

PARA SENTIR-SE MELHOR, SORRIA

É possível alterar o estado interior mudando a expressão da face? A ciência moderna afirma que sim – e, nesse sentido, quem consegue relaxar o rosto e estampar um sorriso está sempre em vantagem

POR EDUARDO ARAIA

Charles Chaplin mal poderia imaginar que, ao escrever a canção principal para a trilha sonora de seu clássico *Tempos modernos*, estaria antecipando em décadas uma recomendação da moderna psicologia. "Ilumine sua face com alegria/ Esconda todo rastro de tristeza/ Embora uma lágrima possa estar tão próxima/ Este é o momento em que você tem que continuar tentando/ Sorria, pra que serve o choro?/ Você descobrirá que a vida ainda vale a pena/ Se apenas sorrir", dizem os versos finais de "Smile". O que parecia antes mais uma concessão do grande mestre da comédia ao sentimentalismo deslavado pode ser considerado hoje uma forma viável de a pessoa melhorar seu estado interior.

A relação entre as expressões faciais e o íntimo de quem as exibe atrai a atenção dos pesquisadores há muito tempo. O próprio criador da Teoria da Evolução, Charles Darwin, investigou o tema no século 19 e observou que pessoas de todo o mundo, sem distinção de raça, cultura ou condição socioeconômica, transmitem emoções básicas, como alegria ou tristeza, com as mesmas configurações fisionômicas no rosto. O assunto rendeu-lhe um extenso livro lançado em 1872, *The expression of the emotions in man and animals* ("A expressão das emoções no homem e nos animais").

O psicólogo norte-americano Paul Ekman, um dos mais importantes pesquisadores dessa área, mostrou em seus estudos que tanto moradores de metrópoles

ocidentais quanto aborígenes de aldeias isoladas identificavam de forma idêntica diversas expressões faciais. Ele demonstrou, por exemplo, que em todo o mundo um rosto carrancudo significa infelicidade; um nariz torcido é traduzido como repugnância; olhos arregalados, por sua vez, são interpretados como susto ou surpresa.

Havia uma dúvida básica nessa área: as expressões faciais humanas seriam transmitidas geneticamente ou por meio da cultura do povo? Na opinião de Darwin, a universalidade que observou nelas se relaciona basicamente a sua origem evolucionária. No capítulo final de *The expression of the emotions in man and animals*, ele escreveu que um pastor que dirigia uma escola para cegos lhe havia dito que "aqueles nascidos cegos" (portanto, incapacitados de observar rostos) e "aqueles brindados com a visão" apresentavam expressões faciais semelhantes - um sinal de que fatores culturais não interferiam nessa questão.

Uma equipe da Universidade de Haifa (Israel) endossou a hipótese de Darwin em 2006, ao estudar as expressões faciais de 21 voluntários cegos de nascença e compará-las com as de seus parentes. Os pesquisadores descobriram que as expressões faciais de todas as pessoas analisadas eram muito parecidas. As maiores semelhanças, aliás, se manifestaram nas emoções negativas.

Outra confirmação veio do estudo de um discípulo de Ekman, David Matsumoto, da San Francisco State University, divulgado na edição de janeiro do *Journal of Personality and Social Psychology*. Matsumoto comparou 123 fotos tiradas por Bob Willingham, do Center for Psychological Studies de Berkeley, na Califórnia, e fotógrafo profissional. Os indivíduos estudados eram judocas - pessoas de visão normal que disputaram a Olimpíada de 2004, em Atenas, e cegos que lutaram na Paraolimpíada realizada na capital grega algumas semanas depois. A dupla codificou em detalhes as expressões dos rostos fotografados e observou que, independentemente da capacidade dos atletas de ver ou não, os medalhistas de ouro tendiam muito mais a apresentar sorrisos verdadeiros, jubilosos - aqueles que envolvem não apenas os músculos ao redor da boca, mas também os localizados ao redor dos olhos - do que os atletas que conquistaram medalhas de prata. Os vice-campeões, tanto os cegos quanto os que podiam ver, tendiam muito mais a exibir sorrisos



O corpo jogando a favor

1 MANTENHA AS COSTAS ERETAS - Essa mudança de postura atua rapidamente sobre a saúde, afetando também o humor e a autoestima. Quem passa muito tempo diante do computador ou em um carro tem dificuldade de manter essa posição; nesses casos, é recomendável sentar-se com os quadris e as costas firmemente contra a cadeira (se preciso, use uma almofada ou travesseiro para acomodar a parte inferior das costas). Outras sugestões importantes: não cruze as pernas com frequência (o risco é curvar a coluna vertebral, reduzir a circulação do sangue nas pernas e, de alguma forma, fazer a pessoa sentir-se na defensiva) nem use os bolsos de trás das calças para guardar coisas.

