



La faccia, sorriso e sbadiglio

9 novembre 2011



Linguaggio del Corpo, Comunicazione Non Verbale e Psicologia

Patrizia Marzola

Studi sulle espressioni facciali confermano che, non esistono segnali facciali univoci per uno specifico significato. I risultati di questi studi sono stati:

- Il comportamento facciale delle espressioni felici comprende un numero sorprendente di configurazioni del volto. Il sorriso potrebbe essere una buona rappresentazione convenzionale della felicità, ma non un segno necessario.
- La felicità non evoca il sorriso in tutte le circostanze.
- In alcune circostanze, il sorriso spontaneo potrebbe essere un segno non di felicità, ma di una qualsiasi emozione sia positiva e sia negativa.

È importante il contesto in cui una espressione viene manifestata. Non dobbiamo fermarci alla superficie, ma imparare a chiederci cosa ha causato un'espressione facciale, prima darle un preciso significato.

Il sorriso perfetto

Testa chinata dal lato di chi ci osserva e sorriso che spunta sul volto in mezzo secondo è il sorriso che ci fa apparire sinceri e attraenti. Testa chinata nella direzione opposta e volto che s'illumina in un decimo di secondo, potrebbero scatenare dubbi sulla nostra sincerità. La velocità con cui si manifesta un sorriso dice molto sulla sua sincerità. Una donna che sorride appare meno sincera di un uomo. Ciò sarebbe dovuto al fatto che le donne tendono a sorridere di più. In compenso però le donne sarebbero più capaci di captare la velocità di un sorriso e dunque valutare le reali intenzioni dell'interlocutore.

Sbadigli a ripetizione: tic o patologia? www.noimamme.it

Durante lo sbadiglio si ha lo spasmo di moltissimi muscoli, della testa, del torace, del diaframma, il muscolo più grande che abbiamo, e spesso delle braccia, quando è accompagnato da stiramento. Le **donne** sbadigliano più degli uomini e i bambini più degli adulti, soprattutto dopo un periodo in cui hanno esercitato una **forte attenzione**. Si sbadiglia però anche per **noia** o per **esaurimento** delle capacità di vigilanza e di attenzione, dopo uno sforzo di attenzione prolungato. Si sbadiglia anche per **sazietà** o per **fame** o per **mal d'auto o mal di mare**. I bambini sbadigliano in base al loro **bioritmo**: quelli che si svegliano presto, sbadiglieranno più facilmente la sera, mentre i bambini che non andrebbero mai a dormire, tendono a sbadigliare a lungo la mattina, quando si svegliano. Anche il **feto** sbadiglia e comincia a farlo molto precocemente, già alla 12° settimana di vita intrauterina.

Lo sbadiglio è un atto **involontario** che implica percezioni sensitive che insegnano ad **ascoltare le sensazioni interne** per sviluppare di se stessi e costruire l'equilibrio della personalità. Inoltre rappresenta una **transizione** dallo stato di veglia attenta e vigile allo stato di rilassamento e distacco, come avviene nell'addormentamento. Lo sbadiglio troppo **frequente** può rivelare stati patologici o **cerebropatici** costretti ad assumere farmaci particolari o soggetti a forme di epilessia. Ma può essere una forma di **tic** incontrollabile.

Ridere e sorridere fa bene. www.focus.it

Il sorriso cura, fa bene anche quando è finto. La risata, addirittura quando è forzata, è terapeutica, migliora l'umore e la resistenza allo stress, rende più attraenti e fa bene anche al cuore abbassando la pressione del sangue e addolcisce il latte materno rendendolo uno scudo contro le allergie del neonato. Ridere rilassa i muscoli, mette in circolo molecole positive e fa guardare con distacco le noie di ogni giorno. Le risate suscitate da battute, commedie divertenti o barzellette alzano la soglia del dolore.

