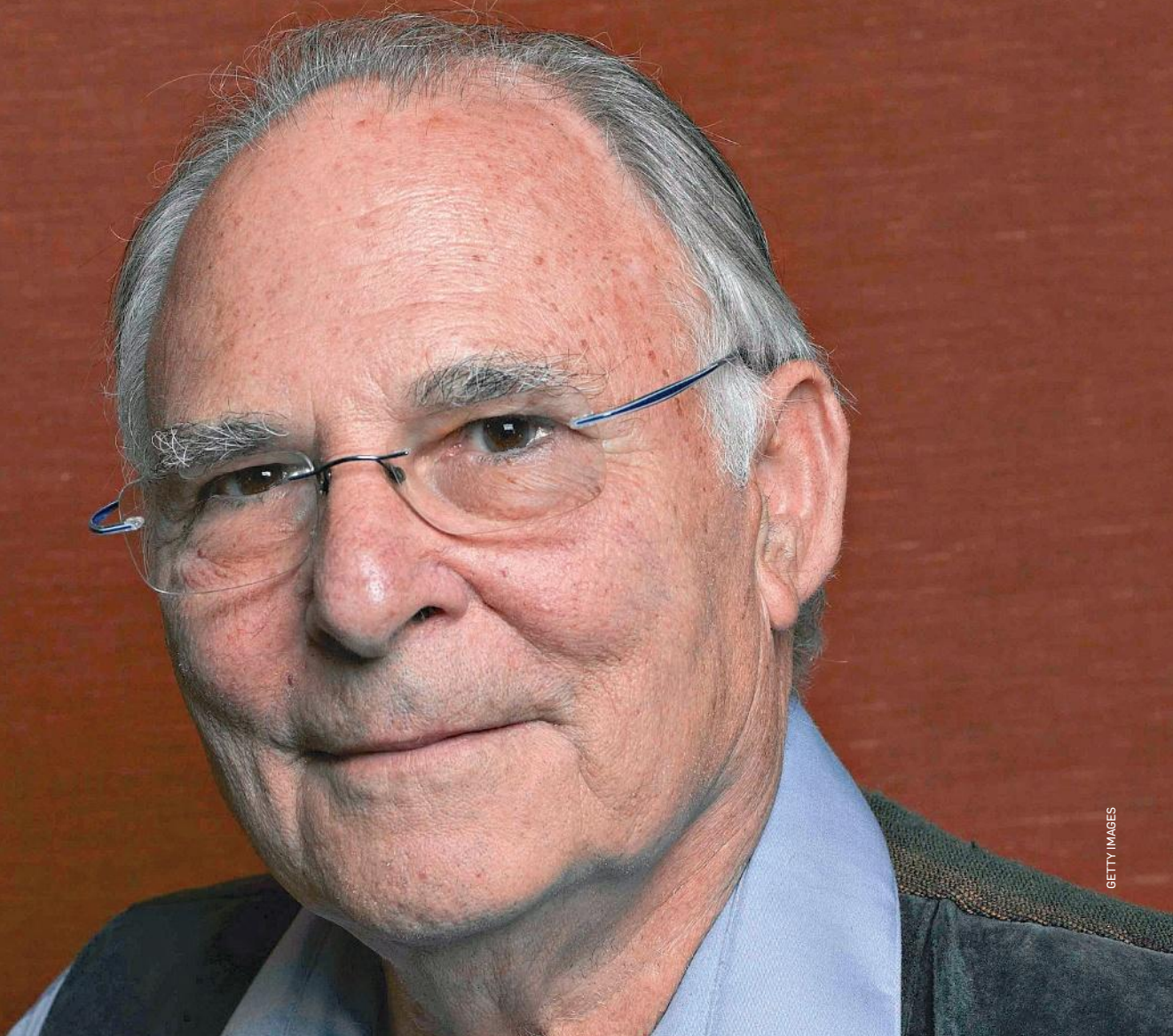


Paul Ekman / Psicólogo e Investigador

“ Ter consciência das emoções (...) pode fazer uma grande diferença. Perceber o que sentimos e como funcionamos tem a vantagem de impedir que tenhamos reações de que nos podemos arrepender mais tarde”

