

## ¿Qué sucede cuando interactuamos con alguien?

¿Qué sucede en los cerebros de dos personas que están interactuando? Lo primero que tienes que saber es que no tenemos un cerebro, tenemos dos: el derecho y el izquierdo, los cuales realizan tareas muy diferentes.

Hace unos años, Iain McGilchrist escribió un seminario llamado *El amo y el emisario* en el que decía que el cerebro derecho es el amo y, el izquierdo, su emisario. En otras palabras, lo que quiere decir es que nuestro cerebro derecho controla nuestra vida, por ejemplo, determina qué tipo de automóvil nos compramos o con quién nos casamos. Quizá te consideres racional o cerebral y que es tu cerebro izquierdo el que te domina. Tal vez piensas que te compraste tu último automóvil teniendo en cuenta una lista de ventajas y desventajas que encontraste en algún informe de un consumidor, pero la realidad es que primero tu cerebro derecho lo eligió y después hiciste una lista de ventajas y desventajas para justificar tu decisión. Aunque este descubrimiento realizado por neurocientíficos es muy revolucionario para los ilustrados cerebros inteligentes de Occidente, no hay nada que temer porque, definitivamente, nuestro cerebro derecho es nuestro amigo.

### Cerebro derecho, cerebro izquierdo y qué comunica cada uno

En primer lugar, tienes que entender que tu cerebro derecho es una increíble fuerza generadora. Es tan rápido que puede procesar grandes cantidades de información en muy poco tiempo. Por ejemplo, imaginemos que me estás contando tu historia en un café y estamos sentados enfrentados. En el momento en que abro mi boca para hablar, tu cerebro derecho interpreta mi tono de voz en tan solo una décima de segundo, en cien milisegundos. En esa mínima cantidad de tiempo, te das cuenta si estoy enojado contigo, si estoy contento de verte o si te estoy juzgando y respondes a eso internamente. Mientras que tu cerebro derecho ya hizo muchas evaluaciones basado solamente en mi comunicación no verbal, tu cerebro izquierdo, que es mucho más lento, ni siquiera ha alcanzado a procesar las palabras que te dije. Esta comunicación no verbal se denomina *proceso de comunicación primaria* y es el intercambio de información entre tu cerebro derecho y mi cerebro derecho. Mi cerebro derecho es responsable de la expresión de los músculos de mi rostro, mi tono de voz y mi lenguaje corporal, mientras que tu cerebro derecho se encarga de interpretarlos. Esto es importante porque es lo que sucede principalmente en toda interacción humana, ya sea en una sesión de terapia, una conversación con un amigo o con tu cónyuge. Por el contrario, el *proceso de comunicación secundaria* es el intercambio de información por medio de palabras que se realiza entre cerebros izquierdos. En términos cerebrales, es increíble el tiempo que pasa entre el proceso primario y el secundario, se trata solamente de medio segundo, cinco décimos de segundo. El neurocientífico Alan Schore lo describe de la siguiente manera: "Así como un cerebro izquierdo se comunica con el otro cerebro izquierdo a través del idioma, un cerebro derecho se comunica de manera no verbal con el otro cerebro derecho que esté sintonizado para recibir esa comunicación".

Para ser más exacto, lo que comunica nuestro cerebro derecho son nuestros estados emocionales. Podemos reconocer cambios emocionales en los demás basados en nuestra percepción de pequeños cambios en su expresión facial o su tono de voz. Por ejemplo, si te cuento un conflicto que estoy teniendo con mi esposa, tu cerebro izquierdo va a escuchar las palabras que uso para describir el conflicto e interpretar su contenido, de qué se trata, cómo empezó, de quién es la culpa. En cambio, tu cerebro derecho va a recibir mi comunicación no verbal y va a detectar cómo este conflicto me está

afectando emocionalmente. Tu cerebro derecho recibe esta información interpretando mi comunicación no verbal, los sutiles cambios que se producen en los 43 músculos de mi cara y en la inflexión de mi voz mientras hablo del conflicto.

