

Detectando Emoções

**Descubra os poderes
da linguagem corporal**



Danilo H. Gomes

Detectando Emoções

Descubra os poderes da linguagem corporal

Danilo H. Gomes

1ª edição

2017

Autoria / Edição / Capa: Danilo Henrique Gomes

Contato: contato@cantosereno.com

Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, **sem prévia autorização** escrita do autor.

Índice

Entendendo a Linguagem Corporal

PARTES DO CORPO

Cabeça

Cabelos

Sobrancelhas

Olhos

Orelhas

Nariz

Boca e Língua

Queixo

PESCOÇO

Peitos

Braços

Mãos

Pernas

Pés

PROXIMIDADES

Proxêmica

Distâncias

VERDADE OU MENTIRA?

Sinais

PRIMEIRAS IMPRESSÕES

Olhos

Aperto de Mãos

Nota do Autor

CantoSerenio.com

Entendendo a Linguagem Corporal

O cérebro é, sem dúvida, uma máquina incrível e única, porém não fora programada para agir sempre de forma oculta. As próprias escrituras bíblicas já nos informavam que todas as reações humanas subjetivas são demonstradas externamente de alguma maneira, sutil ou escancarada.

Não há nada escondido que não venha a ser descoberto, ou oculto que não venha a ser conhecido.

Lucas 12:2 (palavras de Jesus)

Mesmo que você consiga memorizar cada detalhe informado neste livro, tome muito cuidado. Nem sempre o que parece, é. Uma pessoa que está de braços cruzados enquanto ouve suas histórias pode sim estar desinteressada, mas também pode estar simplesmente com frio. O contexto em que o indivíduo está inserido sempre deve ser considerado.

Ter uma boa observação e interpretar facilmente a linguagem corporal é uma habilidade dominada por poucos e pode ser uma grande arma utilizada para o bem ou para o mal.

Se sua motivação para ser um perito na interpretação dos gestos humanos é má, então deixe este livro de lado e reflita sobre quem você é e como pode melhorar. Caso contrário, utilize suas habilidades para auxiliar pessoas que sofrem em segredo e precisam, muitas vezes, de um simples abraço.

Boa leitura e bons estudos!

PARTES DO CORPO

Cabeça

LEVE INCLINAÇÃO LATERAL DA CABEÇA: Indica *atenção* ou/e *admiração*. Se o ouvinte inclina levemente a cabeça enquanto ouve o locutor, o corpo está informando gestualmente que o sujeito está achando o assunto muito interessante.

CABEÇA LEVEMENTE INCLINADA PARA BAIXO: Indica *autoestima afetada*, *arrependimento*, *culpa* ou/e *tristeza*. Pessoas incomodadas por pensamentos tristes tendem a manter a cabeça um pouco abaixada como sinal inconsciente de sensação de inferioridade aos outros ou reflexão profunda.

CABEÇA MUITO INCLINADA PARA BAIXO: Indica *baixíssima autoestima* ou/e *tristeza profunda*. Pessoas cabisbaixas buscam inconscientemente esconder seus rostos dos outros. É uma tentativa de não ser notado, pois a mente exige um tempo de reflexão. Também pode ser uma tentativa inconsciente de não se expor, por vergonha de si mesmo.

CABEÇA SEMPRE ERGUIDA: Indica *boa autoestima* ou/e *orgulho exacerbado*. Indivíduos que caminham frequentemente de cabeça erguida demonstram uma boa autoestima, pois não carregam consigo medo ou vergonha da exposição. Pessoas muito orgulhosas tendem a abaixar a cabeça raríssimas vezes por interpretar, de forma inconsciente, este ato como um ato de fraqueza.

LEVES MOVIMENTOS HORIZONTAIS: Indicam *desprezo* pelo locutor ou/e *desacordo* com o que está sendo dito. Em todas as culturas do mundo, o movimento horizontal da cabeça de um lado para o outro simboliza um pensamento negativo ou de desacordo. Muitas pessoas não conseguem impedir leves movimentos horizontais da cabeça ao não concordar com algo ou ao sentir desprezo por outrem.

