



LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS Y LA REGULACIÓN DEL ESTRÉS

Pedro Jiménez

Hablar, escribir, leer sobre el estrés es algo muy frecuente en la actualidad. La palabra estrés es un concepto en el que se plasma con cierta evidencia la interacción de las funciones psíquicas, con las somáticas. Esta interdependencia es un fenómeno muy complejo, tanto como nuestro organismo.

Tendemos a hablar sobre lo que es nuestro cuerpo, o lo que pasa en él, de manera segmentada para encontrar una forma de explicar tal complejidad. El hecho de hablar sobre cuerpo y mente es sesgar y bipolarizar su unicidad orgánica. Es por eso, que nuestro lenguaje es dual. No tenemos tradición de vivir la vida desde el cuerpo. Culturalmente sólo estamos preparados para suprimir el cuerpo y forzar la visión global de la vida de la mente en nosotros mismos. Sin embargo, estamos sustentados sobre un fondo biológico, llamémosle energía vital, Ki, prana, o otra. En la medida que el ser humano comienza a hablar, se desarrolla una energía mental-cognitiva a partir de la energía nuclear, y con este desarrollo evolutivo, paradójicamente aparece el quiebre de nuestro funcionamiento unitario.

¿Que entendemos por estrés?

Existe mucha ambigüedad y mucha frivolidad en el empleo del término estrés y sus mecanismos. Lo que sí, parece claro, es la multiplicidad de factores de distinto tipo que intervienen en el binomio estrés/enfermedad.

Antes de usarse la palabra estrés en medicina, fué utilizada en física y en ciencias de la construcción, en el sentido de fuerte presión o fatiga. Hans Selye (1975), un científico con más de 36 años investigando este fenómeno, lo define como el síndrome general de adaptación, que consiste en una reacción inespecífica del organismo frente a cualquier cambio más ó menos interno, ó externo al propio organismo. Tal reacción puede persistir o aumentar hasta convertirse en parte permanente de la estructura corporal.

¿Como se manifiesta y actua el estrés sobre el organismo?

El estrés puede influir sobre la salud porque modifica el funcionamiento general del organismo. Una persona expuesta a una tensión sobreabrumadora responde con una hiperactividad de la corteza adrenal, alteraciones neuroendocrinas (frecuencia cardiaca, presión sanguínea, úlceras gástricas, respiración, tensión muscular, etc.) y disfuncionamiento de la competencia inmunológica. A estas respuestas, Selye las llamó *reacción de alarma*. Si la tensión continua, el organismo desarrolla una resistencia al estrés. La reacción de alarma desaparece, sin embargo el cuerpo ha hecho una adaptación aparentemente adecuada a la situación estrictora. Selye llamó a esta segunda reacción la *fase de resistencia*. Si la situación continua inmodificada, la resistencia del organismo ocasionalmente se colapsa; dando lugar a la fase de *agotamiento de la reserva de energía adaptativa*. Este funcionamiento puede inducir hacia actitudes compensatorias, que alteran



la salud, al estimular conductas poco saludables como la drogadicción (las adicciones al tabaco, al alcohol y a los psicofármacos), los desórdenes alimentarios (anorexia y bulimia), el insomnio, etc. Todo esto, dará lugar al debilitamiento de las defensas inmunológicas, posibilitando así, la aparición de diferentes tipos de sintomatologías y a posteriori, enfermedades graves como he señalado antes.

No voy a extenderme en explicar la multivariedad de factores que inciden en la relación estrés-enfermedad, pues no es el objeto de este escrito; sino que me centraré en cómo se manifiesta el estrés sobre el organismo y concretamente, cómo actúa al nivel de la musculatura estriada o voluntaria y el tejido conjuntivo o musculatura lisa, o sea la involuntaria. A esta última, también se la conoce con el nombre de las fascias, que es una especie de membrana de color blanco que envuelve a la musculatura estriada. Utilizando una imagen explícita, podríamos decir que es la misma sustancia que recubre la carne de los pollos.

