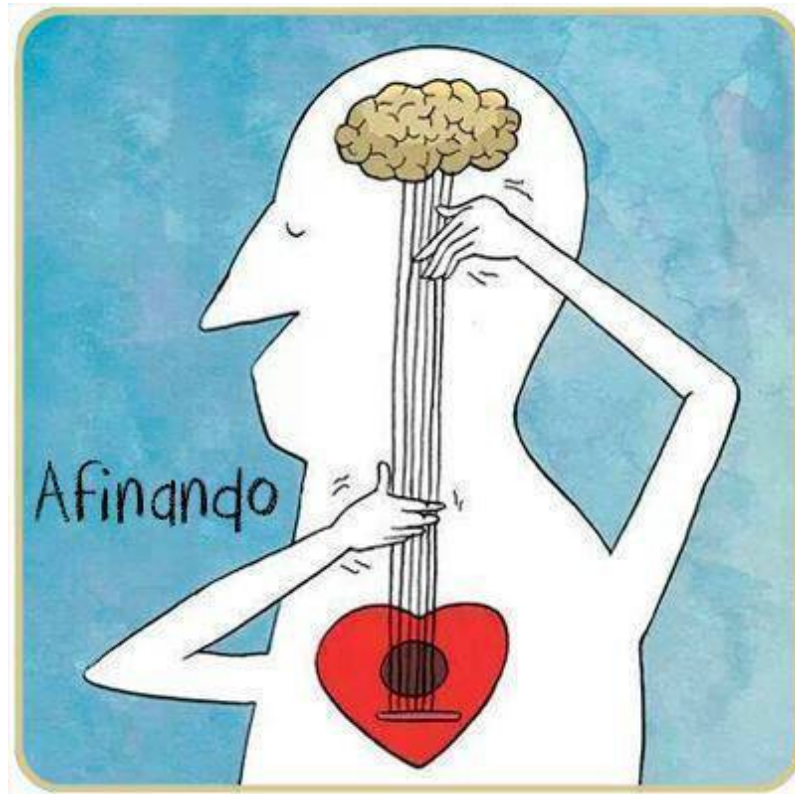


Neurociencia y Empatía



Tatiana Sibilía

Neurociencia y empatía

La neurociencia ha aportado algunos descubrimientos, muy reveladores, en las últimas décadas con respecto al funcionamiento de nuestro cerebro, iluminando los procesos emocionales vinculados con la auto-percepción, la interrelación, la empatía y el trauma. Gracias a las imágenes por resonancia magnética (IRM), algunos investigadores han podido observar como las distintas partes del cerebro se activan y relacionan entre ellas durante ciertos procesos emocionales, cognitivos o fisiológicos. Vamos a dar una breve introducción al cerebro para luego mirar más detenidamente estos procesos.

El cerebro



El cerebro está formado por tres partes principales: el reptiliano, **límbico** y el **neocórtex**, cada una con sus funciones concretas y sin embargo conectadas con las otras en un único organismo integrado. En realidad, cuando hablamos de cerebro, no deberíamos referirnos únicamente a la parte que está dentro del cráneo, sino a todo el sistema nervioso que forma parte del organismo y que tiene como puntos focales el cerebro, el corazón y el estómago, ya que cada uno de estos centros es capaz de

recibir y procesar información. En los términos de la neurociencia definimos este sistema como el “embodied brain”, o el “cerebro incorporado” para describirlo en su totalidad.

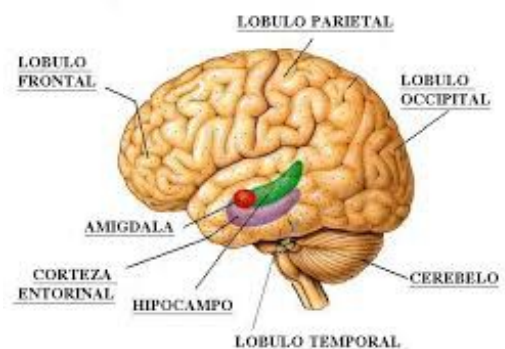
Para resumir, podríamos decir que el **cerebro reptiliano** es el más antiguo y responsable de todas aquellas funciones necesarias para el funcionamiento del organismo como la respiración, circulación, digestión, etc. Todo lo que ocurre de manera inconsciente en el cuerpo.

