

Viernes, 8 de junio 2012

Louise Hawkley, doctora en Psicología y en Neurociencias Sociales, investiga la soledad

"La felicidad surge de las relaciones personales ricas"

21/12/2011 - 01:35



Foto: Ana Jiménez

IMA SANCHÍS

Feliz Navidad

Hablar con la tranquila y reflexiva Louise sobre los embates de la soledad me hizo pensar en la cantidad de gente sola que en estos días de celebración familiar se siente más sola que nunca. Creo que a todos nos gustaría acogerlos, pero dar el paso es tan difícil... Por eso quiero felicitar a quien sí lo ha dado, los 725 voluntarios de Amics de la Gent Gran que han acompañado este año a 872 personas y que me presentaron a Louise en la jornada internacional de Soledad que organizaron en CX La Pedrera. La ciencia confirma que lo que más satisfacción nos da no son los bienes materiales, la fama o el estatus, sino las relaciones significativas: si estas se ven amenazadas, todo lo demás no sirve.

Estudiando la soledad hemos podido comprender la naturaleza del ser humano.
¿Y en qué consiste?

En vivir en comunidad. La soledad es como el hambre o la sed, un estado de carencia.

Lleva 20 años investigando.

Sí, y sabemos que la soledad afecta al sistema cardiovascular porque cuando la gente se siente aislada se siente insegura, y no necesariamente de forma consciente. Eso hace que la presión sanguínea se eleve y aumente el nivel de cortisol.

¿Para qué sirve el cortisol?

Moviliza los recursos energéticos, aumenta la respuesta a los estímulos. Cuando nos levantamos por la mañana el cortisol aumenta rápidamente, es una indicación de las demandas que el cerebro prevé que tendremos durante el día, del nivel de estrés. Los solitarios tienen un pico de cortisol más alto.

¿Superando las necesidades fisiológicas reales?

Sí, y esto provoca un gran desgaste en el cuerpo. También hemos visto que las personas solitarias tienen más activación de los genes que desempeñan un papel en los procesos inflamatorios, relacionados con arteriosclerosis, ictus, diabetes.

En perro flaco todos son pulgas.

... Y también tienen desactivados los genes que trabajan en la modulación de la inflamación. Así que potencialmente su salud es peor; de hecho, se mueren antes.

Pero la soledad es una percepción subjetiva, un sentimiento.

Sí, está provocada por el cerebro, que a su vez provoca los sentimientos y los pensamientos. Si te sientes solo y feliz, no tienes ningún problema.

Igual es que no nos han enseñado a estar solos.

Somos un animal tan social que en nuestro cerebro hay una señal que nos dice que tenemos que encontrar gente. La soledad no deseada es literalmente como el dolor físico.

Duele, seguro.

Con el sentimiento de soledad y de rechazo se activan los mismos circuitos cerebrales que con el dolor físico.

¿Los ancianos son y seremos (si llegamos) los más solitarios del planeta?

Los jóvenes de entre 18 y 30 años suelen ser los que se sienten más solos porque no acaban de saber quiénes son ni dónde encajan. Luego esa percepción de soledad cae, y vuelve a subir a partir de los 85 años.

¿Cuál es el problema?

El cerebro los secuestra, empiezan a percibir su entorno social de manera negativa y eso perpetúa la soledad. Si escaneamos el cerebro a las personas mientras les mostramos imágenes de estímulos sociales positivos –como un bebé que sonríe– o negativos –alguien que llora–, los solitarios prestan más atención a los estímulos sociales negativos.

Lo negativo capta más su atención.

Sí, y eso hace que de forma inconsciente se comporten como si estuvieran haciendo un barrido de su entorno para detectar lo que puede volverse en su contra, lo que a su vez provoca que los otros los eviten.