

Adaptación de “Linguaxe corporal: a expresión furtiva que nos descifra”, de Fátima Servián



Na nosa cara, hai 43 músculos diferentes que poden formar máis de 10.000 expresións. Todo o mundo sabe o que significa un sorriso ou unha carantoña, pero moitos outros escápanse nos.

Estas expresións faciais están programadas no cerebro e son comúns a todos os seres humanos do planeta. As microexpresións, a diferenza das expresións faciais comúns, son moi difíciles de ocultar. Son movementos rápidos, involuntarios e non controlados pola persoa segundo as emocións que sente. Prodúcese como manifestación dunha emoción e son de vital importancia: permítenos saber o que está a sentir a persoa coa que nos relacionamos.

A historia evolutiva dos nosos antepasados, hai 100.000 anos, na loita pola supervivencia ten moito que dicir sobre a natureza universal da linguaxe corporal. Nos albores da humanidade só existían comportamentos non verbais, e vivir ou morrer dependía da súa acertada lectura.

Así, o noso corpo emite sinais que se entenden sen expresar nada verbalmente e este é un proceso inmediato e automático. Por exemplo, o noso rostro comunica involuntariamente o medo e isto ten motivos específicos. A expresión corporal do medo permítenos expandir o noso peito e tomar máis osíxeno, preparando o corpo para loitar ou fuxir. Os ollos agrandan, aumentando o campo de visión e permitíndonos ver máis cousas.

E é que os estados emocionais teñen a súa principal base neurolóxica no sistema límbico. Este sistema, formado por varias estruturas cerebrais que regulan as respostas fisiolóxicas a determinados estímulos, desenvolveuse evolutivamente para reaccionar cando estamos en perigo ou cando vemos unha ameaza.

Como di a doutora Lilian Glass, experta en comunicación e analista do comportamento, o corpo non mente, a non ser que sexamos especialistas niso. Certas emocións están tan ligadas a determinadas expresións corporais que conforman un mecanismo innato.