



# Tribuna

## Mirades

David Bueno i Torrens. Professor i investigador de genètica i divulgador de la ciència

**H**e pogut fullejar alguns fragments del llibre de l'exconsellera Borràs, *34 dies de tardor i un de primavera*, on relata l'experiència de passar un mes a la presó. Un testimoni colpidor, on he trobat un fragment que m'ha cridat l'atenció. Explica que a l'Audiència Nacional la jutgessa Lamela ni la va mirar a la cara mentre parlava. No pretenc parlar del procés obert contra representants polítics i socials, sinó de la importància de les mirades, i què diuen de les persones. Ho faré a partir d'un parell de treballs publicats recentment a les revistes *Frontiers in Psychology* i *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. És un tema, el de les mirades, del qual parlo sovint dins un dels meus àmbits professionals, el de la neurociència aplicada a l'educació (o neuroeducació). Una mirada alegre i serena, per exemple, transmet confiança, la qual, en àmbits educatius, és clau per comunicar seguretat als infants, i els ajuda a madurar les capacitats cognitives i emocionals. Les mirades transmeten l'estat emocional de les persones. Quan mirem els

ulls d'algú, percepció inconscientment el nostre estat emocional, i nosaltres el seu. És una manera instintiva d'harmonitzar les relacions socials, i ens permet detectar possibles amenaces si la mirada transmet, per exemple, ira.

**ÉS MOLT DIFÍCIL CAMUFLAR** l'estat emocional de les mirades; encara que intentem fem "cara de pòquer", els ulls ens delaten. Tradicionalment, el fet de no mirar als ulls s'ha interpretat, des de la psicologia, com un possible reflex de sentiment de superioritat, de personalitat neuròtica o socialment ansiosa, o de temor a ser jutjat pels altres, segons la persona i les circumstàncies.

“Les mirades transmeten l'estat emocional”

**EN AQUESTS TREBALLS** que comento s'ha correlacionat la durada i la direcció de les mirades amb l'activitat de diferents regions del cervell. S'ha vist, per exemple, que les mirades més ben valorades són les que duren una mica més de tres segons. Quan mirem els ulls d'algú, automàticament s'activen les zones emocionals del cervell. És lògic, tenint en compte que les mirades transmeten l'estat emocional. Però també s'activen intensament altres zones, com les implicades en l'anomenada teoria de la ment. Teoria de la ment és el nom que rep la capacitat que tenim d'inferir els pensaments de les altres persones, i de distingir-los dels nostres. I també s'activen zones implicades en l'anomenada flexibilitat cognitiva, que és la capacitat de donar diverses respostes a un mateix problema, en la planificació i en la inhibició de conductes. És a dir, no només afavoreixen les respostes emocionals sinó també la reflexivitat. Ens ajuda a identificar les intencions dels interlocutors i afavoreix que siguem capaços de trobar més solucions. Mirem-nos i mirem-los als ulls.