

## Arxiu del dimarts , 22/12/2015

### *El poder de les mirades*

dimarts , 22/12/2015



De ben segur que tots hem viscut situacions en la nostra vida en què ens ha quedat gravada la mirada d'una persona, ja fos una mirada d'alegria, de ràbia, de por, d'enveja, de súplica, de satisfacció... Les mirades tenen un gran poder sobre les persones, i això és especialment important durant la infantesa i l'adolescència. Possiblement tots els que teniu o heu tingut fills o filles menuts o adolescents, o el que hi treballem o hi heu treballat, coincidireu a dir que amb una sola mirada és possible fer-los callar, o engrescar-los, o fer que se sentin importants. I també, si ens ho proposéssim, els podríem fer sentir menystinguts, de la mateixa manera que segurament tots recordem la mirada d'alguna persona que en algun moment ens va menystenir. Les mirades són un dels elements més importants de la comunicació no verbal, i el seu efecte sobre el nostre comportament pot ser aclaparador, atès que activen zones molt diverses del nostre cervell. Sense voler, amb una simple mirada podem condicionar negativament el futur d'un infant o un adolescents. I, de la mateixa manera, també les podem utilitzar com una eina per ajudar-los a créixer i potenciar la seva dignitat com a persones.



### **Tot comença amb el naixement**

La primera cosa en què es fixen els nadons quan poden començar a mantenir estable la seva mirada, és el rostre de les altres persones. Si ens acostem a un nadó amb un sonall a la mà i el belluguem, possiblement miri un moment el sonall, però ràpidament el que més li cridarà l'atenció serà la nostra cara. Per això també els nadons els agrada tant tocar la cara de les persones, masegar-la amb els seus petits dítets i esgarrapar-la amb les seves aparentment inofensives però altrament esmolades ungletes. A través de la cara de les altres persones, fan la seva primera socialització. Aprenen els seus propis sentiments, i a interpretar els dels altres. I també a respondre en conseqüència. Per això, una mirada de menysteniment pot generar fàcilment sentiment d'inferioritat, en funció de què estigués fent aquell infant o adolescent en aquell moment, o de quin fos el seu estat mental. O de ràbia, o d'impotència. O pot afavorir que també menystingui altres persones. De la mateixa manera, una mirada ferma de confiança pot augmentar fàcilment la seva autoestima, i també el respecte que sent cap els altres, per imitació.

Ja ho sé, possiblement hi hagi qui pensi que amb una sola mirada no n'hi ha prou per fer tot això, i en la majoria de casos és cert. Els efectes a llarg termini de les mirades solen ser acumulatius. Una mirada entre un mar d'altres marides és només com una gota d'aigua. Però mirar de manera sistemàtica una persona amb menyspreu pot acabar fent que ens menyspreï a ella mateixa o que aprengui a menysprear els altres. Generalment amb una sola mirada no n'hi ha prou. Però hi ha excepcions, que depenen de l'estat emocional de la persona i, també, de qui dirigeixi la mirada concreta. Si una persona no té un estat emocional suficientment estable, l'efecte de les mirades és molt més intens –i per tant, durador–. I precisament una de les facetes que caracteritza els adolescents és la seva relativa i variable inestabilitat emocional (en vaig parlat al *Post del 13/2/2014*). I si la persona que dirigeix aquella mirada concreta està emocionalment vinculada al receptor, com pot ser el cas dels pares, amics, professors o qualsevol persona de qui es valori la opinió, l'efecte també és més intens i durador.

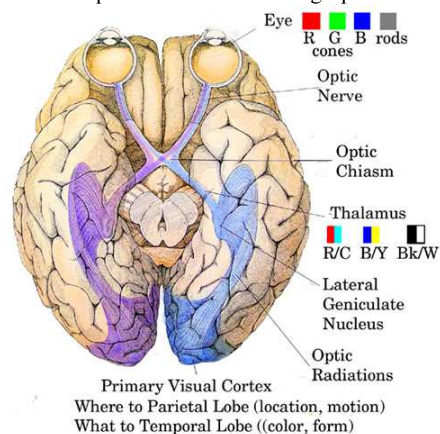
Potser no n'hem estat mai massa conscients, però la responsabilitat que tenim quan mirem les altres persones, de la mirada concreta que els dirigim, especialment als nostres fills i alumnes, és més gran del que pensem.



