

Få styr på dit smil

Et smil skaber tillid og overbeviser langt mere end ord. Men smilet virker bedst, hvis det er ægte og hænger sammen med budskabet.

AF FER MUNCH

● Et smil er den korteste vej mellem to mennesker, sagde Storm P.

Og det gælder stadig, siger Claus Grønbech fra firmaet MarketWatch Management A/S i København, der siden 1976 har trænet mere end 25.000 ledere og medlemme i at kommunikere og forhandle troværdigt og tilidskabende.

«Smilet er en vigtig del af vores kropssprog. Hvis en person ikke smiler, når han

henvender sig til mig, så kan jeg opleve ham som enten lukket, uenig eller uinteressert i det, jeg siger. Selv om det måske slet ikke er hans hensigt. Han har blot en lukket mimik».

Forklarer Claus Grønbech, der henviser til den amerikanske forsker Albert Mehrabian fra UCLA, der viser, at vores ord kun bærer syv procent af troværdigheden.

Kropssproget, smil, holdning og gestik tegner sig for 55 procent. Mens stemmeføringen tillægges de sidste 38 procent, når modtageren

skal afgøre, om de sætter lid til budskabet.

»Når man møder et menneske, bruger vi ganske kort tid, som regel 5-10 sekunder, på at afgøre, om vi står over for en person, der er venlig eller en, der er fjendtligt stemt. Smilet er vigtigt for, at vi oplever den anden som en, der er åben og imødekommende. Men allervigtigst er det, at der er sammenhæng, kongruens, i den måde, vi oplever personen. Hænger det, han siger, sammen med måden, han siger det på, og hans kropssprog?».

Hvordan opdager man, at folk for eksempel bruger et falsk smil til at føre en bag lyset?

»Med hensyn til smilet er der det fysiske faktum, at et ægte smil også kan ses omkring øjnene, mens et mere overladisk og bevidst smil bliver omkring munden», siger Claus Grønbech, der her lægger sig op ad romanklisen om morderen, der smilede, uden at smilet nåede øjnene.

Problemet er, at folk ikke altid siger, hvad de mener. Det er langtfra altid, at vi har lyst til at dele vores følel-

ser med hinanden. «Mit bedste råd er at lytte til mere end ordene. Hvis dit barn kommer hjem fra skole, og du spørger, hvordan det gik. Og hun svarer: »Fint«, men kigger væk. Så ved en far eller mor godt, om der stikker nogle problemer under. Alene ud fra tonefald og kropsholdning».

per.munch@pol.dk

Test og træn din egen evne til at skelne falske og ægte smil på www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/

Spot et smil

► Et ægte smil når øjnene. Er du i tvivl, så se på personens tonefald og kropsholdning.



De store kindmuskler trækker sig sammen, når man smiler et falsk smil

Det ægte smil sætter den store muskel omkring øjnene i bevægelse

Falsk eller ægte?

Folk er forbløffende dårlige til at skelne mellem falske og ægte smil. Måske for at vores sociale samliv skal fungere mere gnidningsfrit. Men her er kendetegnene ved de to typer smil:

- Det Falske Smil – laver personen med vilje. Fra hjernens motoriske cortex udgår et bevidst signal om, at de store kindmuskler, zygomaticus major, skal trække sig sammen.
- Det Ægte Smil – opstår af følelser i en ubevidst del af hjernen, det limbiske system. Signalerne går, uden hjælp fra bevidstheden, til de muskler, der trækker munden op samt til orbicularis oculi, en cirkulær muskel omkring øjet.
- Øjnene sladrer – pointen er, at man skal holde øje med øjeronngivelserne. Et ægte smil får øjenlåget til at folde sig lidt sammen, og enden af øjenbrynet trækkes lidt ned.

Det system til at skelne mellem falske og ægte smil (Facial Action Coding System) er udviklet af professor Paul Ekman på University of California.

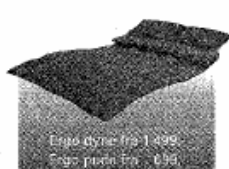


... drømmer du ikke om andre

Dunlopillo er altid navnet på noget specielt. Det er uanset, om du vælger Lexie Quadro, der er den ultimative seng med 4 fjernbetjente motorer, om du vælger DressUp, der giver dig lysende sengebæn i den farve, du ønsker og mulighed for at belæde din seng med dit yndlingsstof. Eller om du vælger Ergo dynen der, som ingen anden, smyger sig om din krop.

Dunlopillo

dunlopillo.dk



Den 7. himmel - 3672600 - Kbh/Redovre • Olsson Møbler - 33144497 - Kbh X • Schwarz Sengeudstyr - 35427820 - Kbh Ø • Schwarz Sengeudstyr - 39640377 - Charlottenlund • Den 7. Himmel - 48222225 - Hillerød • Olsson Møbler - 45814144 - Birkerød • Møbelhuset Smag&Behag - 47317729 - Frederikssund • Rilko E - 46358474 - Roskilde • Møbelhuset Smag&Behag - 46787444 - Roskilde • Wengbergs Møbler - 57646094 - Glumse • Sejs Dyrer - 58255556 - Slagelse • Trendhuset - 59454545 - Holbæk