

Contacto, Sintonía y Nuestro Tono Vagal

Cuando volaba de regreso a casa la pasada semana, después de una serie de talleres en Asia, tuve la oportunidad de leer sobre la actual investigación que verifica lo que practicamos en Psicoterapia Integrativa. En Asia estuve enseñando sobre los Guiones de Vida. Una parte de la definición que enseñé enfatiza que “los guiones de vida son complejas series de patrones relacionales inconscientes...que inhiben la espontaneidad y limitan la flexibilidad en la resolución de problemas, el mantenimiento de la salud y en las relaciones con las personas” (Erskine, 2010, p. 1). Tanto en mi práctica psicoterapéutica como en el asesoramiento sobre relaciones humanas, a menudo me centro en la importancia de las relaciones cuidadosas y vivificantes para el mantenimiento óptimo del bienestar físico y mental. Mientras leía la investigación de Barbara Fredrickson en su nuevo libro titulado *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become* (Fredrickson, 2013), recordé dos de nuestros propósitos como psicoterapeutas relacionales e integrativos: mejorar la calidad de las relaciones en la vida de nuestros clientes y ayudarles a mantener una buena salud física.

Siempre me asombro cuando observo en lugares públicos que muchas personas van inclinadas sobre pantallas digitales, a tientas en un laberinto electrónico. Están profundamente absortas en lo que van haciendo y parecen no estar en contacto con qué y quién hay en su entorno inmediato. Los escritos de Fredrickson describen cómo tal tecleo del botón electrónico no-personal, puede tener un impacto negativo sobre nuestra capacidad biológica de conectar con otras personas. Semejantes hábitos, desprovistos de interacción humana, con el tiempo moldean la estructura misma de nuestro cerebro de manera que refuerzan nuestra proclividad a ese hábito. Cuanto menos conectemos emocionalmente con los demás, más difícil resultará conectar a la larga. Donald Hebb, un neuropsicólogo de McGill University, ha demostrado que las neuronas que se estimulan juntas, se conectan juntas. Por lo tanto, las experiencias repetitivas dejan huellas en nuestras vías neuronales, un fenómeno que se llama neuroplasticidad. Lo que hacemos de forma rutinaria, pronto se convierte en un neuro-patrón arraigado.

En un artículo reciente, Barbara Fredrickson (2013b) detalla cómo la plasticidad, la propensión de ser moldeado por la experiencia, se produce tanto en los músculos como en el cerebro. Tú ya sabes que cuando vivimos una vida sedentaria, nuestros músculos se atrofian y nuestra fuerza física disminuye. En la misma línea, el estilo en que realizamos transacciones con los demás — nuestros hábitos de contacto interpersonal — también deja huella en el cerebro. Fredrickson manifiesta que su equipo de investigación llevó a cabo un estudio longitudinal sobre los efectos que producen las personas en su vida cotidiana cuando cultivan unas relaciones interpersonales más cálidas. Diseñaron un programa de seis semanas para entrenar a los participantes a que desarrollaran más calidez y ternura hacia ellos mismo y hacia otros. Los investigadores descubrieron que al final del programa los participantes no sólo se sentían más animados y conectados socialmente, también transformaron una parte clave de su sistema cardiovascular denominada tono vagal.

Nuestro cerebro está ligado a nuestro corazón por el nervio vago. Investigaciones recientes han descubierto que las variaciones de minutos en nuestro ritmo cardíaco revelan la fuerza de esta conexión cerebro-corazón y, como tal, proporciona un índice de nuestro tono vagal. El tono vagal puede ser “dorsal” o “ventral”. El dorsal refleja pasividad y una desactivación que ocurre cuando ha habido negligencia acumulativa y una carencia de contacto relacional. El ventral refleja una implicación social placentera que proviene de actividades tales como la lactancia, el contacto visual, una caricia suave, dar besos y un tono de voz agradable. Cuanto más elevado es nuestro tono vagal ventral, más capaces seremos de regular los sistemas internos que nos mantienen sanos,

como nuestras respuestas cardiovasculares e inmunológicas. Los neurocientíficos solían pensar que el tono vagal era bastante estable, igual que nuestra estatura en la edad adulta. Los datos de Fredrickson muestran que esta parte de nuestra conexión cerebro-corazón, el tono vagal, es plástica y susceptible de cambio. Nuestro tono vagal ventral se puede aumentar con nuestra participación y el cuidado de los hábitos sociales.

El tono vagal ventral es esencial para el contacto interpersonal; responde a la expresividad facial, al contacto reconfortante y a la frecuencia de la voz humana. A medida que expandimos nuestra capacidad de conexión persona a persona, la empatía, y la armonía, aumentamos nuestro tono vagal ventral. En pocas palabras, cuanto más estamos en sintonía afectiva con los demás, más saludable nos volvemos. Esta influencia mutua también explica cómo la falta de contacto social positivo disminuye la vitalidad de un individuo. La capacidad de nuestro corazón para la amistad, igual que nuestros músculos, obedece a la ley biológica de “lo usas, o lo pierdes”. Si no ejercitamos regularmente nuestra habilidad de estar en contacto relacional – de estar afectivamente en sintonía con los demás – al final, careceremos de la capacidad biológica básica para hacerlo. El cerebro humano, como nuestro cuerpo, es susceptible de cambio y de crecimiento, siempre y cuando se haga ejercicio regularmente.

Cuando compartimos una sonrisa, un intercambio de empatía, o reímos juntos cara a cara, aflora en nosotros una sincronía discernible – nuestros gestos y bioquímica, incluso nuestras respectivas estimulaciones neuronales, comienzan a reflejarse entre sí. Es en micro-momentos como estos – en los que las ondas de buenos sentimientos reverberan a través de dos cerebros y dos cuerpos al mismo tiempo – cuando construimos nuestra capacidad de estar en sintonía con el otro, ser empático y mejorar nuestra salud física. Si no ejercitamos de forma regular nuestra capacidad de estar en sintonía con el afecto y el ritmo del otro, de sonreír y reír juntos, de expresar nuestra gratitud y amor por los demás, disminuimos la capacidad para hacerlo. Entonces nuestra salud física se resiente. Así que contactemos y hagamos conexiones verdaderas, sonriamos y riemos juntos, seamos sensibles a las emociones de los otros, y mantengámonos juntos en buena salud mientras estimulamos nuestro tono vagal ventral cerebro-corazón.

References:

Erskine, R. G. (2010). Life scripts: Unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement. In (Ed.) R. G. Erskine, *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. London: Karnac Books.

Fredrickson, B. (2013a). *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*. New York: Hudson Street Press.

Fredrickson, B. (2013b). Your phone vs. your heart. *International Herald Tribune*. March 26, 2013. p.7

Traducción de Angela Pérez Burgos