El **cerebro límbico** es el que compartimos con todos los mamíferos y se encarga de vigilar por nuestro bienestar y supervivencia. Aquí es el primer sitio dónde recibimos información acerca de nuestro entorno y evaluamos nuestro estado de “seguridad”. En esta parte, las experiencias se perciben a través de los sentidos y se conectan con las emociones básicas de miedo, rabia, asco, tristeza y tranquilidad.

El **neocórtex** es la parte más nueva y más “sofisticada” del cerebro dónde encontramos aquellas funciones que nos hacen “humanos” como la lógica, el análisis, el raciocino, la imaginación, la intuición, el lenguaje y la empatía (entre muchas otras).

En este artículo nos centraremos principalmente en las funciones del cerebro límbico y del **neocórtex**, explorando sus implicaciones en los procesos emocionales.

En el cerebro límbico encontramos dos órganos importantes: la amígdala y el hipocampo. Estos dos órganos tienen funciones muy significativas en lo que compete a las emociones. La amígdala es el primer receptor de los estímulos externos, su función principal es alertarnos de



potenciales peligros, por lo que se activa especialmente a través de emociones vinculadas con el miedo, la rabia y el dolor. *

Una característica muy importante de la amígdala es que, aunque retiene la memoria emocional vinculada con las varias experiencias vividas, no tiene palabras para, por así decir, catalogarlas o situarlas en un marco temporal, ya que el lenguaje y la lógica son funciones del neocórtex. La amígdala almacena los recuerdos pero solo en el aspecto de las emociones en su forma más directa, cruda y primariamente sensorial, o sea, las emociones así como fueron experimentadas por el cuerpo en el momento de los varios acontecimientos que las dispararon. La amígdala tiene un lenguaje sensorial, no verbal, directamente vinculado con el cuerpo, con las sensaciones físicas y con los sentidos. Su función principal es recibir las impresiones desde el entorno y hacer una primera valoración para establecer el nivel de seguridad y, si es necesario, activar las reacciones de lucha o huida. Este proceso de valoración ocurre en microsegundos, mucho más rápidamente que en el **neocórtex**, donde la valoración es mucho más compleja, incluyendo lógica, recuerdos contextualizados, lenguaje y capacidades relacionales. Podríamos decir que la amígdala es el primer guardián del organismo, se preocupa de reaccionar rápidamente en caso de peligro y sus reacciones son “instintivas”, o sea, inconscientes. El **neocórtex** en cambio recibe esta información y la contextualiza y procesa de manera consciente, ofreciendo distintas posibilidades de reacción, basadas en un análisis más exhaustivo de la situación.

Es muy importante entender que cuanto más activa está la amígdala, menor es su conexión con el **neocórtex**, por lo tanto las personas en estos momentos de activación no tienen pleno acceso a todas las funciones del **neocórtex** (lógica, comunicación, contextualización, etc). La activación de la amígdala no está diseñada para durar mucho y la conexión con el **neocórtex**, en general, se restablece en un marco de tiempo muy breve, lo cual permite a la persona integrar las experiencias en un contexto más completo donde también hay lógica, análisis, lenguaje y empatía. Por ejemplo, si voy andando por el monte y percibo algo en el suelo, quizás mi amígdala me hace saltar, pensando que este algo es una serpiente, pero en cuanto se conecta el **neocórtex** me doy cuenta que solo se trataba de un palo, y vuelvo a recuperar mi tranquilidad. Si tengo suerte, mi **neocórtex** se activa antes de saltar y así me ahorro un susto indebido.

En casos de trauma muy serio (alto nivel de activación de la amígdala) o si la experiencia ocurre cuando el organismo, por cuestiones de desarrollo, está en una etapa en que el **neocórtex** todavía no está plenamente activo (primera infancia), la experiencia se puede quedar “gravada” y atrapada en la amígdala en una especie de “isla” desconectada del **neocórtex**, generando una sensación que en términos generales definimos como “inconsciente”, ya que solo contiene la información sensorial y emocional pero descontextualizada y sin palabras, a veces sin ni siquiera un recuerdo concreto sino unas “sensaciones borrosas”, un “algo”. Esto nos ayuda a entender mejor que pasa en aquellos momentos cuando parece que actuamos “fuera de control”, quizás repitiendo patrones que conscientemente queremos cambiar o bajo un estado emocional que no podemos “entender”. Es muy probable que en estos momentos la amígdala esté en un estado de activación muy alta, sea por un estímulo concreto en el momento presente, sea por una experiencia traumática que no ha sido integrada y todavía se activa a raíz de un estímulo que nos recuerda la situación en la cual se originó el trauma.

