



COMUNICACIONES Y RELACIONES

Dra. Dña. Mónica DE LA FUENTE DEL REY.

Académica de Número de la Sección de Ciencias Experimentales de la Real Academia de Doctores de España.

Estoy convencida de que el título de esta "Newsletter", "Comunicaciones y Relaciones" ha generado reflexiones muy diferentes en cada uno de los académicos de la RADE. Desde mi perspectiva de académica perteneciente a la Sección de Ciencias Experimentales, y dado el campo científico en el que desarrollo mi actividad, la "Biología", y más concretamente la "Fisiología", lo que esas palabras me han sugerido se ha focalizado en su relevancia para el mantenimiento de la vida y más específicamente para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Todo en nosotros, a cualquiera de los niveles de organización que consideremos, es comunicación y relación. Las moléculas se comunican, las células lo hacen continuamente, los órganos, los sistemas, todos se relacionan para poder constituir y mantener nuestra globalidad. No existiríamos sin esas comunicaciones; cuando se hacen adecuadamente manifestamos un estado de salud, y cuando se deterioran aparece la enfermedad. Pero además, la necesidad de comunicación y relación trasciende fuera del contexto corporal de cada uno de nosotros, pues, al pertenecer el ser humano, a una especie animal que es social, ha conseguido perdurar en el planeta e incluso "triunfar" sobre otras especies, gracias a la capacidad de comunicación y de relación que hemos mantenido con nuestros congéneres. Por tanto, la comunicación y las relaciones son esenciales para la vida de cada individuo, y para el mantenimiento de nuestra especie.

La comunicación y relación con otros seres vivos es un hecho fundamental para la salud

La relevancia que tiene para nuestra salud la adecuada comunicación y relación entre los seres humanos (sin olvidar la que tiene lugar entre nosotros y otras especies de seres vivos, que también es importante), es algo que se ha ido comprobando científicamente en las

últimas décadas, y un campo de investigación de actualidad y gran proyección. Desde nuestra vida fetal y nacimiento, así como a lo largo de la infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento, la capacidad de comunicación y relación con el medio que nos rodea, con otros seres vivos y, mucho más, con los otros miembros de nuestra especie, condicionan el que nuestro desarrollo resulte o no saludable en todos los aspectos. Nuestro carácter, el éxito fisiológico, social, profesional, y vital en general, resultan modificados por esas comunicaciones. Es cierto que cada uno tenemos unos genes heredados que condicionan nuestra vida, pero hoy se tiene claro que estos genes sólo son como "las palabras" que componen la frase que puede definir nuestra existencia. Sin embargo esas palabras pueden dar un significado diferente según la colocación, incluso el tono, que se les dé. De este modo, lo que realmente determina lo que seremos no es sólo nuestro genoma, es todo lo que incida en la expresión de tales genes, esto es, el ambiente en el que estemos y cómo sean nuestras respuestas a lo que nos rodea. Es lo que se ha denominado "ambióma". Actualmente se acepta que el mantenimiento de nuestra salud se debe no tanto a los genes, pues sólo parecen incidir en un 25 %, como al estilo de vida, el cual lo hace en un 75%.

¿Qué parte de nosotros está implicada en esa comunicación y relación con el entorno y con las otras personas?

Disponemos de un sistema fisiológico que es fundamental para esa comunicación y relación que estamos considerando, es el sistema nervioso. Más concretamente, vamos a centrarnos en el cerebro, ese órgano que en cada uno de nosotros permite que percibamos tanto lo que sucede en nuestro interior como lo que nos rodea, que nos hace capaces de responder a cualquier modificación interna o externa de nuestro cuerpo, y que sabe actuar, a nivel inconsciente y consciente, frente a esos continuos cambios con los que nos enfrentamos a lo largo de la vida. El cerebro es el generador de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, y el determinante, por tanto, de la inteligencia emocional y racional que cada uno tengamos. Somos lo que es nuestro cerebro. Como un querido compañero, Francisco Mora, escribió en uno de sus libros, al definir qué es la mente: "el tejido cerebral cosido con hilos de tiempo".

