

O Olhar

O olhar é estudado separadamente da expressão facial devido à grande importância que o mesmo tem na comunicação não verbal por si só. O olhar tem um papel determinante na percepção e na expressão do nosso mundo psicológico. A variedade de movimentos possíveis com os olhos é ínfima quando a comparamos com as expressões faciais, em que por exemplo, uma simples elevação das sobrancelhas, é um acto físico que nasce e morre numa área física localizada, já o olhar apesar de estar fixado e originado nos olhos, não morre neles, vai mais além, e é essa capacidade de projecção que confere muita importância no olhar.

O olhar tem um papel variado na interacção, sendo as mais relevantes as seguintes: o olhar regula o acto comunicativo, através do olhar podemos indicar se o conteúdo de uma interacção nos interessa, evitando assim o silêncio; é uma fonte de informação, ou seja, as pessoas olham enquanto ouvem para assim obterem uma informação visual que complementa a informação auditiva; o olhar é uma forma de expressão das emoções, podemos ler no rosto das outras pessoas sem as olharmos nos olhos, mas quando os olhos se encontram, não sabemos somente como se sente o outro, mas também que ele sabe que nós conhecemos o seu estado de ânimo, por último, o olhar é demonstrador da natureza da relação interpessoal, ao encontrarem-se os olhares dizem qual a sua intenção e que tipo de relação mantêm.

O estudo do olhar contempla diferentes aspectos, entre os mais proeminentes encontram-se, a dilatação das pupilas, o número de vezes que se pestaneja por minuto, o contacto ocular e a forma de olhar. A dilatação das pupilas é um indicador de interesse e de atracção, as nossas pupilas dilatam quando vemos algo que nos interessa, a conduta das nossas pupilas podem ser comandadas conscientemente, assim podemos estabelecer uma determinada atitude para com uma pessoa e quanto mais favorável for essa atitude maior será a dilatação das pupilas. Já o número de vezes que se pestaneja está relacionado com a tranquilidade e o nervosismo, quanto mais pestaneja uma pessoa mais essa pessoa se encontra nervosa. O contacto ocular refere-se ao olhar que uma pessoa dirige para o olhar da outra, neste campo são estudados dois aspectos fundamentais: a frequência com que olhamos para o outro e o tempo desse contacto ocular. O retorno de informação é fundamental numa interacção, quando alguém fala, precisa de saber que é ouvido, tal como, quem ouve necessita de sentir que a sua atenção é assimilada por aquele que se dirige a ele, estes dois requisitos são cumpridos através de um adequado uso do contacto ocular. As pessoas que gostam umas das outras mantêm um contacto ocular muito maior, do que as pessoas que não gostam umas das outras, a frequência com que olhamos para o outro é um grande indicador de interesse, agrado e sinceridade. O evitar olhar ou o olhar fugaz ou ocasional é impeditivo de um retorno de informação, reduzindo assim, a credibilidade do emissor. A frequência do olhar para o outro aumenta quando se está muito afastado, quando falamos de temas simples ou interpessoais, se uma pessoa é extrovertida, quando existe um interesse pelo outro, quando amamos ou gostamos do outro, ou se a outra pessoa envia sinais positivos de resposta; ao passo que, a frequência vai diminuir quando estamos muito juntos, se estamos a falar sobre assuntos íntimos ou difíceis, se não gostamos da outra pessoa, se somos introvertidos, ou se não existe um interesse nas reacções por parte da outra pessoa.

Os olhares prolongados sem pestanejar são usados para dominar, ameaçar, intimidar ou influir sobre os outros, também são utilizados pelas pessoas que gostam muito umas das outras, mas o pestanejar nesses casos é mais intenso. Um contacto ocular que seja muito longo é sinónimo de manifestação de superioridade, falta de respeito, atitude ameaçante ou vontade de insultar, por seu lado, um contacto ocular pouco prolongado é interpretado como falta de atenção, falta de sinceridade, de honradez ou de timidez. O baixar a vista deixando de olhar para os olhos é um sinal de submissão.

A experiência de ser olhado quando dura pouco é agradável e recompensadora, contudo, se essa experiência dura mais, vai criar uma sensação de incómodo e de ansiedade. Existem diferenças individuais em relação ao uso do olhar consoante cada tipo de personalidade, as pessoas que são extrovertidas utilizam olhares mais prolongados do que as pessoas introvertidas. As pessoas que necessitam de uma maior afiliação utilizam mais o olhar em ocasiões de colaboração ou amigáveis, já em situações que sejam competitivas, utilizam-no principalmente as pessoas que são dominantes. Esta particularidade é mais notória nas mulheres, porque utilizam mais vezes o olhar do que os homens, especialmente quando estão a falar com outras mulheres e usam esse olhar de uma forma bem diferente dos homens, por exemplo, se sentem simpatia por determinada pessoa, olham-na enquanto falam, já os homens olham enquanto ouvem.

A comunicação entre duas pessoas será mais efectiva e mais harmoniosa quando a sua interacção contemple uma determinada proporção de olhares que ambos considerem adequada à situação. Devemos pois, dosear esses olhares de uma forma melodiosa, para assim, podermos ser compreendidos e compreendermos o outro.