* Para ser precisa, hay dos amígdalas: una izquierda especializada en emociones positivas y una derecha especializada en emociones negativas, sin embargo para este artículo hablaré de la amígdala en singular.

En el ejemplo de la serpiente y el palo sería como si, después de haber sido atacada por una serpiente, cada vez que veo un palo en el suelo reacciono con la misma intensidad como hice en aquella situación sin darme cuenta que ahora la situación es otra, o incluso dándome cuenta pero sin poder parar la reacción emocional ya que el trauma no ha sido integrado.

El camino de integración de las experiencias pasa por la amígdala, el hipocampo (donde las experiencias empiezan a tener un contexto temporal) hasta llegar al **neocórtex**. Investigaciones realizadas en las últimas décadas han demostrado que el hecho de nombrar la experiencia, y especialmente su contenido emocional, permite el movimiento desde la amígdala al hipocampo, donde la vivencia puede colocarse en un marco temporal más concreto, basado en hechos (por ejemplo un contexto espacial), lo que permite la comprensión y una relación más “consciente” con los sucesos. El **neocórtex**, a través de las facultades de los dos hemisferios, puede transformar las experiencias en fuentes de aprendizaje, comprensión, creatividad, confianza y resiliencia.

Fundamental para todo esto es entender la función del lenguaje en la transferencia de la experiencia desde la amígdala al hipocampo.

Cuando una experiencia o memoria ha sido transferida desde la amígdala al hipocampo y finalmente al **neocórtex**, se convierte en parte integrante de nuestra manera de entender la realidad, no como “**recuerdo**” sino como “**contenido**” .

Por ejemplo, la memoria de haber sido mordida por una serpiente ya no me hace sentir pánico cada vez que estoy en el bosque y veo un palo en el suelo, sé que he sobrevivido la experiencia y he integrado el dolor y el aprendizaje derivado por ella.

Nuestras creencias fundamentales sobre la realidad (el mundo, las personas y nosotrxs mismxs) se desarrollan de manera más o menos inconsciente en función de este proceso.

Aquellas experiencias (generalmente negativas), que todavía están atrapadas en la amígdala, pueden generar unas creencias “inconscientes” que pueden estar en conflicto con nuestras creencias “conscientes”, o darle aún más poder. Por ejemplo, puedo pensar que soy una persona segura y confiada, sin embargo cuando tengo que hablar en público me coge mucha ansiedad, no consigo abrir la boca y no entiendo qué me pasa.

Estos procesos neurológicos son importantes porque nos permiten entender, por ejemplo, porque ciertas memorias nos despiertan un malestar que no podemos comprender racionalmente (recordar la casa de la abuela nos despierta una sensación física de náusea). O porque, a pesar de ser consciente de nuestros patrones, por ejemplo el celo, no somos capaces de desactivar las reacciones físicas y emocionales que se producen cuando nos percibimos en una situación que tiene que ver con la infidelidad. Con mucha probabilidad estamos tratando con experiencias que todavía están “atrapadas” en la amígdala.

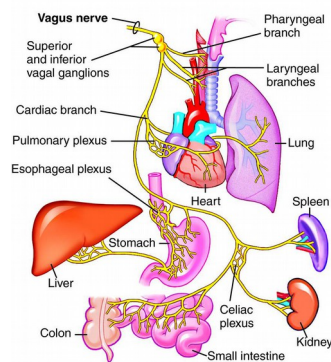
El nervio vago

El nervio vago es otro componente muy importante en nuestros procesos emocionales. Constituye una especie de autopista para transferir información desde el cuerpo al cerebro y desde el cerebro hacia el cuerpo. Hay distintas fibras en este grupo de nervios, todas parten

desde el cerebro reptiliano y, pasando por la garganta, bajan hacia los pulmones, el corazón y el estómago.