2 RELAXE SEU ROSTO - Boa parte de nós revela tensão na face. Retesar a mandíbula, a testa ou a sobrancelha aciona os músculos do pescoço e dos ombros, o que provoca mais tensão em outras partes do corpo.

3 SORRIA - O ato de sorrir deflagra o lançamento de endorfinas (hormônios associados ao bem-estar) na corrente sanguínea, o que nos dá a sensação de estarmos mais felizes e cheios de energia. Quem tiver dificuldade em sorrir pode usar a estratégia do lápis entre os dentes descrita no final da matéria e, para ampliar seu efeito, olhar-se no espelho.

A PSICÓLOGA MARSHA LINEHAN DESCOBRIU QUE A MODELAGEM DAS EXPRESSÕES FACIAIS ADEQUADAS, COMO RELAXAR O ROSTO EM SITUAÇÕES DE TENSÃO OU RAIVA, AJUDA OS PACIENTES A CONTROLAR SUAS EMOÇÕES

sociais ou falsos - aqueles nos quais apenas os músculos da boca estão acionados.

Matsumoto e Willingham concluíram que todos nós nascemos com a habilidade de demonstrar tanto emoções reais como sociais por meio de nossas expressões faciais. O fato de que cegos exibem sorrisos falsos sugere que adquirimos essa habilidade ao longo da evolução, com o objetivo de ter um bom relacionamento com outras pessoas.

Essa forte ligação entre o que o rosto apresenta e o que a pessoa sente no íntimo levou alguns pesquisadores a especular, desde os anos 1950, se a relação não seria um caminho de mão dupla - ou seja, não apenas o estado interior ser capaz de gerar uma expressão facial, mas esta última também poder afetar o estado interior.

Uma cientista que explorou esse filão foi a norte-americana Marsha Linehan psicóloga da Universidade de Washington que trata pacientes com tendências suicidas. Ela descobriu que a modelagem das expressões faciais adequadas - o relaxamento do rosto em situações de tensão ou raiva, por exemplo - ajuda os pacientes a controlar suas emoções.

Um artigo publicado na revista *Science* nos anos 1980, assinado por Ekman e sua equipe, fortaleceu a idéia. Na experiência abordada no texto, eles instruíram um grupo de participantes a produzir certos movimentos faciais, enquanto outro grupo era solicitado a lembrar uma experiência de forte conteúdo emocional. Na comparação, as respostas fisiológicas observadas nos dois grupos eram

as mesmas. Ou seja: uma pessoa pode sentir-se desgostosa ou com raiva por bater contra o muro de casa o carro que acabou de comprar ou simplesmente por franzir a testa e cerrar os lábios.

Outra pesquisa, publicada no *Journal of Personality and Social Psychology*, mostrou que o efeito das expressões faciais no humor é ampliado quando o indivíduo se observa no espelho. Um estudo posterior revelou que as pessoas que mantêm um lápis entre seus dentes - uma posição que leva a boca a delinear um sorriso - apresentam uma tendência maior a divertir-se com os desenhos animados que estão vendo. É um

tratamento cosmético que paralisa os músculos entre as sobrancelhas e evita que as pessoas franzam a testa consequiu, segundo uma pesquisa divulgada no *Journal of Dermatologic Surgery*, reduzir os sintomas de depressão duas vezes mais do que a maioria dos antidepressivos.

As evidências mostram que, hoje em dia, só mantém a carranca no rosto (e, em consequência, o mau humor) quem quer. Afinal, são 50 músculos acionados para isso, enquanto o sorriso envolve apenas 17. Quem tiver alguma dificuldade inicial em construir uma expressão facial mais positiva pode recorrer às dicas apresentadas no quadro na página ao lado. E, ao se habituar a afastar as nuvens negras interiores, pode se deparar com um dia a dia cada vez mais equilibrado, harmonioso e - por que não? - risonho. •

O QUE HÁ PARA SE LER

Site: www.paulekman.com