## **Comunicación no verbal o implícita**

La comunicación no verbal también es llamada *comunicación implícita*, en contraposición con la comunicación explícita. La comunicación implícita es real y es lo más importante que sucede cada vez que interactúas con alguien, sobre todo si es alguien cercano a ti. Incluso, es más importante que las palabras dichas y más si lo que están hablando es emocionalmente importante. Los seres humanos nos guiamos principalmente por lo implícito, y básicamente, en la comunicación implícita se ve reflejada nuestra memoria implícita. De hecho, todo el poder de una sesión de terapia se encuentra en lo implícito. Desde el momento en que te encuentras con tu terapeuta, empiezas a leer su comunicación implícita para saber si puedes confiar en él, si está interesado en ti, si te acepta. Aunque las palabras que te diga son importantes, para tu cerebro es mucho más importante lo que su cerebro derecho puede darle al tuyo. Siempre podemos disfrazar nuestras palabras, las podemos editar y hasta engañar a los demás porque son voluntarias, pero nuestro lenguaje no verbal siempre dice la verdad, es involuntario, genuino y no lo podemos editar.

Una noche, mientras cenábamos en familia, con mi esposa estábamos hablando de este tema y Hope, mi hija, que en ese momento tenía seis años, me preguntó: “Papá, ¿qué rayos es la comunicación no verbal?”. Ella, a esa edad, era una niña extremadamente sensible que sentía mucho las cosas así que la miré directamente a los ojos y, con amabilidad, ternura y una enorme sonrisa, le dije: “Hope, te odio”. Inmediatamente, estalló en carcajadas porque su cerebro derecho es su amo. Le dije a mi pequeña hija que la odiaba, lo cual, normalmente, la hubiera devastado, sin embargo, su cerebro derecho procesó la información mucho más rápido que el izquierdo. Al interpretar mi tono de voz y mi expresión facial, el mensaje que recibió su cerebro derecho fue que la amo. Cuando el contenido de mis palabras llegó a su cerebro izquierdo y pudo procesarlas, ella ya tenía más que claro que la amo y no la odio.

Este proceso de interpretación de la comunicación implícita no verbal sucede fuera de lo que llamamos atención focalizada, es decir, cuando prestamos atención deliberadamente. Si te digo que cambies tu foco de atención y pienses en lo que desayunaste esta mañana, lo podrías hacer, sin embargo, la tarea de interpretar la comunicación no verbal la hace tu cerebro derecho sin prestar atención. Tu cerebro derecho realiza el procesamiento implícito de información por fuera de la percepción consciente y lo hace todo el tiempo.

La comunicación no verbal es demasiado importante en dos casos particulares. En primer lugar, fue lo que tu alma necesitó para que te comunicaras durante los dos primeros años de tu vida. Las implicaciones de esto son muy profundas. Los primeros dos años de tu vida, cuando tu cerebro estaba sentando tus bases neuronales para interpretar el mundo por el resto de tu vida no recibiste ni un poco de comunicación verbal porque no entendías el idioma ya que tu cerebro izquierdo todavía se estaba desarrollando. En el momento en que tu cerebro crecía más rápido, que estaba desarrollando su fundamento, lo hacía completamente basado en la comunicación no verbal implícita por parte de tus cuidadores primarios.

En segundo lugar, si haces terapia, es posible que experimentes algo llamado *momentos de encuentro* entre terapeuta y cliente, son los momentos en que el cliente se siente profundamente comprendido por

el terapeuta, quien está en profunda sintonía con él. Estos momentos proporcionan una reconexión increíble en los circuitos neuronales del cerebro derecho del cliente, ya que son experiencias de cerebro derecho a cerebro derecho. El neurocientífico Daniel Hill lo expresa de la siguiente manera: “La comunicación implícita o no verbal es como tocar a alguien a la distancia. Cuando la comunicación no verbal entre el cliente y el terapeuta está sincronizada, se percibe una conexión psicobiológica, un sentido de intimidad visceral”. Si alguna vez tuviste terapia con un buen terapeuta, sabes cómo se siente. Es muy sagrado y sanador sentirte tocado verdaderamente a través de una conexión profunda con tu terapeuta.