Las diferentes partes del nervio vago están asociadas con distintas funciones del sistema nervioso autónomo, que también están vinculadas con las diferentes partes del cerebro

(reptiliano, **límbico**, **neocórtex**).



Generalmente diferenciamos las funciones del sistema nervioso en 2: simpáticas y parasimpáticas, o sea, lucha y huida o in-movilización.

Estas son las reacciones instintivas básicas que nuestro organismo tiene frente a lo que constituye un peligro o amenaza.

A través del trabajo de investigación del profesor Stephen Porges, tenemos una nueva visión que nos propone el “Compromiso Social” como una otra función del sistema nervioso que está predominantemente asociada con el **neocórtex**: la función social. Esta función nos permite regular las otras dos a través de todo lo que constituyen las relaciones sociales. Porges nos dice que en realidad las

respuestas frente a los estímulos externos ocurren de manera jerárquica: nuestro primer intento para resolver las dificultades es la interacción social, o sea, todo lo que implica relacionarnos de manera empática, lógica, verbal y creativa. Si esto no funciona, pasamos a las reacciones de lucha y huida, y si finalmente incluso esto no nos sirve, nos paralizamos. Es importante notar que las respuestas conectadas con el nervio vago no son conscientes si no se desencadenan en el cuerpo en relación directa e inmediata con los estímulos en nuestro entorno.

Definimos las 3 funciones del nervio vago como: Ventral, Simpática y Dorsal.

NERVIO	CONTEXTO/ RESPUESTA	EFFECTOS FISICOS	HORMONAS IMPLICADAS
Ventral Vagal	Seguridad, Energía, Vitalidad	Los nervios se despiertan, los ojos se focalizan, la sangre circula a todos los órganos, el sistema inmunológico se activa.	Oxitocina, Adrenalina
Simpática Vagal	Alerta, Lucha o Huida	La sangre se va a las extremidades, la atención es más periférica.	Adrenalina, Cortisol
Dorsal Vagal	Relajación, Pasividad	Entramos en un estado de relajación extrema (por ejemplo en meditación o amamantando) o en una pasividad extrema, como un “congelamiento” típico del pánico.	Oxitocina, Cortisol

En el aspecto social, el nervio vago juega un papel fundamental al establecer interacciones interpersonales, que generan empatía y compasión, ya que este mismo nervio está vinculado con todos los músculos que controlan nuestras expresiones faciales y el tono de nuestra voz. Los seres humanos (y algunos primates) somos los únicos que comunicamos a través de estas

modalidades para establecer si “estamos a salvo”, así que es a través de nuestras expresiones y tono de voz que podemos generar las condiciones para calmar el sistema nervioso y mantenernos en conexión sin tener que recurrir a las otras modalidades de lucha, huida y parálisis.

Memoria implícita y memoria explícita

Para entender como acompañar los procesos emocionales, es importante entender como funciona la memoria. Es bastante común tener la experiencia de sentirse “llevar” por las emociones en situaciones que racionalmente no justifican la intensidad de estas emociones. A momentos parece que estamos “-fuera de control”, aunque la lógica nos diga que lo que estamos haciendo no es lo que queremos hacer (gritar, acusar, irnos, cerrarnos etc), parece que no tenemos la capacidad de controlar nuestro comportamiento. Este tipo de situación puede ser la manifestación de experiencias traumáticas que todavía no se han integrado.

Cuando un trauma no ha sido integrado (esto quiere decir, transferido al **neocórtex**), permanece en la amígdala, en el cerebro **límbico**, conectado con las reacciones de lucha y huida, que además, como hemos vistos, ocurren antes de la intervención del **neocórtex**: ¡antes de darnos cuenta, ya estamos reaccionando!

Esto quiere decir que hay un recuerdo (o más) vinculado a experiencias dolorosas que aún está guardado implícitamente en el cerebro y se dispara de forma instintiva cuando las condiciones externas o internas lo evocan.

