző mozgások egymáshoz viszonyított arányai. **Nem a mimika pillanatnyi állapota a fontos és jelzésértékű, hanem az arc egészének változása az interakció folyamatában.**



A homlok

Ráncolásakor többnyire az érdeklődést, a figyelmet jelzik, ha a ráncok vízszintesek. Többnyire neheztelést, bosszúságot, szigorúságot fejeznek ki az orr felett függőlegesen megjelenő ráncok, amelyek szinte kettéosztják a homlokot. Az „összevont” homlok és szemöldök – más jelekkel együtt – lehet a befelé fordulásnak, az erős, összeszedett

gondolkodásnak a kifejezője is. A homlok és a haj együttesében a magas homlokot általában az okosság jeleként szokták értelmezni, szembeállítva az „alacsony” homlokkal, amelyet a néphit a nem éppen nagyfokú észbeli képesség jelének tart. A „nyílt homlokot”, amelyet nem takar el a haj, a nyíltság, egyenesség jeleként szokták értelmezni, ellentétben az olyan hajviselettel, amely elfedi. Persze ezt a nézetet módosíthatja – főleg nők esetében – a hajviseleti divat, a „frufu” is, amelynek éppen az a lényege, hogy eltakarja a homlok egy részét. Természetesen más a jelentése, jelzésértéke az idősek, korosak ráncoktól barázdált arcának.

A száj és az áll

A száj és az áll formaváltozása, mozgása is része az arc együttesében a mimikának. Mégis vannak önmagában is – lelkiállapotra, érzelmekre utaló kifejező mozgásai.

Ilyen a mosoly, a félelem, a harag, önfegyelmző indulat miatt összeszorított ajkak, (vele együtt a szinte összeszorított fogsorral való – zárt szájú – beszéd, artikulálás, amikor valaki a „foga között szűri a szót” akár szorongásból, szerénységből, akár visszafojtott dühből, indulatból). Nemtetszést, lenézést fejez ki az elhúzott, félrehúzott szájszél, a lekicsinylést érzékeltető lebiggyesztett ajkak, a sírásra görbülő vagy a félelemtől remegő ajkak, a bámulat, erős figyelem miatt kissé eltátott vagy leesett száj, „hivatalos” derűről árulkodik a „csíz-mosoly” vagy a merev, kényszeredett mosolygás.



Nemtetszést, ellenérzést fejez ki a grimasz is. A száj némán is, beszéd közben is adhat az éppen elhangzó szövegre utaló metakommunikációs jelzéseket. A szöveg a szerint kaphat pozitív vagy negatív jelentést, milyen mimikával, szájmozgással mondjuk ki. (Természetesen ebbe „besegít” a kimondott szöveg dallama, ritmusa is.)

Az orr

A nonverbális kommunikációval foglalkozó szakirodalom nem nagyon emlegeti az orr szerepét a mimika eszköztárában. Pedig néhány szólásunk utal lelkiállapotot sejtető szerepére: fintorog, lóg az orra, megnyúlt az orra, megorrolt rá, fennhordja, felhúzza az orrát. Szenzitív alkatúaknál (különösen nőknél) a felfokozott idegállapot jele lehet az orrcimpa remegése, az orrnyílás szűkülése.

A fül

Némely esetben – néhány látványon alapuló kifejezés is mutatja – a fül is utalhat a beszélő lelkiállapotára. Pl.: ég a füle, fülig pirul, füle tövéig elpirul: szégyenkezik, elszégyelli magát. Lógatja a fülét, farkát: szomorú, kedvetlen. Csupa fül: nagyon figyel. Füle bojtját sem mozgatja: nem tesz semmit, még csak nem is figyel.; Megnyúlik a füle, hegyezi a fülét:

nagyon figyel, esetleg hallgatózik. Fülig szalad a szája: Nagyon örül valaminek. Kétfele áll a füle: meglepődik, elcsodálkozik, ill. jóllakott stb.

A TEKINTET

Tényleges, személyes kommunikáció csak akkor létesíthető valakivel, ha egymás szemébe néznek. A kommunikáció során változó intenzitású szemkontaktus mindig árulkodó, de jelentése csak a kommunikációs csatorna többi elemével együtt értelmezhető. (Pl. a szokatlanul hosszú szemkontaktus kifejezhet érdeklődést, de agressziót is. Ezt a kommunikációs helyzet egészéből, a testbeszéd többi eleméből lehet pontosan tudni.)