Ridere 15 minuti al giorno fa perdere in un anno oltre due chili e produce lo stesso effetto di una sana camminata. L'energia per guardare una commedia divertente è di circa il 20% in più e alza la soglia di resistenza allo stress e alza le difese immunitarie anche nel neonato durante l'allattamento. Anche sulla mente il sorriso è terapeutico fa vive meglio. Uno studio ha dimostrato che le donne giudicano più attraenti i soggetti di foto sotto le quali c'è una battuta che viene attribuita al lui. Molti psichiatri usano la terapia del sorriso per *curare* la depressione lieve. Molto efficace contro disturbi psichiatrici risulta essere il senso dell'umorismo e la capacità di sdrammatizzare.

Lo sbadiglio: mistero contagioso

Giulietta Capacchione, psicocafe.blogosfere.it, maggio 2006

È presente in quasi tutti i **vertebrati**: rettili, pesci, uccelli e mammiferi, e non è vero che si sbadiglia solo per **fame**, **noia** o **sonnolenza**. Sono stati osservati paracadutisti sbadigliare prima del primo lancio, cani sbadigliare prima di un attacco e pesci prima di passare da un'attività a un'altra. Qualche volta anche gli atleti olimpici sbadigliano prima della loro prova più importante. Lo sbadiglio sembra comunicare a sé stessi cambiamenti di stato, parte del sistema di segnalazione degli eventi che accadono all'interno del corpo.

Al risveglio sbadigliare e stiracchiarsi inverte il rilassamento dei muscoli. Gli esseri umani sbadigliano nell'utero, ma non sono preda dello sbadiglio contagioso fino a 2 anni. Certe volte basta vedere qualcuno che sbadiglia per sentirci costretti a sbadigliare. I primati superiori non sono i soli che non riescono a controllarsi quando si confrontano con uno sbadigliatore ma capita anche per gli animali forse per una forma di empatia che **sincronizza** tutto un gruppo.

Yawwwwn! La scienza (poco nota) dello sbadiglio. *Andrea Porta -www.focus.it*

Noi sbadigliamo per circa sei secondi 7-8 volte al giorno anche a causa di farmaci. Lo sbadiglio nasce con la vita già a 11 settimane di gestazione i feti manifestino contrazioni della bocca accompagnate da un abbassamento della lingua della durata di qualche secondo. Ma a che cosa serve uno sbadiglio? Che cosa succede in noi quando sbadigliamo? E soprattutto, è vero che è contagioso? Strano a dirsi, ma un fenomeno così quotidiano e universale non è mai stato approfondito a dovere, forse anche a causa della difficoltà a riprodurlo in laboratorio. Diverse e ancora poco note sono infatti le cause dello sbadiglio, come d'altro canto i suoi effetti sul nostro organismo.

Spesso gli sbadigli ci vengono appena svegli, dopo pranzo o nel bel mezzo di una giornata lavorativa. Già nel 1941 uno studioso tedesco aveva individuato quattro tipi di sbadiglio: lo sbadiglio di **fatica**, che si accompagna a variazioni delle percentuali di gas nei polmoni, lo sbadiglio del **risveglio**, che faciliterebbe una migliore respirazione, lo sbadiglio di **fame**, associato a contrazioni della muscolatura addominale, e lo sbadiglio **psichico**, seguito da una riduzione della frequenza respiratoria, che non sarebbe necessario all'organismo ma che indicherebbe invece stati psicologici come la noia.

Fino a qualche anno fa si credeva che alla base delle complesse contrazioni involontarie che caratterizzano lo sbadiglio ci fosse un meccanismo destinato a mantenere attivo e vigile l'organismo assicurando un maggior apporto di ossigeno ai polmoni e una rapida espulsione dell'anidride carbonica. Secondo questa teoria lo sbadiglio servirebbe a evitare che i bronchioli, quando la respirazione è rallentata, si stringano premendo gli uni contro gli altri. Anche lo **stiracchiamento** che accompagna lo sbadiglio servirebbe a mantenere l'organismo e i muscoli all'erta prima di uno sforzo importante, e ciò spiegherebbe perché spesso atleti e musicisti prima di un impegno intenso siano **colpiti** da attacchi di sbadigli.