 CLARA SOARES





Cada um é para o que nasce. E o cientista americano Paul Ekman, filho de um médico e de uma advogada, não chegou a aquecer a cadeira do gabinete de consultas. Talvez por um acaso, ou porque o comportamento humano merecia um espaço maior, que precisava de uma vida de estudo, com janelas abertas para o mundo.

O professor da Universidade da Califórnia, que esteve duas vezes em Portugal a apresentar um sistema inovador para mapear as expressões faciais (que são mais de 10 mil...), angariou a fama de ser “o melhor detetor de mentiras humano do planeta”. Tudo por causa da série *Lie To Me*, que já percorreu 60 países, incluindo o nosso (no canal FOX), onde a personagem principal, Dr. Cal Lightman, um psicólogo perito em linguagem corporal e expressões faciais, é inspirado no próprio Paul Ekman, que teve um papel consultivo na edição do argumento. O mesmo sucedeu com o filme de animação da Pixar, *Inside Out* (*Divertidamente*, na versão portuguesa). Ou, alguns anos antes, quando colaborou com John Cleese, dos *Monty Python*, num documentário da BBC (*A Face Humana*, em 2001).

A *TIME* elegeu-o mesmo, em 2009, uma das 100 figuras mais influentes do ano. Aos 82 anos, nem o trabalho nem a reforma, há doze anos, lhe abrandam os passos. Com 15 livros publicados, lidera uma empresa com o seu nome que engloba uma comunidade online e um centro para estudo e treino de competências emocionais. O seu novo projeto dá pelo nome de Atlas das Emoções, e a plataforma interativa que acaba de lançar resulta de uma parceria com o Dalai Lama e a colaboração da filha, Eve, investigadora e docente na área do burnout (sobrecarga e exaustão associadas ao trabalho). A meia hora

de conversa que tivemos com ele, via Skype, serviu para conhecer melhor este mapa-múndi, com cinco “continentes” (emoções universais) e a jornada associada a cada um: os mecanismos da percepção, os gatilhos emocionais e as respostas automáticas que podem seguir-se. “Ou não, se tivermos uma mente calma”.

Como é que conheceu o Dalai Lama?

Foi por acaso, há dez anos, e teve a ver com a minha filha, que era adolescente na altura. Durante uma viagem de trekking ao Nepal com os colegas de liceu, organizada por um professor, o grupo ficou alojado na casa de famílias tibetanas refugiadas em Catmandu. Impressionada com o êxodo deste povo, a Eve quis fazer alguma coisa sobre isso. Foi assim que, através dela, conheci o Dalai Lama. Admito que, até então, ele e a cultura e história do Tibete me passavam ao lado.

Quer contar a história do início da vossa amizade?

Ele tinha interesse na ciência contemporânea e convidou-me a visitá-lo, no norte da Índia, onde eu podia permanecer enquanto observador silencioso. Aceitei. Admito que o fiz com a intenção de agradar à minha filha, mas esta experiência acabou por ir além disso. Nunca imaginei que duas pessoas com culturas e vivências tão diferentes ficassem tão facilmente ligadas, como foi o caso.

O que pode unir um cientista das emoções e um líder espiritual? Ou, se preferir, onde se encontram as linguagens do Ocidente e do Oriente?

Quando avançamos para encontros presenciais, descobrimos que tínhamos visões convergentes quanto às questões centrais da experiência emocional humana. Estes encontros foram gravados e os diálogos, com uma duração total de 60 horas, foram editados e publicados em livro (*Emotional Awareness, Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*, Times Books, 2008).

De que forma é que a convivência com o Dalai Lama mudou a sua vida?