### Tot comença també amb els homínids

Només com a curiositat, no som els únics animals que ens comuniquem amb la mirada i, en conjunt, amb l'expressió facial. Tots els primats hominoides –bonobos, ximpanzés, goril·les i orangutans– també ho fan. Però la seva mirada és molt menys expressiva que la nostra. Sabeu per què? Per un motiu molt senzill: la pell que envolta els ulls dels altres primats cobreix completament l'escleròtica, que és la capa més externa del globus ocular. És una capa molt dura que confereix resistència a l'ull, i es caracteritza pel seu color blanc. Per això els ulls dels altres primats els veiem sempre foscos: només ens mostren l'iris i la nineta.

En canvi, en la nostra espècie la pell del voltant dels ulls està retreta, i això deixa al descobert la part més anterior de l'escleròtica. La nostra pupil·la està emmarcada en blanc, la qual cosa li dona un ventall molt més ampli d'expressions, i una finesa expressivitat exponencialment superior. No sabem com eren els ulls dels homínids ancestrals nostres, perquè no deixen cap empremta en els fòssils, però sens dubte la selecció natural ha afavorit aquesta característica en el nostre llinatge pels avantatges que suposa pel que fa a la comunicació i a la socialització, i en conseqüència a la possibilitat de viure en grups culturalment i socialment molt complexos.



### I també tot comença –i continua– dins el cervell

La posició anatòmica de l'escorça visual és ben curiosa. L'escorça visual és la zona del cervell que rep el senyal transmès pels nervis òptics, i és l'encarregada de reconstruir les imatges i donar-los significat. Deia que la seva posició és ben curiosa perquè es troba al clatell, mentre els ulls es troben a l'altre extrem del crani, a la cara. Això fa que el senyal neural hagi de recórrer un camí més llarg que si l'escorça visual es localitzés, per exemple just darrera el front. Tanmateix, això permet un circuit molt interessant. Abans d'arribar a l'escorça visual, el senyal que transporten els *nervis òptics* passa pel *tàlem*, una zona del cervell implicada en regular el nivell d'atenció i la consciència. Per poder fer aquesta regulació, el tàlem està en contacte directe amb l'*hipocamp*, que és la zona del cervell que gestiona la memòria, i l'*amígdala*, que gestiona les emocions. Per això, al mateix moment que l'escorça visual reconstrueix la imatge, ja la pot dotar de significat. D'una banda, permet fer-nos conscients de si allò que estem veient és una cosa o una cara coneguda o desconeguda, una situació nova que ens exigeix una resposta diferent a l'habitual, o una situació habitual a la qual podem respondre de manera automatitzada, com sempre fem davant aquella mateixa situació, perquè sabem que la resposta que hi donem, sigui quina sigui, funciona prou bé.

D'altra banda, dota les imatges de càrrega emocional. Cal recordar aquí que les *emocions* són patrons de conducta predeterminats que es desencadenen inicialment de manera preconscient davant qualsevol situació que exigeixi una resposta immediata. En són exemples l'alegria, la por, la ira, el fàstic, etcètera. Si sumem a aquests fets la capacitat d'*empatia* que podem tenir cap a les altres persones i l'efecte de les *neurones mirall*, que ens permeten viure dins nostre les emocions que manifesten o que observem en els altres, tenim ja tots els ingredients per al còctel. Això explica perquè una simple mirada, en una situació de forta càrrega emocional, pot deixar una empremta profunda a la memòria. Una empremta que, si tipus de mirada es va repetint en el temps, acabarà fixada gràcies a la *plasticitat del cervell*, en connexions neurals reforçades que, d'una o altra manera, influiran en les conductes posteriors d'aquella persona.

D'aquí la gran importància de les mirades, de mirar als altres, i molt especialment als nostres fills i alumnes, amb la dignitat que qualsevol persona es mereix.

*El proper post: L'efecte de l'agraïment*