Nuestro cerebro nos ha permitido ser los seres inteligentes que hoy “dominan” el planeta. Y esa inteligencia, que habíamos siempre focalizado a su aspecto más racional, se está ampliando con los recientes estudios neurobiológicos, para incluir de forma relevante a lo que se ha denominado “inteligencia emocional”, mucho más relacionada con la exitosa capacidad de mantener una buena salud personal, y de comunicación social, que la meramente “inteligencia racional”. Los circuitos diferentes que tiene nuestro cerebro, encargados de una y otra inteligencia, se están empezando a conocer en las últimas décadas. Y también se va asumiendo la íntima relación que hay entre pensamientos y sentimientos (los cuales se generan en los centros emocionales de nuestro cerebro). Como ha comentado el neurocientífico Antonio Damasio, para tomar una buena decisión tenemos que aplicar sentimientos a nuestros pensamientos. Cuando pensamos algo, los centros emocionales lo evalúan, y nos permiten establecer prioridades, para que nuestra decisión sea apropiada. Puede resultar curioso que ese cerebro emocional sea el más primitivo, habiendo adquirido posteriormente en nuestra evolución la parte que corresponde a nuestra racionalidad. Pero como sucede en muchos aspectos de la vida, lo nuevo no anula a lo antiguo, por el contrario, se enriquece y sustenta en lo anteriormente establecido. Por ello, hoy asumimos que no podremos vivir saludablemente, en un sentido global, sin ese cerebro que sabe gestionar las emociones, en el que se basa también el denominado “cerebro social” que tenemos. Las emociones positivas, el sentirnos felices, es la mejor receta para una vida sana, mientras que las negativas como el miedo o la tristeza, llevan a estados de ansiedad, depresión y toda una serie de enfermedades, que acortan nuestra esperanza de vida. Resulta muy reconfortante saber que la ciencia esté demostrando lo que siempre nos ha indicado el “sentido común”.

Detengámonos brevemente en esos circuitos cerebrales, que utilizamos para conocernos a nosotros mismos, y que son en gran medida los que activamos para conocer a otra persona, permitiendo establecer lo que se denomina empatía. Ese cerebro social fue concebido para adaptarse a la mente de otra persona e interactuar con ella. Hace unos años se descubrió que nuestros cerebros cambian cuando nos comunicamos con otras personas.

De hecho, un hallazgo importante fue las denominadas “neuronas espejo”, que nos permiten conectar con otras personas, percibir su estado emocional, sus estados de ánimo, y que explican el fenómeno de “contagio de las emociones”. Es fácil tener presente que reímos o lloramos cuando estamos con alguien que lo hace. ¡Qué positivas han sido esas neuronas espejo para nuestro triunfo personal, social y evolutivo!

Según la carga emocional, positiva o negativa, con que transmitamos una información, así será la repercusión que tenga en las personas que la reciben. Esto es, el contexto emocional es más fuerte que la interacción que se lleva a cabo. Es posible que con todo esto podamos entender la relevancia que tiene el cómo nos comportemos con los demás, cómo seamos capaces de comunicar las cosas. La respuesta del interlocutor, a nivel de su salud física y mental, va a ser muy diferente dependiendo del tono, bien afectuoso, positivo u optimista, o por el contrario, frío, crítico o de reprobación.

¿Qué sucede cuando no nos relacionamos o comunicamos con otras personas?

Dado que somos una especie social, tenemos que asumir la relevancia de la comunicación con los otros “*Homo sapiens sapiens*”. Hemos podido sobrevivir gracias a la ayuda que nos hemos proporcionado unos a otros. Pensemos en la consecución de alimentos, en la lucha frente a depredadores, en el cuidado de los miembros del grupo, especialmente en etapas y situaciones de debilidad de los mismos. También gracias a esa comunicación hemos avanzado al poder transmitir todo lo aprendido a los demás y a la descendencia. Nuestro cerebro se ha desarrollado en el entorno de esas premisas, y las necesita para mantener saludablemente a todo el cuerpo. Por ello, cuando no podemos ejercer esa comunicación, cuando estamos, o nos sentimos solos, podemos llegar a enfermar e incluso a morir. Son muchos los ejemplos con los que nos encontramos a lo largo de nuestra vida. Todos conocemos a alguien que ha fallecido unas semanas o meses después de perder a su pareja o a algún ser querido. Científicamente se ha estudiado, tanto en humanos como en animales de experimentación, el efecto de la “soledad” en la salud, y los resultados son inequívocos: siempre que alguien no asuma adecuadamente



esa soledad, tendrá enfermedades y una muerte prematura.

