

¿Sin tu sonrisa? ¡No, gracias!

Todos los terapeutas gestálticos, y la gente corriente de la calle, está preocupada por el efecto que las mascarillas van a hacer a nuestra convivencia. Existe especialmente una profunda preocupación por los niños. Sin poder tocarnos y abrazarnos, y con mascarilla por la calle y en los espacios públicos ¿cómo nos va a afectar en nuestro bienestar psicológico?

Todos coincidimos en que no es cómodo, ni nos gusta, ir con mascarilla, pero sabemos que es necesario. Especialmente echamos de menos el uso de la sonrisa como habilidad para agradecer o para comunicar algo afectivo en nuestras relaciones sociales. ¡Tranquilos, tenemos un cerebro que sabe compensarlo!

Los últimos descubrimientos científicos descifran aspectos de la sonrisa humana nunca antes explicados. Si bien sonreír es un gesto que nos viene de los primates, con el desarrollo de la especie humana, las sonrisas, de hecho, son sólo la parte más visible de una unión íntima entre dos mentes.

Recopilando algunos estudios, podríamos decir que el cerebro tiene tres herramientas para que reaccionemos a la sonrisa (y a la expresión de otros sentimientos a través de los gestos).

La primera herramienta es el *reconocimiento facial*. ¡Así como lo oyes! Todos sabemos que han inventado en Japón un aparato que a partir de algunos puntos de los rasgos de la cara, recompone la cara entera y la identifica. ¡Pues antes de que inventaran este aparato los japoneses, nuestros cerebros ya hacían eso! A partir de algunos puntos de los rasgos de nuestra cara, el cerebro recompone nuestras expresiones faciales y no solo las reconoce sino que nos hace reaccionar a ellas.

Sonreír, por ejemplo, no implica solamente la reacción de los labios. Para sonreír empleamos directamente seis pares de músculos entre los que se señalan: el músculo elevador del ángulo de la boca, el músculo elevador del labio superior, el orbicular de los ojos, el risorio, el cigomático mayor y el cigomático menor. En suma, con seguridad, son doce los músculos que usamos al sonreír. Como ves, no todos están en los labios.

Para tu curiosidad, para enfadarnos necesitamos mover 43 músculos. Y para llorar ponemos en marcha 423.

Por lo tanto, a pesar de la mascarilla somos capaces de transmitir, a través del cuerpo, nuestros sentimientos.

Pero nuestro cerebro no se conforma solamente con esta acción, la segunda herramienta son las conocidas *células espejo*. Estas neuronas o células del cerebro “reflejan” en el cerebro de un individuo el comportamiento del otro, como si el observador estuviera realizando la acción. Por lo tanto, cuando sonríes, el otro, al que sonríes, a través de las neuronas espejo de su cerebro siente tu sonrisa como propia, esto es, sonríe también aunque solamente sea internamente.

La tercera herramienta que utiliza el cerebro es su habilidad para *anticipar el futuro inmediato*. Esto es, utiliza experiencias pasadas para anticipar el futuro inmediato, permitiéndonos así afrontar situaciones imprevistas (que, en definitiva, es cualquier encuentro con otro y sus reacciones).

Según un estudio publicado en la revista *Nature Communication*, de una investigación realizada en la *Radboud University* en Países Bajos, el cerebro examina constantemente el pasado reciente para extraer información, por ejemplo del comportamiento de alguien que se nos acerca en la calle. Y esa capacidad de vivir una décima de segundo en el pasado, aporta lo que va a suceder en el instante siguiente. Lo que destacan estos investigadores en su estudio es que nuestro cerebro habría desarrollado un medio de anular ese lapso en la percepción, ese período de tiempo en el que vive en el pasado, y lo consigue haciendo constantes predicciones sobre acontecimientos futuros. Por lo tanto, el “arte” de sonreír estaría incluido en este

repertorio de “expectativas”. En sus estudios, los autores de esta investigación, consideran que, además del córtex visual, este proceso de anticipar el futuro inmediato implica al hipocampo, una zona cerebral ligada a la memoria, e implicada así mismo en la anticipación del futuro.

Y como “guinda” de este escrito, posiblemente, un poco científico (para que luego no nos llamen “chamánicos”, ni “mágicos”, ni “esotéricos”) una última información para podernos quedar tranquilos de que comunicamos no verbalmente de un modo “perfecto” aunque llevemos mascarillas.

Podemos decir, repitiendo las palabras de la Dra. Paula Niedenthal y sus colaboradores, publicadas en la *Revista Behavioral and Brain Sciences*, que:

“Sonreír no sólo expresa alegría, sino que además une a las personas y genera una actividad cerebral en ellas semejante”, esto es, una sincronización de sus campos cerebrales.

Lo que estoy diciendo es que si sonreímos con sinceridad, aunque sea a través de una mascarilla, gracias al reconocimiento facial y a las neuronas espejo (que hemos nombrado antes) se producirá una identificación mental y afectiva entre tú y el estado de ánimo del otro, es decir lo que denominamos *empatía*.

“Cuando una persona que sonríe cruza sus ojos con otra, ésta sin saberlo también remeda una sonrisa”, dicen la Dra. Niedenthal y sus colegas, y citan en su estudio, investigaciones que indican que esta imitación activa muchas de las mismas regiones cerebrales que están activas en el que sonríe.

Una sonrisa feliz, por ejemplo, está acompañada por actividad en los circuitos cerebrales de la gratificación y mirar una sonrisa feliz puede despertar también esos circuitos.

Remedar una sonrisa amistosa produce un patrón de actividad cerebral. Activa una región del cerebro llamada corteza orbitofrontal que distingue los sentimientos que tenemos por la gente con la que tenemos una relación cercana de la de otros.

Centrando todo lo que acabo de decir en nuestro trabajo como psicoterapeutas, esto mismo podría aplicarse a nuestro trabajo terapéutico *on-line*, este obviamente sin mascarilla pero que, por el momento, nos produce bastante frustración estar separados por una pantalla de ordenador. Por lo que se refiere a nuestras expresiones corporales, podemos concluir que aún viendo solamente nuestras caras, nuestros cerebros hacen el resto, ofreciéndonos información de la totalidad de la persona que se está comunicando con nosotros desde cualquier otro lugar, sin estar físicamente presente. Y a su vez, nosotros le transmitimos nuestra totalidad personal.

Muchos otros “misterios” del alma humana nos quedan por desentrañar hasta hacer que volvamos a sentirnos cómodos, satisfechos y “operativos” en nuestra vida y en nuestro trabajo terapéutico con la Terapia Gestalt ya que esta, como bien sabemos, es fundamentalmente experiencial y orientada a la totalidad de nuestra persona y al “entre” co-creado entre paciente y terapeuta; y la pandemia del COVID-19 nos está obligando a pensar y repensar cómo seguir sintiéndonos gestálticos y hacer honradamente nuestro trabajo sin considerar seriamente que no podemos traspasar nuestros métodos de un trabajo presencial y cercano a otro separados por dos metros de distancia, sin podernos tocar o a través de la pantalla de un ordenador. Nuestra teoría y práctica exige una actualización pero no de cualquier manera, ni de una manera inconsciente y simplista.

Carmen Vázquez Bandín

Psicóloga clínica

Centro de Terapia y Psicología

www.centrodeterapiaypsicologia.es