

OPVOEDING: WORDEN KINDEREN ECHT NARCISTISCH VAN COMPLIMENTJES?

# PSYCHOLOGIE

MAGAZINE

nummer 6 - 2015 - € 5,75

VERNIEUWD!

*Nieuwe rubrieken,  
NIEUWE VORM*

STRESS:  
herken de eerste  
signalen

LEVE DE  
CONTROLFREAK  
*Ze zijn productiever,  
gezonder én tevredener*

**+** QUIZ

15 VRAGEN  
OVER  
LICHAAMS-  
TAAL

THUISVAKANTIE?  
Zo rust je écht uit

DWDD-professor  
Erik Scherder  
*'Vergeet de sportschool,  
neem vaker de trap'*

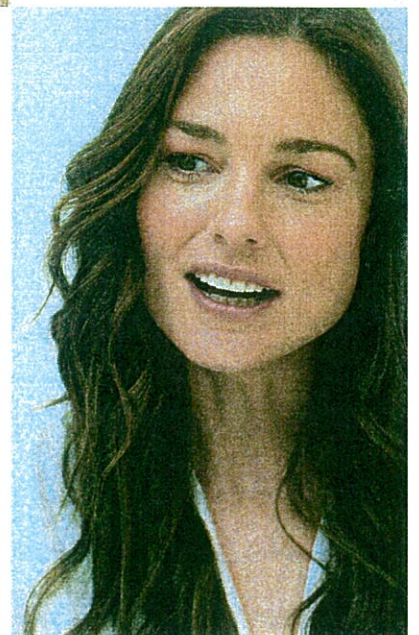
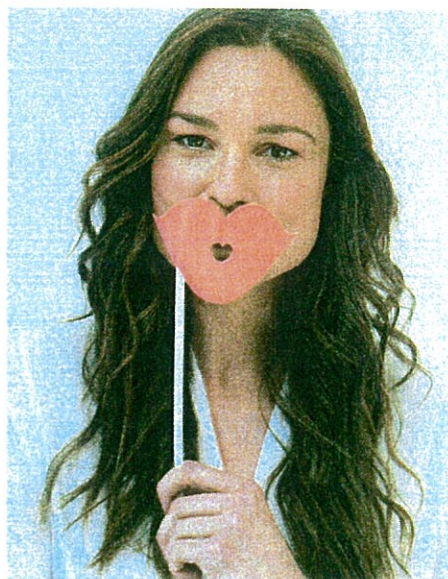
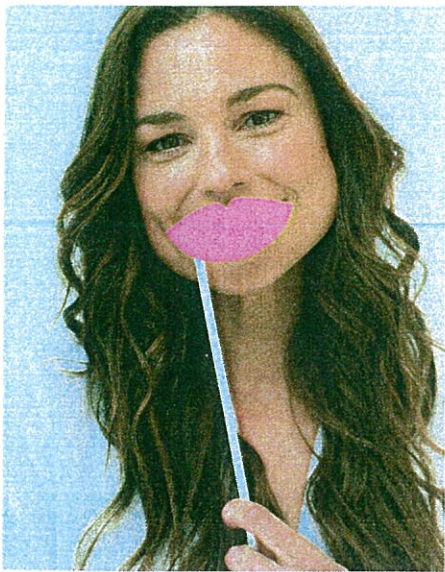
## HET GEHEIM VAN DE GLIMLACH

*Waarom je meer gedaan krijgt  
met een vrolijk gezicht*



0.0.6.1.5

8 17 108 57105 16201



# VROLIJK DOEN



Waarom je meer bereikt  
MET EEN (NEP)GLIMLACH

*Wie vrolijk kijkt, krijgt meer leuke reacties en ervaart minder stress. Journalist Dennis Rijnvis - van nature geen lachebek - werkt een week aan 'de perfecte neplach' en test wat die hem oplevert.*

tekst: dennis rijnvis // foto's: eric van den elsen // styling: inge de ridder // visagie: cindy mantel

**I**k houd een collectebus van Amnesty International omhoog in het centrum van Delft en knik uitnodigend naar voorbijgangers. Een jonge vrouw wendt snel haar blik af, een kale man schudt zijn hoofd en maakt een wegwerpgebaar.

