

LA SOLEDAD

Qué es, por qué aparece y
qué se puede hacer para minimizar este sentimiento

Javier Santiuste Blázquez
Grupo 21 I+D



La Soledad

“Aún sigue ahí, en el pecho, esa sensación, esa angustia, esa presión, esa desazón. Lleva conmigo ya algunos meses. Es como si se hubiera instalado y arrastrara mis pensamientos a lugares que no quiero visitar, a imágenes que no quiero ver, a una locura en busca de lo que mi cabeza me dice que es justo. Cada vez me aísla más, ya no sé si podré regresar. Las palabras que salen de mi boca buscan desesperadamente que el mundo se dé cuenta... Nadie me entiende. Nadie comprende por lo que estoy pasando. A nadie le interesa. Pareciera que el mundo entero fuera feliz y no quisieran saber de mí. Siento tanta distancia... Mi pareja me mira, me toca, pero yo no estoy ahí. Es como si la impotencia se apoderara de mí y no me dejara estar presente. Tan solo observar y sufrir. En casa, en esta ciudad, en este país, en este planeta, en este Universo.... Es como si no perteneciera. Descubro mi desgarradora soledad. Antes no era así, pero siento que en el fondo estaba conmigo desde siempre. Y no tiene ningún indicio de abandonarme. Ya ni las lágrimas pueden brotar. Ni siquiera me permite un enfado racional. Ya no hay mundo, ya no hay vida. Solo, un infierno desierto donde mi alma no encuentra agua, ni manos que me la ofrezcan. Creo que ya he muerto. Solo. Lo había visto antes, en otros. Pero jamás pensé que las olas de ese mar ahogarían mi corazón. Solo. Dudo de las otras emociones, ni siquiera sé si es tristeza. Solo soledad.”

Resumen:

Trabajo realizado en torno al sentimiento de soledad y su implicación en la respuesta fisiológica, adaptativa e inmunitaria. El estudio muestra los efectos de la experiencia interna de soledad su repercusión fisiológica y posible aparición de enfermedad como consecuencia a largo plazo; posibles soluciones con diferentes técnicas para la recuperación de un estado anímico saludable.

Abstract:

Work carried out around the feeling of loneliness and its implication in the physiological, adaptive and immune response. The study shows the effects of the internal experience of loneliness, its physiological repercussion and possible appearance of illness as a long-term consequence; possible solutions with different techniques for the recovery of a healthy state of mind.

El sentimiento de soledad

Con respecto a este sentimiento, que por lo general todo el mundo ha tenido en diferentes etapas de su vida, indagaremos un poco más profundamente en su respuesta neurofisiológica y las implicaciones que comporta.

Con esta sensación de soledad no nos referimos a estar solos. Nos referimos a esa sensación de que nadie nos entiende, a que nadie es suficientemente empático como para poder ~~verse~~ ^{tocar} nuestra piel y entender por la situación que estamos pasando. Las personas que viven esta emoción normalmente comprueban esta verdad. Tratan de explicarle a personas de confianza, y personas de no tanta confianza, eso que les preocupa. Y la respuesta que obtienen, ~~por~~ ^{de} modo general, es que definitivamente no les entienden. Y es aquí donde aparece "la soledad", que arrastra a la experiencia de frustración, de pena, de enfado y de tristeza.



Para poder entender por qué sentimos esta emoción de soledad debemos, en primer lugar, entender cómo funciona nuestra neurología. Y para ello necesitamos irnos al momento en ~~que~~ ^{que} comienzan a producirse, de manera muy activa, las interconexiones neuronales. Esto ocurre desde el momento en que nacemos.

En el desarrollo neurológico de un ser ~~humano~~ ^{humano} tiende a haber un crecimiento de interconexiones neuronales más alto hacia dos áreas muy diferenciadas en el cerebro, el área prefrontal y el área límbica.

Normalmente, el área límbica está ligada a un cerebro más dependiente de andrógenos y por lo tanto asociado a lo masculino. Y, por el contrario, una mayor interconexión hacia el área prefrontal suele relacionarse con lo femenino, ya que esta área es dependiente de los estrógenos. Esta área es, además, conocida por facilitar la supervivencia, al estar implicada de manera activa en la toma de decisiones correctas para la misma.

Preponderancia de desarrollo neuronal

Durante la infancia, el entorno social repercute directamente en el desarrollo de las interconexiones neuronales en base a las necesidades de adaptación que surjan. Y lo hará en una de estas áreas del cerebro o en la otra. Es decir, que deben ajustarse los diferentes roles sociales para poder sobrevivir como tribu. Por poner un ejemplo, esto implicaría que en una familia en la que falta el padre, el cerebro del pequeño o pequeña necesite crear un mayor número de interconexiones neuronales en el área del cerebro que se relaciona con lo masculino. Para poder suplir esa carencia social que supone la ausencia del padre se producirían más conexiones hacia la zona límbica del cerebro.