## **Regulación emocional**

El cerebro derecho también se encarga de la regulación emocional. Las emociones son la sensación de lo que ocurre en el cuerpo, las sensaciones corporales internas minuto a minuto. Es lo que estás sintiendo ahora adentro tuyo tanto fisiológica como emocionalmente. Esto es lo que dice Daniel Hill sobre las emociones: “nos comunicamos a través de dos canales paralelos. Las comunicaciones implícitas de nuestras emociones se dan entre cerebros derechos, mientras que las comunicaciones verbales se dan entre cerebros izquierdos. Para que haya cambios en tu capacidad de regulación, lo importante son las comunicaciones implícitas”.

Podemos ver a las emociones en una escala del uno al diez. Cuando estás alerta, presente, relativamente tranquilo, ligeramente emocionado, pero a la vez relajado, estás en la franja del cinco al seis. En ese terreno, tus emociones están reguladas, y es un lugar agradable para vivir. Ahora, ¿qué le pasa a esa zona si alguien se enoja contigo? Puedes subir hacia el diez o bajar hacia el uno. En esos casos, te sales de la zona regulada. En la escala del ocho al diez, tu cuerpo se encuentra en un estado llamado hiperactivación/hipervigilancia y tu cuerpo tiene las sensaciones de un corazón acelerado, tu respiración es más rápida, tu pecho o tu estómago se tensan. Es esa sensación cuando te sientes acabado por dentro, con miedo, pánico, ira y entonces tu cuerpo está desregulado. Por el contrario, si bajas a la franja entre el uno y el tres, tu cuerpo está en un estado de hipoactivación. El prefijo hipo- significa *bajo*. En este terreno, sientes tu cuerpo entumecido, te sientes derribado, no puedes respirar profundamente, no te puedes concentrar, te sientes distraído. Este estado se asemeja a la experiencia emocional de desesperanza o desesperación. Aquí, tu cuerpo también está desregulado. En esta franja, puede que no parezcas desregulado, puedes parecer tranquilo, presente, pero estás tan desregulado como si estuvieras en estado de pánico de hiperactivación.

## **Cambios reales a través de las relaciones íntimas**

Allan Schore dice: “El mecanismo de cambio en la psicoterapia no reside en los intercambios verbales, sino en la regulación emocional sintonizada en el terapeuta empático. Para que haya un cambio, es necesario un contexto relacional que le permita al cliente ponerse en contacto, describir y, finalmente, regular su experiencia interior de forma segura. La regulación de niveles altos o bajos de activación estresantes o desorganizados facilita la reparación y la reorganización del cerebro derecho”.

Aquí, Allan dice tres cosas básicamente:

1. Lo que provoca cambios no son las palabras que le dices a tu cliente, sino tu habilidad de regularlo de forma interactiva cuando se desregula.
2. Para cambiar, tu cliente tiene que conectar con las experiencias que lo desregulan.
3. Cuando ayudas a una persona desregulada a regularse, la estás ayudando a reorganizar el hemisferio derecho de su cerebro.

En el cerebro, se crean redes neuronales desde la corteza prefrontal hasta el cuerpo amigdalino. Cuando hay trauma en el desarrollo, la contracción de esas redes neuronales es afectada causando que la autorregulación sea muy difícil. Cuando el cuidador primario es incapaz o no quiere ayudar al niño a regularse, su cerebro no logra desarrollar las redes neuronales necesarias para autorregularse. La relación terapéutica, matrimonial o amistosa refleja la relación de apego con los padres o cuidadores primarios. Es increíble el poder que puede tener un terapeuta, un cónyuge o un amigo cercano para reparar y reorganizar el cerebro derecho.

