



Jorge D. Pineda *Centro Médico “La Moraleja” y
Centro Médico “Somosaguas”*

TERAPIA PSICOBIOLOGICA INTEGRATIVA

LA AUTORREGULACIÓN, ENFERMEDAD Y SALUD.

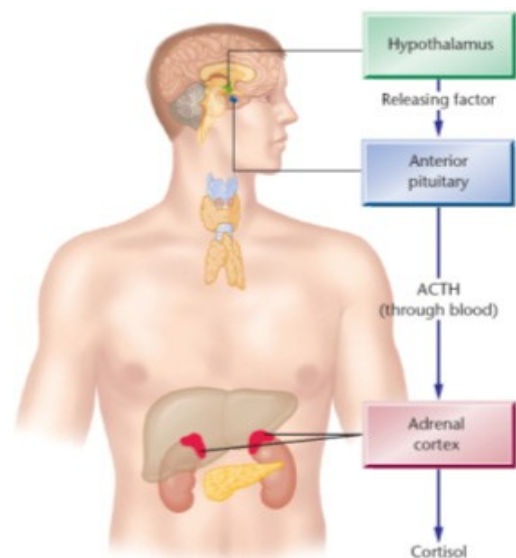
La **autorregulación** (self regulation) es por desgracia un concepto poco conocido y menos aún comprendido correctamente, aunque se trata del proceso más fundamental para la vida y la salud de un ser vivo.

Consiste en el equilibrio dinámico e integración del flujo de información y energía a través de los principales sistemas del complejo mente – cerebro-cuerpo: circuitos límbicos, neocortex, sistema nervioso autónomo, sistema hormonal, eje hipotalámico- hipofisario- adrenal.

Los conocimientos que tenemos del organismo humano nos demuestran que hay zonas claves en nuestro cerebro como el **Hipotálamo** que junto a la hipófisis y las glándulas suprarrenales forman la principal autopista de información-comunicación cuerpo/mente que regula el sistema hormonal, el sistema nervioso y nuestras defensas.

La **desregulación** es lo contrario, todos los problemas de salud, lo que llamamos enfermedad, dolencias, tienen su origen o terreno abonado en la ruptura de esta regulación.

Por supuesto esto, con ser tan importante, resulta incompleto. Porque solo tiene en cuenta al organismo cuerpo/mente, como algo aislado, individual. Y en realidad vivimos en una sociedad con ciertas creencias, hábitos y relaciones que condicionan también la salud o enfermedad. Eso sin contar con el entorno natural, el clima, la alimentación, etc.



Pero nuestra capacidad de autorregulación depende mucho de nuestras interacciones con los demás, somos seres sociales.

Ya desde el momento de la concepción, como nos demuestran las investigaciones recientes de la psicobióloga Vivette Glover, del Imperial College, el feto se ve plenamente influido por la ansiedad que puede sufrir la madre, y es frecuente que la padezca. El feto se ve influido a través de los niveles de cortisol, una de las principales hormonas del estrés y que atraviesan la barrera de la placenta.

Luego, tampoco nacemos con ese sistema de autorregulación plenamente activado. Comparados con otros animales, los seres humanos somos criaturas bastante incompletas al venir al mundo, aunque disponemos de las capacidades para desarrollar y actualizar todo nuestro potencial.

Si tenemos la suerte de recibir los cuidados y atención afectuosa adecuada de nuestros padres y primeros cuidadores, ahí comienza un largo proceso de aprendizaje para organizar y regular los distintos aspectos de nuestra personalidad y nuestro yo (inner self).

La capacidad para relacionarnos saludablemente con los demás y también la capacidad de comunicarnos y establecer vínculos sanos con una pareja, va a depender muy especialmente de ésta primera etapa.

Como estudiaron Bowlby, Winnicott, (teorías del vínculo o apego y la reflectación) y ahora confirma la neurociencia (neuronas espejo), esta primera etapa de interrelación con nuestros cuidadores es importantísima y va a influir decisivamente en el resto de nuestra existencia.

Hoy sabemos, gracias al descubrimiento de las neuronas espejo, que en esa relación de reflectación el bebé aprende a leer en el rostro de la madre, estados de ánimo y pensamientos emociones, pero es una danza en dos direcciones, pues la madre si es una buena cuidadora "sabe" leer en el bebé lo no verbal y responder lo mas adecuadamente que puede a sus necesidades.

Toda esa danza de cuidado y atención queda codificada en las fibras neurales de varias regiones de nuestro cerebro y en nuestro sistema nervioso, contribuyendo, o por el contrario estorbando al buen funcionamiento de la autorregulación.

Al nacer, tendremos suerte si tenemos una primera etapa de cuidado amoroso y apropiado. Por lo que se ve nunca es perfecto, sea por exceso o por defecto. Suponiendo que hayamos tenido lo que se dice un buen vínculo (vinculación), siempre vamos a necesitar en distintas etapas de

nuestra vida la ayuda y el refuerzo de esas primeras lecciones. Y si esa primera etapa no fue muy afortunada, más aún necesitaremos la ayuda de un buen terapeuta.

De cualquier modo hay momentos importantes, críticos que trastornan el orden habitual de la existencia y ponen a prueba la capacidad de esa autorregulación: un divorcio, una muerte, una adicción, una enfermedad grave, la pérdida de trabajo o las crisis económicas. Son situaciones difíciles susceptibles de contribuir la mayoría de las veces a enfermedades físicas y mentales, (no olvidemos la íntima conexión de lo anímico y lo físico), pero a la vez, paradójicamente son oportunidades drásticas de crecimiento y transformación para una persona, que pueden enriquecerle y hacerle crecer como ser humano único.