‘Laat je niet ontmoedigen, blijf vrolijk kijken,’ zegt mijn meer ervaren collectepartner Leanne Oudshoorn. Ze staat een paar meter verderop en rammelt met het geld in haar collectebus. ‘Het gaat bij mij ook nog niet hard, ik heb hooguit 25 euro opgehaald.’

Mijn eigen bus schud ik liever niet. Er zitten om precies te zijn drie munten in, in totaal nog geen twee euro.

Al een halfuur ben ik aan het collecteren voor Amnesty International. Het is vrijwilligerswerk, maar voor mij niet alleen een kwestie van liefdadigheid: ik test vandaag ook mijn glimlach. De collecte is een soort wedstrijd tussen twee van mijn gezichtsuitdrukkingen. Gedurende het eerste uur probeer ik oprecht vriendelijk te kijken naar passanten, maar zonder iets te forceren. Later op de dag zal ik de geoeffende glimlach inzetten die ik de afgelopen weken heb geperfectioneerd met tips van een in gezichtsuitdrukkingen gespecialiseerde wetenschapper en een ‘lachpsycholoog’. De grote vraag is met welke versie van mezelf ik meer geld zal ophalen. Leanne heeft er nu al een mening over. ‘Probeer meer te glimlachen, dat helpt echt.’

## DONKERE WENKBRAUWEN

Die opmerking hoor ik mijn hele leven al regelmatig. Een chagrijn ben ik niet. Maar ik geef toe, ik lach meestal met een aanleiding: een sarcastische opmerking van een colle-

ga of een flauw filmpje in *De Wereld Draait Door*. Als er een overtuigende grijns op commando moet komen, haperen mijn gezichtsspieren.

Het begon al met de schoolfoto's die werden genomen op de basisschool. Thuis kreeg ik er steevast commentaar op: ‘Wat kijk je ernstig.’ Als volwassene deed ik meer mijn best. Wanneer ik tijdens het uitgaan met mijn vriendengroep moe werd en eigenlijk naar huis wilde, probeerde ik dat te verbergen door mijn mondhoeken op te trekken. Maar dan nog spraken wildvreemden me aan met opmerkingen als: heb je het soms niet naar je zin?

Zelfs als ik uitstekend in mijn vel zit, denken mensen soms dat ik boos kijk. Toen ik onlangs onderweg was naar een borrel waar ik naar uitkeek, remde een vrouwelijke fietser wat laat toen ik een zebrapad overstak. Ze verontschuldigde zich. Ik wilde zeggen dat het niet erg was, maar voordat ik mijn mond kon openen riep ze al: ‘Ik wist niet dat je boos werd!’

Mijn mondhoeken staan van nature wat naar beneden en ik heb nogal donkere wenkbrauwen. Is mijn standaarduitdrukking te nors? Moet ik aan mijn nepglimlach werken?

## STILL FACE-EXPERIMENT

Op verzoek bestudeert sociaal psychologe Disa Sauter van de Universiteit van Amsterdam zorgvuldig mijn gelaat. Ze doet al jaren onderzoek naar gezichtsuitdrukkingen. ‘Wees gerust; volkomen normaal,’ zegt ze. ‘Al weet ik natuurlijk niet precies hoe vaak je lacht.’

Wie vaak neutraal kijkt, wordt snel aangezien voor een zuurpruim. Al helemaal wanneer anderen op zo'n moment wel lachen. Dat zit in de menselijke aard, volgens Sauter. Ze refereert aan enkele bizarre filmpjes op YouTube die zijn gemaakt tijdens het zogenoemde *still face*-experiment aan de universiteit van Massachusetts. Moeders kregen de opdracht om twee minuten lang naar hun kinderen te kijken zonder hun gezichtsspieren aan te spannen. Het werd een klein drama. Aan het begin van de film-

Mijn *peinzende blik* wordt vaak  
verward met *boosheid*

pjes lachen de baby's nog, maar binnen een minuut beginnen ze hysterisch te huilen. 'Ze raken waarschijnlijk in paniek omdat ze geen reactie op hun emoties meer zien bij hun moeder.'

