

Kovács Zsuzsa

Rápillantás a szemkontaktusra

Előszó

„A szem a lélek tükré.”

közmondás



A szemkontaktus helye a kommunikációban

A kommunikációt alapvetően verbális és nonverbális hatások együttese alakítja. Ha ezek arányát vizsgáljuk, akkor a verbális síkon csak a kommunikáció egynegyede zajlik. A nagyobbik arány a nem verbális jelek szintjén működik. Ez nagyon meghatározó, hiszen egyes kutatók szerint ezek szerepe fontosabb, mert egyértelműbb és meggyőzőbb, ráadásul ezt kevésbé tudjuk kontrollálni, mint a verbális viselkedést.

A nem verbális kommunikáció eszközeit két szinten tanulmányozhatjuk: vokális és nem vokális szinten, vagyis egyrészt a kommunikációnak azokat az eszközeit, amelyek a kiejtett hangokon alapulnak, másrészt azokat, amelyek a hangok kiejtését kísérik, s a test különböző mozdulataiban jutnak kifejezésre.

Mivel a szem is testünk része, és különböző mozgásokat (pl. kacsintás, pupilla nagyságának változása) képes végezni, ezért a nem vokális szintű kommunikációs eszközökhöz tartozik.

A kinezika a görög kineo ('mozogni') szóból származik, gesztusok és mozdulatok rendszerét vizsgálja. A testmozgások közül a szemmozgás fontos információforrásul szolgálhat a kommunikáló felekről, azonban nehéz elkülöníteni a tekintet és a mimika jellemzőit, hiszen az előbbi az utóbbi szerves része.

Ha a szemet, mint filozófiai nyelvet közelítjük meg, akkor a látás szerve „az a hely, ahol legegyszerűbb módon nyilatkozik meg a lélek, mert hiszen a szem kifejezése a lélek legfutólagosabb, mintegy odalehelt képe; éppen azért az emberek, hogy kölcsönösen megismerjék egymást, mindenekelőtt egymás szemébe néznek.” (HEGEL 1817/1981, 116.)

A szem, mint szimbólum sok kultúrában megjelenik a teljesség igénye nélkül csak említésként ebből néhány meghatározó:

A kereszténységben, Isten Szemét egy háromszög alakban ábrázolják, amely a hívők templomát szimbolizálja. A szem itt az Isten örök jelenlétét fejezi ki, amely megtalálható valamennyiünk szívében, és amely őrangyalként őrökdi mindenki felett, akinek hite van.

Egyiptomban Hórusz Szemével (vagy Rá Szemével) találkozunk. Itt a szem a védelmet és az életet jelöli.

A „harmadik szem” jelképe a Spirituális Szem – a megérzéseknek, a lélek tükrének a szeme. Ezt a Chakra Ajnával (Homlokcsakrával) azonosítják, amely nem mindennapi megérzésekhez, érzékeket felülmúló észlelésekhez vezet. A Spirituális Szem az indiai főisten, Shiva homlokán található meg, és a lélek tükrét jelöli, amely mindent kozmikus perspektívában képes érzékelni.

Valószínű, hogy ezen alap gondolat kapcsán szoktak akár a mindennapokban úgy fogalmazni a spirituális témával foglalkozók, hogy az itt maradt lelkek figyelnek „minket”.

Látható, hogy a szem, tekintet meghatározó minden kor és kultúra számára, és annál sokkal több mindent jelent, mint amit elsőre gondolnánk.

A szemkontaktus a mindennapi életben

Tényleges, személyes kommunikáció csak akkor létesíthető valakivel, ha egymás szemébe néznek. A szemkontaktus szabályozza a beszélgetést, alkalomadtán felkelti a hazugság gyanúját. Mondjuk azt is, hogy valakinek mosolygós, szúrós, csillogó, szomorú tekintete van.



Amikor ezekhez a fordulatokhoz folyamodunk, tudtukon kívül az illető pupillájának nagyságát és a nézés mikéntjét írjuk le. A pupilla pozitív érzelmeknél megnagyobbodik, negatív benyomásoknál összehúzóul. Természetesen a pupilla nagyságát befolyásolják a fényviszonyok és ezek változása is.

Egy fontos dolgot viszont ne felejtünk el, bármennyire is árulkodónak tűnik a szemkontaktus, jelentésénél a kommunikációs csatorna többi elemét is figyelembe kell venni (pl. testtartás, tenyér, verbális kommunikáció).