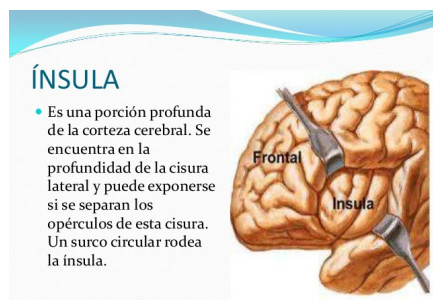
Memoria Implícita - No está colocada en un marco de tiempo concreto, no tiene palabras, es un “saber sin saber de saber”, despierta sensaciones físicas, es borrosa, reside en la amígdala.

Memoria Explícita – Está colocada en un marco de tiempo concreto, está basada en hechos y acontecimientos, es consciente, se puede entender y explicar, reside principalmente en el hipocampo.

Muchas veces nos encontramos con reacciones emocionales, en nosotros o en otras personas, que no tienen que ver con lo que está pasando en la actualidad, sino que la actualidad está de alguna manera re-estimulando una memoria implícita que desencadena toda una serie de reacciones inconscientes.

Para facilitar el traspaso de este recuerdo desde la amígdala al hipocampo, es necesario llevar a cabo varios pasos y, como vamos a ver, el lenguaje empático tiene una función muy importante en este proceso.

Ya se ha descubierto que el hecho de nombrar las emociones tiene un efecto calmante sobre la amígdala, si más no porqué para tener palabras tenemos que activar el **neocórtex**. Además, poniendo la atención en las sensaciones físicas, estamos activando otra parte del cerebro que es fundamental para mantener la conexión entre **límbico** y **neocórtex**: la ínsula.



ÍNSULA

- Es una porción profunda de la corteza cerebral. Se encuentra en la profundidad de la cisura lateral y puede exponerse si se separan los opérculos de esta cisura. Un surco circular rodea la insula.

La ínsula es el punto de contacto entre **límbico** y **neocórtex**, sus funciones son monitorear el movimiento.

Por estas razones, empezar a dar un espacio a las emociones partiendo del cuerpo y nombrando lo que sentimos nos permite acompañar la emoción hasta poder entender cual es la necesidad de la que nos está intentando alertar, la necesidad que se quedó insatisfecha y que todavía anhela satisfacción.

Neuro-plasticidad

Algo muy interesante que no hemos mencionado hasta ahora es la capacidad del cerebro de cambiar su estructura. Cada acción, recuerdo, pensamiento etc. necesita una red neuronal que la sostenga. Cuando llevamos a cabo una acción, toda una serie de neuronas se “despiertan” y comunican entre ellas para transmitir el mensaje que permite la realización de la acción. Cuando esto se hace de forma reiterada, estas neuronas establecen redes entre ellas que se hacen más y más sólidas con cada repetición. Esto es lo que nos permite “automatizar” ciertas acciones, y también ciertos pensamientos y respuestas emocionales. Obviamente esto tiene su lado positivo pero también su lado negativo, cuando las redes que se han establecido se hacen muy rígidas y no nos permiten la flexibilidad necesaria para cambiar nuestras respuestas y adaptarnos a los cambios en nuestro entorno. Lo interesante es que estas redes neuronales se pueden, por decirlo de manera muy sencilla, “desmontar” y “remontar” a través de la voluntad consciente.

Cuando estamos en una situación de activación emocional a través de sensaciones físicas o pensamientos, sabemos que estamos en una zona de neuro-plasticidad, lo cual quiere decir que las conexiones neuronales conectadas con esta experiencia se pueden todavía reconducir hacia una integración, y por lo tanto sanación. Para hacer esto es importante volver a “iluminar” la red neuronal conectada con la experiencia y re-consolidarla hacia una experiencia más positiva, donde las emociones y necesidades son reconocidas y validadas.

Es interesante notar que para esto la imaginación puede ser una fuerza muy sanadora ya que nuestro cerebro responde de la misma manera a lo que es imaginado que a lo que es real. Esto no quiere decir que nos vamos a “engañar”, sino que podemos encontrar maneras de recuperar ahora lo que se perdió en la situación original a través de unas imaginaciones positivas. No podemos cambiar lo que ha pasado pero podemos cambiar nuestra manera de relacionarnos con lo que ha pasado.