Zo'n vorm van 'gezichtsmiscommunicatie' kan bij volwassenen ook voorkomen, zegt Sauter. Als we op straat lopen of druk bezig zijn, reageert ons gelaat niet altijd op de mensen in onze buurt. 'Misschien was je in gedachten verzonken toen die fietser op het zebrapad je bijna aanreed,' zegt ze. Een peinzende blik wordt vaak verward met boosheid. 'In deadenkstand van het gezicht zakken de wenkbrauwen naar beneden, net als wanneer je boos bent.'

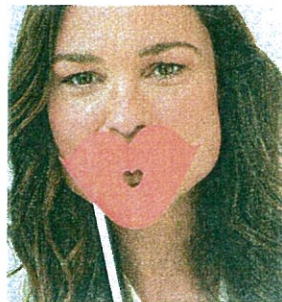
## EEN LACH IMITEREN

Mijn gedachten dwalen inderdaad nogal eens af in het dagelijks leven, bijvoorbeeld naar een artikel dat ik nog moet schrijven. Als ik al die tijd wordt aangezien voor een chagrijn, is dat niet bepaald in mijn voordeel.

Mensen die vaak lachen, krijgen namelijk meer leuke reacties van hun omgeving, ontdekten psychologen van de universiteit in het Zweedse Uppsala in 2010. De onderzoekers lieten proefpersonen op een computerscherm foto's zien van neutraal kijkende mensen. Vlak voordat deze gezichten in beeld verschenen, werd soms in een flits een foto van een breed lachende man of vrouw getoond.

Hoewel de proefpersonen die niet bewust waarnamen (de lachers verschenen slechts 25 milliseconden in beeld) imiteerden ze de lach onmiddellijk. Uit metingen van hun gezichtsspieren bleek dat ze hun mondhoeken als vanzelf omhoogtrokken. 'Af en toe een glimlach oproepen zou ik je dus zeker aanraden,' zegt ook Sauter, 'ook als je niet in een geweldige stemming bent.'

Juist dat onechte aan een geforceerde lach vind ik lastig. Ik heb het gevoel dat ik mezelf en anderen ermee in de maling neem. Daarnaast ken ik mijn klassieken als wetenschapsjournalist: mensen prikken makkelijk door een neplach heen, suggereert veel onderzoek. Als we een glimlach force-



ren, zijn we namelijk geneigd alleen de spier aan te spannen die onze mondhoeken omhoogtrekt, de zogenaamde *zygomaticus major*. Bij een oprechte lach, ook wel Duchenne-lach genoemd, ontstaan daarnaast kraaienvoetjes rond de ogen. Die rimpeltjes worden veroorzaakt door samentrekkingen van de *musculus orbicularis oculi*, een kring-spier in dat gebied die moeilijk bewust is aan te sturen.

## NATUURLIJKE RIMPELTJES

Maar de wetenschappelijke ideeën over de neplach zijn veranderd, blijkt als ik de nieuwste studies doorspit. In 2013 toonden onderzoekers van de Northeastern-universiteit in Boston aan dat mensen ook zulke lachrimpels bij de ogen bewust kunnen opwekken.

De wetenschappers maakten slim gebruik van de eerdere bevinding dat mensen een oprecht lachend persoon als vanzelf imiteren. Ze vroegen ruim honderd studenten om een vies smakend drankje in een filmpje aan te prijzen met een neplach. Vlak voor de opnames kregen sommige deelnemers foto's te zien van lachende mensen. Een controlegroep kreeg die foto's niet onder ogen.

