

Conoce las bondades y curiosidades de mirarse a los ojos

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015



En muchas culturas, como la de los indígenas pemón de Venezuela, mirar fijamente a otra persona es señal de irrespeto. Para otras es lo contrario, es evidenciar que no ocultas nada.

A las personas tímidas, por ejemplo, les cuesta mantener la mirada y suelen bajar los ojos; cuando estamos enamorados, hasta sentimos un cosquilleo en el estómago que nos hace sonreír y desviar la vista.

Para nosotros la frase “los ojos son el espejo del alma” es clarísima: dices con la mirada lo que muchas veces no puedes decir con la boca.



Pero mirar, observar, ver detenidamente los ojos de otra persona durante 10 minutos... nos haría sentir raros, por no decir mal. ¿Sigues leyendo para ver de qué se trata?

Un estudio extraño

Un grupo de investigadores de la Universidad italiana de Urbino se hizo la pregunta que da título a nuestro artículo, **¿qué pasa si ves a alguien fijamente por un rato?**

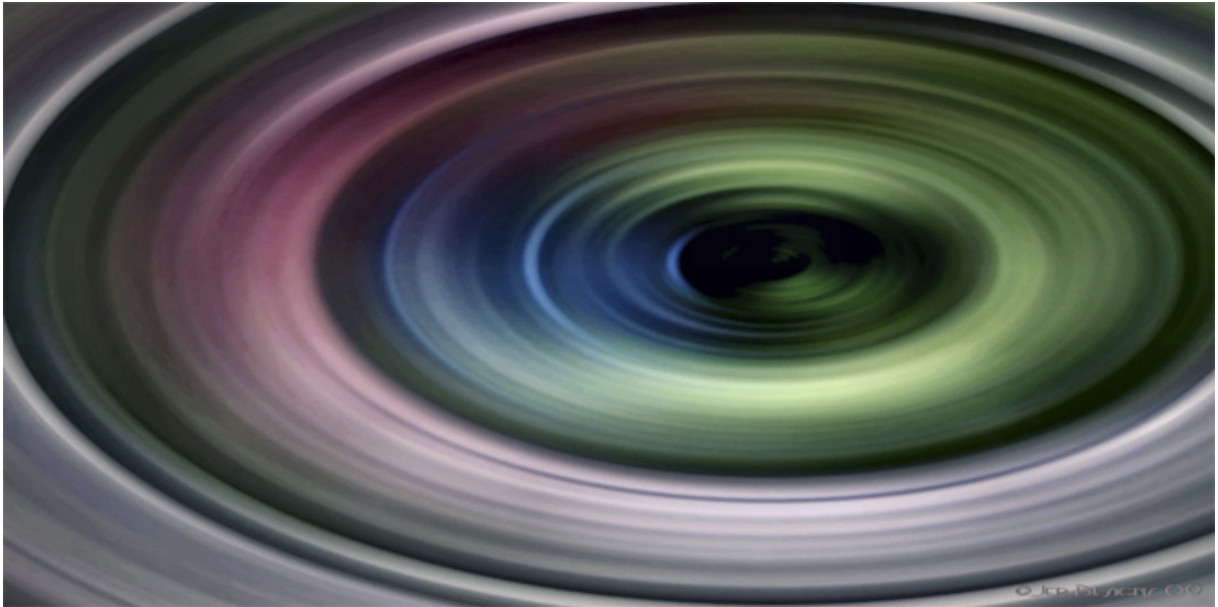
Para ello, reclutaron a 40 voluntarios, todos desconocidos entre sí, que debían trabajar en parejas.

El experimento era simple: sentarse uno frente a otro, en una habitación a media luz, y mirarse fijamente durante 10 minutos.

Otro grupo debía quedarse en otra habitación, a solas, también en penumbras, viendo fijamente la pared.

Al cabo de los 10 minutos se les pidió a todos los voluntarios llenar un cuestionario en el que debían reflejar lo experimentado durante el ejercicio.

Los resultados fueron asombrosos: **todos los que vieron a otras personas dijeron sentir cosas muy extrañas**, como por ejemplo, que los colores alrededor se veían más intensos, o que los sonidos se amplificaban o desaparecían, y que el tiempo parecía transcurrir más lentamente.



Pero lo que más asombro causó fue que muchos señalaron que el rostro de la otra persona se fue alterando. El 90% de los voluntarios indicó que la cara del interlocutor se había deformado, y el **75% dijo que había cambiado tanto que parecía un monstruo**.

Un 50% vio rasgos propios en el rostro de la otra persona, y un 15% aseguró haber reconocido los rasgos de una persona querida.

¿Y si miramos un espejo?

Los mismos investigadores hicieron también un experimento similar al anterior en el que pidieron a 50 personas ver su propio reflejo fijamente en un espejo.

Lo interesante fue que también reportaron experiencias extrañas, muy parecidas a **estados alterados de la conciencia**.

En este caso, un 66% de los participantes vio **notables deformaciones en su propio rostro**, un 18% la cara de alguno de sus padres, un 28% vio a una persona desconocida, un 48% monstruos, otro 18% vio rasgos de animales y por último un 28% imágenes arquetípicas, como un niño o una anciana.

Un dato curiosísimo: todos sufrieron un efecto disociativo de la identidad, y dijeron **que tuvieron la sensación de que otra persona los estaba observando desde el espejo**, incluso muchos comenzaron a dar señales de ansiedad y de auténtico pavor.



Todos reportaron también sentirse desasosegados y sin control.

¿Hay alguna explicación para estas visiones?

Los investigadores explican estas “alucinaciones” como un resultado “de la conciencia regresando a la realidad”. Esto quiere decir que en un ejercicio como éste, la mente comienza a divagar, y cuando vuelve al presente (después de un periodo de disociación), necesita tiempo para adaptarse para que sus percepciones vuelvan a la normalidad.

Esto se constató contrastando las experiencias de los participantes que sólo vieron la pared, ya que ellos no tuvieron un punto focal donde fijar la vista, sino que sus ojos

pudieron moverse todo el tiempo, lo que les impidió llegar a ese estado disociativo de conciencia.

Por otro lado, ya a finales del siglo XVIII, **Erasmus Darwin** descubrió que si miramos fijamente un objeto, su color puede desaparecer de nuestra vista. Si quieres practicar, toma una hoja de papel blanco, coloca encima un círculo de dos centímetros de diámetro y míralo fijamente. Verás que el color rojo se irá desvaneciendo hasta desaparecer. Esto se conoce como **efecto de decoloración de Troxler**.

Este efecto se explica por la adaptación neuronal, pues al dejar de recibir estímulos su actividad disminuye, y así se produce un cambio en nuestra percepción.

Al mirar fijamente no cambiamos el estímulo y nuestro cerebro “se aburre”, por eso comienza a “desconectarse” de la realidad y dejamos de percibir el rostro que tenemos delante como un todo, produciéndose entonces una suerte de “montaje” de rasgos, de collage totalmente azaroso que nos genera una imagen grotesca, o por lo menos distinta.

Ese montaje es sólo el intento de nuestro cerebro por rellenar los vacíos que no llegan a través de la vista, echando mano a experiencias, conjeturas o expectativas propias. Por eso no todos ven lo mismo ni sufren las mismas distorsiones.

Si te animas a hacer este experimento en tu casa, ten en cuenta que será más eficaz si la habitación tiene poca luz y te acercas más al espejo o a la otra persona. Y si puedes, no parpadees.

Imágenes: **Jerry, malloreigh, Becca, Matthew Rice**

Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)