LEVES MOVIMENTOS VERTICAIS: Indicam *concordância* com o locutor. Ao contrário dos movimentos horizontais, os verticais indicam

pensamentos positivos quanto a quem está falando ou ao que está sendo dito.

COÇAR A CABEÇA: Indica *dúvida*. Ainda não se sabe exatamente o processo inconsciente que leva o indivíduo a coçar a cabeça diante de uma dúvida, mas é fato que este gesto está diretamente ligado ao instinto animal humano.

Cabelos

PASSAR A MÃO PELO CABELO: Indica *busca de ideias*. As carícias nas partes superiores da cabeça estão geralmente relacionadas ao uso dos processos criativos do cérebro.

PASSAR O CABELO POR DETRÁS DAS ORELHAS: Indica *interesse*. Este gesto é mais usado pelas mulheres e seu significado geralmente está ligado a admiração por alguém do sexo masculino.

PRENDER O CABELO: Indica *espontaneidade*. Na maioria dos países, faz parte da cultura deixar os cabelos soltos em ambientes mais refinados. Sendo assim, ao contrário dos ambientes refinados, nos ambientes mais descontraídos o indivíduo (geralmente mulheres) sente-se mais confortável em deixar os cabelos soltos.

Sobancelhas

SOBRANCELHAS LEVEMENTE ERGUIDAS: Indicam *compaixão* ou *vontade de chorar*. As sobancelhas raramente disfarçam emoções e geralmente estão ligadas a emoções profundas. Quando levemente erguidas sinalizam uma emoção serena ligada a tristeza.

SOBRANCELHAS MUITO ERGUIDAS: Indicam espanto ou susto. O movimento exagerado das sobancelhas para cima representa um ato reflexivo ligado a surpresa. Ao se deparar com situações ou pensamentos inesperados, as sobancelhas automaticamente se movimentam.

SOBRANCELHAS LEVEMENTE FRANZIDAS: Indicam também *compaixão* ou *vontade de chorar*.

SOBRANCELHAS MUITO FRANZIDAS: Indicam raiva. Ao contrário dos sentimentos alegres, os sentimentos similares à ira e a própria ira provocam movimentos direcionados ao centro do rosto como, por exemplo, franzir o nariz ou impedir o sorriso.

Olhos

OLHOS ELEVADOS PARA CIMA E À ESQUERDA (para quem vê o rosto): Indicam *imaginação* ou/e *mentira*. A parte direita do cérebro é responsável por criar as imagens construídas, ou seja, imagens que não estavam armazenadas na memória. Sendo assim, inconscientemente, o indivíduo que movimenta rapidamente seus olhos para o alto e à esquerda (para quem vê o rosto) está informando gestualmente ao ouvinte que uma imagem está sendo construída naquele momento pela imaginação.

OLHOS ELEVADOS PARA CIMA E À DIREITA (para quem vê o rosto): Indicam *recordação* ou/e *verdade*. Ao contrário da parte direita do cérebro, a parte esquerda é responsável por trazer a consciência dados já memorizados antes.

OLHOS FIXOS NO CENTRO E ARREGALADOS: Indicam *total atenção* ou/e *memorização* do que está sendo dito. O olhar fixo a um alvo, caso não demonstre ser um olhar vago, demonstra atenção por parte do indivíduo, pois é necessário certo esforço mental para fixar o olhar em algo.

OLHOS PARA BAIXO E À DIREITA (para quem vê o rosto): Indicam *reflexão*. O hemisfério direito do cérebro é responsável por produzir pensamentos racionais e não emocionais. Em um momento de reflexão, o indivíduo tende a mover seus olhos para o lado direito e para baixo sob o ponto de vista de quem o observa.

