

JOE NAVARRO

AUTOR DE *O QUE TODO CORPO FALA*, MAIS DE 1,2 MILHÃO DE LIVROS VENDIDOS



O DICIONÁRIO DA LINGUAGEM CORPORAL



Um ex-agente do FBI ensina como decifrar os sinais do comportamento humano

*Este livro é dedicado ao amor da minha
vida, minha melhor amiga e a primeira
editora de tudo que faço:
minha esposa, Thryth Hillary Navarro.*

Se a linguagem foi dada aos humanos para
ocultar seus pensamentos, então o objetivo do
gesto foi revelá-los.

JOHN NAPIER

Cabeça



Todo comportamento se origina dentro da cabeça. O cérebro está constantemente trabalhando, de modo consciente ou inconsciente. Os sinais emitidos por ele regulam o coração, a respiração, a digestão e muitas outras funções. A fisionomia também é tremendamente importante: a testa, o cabelo, as sobrancelhas, os olhos, o nariz, a boca, as orelhas e o queixo se comunicam à sua maneira e oferecem informações que vão desde a saúde geral até o sofrimento emocional. E assim começamos com a parte do corpo em que procuramos informações sobre o que está na mente da pessoa. Fazemos isso desde o nascimento até a morte – primeiro como pais, depois como amigos, colegas de trabalho, namorados, etc.

1. Adornos de cabeça

Todas as culturas ostentam adornos por motivos diversos. Podem comunicar status de liderança (cocares de penas de chefes indígenas), profissão (um capacete de operário da construção civil), status social (um elegante chapéu Yves Saint Laurent), hobbies (capacete de bicicleta

ou de escalada), religião (chapéu de cardeal, quipá judeu) ou adesão (boné de time esportivo ou de sindicato). Os adornos de cabeça oferecem uma perspectiva sobre os indivíduos: onde se encaixam na sociedade, seus grupos, seu status socioeconômico, no que acreditam, como se veem ou até mesmo quanto desafiam as convenções.

2. Cabelo

Nossa cabeleira transmite muitos sinais quando se trata de comunicação não verbal. Cabelo saudável é algo que todos procuram, mesmo de modo subconsciente. Quando estão sujos, despenteados, enfraquecidos ou malcuidados, podem sugerir problemas de saúde ou até mesmo doenças mentais. O cabelo atrai, seduz, se adapta, repele ou choca. Pode até comunicar algo sobre nossas carreiras: para o renomado antropólogo David Givens, o cabelo geralmente funciona como um “currículo não oficial”, revelando o posicionamento de um indivíduo dentro de uma organização. E, em muitas culturas, é fundamental para o flerte e o romance. As pessoas costumam seguir tanto as normas culturais quanto as tendências atuais na forma como ajeitam sua cabeleira. Se ignoram esses padrões sociais, elas se destacam.

3. Brincar com o cabelo

Enrolar, torcer e mexer nos fios é um *comportamento pacificador*, mais frequentemente utilizado por mulheres. Pode indicar bom humor (durante a leitura ou um momento de relaxamento) ou estresse (enquanto esperam uma entrevista de trabalho ou durante um voo turbulento). Observe que se a *palma da mão está volta-*

da para a cabeça é mais provável que seja uma atitude pacificadora, em oposição à palma para fora, discutida a seguir. Comportamentos pacificadores nos acalmam psicologicamente em situações de estresse ou ansiedade e também nos ajudam a passar o tempo. À medida que crescemos, substituímos a pacificação obtida ao chupar o dedo por condutas como morder os lábios, roer as unhas ou mexer no rosto.

4. Mexer no cabelo com a palma da mão para frente

Essa é outra demonstração pública de conforto feminino – um sinal de que as mulheres estão seguras e confiantes diante dos outros. Normalmente, elas só expõem a parte interna do pulso quando se sentem confortáveis ou à vontade. É um gesto frequente em contextos de paquera, em que a mulher conversa com alguém por quem está interessada.

5. Correr os dedos pelo cabelo

Quando estressados, os homens passam os dedos pelo cabelo tanto para esfriar a cabeça (esse gesto permite que o ar resfrie a superfície vascularizada do couro cabeludo) quanto para estimular os nervos da pele à medida que a pressionam. Também pode ser um sinal de preocupação ou dúvida.

6. Levantar o cabelo para resfriar a nuca

Gestos para resfriar o couro cabeludo funcionam como pacificadores poderosos, aliviando tanto o calor quanto o estresse. As mulheres fazem isso de maneira diferente dos homens. Elas levantam o cabelo da nuca quando

estão preocupadas, chateadas, estressadas ou nervosas. Quanto mais repetirem esse gesto, mais provável é que estejam muito estressadas. No entanto, não podemos descartar que ajam assim para compensar o superaquecimento devido à atividade física ou à temperatura ambiente. Os homens tendem a resfriar o topo da cabeça, passando os dedos pelo cabelo.

7. Jogar ou tocar o cabelo

São gestos comuns quando estamos tentando atrair a atenção de um parceiro em potencial. O movimento da mão ao tocar o cabelo costuma ser considerado atraente (observe a maioria dos comerciais de xampu, cremes e afins). Nosso *reflexo de orientação* (RO), uma reação primitiva que nos alerta para qualquer movimento, está especialmente sintonizado com as mãos – os mágicos sempre contaram com isso ao elaborar seus truques. O simples gesto de levar a mão ao cabelo pode chamar nossa atenção mesmo do outro lado de uma sala. Aliás, o reflexo de orientação opera em um nível tão subconsciente que pode ser observado até mesmo em pacientes em coma quando os olhos rastreiam o movimento.