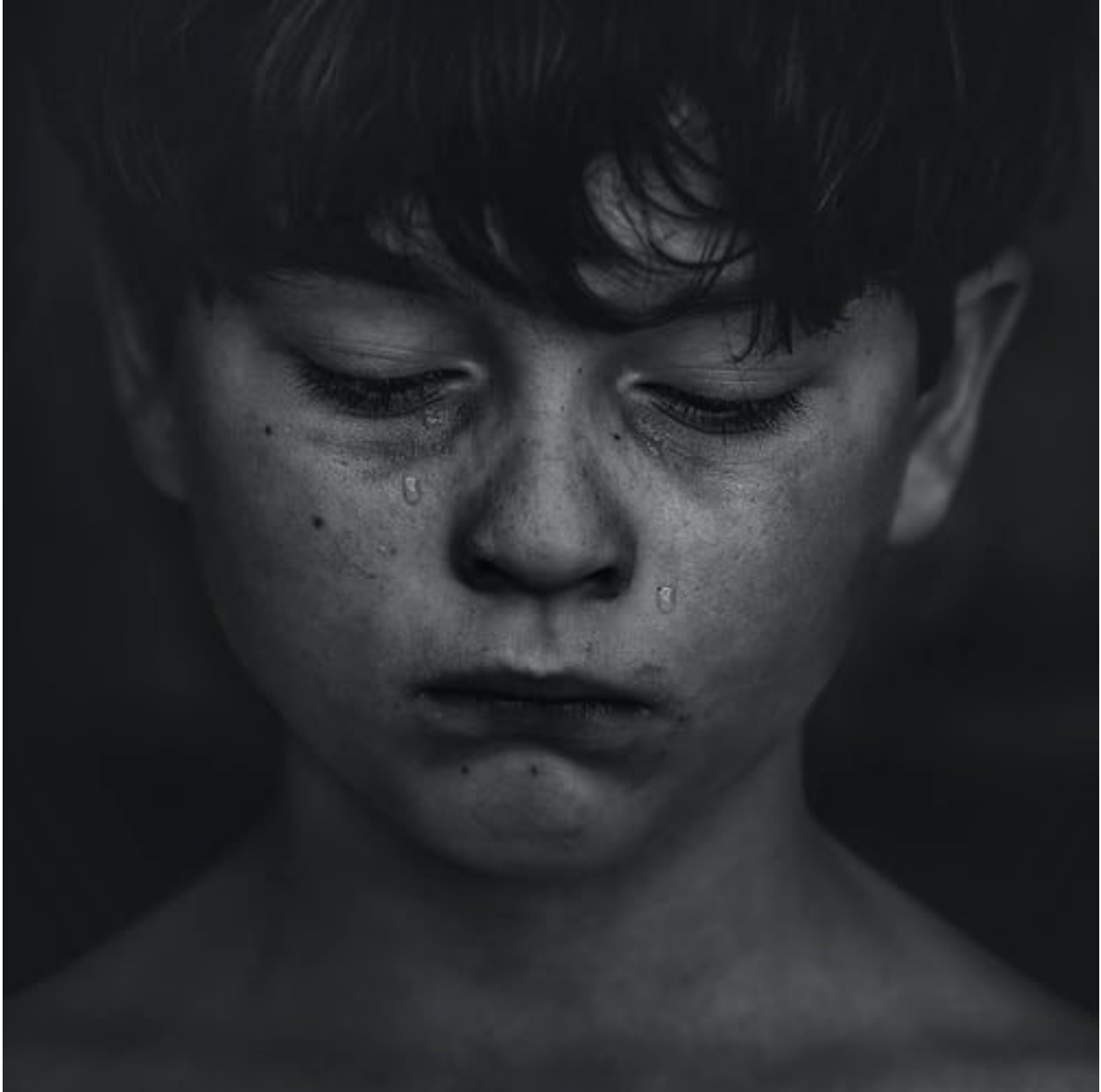
Por consiguiente, esto condiciona cómo posteriormente la persona se adaptará en el mundo de las relaciones sociales. Lo hará de una manera más límbica, más espontánea: primero hago y luego justifico. Normalmente, dependiendo de si es un niño o una niña quien vive la ausencia del padre, se creará un comportamiento condicionado por este crecimiento de interconexión de neuronas en el área límbica. Si es una niña, esta situación estará compensada por su crecimiento natural en el área prefrontal, si bien manifestará un aumento en el área límbica que condicionará posteriormente su manera de ver y sentir el mundo que le rodea. En el caso de ser un niño, se producirá una respuesta de aumento mucho mayor de interconexiones en el área límbica, el área natural de crecimiento de conexiones neuronales por su dependencia androgénica. Esto le llevará a ser un una persona altamente activa, emotiva, explosiva, solitaria, etc... Para que podamos hacernos una idea, en extremo, un cerebro que solo reacciona en área límbica es un cerebro autista. Y un cerebro que solo reacciona, en extremo, en el área prefrontal es un cerebro esquizoide. Ambos extremos son entre los que nos movemos habitualmente y es importante entender que existe esta adaptación neurológica al entorno.

Las diferentes áreas neurológicas necesitan diferentes cantidades de vitalidad, de energía, para funcionar. El área prefrontal es considerablemente más cara de desarrollar, en cuanto a consumo de ATP se refiere. Por esta razón, ante situaciones de necesidad de ahorro de vitalidad, esta área será la menos proclive a activarse, en primer lugar, de cara a la adaptación homeostática necesaria para la vida.

El ahorro de vitalidad

Lo que queremos decir con esto es que cuando aparece falta de vitalidad orgánica -por falta de hierro, falta de vitamina B12, falta de vitamina D, falta de nutrientes en general, por acumulación de cansancio físico y emocional, etc.- el timonel neurológico tratará de ahorrar vitalidad. "Es mejor correr primero y luego ya veremos cómo sobrevivimos que pensar inteligentemente una respuesta que salve mi vida y me dé la solución correcta". Esto significa que cuando hay carencia de vitalidad orgánica al cerebro le es más barato trabajar desde un área límbica que desde un área prefrontal.

Este es el momento en el que la persona siente que la toma de decisiones se vuelve especialmente difícil, no sabe hacia dónde ha de ir, no sabe si la vida que lleva es la correcta, no está segura de si la persona con la que convive es la persona correcta en su vida, etc. Este cerebro límbico es un cerebro que quiere aislarse del entorno para ahorrar vitalidad. Es aquí donde la aparición de la sensación de soledad es más evidente. Esta emoción es capaz de condicionar toda una respuesta fisiológica. Y, a su vez, el estado fisiológico fuerza la aparición de este estado emocional.



Cuando aparece la sensación clara de soledad, cuando no percibimos empatía por parte de las personas que nos rodean con la situación que estamos viviendo, cuando no nos sentimos comprendidos, aparecen dos vertientes en la visión que comenzamos a tener del entorno. Ambas, dirigidas a la búsqueda de lo que es justo.

Es en la búsqueda de lo que es justo que sentimos que "ellos" son culpables de lo que me ocurre. Vivo una situación injusta y veo cómo nadie se da cuenta de la injusticia que estoy viviendo. Al tiempo, de manera opuesta puede aparecer la sensación de que el culpable soy "yo" y no sé cómo resolver el problema. Esto lleva a la persona a percibir la muerte como una salida aceptable y única que solucionaría el problema de manera radical y automática. Es aquí donde la posibilidad de suicidio aumenta exponencialmente.

