



UM GUIÃO CONSTRUÍDO POR ESPECIALISTAS PARA CONSEGUIR LER OS SINAIS DO CORPO. APRENDA A DECIFRAR A LINGUAGEM CORPORAL

por Carla Azevedo

O que nos diz a linguagem corporal? Pelos vistos, muito. Cerca de 93 por cento da comunicação diária é não verbal. As expressões faciais, os gestos, a postura, os movimentos corporais, a modulação da voz revelam emoções ocultas, por isso de forma inconsciente somos «traídos» pelo nosso corpo. Há gestos involuntários, micro expressões, que surgem numa fracção de segundo e que nos denunciam, se estivermos na presença de alguém que consegue ler estes sinais. Para conseguirmos decifrar o código da linguagem não verbal, consultámos Paulo Sérgio de Camargo, grafólogo e especialista em linguagem corporal, Cristiani Oliveira, Board Member do Lisbon Toastmasters, e Ana Karina Milheiros, fundadora da More Institut Internacional, life coach e master trainer em programação neurolinguística e coaching. Com base na experiência e nas dicas destes especialistas segue-se o guião para conseguir descodificar a linguagem corporal. Agora, é só estar atenta aos sinais do corpo.

Body TALKS

O que o corpo transmite mesmo quando não queremos

A OUTRA FACE

«As micro expressões duram cerca de 1/25 segundos e muitas vezes numa entrevista o candidato diz que está alegre quando na realidade a expressão facial mostra tristeza», refere o especialista.

I. Carreira

1. ROSTO

+ Olhar A pessoa deve olhar directamente para o interlocutor, caso contrário pode demonstrar falta de interesse. As pupilas dilatam quando algo é símbolo de excitação e antecipação de prazer, por exemplo, quando é atribuído um projecto e a pessoa deseja estar envolvida.

+ Boca O lábio inferior quando contraído expressa tristeza, desagrado, antipatia e tensão. Nos momentos de prazer e alegria, os cantos da boca mostram-se mais firmes e erguidos.