Permitiu-me ter uma compreensão mais ampla acerca de mim e, nessa medida, creio que mudei para melhor. Consigo gerir a minha vida emocional de forma mais equilibrada. Não sei explicar porque é que aconteceu assim, e é possível que tivesse alcançado o mesmo resultado de outra forma, mas atribuo essa mudança ao tempo que passei com ele.

A quem se deve a ideia do projeto interativo em que ambos se envolveram?

A ideia partiu do Dalai Lama. Numa das reuniões que tivemos, ele perguntou-me se eu conseguia desenhar um mapa

das emoções que permitisse ao maior número de pessoas desenvolverem um estado mental comum de felicidade. Eu achei que era possível e avancei. A minha filha, que é docente e investigadora na área do burnout, criou os conteúdos comigo e contámos com a participação de uma empresa especializada para construir os mapas do site.

O que é e para que serve o Atlas das Emoções?

Serve para que todos compreendam melhor a sua vida emocional e a conduzam de forma construtiva. É um mapa interativo, divertido, simples e bonito, que está disponível online e de forma gratuita. As primeiras reações que tivemos foram bastante favoráveis. Queremos fazer chegar este atlas aos sete mil milhões de pessoas que habitam o planeta.

Isso implica divulgar a iniciativa noutras línguas e chegar a públicos específicos. Como esperam fazê-lo?

Depende dos donativos que conseguirmos obter, até para atualizar os conteúdos do site. O que está feito até aqui foi inteiramente voluntário. Eu e a minha filha doámos um ano do nosso tempo e as competências para conceber e implementar a plataforma interativa; a empresa tecnológica que colaborou no projeto foi paga pelo Fundo do Dalai Lama.

Porque é que não considera o amor e o ódio emoções universais?

Fiz uma pesquisa com mais de 200 investigadores que estudavam emoção para aferir quais delas eram consideradas universais no campo científico. Os resultados foram estes: mais de 70% dos investigadores deixou de fora o amor e o ódio. Existem duas razões para isso. Por um lado, faltam evidências sólidas que permitam chegar a um consenso sobre o assunto na comunidade científica. Depois, a durabilidade do amor e do ódio diferencia-os das emoções universais (raiva, medo, nojo, tristeza, alegria), que têm um caráter temporário. Num dado momento, eu posso sentir-me triste ou alegre e, no momento seguinte, deixar de sentir-me assim.

Que lugar ocupam então, já que ficam de fora desse grupo dos cinco?

Vou dar um exemplo a partir do ódio, que nos remete para a emoção da raiva. Esta emoção tende a ser dirigida a uma pessoa específica. Se eu me zangar com a minha mulher ou a minha filha, isso depois passa. No caso de nutrir ódio por elas, essa reação – zanga associada à raiva – surgiria sempre que eu as visse!

E no caso do amor?

Uma vez que o termo costuma ser

empregue para designar muitas coisas, “Amo o meu país”, “Amo o meu trabalho”, e por aí fora, é difícil saber do que se está a falar. Eu posso dizer-lhe que amo a minha filha. Tenho um vínculo com ela, uma ligação. Nesse compromisso cabem várias emoções. Tristeza, por exemplo, se ela não vier almoçar comigo quando me disse que o faria. Ou medo, o receio de que lhe aconteça alguma coisa quando anda de bicicleta em São Francisco.

E a alegria? O que revelam as suas pesquisas sobre ela? É diferente das outras quatro, mais sombrias?

A alegria abrange 60 estados diferentes: o sentir-se divertido, entusiasmado, satisfeito, etc. O mesmo se passa com as outras emoções, para as quais se usam termos genéricos, mas que têm muitas variantes. Por exemplo, a palavra “chateado” traduz estados emocionais desagradáveis, de um modo geral.

As emoções podem ser doentias, como sucede com o ciúme, por exemplo?

Sim, isso acontece sempre que uma emoção inunda e persiste na vida de alguém e passa a interferir no trabalho e na vida pessoal.

