



knowsquare .

PREPARADO POR: JESÚS GALLEGO VILLANUEVA

6 DE ABRIL DE 2011

SIMPLEMENTE, CONEXIÓN

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

El doctor Stewart G. Wolf fue uno de los protagonistas de una de esas historias que cuando la lees o te la cuentan, impactan. Todo comenzó a finales del siglo diecinueve, en una villa medieval llamada Roseto. Un grupo de once rosetinos, tomaba un barco rumbo a Nueva York, en busca del sueño americano. Una vez llegados a América, encontraron trabajo cerca de Pensilvania, en una cantera de pizarra y, transcurridos unos meses de arduo trabajo pero de ganancias abundantes, en su pueblo originario se corrió la voz sobre aquella tierra de oportunidades, decidiéndose a viajar hacia el nuevo mundo nuevos grupos de vecinos. Formaron, así, un pueblo italoamericano al que dieron por nombre, también, Roseto.

Hasta aquí, nada fuera de lo común. Es más, si no hubiera sido por el Dr. S. Wolf, su historia hubiera pasado inadvertida. Y es que cierto verano que el Dr. Wolf veraneaba cerca de la zona del Roseto americano, fue invitado a pronunciar una conferencia y, tras la misma, pudo compartir tarde, cerveza y experiencias, entre otros, con un médico local, que le contó algo sorprendente. Por aquel entonces, la principal causa de muerte, entre varones menores de sesenta y cinco años, tenían que ver con afecciones cardíacas y, aquel médico de pueblo se extrañaba -según sus palabras- de que en todos sus años de ejercicio de la medicina, rara vez hubiera encontrado a un paciente en Roseto, menor de esa edad, con problemas cardíacos.

El Dr. S. Wolf, que llegaría a ser reconocido internacionalmente como pionero de la medicina psicosomática, se decidió a investigar aquel asunto y comprobó, efectivamente, que en aquel pueblo italoamericano, prácticamente nadie menor de cincuenta y cinco años, había muerto de infarto ni mostraba síntoma alguno de este tipo de afecciones. Incluso la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares era aproximadamente la mitad de la media estadounidense. Si, entonces, era un caso excepcional, habría que estudiar las causas para poder exportarlas al resto del país y hacer conocedores de ello a sus colegas de profesión. Así que pidió ayuda a su amigo, el sociólogo J. Bruhn, y emplearon estudiantes de medicina y sociología, entrevistando a los habitantes del pueblo, en búsqueda de la “*pedra roseta*” de la medicina moderna.

¿Y qué es lo que encontraron?, ¿se debía esa salud de hierro a que, quizá, practicaran hábitos saludables en grado extraordinario? Pues de ninguna manera. El tabaco era habitual entre ellos; la dieta, estaba cargada de salami, jamón, salchichas y huevos; y el ejercicio se nombraba más que practicarse. Tampoco tenía que ver con la situación geográfica -muy parecida a la de otras comarcas-, ni con el clima, ni, tan siquiera, con los genes. La diferencia fundamental residía en sus relaciones. Sí, en la conexión que existía entre ellos como vecinos y sociedad: se reunían en diferentes asociaciones, respetaban a los mayores y jefes con dignidad y afecto, se reunían entre ellos con motivo de cualquier excusa o celebración, cocinaban unos para otros y compartían desde la igualdad y la colaboración. Habían creado una red relacional tan fuerte e intensa, que les protegía y les hacía más inmunes a la enfermedad.

Hoy en día, puede seguir pareciéndonos extraña esta explicación. Quizá aún más en un mundo en el que el iPod, los auriculares o la televisión nos tengan a tantos como clientes. Pero ya en 1963, el poeta T.S. Elliot, dejó escrito algo que aún sigue teniendo sentido: y es que *“la televisión permite que millones de personas se rían simultáneamente del mismo chiste pero, a pesar de ello, sigan estando solos”*.

La fuerza, el potencial de la relación humana siempre ha sido una realidad y, hoy, como dice Goleman, el descubrimiento más importante de las neurociencias, tiene que ver con la programación de nuestro sistema neuronal para conectar con los demás, estableciendo *“un vínculo intercerebral con las personas con las que nos relacionamos”*. Ahí reside una de las claves de la plasticidad de nuestro cerebro, cambiamos a medida que nos relacionamos. Nuestro propio diseño cerebral nos hace sociales y esa

misma sociabilidad, nos ofrece múltiples beneficios. Combinada esa neuroplasticidad, con el tipo de relaciones que escogemos -con quién y cómo nos relacionamos- y con el efecto de contagio emocional, encontramos algunas claves para hacer frente a la enfermedad del siglo veintiuno: el estrés.

Es curioso que el propio Dalai Lama, cuando le preguntan sobre el ejercicio y el yoga, lo que conteste es que *"sólo se trata de actividades físicas"*. *"Quienes las practican -explica- no están equivocados, pero tampoco eso los hace más felices puesto que no salen de sí mismos. Para ser feliz, se precisa entrenamiento mental, redescubrir la compasión, pensar en los demás"*. Simplemente, conexión.

Hoy sabemos que la compasión, las relaciones afectivas, son la clave de la activación del sistema nervioso parasimpático, que sirve de antídoto al estrés y se ha asociado a presión más baja, mayor inmunidad y mejor salud en general. Nuestras experiencias afectivas despiertan una parte de nuestro cerebro límbico que estimula determinados circuitos neurológicos que liberan, en la sangre, un grupo distinto de hormonas -vasopresina y oxitocina- que reducen la presión sanguínea y refuerzan el sistema inmunitario.

Desde que nacemos, necesitamos conexión para crecer física, psíquica, emocional y espiritualmente. Nuestros circuitos neuronales -que se forman de manera preponderante en los primeros cuatro años de vida- necesitan, especialmente en ese tiempo, del afecto, pues es el periodo de mayor plasticidad cerebral, si bien, nuestro cerebro se moldea diariamente a través de nuestras relaciones sociales.

La conexión, significa, estar con el otro y para el otro, generar interés y confianza; sentir, entender y ofrecer. Afecto y compasión. Cada encuentro es un momento de elección para generar conexión: un saludo, una sonrisa, las gracias o un adiós. Detenernos y escuchar. Preguntar, sorprender, proponer. Y, al final del día, el pico más alto de conexión lo recordaremos como el momento más alto de satisfacción.

Es cierto, ningún hombre es una isla, como dijo John Donne. Ni si quiera, hoy sabemos con certeza, sería bueno que lo fuera. Nuestra calidad en las relaciones será un factor determinante para nuestro bienestar. La calidad de nuestras conexiones sociales y emocionales, hablará de nuestra felicidad. Simplemente, pues, conexión.