

Las Raíces Psicológicas de la Psicoimmunología: Un Cruce de Miradas

Lic. Susana Caro

Psicóloga

Master en Drogadependencia

Instructora de Yoga y Meditación

susanacaro_ya@yahoo.com.ar

Es indudable que estamos viviendo tiempos de vertiginosos cambios que atraviesan diversos campos, lo socio político, lo tecnológico, las comunicaciones, la ética. Conmovidos los sistemas de creencias y los esquemas de pensamiento, se intuye la necesidad de constantes reajustes de la mirada que intenta asir el sentido de esta cambiante realidad.

Al referir a las raíces psicológicas de la Psicoimmunología, tratamos de aguzar y especificar la mirada para analizar el sujeto que se constituye en nuestro objeto de estudio. Una mirada que desafía el paradigma tradicional para comprender a este ser pensante y sintiente constituido en las estructuras moleculares que sostienen sus procesos psíquicos y sus capacidades físicas, las estructuras vinculares que lo determinan y lo actualizan en una trama biopsicosocial, y la espiritualidad como campo de experiencia y desarrollo de su ser humano.

A la vez, intentar una mirada más amplia, global, que recorte a este sujeto, que lo deslinde de eso que las nuevas tecnologías, las políticas, la publicidad, las economías, los movimientos sociales emergentes, las nuevas ciencias, determinan que es la realidad hoy.

Partiendo de este giro en el pensamiento, se hace necesario revisar conceptos como cuerpo, mente, adaptación, integración, valores, dependencias, adicción. Esto quizás nos permita avizorar algo de lo mucho que la presión de esos estímulos actuales está produciendo: un nuevo psiquismo a partir de estas nuevas teorías y prácticas socio culturales, una nueva mente, un nuevo funcionamiento de los procesos cognitivos y emocionales, la interacción en el área de lo virtual, los modos de la comunicación y la expresión, las formas actuales de la socialización, etc.

El intento, el compromiso real de la Psicología hoy, es poder, a partir de este cruce de miradas, realizar el acompañamiento de los procesos vitales de esos sujetos, ya que su psiquismo es “formateado” -así como quizás también enfermado- por todos estos estímulos.

El compromiso se extiende entonces, a la necesidad de acoplar nuestro pensamiento y nuestra visión como psicoterapeutas, terapeutas corporales, instructores de disciplina mentecuerpo, o sea, en todas las áreas desde donde nuestra formación se ejerce en el ámbito de las ciencias de la salud y la educación, a los cambios vertiginosos que estos tiempos traen.

Neurociencias y espiritualidad en el siglo XXI

Actualmente, aproximadamente desde el año 2000 hasta aquí, el campo de las Neurociencias está aportando importantes estudios e investigaciones. Tomando como punto de partida la observación de que todos deseamos la felicidad y aspiramos a evitar el sufrimiento, sentimientos y emociones como bienestar, felicidad, satisfacción, paz, pasan a ser pensadas y trabajadas como destrezas; por ejemplo, las investigaciones que se están realizando sobre plasticidad cerebral y la neuropsicología cognitiva, experimentando la interconexión entre la meditación, los circuitos del cerebro, y el circuito emocional.

En esta línea de investigaciones nombramos instituciones como Mind and Life Institute (co-fundado por el Dalai Lama con el notable neurocientífico chileno, Francisco Varela), Universidad de Harvard, Universidad de Wisconsin, Institute for Brain Research de Frankfurt, laboratorios en Madison, Princeton, Harvard, Berkeley, y ahora en Zurich y Austria.

