

CUERPO, CEREBRO Y PSIQUISMO

"Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía" Job 3:25

Cabe comentar que nada de lo que se dice a continuación es nuevo, sino que forma parte de una sabiduría antigua y, a veces, olvidada, que los profesionales actuales recogemos y, esforzándonos por entenderla y explicarla, repetimos. Habla este versículo acerca de cómo nosotros mismos podemos, a través del gran poder de la mente, condicionar nuestro futuro, haciendo realidad nuestros propios sueños, pensamientos e imágenes. Esto es válido tanto para los de carácter negativo (preocupaciones, temores, miedos,) como positivo (ilusiones, metas, proyectos). La clave para ello está en nuestro cerebro.

Los aspectos físico y psíquico de nuestro cerebro están íntimamente relacionados. El cerebro rige el funcionamiento del resto del cuerpo, procesando para ello toda la información que le llega del mismo (vía nervios y bioquímica del torrente sanguíneo) y del exterior (a través de los sentidos). Siendo así que, cuando se habla de muerte de la persona, en última instancia, se refiere a la muerte cerebral.

Para explicar esto con más detalle, emplearé el símil del ordenador conectado con varios terminales (impresora, fax, cámara web...):

- El ordenador (la "CPU" con el sistema operativo y todos sus programas) simboliza el cerebro en su vertiente física: neuronas, vasos sanguíneos... con su división estructural (hemisferios, cerebelo, hipotálamo...) y especialización funcional: áreas del lenguaje, del razonamiento, la visión, el oído...
- El conjunto de accesorios conectados al mismo (impresora, fax, "router/wifi", cámara web etc.) simbolizan las distintas partes y órganos del cuerpo, y los cables de conexión representan los nervios.
- La persona que lo maneja equivaldría a lo que he llamado el psiquismo, el conjunto de los aspectos propiamente personales: inteligencia, voluntad, motivaciones, personalidad, emociones...

¿Cómo encajan todos estos elementos para que el funcionamiento de la máquina sea *óptimo*, es decir, responda a las necesidades del que lo maneja o "psiquismo"? ¿Y para que éste sea *eficaz*, es decir, lo haga consiguiendo los mejores resultados al menor coste energético y de recursos?

El sistema operativo de muchos ordenadores, que podría equivaler a lo que conocemos como "cerebro primitivo" (la parte más profunda del cerebro – hipotálamo, hipófisis, amígdala, sistema límbico... – que controla los aspectos esenciales para la vida: sueño, comida, sexualidad, respuestas de huida/defensa etc.) viene ya programado de serie para, en el caso de dejar de ser utilizado (no se teclea nada ni se activa ninguna función) durante un tiempo, pasar primero a una situación de bajo consumo energético (pantalla sólo con imágenes y después en negro) y cerrar todos los programas abiertos y apagarse solo definitivamente si el tiempo de inactividad se prolonga más de lo que tiene estipulado. El objetivo de esta peculiaridad es el ahorro energético para preservar todas sus potencialidades con el menor desgaste posible.

De igual manera, suelen estar programados para que su "sistema defensivo" (antiespías, antivirus, cortafuegos) se vaya actualizando continuamente o, en su defecto, avise al usuario de la necesidad de hacerlo; para evitar así, ser dañados de cualquier forma por "ataques" de virus, troyanos, programas espía informáticos etc. Esto equivaldría al sistema inmunológico humano.

Cuando una persona concibe una idea o ha de realizar cualquier tarea, abre el programa apropiado del ordenador para realizarlo (redactar documento, realizar una presentación o tratamiento de imágenes, sonido...), trabaja en el mismo y luego da órdenes a impresora, grabadora o fax o conexión a internet para que ejecute su impresión o transmisión. Algo similar ocurre con el cerebro, como rector de la actividad humana.

Hoy en día, este tipo de trabajo con programas informáticos es continuo habitual en muchos puestos de trabajo. No se conciben ya procesos laborales sin la mediación, de una manera u otra, de ordenadores y máquinas automáticas.

Si esto ocurre con los trabajos, otro tanto igual pasa con el resto de facetas de la vida. Nos pasamos una tercera parte de la vida adulta trabajando, otro tercio descansando y el resto – otro tercio – haciendo cosas y tareas de mantenimiento (ocio, concertando citas o negocios, haciendo compras, comiendo y bebiendo, limpiando y reparando la casa o sus máquinas...). Siempre estamos haciendo algo cuando no trabajamos: dormimos, comemos, paseamos, salimos de tapas, vamos al baile o a jugar a las cartas, o hacemos viajes, cuidamos de nuestros enfermos, jugamos con los hijos etc. Siempre estamos activos; aunque esa actividad consista en descansar, esto hay que prepararlo para hacerlo bien y que el descanso sea reparador y efectivo.

