

SORRIR

Muito mais subtil do que uma gargalhada ou um soluço, o sorriso é uma das primeiras formas de comunicação. Entendido por todos os povos de todas as culturas, esta forma de expressar emoções é uma aptidão social básica que mostra, acima de tudo, que queremos que os outros nos aceitem e gostem de nós. Texto Sara Costa



© Gerry Images/ImageOne

A anatomia de um sorriso

Museu

A arte de um sorriso

Em www.museedusourire.com encontra-se sedado o Museu do Sorriso, um museu virtual, é verdade, mas que nem por isso deixa de celebrar este expressar de emoções como forma de arte. Criado por Alexia Guggémos, um dos principais objectivos deste Museu é, precisamente, fazer do sorriso, de cada sorriso, uma forma de arte.

O sorriso é talvez a forma mais subtil de expressão das emoções humanas. Não sendo exclusivo dos seres humanos – há, por exemplo, quem defenda que os chimpanzés ou os golfinhos também fazem uso do sorriso para comunicarem entre si e com o homem – é, com toda a certeza, a forma mais usada para mostrar o nosso agrado ou, pelo contrário, desconforto, em relação a toda e qualquer situação. No entanto, apesar desta suposta banalização, o sorriso, seja ele de que tipo for, revela mais sobre nós do que eventualmente poderíamos desejar. Como escreveu Antoine de Saint-Exupéry, autor de *O Príncipezinho*, “No momento em que sorrimos para alguém, descobrimo-

lo como pessoa, e a resposta do seu sorriso quer dizer que nós também somos pessoa para ele.”

A necessidade de um sorriso. O sorriso pode ser definido como uma expressão facial e não-verbal de uma emoção. Mas o que provoca o sorriso e quais as necessidades que nele se encontram escondidas? Segundo vários especialistas, o sorriso nasce de sentimentos positivos como o prazer, a simpatia ou o agrado em relação a qualquer coisa ou alguém, mas também de estímulos negativos, como, por exemplo, a sensação de desconforto social em determinada situação. No entanto, a história do sorriso

não vem dos nossos dias. É mais antiga do que à partida se poderia pensar, integrando-se no vasto universo da comunicação humana não-verbal, no qual se incluem os gestos, as expressões faciais, os movimentos e as posturas corporais, ou mesmo os diferentes tons de voz. No livro *A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais*, editado originalmente em 1872, Charles Darwin, pai da teoria evolucionista das espécies, analisava a evolução das expressões faciais humanas e a natureza, inata ou não, deste tipo de expressão. Hoje em dia é unânime que o sorriso nasce connosco, que faz parte das competências sociais básicas de cada indivíduo. Como afirmam

Céu Salvador e Catarina Morgado, ambas psicólogas do Psikon- tacto, Núcleo de Formação e Inter- venção Terapêutica com Crianças e Adolescentes, “O sorriso tem-se revelado como uma função evolu- cionária muito importante. Sen- do considerado uma aptidão so- cial, foi conservado e desenvolvido com uma função social muito es- pecífica: informar os outros de que somos amistosos, fazendo com que se crie a vontade de nos incluir ou de não nos excluir desse grupo. E se se pensar em relação à existên- cia humana, na sua evolução ao longo de milhares de anos, perce- be-se como a sobrevivência do in- divíduo dependia dessa necessida- de e capacidade de se ser incluído. O sorriso serve precisamente para dar essa indicação.”

Quem não sorri? O sorriso faz parte da nossa vida desde que nas- cemos, como se fosse uma ferra- menta de fábrica. Por isso, os be- bês começam a sorrir alguns dias depois de nascerem. Esse sorriso surge da necessidade de comuni- carem – em primeiro lugar, com a mãe – com os outros. Ao sorrirem os bebês sabem que estão a captar a atenção e, sobretudo, a simpa- tia dos outros, o que não acontece quando passam a vida a chorar. E quando sorriem, apercebem-se de que o tipo de *feedback* que recebem é completamente diferente. Mais tarde, este *feedback* positivo reve- la-se fundamental para o desen- volvimento de uma relação forte de afecto entre o bebé e a mãe e os que o rodeiam. Nesse sentido, Céu Salvador afirma que “O sorriso do bebé parte da necessidade de esta- belecer uma relação positiva com os que cuidam e tratam dele, ser- vindo-se do sorriso para despertar nos outros essa inter-relação. Um bebé que sorri muito é considera- do um bebé simpático, bem dis- posto e isso gera respostas posi- tivas nas pessoas que o rodeiam, que vão, por sua vez, contribuir para o seu desenvolvimento.”