A tekintet, mint kommunikációs csatorna, egyes állatoknál is megfigyelhető. A tekintet az, amiből észlelni lehet, hogy a másik lény percepció (észlelhető) terében vagyunk-e. A tekintet arról kelt képet, hogy a másik mit észlel, mit vesz észre és ezáltal könnyíti a kontrollt a helyzet felett. A tekintet irányának és tartalmának mindig jelzés értéke van. A tekinteten át történő kommunikáció többnyire öntudatlan. A tekintetnek szabályozó szerepe van, befolyásoló jelzéseket tartalmazhat.

Olvasmány

Jól érzékeltetik ezt a szemre, tekintetre utaló kifejezései is: pl. elbámul, elröved, elmereng valaki; kíváncsian néz valakit; kikerekedik a szeme; csillog a szeme az örömtől, esetleg a láztól; tágra nyílik, megzavarodik, elfelhősödik a tekintete, szeme; bánatosan, komoran, derűsen, szúrós szemmel, haragosan néz, befelé fordul a tekintete. (A derűs tekintetben szerepet kapnak a szemzugok apró ráncai is, a „mosolyránccok”).



A szem iriszenek és a szem boga-rának változásai – ha nem a fényviszonyokból adódnak – szintén árulkodóak: az iris határainak elmosódása többnyire bizonytalanságot, zavart jelez. (Igaz, az idősök iriszenek határai már gyakran bizonytalanok.) A szembogár megnagyobbodása („tágra nyílik”, „kikerekedik a szeme”) rendszerint az érdeklődés, máskor a csodálkozás jele. A szem fehérjének elpirulása lehet a harag, düh jele, de jelezhet szexuális felajzottságot is. A szempillák mozgása is kifejező lehet. Zavarról árulkodhat a meg-megrebbenő szem, a lehunyt szem fáradtságra, figyelmetlenségre vagy éppen összpontosított figyelemre utalhat, a félig lehunyt szem haragot, bántódást vagy éppen gyanakvást jelezhet. Zavart jelezhet a sűrű pislogás is. Bizonyos esetekben – különösen hölgyeknél a szem kifejezőerejét erősíti a szem környékének sminkje.

A tekintet: árulkodik, hogy „jelen” van-e a hallgatóság az interakcióban, megértette-e a hallottakat. A tekintet „üressége” és merevsége árulkodó jel; visszacsatolási eszköz, amely a kommunikáció megismétlésére vagy kibővítésére kész: az előadó a szükségnek megfelelően változtathat mondókáján: újabb magyarázatokat vagy pihentető, élénkítő részeket illeszthet be.

A tekintet „szignálokat” is közvetít, amelyek pl. emberek közötti kapcsolatokat, követendő



magatartásformákat fejeznek ki. A merev, hosszú ránézés valakire valamilyen konvencionális, szinte egyezményes tekintetjelzés lehet: figyelmeztetés vagy figyelem jele, olykor felszólítás, felhívás, sőt provokáció. Ha valaki a tekintetével követ bennünket, az érdeklődik irántunk, azt szinte megérezzük.

A tekintet szabályozó, kommunikációt szervező szerepének jelentős funkciója lehet az előadói, szónoki munkában. A folyamatos előadás közben, a nyelvi kommunikáció zavarása nélkül tudunk tekintetünkkel jelzéseket (metakommunikációs üzeneteket) adni (pl. a verbális közlés hitelességéről, esetleges kétértelműségéről stb.).

Tekintetünkkel a kommunikáció zavarása nélkül tudunk üzeneteket küldeni. Például a kacsintással, a szem lehunyásával, a szemforgatással, esetleg a szemnek valamilyen irányba való hangsúlyozott mozgásával. A tekintet szerepe fontos az interakcióban, mivel **a tekintetre irányuló figyelem automatikus**, az így kapott információk szinte észrevétlenül adnak egy folyamatban biztos visszajelzést.

" Bizonyos életkor után mindenki felelős a saját arcáért " - szól a mondás. Az arckifejezések ugyanis nemcsak pillanatnyi érzelmeket sugároznak, hanem belső állandósult érzelmek jelenlétéről is árulkodnak. A múlt belevésődik az arc mimikai központjaiba, és ha hagyjuk, meg is csontosodik ott.

A jegyzetben található, ritkán használt kifejezések:

Autonóm (vagy vegetatív) idegrendszer: az idegrendszernek az a része, ami független a tudattól.

Empirikus: tapasztalati. A tudományos kutatás azon módszere, amelyik a megfigyelésre, a tapasztalható tényekre épít.

Szignál: a szóbeli közlést helyettesítő, szó nélkül is érthető gesztusok (ld. Testbeszéd elemei 2. jegyzet)

Felhasznált irodalom:

Forgas, Joseph: A társas érintkezés pszichológiája. Bp.: Kairosz, é.n.

Paese, Allan: Testbeszéd. Bp.: Park K., 1995.

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Metakommunik%C3%A1ci%C3%B3> (2014. 02. 17.)