Implicación Vagal

La repercusión de no expresar la parte emocional vivida, la *soledad* y la *culpa* que mencionábamos, aparece somatizada en la rama *vaso-vagal ventral* de actividad del sistema nervioso parasimpático. La sensación de soledad activa inevitable y relevantemente el sistema nervioso simpático. La necesidad de sobrevivir en *mi soledad* a un enfrentamiento contra el mundo entero dispara la adrenalina, la noradrenalina y cortisol. Estas son las hormonas que priman en la respuesta de soledad. Como consecuencia hay un detrimento en la actividad parasimpática que lleva, consecuentemente, a otras alteraciones.

La rama *vaso-vagal ventral* somatiza en su recorrido sensaciones tales como angustia, dolor, vacío... Lo hace a diferentes alturas del tórax como son la boca del estómago, el centro del pecho o la garganta.

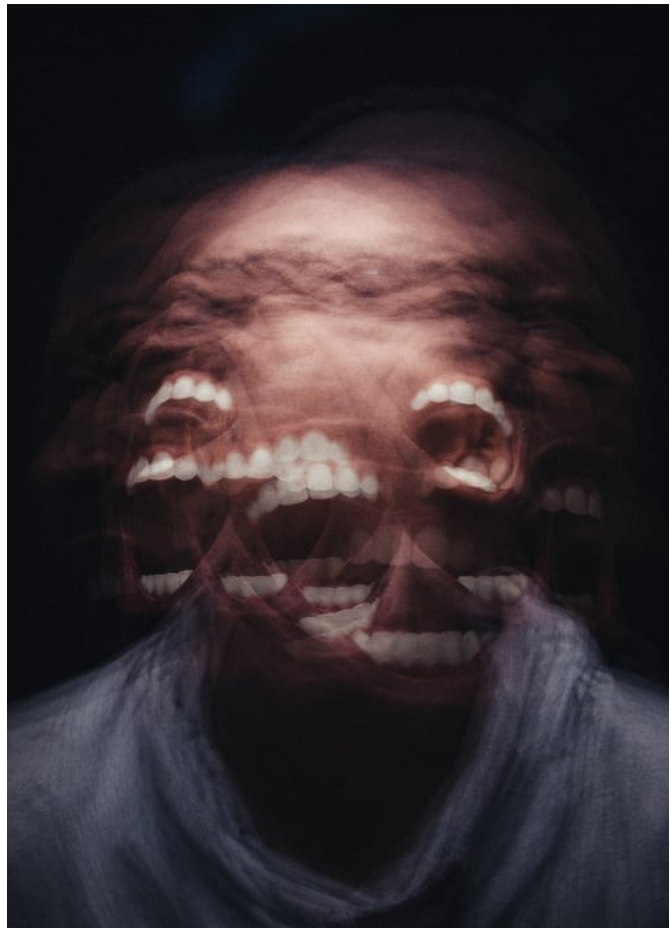
Esta rama *vaso-vagal ventral* está diseñada para mantener una comunicación activa entre lo que ocurre en el sistema nervioso central (cerebro) y lo que ocurre en el sistema digestivo (intestinos). El objetivo es procurar una respuesta de prevención inmunitaria para proteger al organismo de la posible entrada de microbios, en un momento en el que no podemos permitirnos una infección.

Por otro lado, evolutivamente, esta rama ventral del sistema parasimpático se encarga de favorecer la relación social de tribu para la supervivencia de la especie. Y lo hace forzando a la persona a expresarse emocionalmente hacia el exterior con otra persona. Esto crearía un vínculo de confianza que permitiría a ambas personas realizar un trabajo en equipo con el que salir airosos de las situaciones, cooperando. Básicamente significa que "yo" necesito saber cómo estás para poder confiar en ti y salir a cazar, y viceversa. En la época del paleolítico esto era fundamental, ya que de esta confianza dependía la supervivencia de la especie.

En antropo-biología se ha visto cómo esta respuesta social de la actividad del sistema parasimpático en la rama vagal fue de vital importancia para la prevalencia del homo sapiens en el planeta frente al Neanderthal, que no tenía tan desarrollada esta actividad vagal.

Como consecuencia, podemos ver claramente que el sentimiento de soledad arrastra no solo a un estado determinado emocional, sino que también activa determinados procesos fisiológicos. Es el caso de la alta sensibilidad inflamatoria a nivel del sistema digestivo como respuesta preventiva, para evitar la entrada de patógenos. Una situación que agotaría aún más la vitalidad, pudiendo llevar a la muerte al sujeto en cuestión.

Si el estado de soledad se mantiene y, con ello, la respuesta de activación del sistema nervioso simpático y del eje adrenal también se mantienen permanentemente activos, el organismo acaba produciendo resistencia a las hormonas de estos sistemas. Una situación de resistencia a la hormona cortisol y a las catecolaminas lleva al organismo, entre otras cosas, a alterar la respuesta hepática. Y si comemos durante esta activación simpática, se verá también alterada la respuesta de control de los niveles de insulina, produciendo a largo plazo resistencia a la insulina orgánica. Y esta resistencia a la insulina se agudizará convirtiéndose en resistencia a la insulina periférica o central (neurología) dependiendo del sentimiento de culpa. **Las personas que desarrollan resistencia a la insulina central suelen ser personas con menor afectividad, personas con una alta actividad límbica y una baja actividad prefrontal que les lleva al aislamiento, a la soledad.**





¿Qué está ocurriendo fisiológicamente con la soledad?