A tekintet többnyire öntudatlan, de bizonyos helyzetekben igen megszabott a tartalma. A hosszas rátekintés valakire a kapcsolatteremtés, kapcsolatfelvétel funkcióját is betöltheti. Ha valakihez szólni akarunk, akkor előtte a szemkontaktust teremtjük meg. Gondoljunk csak arra, amikor „fizetni szeretnénk” pl. egy étteremben a pincérnek, akkor a szemkontaktust igyekszünk felvenni vele.

Az, hogy a beszélgetés közben mennyire nézzük partnerünket, az függ az illető nemétől, beosztásától, kapcsolatuk intimitásától, a szimpátiától. Aki szimpatikus nekünk, annak arcán hosszabb ideig áll meg tekintetünk, ha valaki számunkra nem szimpatikus vagy ismeretlen, akkor kicsi a szemkontaktus.

A szemekkel, a tekintettel valóban sok mindent ki tudunk fejezni. A következő ábrák bemutatnak néhány tekintetet, és annak jellemzőit. Ekman szerint összesen hat érzelemfajta tükröződik az arcon, mely kortól, nemtől függetlenül egyértelműen felismerhető, ezért én ennek mentén szeretném megközelíteni az alábbi képeket.

Az örömnél a száj mosolyra húzódik, és ezáltal a szemek is nevetnek, azaz a nevető izmok hatására a szemek összehúzódnak. Huncut, kellemes fény csillog bennük.



A haragnál a szemöldököt összehúzzuk, a tekintet merev, szigorú, megrovó. A pupilla összehúzóul.



A félelemnél a szemek tágra nyílnak, riadt a tekintet, felfelé ível a szemöldök. A pupilla ugyanúgy összeszűkül.



Az undornál a szemet összehúzzuk, vagy akár szorosan be is csukjuk. A szemöldök lefele hajlik. Szinte összetöpörödik az egész arc.



A meglepetésnél a szemöldököt felhúzzuk, a szemeket tágra nyitjuk.



A szomorúságnál a szemhéj leereszkedik, a szemöldök nem mozdul, a belső részei összehúzódnak. A pupilla kicsi marad. A tekintet gyakran a távolba mered. A szomorúságnál előfordul a könny, sírás.



Ugyan Ekman alapérzelmei között nem szerepel **a figyelem**, ezzel együtt én fontosnak tartom, hogy erre is rápillantsunk. A figyelemnél a tekintetben érdeklődés látható, a szemek tágra nyitva, de nem túlságosan, ritkábban pislogunk.



„Ahol a szemek beszélnek, ott nincs szükség szavakra.”

Nemcsak a tekintettel tudunk kifejezni bizonyos dolgokat, érzelmeket, hanem a szem mozgása is „beszédesebb” lehet, hiszen elárulja a gondolkodásmódunkat.

A képekben gondolkodó ember (vizuális alkat) a szemével felfelé tekint, amikor elképzei a hallottakat vagy éppen emlékképet keres.

- Amikor valamilyen már korábban látott dologra, átélt eseményre emlékezik, általában balra, és felfelé néz. (Mi is volt tegnap a barátnőmön?)
- Amikor olyan dologról, eseményről van szó, amit még nem ismer, csak elképzei, akkor jellemzően a szem felfelé jobbra fog elmozdulni.

Egy tréningen alkalmaztam bemelegítő játékként, hogy mindenki meséljen magáról három történetet, amiből kettő igaz, egy pedig hamis, kitalált történet. A résztvevőknek kellett kitalálni, hogy melyik a hamis. A fentiek igazolódtak be számomra a történetek elmondásakor.

Az auditív emberek azok, akik a hangok világában jobban eligazodnak, mint a képekben. Az ő szemük jellemzően vízszintesen mozognak.

- Emlékezés hangokban, már elhangzott, konkrét dolgokra, eseményekre, akkor a szemük balra fog nézni. (Mit is mondott tegnap a barátnőm?)
- Képzelt hangokban, akkor a szem jobbra fog elmozdulni.

Amikor az adott személy kinesztetikus beállítottságú, akkor a tapintással, szaglással, ízlelésekkel kapcsolatos érzésekre gondol.

- Érzések megidézése közben a szemük lefelé és balra mozdul el. (Milyen érzés volt tegnap, amikor találkoztam a barátnőmmel?)
- „Belső párbeszéd” esetén, amikor elképzei az érzéseit, akkor a szem lefele és jobbra fog elmozdulni.

Az alábbi kép a fentieket foglalja össze.

