

EL LENGUAJE DE LOS OJOS

Los ojos son órganos vitales para el ser humano, teniendo en cuenta que sin ellos, sería mucho más difícil orientarnos en el mundo, puesto que ningún otro sentido proporciona tanta seguridad como la vista; considerando que a través de este sentido se recibe más del 80% de la información procedente del exterior, y que puede alcanzar hasta un millón y medio de informaciones simultáneas.

Por otra parte, la mirada es un poderoso sistema de comunicación entre los mamíferos superiores, pero alcanza su máxima expresión en la especie humana, donde aumenta su importancia con el desarrollo de un elemento facial especial del *Homo sapiens*, que sirve exclusivamente para hacer la mirada más expresiva, y que se conoce como el blanco de los ojos, prácticamente ausente en otras especies.

Sin duda alguna, la evolución del lenguaje visual ha avanzado en forma paralela con el desenvolvimiento oral; y según el etólogo Desmond Morris, ha sido el desarrollo de este último, lo que ha dado al movimiento de la mirada, su importancia como señal.

Aunque no son tan ricos como la palabra, los gestos visuales tienen una fuerza comunicativa impresionante, incluso por sí solos; y aquello de que los ojos, como foco del rostro, son las ventanas o el espejo del alma, es muy cierto, pues con ellos se puede expresar alegría, ternura, amor u odio, e incluso a veces, delatan a la palabra, ya que resulta muy difícil mentir, mirando a los ojos del contertulio.

Únicamente aquellos seres que pertenecen a los eslabones superiores de la cadena evolutiva, están dotados de la facultad especial para expresarse visualmente, y sólo los humanos y los primates saben utilizar los ojos para comunicarse, desde el nacimiento; porque sólo ellos, durante el contacto entre la madre y el hijo, establecido con la lactancia, aprenden a hablarse con la mirada.

El comportamiento ocular es quizás, la forma más sutil del lenguaje corporal, y las miradas son mensajes mudos que responden a un código con reglas gramaticales propias, tanto innatas como adquiridas, que actúan como un imán ante cuya fuerza magnética nadie puede sustraerse. Se trata de un código descifrado incluso por los bebés, y aprendido desde niño, para poder “hablar” con los ojos.

La respuesta humana a la mirada también es innata, pues se ha demostrado que la primera imagen a la que reaccionan los recién nacidos, es a un par de ojos o cualquier otra configuración similar; y que como parte de su maduración, el niño aprende paulatinamente el significado de las miradas para conocer las intenciones y los sentimientos de los demás, hasta convertirse en un adulto que en ocasiones, “adivina” los pensamientos ajenos, gracias a la interpretación de sus miradas. Desde la infancia, la cultura programa al ser humano, enseñándole qué hacer con los ojos, cómo utilizar la mirada y cómo descifrar las expresiones de los demás.

En efecto, la mayoría de los encuentros comienza con un contacto visual, y los expertos han definido estas pautas de comportamiento como “comunicación no verbal”; recordando que el filósofo Jean Paul Sartre sugirió que “el contacto visual es lo que hace al ser humano directamente consciente de la presencia del otro, con conciencia e intenciones propias”.

En consecuencia, los ojos son receptores de las expresiones de otros, y emisor de los propios pensamientos y sentimientos. Escudriñando el rostro de la persona que se tiene enfrente, sus ojos revelarán su estado de ánimo, y su apreciación sobre aquellos que lo observan, a la vez que ella lee en los de sus observadores, sus sentimientos e intenciones.

Durante el cotidiano intercambio de palabras, los movimientos de los ojos proporcionan un útil sistema mudo para regular la conversación, las miradas sirven de señales de tráfico y su importancia se demuestra claramente durante una conversación en la que participa un interlocutor invidente o que lleva gafas oscuras; pues en ese caso, el flujo de las palabras es más inseguro, surgen interrupciones y las pausas se prolongan más de lo usual.

Esto sucede porque la conducta ocular no se reduce a compartir y emplear el mismo código; sino que a través de los movimientos de los ojos, el individuo puede transmitir actitudes y sentimientos, y su mirada forma parte del vocabulario expresivo a través del cual revela su vida interior y su propia personalidad.