PUPILAS DILATADAS: Indicam *interesse* ou *excitação*. Salvo os casos em que o indivíduo encontra-se em um ambiente muito luminoso, as pupilas dilatam-se automaticamente quando o indivíduo está excitado ou sentiu grande interesse no que está à frente dos olhos.

PUPILAS CONTRAÍDAS: Indicam ira. Sentimentos fortes e negativos provocam instantaneamente a contração involuntária das pupilas. Este fenômeno está intimamente ligado aos instintos de sobrevivência.

Orelhas

COÇAR A ORELHA: Indica *indecisão*. Coceiras na orelha geralmente não levam mais do que 5 segundos, sendo assim, caso o sujeito coce a orelha por muito tempo e de forma lenta, temos a informação clara de que o indivíduo não está com um incômodo na orelha, mas sim com pensamentos contrários, um ao outro.

Nariz

COÇAR A PONTA DO NARIZ: Indica *desacordo* com o que está sendo dito. A coceira sutil na ponta do nariz juntamente com o movimento das sobrancelhas revela que o sujeito não está concordando com o que o locutor está dizendo e, provavelmente, possui outra opinião divergente a respeito.

FRANZIR O NARIZ: Indica *nojo*. O ato de franzir o nariz é, por natureza, um sinal de nojo. Se feito de forma muito rápida, fica claro que o sujeito não está a vontade para se manifestar sobre o nojo que está sentindo.

Boca e Língua

CANTOS DA BOCA LEVEMENTE ERGUIDOS: Indicam *conforto* ou/e *admiração*. Os cantos da boca estão ligados às emoções sinceras, portanto, dificilmente são usadas como disfarce. É uma das áreas mais preciosas para a linguagem corporal por ser muito difícil de ser “simulada”. Os sorrisos com os cantos da boca erguidos são classificados como sorrisos verdadeiros.

CANTOS DA BOCA LEVEMENTE ABAIXADOS: Indicam *raiva* ou/e *decepção*. Estas são micro expressões universais, ou seja, são sinais dados por qualquer pessoa no mundo independentemente da nação onde vive.

CANTOS DA BOCA MUITO ABAIXADOS: Indica *vontade de chorar*. Esta é uma expressão inata que podemos ver presentes até mesmo em bebês recém-nascidos.

LAMBER OS LÁBIOS: Indica *mentira* ou/e *falta de argumentos*. O uso da língua para lubrificar os lábios é uma mensagem inconsciente que revela o demasiado uso da criatividade, geralmente quando o uso da mentira se faz necessário.

MORDIDAS NA LÍNGUA: Indicam *alta tensão*. Qualquer ato de autoflagelo por parte do indivíduo indica, de modo incontestável, tensão.

PASSAR OS DENTES PELOS LÁBIOS: Indica *forte desejo*. Geralmente este gesto está ligado aos desejos sexuais. Caso haja também o movimento de sobancelhas juntamente com este gesto, o indivíduo está claramente passando a mensagem de desejo sexual.

MORDIDAS NOS LÁBIOS: Indicam *preocupação*. Ao planejar de forma concentrada, algumas pessoas mordem os próprios lábios sem perceber. Geralmente este gesto surge quando o indivíduo está demasiadamente usando seu raciocínio lógico.

CENTRO DA BOCA LEVEMENTE ERGUDO: Indica *ódio*. Assim como nos cães, por exemplo, diante de emoções negativas e intensas o ser

humano levemente ergue o centro da boca e franzi o nariz. Este gesto pertence aos instintos primários do ser humano ligados ao ataque.

“BICO” NO CANTO DA BOCA: Indica *preocupação* ou/e *leve confusão*. Quando o indivíduo realiza o movimento da boca com somente um dos lados da mesma, inconscientemente o corpo está demonstrando pensamentos reflexivos, geralmente ligados a preocupações.