8. Puxar o cabelo

Arrancar os fios de modo intencional e repetitivo é chamado de tricotilomania. É mais frequente em crianças e adolescentes sob estresse, mas também se observa ocasionalmente em adultos. Os homens tendem a arrancar os pelos dos cantos das sobrancelhas, enquanto as mulheres vão além: podem puxar os cílios, fios de cabelo, das sobrancelhas e pelos do braço. Essa é uma resposta

ao estresse; até os pássaros arrancam as próprias penas quando estão estressados. Ao estimular as terminações nervosas, esse tique nervoso tem uma função calmante. No entanto, quando se torna grave, é preciso recorrer a tratamento médico.

9. Assentir com a cabeça

Durante as conversas, acenar com a cabeça de maneira cadenciada costuma indicar que a pessoa está ouvindo e é receptiva à mensagem. Quase sempre sinaliza concordância, exceto nas situações em que a inclinação da cabeça é acompanhada de franzir dos lábios (veja o verbete 154), o que pode sugerir discordância.

10. Assentir sinalizando contradição

Geralmente vemos isso em crianças pequenas, como quando o pai ou a mãe pergunta ao filho: “Você quebrou a lâmpada?” e ele responde: “Não”, mas assente com a cabeça. Esse comportamento contraditório trai a verdade. Já vi acontecer com crianças, adolescentes e até adultos.

11. Dar tapinhas atrás da cabeça

Quando estamos perplexos ou em conflito mental, muitas vezes nos pegamos dando tapinhas na parte de trás da cabeça, talvez até penteando de leve o cabelo para baixo enquanto tentamos encontrar uma resposta. Esse comportamento é reconfortante por causa da sensação tátil e do calor gerado. Como a maioria das situações em que tocamos alguma parte do nosso corpo, esse é um gesto pacificador que reduz o estresse ou a ansiedade.

12. Coçar a cabeça

Coçar a cabeça nos acalma quando temos dúvidas ou nos sentimos frustrados, estressados ou preocupados. É comum em pessoas que tentam se lembrar de informações (como alunos refletindo sobre uma questão durante uma prova) ou estão perplexas. Coçar a cabeça muito rápido geralmente sinaliza alto estresse ou preocupação. Também pode indicar que a pessoa está em conflito sobre o que fazer a seguir.

13. Ajeitar o cabelo com a palma da mão

Além da função de manter o cabelo no lugar, as pessoas fazem esse gesto para se acalmar quando estão estressadas, diante de um dilema ou enquanto ponderam sobre a melhor resposta a uma pergunta. Não é muito diferente de uma mãe que acaricia a cabeça do filho para confortá-lo. Esse gesto pacificador pode ter efeito calmante imediato, mas também pode sinalizar dúvida ou conflito, especialmente se feito na parte de trás da cabeça.

14. Coçar a cabeça e esfregar o abdome

Essas duas ações simultâneas indicam dúvida ou espanto. Também podem sinalizar insegurança ou incredulidade. Curiosamente, muitos primatas fazem isso.

15. Entrelaçar os dedos atrás da cabeça com os cotovelos para o alto

Esse gesto é conhecido como “encapuzar”, porque a postura lembra a de uma cobra naja quando seu capuz se dilata – fazendo com que ela pareça maior. É uma exibição de domínio territorial, sinal de que estamos confortáveis

e no comando. Os dedos entrelaçados atrás da cabeça trazem calma e conforto, enquanto os cotovelos projetam confiança. O capuz raramente é feito na presença de alguém de maior status.

16. Levar as mãos em direção à cabeça (estupefação)

Pessoas que estão chocadas, incrédulas ou perplexas podem levar as mãos em direção à cabeça, bem próximo das orelhas, mas sem tocá-las, com os cotovelos projetados para a frente. Às vezes mantêm a posição por vários segundos enquanto tentam entender o que aconteceu. Essa resposta primitiva e autoprotetora ocorre quando alguém comete uma gafe, como um motorista colidindo com o próprio portão de casa ou um jogador correndo em direção ao gol errado.

17. Entrelaçar os dedos no alto da cabeça

Geralmente realizado com a palma das mãos para baixo, esse gesto chama a atenção porque se destina a cobrir a cabeça, com os braços e cotovelos ficando bem próximos às bochechas. Ocorre quando as pessoas estão sobrecarregadas, envolvidas em um impasse ou uma questão, quando houve uma calamidade (depois de furacões ou tornados, é observado naqueles que perderam propriedades) ou as coisas não estão correndo como deveriam. Observe a posição dos cotovelos: à medida que a situação se deteriora, eles tendem a se aproximar quase de forma não natural, como se estivessem em um torno. Quanto pior a situação, maior a pressão que as mãos exercem para baixo. Esse gesto é bem diferente do “encapuzar” (veja o verbete 15), em que as mãos se

entrelaçam atrás da cabeça e a pessoa está se sentindo bastante confiante.

18. Tirar o chapéu

Sob estresse repentino, as pessoas podem tirar o chapéu para (literalmente) esfriar a cabeça. Isso em geral ocorre ao receber más notícias, durante uma discussão ou após um momento acalorado. Do ponto de vista da segurança pessoal, saiba que, em situações de raiva intensa (por exemplo, incidentes no trânsito), remover chapéu, camisa e óculos de sol geralmente precede uma briga.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

