# Manual das Microexpressões: Há informações que o rosto não esconde

*Capítulo(s) gratuito(s)*

Danilo H. Gomes

# Introdução

A linguagem corporal é um dos estudos mais complexos e efetivos da psicologia e psiquiatria. As técnicas de leitura dos gestos humanos estão presentes em investigações policiais, clínicas de psicoterapia, escolas e outros locais relacionados.

Como você deve bem saber, a comunicação faz parte da vida humana. O ser humano costuma falar, em média, 16 mil palavras todos os dias (ESTEVES, 2007), no entanto, comunicamos muito mais do que isso. Na realidade, nossa boca, nossos gestos e **nossas expressões faciais** transmitem informações.

Portanto, uma parcela da nossa comunicação é inconsciente e consequentemente involuntária. O rosto humano é uma região do corpo extremamente expressiva. É, na maioria das vezes, nosso “cartão de visita”. Sim, seu rosto fala por meio dos detalhes, dos pequenos movimentos, mesmo que você se esforce para ocultar sinais.

Apesar de geralmente ser assertiva, a observação dos gestos corporais pode fornecer algumas informações confusas e ambíguas. Quando falamos sobre microexpressões faciais, as chances de acerto são altíssimas, além disso, sua observação fornece informações mais precisas.

O pioneiro neste tipo de estudo chama-se **Paul Ekman**, estudioso que, após inúmeras pesquisas observacionais, percebeu que há emoções universais expressas pelo rosto humano (EKMAN; FRIESEN, 1975). Ou seja, tanto um indígena distante da civilização quanto um homem de negócios em Nova Iorque expressam movimentos faciais idênticos diante de um mesmo estímulo.

As microexpressões são pequenas movimentações extremamente rápidas expressas pelo rosto (estes movimentos geralmente ocorrem em menos de 1 segundo) e estão diretamente ligadas a sete emoções básicas: **alegria, aversão, desprezo, medo, raiva, surpresa e tristeza**.

Ekman alegou em sua obra "*Unmasking the Face*" que as emoções sempre são primeiramente expressas pela face e somente depois se mostram através dos gestos corporais. Acredita-se que estas reações faciais sejam automáticas, incontroláveis e se repitam igualmente em todos os rostos.

Antes de aprofundarmos o assunto mais a fundo, vale lembrar que em qualquer leitura corporal a análise do contexto é essencial. A reação de surpresa, por exemplo, será melhor compreendida se levarmos em conta o que ocorreu antes e depois da reação observada. A surpresa pode ser positiva ou negativa dependendo do contexto.

Enquanto realiza suas análises faciais, busque sempre verificar o nível de **congruência verbal**, isto é, alguma conexão, mesmo que mínima, entre o que está sendo dito e o que está sendo mostrado. Haverá casos onde uma mentira estará sendo construída, todavia, haverá também situações onde a sua análise será distorcida pelo seu viés. Sendo assim, o contexto e a congruência verbal jamais devem ser ignorados.

A observação das microexpressões é uma atividade que exige muita prática e paciência, portanto, não recomendo que você tire conclusões sem antes ter a certeza do que percebeu. Conclusões precipitadas podem destruir relacionamentos.

Caso esteja preparado(a) para tal conhecimento e tenha entendido as recomendações básicas acima, mãos à obra!

# Um Presente Especial

Obrigado por ter chegado até aqui! Como forma de agradecimento pelo seu apoio, gostaria de lhe dar um presente... aliás, uma série de presentes.

Eu reuni textos marcantes, reflexões profundas e lições práticas de diversas obras do meu acervo (mais de 80 obras) em uma série especial e totalmente gratuita chamada "Desenvolva Sua Mente".

Sim, eu gostaria de disponibilizá-la a você. Para garantir seu acesso gratuito agora mesmo, acesse: www.danilohgomes.com/links