Wat bleek? De eerste groep studenten had 'natuurlijke' lachrimpeltjes rond de ogen terwijl ze het vieze drankje aanprezen. En het testpubliek liet zich daardoor om de tuin leiden: ze namen gulzig een slok toen ze het drankje kregen voorgezet. Dat effect was bij de controlegroep veel kleiner. ▶



► Sauter gebruikt het woord 'nepglimlach' eigenlijk ook liever niet. Er is namelijk niet zo'n duidelijk verschil met een 'echte' lach. 'Het is een soort schaal,' zegt ze. 'Je begint misschien geforceerd, maar je kunt uiteindelijk echte blijdschap opwekken, bijvoorbeeld door aan een grappig persoon of voorval uit je persoonlijke leven te denken. Als je dat goed doet, ga je op een natuurlijke manier lachen.' Dat spreekt me aan: het klinkt al een stuk minder als mensen in de maling nemen.

## BRULLEN IN HET OPENBAAR

Psychologe en lachcoach Alida van Leeuwen geeft gerichte trainingen aan mensen die vaker of bewuster willen lachen. Gierend en brullend zit ze een paar dagen later tegenover me in de kantine van de Leidse universiteit, de

Wie zichzelf dagelijks dwingt om even *onbedaarlijk* te lachen komt vanzelf in de *lachstand*

plek waar ze zelf ooit afstudeerde als psychologe. Studenten om ons heen kijken wat verbaasd op.

'Dit is een goede oefening,' vertelt Van Leeuwen even later, haar gezicht nog rood aangelopen. 'Als je jezelf iedere dag dwingt om even onbedaarlijk te lachen in het openbaar, wen je eraan. Je gezicht gaat dan vanzelf wat vaker in de lachstand staan. Het is gewoon een kwestie van training.'

Net als sporten leidt ook lachen tot een betere gezondheid, suggereert een hele berg studies. Zo zou lachen bijvoorbeeld helpen tegen stress. Bij een experiment aan de universiteit van Kansas kregen 169 proefpersonen de opdracht om hun hand een paar seconden in een bak ijskoud water te houden. Die activiteit veroorzaakte bij iedereen ongemak in de vorm van een verhoogde hartslag en een stressgevoel. Maar proefpersonen aan wie gevraagd werd een lach op hun gezicht te toveren terwijl ze hun hand onderdempelden, rapporteerden veel minder ongemak dan deelnemers die hun lachspieren niet gebruikten. Zij hadden bovendien een minder hoge hartslag.

Waarschijnlijk komt dat doordat een lach de aanmaak van bepaalde hormonen aanzwengelt. De Amerikaanse immunoloog Lee Berk schrijft in een van zijn studies bijvoorbeeld dat alleen al het vooruitzicht van het kijken naar een grappige film er bij proefpersonen toe leidt dat ze minder stresshormonen aanmaken en meer gelukshormonen, zoals endorfinen.

## GEZICHTSGYMNASTIEK

Dat klinkt goed. Maar ik heb nog een lange weg te gaan, waarschuwt Van Leeuwen. 'Het valt me op dat je maar weinig gezichtsspieren gebruikt. Je moet iets losser worden in je gezicht.'

Ze schrijft me een dagelijkse dosis gezichtsgymnastiek voor. 'Ga bijvoorbeeld voor de spiegel staan en doe alsof je een heel grote kauwgombal eet.' Ze geeft onmiddellijk een demonstratie en maakt overdreven kauwende bewegingen waarbij haar hele gezicht in beweging komt. 'Als

## Ik moet het optrekken van mijn mondhoeken voor mijn gevoel overdrijven om tot de *beste lach* te komen

je dit een paar keer per dag doet, krijg je eerst spierpijn maar op de lange termijn wordt je gezicht expressiever en lach je overtuigender.'

De hele week voer ik de oefeningen trouw uit. De resultaten zijn wisselend. Als ik gekke bekken trek voor de spiegel, voel ik de spieren in mijn voorhoofd en wangen inderdaad warmer worden. Maar de oefening geeft me ook het gevoel dat ik een soort robot ben. Kijk ik werkelijk zo uitdrukkingsloos dat ik elke ochtend een warming-up moet doen? Eerlijk gezegd vind ik van niet.