Queixo

COÇAR/ACARICIAR O QUEIXO: Indica *reflexão*. Este gesto está intimamente ligado a pensamentos profundos e podem revelar o reconhecimento de erros cometidos pelo indivíduo antes não percebidos.

Pescoço

ACARICIAR O PESCOÇO: Indica *desconforto* ou/e *nervosismo*. Carícias no pescoço, mais especificamente em sua parte frontal, são uma clara demonstração de concentração em pensamentos preocupantes.

MÃOS ENTRELAÇADAS NA PARTE ANTERIOR DO PESCOÇO: Indicam *busca de ideias*. Esta ação inconsciente nada mais é do que uma tentativa de fazer um “travesseiro” para que o indivíduo relaxe sua cabeça enquanto busca ideias.

Peitos

PEITOS ESTUFADOS: Indicam *boa autoestima* ou/e *orgulho*. Pessoas com um ego muito forte tendem a caminhar com o peito estufado e a coluna reta.

PEITOS ENCOLHIDOS: Indicam *baixa autoestima* ou/e *insegurança*. Ao contrário das pessoas que caminham com o peito estufado, indivíduos com autoestima baixa tendem a caminhar com a coluna levemente tortuosa e, conseqüentemente, os peitos encolhidos.

Braços

BRAÇOS CRUZADOS: Indicam *desinteresse* ou/e *desacordo*. O ser humano tem, por instinto, o hábito inconsciente de “se fechar” diante de situações com o qual não concorde. Por exemplo: cruzar os braços, as pernas, levemente se virar diante do locutor, etc.

BRAÇOS ABERTOS: Indicam *honestidade* ou/e *cordialidade*. Ao contrário dos braços fechados, os braços abertos demonstram que o sujeito está “aberto” para o locutor e, conseqüentemente, para o que está sendo dito. Pessoas com o costume de abrir os braços frequentemente sem propósito consciente provavelmente são pessoas mais confiáveis e honestas.

Mãos

MÃOS ABERTAS: Indicam *receptividade*. Quando o sujeito mostra muitas vezes a palma das mãos, está inconsciente informando ao locutor seu nível de sinceridade e confiança no mesmo. Por natureza temos o hábito de não nos expor muito diante de pessoas em que não confiamos.

PUNHOS FECHADOS: Indicam *raiva*. Os punhos fechados são apenas uma das reações humanas instintivas que antecedem um confronto, portanto o sujeito com punhos fechados está inconsciente informando ao locutor total desacordo com o que está sendo dito e, consequentemente, que está raivoso.

MOVIMENTO CONSTANTE DOS DEDOS: Indicam *impaciência*. A tensão gerada pela pressa e impaciência é “descarregada” no corpo humano como forma de defesa da mente. O movimento constante dos dedos sem propósito consciente indica claramente um “descarrego” desta mesma tensão. Isso também vale para outras partes do corpo.

MÃOS NA CINTURA: Indicam *total impaciência*. Este gesto é realizado quando o sujeito encontra-se muito desgastado e perto de atingir seu limite de paciência.

MÃOS SEGURADAS ATRÁS DAS COSTAS: Indicam *submissão* ou/e *respeito*. Ao retirar as mãos da visão do locutor e do próprio campo visual, o indivíduo está inconscientemente demonstrando sua submissão e respeito a quem está a sua frente.

Pernas

PERNAS ABERTAS: Indicam *espontaneidade* ou/e *conforto*. É importante considerar o ambiente em que o indivíduo está. Se ele estiver de pernas abertas em um ambiente formal, o corpo está passando a nítida afirmação de que o sujeito está confortável e, provavelmente, possui uma personalidade espontânea.

PERNAS CRUZADAS: Indicam *atenção* ou/e *carência de atenção*. O cruzamento das pernas é uma ação inconsciente realizada principalmente pelas mulheres com o intuito de chamar a atenção para seu corpo.

