

As Posturas do Corpo

No dia a dia encontramos-nos em contacto permanente com os outros, e utilizamos diversificadas formas para comunicar, como a expressão facial, o tom de voz, os gestos, as posturas, todos estes sinais são interpretados pelo nosso cérebro, que nos diz se estamos em boa ou má companhia. Não basta então, limitarmo-nos a observarmos friamente as palavras escritas ou ditas, é essencial aprender a analisar todos estes pequenos detalhes que são captados pelo nosso cérebro mas não são analisados convenientemente.

Em todas as culturas existem diferentes maneiras de se estar de pé, sentado ou deitado, ou seja existem diferentes tipos de postura, por exemplo, muitos ocidentais não estão acostumados a sentar-se no chão, mas no Japão sentar-se no chão é ainda comum em várias situações: tradicionalmente, os japoneses comem sentados no chão, na cerimónia do chá e em muitos eventos tradicionais também se sentam no chão, em ocasiões informais, os homens sentam-se de pernas cruzadas enquanto as mulheres sentam-se dobrando os joelhos e afastando as duas pernas para o mesmo lado, então, o corpo humano é capaz de assumir inúmeras posturas e mantê-las durante um certo tempo, entre esta ampla gama de posições, as culturas seleccionam as que decidem privilegiar.

Os especialistas dividem o estudo dos movimentos corporais em três categorias: facial, gestual e postural, todas elas estão fortemente interrelacionadas e devem-se interpretar em conjunto e não separadamente, analisando sempre os variadíssimos factores que podem influenciar a nossa percepção inicial, por exemplo, se uma pessoa usa determinadas roupas que são justas e que dificultam certos movimentos, deve-se ter em conta essa restrição física, quando da interpretação da sua conduta. Entende-se pois, como postura, a posição do corpo ou das suas partes relativamente a um sistema de referências determinado. Muitos autores defendem que as emoções e atitudes se expressam em diferentes posições corporais, assim se compreende que a postura corporal é um indicador privilegiado para aquele que a tenta interpretar. Mas a postura que uma pessoa adopta é especialmente reveladora e o seu significado muito fácil de entender. Albert Schefflen através das suas investigações descobriu que os indivíduos imitam frequentemente as posturas corporais adoptadas por outros. Este classificou as posturas em dois tipos, denominou posturas congruentes às que apresentam pontos de vista semelhantes, por exemplo, quando dois conhecidos têm uma conversação na qual partilham das mesmas opiniões, segundo este investigador ao partilhar-se opiniões e gostos, partilha-se também as posturas, por exemplo, de forma a estimular as reacções positivas dos seus pacientes, alguns terapeutas adoptam as mesmas posturas dos seus pacientes. Por outro lado, as posturas incongruentes, transmitem um distanciamento psicológico, temos como exemplo a situação quando duas pessoas são obrigadas a sentarem-se lado a lado sem o quererem, elas constroem uma barreira inacessível ao redor delas utilizando os braços e as pernas para o efeito.

Esta reacção instintiva de um indivíduo esconder-se atrás de uma barreira cruzando os braços pode ser interpretado como um gesto de protecção perante uma situação incómoda, contudo por si só esta reacção de cruzar os braços pode significar somente que estamos com frio, mas quando interpretados com outros factores que nos transmitem mais pistas, o gesto usual de se cruzar os braços é uma forma universal de expressar uma atitude negativa ou defensiva e de expressar que não estamos de acordo com algo que foi dito.

Podemos então, denominar estas acções como as nossas barreiras naturais.

Além do referido, um indivíduo pode utilizar a sua postura como forma de demonstrar uma atitude diferente dos outros, através da maneira de andar, de estar de pé ou de sentar-se, estas posturas vão evidenciar quais os estados de espírito e a confiança que os indivíduos têm de si próprio, ou a imagem que têm de si.

Mehrabian no ano de 1972 ao analisar a comunicação de atitudes e de status social por meio de indicadores posturais: observou que uma maior proximidade aliada a um contacto visual intenso e uma inclinação para diante são tudo sinais que comunicam uma atitude positiva perante os outros. Já uma colocação assimétrica dos membros e uma inclinação reclinada, descontração das mãos e pescoço descaídos ao longo do corpo, constituem referências para uma postura de relaxamento corporal.

Também, há investigadores que acreditam que estas posturas contam o passado dos indivíduos, aqueles que sofreram largos períodos de depressão e que estão cheios de problemas, andam com os ombros caídos e o corpo descurado.

A postura ao ser um dos elementos da comunicação não verbal mais facilmente identificável, à medida que o indivíduo toma consciência da sua postura em determinadas circunstâncias, estará a dar o primeiro passo para conhecer-se a si próprio e aos outros.