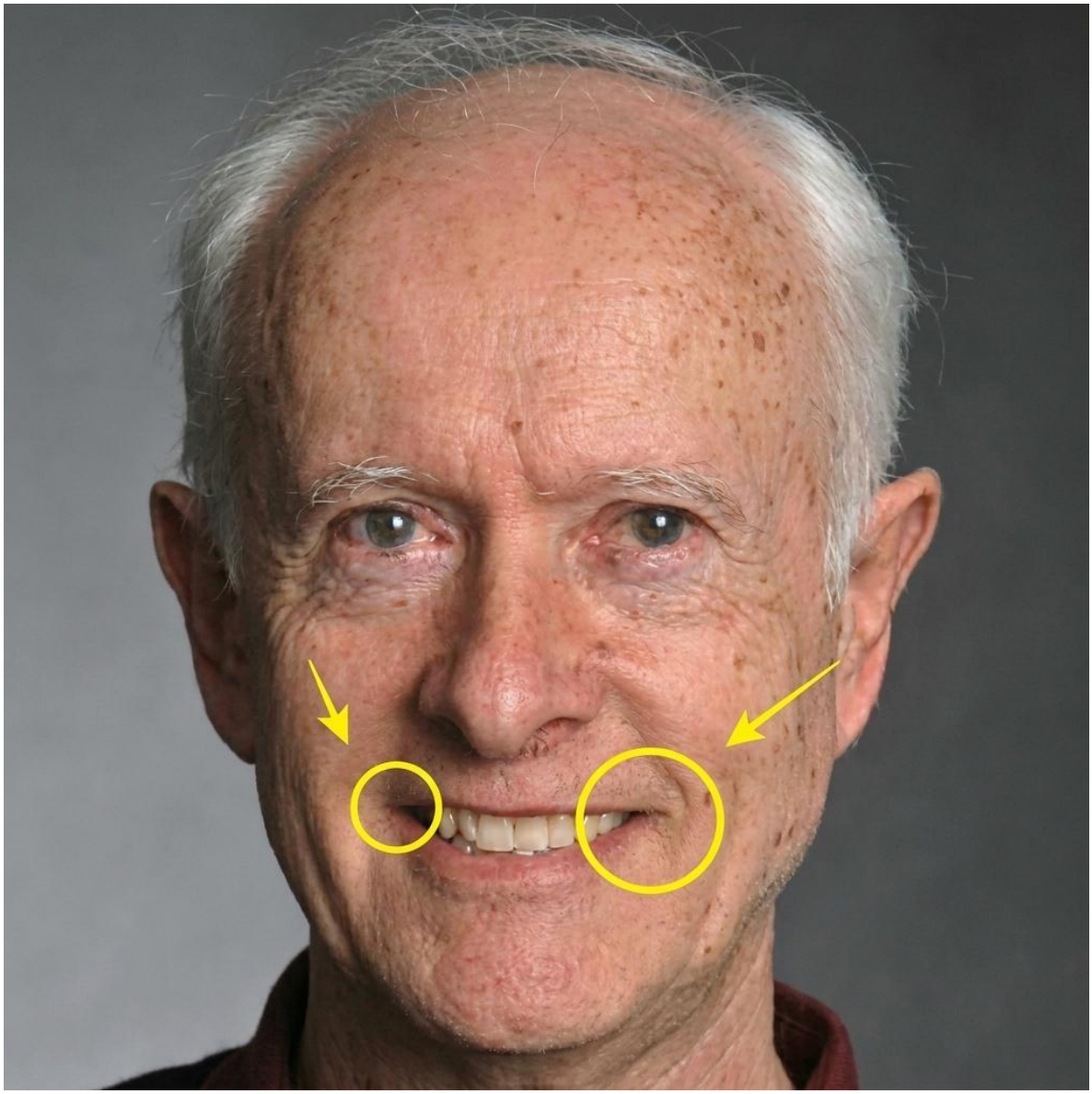
Aproveite a leitura e boa jornada!

