

Introducción

El lado olvidado de la vida

Cuando pensamos en nuestras vidas, solemos hacerlo en términos opuestos, tales como bueno o malo, luz y oscuridad, macho y hembra, Sol y Luna. Sean cuales sean las razones para ello, este modo de pensar está tan enraizado que rara vez nos damos cuenta de ello. Nuestro método científico, en particular, está basado en este tipo de razonamiento. Sin embargo, hay áreas del conocimiento en las que sólo uno de los dos polos aparece claramente articulado o incita nuestra curiosidad.

En fisiología, la rama de la medicina que intenta describir cómo funcionan los animales vivos, durante muchos años hemos focalizado nuestra atención en la fisiología del esfuerzo y del estrés, sobre todo mediante la exploración de la denominada reacción de «lucha o huida». En esta bien conocida respuesta, nosotros y otros mamíferos resolvemos las situaciones de estrés bien con la opción de ataque o de escapar. Nos volvemos agresivos o temerosos, o ambas cosas a la vez. Nuestra presión arterial aumenta, y nuestro sistema digestivo, incluido el proceso de almacenamiento de nutrientes, queda prácticamente paralizado. Somos capaces de reaccionar con mayor rapidez y nos volvemos menos sensibles al dolor. Toda la energía del cuerpo se centra en defendernos contra la amenaza (real o imaginaria) a la que estamos enfrentados. Del mismo modo que Popeye

come espinacas y se convierte en el hombre más fuerte del mundo, en la reacción de «lucha o huida», las personas y otros mamíferos adquieren durante un breve período de tiempo poderes superiores a los habituales. Nuestros cuerpos nos brindan una «bebida energética» interna en forma de hormonas y mensajeros bioquímicos (llamados neurotransmisores).

El patrón fisiológico que voy a describir en este libro es el opuesto a la reacción de «lucha o huida». Como la mayoría de los otros mamíferos, nosotros los humanos somos capaces de movilizarnos cuando el peligro nos amenaza, pero también podemos disfrutar de las buenas cosas de la vida, de relajarnos, de establecer vínculos profundos con los demás, de curarnos. Del mismo modo que la reacción de «lucha o huida» tiene su propio sistema bioquímico, la experiencia contraria también posee el suyo. Este libro aborda el estudio de este otro polo: los mecanismos del organismo para la relajación y el establecimiento de relaciones afectivas.

Este sistema de «calma y contacto» está relacionado con la confianza y la curiosidad y no con el miedo, la amistad en lugar de la agresividad. El corazón y el sistema circulatorio se relajan mientras que la actividad de los procesos digestivos se intensifica. En un ambiente de paz y de calma, bajamos nuestras defensas y nos volvemos receptivos, abiertos, interesados en todos aquellos que nos rodean. En lugar de la «poción energética», nuestro cuerpo nos ofrece un néctar de bienestar y curación. Bajo su influencia, vemos el mundo y a nuestros semejantes bajo una luz positiva; crecemos, sanamos. Esta respuesta también es, a su vez, el efecto de hormonas y neurotransmisores, pero hasta ahora el potencial de estas conexiones fisiológicas vitales no ha sido debidamente reconocido ni estudiado.

Dejar de lado el estudio de este sistema dice mucho acerca de los valores que subyacen en la investigación científica. El sistema de «calma y relación» es, sin duda, tan importante para la supervivencia como el sistema de «defensa y esfuerzo», y es igual de complejo. Sin embargo, el sistema del estrés se ha estudiado de manera mu-

cho más profunda. Por ejemplo, en la investigación del sistema nervioso autónomo (la parte del sistema nervioso que regula las funciones corporales involuntarias), sólo el 10 % de los estudios tratan del sistema parasimpático, el cual está relacionado con el descanso y el crecimiento, y el 90 % restante está dedicado al sistema simpático, que activa los mecanismos de defensa y estrés. Numerosísimas conferencias científicas versan sobre el estrés y el dolor, pero muy pocas tratan de la fisiología de la calma, el descanso y el bienestar.