Para mantener esta actividad continua, nuestro cerebro – esa máquina maravillosa en continuo funcionamiento – está mandando sistemáticamente órdenes al cuerpo: si la persona tiene un problema que resolver, de

cualquier tipo, empieza por levantarse, reflexionar como lo puede afrontar, decidir lo que va a hacer, tomar los instrumentos necesarios y empezar a resolver esa cuestión. El cerebro está habituado a realizar esta doble función:

- Recabar toda la información necesaria tanto del exterior como del propio cuerpo, para tomar las mejores decisiones.
- Mandar órdenes al cuerpo (corazón, pulmones, hígado, riñones, ojos y oídos, brazos y piernas...) para que éste se mantenga VIVO, ALERTA, ACTIVO y RESOLUTIVO.

Como toda máquina en continua actividad, el cuerpo está sometido a un proceso progresivo de desgaste y envejecimiento. Pero como éstas, también puede "cuidarse", "renovarse" y "actualizarse": buena dieta y hábitos alimenticios e higiénicos, niveles y tipos de ejercicios físicos y mentales adecuados a la edad, adecuado descanso, atención médica reparadora en su justa medida etc.

Ahora bien, ¿Qué pasa cuando, de repente en la jubilación, el cerebro deja de tener todas esas cuestiones laborales que resolver de forma cotidiana? ¿Qué ocurre cuando, por un trastorno mental – depresivo, o de agitación – la actividad mental y por ende, la corporal, se ralentizan o sobreactivan?

Siguiendo con el símil del ordenador, antes mencionado, y simplificando mucho, la respuesta a estas cuestiones varía mucho en función de cada persona (psiquismo) y de sus circunstancias; pero, en general puede decirse que:

A. En el caso de disminución de la actividad o trabajo cerebral (por jubilación, depresión etc.):

Al igual que el ordenador, el cerebro, si deja de recibir órdenes o estímulos, comienza a "entender" que "no tiene tareas que hacer", por lo que va "suspendiendo o ralentizando" parte de sus funciones de control/activación de los órganos corporales y desactivando la "actualización" del sistema inmunológico. Como consecuencia de esto empiezan a aparecer los "achagues", que van en aumento por la menor actividad de control del equilibrio bioquímico, el peor funcionamiento del sistema inmunológico etc.; hasta llegar a la consecuente paralización final. A nivel energético, es mucho más costoso volver a "arrancar" toda la máquina que mantener un nivel de actividad constante. Este coste ya alto, se incrementa si la "máquina" en cuestión ya está en la segunda o tercera edad, pero si no se hace ese esfuerzo de "reactivación", se entra en un proceso de descenso acelerado de las capacidades. Ejemplo de esto es la frase: "*cuanto menos haces, menos quieres y menos puedes*" que lleva a entrar en el círculo vicioso de la "profecía autocumplida".

La estrategia de afrontamiento más adecuada para mantener niveles idóneos de actividad cerebral consiste en CAMBIAR las fuentes de activación mental, encontrando NUEVAS MOTIVACIONES para seguir vivos y no sólo eso, sino para disfrutar de la vida. Se trata pues, de darle al cerebro nuevas ocupaciones para que mantenga la actividad física del cuerpo, y nuevas ideas sobre las que seguir trabajando los aspectos más cognitivos o mentales propiamente dichos (memoria, razonamiento, imaginación, atención).

Esto se complementa con el efecto cerebral de nuestra ATENCIÓN, que sigue la misma pauta. Cuanta más atención prestamos a algo, con más intensidad se vive ese algo y más energía mental se gasta en su ejecución. Es sabido que cuanto más atención se le presta al dolor, más se incrementa éste, cuanto más se piensa en las enfermedades, más síntomas creemos padecer.

Si con los niños es muy útil "distraer" su atención del dolor causado por heridas, caídas, enfermedades etc. presentándoles o llamando su atención sobre otros estímulos o juegos, como estrategia para que no lloren, con los adultos ocurre igual. El conseguir mantener la ATENCIÓN ACTIVA en aspectos de interés para la propia vida y disfrute, facilitará al cerebro para que mantenga un correcto funcionamiento de todas las funciones corporales, y, en consecuencia, una mejor calidad de vida.