Fisiológicamente, el exceso de cortisol o hipercortisolemia supone una activación permanente del sistema *Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal* (HPA) que lleva a una situación de resistencia al cortisol. Esta condición afecta directamente a la efectividad de la respuesta del sistema inmunológico. Cuando esto ocurre, el organismo pierde uno de las grandes herramientas que tiene para que frenar la inflamación. En condiciones normales, la activación del sistema nervioso simpático inicia la respuesta inmunitaria en primer lugar en el tejido linfático, después en el torrente sanguíneo y posteriormente la dirigirá hacia las mucosas, como barreras naturales para evitar la posible entrada de patógenos. Al activarse el sistema HPA, en la medida en la que el cortisol va aumentando debería poder frenar esta activación del sistema inmunitario. Frenar la activación en la vía sanguínea para volver a dirigir la actividad hacia las barreras, hacia las mucosas. Siempre será mejor librar las batallas en las barreras que en el torrente sanguíneo.

Cuando el sistema HPA y el sistema nervioso simpático (SNS) están activos de forma crónica finalmente hacen que el sistema inmunológico no pueda desactivarse, no pueda salir de torrente sanguíneo y lo convierte en hipersensible a responder ante sustancias con las que, por lo general, no reaccionaría. Como consecuencia, la producción de linfocitos T-reguladores es mucho menor y comienzan a aparecer inflamaciones permanentes en diferentes áreas del organismo, como son los intestinos, las articulaciones, la glándula tiroides, el sistema nervioso central, la piel, etc.

Por otro lado, mantener esta activación inmune es altamente costoso a nivel de consumo de vitalidad y lleva a la necesidad de más cortisol para poder afrontar el día a día. Entramos así en un bucle del que cuesta salir. *Más fatiga, más cortisol, más inflamación, más fatiga, más cortisol....*

En el hipotálamo existe un núcleo (*Núcleo Paraventricular*) donde se asienta este sistema HPA. Cuando hay un predominio de la sensación de soledad en una persona este núcleo comienza a estar permanentemente activo. Existe una comunicación constante a través de diferentes hormonas entre este núcleo y la glándula suprarrenal, productora de cortisol. Cuando se produce mucha hormona de manera crónica en el organismo, disminuye la sensibilidad de los receptores de dicha hormona. Como respuesta compensatoria el organismo produce más hormona llevando a una situación de exceso. En el caso del cortisol ocurre exactamente igual. Y una situación de hipercortisolemia ya hemos visto que no es capaz de calmar al sistema inmunitario. Cuando el sistema inmune se hace resistente al cortisol se mantiene en vía sanguínea inflamando de forma leve pero constante. Sería la denominada *Inflamación de Bajo Grado* (IBG o LGI en inglés). No es capaz de reclutar una infección que activaría una respuesta masiva del sistema inmunitario; *¿está reclutando una respuesta subjetiva de soledad???* La activación es pequeña ya que la soledad no se soluciona inflamando.

La soledad induce vulnerabilidad en el cerebro, aparece alerta de peligro y activamos estos dos sistemas, el sistema nervioso simpático (SNS) y el eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA). Pero estos no solucionarán la sensación de soledad y se acaba perpetuando la activación de estos ejes

en una especie de círculo vicioso.

La consecuencia es que la soledad acaba produciendo hipercortisolemia y resistencia al cortisol, que se acentúa en el sistema inmune y en los lóbulos frontales cerebrales. Si los lóbulos frontales se hacen resistentes al cortisol, la persona no es capaz de tomar decisiones ya que el metabolismo del lóbulo frontal baja. Y ante la falta de capacidad de respuesta el problema se perpetúa.

Cuando desarrollamos resistencia a la insulina obtenemos como consecuencia inflamación. Cuando desarrollamos resistencia al cortisol obtenemos como consecuencia también inflamación.

Cuando desarrollamos resistencia en los lóbulos frontales la consecuencia es la sensación de que *“no lo puedo solucionar”*.

Dentro del cerebro.

¿Quién recapta el cortisol en el organismo? ¿Quién lo saca de la sangre? El cerebro. El sistema límbico de nuestro cerebro, concretamente *la amígdala*.

En el sistema límbico, el área que se hace resistente al cortisol es el hipocampo, que se atrofia. Y es quien se encarga de la motivación, de la memoria motora, de los procesos de aprendizaje, de la memoria emocional junto con la respuesta del hipotálamo. La amígdala se activa y capta el cortisol. Y es también responsable de la expresión de la emoción del miedo y de la rabia, justo dos sentimientos asociados al sentimiento de soledad. Conjuntamente aparecen tristeza y miedo. El resultado en el proceso es una persona que se siente sola, con miedo y triste. Por lo general, frustrada.

El cerebro regula la actividad de la amígdala a través de las endorfinas endógenas, unas sustancias que nos generan placer. Pero cuando no es capaz de generarlas, el cuerpo comienza a hacerse dependiente de endorfinas exógenas. La serotonina es una de ellas y es quien se encarga de calmar a la amígdala cuando está activa. Pero puede llegar un momento en el que ya no podamos producir suficiente serotonina como para calmar la amígdala y comenzaremos a necesitar serotonina y endorfinas exógenas. La serotonina exógena no puede atravesar la barrera hemato-encefálica y necesita adherirse a una molécula de colesterol para poder entrar en el cerebro. Este es el momento en el que el organismo necesita aumentar el colesterol LDL para poder introducir serotonina exógena producida principalmente en el intestino delgado. Cuando este recurso se vuelve insuficiente estamos ante la posibilidad de una DEPRESIÓN.

Tests

Existen principalmente dos grupos de personas evaluadas con tests específicos para la soledad:

- Personas que sienten mucha soledad.
- Personas que sienten soledad.

Sobre estos grupos de personas se analizan diferentes tipos de citoquinas, unas proteínas capaces de activar el sistema inmune en el cuerpo. Los resultados son muy diferentes: las personas con una sensación de mucha soledad presentan:

- TNF-alfa muy elevado.
- Interleucina 6 muy elevada.
- Interleucina 1- Beta, muy elevada.

La conclusión es que la profunda soledad INFLAMA, activa el sistema inmunológico de la persona.

¿Qué se da primero?

Podríamos preguntarnos ¿qué va primero, la soledad o la resistencia al cortisol?

La respuesta nos lleva a entender que todo *depende del contexto*.

