

## **El lenguaje de los ojos**

La comunicación verbal abarca apenas una pequeña parte de lo que permanentemente estamos expresando. Normalmente nuestras palabras vienen filtradas por los condicionamientos sociales o las circunstancias; por eso no siempre comunican lo que genuinamente queremos decir. Algo muy diferente ocurre con los ojos, a los que no por nada se les ha catalogado como las “ventanas del alma”.

El lenguaje de los ojos es básicamente inconsciente. Casi ninguno de nosotros mantenemos constantemente el control sobre la forma de mirar. Mucho menos podemos dirigir el rango de apertura de nuestras pupilas, o el grado de humedad del ojo. En esos pequeños detalles hay mucha información sobre lo que realmente pasa por nuestra cabeza.

“Los ojos son el punto donde se mezclan alma y cuerpo.” -Friedrich Hebbel-

### **El alfabeto de las pupilas**

Las pupilas envían mensajes muy sutiles, y por eso, generalmente, pasan desapercibidos. Sin embargo, tienen un alfabeto propio que es posible descifrar. El aspecto más visible es el tamaño, que cambia automáticamente según diversas circunstancias, sin que nuestra voluntad intervenga en ello.

Normalmente las pupilas se dilatan si nos encontramos frente a un objeto que nos resulta agradable y al que aceptamos sin reparos. Evidentemente, también se hacen más grandes si la luz es escasa o tenemos dificultad para visualizar algo. Pero si las condiciones de iluminación y visibilidad son normales, la dilatación de la pupila es señal de gusto y atracción.

Lo mismo ocurre al contrario. Es decir, que cuando estamos frente a algo que nos genera rechazo o temor, las pupilas tienden a contraerse. Unas pupilas pequeñas revelan hostilidad o mal humor, incluso si no estamos mirando directamente el objeto fuente de esas emociones.

Es probable que el lenguaje de los ojos se haya conocido de manera intuitiva desde hace cientos de años. Las prostitutas chinas y egipcias de la antigüedad utilizaban belladona en los ojos para aumentar el tamaño de sus pupilas, en el momento de atender a alguno de sus clientes. Estimaban que eso las haría más deseables.

En cuanto a las pupilas contraídas, es fácil observarlas en el gesto de cualquier persona que se disponga al ataque. Además de entrecerrar los ojos, si nos detenemos a observar, veremos que también disminuye el tamaño de las pupilas.

Los ojos están en permanente movimiento, incluso cuando estamos dormidos. Normalmente se trata de pequeñas acciones en los párpados o el globo ocular, bastante difíciles de captar. Aún así, existen movimientos más explícitos que han dado pie para identificar lo que se esconde detrás de esa dinámica. La fase del sueño REM (Rapid eye movements) es en la que los ojos se mueven a mayor velocidad.

Si los ojos se mueven hacia arriba y se inclinan a la derecha, probablemente se han puesto en marcha los mecanismos de memoria del cerebro. El movimiento denota evocación de un dato o una situación pasada. Si en cambio se mueven hacia arriba y a la izquierda, lo más seguro es que se hayan activado las funciones creativas relacionadas con el ámbito visual. Este movimiento suele ocurrir cuando captamos una imagen que nos resulta sorprendente.

Orientar los ojos hacia abajo indica que hemos entrado en un proceso de introspección. Si la mirada se dirige a la izquierda, seguramente es porque se está elaborando un cálculo respecto a una situación o algún mensaje. Si se desplaza hacia la derecha, es señal de que se está llevando a cabo un proceso memorístico relacionado con sensaciones físicas.

Los movimientos de los ojos hacia la izquierda son el indicador más claro de que está activado un proceso creativo. Hacia la derecha nos habla de un proceso de memoria. Y en ambos casos alude a experiencias relacionadas con el sonido.

Estos son apenas algunos pequeños ejemplos de ese enorme universo que es la comunicación no verbal. Aunque el lenguaje de los ojos es útil es para desentrañar lo que no dicen las personas con quienes hablamos, quizás tenga un valor más bien anecdótico, porque únicamente alcanzan a revelar algunos datos aislados sobre lo que hay en nuestro cerebro.

### **La sonrisa de Duchenne**

Toda la información que nos pueden aportar los ojos no se queda sólo en el globo ocular, sino que también puede trasladarse a los músculos que lo circundan. En este caso el músculo orbicular es el protagonista. Se trata de un músculo que se encuentra alrededor del ojo y es clave para identificar si una sonrisa es auténtica.

El investigador francés Guillaume Duchenne se percató que una sonrisa genuina es aquella que implican los músculos cigomático mayor y menor cerca de la boca y los músculos orbiculares. Así pues, se bautizó a la sonrisa espontánea como la sonrisa de Duchenne. En este caso, los músculos orbiculares son los encargados de estirar las mejillas y arrugar los ojos a través de su contracción.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-lenguaje-de-los-ojos/>