

La amistad tiene un sorprendente poder curativo

Lo dice el autor del best seller La inteligencia emocional

NUEVA YORK. Un querido amigo estuvo luchando contra el cáncer durante la última década o más. Incluso, con una demoledora mezcla de quimioterapia, radiación y todo el resto de las necesarias indignidades oncológicas ha seguido viviendo, a pesar de los graves pronósticos que sostenían lo contrario.

Mi amigo era ese tipo de profesor que sus estudiantes recuerdan con cariño: no sólo los inspiraba durante la clase, sino que además se preocupaba genuinamente por ellos, por sus estudios, su progreso en la vida, sus miedos y esperanzas. Un amplio círculo de ex estudiantes se contaba entre sus mejores amigos. El y su mujer siempre le daban la bienvenida en su hogar a una corriente constante de visitantes.

A pesar de que nadie pudo probarlo nunca, sospecho que uno de los muchos ingredientes que contribuyeron a su longevidad fue ese flujo de gente que lo quería.

Investigaciones en el campo de las conexiones entre las relaciones afectivas y la salud física establecieron que la gente con una rica red de amistades personales — gente que está casada, que posee una buena relación con su familia y amigos, que tiene participación activa en grupos sociales y religiosos— se recupera más rápidamente de las enfermedades y vive más. Pero ahora el emergente campo de las neurociencias sociales, que estudian cómo actúa el cerebro de las personas cuando éste interactúa con otros, agrega a esta información una pieza que estaba faltando.

El descubrimiento más importante fue el hallazgo de "neuronas espejo", una clase de células cerebrales ampliamente dispersas que operan como "redes neuronales inalámbricas". Las neuronas espejo rastrean el flujo emocional, el movimiento e incluso las intenciones de la persona con la que estamos, y reeditan en nuestro propio cerebro el estado detectado, al alborotar en él las mismas áreas que están activas en el de la otra persona.

Contagio emocional

Las neuronas espejo ofrecen un mecanismo neuronal que explica el contagio emocional, esto es, la tendencia de una persona a adoptar los sentimientos de otra, particularmente cuando éstos se expresan de manera vehemente. Esta conexión de cerebro a cerebro también puede funcionar respecto de los sentimientos de compenetración que, según los descubrimientos de investigaciones, dependen en parte de sincronizaciones extremadamente veloces de la postura, el ritmo vocal y los movimientos de las personas mientras éstas interactúan.

En resumen, estas células cerebrales parecen permitir la orquestación interpersonal de cambios fisiológicos.

Semejante coordinación de emociones, reacciones cardiovasculares o estados cerebrales entre dos personas ha sido estudiado en madres con niños, en matrimonios e incluso entre gente que se reúne.

Al revisar décadas de este tipo de información, Lisa M. Diamond y Lisa G. Aspinwall, psicólogas de la Universidad de Utah, ofrecen el término "unidad de regulación psicobiológica mutua" para describir la fusión de dos psicologías discretas en un circuito conectado. Hasta el momento en que esto ocurre, afirman Diamond y Aspinwall, la cercanía emocional permite a la biología de una persona influir en la de otra.

John T. Cacioppo, director del Centro de Neurociencia Cognitiva y Social de la Universidad de Chicago, hace una propuesta paralela: el estado emocional de nuestras relaciones afectivas principales posee un impacto significativo en nuestro diseño general de la actividad cardiovascular y neuroendócrina. Esto expande radicalmente la perspectiva de la biología y la

neurociencia, que de enfocarse en un solo cuerpo o cerebro pasan a observar la interrelación entre dos al mismo tiempo. Vale decir, mi hostilidad hace subir tu presión sanguínea, tu amor hace bajar la mía. Potencialmente, somos los aliados o enemigos biológicos de los otros.

El sugerir, aunque sea de manera remota, que estas interconexiones tienen beneficios para la salud generará, sin duda, revuelo en los círculos médicos. Nadie puede jactarse de contar con información sólida que demuestre un efecto médico significativo de la interrelación de las psicologías.

Al mismo tiempo, ya no hay dudas de que esta misma conectividad puede ofrecer un consuelo emocional con bases biológicas. Más allá del sufrimiento físico, una presencia curadora puede mitigar el sufrimiento.

Un caso significativo es el estudio por imágenes de una resonancia magnética funcional de una mujer que esperaba un electroshock. Cuando soportaba su aprehensión sola, subía la actividad en las regiones neuronales que incitan las hormonas del estrés y también la ansiedad. Como reportó James Coan el año pasado en un artículo en *Psicofisiología*, cuando un extraño le sostenía la mano mientras esperaba, la mujer encontraba poco alivio. Cuando su esposo le sostenía la mano, no sólo ella se sentía calma, sino que sus circuitos cerebrales se tranquilizaban, revelando la biología del rescate emocional.

Pero tal como bien saben las personas con enfermedades crónicas severas, los seres queridos pueden desaparecer, dejándolos que enfrenten las dificultades en una soledad aislada. El rechazo social activa las mismas zonas del cerebro que generan, entre otras cosas, el dolor físico. Matthew D. Lieberman y Naomi Eisenberg, de la Universidad de California en Los Angeles (en un capítulo de *Neurociencia Social: gente pensando en gente*, MIT Press, 2005) propusieron que los centros cerebrales del dolor pueden ser particularmente sensibles al destierro social porque la exclusión fue una sentencia de muerte en la prehistoria humana. Afirman que en muchas lenguas las palabras que describen un "corazón roto" a causa del rechazo toman prestado el léxico del dolor físico.

De manera que cuando la gente que se preocupa por un paciente no aparece, puede ser una decepción doble: al dolor del rechazo se le suma la privación de los beneficios del contacto cariñoso. Sheldon Cohen, psicólogo en la Universidad de Carnegie-Mellon que estudia los efectos de las conexiones personales en la salud, enfatiza el hecho de que la familia y los amigos de un paciente hospitalizado ayudan con sólo visitarlo, sepan o no qué decirle.

Mi amigo llegó a un punto en que los doctores ya no saben qué más probar. En mi última visita, él y su mujer me dijeron que entraría en una residencia para enfermos terminales.

Uno de los desafíos, me comentó, sería canalizar el río de personas que quieren visitarlo en el pequeño espacio horario de una semana en el que él todavía tiene energía para verlos.

Cuando dijo esto, sentí que me desgarraba por dentro, y le respondí: "Sabes, al menos es mejor tener ese problema. Hay tanta gente que atraviesa esto sola".

El guardó silencio durante un momento, pensativo. Luego me contestó suavemente: "Tienes razón".

Daniel Goleman es el autor del libro *La inteligencia emocional*

Fuente: Diario La Nación