- B. En el caso de incremento de la actividad o trabajo cerebral (por procesos de sobreactivación o agitación mental, cambios de trabajo etc.):

De la misma manera que las máquinas u ordenadores están capacitados para hacer frente a tiempos largos de actividad, nuestro cuerpo y cerebro están preparados "de serie", incrementando su esfuerzo y actividad, para hacer frente a eventualidades que interprete como de interés fundamental para la vida. Puede realizar funciones mentales simultáneas y rápidas (de pensamiento, memoria, decisiones...), acelerando la "velocidad de trabajo" de sus órganos, alterando prioridades en aras de la efectividad en el logro de esos objetivos buscados etc. De igual manera que de una máquina que funciona a pleno rendimiento, se dice que "echa humo", del hombre se dice que puede funcionar "a destajo" y "aguantar todo lo que le echen".

Sin embargo, esta maravillosa capacidad de activación de cuerpo y mente para hacer frente a eventualidades, corre el riesgo de volverse en contra de la propia persona, si se sobrepasan sus límites. De la misma manera que una máquina u ordenador no puede estar siempre "echando humo" por el riesgo de avería, el cuerpo humano tampoco. Sobrevienen entonces, primero los síntomas del estrés, después sus somatizaciones y en tercer lugar la enfermedad declarada.

La estrategia de afrontamiento más adecuada para mantener niveles activos pero idóneos de actividad física y cerebral consiste en saber mantener el EQUILIBRIO HOMEOSTÁTICO. Si a una máquina hay que engrasarla, vigilar sus niveles de líquidos/tinta, ventilarla, hacerle revisiones periódicas etc. para que siga funcionando bien, los humanos, para tener un buen "mantenimiento", hemos de:

- Alternar periodos de actividad intensa con otros de necesario descanso.
- Realizar actividades – físicas y mentales – diferentes para que no haya "sobrecalentamiento" en ninguna de ellas.
- Atender a las "llamadas de atención del cuerpo" para darle en todo momento, en forma de "reparación" (cambios correctores de postura, alimentos específicos etc.) lo que necesite.

Tan importante como lo anterior para mantener un nivel alto y eficaz de actividad, es necesario saber en todo momento realizar una INTERPRETACIÓN CORRECTA de las prioridades vitales y de nuestra propia realidad. Si de una máquina a pleno funcionamiento hay que estar muy atento a cualquier señal de error o disfunción, con el cerebro igual: es necesario saber con certeza cuál es el grado de realidad de cada estímulo – interno o externo – que percibe, para no dejarse arrastrar por miedos infundados, no obviar señales reales de alarma, no dejarse llevar por las "modas" o tendencias sociales en cuanto a lo que es "necesario, deseable o imprescindible" etc. Esta interpretación correcta llevará al cerebro a ir tomando las mejores decisiones a todos los niveles (cognitivo y afectivo, bioquímico y motórico etc.) para mantener los niveles necesarios de actividad para la vida.

Podemos tener un ordenador o máquina potentísima, pero si la usamos sólo de vez en cuando, se oxida y desajusta, y se acaba quedando obsoleta; y si la intentamos emplear de nuevo, ya se nos ha olvidado su manejo y riqueza de posibilidades. Podemos pensar entonces en comprar otra nueva, el último modelo, con la falsa ilusión de que funcionará sola, y acabará igual, porque el problema no está en la máquina sino en el que la emplea. Con el cuerpo y la mente, esta última opción no es viable. Por ello es tan importante mantener el cerebro activo y "engrasado".

Estar VIVO, ALERTA, ACTIVO y RESOLUTIVO, implica:

1. ACEPTAR EL CAMBIO.
2. Buscar NUEVAS MOTIVACIONES.
3. Mantener una ATENCIÓN ACTIVA Y DIRIGIDA.
4. Realizar una INTERPRETACIÓN CORRECTA de nuestra realidad.
5. Mantener el EQUILIBRIO HOMEOSTÁTICO.

Como conclusión, podría valer la imagen de la persona que sentada delante de su ordenador, aunque éste sea ya algo desfasado, le saca con tesón y optimismo todo el partido posible a los programas que tiene, los actualiza vía Internet y se baja otros nuevos de la red.

Manuel del Amo Camacho

Revista local "*Viso Único*", 2008, nº 21