2. CORPO

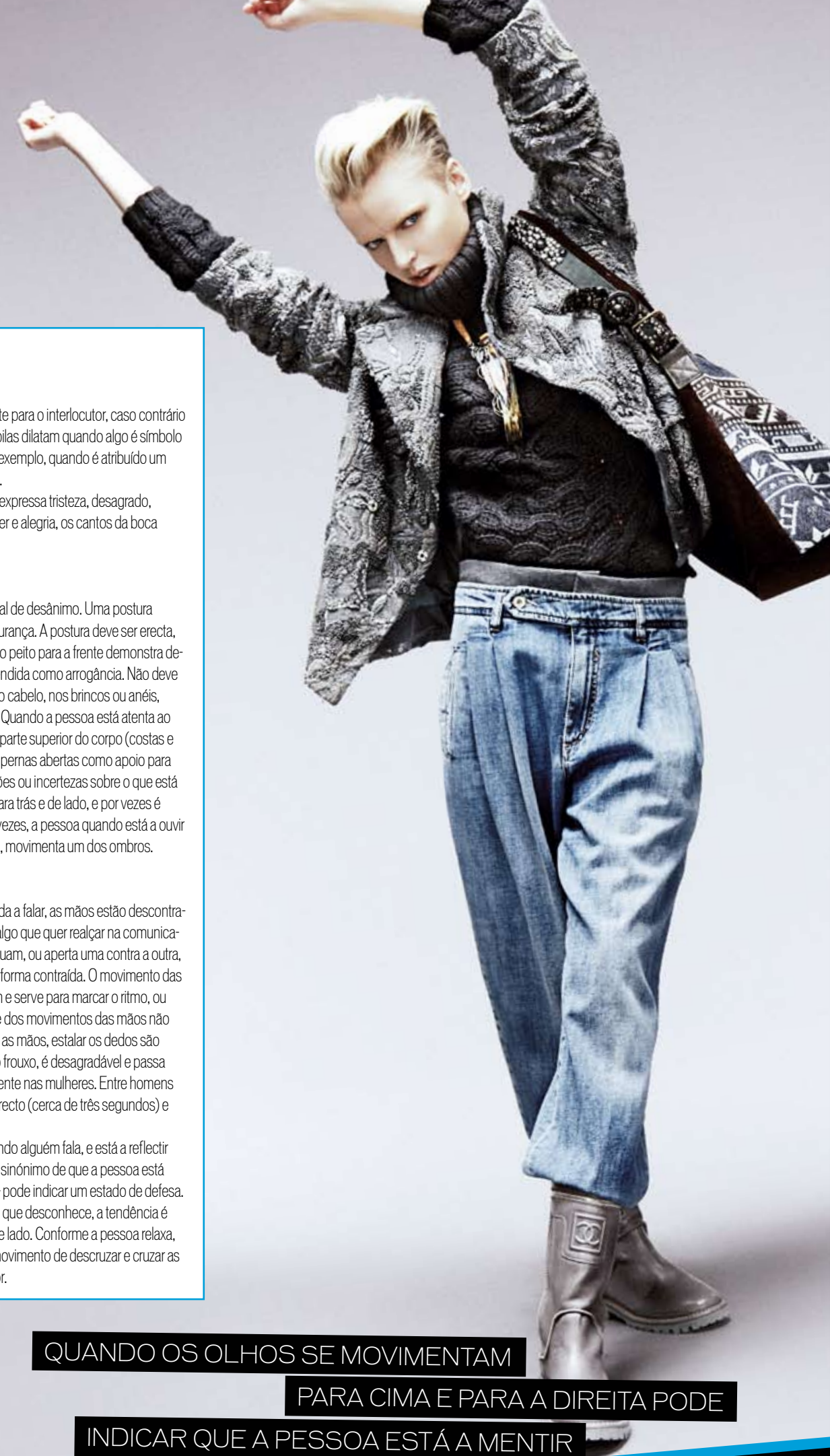
+ Postura Deixar os ombros caídos é sinal de desânimo. Uma postura contraída, encolhida indica timidez e insegurança. A postura deve ser erecta, mas confortável. Uma postura erecta com o peito para a frente demonstra demasiada «autoconfiança» e pode ser entendida como arrogância. Não deve colocar as mãos nos bolsos, nem mexer no cabelo, nos brincos ou anéis, coçar a cabeça ou outras partes do corpo. Quando a pessoa está atenta ao que está a ser dito, a tendência é inclinar a parte superior do corpo (costas e ombros) para a frente e coordenar com as pernas abertas como apoio para os cotovelos e braços. Quando tem questões ou incertezas sobre o que está a ouvir, reclina a parte superior do corpo, para trás e de lado, e por vezes é acompanhada pelo cruzar de pernas. Por vezes, a pessoa quando está a ouvir um interlocutor e discorda sobre o assunto, movimentam um dos ombros.

3. MOVIMENTO

+ Mãos Quando uma pessoa está entretida a falar, as mãos estão descontraídas e apenas são usadas para expressar algo que quer realçar na comunicação. Quando está mais ansiosa, as mãos suam, ou aperta uma contra a outra, ou ainda um ou mais dedos movem-se de forma contraída. O movimento das mãos deve ser coerente com a mensagem e serve para marcar o ritmo, ou seja, a variação, a amplitude e a velocidade dos movimentos das mãos não devem ser exagerados. Roer unhas, torcer as mãos, estalar os dedos são sinais de ansiedade. Evite o aperto de mão frouxo, é desagradável e passa insegurança e falta de vontade, especialmente nas mulheres. Entre homens o especialista sugere um aperto de mão directo (cerca de três segundos) e firme. Olhar nos olhos é um bom sinal.

+ Braços Há quem cruze os braços, quando alguém fala, e está a reflectir sobre o que está a ser dito, mas é também sinónimo de que a pessoa está insegura e precisa de «auto proteger-se» - pode indicar um estado de defesa.