Los diferentes estilos de vida, junto con los trabajos profesionales se convierten en cargas que golpean nuestro cuerpo. Este continuo golpeteo sobre nuestro organismo va creando una hipertonicidad muscular, que ocasiona un exceso de presión en nuestra organización psicofísica, afectándola en diferentes niveles. De mayor a menor grado de solidez repercutiría a los huesos, a los tendones, a los músculos, a las fascias, a los líquidos y a la energía.

Los pequeños problemas y contrariedades que vivimos cotidianamente, los vamos acumulando principalmente sobre la columna vertebral, que es el pilar estructural del organismo, dando lugar a la alteración del sistema neuromuscular; es decir, los músculos se endurecen, se contrayen y pierden elasticidad y fluidez, lo que conduce a una deficiencia del riego sanguíneo, linfático y energético. Esto origina diferentes tipos de trastornos orgánicos, musculares, emocionales y psíquicos. Al encontrarse todas estas funciones interconectadas, configuran lo que se denomina las enfermedades psicósomáticas.

Cuando la gente cae enferma uno de sus mayores problemas es que no sabe qué y cómo hacer para mejorar.

Los esfuerzos que hacemos tanto a nivel consciente como inconsciente para evitar el sufrimiento psíquico y emocional tienen una traducción directa sobre el cuerpo en forma de contracciones musculares defensivas, que tienen como efecto el no sentir para no sufrir. No olvidemos que cualquier tensión psicofísica es energía y una vez que esta se crea, no desaparece, hasta que no se descarga, comprenda y se integre de manera adecuada en el organismo.

Los cambios de vida pueden ser muy estrictos, no solo por las emociones que evocan, sino, en gran parte, a causa de que demandan un incrementado consumo de energía para afrontar con la nueva situación.

Para evitar que el estrés ocasionado por el ritmo de vida se convierta en dañino podemos emplear diferentes recursos: actividades corporales que proporcionen flexibilidad y relajación, descanso, actividad sexual placentera, etc.

El nivel de energía de una persona depende de la eficiente movilización energética que posea y este funcionamiento metabólico está influenciado poderosamente por las emociones. Esto se puede comprobar fácilmente en una persona deprimida, todo su metabolismo, tanto nutritivo, respiratorio, como motor está reducido. El funcionamiento emocional está regulado por el sistema nervioso vegetativo, que se ramifica en el simpático, que regula la excitación y la actividad orgánica, o sea nos prepara para la acción y el parasimpático, que es el encargado de relajar y dar placer al organismo.

El dolor es una respuesta positiva del cuerpo al estrés, es decir a la tensión y constricción



muscular, orgánica, energética. Cada persona en función de su estructura corporal y personalidad, reaccionará de manera diferente ante el estrés, ocasionando diferentes tipos de disfuncionalidades psicocorporales. Lo que parece evidente, es que hay personas que ante situaciones de estrés tienen más predisposición a reaccionar con alteraciones psíquicas, mientras que otras personas tienden a desorganizar sus funciones biológicas, sin síntomas psíquicos aparentes. Es posible que quienes son más vulnerables a las somatizaciones tengan más dificultades a simbolizar sus vivencias cotidianas, es decir que carecen de "filtros mentales". Esto induce a que la expresión de las emociones se canalice hacia la esfera de lo corporal. Ambos funcionamientos están incluidos dentro del marco de los trastornos psicósomáticos. A partir de aquí, podemos decir que toda enfermedad puede ser percibida como una reacción al estrés. Toda enfermedad psicósomática es una interdependencia entre el cuerpo-físico y el cuerpo-psíquico, son las dos caras del mismo organismo. Aunque al expresarlo con palabras necesitemos dividirlo, pues el lenguaje, como he dicho, por el hecho de describir, tiende a escindir la realidad interna.

La energía viva expresiva tiene unas formas de manifestarse, que llamamos emociones, por ejemplo: el amor, el odio, la rabia y la tristeza, pero si en ese trayecto encuentra obstáculos dará lugar a estados de ansiedad, angustia o de confusión. Si estos estados continúan sometidos a una tensión constante ocasionarán los trastornos neuróticos. Normalmente estas tensiones ocurren durante la infancia cuando el niño todavía no puede escapar fácilmente de la presión ambiental-familiar.