A pesar de presentar una hipercortisolemia y resistencia a cortisol, si la persona se siente aceptada en el grupo no desarrollará la emoción de la soledad. En este caso, se hicieron unos experimentos muy interesantes: se midió el grado de cortisol de un león en el zoo y los niveles eran elevadísimos. Por supuesto, no estaba justificado por que estuviera cazando ni nada parecido. El león del zoo estaba tranquilo, muy tranquilo. Los niveles de cortisol solo comenzaron a bajar cuando se dejó al león en libertad junto con sus congéneres.

Esto nos debe llevar a entender cómo una cosa es la situación fisiológica y la otra el contexto. Y que ambas colaboran en la alteración.

De manera general, evolutivamente, la soledad aparecía cuando ocurría un aislamiento del grupo, de la tribu. La tribu no le aceptaba, por el motivo que fuera, y el individuo debía marcharse de la tribu (destierro). Esta situación de destierro llega hasta nuestros días como un castigo de importante relevancia.

Un individuo solo, manejándose entre todos los peligros como infecciones o depredadores, significa la MUERTE del individuo. La mayoría de las veces el individuo moría por alguna infección, debido a la ingesta de agua en mal estado o por consumir alimentos en mal estado. Y dentro de esta situación ¿de qué tipo sería la infección: vírica o bacteriana? La respuesta sería bacteriana ya que los virus necesitan de un organismo vivo para sobrevivir. Es decir, los virus nos los tiene que contagiar alguien. Y no podemos olvidar que en este caso de destierro, la persona no tiene contacto con ningún individuo, o con pocos. Y si lo hay probablemente sea hostil, con poco contacto. (Recordamos que nos estamos recreando en la era prehistórica). Las infecciones víricas necesitan de una vida en sociedad y el organismo desarrolla estrategias inmunitarias para combatir infecciones virales.

El riesgo de infección viral baja en soledad pero el riesgo de infección bacteriana aumenta exponencialmente. Así que, el patrón del sistema inmune ante la soledad ofrece algunas ventajas para protegerse de bacterias.

En los estudios encontramos que en las personas con sentimiento de soledad se activan respuestas inmunitarias ligadas a los linfocitos CD4+ por la vía Th2, unas respuestas encaminadas a una buena reacción protectora en las barreras y frente a parásitos. También encontramos activación de la vía Th17, con el fin de mejorar la efectividad de los neutrófilos en las barreras. Ocurre, básicamente, que la actividad inmunitaria se focaliza en las barreras. Como consecuencia de esto, se provoca una deficiencia de la respuesta de la vía Th1, que se encarga de la protección intracelular antivírica.

Cuando la actividad efectiva de respuesta en Th1 es deficiente se corre el riesgo de coger infecciones por cualquier virus. Este sería el caso de la respuesta actual, en tiempo presente, muy socializados. Hoy en día es prácticamente imposible aislarse de la sociedad.

¿Quién calma la respuesta activa del sistema inmunitario?

El gran inhibidor del sistema inmune es el Cortisol. Siempre y cuando trabaje en una respuesta correcta fisiológica y no se haya desarrollado resistencia al mismo.

Por otro lado, también la activación del sistema nervioso parasimpático ayuda a la efectividad inmunitaria y a la desactivación innecesaria del mismo sistema inmune.

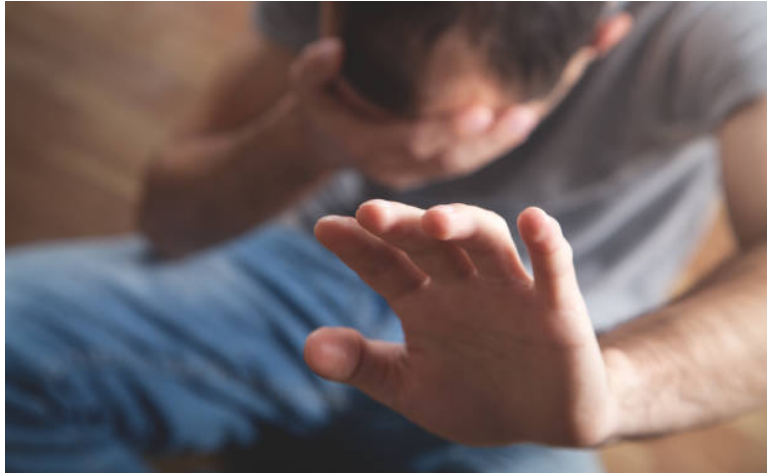
En definitiva, la respuesta de resistencia al cortisol empuja a una hiperactividad de la respuesta inmunitaria en las barreras y a una deficiencia en la respuesta a infecciones víricas.

¿De dónde viene la sensación de soledad?

La soledad se asienta en 3 niveles diferentes:

- **La soledad personal.**

El círculo de contactos sociales que todos deberíamos tener. Personas con las que podemos compartir cualquier cosa, cualquier crisis, todo. Normalmente entre 1-5 personas. Donde me siento comprendido. Se llama **Círculo empático de relación**. Al que no pueden pertenecer muchas personas porque es muy muy caro a nivel de esfuerzo y vitalidad. Escuchar las crisis emocionales de muchas personas supone un nivel de respuesta muy alto, y nos perjudicaría. Se trata de los amigos íntimos y de nuestra pareja en un momento determinado.



Cuando no tenemos cubierto este espacio íntimo personal nos proyectamos hacia los siguientes espacios, que no cubren las necesidades del un ser humano realmente tiene. Las relaciones con las personas de este círculo empático son las que nos hacen sentir verdaderamente importantes, fundamentales.

Si tu pareja no te hace sentir importante, mal asunto en relación a la soledad. Es un factor que hace que el sistema límbico se dispare. El rendimiento está muy condicionado por el tipo de relaciones que se establecen.

Si no está cubierto este círculo tenderemos a rodearnos de mucha gente y pueden pasar dos cosas:

- Que seas hermético. No estoy con nadie ni hago nada para solucionarlo. Tengo mi secreto y es mío. No permito que nadie entre en el círculo empático.
- Incontinencia verbal (verborrea). Es el típico ejemplo de persona que se sienta a tu lado en el autobús y comienza a contarte toda su vida, todo su "rollo". Este es un síntoma de carencia afectiva empática en el nivel más íntimo. Su propia conducta dificulta que se cree el círculo



empático ya que genera rechazo y esto refuerza la creencia de que no puede intimar, nadie le acepta ni le quiere, todo el mundo le rechaza. La persona intenta compartir lo que le preocupa, pero no le entienden.