Una de las razones por las que la investigación es tan fragmentada es el fuerte énfasis que en nuestra cultura se da a toda actividad dirigida a la consecución de un objetivo, enfocada hacia el éxito. Estamos acostumbrados a definir la actividad como algo dinámico, algo que podemos ver. Pero muchos de los procesos y efectos de los sistemas de «calma y relación» no son visibles a simple vista. Su proceso es lento y gradual, y no son tan fáciles de aislar o definir como los espectaculares mecanismos que se producen en la defensa y el ataque. Del mismo modo que Nasruddin, en el cuento sufí, buscaba su llave donde había más luz, y no allí donde la había perdido, los fisiólogos han estudiado el llamativo sistema de «lucha o huida», pero no han sido capaces de percibir el más oculto y sutil sistema de «calma y contacto». El sistema de «calma y contacto» funciona sobre todo cuando el cuerpo está en reposo. En esta aparente quietud tiene lugar mucha actividad, pero no dirigida al movimiento o al esfuerzo. Este sistema lo que hace es ayudar al cuerpo a crecer y a sanar. Transforma la nutrición en energía y la almacena para su uso posterior. Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad. La habilidad para aprender y resolver problemas aumenta cuando no estamos bajo la presión del estrés.

Creo que es extraordinariamente importante mejorar nuestra comprensión del funcionamiento físico y psicológico de la antítesis del sistema de «lucha y huida».

Los necesitamos a ambos, puesto que, para cada individuo en una situación dada, hay una manera óptima de reaccionar. No obstante, actualmente es bien sabido que una situación de estrés prolongada suele producir diversos problemas psicológicos y físicos. Para gozar de salud a largo plazo es necesario un equilibrio entre ambos sistemas.

La línea de investigación que escoge un científico no es fruto del azar. Creo que elegimos nuestra orientación en el estudio basándonos en una combinación de experiencias personales, el ambiente dominante de la época, y el clima mental que se respira en nuestra profesión. Recuerdos y experiencias inconscientes también juegan un papel, quizá mayor de lo que sospechamos. De esta mezcla, extraemos una serie de hipótesis que intentamos probar o infundar, y formulamos preguntas que intentamos responder.

Por estas razones, el interés en la fisiología del éxito, del esfuerzo y de la defensa ha prevalecido en el conocimiento científico y la investigación actual en una medida que no siempre se admite. Esta manera de enfocar las cosas, quizás debería decir inadecuadamente, nos ha impedido, a los que trabajamos en las ciencias médicas, ver la respuesta «calma y contacto» como un valioso sistema fisiológico en sí mismo. Así, para mí, estudiar este sistema ha supuesto tener que nadar contra corriente respecto a la tendencia general en mi profesión.

Las razones por las que elegí esta línea de investigación son, en parte, personales. Mi experiencia como madre de cuatro niños me enfrentó a algunas cuestiones interesantes. Durante el embarazo, la lactancia y el estrecho contacto con los niños, experimenté un estado diametralmente opuesto al del estrés con el que estaba familiarizada en relación con otros retos de la vida. Me di cuenta de que las condiciones psicofisiológicas asociadas con el embarazo y la lactancia fomentaban algo totalmente distinto del reto, competición y éxito. Como tuve la inspiración de estudiar científicamente esta experiencia vital más de dos décadas antes, comprendí que existía un marcador

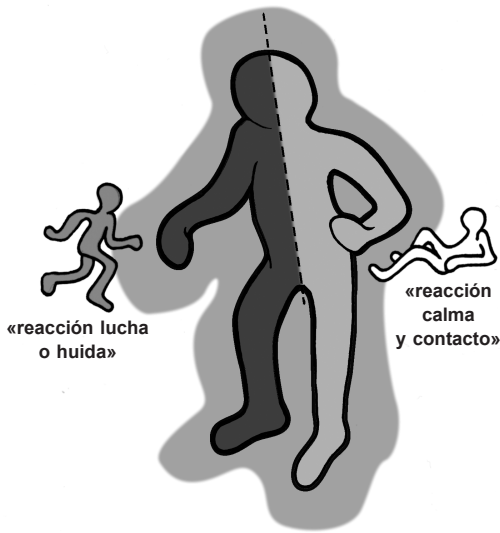


FIGURA 1.1 Necesitamos un equilibrio entre el esfuerzo y el estrés (sistema de lucha y huida) y descanso y recuperación (reacción calma y contacto).

biológico clave —el tema del presente libro— en el camino para dar con una explicación de ese estado de calma y contacto.