Usa o sistema de codificação de expressões faciais na prática clínica?

Quando comecei a exercer a psicologia, no final dos anos cinquenta, estava atento a isso e continuaria a estudar as emoções por essa via. Porém, no dia em que concluí o doutoramento, fui destacado para cumprir o serviço militar, e lá não havia trabalho para um clínico. Além disso, naquele contexto, ninguém via com bons olhos a possibilidade de alguém precisar de apoio profissional. Comecei, então, a direcionar-me para a investigação, o que foi bom, pois os resultados das pesquisas permitiram aperfeiçoar procedimentos, torná-los mais humanizados, naquele meio.

De qualquer modo nunca ficou confinado ao meio académico.

Mostra-se bastante ativo na escrita e na consultoria em filmes e séries.

Sim, acabei por envolver-me também na escrita, porque me interessa fazer chegar os resultados das minhas investigações a cada vez mais pessoas [como aconteceu na série *Lie To Me*, em que o Dr. Cal Lightman era ímpar na deteção de mentiras, através das microexpressões faciais]. Além disso tenho um blogue no *Huffington Post* e também publico com regularidade na *Psychology Today*.

“Torne-se um perito na arte das microexpressões”, pode ler-se no seu site. De que é que estamos a falar?

De um mundo muito vasto. A face tem mais de 40 músculos que se movem isoladamente ou em grupos.



A face tem mais de 40 músculos que se movem isoladamente ou em grupos. O ser humano é capaz de produzir, literalmente, milhares de expressões faciais distintas. Hoje podemos medi-las, catalogá-las e perceber o que significam

Acredito que o conhecimento das emoções e a capacidade de as gerir é o ponto de partida para uma vida melhor, mais humanista e pacífica

O ser humano é capaz de produzir, literalmente, milhares de expressões faciais distintas. Mais de dez mil. Hoje podemos medi-las, catalogá-las e perceber o que significam.

Quais são as implicações de mapear, ou de codificar, a linguagem não verbal?

Contrariamente aos pensamentos, as expressões faciais funcionam como janelas que nos permitem saber como as pessoas sentem. Há 50 anos não existiam métodos objetivos neste campo, e eu desenvolvi um. O *Facial Action Coding System* (FACS) já foi usado em centenas de estudos científicos. E com isso contribuí para que tanto os cientistas como o público em geral aprendam a reconhecer as expressões faciais.

Esse conhecimento especializado pode ser usado para que fins?

Tenho investido na criação de produtos e ações de formação (treino das microexpressões e das expressões subteis), dirigidos às famílias, mas também a profissionais de educação e da justiça. São instrumentos que permitem fazer uma análise mais precisa do comportamento não verbal de uma pessoa, ao ponto de perceber se está a ser verdadeira ou não, ao dizer o que diz.

A deteção da mentira: o uso dos seus métodos, por parte dos media, para analisar aspetos da personalidade de figuras públicas ou suspeitos de crimes é eticamente legítimo?

Evito pronunciar-me sobre isso. Não nego que tenha recebido convites para comentar as expressões faciais de celebridades, de políticos, mas faço questão de me manter afastado. Há cientistas que usam os meus métodos, mas sobre eles não posso falar, porque nem me compete controlar o uso desse conhecimento.

Onde espera que o impacto do seu trabalho se manifeste, na vida do cidadão comum?

Na maior margem de escolha que confere às pessoas. Ter consciência das emoções, o que fazer sob o efeito delas e compreender em que circunstâncias surgem pode fazer uma grande diferença. Perceber o que sentimos e como funcionamos tem a vantagem de impedir que tenhamos reações de que nos podemos arrepender mais tarde.

Promover a paixão à escala global é possível?

Acredito que o conhecimento das emoções e a capacidade de as gerir, que se treina, é o ponto de partida para uma vida melhor, mais humanista e pacífica. Mas só podemos aferir isso dentro de alguns anos. ■■ csouares.externo@impresa.pt