¿Hasta qué punto es beneficioso establecer relaciones con los demás?

Si la falta de comunicación puede llevarnos a enfermar, el establecimiento de relaciones puede mejorar nuestra salud. Pensemos lo positivo que ha resultado el comunicar nuestros estados de ánimo, nuestros problemas, nuestros pensamientos a otras personas. Y esto no sólo en el ámbito de la terapia psicológica, de gran utilidad en muchos casos, también en la conversación cotidiana con conocidos y amigos. Esa costumbre que tenemos, especialmente las mujeres, de reunirnos a hablar con las amigas de lo divino y lo humano, está reconocida como una saludable estrategia para conseguir un mejor equilibrio físico y mental. De este modo, muchas de las informaciones científicas que se van teniendo están demostrando que ciertas costumbres no son meramente una superficialidad, tienen una base biológica que nos encamina a una mejor salud. También, resultados de recientes investigaciones nos orientan a modificar comportamientos que, erróneamente, se creían apropiados. Pongamos como ejemplo esa idea, defendida durante un periodo de nuestra historia reciente, de que a los niños se les malcriaba si se les tenía en brazos, y que lo mejor para ellos era dejarles llorar en la cuna hasta que se cansaran. Hoy se tiene claro que el contacto con los padres u otras personas, desde el nacimiento, estimula su desarrollo cerebral, fomentando un funcionamiento saludable de todos los sistemas fisiológicos. De hecho, la técnica denominada "handling" (acariciar a los animales de experimentación desde que son pequeños) es hoy empleada como una estrategia muy útil para conseguir el buen estado funcional de los animales a lo largo de su vida y una mejor salud. Esta técnica ha resultado especialmente efectiva en sujetos que manifiestan alguna alteración o patología neurológica, como se ha comprobado en la enfermedad de Alzheimer.

¿Cómo está cambiando nuestra comunicación y relación con las personas?

Un hecho que nos preocupa a los que investigamos la repercusión que a nivel fisiológico

puede tener la comunicación entre las personas, es cómo en un periodo extraordinariamente corto de nuestra existencia se está modificando la manera que tenemos de comunicarnos. Nuestro cerebro social se diseñó para una interacción "cara a cara", no para un mundo virtual, ese que hace que nos comuniquemos con los demás a través de la pantalla del ordenador o del móvil.

Hace unas semanas estaba comiendo en un restaurante con mi marido, y me quedé asombrada del comportamiento de las parejas que se encontraban en las mesas cercanas, el mismo que también tenían la mayoría de los componentes de un grupo de amigos que llenaban una mesa próxima. Se pasaron la mayor parte del tiempo mirando y tecleando la tableta y el móvil, leyendo y mandando mensajes, pero sin hablar ni prácticamente mirar a la persona que tenían delante. Me hizo pensar sobre esa nueva manera de comunicarse y de sus ventajas y desventajas en lo que respecta a cómo puede afectar a nuestra salud física y mental. Evidentemente todavía no hay estudios científicos relevantes al respecto. En opinión de algunos expertos esta nueva comunicación nos enriquecerá, ampliando el número de personas con las que podremos contactar y la velocidad a la que hacerlo. Todo ello sé que es muy positivo para nuestro cerebro. Pero también estoy convencida de que el número y la velocidad de los contactos no es tan relevante como la calidad de las emociones que generen nuestras relaciones. No creo que al recibir un SMS seamos capaces de producir de igual manera que con un contacto visual, oral y táctil con otra persona esos neurotransmisores que, como las renombradas endorfinas, tanto "placer" emocional y físico nos proporcionan mejorando nuestro funcionamiento corporal.

Es posible que estemos en un momento de nuestra historia en el que debemos aprender a compaginar los avances en las nuevas técnicas de comunicación con las pautas que tenemos establecidas, según nuestro diseño biológico de milenios de evolución. Sepamos rentabilizar ambas para conseguir un mejor bienestar, personal y social, de la manera más inteligente posible, utilizando para ello nuestra mente racional, pero también de forma importante la mente emocional.