

# Postura: mais que uma questão de imagem

Sem querer engessar ninguém, apenas tentando contribuir para uma comunicação mais eficiente, reuni aqui 5 posturas que podem mandar mensagens equivocadas e truncar a comunicação – quando não, travar mesmo.

Curiosamente, são posturas universais, que você provavelmente já usou e vai identificar facilmente. Mas elas têm um simbolismo que faz sentido, portanto, não custa ficar atento e tentar evitar...



**Em pé, segurando o antebraço nas costas** – segundo os especialistas, existem várias leituras para essa postura:

a) você está tentando “barrar” aquele contato;

b) você está “escondendo” algo do interlocutor;

c) você está inseguro quanto aquele contato.

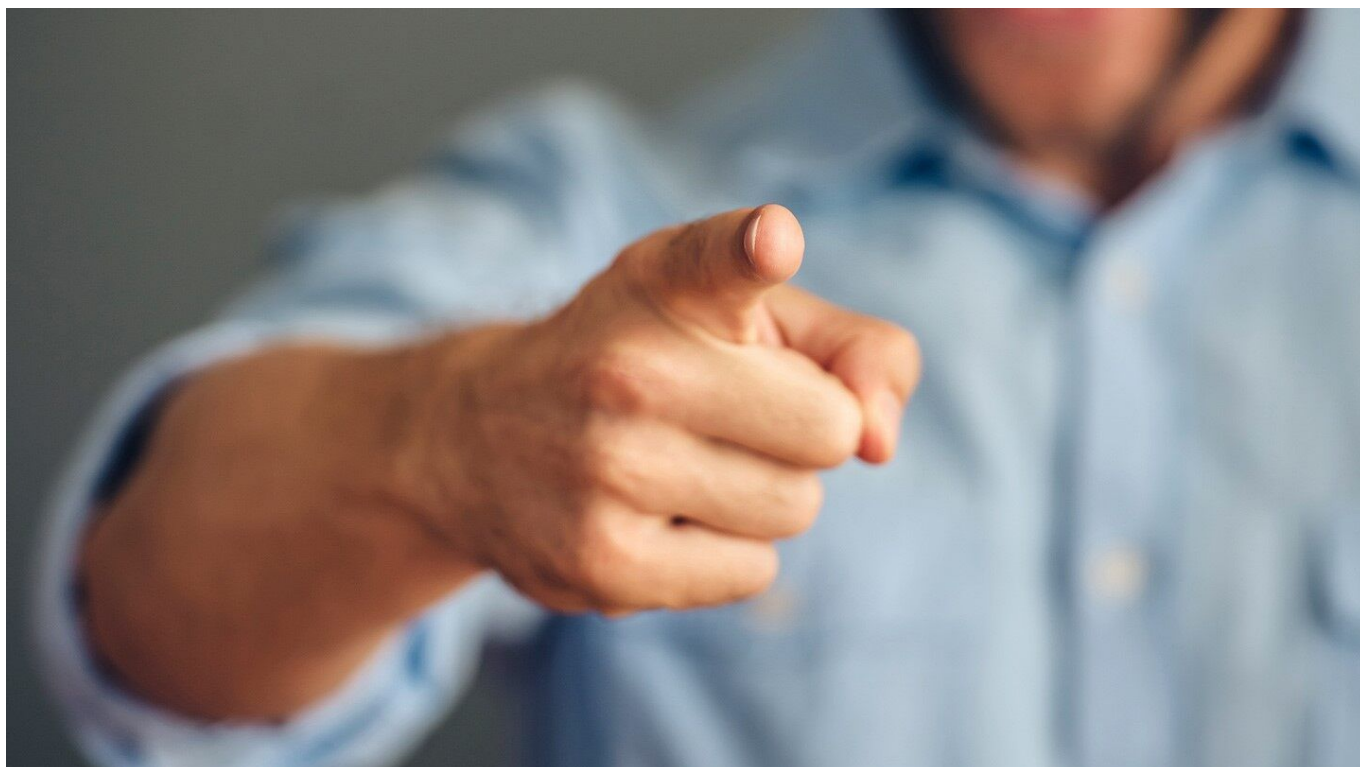
Nenhuma é exatamente desejável – exceto se quiser passar uma dessas mensagens mais claramente.



**Tocando o próprio queixo ou nariz** – é um dos gestos mais frequentes que denotam nervosismo de quem o faz. Além de ser considerado muito indelicado, pois claramente, demonstra também que a pessoa não está interessada no que está sendo dito e/ou está com o foco em outra coisa. Quando tocamos o rosto de outra pessoa a leitura é de intimidade e carinho. Já, tocar o próprio rosto é percebido também como uma forma de mascarar as emoções.



**Estalar as juntas das mãos** – ou mesmo esfregá-las incessantemente denota nervosismo, insegurança e até mesmo um grau de tensão ou medo. Parece bobagem, mas, quantas vezes já não vimos alguém fazer isso em uma situação de medo e aflição? Muitas, certo? E como as imagens são muito poderosas precisamos evitar esse tipo de coisa que remete direto para algo negativo...



**Apontar com o dedo** – para o interlocutor ou para outra pessoa, é considerado nos países orientais altamente ofensivo. Aqui, pode não ter a mesma gravidade, mas é igualmente ruim: passa uma imagem de arrogância e agressividade desnecessária. Sem falar na indelicadeza mesmo. É o famoso “dedo na cara” ... quem merece?



**Em pé, uma perna cruzada na frente da outra** – essa postura falsamente a vontade, passa a mensagem exatamente oposta: a de

insegurança e de que a pessoa está colocando uma barreira entre ele e o outro. É a mesma coisa que conversar de braços cruzados – colocando uma distância em posição de defesa quando o diálogo deveria fluir...

**“E quais seriam as posições desejáveis?”** Você deve estar se perguntando. Ok, vamos falar delas em outro momento, mas, de cara, pense em braços livres, soltos, no tronco levemente inclinado na direção de quem está falando, em sinal de atenção. E, o campeão dos campeões no quesito delicadeza em qualquer circunstância: olhos nos olhos. O contato visual permite muito mais do que apenas mostrar que você está ligado no que o outro está falando.

Lembre que, como “janelas da alma” os olhos podem falar muito mais do que o corpo todo – a um simples piscar ou mudança de brilho no olhar...