Además, de responder a la incidencia de la luz actuando como un fotómetro, la pupila muestra variaciones de tamaño involuntarias que responden al efecto de sentimientos y sensaciones. De esta forma, el odio, la antipatía, o las imágenes, sonidos o gustos desagradables, las contraen en un deseo inconsciente de empequeñecer aquello que desagrada; mientras que por el contrario, el amor, la felicidad, los sonidos, imágenes o gustos placenteros, automáticamente dilatan las pupilas. De allí que algunos opinen que las pupilas pueden ser una especie de detector de mentiras.

Evidentemente se trata de un medio de comunicación mudo, pues basta dilatar involuntariamente las pupilas y contraer un músculo del ojo, para comunicar un sentimiento, un estado de ánimo e incluso un mensaje, o poner en funcionamiento el gesto innato de subir o bajar las cejas, cuando se desea transmitir un saludo.

Sin embargo, el efecto es aún más profundo, ya que los ojos pueden ser mensajeros mudos capaces, en ocasiones, de controlar la conducta del observado, e imponerle a éste, la propia voluntad del que dirige la mirada; por ejemplo, cuando lo anima a responder fijando sus ojos sobre él, o por el contrario, cuando le impide la interrupción del discurso, evitando el cruce de las miradas.

Los tipos de mirada varían mucho entre las personas y es curioso observar que los hombres y mujeres las emplean en forma diferente.

Se ha observado, por ejemplo, que los ojos femeninos brillan con mayor intensidad, efecto que se atribuye sobre todo a dos factores: la temperatura más elevada de las lágrimas femeninas y la mayor dilución de los lípidos en el líquido lacrimal, que producen mayor movilidad.

Los biólogos explican este fenómeno como una consecuencia de la selección evolutiva, considerando que la naturaleza asignó esta condición femenina, con la finalidad de otorgarle mayor atractivo para el sexo opuesto. El mismo significado tiene la presencia de una esclerótica mayor, ya que la zona blanca del ojo intensifica esa luminosidad, y resalta la dirección de las miradas, permitiendo apreciar la reacción de sus pupilas, la intención directa y elocuente, como también los pensamientos ocultos.

En un rostro, es muy importante la intención que los ojos ponen en la mirada, es decir, el mensaje no verbal que están emitiendo; pues cuando dos personas se encuentran cara a cara, entran inmediatamente en funcionamiento una serie de movimientos oculares. Clasificar todas estas señales visuales constituiría una tarea de años, porque existen innumerables variantes, y de acuerdo con el contacto, las mismas suelen poseer matices, interpretaciones y lecturas diversas.

Bajar la vista puede ser síntoma de cansancio o tristeza, y se traduce como una pausa en la emisión, pero también puede ser un mecanismo de defensa ante un contacto visual muy directo e impertinente; y a veces se aparta la vista para evitar la confrontación o con el fin de disimular un sentimiento o una actitud. Así mismo, la mayoría tiende a evitar entrecruzar miradas con un superior, e instintivamente bajan la vista o miran hacia otro lado.

Los psicólogos achacan este comportamiento a la herencia biológica porque, tanto en el ser humano como entre los animales, la manera de mirar refleja frecuentemente, el estatus; y bajar los párpados, es interpretado en todo el reino animal, como un gesto de paz, ya que en general, el animal dominante disfruta de más espacio visual. Por eso, cada vez que dos animales cruzan la mirada, y uno la desvía, confirman el lugar que a ambos les corresponde en la jerarquía de dominio.

Transportado este comportamiento a los seres humanos, un escolar, por ejemplo, evitará un contacto sostenido con su profesor; un ejecutivo se considerará con derecho a mirar abiertamente a su secretaria y ésta al botones, y así sucesivamente; pero si algo altera dicho esquema, sería porque la estructura de dominio no funciona bien.

Se ha observado, no obstante, que utilizamos estas señales visuales también con personas del mismo rango, es decir, con las personas a las que nos unen especiales lazos de afecto; y nuestra conducta visual con los familiares y amigos, cuida especialmente la manera de cultivar mensajes que expresen respeto.