Mencionamos algunos de los más destacados investigadores en este campo de las Neurociencias

Mattieu Ricard, doctorado en biología molecular en el prestigioso Instituto Pasteur de Francia, hace más de 35 años que vive en un Monasterio en los Himalayas, estando al servicio del Dalai Lama como su intérprete francés. En el 2000, un programa de investigación sobre el efecto de la meditación y el entrenamiento de la mente sobre el cerebro se puso en marcha en el mencionado Mind and Life Institute. Habiendo hecho Ricard años de retiros en aislamiento y teniendo una formación científica, ayudó a los científicos a pensar en el protocolo científico para investigar el efecto de la meditación, proyecto al que se sumaron otros meditadores experimentados con entre 10.000 y 40.000 horas de meditación. Científicos de la Universidad de Wisconsin llevan años estudiando su cerebro, a través de constantes resonancias magnéticas, conectándolo a sensores para detectar su nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción, y otras sensaciones. A partir de estos estudios, publicaciones que han tenido fuerte impacto en la comunidad científica, hablan de profundos cambios en el cerebro y en la capacidad de generar estados muy potentes, las ondas gamma cerebrales, tan intensas como no se habían observado hasta ahora en la historia de la neurociencia.

Estos estudios se han centrado mayormente en la meditación de compasión y en la meditación para centrar la atención, campo que se ha dado en llamar **Neurociencia Contemplativa**.

Bruce H. Lipton, doctor en biología celular por la Universidad de Virginia, profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin. En estas instituciones desarrolló diversas investigaciones, algunas de ellas sobre el entorno como regulador de la actividad génica, consideradas como precursoras de la Epigenética. En 1988, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, se convirtió en uno de las principales y más controvertidas voces en la nueva biología, que cuestiona la versión darwinista de la evolución y sostiene (tesis de Lamarck) que el entorno y la cooperación y no los genes, son el auténtico motor de la vida.

Joseph Ledoux, desde 1989 profesor del Centro de Ciencias Neurológicas de la Universidad de Nueva York y miembro de la Sociedad de Neurociencia, ha trabajado para demostrar que es posible estudiar la emoción del modo en que se ha estudiado la razón, analizar cómo el cerebro procesa estímulos emocionales para producir una respuesta emocional, dejando de lado los aspectos subjetivos.

Son interesantes los debates que se están desarrollando sobre la **neuroplasticidad**, comprendida como la modalidad del funcionamiento del cerebro frente a los cambios de hábitos e incorporación de nuevas destrezas.

Los trabajos sobre la felicidad del neuropsicólogo profesor **Richard J. Davidson**, del Laboratorio de Neurociencias Afectiva de la Universidad de Wisconsin, se basan en el descubrimiento de que la mente es un órgano en constante evolución y, por lo tanto, moldeable. “La plasticidad de la mente”, en palabras del científico estadounidense, cuyo estudio es el quinto más consultado por la comunidad investigadora internacional.

Afirma que la felicidad, el bienestar y la salud duradera son destrezas, son el producto del desarrollo de capacidades y pueden ser aprendidas por medio del entrenamiento. Afirma que en el futuro los ejercicios mentales serán aceptados y practicados del mismo modo que los ejercicios físicos; y propone una “Ciencia de actitudes virtuosas”, donde compasión y gratitud son rutas de conexiones neuronales, y que se pueden diseñar métodos y prácticas que cultiven la generosidad y la gratitud creando nuevos “cableados neuronales”. Habla de “intervenciones conductuales neuronalmente inspiradas”.

El director del instituto alemán Max Planck para la investigación cerebral, de Frankfurt, **Dr. Wolf Singer**, habla del cerebro como red sincrónica.

La calidad de esa coherencia sincrónica es lo que estaría experimentándose en la meditación.

La Mirada Clínica

Mi aporte personal está centrado en la referencia a la propia experiencia en el campo de la meditación y el yoga, y en la integración de esta experiencia a la clínica.

En trabajos anteriores he desarrollado estas exposiciones e intervenciones, como por ejemplo el uso de esas técnicas para el automanejo y control de la ansiedad y estrés (6), y el abordaje de enfermedades alérgicas y el asma a través del Yoga y la Meditación (7).

El área clínica en la que más he empleado estos métodos es la de los trastornos por ansiedad, incluyendo estrés y trauma, y los estados depresivos.

Se trabaja sobre los esquemas cognitivos, y/o comportamientos específicos a los cuales el individuo esté particularmente habituado, pensamientos que están alterando y provocando desánimo, angustia, ira o preocupación.

La práctica se dirige a llevar el foco de atención a la respiración, es fundamental el entrenamiento en el recurso de la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro.