### OEFENEN OP DE FOTOLACH

Ik besluit me vooral te richten op de gezichtsuitdrukking waar het me om begonnen was: de glimlach. Daarom ga ik aan de slag met de tweede huiswerkopdracht die ik kreeg van Van Leeuwen: mijn fotolach oefenen. 'Neem er de tijd voor,' heeft ze me op het hart gedrukt. 'Maak foto's van jezelf terwijl je lacht en ontdek zo je beste grijns. Je leert dan veel over je eigen gezichtsspieren: hoe ze werken en hoe je ze kunt inzetten voor een mooie lach.' Nooit eerder schoot ik zoveel foto's van mezelf om die vervolgens, één voor één, nauwgezet te bestuderen. Ik merk dat ik het optrekken van mijn mondhoeken voor mijn gevoel moet overdrijven om tot de best mogelijke lach te komen.

'Dit gaat de goede kant op, vooral die waarbij je mond meer openstaat en je ogen zijn samengeknepen,' antwoordt Van Leeuwen als ik haar de foto's stuur. 'Het maakt niet uit of je doet alsof of niet. Er komen vanzelf chemische processen in je lichaam op gang die je vrolijk maken.'

### GEHEIM WAPEN

Maar op de dag van het collecte-experiment stokt de aanmaak van hormonen die me moeten helpen lachen. Na het eerste uur, waarin ik met mijn normale gezichtsuitdrukking slechts drie mensen heb verleid om geld te doneren, zakt de moed me in de schoenen. Ik word chagrijnig en voel mijn mondhoeken steeds verder naar beneden zakken.

Ik zet daarom een geheim wapen in dat ik heb afgekeken van het vieze-drankjes-experiment. Ik graai in mijn tas en staar een tijdje naar een vel papier met daarop twee foto's waarop vrienden oprecht lachen tijdens een weekendje weg.

Vervolgens haal ik een nieuwe collectebus tevoorschijn. Ondertussen probeer ik hetzelfde gezicht te trekken als op de *selfie* die volgens Van Leeuwen het meest geslaagd was. Ik concentreer me ook op grappige herinneringen, zoals die keer dat mijn 3-jarige neefje me een blokje duplo in een verfrommeld papiertje cadeau deed voor mijn verjaardag.

Of het toeval is weet ik niet, maar binnen twee minuten staat er een man voor mijn neus die twee euro in de bus deponereert. Meteen daarna doneren nog twee mensen wat muntgeld, en één vrouw geeft zelfs een briefje van vijf euro.

### EEN OVERTUIGENDE GRIJNS

Mijn zorgvuldig opgeroepen lach maakt me niet opeens een stercollectant. Ook in dit tweede deel van mijn experiment sta ik soms een kwartier lang met de bus in mijn handen zonder dat ik geld ontvang.

Maar verschil is er zeker. Aan het einde van de dag controleert medecollectant Leanne Oudshoorn de inhoud van mijn twee collectebussen. In de eerste zitten welgeteld vijf muntstukken ter waarde van 3,55 euro. In de bus die ik met mijn bewust opgeroepen glimlach omhooghield, is iets meer dan 35 euro beland.

Hoewel ik het collecteren beslist geen leuk werk vond, ben ik blij met het resultaat. Blijkbaar ben ik in staat tot een overtuigende grijns, ook als ik me niet geweldig voel. En het grote verschil in opbrengst zet me aan het denken: zou ik in het dagelijks leven ook meer van mensen gedaan krijgen als ik vaker glimlach?

Hoeveel een vrolijk gezicht kan opleveren, blijkt uit het bedrag dat Leanne heeft losgepeuterd bij voorbijgangers: ruim vijftig euro. 'Maar jij deed het ook best aardig voor een eerste keer. Heb je zin om nog eens te collecteren?'

vraagt ze met een glimlach. //