+ Pernas Quando conversa com alguém que desconhece, a tendência é estar sentada com as pernas cruzadas e de lado. Conforme a pessoa relaxa, e a conversa sobe o nível de interesse, o movimento de descruzar e cruzar as pernas entra em sintonia com o interlocutor.



QUANDO OS OLHOS SE MOVIMENTAM

PARA CIMA E PARA A DIREITA PODE

INDICAR QUE A PESSOA ESTÁ A MENTIR



NUMA REUNIÃO OU ENTREVISTA

Ombros caídos são sinal de desânimo. Uma postura contraída, encolhida indica timidez e insegurança. A postura deve ser erecta, mas confortável. Uma postura erecta com o peito para a frente pode ser entendida como arrogância.

II. Relacionamento

Tristeza As pálpebras superiores ficam levemente caídas e os cantos dos lábios inclinam-se para baixo. As bochechas erguem-se e produzem marcas de expressão, desde as narinas até aos cantos exteriores dos lábios. Verifica-se uma ruga vertical na testa, entre as sobrancelhas. Os olhos parecem estreitar-se e fecham-se mais do que o normal. Os cantos internos das sobrancelhas levantam-se e encostam-se.

Raiva Os lábios apertam-se levemente e ficam mais estreitos. Os olhos ficam bem abertos, ou semi-cerrados, e as sobrancelhas aproximam-se e baixam em direcção ao nariz (ficam franzidas). A transpiração aumenta e a pessoa torna-se ofegante. A frequência cardíaca e a pressão sanguínea aumentam, deixando o rosto ruborizado. Tendência em ranger os dentes e empurrar o queixo para a frente.

Medo As pálpebras superiores erguem-se e as inferiores ficam levemente contraídas. A testa levanta-se e surgem rugas horizontais. As sobrancelhas erguem-se e juntam-se. O queixo fica caído e os lábios puxados na direcção horizontal. O medo é transmitido também pelas pupilas dilatadas, o piscar mais frequente, a transpiração na testa, pescoço e mãos, o tom de pele fica mais baço, as costas curvam para a frente e algumas pessoas apertam o lábio inferior com os dentes.

Alegria Os cantos da boca são puxados para os lados e para cima. O especialista em linguagem corporal pode notar a diferença entre o riso fingido e o espontâneo. No segundo é impossível controlar o músculo que fica ao redor dos olhos - fica contraído e não consegue evitar que se formem os pés de galinha quando se sorri de maneira natural. No sorriso fingido, a pessoa utiliza o músculo que levanta de modo consciente os cantos da boca, forçando-os para cima. Este sorriso é rápido e executado várias vezes. Demonstra fingimento. Na alegria os olhos tentam fechar-se levemente, contudo ficam entreabertos enquanto as bochechas levantam e as sobrancelhas baixam, tudo praticamente ao mesmo tempo.

Surpresa A boca fica aberta e o queixo caído. Não existem sinais de tensão na boca. Aparecem diversas rugas horizontais na testa. Os olhos abrem-se o máximo possível e as sobrancelhas levantam-se.

Desprezo O queixo eleva-se, a pessoa olha como se estivesse a ver por baixo do nariz (nariz empinado). Os cantos dos lábios apertam-se e um dos cantos da boca fica levemente levantado - essa é a expressão mais típica de desprezo. Quando extremamente exagerado pode vir seguido da expressão de nojo.

Nojo O lábio superior levanta-se o máximo possível, o lábio inferior ergue-se e projecta-se levemente para a frente. As narinas erguem-se e aparecem várias marcas de expressão do lado do nariz. Os pés de galinha ficam visíveis ao redor dos olhos. Aparece uma ruga que vai do redor das narinas até aos cantos dos lábios, em forma de «u» invertido.

Frustração Nas confrontações, o contacto visual tem a expressão de raiva, as mãos têm um movimento alterado, os dedos podem surgir em riste, o comportamento é agressivo e a pessoa invade o espaço da pessoa que motiva a frustração. Na resignação, a respiração é mais agitada e rápida. A pessoa tende a suspirar e a sentar-se dobrando a coluna sobre a barriga. As mãos estão na cabeça (como se segurasse a mesma), abertas na altura do peito ou na cintura.

