

## L'efecte 'jo'

**L**es persones hem fet de la vida social una de les claus del nostre èxit evolutiu. Tanmateix, no totes les relacions amb els nostres congèneres són iguals: hi ha persones en companyia de les quals ens sentim relaxats mentre que d'altres ens incomoden. Un estudi recent publicat a *Psychological science* ha demostrat que tots provoquem un impacte tangible i inconscient sobre les percepcions i emocions dels altres i que, sorprenentment, les emocions a què induïm són generalment les mateixes en totes les persones amb qui interactuem. És l'anomenat efecte *jo*, la coneixença del qual m'ha fet mirar tothom qui conec, i especialment a mi mateix, des d'una altra perspectiva.

Es va demanar a 239 persones que feia un mes que treballaven juntes, però en grups reduïts, que valoressin la intensitat de les emocions que havien sentit al costat de cada company de feina. Els investigadors buscaven la tendència emotiva global respecte de cada persona, no el sentiment esporàdic, molt més influenciable per cada situació concreta, de manera que no van considerar les situacions en què s'hagués produït una emoció puntual fruit de les circumstàncies. El resultat va ser molt clar: la percepció general respecte de cada individu era pràcticament la mateixa per a totes les persones. És a dir, que cada persona produeix una "presència efectiva característica", un impacte emotiu inconscient que afecta tothom amb qui està en contacte, com per exemple calma, avorriment o estrès. Aquest estudi també destaca l'existència de persones que anomena "tòxiques", que tenen efectes nega-



**DAVID BUENO**

PROFESSOR DE GENÈTICA, UB

tius sobre les emocions dels altres pel sol fet de ser-hi a prop però sense la necessitat d'un contacte explícit directe, generalment persones extravertides però de tracte desagradable. En canvi, altres trets de la personalitat com l'altruisme i l'amabilitat no sembla que corresponguin a cap inducció emocional predeterminada, i tant poden produir ansietat com relaxació, depenent d'altres característiques de la persona que aquest estudi no resol.

El treball també ha revelat que determinades emocions com l'estrès i la decepció es veuen influenciades tant per la persona amb qui interactuem com per la nostra manera de ser. En canvi, l'entusiasme i la felicitat depenen més de la nostra manera de ser que de la influència dels altres, malgrat que també es veuen clarament influïdes per l'efecte *jo* de qui ens envolta. Sorprenent-

ment, però, les característiques psicològiques d'un mateix no serveixen per predir l'efecte emocional que produïm en els altres. Les persones felices poden provocar als altres, sense saber-ho, emocions d'insatisfacció i de decepció. I aquest efecte és independent de les capacitats intel·lectuals i de la vàlua professional, malgrat que sens dubte influeix en la percepció que els altres tenen de les nostres capacitats i aptituds si la seva simple presència els desperta decepció o, alternativament, entusiasme.

Aquest estudi, però, deixa alguns punts sense resoldre. Per exemple, no s'ha comprovat si l'efecte *jo* és constant en el decurs de la vida d'una persona o si canvia en funció de la situació personal. I tampoc resol quins són els mecanismes biològics que el provoquen; seria interessant poder correlacionar aquesta "presència efectiva característica" amb escàners de l'activitat cerebral i amb les variants genètiques d'hormones i neurotransmissors que se sap que intervien en aquests aspectes del comportament. El darrer punt de l'article és el que m'ha fet meditar més. Segons els autors, és molt difícil que hom pugui descobrir per ell mateix les emocions que provoca en els altres, perquè ho veiem tot des de la nostra perspectiva presencial i no podem saber amb la precisió suficient com són quan nosaltres no hi som. Aquest coneixement ens ajudaria a créixer interiorment i a conscienciar-nos més de qui som, i de per què la vida ens va com ens va. I també seria interessant examinar-ho a nivell col·lectiu. ¿I si la globalitat de tots els efectes *jo* d'una població humana fos també important per entendre'ns com a poble?

**Tots modifiquem  
inconscientment  
les emocions dels altres,  
tot i que és difícil saber  
quines emocions són**