En algunos lugares del mundo, la paz y la calma se han valorado tradicionalmente como estados dignos de ser cultivados. Culturas como la china, la hindú y otras han desarrollado técnicas para contribuir a alcanzar dichos estados. Hoy en día, en el mundo occidental, la meditación, el yoga, el tai chi y otras prácticas se emplean con gran interés como vías hacia una mayor calidad de vida y un mayor bienestar.

Cuanto más estresante y fragmentado se torna nuestro mundo moderno, más nos damos cuenta de nuestra necesidad de calma y contacto. Este anhelo se refleja en el cuestionamiento acerca de nuestro agitado modo de vida, así como en una consciente búsqueda de las vías hacia la serenidad y las relaciones personales armoniosas. Sin embargo, cuando esta necesidad es menos consciente y, por tanto, menos reconocida, se generan igualmente diferentes tipos de

respuesta personal, algunos de los cuales resultan efectivos y otros, en cambio, nocivos a largo plazo.

Por ejemplo, una comida abundante y rica en grasas puede relajar y facilitar el sueño, pero, obviamente, tiene consecuencias nocivas si la convertimos en la manera habitual de tranquilizarnos.

El alcohol también nos calma y adormece, y mucha gente lo toma como una manera de desahogarse después de un día estresante. También esto puede generar problemas. Cuando sufrimos estrés, ansiedad o incluso depresión, solemos tomar medicamentos recetados por el médico, pero incluso los más recientes fármacos, supuestamente no directamente adictivos, tienen efectos secundarios indeseables.

Para muchos, el ejercicio físico es una fuente de paz y calma, y una buena manera de controlar su peso. Otros buscan en los diversos tratamientos de medicina alternativa, tales como la acupuntura, la acupresión, el masaje y distintos tratamientos energéticos, no sólo un alivio de los síntomas físicos, sino también un efecto de bienestar general. Muchas personas encuentran la serenidad y la relajación en prácticas espirituales tales como la quietud meditativa y la oración.

En los próximos capítulos veremos que entre las distintas vías físicas y mentales hacia la relajación y el bienestar, aparentemente dispares, se dan en realidad similitudes. Todas ellas parecen funcionar a base de activar un mismo sistema interno en nuestros cuerpos, mediante la acción de un extraordinario elemento bioquímico llamado *oxitocina*.

Las tesis contenidas en estos capítulos se basan en mis propias investigaciones, así como en las de otros investigadores. A lo largo de los años he visto aumentar una red de colegas con un interés similar en estos procesos y una compartida convicción de que esta investigación tiene importantes consecuencias para la salud y el bienestar. Esta red incluye no sólo a profesionales, sino también a personas corrientes interesadas en el tema que han colaborado

aportando muchas pistas y compartiendo con nosotros reveladoras experiencias.

Mi línea de investigación sobre de los efectos de la oxitocina se basa en experimentos con animales y observaciones y mediciones en seres humanos. De los resultados extraigo conclusiones y propongo hipótesis acerca de fenómenos que todavía no se han podido verificar científicamente. Con ello pretendo trazar un esbozo general del sistema de calma y conexión como conjunto, aun cuando la investigación científica todavía no haya dedicado a este terreno la atención debida. Asociando la oxitocina al amplio espectro de efectos fisiológicos que llamo *sistema de calma y conexión*, formulo una alegación basada en pruebas convincentes, pero circunstanciales. Es algo así como un puzzle al que le faltan algunas piezas: al ensamblar las piezas disponibles y mirar el conjunto con cierta perspectiva podemos adivinar la imagen global.

Este breve libro no pretende en ningún caso ser un resumen de la investigación llevada a cabo en este ámbito. En cambio, basándome en algunos resultados científicos como punto de arranque, me tomo la libertad de especular sobre nuestra necesidad de calma y conexión, sobre la manera en que estos efectos se desencadenan y la influencia positiva que tienen en nuestra salud. Estas son cuestiones de extraordinaria importancia que los científicos deberían explorar con mayor profundidad.

La primera y segunda parte describen este sistema de interconexiones y los procesos fisiológicos específicos que lo animan. La tercera parte explica algunos de los poderosos efectos de la oxitocina. La cuarta parte describe las situaciones que desencadenan su acción y la quinta describe algunas de las múltiples maneras de utilizar sus efectos para alcanzar la calma, la curación y el crecimiento.