

# Come stabilire un contatto visivo che lasci il segno

In tutto il mondo, le persone comunicano con il volto e con il corpo tanto quanto con le parole. In Italia – e in particolare nel Sud – gesti ed espressioni sono parte integrante del ritmo della conversazione. Al contrario, culture come quella giapponese o cinese si affidano a un linguaggio corporeo più trattenuto, in cui persino il silenzio e l'immobilità assumono significato.

Eppure, nonostante queste differenze, esiste una forma di comunicazione non verbale che è universale: il contatto visivo.

Più che una semplice cortesia, il contatto visivo è un linguaggio silenzioso ma potente. Favorisce la fiducia, comunica sicurezza e crea un legame emotivo. Imparare a usarlo con consapevolezza può rafforzare la propria presenza, sia in ambito personale che professionale – che si tratti di guidare una riunione, gestire una negoziazione o condividere una conversazione sincera.

1. Inizia con un sorriso, poi mantieni il contatto visivo per tre secondi

Il modo migliore per avviare un'interazione è con un sorriso autentico. Esprime apertura e cordialità, e invita l'interlocutore a fidarsi fin dal primo momento.

Subito dopo, mantieni un contatto visivo stabile per circa tre secondi: un tempo sufficiente a stabilire un legame, ma non tanto da risultare invadente.

Evita sguardi sfuggenti o nervosi, che possono trasmettere insicurezza o mancanza di attenzione.

2. Applica la regola del 50/70

Trovare la giusta misura nel contatto visivo richiede equilibrio.

Quando parli, mantieni il contatto visivo per circa il 50% del tempo: dimostra padronanza e credibilità, senza risultare dominante.

Quando ascolti, aumenta fino al 70%: uno sguardo costante mentre l'altro parla comunica partecipazione, rispetto e interesse sincero.

Un contatto visivo eccessivo può sembrare aggressivo o intimidatorio. Uno troppo scarso può apparire come disinteresse o insicurezza. La regola del 50/70 aiuta a trovare il giusto equilibrio.

### 3. Quando distogli lo sguardo, guarda di lato – non in basso

Anche il modo in cui si interrompe il contatto visivo ha un significato. Guardare in basso può suggerire disagio o sottomissione. Meglio voltare lo sguardo di lato, come se stessi riflettendo brevemente o richiamando un ricordo.

Questo piccolo gesto preserva l'impressione di sicurezza e mantiene un tono sereno e colloquiale.

### 4. Usa lievi cenni del capo per mostrare attenzione

Un cenno del capo – soprattutto mentre mantieni il contatto visivo – è uno dei modi più efficaci per comunicare ascolto ed empatia.

Fa capire all'interlocutore che stai seguendo il discorso, senza dover intervenire verbalmente. Nelle conversazioni interculturali, questo tipo di riscontro silenzioso è particolarmente utile per mantenere il ritmo e la sintonia.

### 5. Per restare naturale, fissa un solo occhio

Se mantenere a lungo il contatto visivo ti mette a disagio,

puoi restare naturale concentrandoti su uno solo degli occhi dell'altra persona – il sinistro o il destro.

Questo trucco ti aiuta a mantenere uno sguardo fermo e sincero, evitando che risulti forzato. È particolarmente utile in contesti formali o ad alta pressione, come colloqui, presentazioni o situazioni conflittuali.

L'arte di una presenza equilibrata

Un contatto visivo efficace non è questione di fissare o dominare: è questione di connessione.

Riflette la tua presenza, la tua sicurezza e la tua capacità di ascoltare senza voler prendere subito la parola.

Padroneggiarlo significa trovare la giusta misura: fermezza senza aggressività, calore senza invadenza, partecipazione senza eccesso.

Come ogni arte, può essere appresa – e una volta acquisita, diventa uno degli strumenti più sottili e potenti della comunicazione umana.