También, se producen en el desarrollo natural, a nivel individual y comunitario, momentos especiales, marcados generalmente por rituales: matrimonio, nacimiento de un hijo, madurez, envejecimiento, muerte. Momentos que conllevan una carga considerable de estrés, natural, diríamos existencial, que necesitan ser reencauzados y encontrarles sentido para poder continuar llevando una vida digna y plena y para no enfermar.

Eso sin contar con otros trastornos cognitivo conductuales que cualquier persona es susceptible de desarrollar: miedos, fobias, complejos, por el hecho de tener una mente que se preocupa, que se anticipa o recuerda, que se culpabiliza y se obsesiona, y que busca explicaciones y rituales aunque no tengan un sentido racional, es decir una mente humana y unas emociones que no siempre son sanas, sino también con frecuencia tóxicas y confusas.

Cada individuo va a reaccionar de manera diferente ante estas situaciones, por su carácter, su genética, su constitución física y sus creencias habituales. Y cada individuo, necesita ser escuchado, apoyado y ayudando a que él mismo, sepa acompañar esos procesos con serenidad y de manera única procurando no interferir en su desarrollo. Esta es la labor del terapeuta.

En el caso de una orientación psicobiológica, el terapeuta va a escuchar plenamente al paciente, usando todas sus habilidades verbales y no verbales y practicando la empatía, que como nos demuestra el conocimiento que tenemos de las neuronas espejo, es la manera que tenemos de sentirnos escuchados y de aprender realmente.

Un buen terapeuta sabe que en esas situaciones el paciente tiene sobrecargado su sistema nervioso simpático, el que acelera y desboca todo, con su acompañamiento de hormonas del esfuerzo y el estrés: catecolaminas, como la adrenalina, y corticoesteroides como el cortisol. Y debe saber cómo ayudarle a activar su sistema parasimpático, el que frena y permite la recuperación.

Además procurará reconectar o reintegrar diferentes áreas y funciones del sistema mente-cerebro, de los hemisferios derecho/emocional e izquierdo/analítico, de la memoria implícita o inconsciente con la memoria consciente, de la amígdala con el hipocampo y el neocortex.

El terapeuta, sabiendo que el cerebro es un órgano que crea asociaciones, observará qué experiencias recientes del paciente pueden haberle recordado algo molesto o doloroso del pasado y desencadenar así sus síntomas. De qué manera el pasado puede continuar afectando al momento presente, y puede ayudar a que el paciente pueda distinguir de una manera muy física(visceral) ambas experiencias y dejar el pasado en el pasado, resolviendo lo que quedó incompleto, de manera que la persona pueda vivir plenamente en el momento actual. Y más aún, proyectarse al futuro, percibiendo posibilidades, distintas alternativas, allí donde antes solo había angustia y determinismo.

Poder contemplar las cosas con una distancia es un privilegio humano también, que nos otorga la corteza prefrontal, como han demostrado muchas investigaciones, pero para esto, hay que saber desarrollar la atención de la forma adecuada. Y el terapeuta tiene que haber experimentado en sí mismo este estado mental, para poder comunicarlo, enseñarlo. Sí, uno de los hallazgos más interesantes es sin lugar a dudas, el poder de la **atención** dirigida y entrenada correctamente.

. Centrar, enfocar la atención voluntariamente, dirigirla, estimula la neuroplasticidad, porque estimula la liberación de sustancias químicas que refuerzan el crecimiento estructural de la sinapsis entre neuronas y nuevas redes neuronales, nuevas conexiones que significan nuevas formas de pensar, sentir y actuar más adecuadas y sanas.

A su vez la activación neural repetida incide decisivamente en la expresión de más de un 40% de genes de expresión, que como ahora sabemos se activan y desactivan cada día, en base a patrones de pensamientos, sentimientos, etc. Así pues, debemos entender con claridad que el estrés forma parte de los

sistemas adaptativos de nuestro organismo, y no es una situación excepcional que solo sufren algunas personas como los ejecutivos de grandes empresas.

También, el descubrimiento de ciclos periódicos durante el día, tal como los ciclos de sueño REM en la noche, ha demostrado que se puede intervenir adecuadamente en estos periodos, para evitar la respuesta disfuncional del estrés, con su cascada de hormonas perjudiciales que genera cuando no está bien encauzado.

Esta respuesta disfuncional y la falta de percepción y atención adecuadas de los síntomas y molestias que genera, como demuestran los hallazgos más recientes, es la base de una gran parte de problemas psicológicos y enfermedades físicas que tienden a establecerse y perpetuarse en círculos viciosos.

Las novedosas investigaciones en neurociencia sobre el aprendizaje, neurogénesis, neuroplasticidad (reconstrucción del cerebro) y recableado de nuevas redes neuronales y expresión génica, nos enseñan cómo nuestras actitudes, imaginación y comportamiento, producen alteraciones físicas reales y verificables.

La **Terapia Psicobiológica** tiene muy presente esta realidad de la continua comunicación de lo psíquico con lo fisiológico o biológico.

El término **Integrativo** se refiere primero a dicha reintegración de las diversas áreas y funciones del **sistema mente-cerebro-cuerpo**. También alude a la integración de herramientas eficaces, estrategias o habilidades físicas y psicológicas que un terapeuta diestro debe emplear para asistir a un paciente.

D. Jorge D. Pineda

Terapia Psicobiológica Integrativa

Colaborador ***Centro Médico “La Moraleja”***

y Centro Médico “Somosaguas”

Teléfono 655 426 256