PERNA DIREITA SOBRE A ESQUERDA: Indica *razão dominante*. O lado direito do corpo está ligado ao lado direito do cérebro que é o lado responsável pelos pensamentos relacionados a razão. Por isso, quando a perna direita é posta sobre a esquerda, o corpo está sutilmente nos informando que pensamentos ligados a razão estão passando pela mente do indivíduo.

PERNA ESQUERDA SOBRE A DIREITA: Indica *emocional dominante*. O lado esquerdo do cérebro é responsável pelos pensamentos ligados a emoção, sendo assim, as ações do lado esquerdo do corpo sobre o lado direito indicam que pensamentos ligados a emoção estão passando pela mente do sujeito.

Pés

PÉS BATENDO NO CHÃO FREQUENTEMENTE: Indicam *ansiedade*. O movimento constante dos pés surge como uma forma de “descarrego” da tensão gerada pela ansiedade. Este mesmo processo pode também ser notado no movimento constante das mãos.

PÉS APONTANDO PARA ALGO: Indicam *afeto por aquilo*. Quando sentado e relaxado, os pés do sujeito tendem a ter seus dedos direcionados para algo no qual o mesmo possui afeto, salvo as vezes em que os pés estão indicando vontade de ir embora quando apontados para a saída do local onde o indivíduo está.

PÉS ENROSCADOS NOS PÉS DO ASSENTO: Indicam *vontade de ficar*. Ao se sentir bem em um ambiente, o ser humano costuma revelar sua preferência pelo local através de alguns gestos inconscientes como este, por exemplo.

PROXIMIDADES

Proxêmica

Em 1963, o antropólogo Edward T. Hall trouxe a ciência um novo campo de estudos chamado *proxêmica*. A proxêmica é o estudo relacionado a distância que seres humanos mantêm um do outro em seu meio social e seu significado.

Hall, através de muitos estudos, percebeu que a distância que um indivíduo mantém em relação ao outro em uma simples conversa ou até em um banco de praça, por exemplo, possui significados ocultos assim como na linguagem corporal.

Através dos estudos de Hall, você, caro leitor, poderá saber se a pessoa com quem você está interagindo te vê como uma pessoa íntima, como bom amigo ou como uma pessoa qualquer. Também saberá se você é alguém de confiança ou não aos olhos do outro.

Distâncias

Observe bem a distância que o sujeito mantém de você enquanto interagem. Se quiser receber mensagens claras, tente sutilmente uma aproximação enquanto interage. Caso o indivíduo se afaste ou se “feche”, então a mensagem inconsciente que o corpo dele está passando é clara, isenta de erros.

De 0 a aprox. 45cm: *Zona íntima*. O sujeito confia em você. Indica grande proximidade emocional. Distância geralmente evitada em espaços públicos.

De 45cm a aprox. 1.20m: *Zona pessoal*. O sujeito enxerga em você uma grande amizade, provavelmente digna de confiança. Indica média proximidade emocional.

De 1.20m a aprox.. 3.50m: *Zona social*. Você é simplesmente uma pessoa distante e comum aos olhos do sujeito. As chances de haver proximidade emocional são baixíssimas.

De 3.50m a diante: *Zona pública*. Indivíduos sem nenhuma proximidade emocional e quase ou totalmente desconhecidos um para o outro encontram-se nesta zona.

VERDADE OU MENTIRA?

Sinais

Se uma pessoa diz a verdade, ela praticamente não emite sinais perceptíveis de busca de ideias, pois o que está comunicando está nos dados já presentes na memória. Ao contrário de dizer a verdade, ao mentir, o cérebro humano sofre centenas de reações químicas que resultam em micro sinais exteriorizados.

Por muitos anos, estudiosos, principalmente da área de investigação policial, descobriram alguns sinais que o corpo humano dá inconscientemente quando está mentindo ou não está dizendo totalmente a verdade.