Algunos pasos concretos que podemos tomar para acompañar las emociones:

- Hacer un espacio para sentir y aceptar las sensaciones físicas
- Nombrar las sensaciones físicas
- Identificar la carga emocional de estas sensaciones (nombrar la emoción)
- Conectar las emociones con la necesidad insatisfecha
- Reconocer el dolor vinculado con esta experiencia
- Escuchar un cambio en las sensaciones físicas (alivio, relajación etc.)
- Reconocer y disfrutar este cambio
- Volver al estímulo para ver si la carga emocional se ha disipado.

La empatía y el sistema neurológico

Si entendemos como trauma una situación difícil donde algunas necesidades no se satisficieron, o lo fueron de forma reiterada o violenta, y por la cual no tuvimos acompañamiento ni durante ni después, podemos reconocer la importancia de transitar estos momentos con la presencia empática de otras personas para que la experiencia, aunque difícil, no se convierta en un trauma.

Como hemos visto, cuando estamos en estados de activación emocional altos, nuestra conexión con el **neocórtex** disminuye, por lo tanto puede ser extremadamente útil poder estar con otra persona cuyo **neocórtex** esté bien conectado y que quiera ponerlo a nuestro servicio por un tiempo y ayudarnos a re-establecer contacto con el nuestro.

En investigaciones sobre el síndrome de estrés postraumático, se ha detectado que en aquellas personas que tuvieron un reconocimiento empático por su experiencia por parte de familiares y amistades, los síntomas fueron muy reducidos o incluso no se manifestaron.

Como hemos mencionado antes en relación a las experiencias/memoria y su vinculación con la amígdala, el lenguaje tiene un rol fundamental en el proceso de integración.

El cerebro necesita el máximo nivel de integración posible, o sea, que todas sus partes funcionen de manera colaborativa y comunicativa. Como todos los sistemas, para funcionar de esta manera necesita un buen mecanismo de feedback .

El lenguaje ofrece este feedback, permitiendo que las experiencias se traduzcan en contenido significativo para el organismo y que sirvan como vehículo de aprendizaje. El primer nivel de una experiencia es sensorial, el cuerpo responde a los estímulos con una rapidez que sobrepasa el pensamiento convirtiendo esta respuesta en sensaciones físicas. Es fundamental, para el bien estar emocional, que esta experiencia física se traduzca en un contenido útil para todo el organismo y esto quiere decir que necesita ser integrada no solo por el cerebro límbico sino también por el **neocórtex**, con sus dos hemisferios, a través de una interacción humana que aporte calor, reconocimiento y seguridad. También hemos visto como el “compromiso social” se activa a través de interacciones cálidas y compasivas, permitiendo que el sistema nervioso se calme y re-encuentre su equilibrio.

El lenguaje permite hacer este proceso de traducción, y la Comunicación Noviolenta tiene un enfoque particularmente útil en este sentido, ya que se centra en la identificación de Emociones y Necesidades. Identificar las emociones representa el segundo nivel de integración de una experiencia (especialmente cuando nos centramos en nombrar las sensaciones físicas conectadas con ellas), y las necesidades del tercero.

Una vez que las necesidades están reconocidas y valoradas podemos acompañar el proceso de sanación, sea a través del duelo, sea a través de la elaboración de estrategias que puedan facilitarnos vivir en nuestro contexto actual.

Apego, relaciones y empatía

En nuestro desarrollo como seres humanos, la capacidad de formar una imagen de nosotros mismos y de nuestro entorno depende del tipo de “resonancia” que recibimos por nuestras experiencias por parte de aquellas personas que tenían el rol de cuidarnos. Esto quiere decir tener reconocimiento y valoración por nuestras experiencias y emociones por parte de otras personas, lo que en este contexto definimos como empatía. Nuestro vocabulario emocional se desarrolla en función del lenguaje empleado por nuestros cuidadorxs a la hora de

acompañarnos en los procesos emocionales.

Sabemos que los bebés, a partir de muy pocos meses, empiezan a modular sus respuestas emocionales en función del nivel de empatía que reciben. Este vínculo entre bebé y cuidador/a se llama “apego” y se han identificado 3 tipos: seguro, inseguro (ambivalente y evitativo) y desorganizado. Entender las condiciones que marcaron nuestro proceso de apego nos ayuda a entender nuestra manera de posicionarnos frente a las relaciones y también frente a nuestras propias emociones. Esto nos puede ayudar a identificar aquellas experiencias que se han quedado “atrapadas” por falta de un acompañamiento emocional empático.

