

DE CUERPO Y ALMA: NEURONAS Y AFECTOS. LA CONQUISTA DEL BIENESTAR

*Comentario a cargo de la Prof. Mag. Psicología Nuria Masjuan
Maestría en Psicología Familiar Sistémica*

Este libro -de reciente aparición en español- que el Dr. Cyrulnik presentó para Uruguay en la Universidad Católica el pasado mes de marzo -en ocasión del Primer Encuentro Regional sobre Resiliencia-, reafirma la ya tradicional postura del autor en cuanto a la imbricación entre la biología y la afectividad.

En él da cuenta de su vasta cultura, recurre a fuentes bibliográficas ricas y diversas y se apoya en investigaciones rigurosas de distintas áreas del conocimiento.

Desde la introducción, propone superar la discusión entre neurólogos y psiquiatras sobre la forma más adecuada de aliviar el dolor de sus pacientes, así como la representación del hombre cortada en dos partes separadas, es así que dice “*es tan inconcebible un hombre sin alma como un alma sin hombre*”.

En el capítulo I, *Los Mórbidos Afectivos*, sostiene que, un determinante genético -por poderoso que sea- no predice forzosamente una patología biológica ó psicológica, pues la articulación de los genes entre sí, sumada al medio ecológico y a las circunstancias de la existencia, toma formas variables de resiliencia ó de agravamiento, según las conjunciones. Y señala a las estructuras sociales como reorganizadoras de las aptitudes biológicas: un niño sensible, equilibrado por un medio estable, hasta puede convertir su vulnerabilidad en fuerza.

En el capítulo II, *La Fórmula Química de la Felicidad*, Cyrulnik se refiere a los descubrimientos de la neurología que permiten decir que nuestra organización cerebral pone en funcionamiento nuestras emociones y participa de nuestro saber sobre el mundo. Al mismo tiempo, una simple relación, según las emociones que provoque, puede modificar las secreciones de opiáceos. Llega a afirmar que los hijos nacidos de una madre segura segregan gran cantidad de hormona del crecimiento, lo cual les otorga el desarrollo máximo morfológico que le permiten sus posibilidades genéticas.

En el capítulo III, *Los dos Inconscientes*, el autor además de retomar la noción de inconsciente freudiano, desarrolla el concepto de inconsciente cognitivo que se asienta sobre marcas de la memoria biológica: uno no sabe que sabe, uno se entera de algo sin saber que se ha enterado y responde a ello sin darse cuenta. Como el bebé, que impregna su memoria del olor, la voz y la manera de manipularlo de su madre, lo cual franquea en su cerebro la sinapsis que, desde entonces, le permitirá percibir preferentemente este tipo de información. En caso de desgracia, este apego seguro ofrece grandes posibilidades de resiliencia puesto que, antes de la herida, el pequeño ya adquirió la capacidad de transformar a todo adulto en una buena madre.

En el capítulo IV, *La preocupación por el Otro*, Cyrulnik sostiene que los estudios biológicos demuestran que, un individuo sólo puede sobrevivir intercambiando informaciones con el medio que lo rodea. Y alude a la “empatía neuronal”, en donde la vista del movimiento de alguien estimula -en espejo- las neuronas motoras del otro; pero ese otro debe ser significativo. Y afirma que los niños que se desarrollan en un medio empobrecido, tanto por falta de amor como por exceso de atención, pueden llegar a tener un posible retardo en la ontogénesis de la empatía. Y plantea que, el simple hecho de apegarnos a alguien nos embarca en un trabajo de desconcentración de nosotros mismos.

En el V y último capítulo, *Matrimonio de la Historia y el Cerebro de Edad Avanzada*, el autor revaloriza, tanto a través de referencias a investigaciones como a sus propias creencias, la etapa de la vejez. Recurre a la noción de plasticidad cerebral, que nos enseña que la persona de edad madura optimiza lo que ya ha aprendido y compensa la capacidad que ha disminuido seleccionando las actividades en las cuales aún tiene un buen desempeño. Afirma que los ejercicios físicos, los placeres intelectuales y las relaciones afectivas tienen un efecto protector para nuestras neuronas.

Cyrulnik explica el lugar que la música, sobretodo la música que recuerda otras épocas, tiene para las personas de edad avanzada. Así como el "efecto afectivo" que cobra la relación con Dios en esta etapa, como base de seguridad.

Se trata de un libro profundo, pero de fácil lectura que puede llegar a suscitar muchas reflexiones para la tarea profesional del Psicólogo y Psiquiatra y resultar útil también para sus vidas.

Cyrulnik, B. (2007). De Cuerpo y Alma: Neuronas y Afectos. La conquista del bienestar. Barcelona: Gedisa.