O sorriso e o riso. Apesar da eti- mologia das palavras poder indu- zir em erro pela sua semelhança, rir e sorrir nada têm em comum. Se para rir é necessário fazer me- xer quinze músculos, para sorrir

Aceite e reconhecido por todos, o sorriso é, tal como o choro, uma forma universal de expressar emoções e sentimentos que todos entendem, a maior parte das vezes associado a sensações positivas. No entanto, e apesar de nascer connosco, é na socialização proporcionada pelas diferentes culturas que se aprendem os diferentes significados dos diferentes tipos de sorriso.

basta fazer um ligeiro movimento com os olhos e a boca. No entan- to, as duas expressões servem pa- ra revelar emoções diferentes. Ain- da segundo Céu Salvador, “o riso pode ser encarado, na maior par- te das vezes, como uma reacção de resposta a uma determinada situação específica, o que aconte- ce quando, por exemplo, se conta uma anedota e desatamos a rir à gargalhada.” O sorriso, por ou- tro lado, revela a necessidade de comunicar com o outro e, por isso mesmo, está relacionado com uma

forte vontade de integração social. Ainda relacionando com a necessi- dade de se ser aceite, facilmente se compreende que um grupo esteja disposto a incluir uma pessoa que, apesar de não ser das mais partici- pativas e activas pela sua timidez, por exemplo, passa a vida a sorrir e a ser simpática para com os ou- tros. Aliás, os tiques associados a esta necessidade são mais comuns do que parecem. Quem nunca se apanhou a acenar afirmativamente e a sorrir quando alguém es- tá a falar?

Os vários sorrisos. Aceite e re- conhecido por todos, o sorriso é, tal como o choro, uma forma uni- versal de expressar emoções e sen- timentos que todos entendem, a maior parte das vezes associado a sensações positivas. No entan- to, e apesar de nascer connosco, é na socialização proporcionada pelas diferentes culturas que se aprendem os diferentes significa- dos dos diferentes tipos de sorriso. Filipa Lopes, psicóloga da Psikon-

tacto, explica que “o sorriso é um indicador não-verbal que, por ve- zes, pode ter significados opostos. Um sorriso pode ser um indicador de ansiedade, como acontece, por exemplo, no início de uma consul- ta em que proponho uma série de tarefas a uma criança e ela me res- ponde com um sorriso por ter receio de não conseguir correspon- der a essa tarefa.”

Mas uma coisa é certa, se sorrir- mos, revelamo-nos mais atraentes aos olhos das outras pessoas. É fácil de comprovar, basta sairmos de ca- sa e esboçarmos um sorriso ao em- pregado de mesa que nos vai servir um café. Ele não vai ter a coragem, por muito mal disposto que este- ja, de não corresponder com outro sorriso. Apesar de se poder forçar um sorriso, e os actores são mes- tres nessa arte, a expressão não- verbal das emoções é muito mais fidedigna do que todas as palavras que podemos dizer. ✕

sicosta@xis.publico.pt

O sorriso mais famoso

O sorriso de Mona Lisa

Leonardo Da Vinci pintou um dos sorrisos mais famosos e controver- sos da história. Ao longo do tempo, o sorriso enigmático e sarcástico de Mona Lisa tem intrigado e encantado artistas, historiadores ou simples admiradores do quadro. As explicações encontradas para a origem do feitiço deste sorriso variam de acordo com os gostos e as épocas.

Freud interpretou este sorriso como uma “atração erótica subja- cente de Leonardo para com a sua mãe.” “Inocente”, “convidativo”, “triste” ou “lascivo” são adjectivos muitas vezes usados para des- crever a expressão deste retrato.

Mais recentemente, Christopher Tyler e Leonid Kontsevich, uma equipa de dois cientistas do Smith-Kettlewell Eye Research Insti- tute, em São Francisco, mostraram que o poder do sorriso de Mona Lisa se explica através de níveis variáveis de ruído aleatório no sis- tema visual humano que provocam a mudança do sorriso. Mas as interpretações não se ficam por aqui. Um estudo, levado a cabo pela Universidade de Amsterdão em colaboração com a Universidade de Illinois, descobriu as emoções que compõem o olhar de Mona Lisa. Através de um algoritmo de computador, 83% felicidade, 9% enjoo, 6% temor e 2% incómodo, fazem com que aquela mulher tenha intrigado quem a vê.