Apego seguro: un apego seguro se caracteriza por la sensación de seguridad que cada bebé puede sentir incluso durante los momentos de angustia. Esta seguridad se proporciona por una presencia amorosa y constante de lxs adultxs que atienden con respeto a las necesidades del bebé y a través del contacto físico, la voz y las expresiones faciales comunica al bebé que “todo está bien, eres queridx y estamos aquí contigo pase lo que pase”.

Las características que se desarrollan a partir de este tipo de apego son un sistema nervioso que puede recuperar con relativa facilidad su equilibrio, la capacidad de ser flexible, creativx, centradx, abiertx y clarx con respeto a los límites en las relaciones. También facilita una percepción de unx mismx como confiadx, competente, queridx y resiliente.

Apego ambivalente: un apego ambivalente se caracteriza por la inconstancia de la presencia y cuidado que el bebé puede experimentar. Esto quiere decir que el bebé no puede relajarse y confiar en que sus necesidades serán atendidas, sino que tiene que estar en estado de alerta con respecto a sus cuidadores y desarrollar unas estrategias para asegurarse que sus necesidades serán cubiertas.

Las características que se desarrollan con este tipo de apego pueden ser una preocupación excesiva por el bienestar de las personas cercanas, sacrificar los deseos y emociones propias por complacer a lxs demás, una sensación de culpabilidad latente, de que algo no está bien conmigo, que no puedo confiar en lxs demás, miedo al abandono, manipular a lxs demás para que no se vayan y desconexión.

Apego Evitativo:

Este tipo de apego se desarrolla cuando nuestros cuidadores están “ausentes” físicamente o emocionalmente y no pueden atender a las necesidades o emociones del bebé.

En las personas que han tenido este tipo de apego se puede desarrollar una desconexión desde el mundo de las emociones, un refugio en lo “mental”, una desconfianza hacia lxs demás, la impresión de que “tengo que hacerlo todo solx”, un desarrollo muy precoz de la autonomía, una tendencia a encerrarse o evadir las situaciones que tienen una carga emocional.

Apego Desorganizado:

Este apego se desarrolla en situaciones de estrés extremos, por ejemplo cuando lxs cuidadores están bajo los efectos de drogas, en situaciones de guerra, violencia etc. La experiencia del bebé es de caos y desestructuración. Este apego tiene unas consecuencias muy serias sea en el desarrollo físico cognitivo y emocional de la persona y está conectado con muchas instancias de trastornos mentales.

Es importante recordar que en la mayoría de los casos todxs hemos vivido algún tipo de apego

inseguro en momentos de nuestra infancia y por lo tanto no se trata de encasillarnos en categorías sino de tener una lente más para entendernos y cuidar lo que todavía no se ha sanado en nuestra experiencia. Las características de nuestro estilo de apego suelen manifestarse más en las relaciones cercanas, de pareja y con nuestros hijos, donde generalmente repetimos aquellas estrategias que nos sirvieron en la infancia para protegernos desde la vulnerabilidad en la que no encontramos. Desafortunadamente en estos casos hay una exigencia implícita de que las demás personas nos ofrezcan el tipo de acompañamiento que no tuvimos, o que participen en nuestras estrategias para protegernos, lo cual muchas veces resulta en recrear las situaciones que nos traumatizaron en primera instancia.

Afortunadamente es posible sanar las heridas producidas en la infancia a través de un proceso de integración de las experiencias y de creación de lo que se llama “apego seguro ganado”, o sea, relaciones basadas en el respeto, la empatía y la colaboración, a través de las cuales es posible construir nuevas redes neuronales con respeto a nuestros patrones de relación.



También, cuando estamos implicados en relaciones interpersonales donde el nervio vago se encuentra en un estado de calma y relajación, esto fortalece nuestro bienestar físico y emocional.

Cuando entramos en una relación empática, estamos afectando positivamente todo el sistema nervioso y favoreciendo la integración de experiencias positivas y negativas, contribuyendo a la sanación y/o al

desarrollo sano de una percepción del “Yo” y del entorno basada en la seguridad.