- Danilo H. Gomes

# Alegria

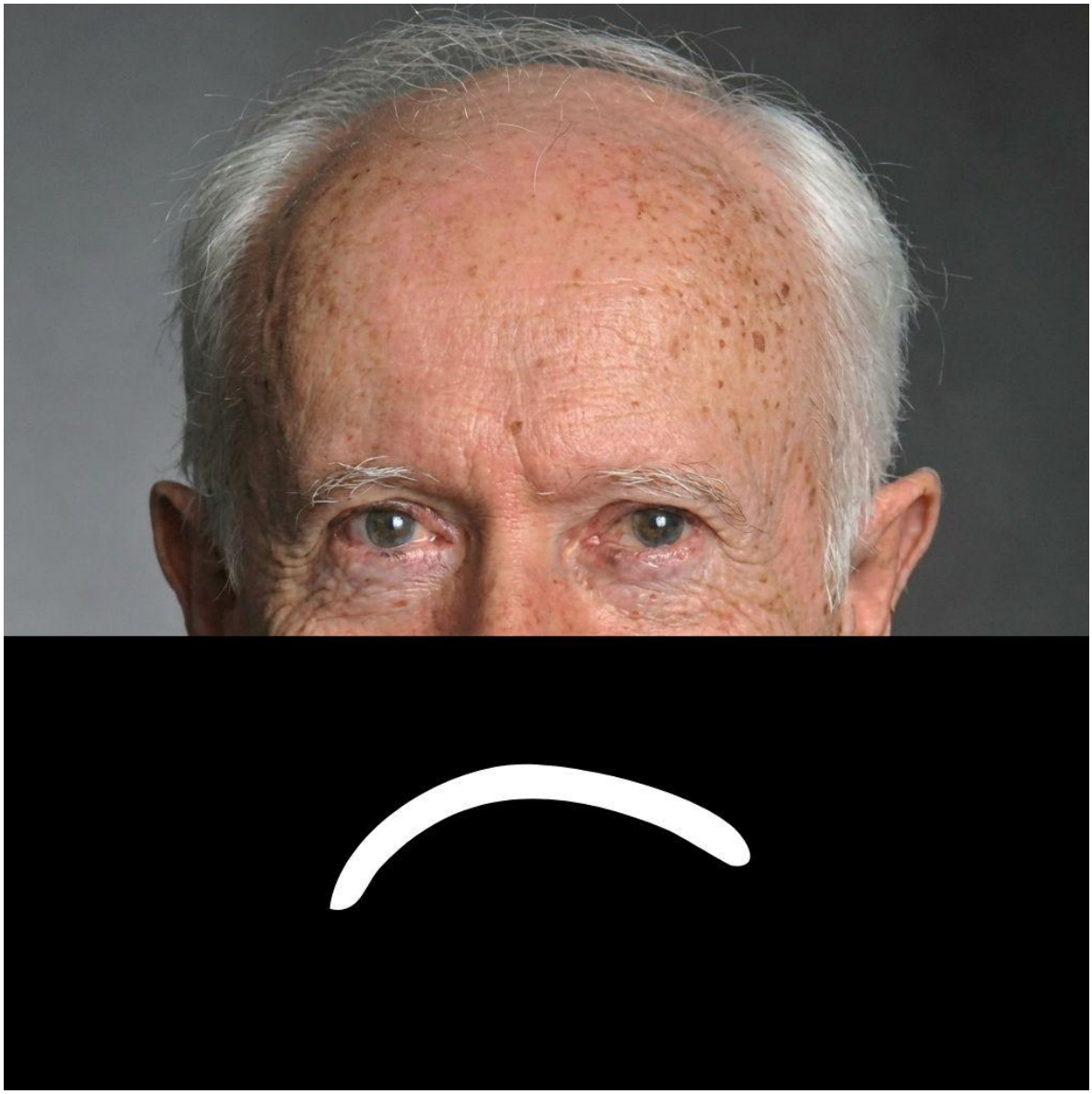
A alegria é demonstrada por várias microexpressões simultaneamente, portanto, nunca somente um sinal facial revelará verdadeira alegria. É importante entender este fato, pois você presenciará vários casos em que sorrisos falsos são expressos.

Os sorrisos falsos são detectados por emitirem uma única microexpressão: o levantamento do canto da boca. Este sutil movimento muscular, se manifestado isoladamente, não significa nada relevante, apenas que o indivíduo forçou a reação.



Perceba que os cantos da boca foram tracionados como um sorriso natural e até os lábios foram afastados um do outro (dentes à mostra), porém as outras microexpressões relacionadas à alegria não estão presentes.