Humildade Alguns dos sinais são o controlo da voz e baixa tonalidade, ombros arqueados e demasiada reverência. O olhar é indirecto, para baixo. As mãos estão cruzadas em forma de súplica ou apertadas na frente do corpo. A cabeça está encolhida nos ombros.

Arrogância As características mais comuns são o peito para frente e queixo levantado. O olhar é como se medisse a pessoa dos pés à cabeça, ou observasse por cima. A postura é agressiva e tende a afastar-se de quem se aproxima. Demonstra desprezo pelo que os outros dizem.

Vergonha Encolhimento corporal, risos nervosos, o olhar para baixo, indirecto revelam a expressão de vergonha, tal como o rubor no rosto e o embaraço em situações simples.

Constrangimento O corpo encolhe-se, as mãos unem-se e os olhos tendem a baixar. O tom de voz diminui, ou a pessoa fica até calada, e as faces podem ficar vermelhas.

Mentira O especialista alerta que não existe um sinal de mentira propriamente dito, mas quando os olhos se movimentam para cima e para a direita pode ser indicativo de que a pessoa está a mentir. Olhar para a esquerda mostra que está a recordar-se de um facto. A maioria dos mentirosos amplia o nível de ansiedade quando mente. Alguns sinais: as piscadelas aumentam, não existe simetria no rosto, coçar o nariz ou a orelha, tapar a boca ou tocar nos lábios, desviar o olhar, um dos ombros levanta de forma quase imperceptível, gaguejar, a cabeça diz «não» quando a voz afirma «sim», diminuição dos movimentos das mãos e sorriso falso.

NA PRÁTICA

Empresas e polícia

NO RECRUTAMENTO E NA INVESTIGAÇÃO CRIMINAL A LINGUAGEM CORPORAL É USADA

Na entrevista de emprego

Ana Karina Milheiros afirma que «existem algumas empresas de recrutamento, onde os entrevistadores estudam a comunicação não verbal, de forma a auferir a veracidade ou não das respostas dos candidatos. Depende de onde e como está a ser realizada a entrevista, mas se o candidato e o entrevistador estão sentados numa mesa frente-a-frente, será a parte superior do corpo, o foco principal, tal como os ombros, pescoço, mãos, boca, olhos, nariz e testa. O entrevistador também é apoiado por testes que ajudam a avaliação do candidato ao lugar que está a concorrer no processo de selecção.»

Na investigação criminal

Em relação à polícia, Ana Karina Milheiros acrescenta que «os especialistas da investigação criminal estudam pormenorizadamente de forma a auferir a veracidade da informação, através do cruzamento das micro e macro expressões, e o que está a ser dito pela pessoa, ou quando ela está a ouvir afirmações contraditórias, ou uma provocação. Alguns exemplos, é a análise do ritmo, velocidade e entoação da voz, quando a pessoa está a contar os factos, já que pequenas diferenças nesses pontos podem revelar a mentira. Outro aspecto, é o contacto visual - quem mente evita-o ou aumenta-o, daquilo que seria o contacto natural. Por fim, mais um aspecto, quem mente demora mais tempo para dar os detalhes sobre a situação do que quem diz a verdade». ■

SORRISO FALSO

O especialista pode notar a diferença entre o riso fingido e o espontâneo. No segundo é impossível controlar o músculo que fica ao redor dos olhos - fica contraído e não consegue evitar que se formem os pés de galinha.



«ENTRE UM CASAL AS PUPILAS DILATADAS OCORREM NA EXPRESSÃO EMOCIONAL DE EXCITAÇÃO SEXUAL», NOTA A ESPECIALISTA

A PESSOA QUANDO ESTÁ A OUVIR UM INTERLOCUTOR E DISCORDA SOBRE O ASSUNTO, MOVIMENTA UM DOS OMBROS