



Qual história é contada por sua expressão?

Ana Elisa Moreira-Ferreira

Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana
Diretora Executiva da Univox

Muitas pessoas creem que determinadas expressões corporais têm algum significado por detrás. O sempre citado “cruzar de braços” significaria que a pessoa está se fechando ou entediada; o simples arquear de ombros significa que está deprimida, triste. No entanto, é preciso algum cuidado na hora de ler essas expressões. Por exemplo, os braços cruzados podem indicar outra coisa, como frio ou algum tipo de desconforto físico ou dor, ou simplesmente que a pessoa cansou de ficar com os braços ao longo do corpo e buscou um apoio. Os sinais são apenas sinais, interpretá-los fora de um contexto pode mudar seus significados em um sentido negativo ou equivocado, interferindo na fluência da comunicação.

Quando falamos da expressão entramos em um domínio bastante particular. Algumas expressões corporais são, em certo sentido, universais e não dependem do contexto. O sorriso é um bom exemplo disso.

Outras são dependentes de informações que não estão apenas nas expressões, sendo assim pode ser que uma palavra, uma frase ou um conceito mudem totalmente o seu sentido. Basta lembrar o que dizem os médicos sobre o assunto: uma dor no braço pode significar um infarto, mas pode ser somente uma dor no braço.

Charles Darwin foi um dos primeiros cientistas a elaborar de forma mais técnica a noção de que algumas expressões eram universais e outras não. Para o biólogo britânico, haveria uma constância na expressão de determinadas emoções, como a tristeza, a raiva ou o medo, e isso ocorreria entre espécies e povos. Um cachorro e um humano, por exemplo, expressam essas emoções de forma semelhante, o mesmo valeria para um esquimó e um havaiano.



Pode funcionar como uma pergunta, uma aceitação, e em outras culturas seu significado é muito diferente daquele aplicado no Brasil

Por outro lado, outras expressões seriam culturalmente determinadas, assim a aflição ou orgulho podem ser expressos de forma distinta entre culturas. Além disso, algumas expressões podem ser respostas reflexas de uma pessoa ao ambiente, como o ato de coçar a cabeça quando se tem uma dúvida ou colocar as mãos para trás quando se sente intimidado. Nestes casos, esses gestos podem ser uma idiossincrasia do indivíduo, isto é, a característica particular de um único sujeito, embora se repita em outras pessoas.

Quando se fala sobre apresentações em público notamos que existe uma preocupação constante em definir quais gestos e posturas são adequados diante de uma plateia e quais são os seus significados. Neste processo, uma série de expressões são definidas como impróprias ou erradas. Recebem até nomes populares como por exemplo “postura do bule” ou “postura do açucareiro” ou “assuma a posição da águia”. O medo de ter ou não essas posturas rotuladas acaba limitando a própria apresentação de quem fala. Por um lado, essa abordagem nos ajuda a conhecer melhor as nossas expressões, por outro isso pode tornar as apresentações engessadas e robóticas, como se os movimentos fossem construídos a partir de um roteiro pré-estabelecido.

Dessa forma, compreender a linguagem corporal e entender que nem todas expressões ou gestos têm um significado intrínseco é essencial,

principalmente quando falamos em apresentações em público. Esse é o primeiro passo, para você criar uma autopercepção e saber avaliar se sua expressão é adequada para aquilo que você está transmitindo. Como disse um participante de nossos cursos: *não é preciso aprender ou mudar minha expressão, eu preciso compreendê-la para poder usar de modo mais profissional.*

Essa é uma ideia muito interessante, pois não se trata exclusivamente da sua expressão, há também uma questão de interpretação envolvida no processo. Você precisa transmitir uma mensagem com sua expressão e, por isso, pode adequá-la a sua plateia, a sua mensagem e até ao seu tom de voz. No entanto, como dissemos mais acima, é necessário compreendê-la, saber como fazer estes ajustes finos para elas sempre estar de acordo com o que é dito. Assim, o significado não está na expressão e, sim, na forma como você a usa.

Bom, você deve estar pensando: e toda aquela conversa de expressões universais? É aí que está um dos grandes problemas. Muitas vezes as expressões universais, que estão associadas a emoções, ocorrem de forma inconsciente, por este motivo, monitorá-las é um pouco mais complexo. Entretanto, com a orientação adequada e o desenvolvimento da autopercepção da sua expressão tudo isso fica muito fácil, tornando suas apresentações um sucesso.

O que você achou desse assunto? Quer saber mais sobre como aprimorar a sua expressão, seja em apresentações em público ou em outras situações. Venha conhecer o Voz, Corpo e Expressão, um curso dinâmico e prático, que vai te ajudar a aprimorar a sua comunicação