A maioria destes sinais está escrito abaixo. Se durante o discurso o indivíduo não emitir nenhum dos sinais aqui escritos, então é fato que ele está sendo totalmente verdadeiro. Vale informar que, em alguns casos raros, o indivíduo emite alguns dos sinais de mentira, não por estar mentindo, mas sim por medo de que o interlocutor ache que está mentindo. Por isso, tenha em mente o nível de insegurança do sujeito em seu dia-a-dia.

SINAIS:

Válidos se realizados durante a conversa.

- Pouco contato visual.
- Mão levada ao rosto sem aparente motivo.
- Os gestos não possuem nenhuma ligação com as palavras.
- Pedido para repetir a pergunta várias vezes (como se não estivesse ouvindo).
- Demora em responder.
- Respostas com mais informações em relação a pergunta.

- Respostas com outras perguntas (“Por que você está duvidando de mim?”).

- Partes do corpo trêmulas.
- Suor excessivo em ambientes frios.
- Tonalidade de voz não usual.
- Pouco ou nenhum movimento corporal.
- Pouco ou nenhum contato corporal.
- Olhar para cima e à esquerda (para quem vê o rosto).
- Lamber os lábios.
- Passar a mão pelos cabelos várias vezes.
- Respiração dificultosa.
- Relaxamento do corpo ao mudar de assunto.

PRIMEIRAS IMPRESSÕES

Olhos

Durante os primeiros minutos de conversa, o olhar do indivíduo diz muito sobre si.

OLHAR FIXO NOS OLHOS: O sujeito é carismático e possui ótima autoestima. É confiante e não se sente inferior ao outro.

DESVIOS DE OLHAR: O sujeito é vítima de problemas com autoestima. É provavelmente tímido e inseguro.

OLHAR CONSTANTEMENTE BAIXO: O sujeito é vítima do complexo de inferioridade ou é extremamente tímido. É obviamente inseguro e refém de sua personalidade fechada.

Aperto de Mãos

Um bom leitor de gestos corporais observa até mesmo a intensidade com que o sujeito aperta mãos diante de novas amizades. A força com que o indivíduo aperta mãos ao conhecer novas pessoas diz muito sobre a força de sua personalidade.

APERTO FORTE: O sujeito possui uma personalidade forte. É uma pessoa provavelmente teimosa, orgulhosa e de muita determinação. Saiba usar bem as palavras com pessoas assim, pois irritá-las não será uma boa ideia.

APERTO FRACO: O sujeito possui uma personalidade fraca. Seu nível de suscetibilidade é alta e seu emocional provavelmente é sensível.

Nota do Autor

Lembro-me bem de quanto tive meus primeiros contatos com o mundo da linguagem corporal. Foi engraçado. Eu tentava interpretar todos, o tempo todo. Estudei muito e confesso que entender os gestos corporais é, hoje, uma habilidade de grande valor.

Mas, como todos nós sabemos, nem tudo na vida são flores. Infelizmente descobri coisas que me deixaram entristecido e tirei muitas conclusões enganosas. É preciso ter muita cautela na hora de usar os conhecimentos relacionados a linguagem corporal.

Como já escrito na introdução, use estes conhecimentos para o bem. Busque ajudar aquelas pessoas que precisam de um consolo, mas não são corajosas o bastante para pedir ajuda. De pessoas más o mundo já está cheio, não é mesmo?

Danilo Henrique Gomes

Fale comigo: contato@cantosereno.com

CantoSerenos.com

A Canto Sereno é uma comunidade feita para auxiliar pessoas em depressão e pessoas que simplesmente desejam integrar um grupo disposto a oferecer apoio emocional.

Ficaremos imensamente gratos se recebermos uma visita sua em nossa comunidade online. Visite o site e faça parte desta comunidade em prol das pessoas que caminham por dias difíceis, mas lutam para não desistir da vida.

Obrigado por ter lido mais um de nossos livros!

www.cantoserenos.com

Danilo Henrique Gomes