- **La soledad relacional.**

Este segundo círculo nos da flexibilidad, es el segundo nivel de soledad.

Es una soledad relacional ligada a los amigos y conocidos, con los que he establecido un nivel de confianza. A los que podría pedir ayuda y, al mismo tiempo, podría prestar ayuda: hoy por ti y mañana por mí. O incluso a los que podría pedir dinero.

No incluye familiares sino solo amigos. Este círculo se extiende entre 15 - 50 personas.

Si no cubrimos el círculo empático a veces saltamos directamente al segundo nivel de soledad. Aquí están las personas que se vuelcan en redes sociales;

entramos incluso a establecer contacto virtual. Volcados en la búsqueda de amigos, pero no cubre la soledad empática.



No se puede cubrir el espacio relacional con personas con las que solo puedo hablar por teléfono o virtualmente. Necesitamos contacto físico, auditivo, emocional, etc.

Si detectamos problemas aquí debemos ser proactivos en la búsqueda de contactos sociales, .Hay que subir de los primeros cinco contactos. Rescatar amigos que estuvieron en este espacio relacional a los que se ha perdido la pista con los años. **Rescatar este círculo requiere actividad.** La proactividad condiciona la respuesta de los demás.

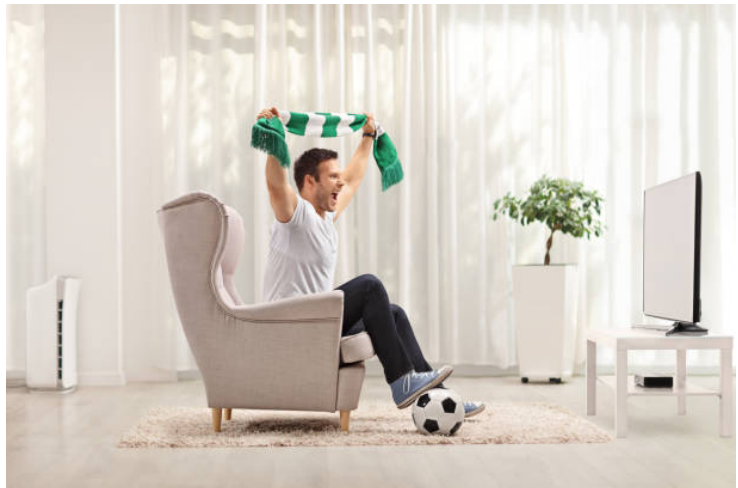
Si voy en tu búsqueda puede que tú me respondas. Si yo espero que tú vengas es muy probable que no vengas.

Primero buscamos personas del círculo más próximo. No hacemos amigos nuevos, solo rescatamos amigos existentes.

- **La conciencia ecológica.**

El tercer espacio es el **espacio colectivo**. Es la necesidad del ser humano de sentir que pertenece a algún proyecto que va más allá del proyecto individual de vida de cada uno. Por ejemplo, pertenecer a un club. Te identificas con los miembros del club aunque no los conozcas.

Reducir el círculo te permite sentarte formar parte de algo con más facilidad. Es lo que ocurre con los círculos de crecimiento espiritual, los clubs privados, etc. Es una de las vías de identificación.

