

“Do you see what I see?” (2017)

Eye contact is an important part of social and emotional connections between people. The quality of eye contact is proven to affect our brain chemistry¹. For example, eye contact between two people who love each other stimulates oxytocin and brings a sense of deep bonding and connection. Eye contact in a scary or hostile situation can increase cortisol and adrenaline, which trigger a “fight, flight or freeze” response. Either way, eye contact is a powerful factor in human relationship dynamics. Eye contact is also critical to how we perceive ourselves². Receiving someone’s attention is not exclusively or limited to making eye contact. Receiving attention also involves being listened to, being touched, being spoken to, and stimulating a response from someone by one’s actions. These things are all part of “being seen”. When we are “seen” by someone who loves us - really noticed and regarded positively - then this regard is reflected back to us and internalised as a belief that “someone loves me; I am a good person; I am worth being noticed”. Many psychoanalysts and developmental psychologists have written about the impact of “being seen” on the developing ego, the sense of self and the quality of attachment relationships.³

Our constant use of smartphones means that we spend less time “seeing” each other. Smartphones mediate the intensity of our real life relationships (by sharing the same time and space) whilst facilitating our connections with others. But at the dystopian end of the spectrum, smartphone use equals a perfect narcissistic relationship⁴. The smartphone becomes an object that we can spend time with or worship, and it will love us, listen to us, stave off loneliness, entertain us, is intelligent enough to not be boring, and will not ask for anything in return (except a daily re-charge). Best of all, it will not complain or feel anything when we exchange it for a newer model. Like any technology, smartphones are not intrinsically bad or good they are simply tools, or mirrors of their users.

1 Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.

2 Conty, L., George, N. and Hietanen, J.K. (2015). Watching Eyes effects: When others meet the self. *Consciousness and Cognition*, 45, pp.184-197, ISSN: 1053-8100.

3 Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Routledge.

Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Karnac.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. Psychology Press.

4 Pearson, C. and Hussain, Z. (2015). Smartphone Use, Addiction, Narcissism, and Personality: A Mixed Methods Investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(1), pp.17-32. DOI: 10.4018/IJCBPL.

“Veus el mateix que jo?” (2017)

El contacte visual és una part important de les relacions socials i emocionals entre les persones. S’ha demostrat que la qualitat del contacte visual afecta la nostra química cerebral. Per exemple, el contacte visual entre dues persones que s’estimen estimula la producció d’oxitocina i genera una sensació de vincle i connexió profunds. En canvi, el contacte visual en una situació hostil o de por pot augmentar el cortisol i l’adrenalina, que desencadenen una resposta de tipus “lluitar, fugir o quedar-se immòbil”. Sigui com sigui, el contacte visual és un factor de pes en la dinàmica de les relacions humanes. A més, també determina de manera crítica com ens percebem nosaltres mateixos. Rebre l’atenció d’algú no es limita només a establir-hi contacte visual, sinó que també implica que ens escolti, que ens toqui, que ens parli o suscitar-li respostes a partir de les pròpies accions; tot això forma part de “ser vist”. Quan som “vistos” per algú que ens estima, quan ens miren amb bons ulls i es fixen de debò en nosaltres, aquesta mirada retorna i la internalitzem com una creença: “algú m’estima, sóc bona persona, mereixo que es fixin en mi”. Molts psicoanalistes i psicòlegs del desenvolupament han escrit sobre l’impacte que “ser vist” exerceix en el procés de desenvolupament de l’ego, en la percepció del jo i en la qualitat de les relacions afectives.

L’ús constant que fem dels ‘Smartphones’ comporta que passem menys temps “veient-nos”. Els telèfons intel·ligents regulen la intensitat de les relacions de la nostra vida real (pel fet de compartir el mateix espai i temps), alhora que ens faciliten estar en contacte amb els altres. Ara bé, en escenaris extrems de caire distòpic, l’ús del Smartphone és equiparable a una relació narcisista perfecta. El Smartphone converteix en un objecte amb el qual podem passar l’estona o el qual podem venerar, un objecte que ens estimarà, ens escoltarà i mantindrà a ratlla la soledat, un objecte que ens entretingrà, que es prou intel·ligent per no ser avorrit i que no demana res a canvi (tret d’una recàrrega diària). El millor de tot, és que no es queixarà ni sentirà res quan el canviem per un model nou. Com qualsevol tecnologia, els telèfons intel·ligents no són intrínsecament bons o dolents. Només són eines. O miralls de les persones que els utilitzen.