

Contato Visual

Os olhos são capazes de captar e transmitir mensagens emocionais, por isso o uso correto do contato visual pode ser usado como um recurso importante na vida pessoal, e principalmente em situações profissionais. Um bom contato visual pode ajudar a demonstrar confiança e uma atitude respeitosa como ouvinte, além de poder até mesmo aumentar sua capacidade de persuasão e credibilidade. Por outro lado, evitar o contato visual durante uma conversa pode emitir mensagens negativas e dar a impressão de que você não está interessado. Se você não olha para a pessoa que fala ela irá supor que você não está ouvindo, mesmo que esteja! Claro que é permitido desviar o olhar de vez em quando, mas o foco principal deve ser a pessoa com quem você fala.

Não é necessário olhar diretamente nos olhos das outras pessoas, é possível dirigir o olhar a outros pontos. Pode-se olhar para a área abaixo das sobrancelhas, o alto do nariz, o canto dos olhos. Aliás, olhar diretamente nos olhos, de forma prolongada, pode tornar o contato visual muito intenso e causar efeitos negativos. Principalmente quando estiver conversando com pessoas tímidas, ou que tenham dificuldade em manter o contato visual, diminua o contato se perceber que não há reciprocidade, evitando assim intimidar ainda mais e causar desconforto na outra pessoa.

Quando estiver falando com grupos maiores, como em reuniões, é bom manter o contato visual com o maior número possível de pessoas, dirigindo o olhar para cada um alternadamente. No caso de palestras e seminários, olhar diretamente para uma pessoa na platéia pode deixá-la desconfortável. É melhor não fixar o olhar por mais de 3 ou 5 segundos em uma pessoa.

Deve-se prestar atenção especial ao falar com pessoas de outros países, já que as regras do uso do contato visual variam de uma cultura para outra. Nos Estados Unidos, por exemplo, é apropriado manter o contato visual com aquele que fala, por sinal de respeito e para demonstrar que estamos ouvindo. No entanto em alguns países asiáticos e do oriente médio, esse contato visual prolongado é encarado como desrespeito!

Com um mínimo de esforço e bom senso, é possível dominar as regrinhas do contato visual e usá-lo a seu favor. Que tal começar a praticar já?