Los animales no parecen volverse neuróticos, a menos que sean domesticados por el hombre o encerrados en un zoológico. Podemos decir que la neurosis es una alteración en las condiciones de maduración y una violación de los derechos básicos de la persona. Estos obstáculos corresponden tanto a defensas físicas, como psíquicas y William Reich las llamó defensas *caractero-musculares*. Son recursos desesperados, destinados para que el bebé-niño pueda asegurarse su supervivencia y continuar creciendo tratando de reafirmar de alguna manera esos derechos.

Bajo estados prolongados de tensión la ameba puede encapsularse, formando un quiste semi-impermeable al endurecer su protoplasma, protegiendo su contenido interno. De igual manera el ser humano construye su armadura para protegerse de ser herido. Una de esas funciones defensivas puede ser el apego a la actividad o sea, al estilo de vida acelerado, quizás proviene del miedo al fracaso o el pánico a vivir en una inestabilidad desvalida.

La tensión nerviosa puede ser absorbida y almacenada en el sistema muscular, tanto estriado (motriz), como liso (músculos de los órganos internos: corazón, vísceras, intestinos, cerebro, etc.).

El cerebro es el órgano que reconvierte los impulsos nerviosos en motores. Para mantener abierto este canal es adecuado primeramente ayudar a la persona a sensibilizarse con su cuerpo. Comenzando a percibirlo desde el nivel tónico-sensorial, para ir progresivamente sintiendo la carga energética, o sea la tonicidad muscular, junto con la cualidad emocional encerrada en dicha área corporal. Esta toma de conciencia es imprescindible para descargar de manera óptima el exceso de tensión y conseguir su disolución. En cambio si no es así, permanecerá encerrada en el inconsciente corporal (caractero-tónico-posturo-gestual) y se convertirá en causas nocivas solapadas, manifestándose a través de síntomas psicósomáticos, que infiltrados en el carácter, sistema defensivo, pueden alterar el equilibrio energético de la persona para toda la vida con sufrimientos psíquicos y/o somáticos.

Todos sabemos como he dicho anteriormente que el estilo de vida de nuestra sociedad crea una tensión enorme sobre las personas. Las metas que nos bombardean continuamente son el triunfo, el poder y la fama. Las personas que las persiguen suelen ser individuos con



fuertes rasgos de agresividad, ambición, impaciencia, competitividad, orientados por la preocupación hacia los records. Además de la presión sanguínea elevada, suelen tener también niveles de colesterol elevados. Sin embargo la enfermedad no sale a la superficie hasta que la persona entra en la fase de agotamiento.

En un sentido más profundo, la enfermedad ofrece a la persona una oportunidad de trabajar con sus actitudes neuróticas, o sea con sus dificultades y encontrar un modo más saludable de vivir. Partiendo de la premisa de que la enfermedad es una señal de que está ocurriendo un desenlace interno (dolores de cabeza, dificultades intestinales, ahogos, etc.), se producen respuestas corporales de que algo está pasando en nuestro organismo. Generalmente este tipo de señales suelen sentirse con dolor y vivirse de manera desestructurante. El funcionamiento psicofísico queda amenazado e invalidado, por ese motivo no es extraño que nos sintamos asustados. Desde este punto de vista, toda enfermedad puede ser una oportunidad que nos ofrece el cuerpo para reestablecerlo. Es posible desaprender las actitudes tónico-posturales inadecuadas, que conducen a inhibir nuestra vitalidad y espontaneidad psicocorporal, aunque nuestros cuerpos, también son capaces de reaprender. Si sentimos nuestros cuerpos, si somos capaces de descubrir el proceso de cómo aprendimos hacer las cosas, a vivirlas; ahora podemos cambiarlas, reorganizarnos y adquirir una manera nueva y adecuada de funcionar. Todo depende de si podemos acompañar los sentimientos del cuerpo, más que luchar por controlarlos.

Se ha demostrado lo importante que es el tono de la musculatura para determinar la fuerza del bombeo venoso y con ello la vitalidad del sistema circulatorio. O sea, que un buen tono muscular facilitará una buena pulsación interna. Esto lo podemos ver con claridad en el color y temperatura sobre la piel, antes y después de una adecuada actividad física.