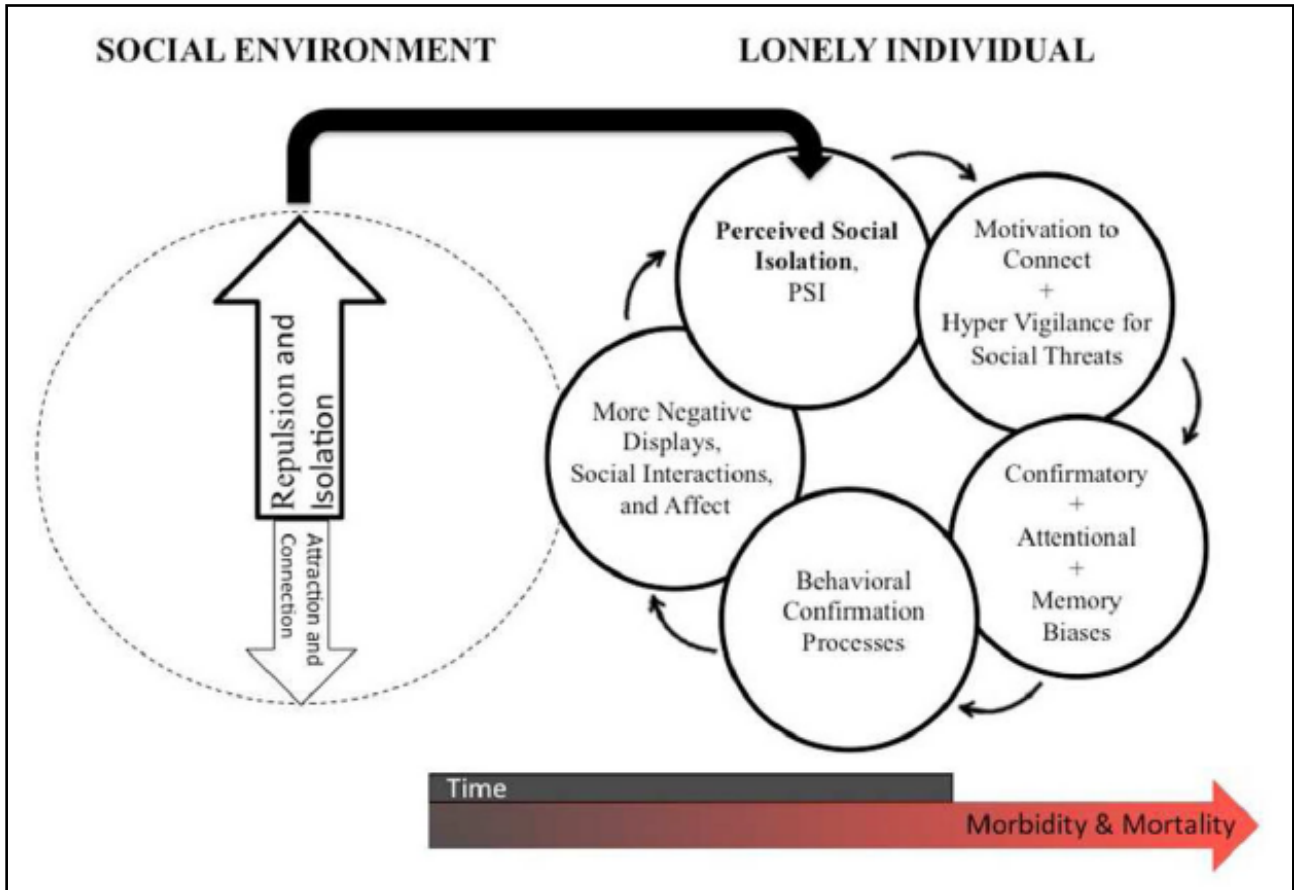


Muchas personas tienen carencias en este tercer espacio. Cuando aparecen carencias en este círculo hay que tener cuidado con las sectas, nacionalismos, modas, etc. Ocupan este espacio.

La gente se identifica con algo aunque no conozcan a sus miembros. Podrán hablar con ellos pues comparten algo en común (creencias, conocimiento, etc).

Hay personas que reducen muchísimo el círculo, quedándose solo con dos miembros, pero *esta reducción ya puede generar sensación de soledad.* Es necesario ampliar el equipo, esto combate la soledad.

Cada nivel requiere de diferente nivel de gasto energético. El primer nivel es muy caro, el segundo nivel es caro y el tercer nivel es barato.



Si tenemos estrés, hemos acumulado fatiga fisiológica, falta de vitalidad, del primer nivel de relación que prescindimos es del más caro, del círculo empático. *Cuando comienzo a tener la creencia de que nadie confía en mí, las primeras personas que lo sufren son las personas próximas y este es un pensamiento muy tóxico.*

La emoción de soledad es dependiente de oxitocina

Cuando sentimos soledad los niveles de la hormona oxitocina bajan estrepitosamente. Es esta la que consigue disipar la emoción de la soledad, la que nos protege de la misma.

La producción de oxitocina genera el sentimiento de **CONFIANZA**, tanto individual como en el otro. Para que confiemos en alguien, ese alguien debe tener confianza en sí mismo a su vez.

¿Cómo podemos mejorar la producción de oxitocina? Como los niños. Cuando un bebé se siente solo llora y la manera de que se calme es con atención, tocándolo, abrazándolo, piel con piel. Esto aumenta la oxitocina de manera natural.

¿Cuándo se amplifica la producción de la oxitocina? Con el contacto visual, con piel con piel... Esto dispara la oxitocina. Refuerza y configura la confianza.

¿Cómo conseguimos esto en un adulto? Con contacto físico: tocarse, tocar a otros; conectar la mirada, piel con piel. Esto refuerza la confianza.

Si trabajamos solos, esto no lo tenemos. Si hablamos con alguien y no nos mira a los ojos, esto hace que se pierda confianza. **Hay que buscar la mirada.** También ocurre con las personas que ofrecen la mano lánguida cuando se les estrecha la mano. Ofrecen un contacto flojo que hace perder confianza.

Ejercicios interesantes para subir la oxitocina

La primera propuesta es puramente fisiológica. La experiencia de la sed produce una subida de oxitocina. Dependiendo del tiempo que se prolongue y de la intensidad, afecta a la subida de la oxitocina más o menos. Todo el mundo ha visto alguna vez un documental sobre la vida animal en África en el que se habla del momento de la sequía donde todos los animales se reúnen en la única laguna que queda con agua. Leones, gacelas, jirafas, hienas... todos conviven y comparten el espacio sin atacarse ¿Por qué? Porque están “enamorado”; no es exactamente así como lo entendemos. Lo que ocurre es que la oxitocina está tan elevada en sangre que afecta a la neurología favoreciendo la experiencia de empatía con el resto de los animales: les sienten, les entienden, les ayudan, confían... Esto es oxitocina.



Con esto queremos proponer aprovechar esta oportunidad de vivir la experiencia de sed y prolongarla al menos 7 minutos hasta beber agua. Muchas personas no sienten sed prácticamente nunca y esto sería un ejercicio difícil de realizar. Para ello también proponemos observar si después de comer a medio día nos apetece tomar algo dulce. Si es así, nuestro organismo está deshidratado. Realmente no necesita aumentar la ingesta de calorías sino de agua. Lo que ocurre es que hay una pequeña alteración en el núcleo arcuato del sistema nervioso central. Tantas veces hemos ingerido algo que no era agua cuando el cuerpo estaba deshidratado y tenía sed que ahora el cerebro ya relaciona sed con comer. Hemos simplificado mucho. La propuesta sería aguantar 7 minutos sin comer nada dulce después de comer y después tomar un vaso de agua. Esto, poco a poco, nos ayudará a recuperar el estímulo de sed correcto.

Otra manera de conseguir tener sed es proponerse beber solo de cuatro horas en cuatro horas. Es decir, si el momento de comenzar son las 8:00 am, sin poner ninguna alarma, no puedo beber hasta que pasen cuatro horas. Si a las 4 horas no me he dado cuenta, se me ha pasado el tiempo y no he bebido nada, no se podrá volver a beber hasta dentro de otras cuatro horas. Y así, hasta que la necesidad de hidratación sea tan alta que ya no se me pase el momento de poder beber y beba. De esta manera volvemos a recuperar el estímulo de sed. Ni que decir tiene que no se puede beber ni comer nada líquido durante el proceso.

La segunda propuesta consiste en tocar conscientemente a las personas.