Dopo uno sbadiglio ci si sente più freschi e rilassati. Secondo un'altra teoria, è proprio per fare un pieno di ossigeno che sbadigliamo di più quando ci troviamo ad **alta quota**, dove l'atmosfera è più rarefatta, ma anche in luoghi piccoli e affollati o mentre facciamo un esercizio fisico particolarmente intenso. Per lo stesso motivo George A. Bubenik, ricercatore presso l'Università di Guelph (Canada), ritiene - anche se non l'ha mai dimostrato - che gli uomini sbadigliano più delle donne perché hanno una maggiore massa muscolare che richiede quindi più ossigeno.

Già nel 1987, Robert Provine, neuroscienziato e psicologo all'Università del Maryland (Usa), pubblicò una ricerca in cui dimostrava che la presenza di CO₂ nell'aria non è correlabile con la frequenza degli sbadigli.

Il ricercatore aveva preso a campione due gruppi di studenti di college e li aveva sottoposti alla respirazione forzata rispettivamente di ossigeno e di ossigeno unito a concentrazioni di anidride carbonica più elevate della norma. Tuttavia, il numero degli sbadigli nei due gruppi, contrariamente alle aspettative, non variava. Non solo. Un altro studio dimostrò che nemmeno un intenso esercizio fisico è in sé motivo di un aumento della frequenza di sbadigli.

Sbadigli: un sistema di raffreddamento

In caso di sovraccarico di lavoro, il cervello si scalda: grazie allo sbadiglio la temperatura si abbasserebbe. Oggi una nuova ricerca sembra offrire un'interpretazione differente: sbadigliare permette di attivare un meccanismo di raffreddamento del cervello, che entra in azione in caso di "sovraccarico". Un po' come avviene nel motore delle automobili quando, al raggiungimento di una temperatura eccessiva, entra in funzione una ventola.

Tappo al naso

Gli scienziati hanno preso in esame 44 volontari, posti davanti a filmati che mostravano persone intente a sbadigliare. Durante la visione i ricercatori annotavano il numero di sbadigli delle cavie umane, divise in quattro gruppi, ognuno dei quali doveva respirare in modo diverso: solo con la bocca, solo con il naso, con la bocca mentre il naso era ostruito da una pinzetta e normalmente. Alcuni dei soggetti dovevano inoltre mantenere sulla fronte una compressa calda, altri una compressa a temperatura ambiente, altri ancora una fredda.

Contagio temperato

Il 50% dei soggetti che dovevano respirare normalmente o soltanto con la bocca si è fatto "contagiare" dagli sbadigli dei filmati. Questo non è invece successo ai soggetti che respiravano solo con il naso e a quelli che tenevano sulla fronte la compressa fredda, perché i vasi sanguigni che attraversano il naso sono il sistema di raffreddamento del nostro cervello. Respirare con il naso o raffreddare la fronte abbassa la temperatura del sangue che, giunto al cervello, lo mantiene alla giusta temperatura evitando di dover attivare quel sistema di emergenza che sarebbe appunto lo sbadiglio.

Sbadigli: sintomo di frustrazione psicologica?

Spiegazioni scientifiche a parte, una cosa è certa: sbadigliare in faccia a qualcuno non è carino. Aprire la bocca e contorcersi in stiracchiamenti comunica infatti noia, disinteresse o addirittura fastidio. Nel 1986 Robert Provine dimostrò infatti che lo sbadiglio non è soltanto sintomo di noia, ma anche di frustrazione psicologica. In altre parole lo sbadiglio serve tra le altre cose a **restare attivi** e a mantenere un contatto aperto con la realtà in quei momenti in cui vorremmo **staccare la spina** perché quello che stiamo vivendo non è fonte di soddisfazione e di piacere.