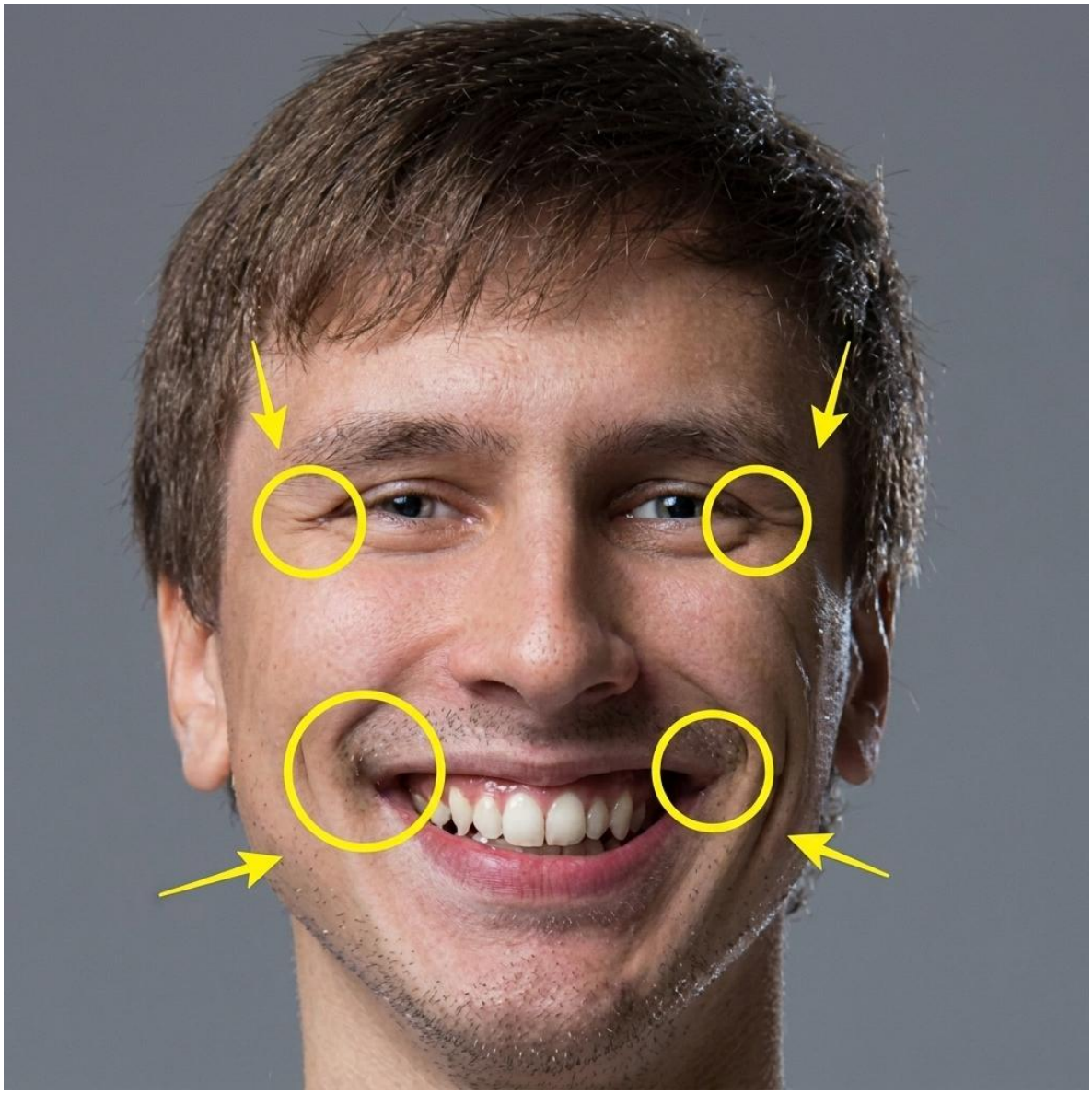
Vamos analisar esta mesma imagem de outra maneira.



O rosto é o mesmo da primeira imagem deste capítulo, todavia, o sorriso foi ocultado. Perceba que se tentarmos focar somente nos olhos, nariz (sem a ponta) e sobrancelhas, perceberemos que se o sorriso fosse completamente ignorado, teríamos um rosto misterioso. Seria difícil afirmar se o indivíduo está alegre ou triste. O simples traço branco sobre a tarja pode nos confundir. Isso acontece justamente porque a boca força uma expressão facial, mas os olhos não acompanham o semblante.

Além dos olhos sem sentimento, percebemos que as sobrancelhas não se movimentaram e denunciam ausência de real alegria. Por fim, note que as rugas ao redor dos olhos não estão pressionadas, ou seja, mantêm-se naturais.

Temos então um claro exemplo de sorriso falso. Após estarmos familiarizados com o sorriso falso, estaremos prontos para notar os sorrisos verdadeiros. Como seria então um rosto verdadeiramente feliz?



Diferente do exemplo de sorriso falso, o verdadeiro sorriso a

--- Fim da amostra ---

# Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui: https://danilohgomes.com/manual-das-microexpressoes-ha-informacoes-que-o-rosto-nao-esconde/

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.