

VIAGGI E TEMPO LIBERO

Guardami negli occhi (se ci riesci)

di **Laura Maestri**

Guardare continuamente negli **occhi** una persona mentre le si parla è un atto **impraticabile**. È facile notare che, mentre l'interlocutore sta raccontando ciò che vuole **comunicarci**, occasionalmente posi lo sguardo altrove, per poi tornare verso i nostri occhi. Allo stesso modo, anche noi ci ritroviamo a spostare occasionalmente le pupille quando conversiamo con qualcuno, come a cercare una **maggiore concentrazione** sull'argomento.

Questo **riflesso inconsapevole** ha una precisa spiegazione neurologica: il contatto visivo fra due individui inibisce la capacità di **immaginare** per rappresentazioni mentali, perché entrambe le attività impegnano lo stesso dominio cerebrale.

Quindi è concretamente impossibile visualizzare **mentalmente** ciò che vogliamo trasferire all'altro e contemporaneamente guardarlo negli occhi.

Recentemente, due ricercatori giapponesi hanno ulteriormente approfondito la ricerca, dimostrando che **guardarsi reciprocamente negli occhi** ha un effetto così stimolante sui propri processi cognitivi, che diventa molto impegnativo pensare in modo lineare mentre si fissa lo sguardo dell'altro.

Nell'articolo pubblicato su *Cognition*, Shogo Kajimura e Michio Nomura hanno dichiarato che, quando si è costretti a fermare lo sguardo su quello di un altro individuo, si ragiona con **maggiore lentezza**, perfino se l'interlocutore che ci osserva è riprodotto attraverso un video registrato.

Il contatto oculare assorbe parecchie delle nostre **risorse cognitive**, vale a dire quelle che ci servono, ad esempio, per parlare fluidamente. Questa è la ragione per cui più il nostro racconto è complicato, più frequentemente siamo costretti ad interrompere il contatto visivo per procedere con coerenza e fluidità nella nostra narrazione.

La Programmazione Neurolinguistica – la **neuroscienza** che si fonda sullo studio del linguaggio e dell'influenza che esso ha sul comportamento umano – insegna che tutti muovono gli occhi in modo inconsapevole per accedere alle proprie informazioni: generalmente per recuperare i ricordi lo sguardo si dirige **in alto a sinistra**, mentre per creare un'immagine (quindi per costruire o inventare) lo sguardo vola verso l'alto **sulla destra**.

Pur essendo una regola suscettibile di svariate **eccezioni** (non ultima, le persone mancine prevalentemente si comportano in modo esattamente opposto), l'osservazione dell'accesso

oculare è comunque un buon indizio per capire se la persona stia ricordando un evento realmente accaduto, o se invece lo stia inventando di sana pianta.

Quando si **parla in pubblico**, anche riferendosi ad un piccolo gruppo, è importante scambiare lo sguardo con ogni singolo ascoltatore, affinché ognuno si senta partecipe e personalmente coinvolto, ritrovando maggiore motivazione ad **ascoltare con attenzione**.



Seminario di specializzazione

COMUNICARE BENE IN PUBBLICO

[Scopri le sedi in programmazione >](#)