El neurocientífico Dan Siegel describe cómo ayudó a su cliente Anne a reorganizar su cerebro derecho: “Al estar completamente presente con Anne, le permití que sintiera mi propio mundo interno, a que monitoreara sus sensaciones y descubriera qué significan para que pudiera ampliar su ventana de tolerancia. Acá entran en juego los circuitos resonantes de neuronas espejo que me permiten resonar con mis propias creencias hacia ella. Si estoy completamente presente con ella en sus momentos de sufrimiento, la puedo ayudar a reflejar mis propios sentimientos de seguridad. El circuito de resonancia no solamente nos permite sentirnos comprendidos y conectar con otros, sino que también nos ayuda a regular nuestro estado interno. Ampliar nuestra ventana de tolerancia nos ayuda a sentirnos lo suficientemente seguros para sentir nuestras propias emociones. Así es como las interacciones cara a cara inician cambios cerebrales a largo plazo”. Cuando Dan habla de los circuitos de resonancia, se refiere a las porciones que se encuentran en el hemisferio derecho y que permiten que Anne sepa qué siente Dan en determinado momento. Esto es importante porque el sistema nervioso de Anne se va a calmar porque el sistema nervioso de Dan está tranquilo.

Otra forma de explicar esto es con las palabras de Resmaa Menakem, autor del fantástico libro *Las manos de mi abuela* que trata sobre el trauma racial. Menakem, quien es terapeuta, dice lo siguiente: “aunque muchas veces no se dan cuenta, las personas vienen a mi oficina para estar con mi sistema nervioso que está regulado y estable. Al principio, vienen con sus sistemas nerviosos desregulados y, con el tiempo, al estar en contacto varias veces con mi sistema nervioso, el de ellos se estabiliza. Esto no le sucede a nuestro proceso de entrenamiento cognitivo o a nuestra comunicación verbal. Lo que sucede aquí tiene que ver con la energía, la química, lo biológico. Es un encuentro de vibraciones y energías”. El punto es que, cuando estés con un amigo que está sufriendo, no le regales frases o palabras, sino que estés con él, especialmente cuando esté desregulado.

Es importante tener un armamento de ayuda para otros, ya sea un cliente, tu cónyuge o un amigo. Si eres terapeuta, esto no tiene que ver con tu conocimiento de formas de terapia ni tu entendimiento del trauma o la neurobiología interpersonal. Como dice Alan Schore, tu armamento debería ser tu sensibilidad, es decir, tu habilidad de aceptar las actitudes o sentimientos de otras personas, y que tiene que estar entrenada, practicada y disciplinada. En otras palabras, se trata de tu sintonización, la cual **comienza cuando una persona intenta entrar al corazón de otra, cuando desea acompañarla con la intención de conocer su mundo emocional interno, ese océano que todos tenemos dentro. La ventana para entrar a ese mundo es la comunicación no verbal.** Hay dos claves para sintonizar con la experiencia

interior de otra persona: prestando atención tanto a su comunicación no verbal como a tu cuerpo. Se trata de qué sientes cuando la otra persona está hablando, ya sea ansiedad, dificultad para respirar, vergüenza, pena, miedo. Eso que sientes te puede ayudar a entender qué está sintiendo la persona adentro de ella. **El resultado de recibir sintonización es que te sientes comprendido, sientes que la otra persona realmente entiende lo que está sucediendo adentro tuyo.** Brené Brown dijo que cuando algo está mal adentro tuyo, el hecho de que alguien te dé una respuesta o te diga algo en particular no siempre significa que vas a poder mejorar. Lo que realmente te ayuda a mejorar es la conexión. Cuando otra persona sintoniza con tus emociones, te sientes amado y lo suficientemente seguro como para estar más presente emocionalmente y más vulnerable. **No hay nada que se sienta más seguro que estar con una persona que está en sintonía con las partes oscuras y vergonzosas dentro nuestro y que, en lugar de menospreciarnos, nos muestra cariño.**