La mayoría de las actividades corporales inciden sobre la musculatura estriada, la voluntaria; que tiene su sede principalmente en la musculatura posterior. Sin embargo, tenemos una musculatura profunda que corresponde al tejido conjuntivo, que tiene una gran importancia para conseguir un cambio profundo sobre el sistema psicofísico y a su vez, una reorganización energética en el organismo. Me estoy refiriendo a la cadena de la musculatura diafragmática, que se extiende desde las inserciones de la base del cráneo, a las inserciones de las vértebras dorsales, lumbares, y ahí enlaza con el músculo psoas, para conectarse en la parte posterior de la rodilla y termina uniéndose con los músculos de la tibia posterior y con el tendón de Aquiles. Hace el mismo recorrido que la estriada, pero a un nivel más profundo. Entonces, para obtener un cambio profundo tenemos que flexibilizar dicha cadena muscular, la involuntaria, que trasciende a los tubos internos (canal digestivo, respiratorio, sanguíneo y linfático), sino lo que hacemos son cambios sobre la musculatura voluntaria, gobernada por nuestro ego, es decir por el consciente y precisamente lo que necesitamos es soltar y dar espontaneidad a nuestra cabeza.

Regulación del estrés

Para modificar una situación de vida tenemos que cambiar nuestro funcionamiento. Y no consiste simple y únicamente en variar el modo de pensar, sino en cambiar la forma en que sentimos, utilizamos y movemos nuestro cuerpo. Por ejemplo, un cuerpo duro o con poca energía, tendrá más dificultades en adaptarse y manejar adecuadamente los cambios a los que estamos sometidos por el ritmo de vida presente y por consiguiente, aumentará el



riesgo a contraer cualquier tipo de enfermedad psicosomática. Es por esto que para tolerar y metabolizar las diferentes cargas que llevamos y que golpean nuestro organismo, necesitamos un cuerpo flexible y adecuadamente cargado de energía. Un cuerpo vitalizado produce una energía orgánica, que le preserva de caer en estados depresivos o angustiosos, fortaleciendo su sistema inmunológico y evitando así, contraer enfermedades psicosomáticas. Entonces podemos preguntarnos: ¿Cómo movernos de forma diferente; para poder restaurar un buen funcionamiento psicocorporal? En el “cómo aprendemos a hacer las cosas” estaría el secreto de “cómo desaprenderlas” y de cómo encontrar otras formas más adecuadas para reorganizarnos. O sea, entendiendo lo que hacemos con nuestro cuerpo, podemos encontrar otra nueva manera de experimentar cómo utilizarlo más sanamente y obtener más placer con nosotros mismos. Para ello, necesitamos cambiar el estado tónico de nuestros músculos. Podemos utilizar tres herramientas básicas que nos ayuden a regular la carga energética de nuestro organismo y por tanto, a manejar adecuadamente el estrés: la respiración, la conciencia sensorio-perceptiva de nuestro autososten (piernas-pies) y la expresión emocional (tónico-posturo-gestual). Esto requiere que aprendamos a diferenciar los estados de carga energética, los movimientos orgánicos y musculares con su cualidad pulsatoria de dureza o suavidad. El reconocimiento de estos estados orgánicos, el pulso cardíaco, el ritmo respiratorio, el lenguaje de los intestinos, es lo que nos dá la información para vivir mejor. Todo ello se manifiesta en una persona sensible, flexible y segura, de pie, en su eje.

Comunicación presentada en la Escuela de Expresión y Psicomotricidad de Barcelona
Julio 1999.

Referencias Bibliográficas

- Bensabat, Soly (1984). *Stress*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Buendía Vidal, José (1993). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Keleman, Stanley (1987). *La Realidad somática*. Madrid: Ediciones Narcea, S.A.
- Keleman, Stanley (1997). *Anatomía Emocional*. Bilbao: DDB/Desclée.
- Selye, Hans (1975). *Tensión sin Angustia*. Madrid: Ediciones Guasarrama.
- Valdés, Manuel (1997). *El Estrés*. Madrid: Acento Editorial.