Una mirada de reojo puede ser ambigua; puesto que en el ritual de los ojos, siempre significa una evaluación o un examen que puede ser aprobatorio o reprobatorio, según los casos. Una mirada franca y directa, por el contrario, es la señal más clara para expresar que se ha establecido contacto con el interlocutor y que se siente alegría por el encuentro.

En situaciones normales, la curiosidad o el asombro nos inducen a abrir mucho los ojos, y ese gesto en los niños, nos transmiten su inocencia e ingenuidad; pero en otras ocasiones el horror, la angustia o el miedo pueden ser también motivo para que los ojos se "salgan de las órbitas".

La persona arrogante y orgullosa, que se siente muy segura de sí misma, tiende a mirar a los demás de arriba a abajo; mientras que el inseguro, el humilde, el acomplejado o desvalido procura pasar desapercibido, mirando tímidamente de abajo hacia arriba.

El desinterés se demuestra siempre con una mirada vaga e intranquila, lanzando breves vistazos furtivos de un lado a otro, aunque esta conducta también puede denotar aburrimiento o falta de concentración.

Dentro de todo este concierto ocular existen también miradas vagas y ensimismadas, que producen cierto malestar y desasosiego a quien la recibe; y más de una vez, habremos observado cómo alguien nos atraviesa con su mirada, pero aunque la persona nos enfoque directamente al rostro, sus ojos miran pero no ven, pues están dirigidos fijamente a un punto en el infinito.

En este contexto se debe recordar que durante la evolución, la musculatura del ojo humano que participa en las modificaciones ópticas oculares, fue programada para enfocar hacia la lejanía, lo que imprime a la mirada

a larga distancia, un aspecto de ensoñación, ausencia o desinterés; y por la misma razón, el esfuerzo es mayor cuando se enfoca la mirada de cerca durante largo tiempo.

Una mirada fija indica sentimientos activos de carácter amoroso, temeroso y hostil, mientras que una mirada evasiva se relaciona con la timidez, la superioridad despectiva y la humildad. Las diferencias entre estas actitudes tan diferentes se establecen con la ayuda de las expresiones faciales. Por otra parte, en forma inconsciente, las pupilas dilatadas delatan el interés por una cosa y se contraen cuando ven algo desagradable; y de ello se dan cuenta, también inconscientemente, quienes perciben la mirada.

La expresión fija de unos ojos siempre resulta inquietante, quizás porque todos los seres reaccionan instintivamente a la forma redonda del ojo como una herencia biológica del magnetismo que sugiere el círculo.

Todavía no se conoce con certeza, el mecanismo de las ondas cerebrales de un humano cuando es observado fijamente, pero un estudio reciente indica que una persona mirada con insistencia, tenderá a mostrar algunas alteraciones fisiológicas, entre ellas, un ritmo cardíaco más elevado.

Es interesante destacar que la mayor parte de los animales que constituyen la fauna terrestre, amenazan a sus enemigos con sus ojos, y por esta misma razón, cuando en la época de celo, los animales “bajan la guardia”, el apareamiento se desarrolla con los ojos cerrados.

Pero también es importante que cuando los ojos propios de una especie son demasiado pequeños para alcanzar el efecto intimidatorio que pretenden, se valen de “ojos artificiales”. Los círculos irisados dibujados en las alas de cierto tipo de mariposas nos proveen del ejemplo más refinado, pues en pleno vuelo, las mariposas semejan ojos en movimiento, evitando así ser presa fácil de las aves que habitan su entorno.

La potencia amenazadora de la mirada fija ha sido conocida a través de toda la historia; y en muchas culturas diferentes, la superstición popular ha enraizado leyendas acerca del “mal de ojo”, especie de conjuro mágico cuyo influjo maléfico pesa sobre todo aquel que lo recibe.

El mal de ojo es quizás, el hechizo más antiguo y extendido que existe. Esta capacidad fue atribuida a los magos, hechiceros y brujos, pero se dice que incluso el papa Pío IX, elegido en 1846, tenía esta particularidad maléfica y que su bendición era funesta.