Muy probablemente tocamos a las personas de manera inconsciente, es decir, al saludar, al convivir con alguien, etc. La propuesta va encaminada al hecho de **tocar a las personas conscientemente**. Es decir, que cuando las tocamos debemos darnos cuenta de ello y, además, buscar el tocar a las personas a propósito. Por descontado que no debemos invadir el espacio vital de nadie, ni convertirnos en personas desagradables, maleducadas o empalagosas. No nos referimos a eso. Nos referimos a aprovechar la misma convivencia natural para realizar el ejercicio en lo cotidiano.



Nuestra **tercera propuesta** va un poco más allá. Consiste en abrazar a alguien durante 20 segundos al menos una vez al día.

Diferentes estudios han demostrado la eficacia del contacto humano en un abrazo para subir la hormona oxitocina. Realmente no hacen falta 20 segundos para que suba, con un poco menos ya comienza a subir. Pero si nos queremos asegurar resulta útil e interesante contar mentalmente: un mississippi, dos mississipis, tres mississipis... hasta 20.

La última propuesta es la más efectiva en la subida de la oxitocina y su mantenimiento en sangre. Es realmente extraordinaria. El ejercicio tiene dos formas de realizarse. Los requisitos previos son que debe realizarse entre 2 personas o más, y que se debe contar con un momento de tiempo libre para poder realizarlo a posteriori, sin la presión de tener que salir inmediatamente a hacer alguna otra cosa después.

- En caso de no tener ningún problema con la persona con la que lo realizamos:

En este caso las dos personas se deben situar una frente a la otra, sentadas en una silla cada una, de manera que sus rodillas se puedan tocar quedando intercaladas ligeramente. Se ha de encender un cronómetro y contar 7 minutos durante los cuales los dos sujetos deben mirarse a los ojos. Se puede pestañear, pero no apartar la mirada. Y no se permite hablar. En esta primera parte del ejercicio es probable que alguno de los dos sujetos comience a reír o a llorar o a sentirse incómodo. En cualquier caso, no se debería hablar y deberían dejarse expresar libremente sin dejar de mirarse a los ojos.

Después de los primeros 7 minutos, los dos sujetos deben comenzar, primero uno y luego el otro alternativamente, a decir una palabra, la que les venga a la cabeza en ese momento. Una persona dice una palabra y después la otra dice una palabra. Y, de nuevo, otra vez la primera persona, etc. Es importante que solo se diga una palabra cada vez por persona. Así sucesivamente durante un rato, habitualmente de unos 3 minutos. No hace falta contarlos ya que las personas se dan cuenta de cuándo ya no hay más palabras.

La tercera parte del ejercicio consiste en decir alguna cosa buena de la otra persona que habitualmente no le hayamos dicho: alguna cualidad o algo que consideremos que le gustará escuchar. El sujeto que está escuchando no debe hablar ni contestar a lo que está escuchando. Después llegará su turno, una vez que la primera persona haya acabado de expresarse. Una vez



que ambas personas hayan podido expresarse el ejercicio termina y cada individuo puede levantarse y continuar con sus quehaceres.

- En caso de tener algún conflicto con la persona con la que vamos a realizar el ejercicio:

En este segundo caso, se realiza el ejercicio exactamente igual que en la primera situación en los dos primeros pasos. Es solo en el último paso, en el que expresaríamos algo agradable de la otra persona que no le hubiéramos expresado anteriormente, que cambiaremos a expresar un reproche, “*el reproche*” que tengamos con la otra persona. La otra persona solo debe escuchar, no hablar. Cuando se haya acabado de expresar el reproche que se tenga comienza el turno de la segunda persona para poder expresar su reproche. De nuevo, el ejercicio termina cuando ambas personas han expresado su reproche. Ahora ya se podrían levantar y continuar con lo que estuvieran haciendo.

Al acabar el ejercicio, en ambas opciones, se recomienda que los participantes no continúen hablando. Sencillamente han de continuar con sus quehaceres. Dicho ejercicio se puede repetir un máximo de una vez al día y un mínimo de una vez a la semana hasta que la persona haya subido y mantenido la oxitocina lo suficiente como para no necesitar volver a repetirlo. En este caso **la sensación de soledad se habrá diluido.**

Un último apunte.

Existe una última manera de cambiar nuestro estado anímico en relación a la soledad. Es a través de otra emoción: “**LA GRATITUD**”.

Recientes estudios demuestran cómo la experiencia de gratitud diluye de manera evidente los estados anímicos de ira, pena, tristeza y frustración ligados a la soledad. Y, consecuentemente, la sensación de soledad en sí misma. Hay veces que es tan sencillo como darnos cuenta de que también podemos agradecer. Cosas tan sencillas como esta pueden contribuir maravillosamente, sin complicar demasiado el día a día. Sería tan sencillo como que, si te gusta el café y te estás tomando un café, probar a sentir la gratitud consciente por ese pequeño momento. Gratitud por el hecho de disfrutar de lo que estás comiendo. Gratitud por recuperar la salud después de un resfriado. Gratitud cuando alguien te sonríe, cuando alguien comparte algo contigo, cuando has hecho bien a alguien y te devuelve su gratitud, etc. Existen millones de pequeños acontecimientos cotidianos con los que tenemos la oportunidad de agradecer, aunque sólo sea un poquito, solo un poco, y rescatar así la sensación de gratitud.



Es sencillo.

No estés más tiempo en tu soledad, no es necesario.
El mundo está ahí, justo bajo tus pies. ¡A disfrutarlo!

Fuentes:

Investigación Patología Neurodegenerativa Grupo 21 I+D.

Hawkley and Cacioppo, 2003.

Kikusui et al., 2006.

Hawkley. Journal of Gerontology: 2008, Vol. 63B, No. 6, S375–S384

Perspect Psychol Sci. 2015 March; 10(2): 238-249.

Cacioppo JT, Cacioppo S, Boomsma DI. Evolutionary mechanisms for loneliness. Cognition and Emotion. 2014;

28:3-21.10.1080/02699931.2013.837379 [PubMed: 24067110].

Gable, SL.; Reis, HT. Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In: Zanna, MP., editor. Advances in Experimental Social Psychology. Vol

Grupo 21 I+D

D. Javier Santiuste Blázquez

www.fundaciongrupo21.com