Para entrar en una relación empática podemos utilizar aquellos elementos vinculados con la función social del nervio vago: la voz, la expresión de la cara (en especial los ojos), para generar conexión y una sensación de seguridad, calor y atención.

La empatía nos coloca exactamente en las funciones más evolucionadas del cerebro, o sea en el **neocórtex**, favoreciendo la integración de los dos hemisferios. Para generar esta integración es importante focalizarnos en todas las capacidades que los dos hemisferios aportan, desde el analítico/lógico (hem. Izquierdo) al metafórico/simbólico (hem. Derecho), por lo tanto cuando estamos conectando empáticamente podemos recurrir a un lenguaje que es rico en metáforas, imágenes y asociaciones.

A través de la empatía generamos las condiciones necesarias para sanar, integrar y aprender, también estamos favoreciendo el desarrollo de todas las capacidades sociales vinculadas con la pertenencia, cooperación y compasión.

Estar centrados en el cuerpo

Todas las experiencias son primariamente físicas, nuestro cerebro reptiliano y **límbico** procesa todos los estímulos externos en pocos segundos, mucho más rápidamente que el **neocórtex**. Por esta razón el primer lugar donde recibimos la información pertinente a la interacción de nuestro organismo con el entorno es el cuerpo. Focalizando la atención en las sensaciones físicas, estamos estimulando y fortaleciendo aquellas estructuras cerebrales (amígdala, ínsula y **neocórtex**) que trabajan para generar consciencia de nuestros procesos, identificar nuestras necesidades y capacitarnos para responder a estas necesidades de una manera creativa, empática y colaborativa.

Traducir las sensaciones físicas en emociones y necesidades nos ayuda a transferir la información desde el **límbico** al **neocórtex** generando integración en el sistema nervioso. Si solo

nos conformamos con nombrar la sensación física, no estamos recibiendo toda la información, ya que esencialmente la reacción física es una respuesta orgánica a una necesidad insatisfecha (o satisfecha, con una sensación positiva).

A partir de una sensación física como por ejemplo la tensión en el estomago, podemos investigar sobre la calidad emocional de esta sensación y traducirla por lo tanto en un lenguaje emocional, por ejemplo: *“Esta tensión en el estomago me parece como si alguien me estuviera empujando con una piedra. Me siento asustada, y también enfadada, no quiero que me hagan esto... lo que quiero es que me comprendan y me dejen actuar como yo considero más adecuado...quiero autonomía y respeto...comprensión...quiero confiar que tendré el apoyo de los demás y no su críticas”*.

Esto también es útil cuando la activación que estamos sintiendo es desproporcionada con respecto al estímulo actual. Esto muy probablemente quiere decir que estamos en presencia de una respuesta emocional que se ha quedado bloqueada en el tiempo.

Cuando esto pasa, podemos preguntarnos qué edad tiene esta sensación física, ya que muy probablemente no es la primera vez que aparece.

Este proceso nos permite encontrar el nivel de neuro-plasticidad necesario para sanar la experiencia. Cuando estamos en presencia de una sensación o emoción, sabemos que detrás de ellas hay toda una estructura neurológica en la cual la experiencia misma ha sido, por así decirlo, grabada. A través de un proceso consciente de re-dirección de nuestra atención (hacia las emociones y necesidades) estamos re-activando esta estructura neurológica y

“reseteándola “ para generar una experiencia más positiva, no estamos cambiando la experiencia en si, sino nuestra manera de relacionarnos con ella, así que no nos despierta la reacción automática que teníamos asociada con ella. Obviamente este no es un trabajo necesariamente rápido ni sencillo, en caso de experiencias traumáticas muy serias o reiteradas, el trabajo de reestructuración necesitará tiempo y mucho cuidado, ya que probablemente el organismo ha desarrollado capas y capas de emociones y pensamientos alrededor del trauma.

Recibir empatía nos ayuda a encontrar el acompañamiento emocional que no tuvimos durante o después de la experiencia original, esto representa un paso importante en la auto regulación de los procesos emocionales y en alcanzar un estado de mayor integración, sanación y bienestar.

