

A ciência das emoções

Fernando Gomes - Univali
fernandogomess@gmail.com

EKMAN, Paul. **A Linguagem das Emoções**. São Paulo: Leya, 2011.

“A linguagem das emoções” (287 páginas) é o primeiro livro de Paul Ekman traduzido para o português, por Carlos Szlak. Com uma linguagem de fácil entendimento, a obra apresenta resultados de pesquisas científicas sobre o comportamento emocional e a identificação de expressões faciais. O livro foi publicado pela primeira vez em 2003, nos Estados Unidos, sob o título “Emotions Revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life”.

Paul Ekman é psicólogo, pesquisador, foi consultor de produção da série *Lie To Me* e fez parte do corpo de professores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. Em 2009 foi listado pela revista *Time* como uma das 100 pessoas mais influentes do século XX por sua iniciativa em desvendar o caráter evolutivo e comportamental das emoções. Seus trabalhos, iniciados no final da década de 1950, complementam a teoria apresentada por Charles Darwin em 1872 no livro “A expressão das emoções nos homens e nos animais”.

Logo no início de “A linguagem das emoções”, o autor relata a sua descrença nas suposições propostas por Darwin. O físico inglês acreditava que toda a raça humana expressava a emoção através dos mesmos sinais de expressão, porém ele não tinha evidências suficientes para comprovar o que observava. Ekman, por outro lado, teorizava que as expressões faciais eram resultado da convivência em sociedade e que cada cultura possuía uma maneira distinta de expressar as emoções. O primeiro capítulo do livro apresenta a jornada de Ekman para resolver o seu problema de pesquisa e sobre como ele acabou se convencendo da validade da teoria de Darwin depois de repetir alguns de seus experimentos.

A pesquisa em culturas isoladas resultou na comprovação de que a raça humana expressa os mesmos sinais faciais, independente da sociedade ou etnia em que estão inseridos. Durante experimentos desenvolvidos em culturas orientais, Ekman criou o termo “regras de conduta” para explicar que não há diferença nos sinais de expressão entre povos do oriente e do ocidente, mas o que difere é

a maneira como seus integrantes as controlam durante o convívio em sociedade.

Quando aborda, no segundo capítulo, os motivos e os momentos em que os seres humanos se emocionam, o autor utiliza a expressão “gatilhos emocionais” para explicar os fatores que desencadeiam as emoções. Esses “gatilhos” podem ser compartilhados, específicos para cada cultura ou para cada indivíduo. Esse assunto é retomado no terceiro capítulo, quando se discute a possibilidade de controle e enfraquecimento dos “gatilhos” mediante o aparecimento de emoções como raiva, tristeza e angústia. Antes de iniciar os aspectos específicos de cada emoção e relacioná-los com os sinais faciais, o autor evidencia como se organizam as reações emocionais e a importância de assumir o controle de determinadas situações, de modo a desenvolver um comportamento emocional construtivo.

Cinco capítulos compõem a segunda parte de “A linguagem das emoções”, que se caracterizam por uma mistura de linguagem técnica e exemplos práticos do cotidiano. O autor explica, através de situações hipotéticas, as funções de cada emoção e quais são as situações que envolvem o aparecimento da tristeza e angústia (capítulo 5), raiva (capítulo 6), surpresa e medo (capítulo 7), aversão e desprezo (capítulo 8), além das emoções agradáveis como alívio, êxtase, felicidade (capítulo 9).

Nos capítulos dedicados a cada uma das emoções, o autor apresenta fotografias que ajudam o leitor a identificar os sinais. Ekman explica que as emoções enviam sinais que mudam nossa expressão, fisionomia, voz e postura corporal, como uma espécie de reação ao que é sentido. Esses sinais não podem ser escolhidos porque são o resultado da ação do sistema nervoso.

O último capítulo do livro aborda brevemente algumas pesquisas relacionadas ao uso da leitura de expressões faciais para identificar a mentira. Grande parte da obra de Ekman serviu de inspiração para a criação da série *Lie To Me*, que iniciou em 2009 e terminou em maio de 2011, após três temporadas. O programa era focado em um time de investigadores que utilizavam a leitura da linguagem corporal e das expressões faciais para capturar criminosos. A série foi sucesso de público e crítica e a comercialização do livro de Ekman no Brasil pode ser atribuída ao interesse do público em conhecer a ciência que deu origem ao seriado.

Embora o livro de Paul Ekman seja vendido no país como literatura de autoajuda e parte da sua linguagem tenha relação com esse gênero, é importante lembrar novamente que o livro é resultado de pesquisas científicas, o que não significa que seu conteúdo irá transformar o leitor em um detector de mentiras ou em um exímio desbravador dos sinais faciais. A intenção da obra é proporcionar um entendimento sobre o comportamento emocional e a linguagem corporal, além de servir como uma interessante ferramenta de pesquisa científica.

Outro importante trabalho de Ekman, que pode servir de complemento a

esse, é o livro “Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions From Facial Expressions”, publicado em 1975 juntamente com Wallace V. Friesen. A publicação ainda não possui edição brasileira, mas também fornece dados técnicos sobre emoções e expressões faciais. Da parceria entre Ekman e Friesen surgiu o Facial Action Coding System (FACS), um sistema de decodificação das expressões faciais que se tornou útil, entre outras atribuições, para a produção de filmes de animação.