Paralelamente, en muchas culturas existió también, la creencia en la magia protectora de los ojos grandes; como el hábito de los indios del Amazonas, de utilizar a los buhos, precisamente por sus grandes ojos, para proteger sus poblados de las miradas malignas de los forasteros; la costumbre arraigada en muchas regiones europeas donde se pintan ojos en puertas, platos y vasos de las viviendas; los símbolos de los chamanes que llevan una especie de ojos protectores dibujados en sus vestimentas; y los ojos en la proa para protegerse del furor de las aguas, que todavía hasta mediados del siglo XX, llevaban muchas embarcaciones.

Probablemente, la superstición de los poderes malignos del ojo puede entroncarse con una experiencia humana muy común; ya que es frecuente sentir alguna vez la incómoda sensación de ser observados por alguien, y luego, al alzar la vista y darnos vuelta, confirmar nuestra sospecha. O bien, pasear tranquilamente por la calle y de pronto, tener la sensación de que alguien nos vigila y sentir el impulso de dirigir la mirada hacia la ventana de un edificio concreto desde donde alguien nos está observando. ¿Existe una fuerza oculta que haga coincidir las miradas? ¿Se trata de pura coincidencia o será que la imaginación juega malas pasadas?

El tema se viene discutiendo desde la antigüedad, pues ya el filósofo griego Demócrito de Abdera (460 – 370 a.C.) desarrolló una curiosa teoría que sostenía que los ojos emiten una especie de energía, a la que llamo *eidola*, y que se adhiere a aquello sobre lo que va dirigida la mirada, produciendo cierto desasosiego.

Aunque no existe ninguna energía mensurable que parta del ojo, en opinión del psicólogo J. Poortmann: “Este fenómeno podría ser un puente entre la percepción normal y la paranormal”. “Algo similar a lo que sucede con la telepatía”, según asegura su colega británico Whatley Carrington.

Por su parte, los experimentos del psicólogo alemán Eberhard Bauer indican algo muy diferente, pues sostiene que la explicación del fenómeno es muy simple, y revela además que las reacciones entran dentro de un cálculo de probabilidades lógico: nadie mira fijamente hacia el mismo punto durante un largo tiempo, sino que gira con mayor o menor frecuencia su cabeza hacia todos los lados posibles; y además, olvidamos la cantidad de veces que alzamos la vista en dirección a donde creemos ser observados y no hallamos a nadie.

Según estas investigaciones, este tic que nos obliga a mirar constantemente hacia distintos lados, controlando nuestro entorno, está estrechamente vinculado al pasado más remoto, referido a la conducta de cazadores que caracterizaba a los hombres primitivos.

El lenguaje de los ojos es innato en el ser humano, pero existen también, diferencias interculturales respecto a la forma de mirar; y mientras algunas civilizaciones fomentan el contacto visual, otras lo controlan para reducir

su relevancia, sólo en los rituales sociales. Los árabes, por ejemplo, se acercan mucho y miran atentamente a los ojos de su interlocutor para conversar, mientras que en el extremo opuesto se encuentran los países del lejano oriente, donde se considera una falta a las reglas de etiqueta, mirar a la otra persona mientras se mantiene una conversación.

En las culturas occidentales, la dirección de las miradas sigue reglas determinadas por las educaciones particulares de cada pueblo. Modernamente, con el desarrollo de las escuelas psicológicas, la conducta visual es frecuentemente reorientada para mejorar el desenvolvimiento de las personalidades, con la finalidad de obtener una más satisfactoria aceptación social, laboral o individual.

De esta forma se han marcado algunas pautas conductuales en lo que se refiere a la mirada y se dice por ejemplo, que para tener éxito en los negocios es cuestión de dirigir la mirada siempre a los ojos y la frente del interlocutor; que cuando se está relajado y el encuentro se produce durante una fiesta, la mirada se debe enfocar hacia el triángulo ojos - nariz- boca; y que las miradas íntimas tienen la libertad de recorrer los ojos del rostro de la pareja y dirigirse además, hacia la barbilla y el cuello.

El abanico de expresiones visuales, según el contexto, es amplísimo en todo el mundo, y se puede afirmar que en definitiva, cada sociedad tiene sus propias miradas.