Di due gruppi di studenti tra i 17 e i 19 anni che Provine sottopose al suo esperimento, il primo, posto di fronte a video musicali, sbadigliava molto meno del secondo, che invece doveva eseguire test particolarmente monotoni e *senza premio* finale.

Un atteggiamento simile è stato riscontrato anche in esperimenti sugli animali. I cani, si è visto, sbadigliano più della media quando, dopo aver eseguito un compito a cui sono stati addestrati, non ricevono dal padrone il riconoscimento atteso sotto forma di cibo. Che lo sbadiglio serva a ristabilire il contatto con la realtà quando questa è frustrante o poco piacevole è dimostrato dalla stessa percezione di piacere che proviamo

dopo lo sbadiglio: ci sentiamo rilassati e più **freschi**, una sensazione che sotto un profilo neurologico è simile a quella che proviamo in diverse situazioni facendo ipotizzare che lo sbadiglio sia parente stretto del piacere.

Ad esempio, scienziati della Rutgers University hanno verificato che c'è una connessione tra diversi fenomeni controllati dal nervo vago che producono un'analogia sensazione di benessere legata a una brevissima perdita di contatto con la realtà. L'ipotesi è che questi attimi di **stand-by** della coscienza permettono al nostro cervello di resettarsi e ripartire da zero, più disteso e rilassato.

Sbadigli: reazione a catena...

Lo sbadiglio, così come il sorriso e alcuni tic nervosi, provoca imitazione automatica. Ma perché? Vedere altre persone che sbadigliano, anche **in foto**, oppure semplicemente sentir parlare di sbadigli può stimolare il bisogno di farlo. Ma perché? È solo suggestione? Probabilmente no. Esistono infatti alcuni comportamenti che in psicologia vengono detti di **imitazione immediata**, comportamenti cioè che portano il soggetto a riprodurre automaticamente il comportamento osservato nell'altro. Il sorriso, alcuni movimenti del capo, certi tic fanno parte di questa categoria. Lo sbadiglio, però, in fatto di **contagiosità**, è il primo della classe.

Secondo gli scienziati, per capire questo fenomeno bisogna andare indietro nella storia dell'evoluzione, quando i primi uomini vivevano in gruppi e la difesa dagli attacchi esterni richiedeva un'attenzione costante e reciproca tra gli individui. Lo sbadiglio, destinato a mantenere acceso lo stato di vigilanza, doveva pertanto essere **condiviso** da tutti. Gli antropologi hanno anche dimostrato come tra i primati lo sbadiglio dopo una disputa segnala ai membri del gruppo che questa si è risolta. Lo sbadiglio, dopo una disputa all'interno di un branco, può segnalare ai membri del gruppo che questa si è risolta.

Ancora oggi per molti mammiferi lo sbadiglio può funzionare anche da **sincronizzatore** dei cicli sonno e veglia della comunità. In particolare, lo sbadiglio di un maschio dominante può anche indicare al gruppo che è ora andare a dormire. Ma per noi, che non viviamo più in branco, il significato sociale dello sbadiglio si è evoluto.

Per sfogare l'aggressività repressa

«Spesso le persone non riescono a **verbalizzare** la rabbia, la noia o il disappunto per il proprio interlocutore», spiega Walter Smitson, professore di psichiatria presso l'Università di Cincinnati. «In quei casi è lo sbadiglio a parlare per noi, funzionando così da strategia passiva-aggressiva di espressione dell'ostilità». Insomma, quando non riusciamo o non vogliamo sbilanciarci, è il nostro corpo che lo fa attraverso una strategia decisamente atavica. Ecco perché tendiamo a camuffare lo sbadiglio con le mani o tenendo chiusa la bocca: capiamo il significato dello sbadiglio e lo controlliamo. Questo spiegherebbe anche perché le donne sbadigliano meno degli uomini: li camuffano meglio perché sono generalmente più cosce dell'importanza delle relazioni sociali.