El direccionamiento de la Atención, es el eje de todo el trabajo. La mente debe ser el rector de todo lo que sucede por debajo de ella: cuerpo físico, imaginación y sentimientos.

Todo el proceso está apoyado en y regido por el acto conciente de la Respiración. Por medio de la relajación que acompaña una respiración más lenta y profunda, la alteración producida por la ansiedad (pensamiento y emoción) se va tranquilizando por sí misma, siguiendo el propio ritmo respiratorio; favoreciendo la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina, y mejorando la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios (6).

La meditación como un trabajo de transformación de la propia mente

La Meditación es un sistema de purificación mental que nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida en forma tranquila y equilibrada.

Ramiro Calle, maestro de yoga y meditación describe así:

“Meditar es desarrollar metódicamente el discernimiento, la capacidad de autoobservación e indagación, la mente alerta, la consciencia plena. Meditamos para todo ello. Meditamos para ser nosotros mismos, a pesar de las influencias del exterior.” (1)

Su propósito no es curar las enfermedades físicas, pero como consecuencia de la purificación mental, desaparece muchas de las enfermedades psicosomáticas.

Por mediciones realizadas en laboratorio y a través de estudios clínicos que recién comienzan a estandarizarse, su práctica regular incide sobre el funcionamiento cerebral, aumentando las ondas alfa. Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico y reduce los niveles de cortisol y adrenalina, hormonas que se producen en estados de estrés; a la vez que también se ha encontrado que los mecanismos para manejar el estrés tienden a ser superiores en los meditadores. Ayuda a controlar la presión y a reducir el ritmo cardíaco. También se reconoce su utilidad en la terapéutica del dolor. (7)

Considero que es necesario tener muy en cuenta que precisamente por lo nuevo de la utilización terapéutica de estas disciplinas originadas por fuera de nuestro marco de conocimiento occidental, y por la escasez de estudios y mediciones validadas de estos usos, debemos ser particularmente cuidadosos en su indicación y aplicación.

Tomar en cuenta, por ejemplo, que en aquellos pacientes que tienen algún grado de experiencia, generalmente la misma proviene del yoga o del budismo. Y en estos casos, es posible que el entrenamiento previo recibido pueda agregarle conceptos que hagan desvirtuar el aspecto terapéutico de la misma, remitiéndolo quizás a una práctica con connotaciones espirituales. O también podría suceder que volviera a la aplicación de la técnica en no apta para el espacio limitado de la consulta, entorpeciendo el proceso.

Integrar terapéuticamente técnicas yóguicas y budistas en el tratamiento de trastornos de ansiedad, así como algunos aportes de la Psicología Cognitiva, la Gestalt, la Bioenergética o la Programación Neurolingüística, implica un esfuerzo de comprensión de la esencia de cada una de estas disciplinas. Considero de suma importancia respetar las áreas del conocimiento de cada una de las disciplinas de las que estamos hablando, para no hacer un uso banal y hasta iatrogénico de ellas –están contraindicadas en psicosis y algunos trastornos narcisistas-. Tomar entonces siempre en cuenta que estas nuevas intervenciones, en muchos casos, están todavía en proceso de investigación o con demostraciones a validar.

Aquí remarco también, que la implementación de este tipo de trabajo de integración de nuevas técnicas, debe estar apoyado en una práctica personal responsable, preferentemente guiada y sostenida en el tiempo, para evitar aplicaciones incompetentes o sin el requerido fundamento.

Son claramente nuevas miradas, nuevos discursos, y es debido a ello, que muchos de estos planteos pueden resultar rechazados desde nuestros esquemas clásicos de pensamiento. Y a la vez es precisamente en esos planteos donde está el desafío de poder encontrar una nueva mirada sobre la actualidad de conceptos como genética, cerebro, mente, psiquismo, compasión, felicidad, virtud, espiritualidad.

Termino este trabajo con una frase del Dalai Lama, de su libro “El Arte de vivir en el nuevo milenio”, que muestra que siempre están y siempre han estado a nuestro lado enseñanzas que señalan el camino de una vida mejor.

Quizás estemos hoy más cerca de comprender, que este camino nunca está por fuera de nosotros mismos.

“Aunque no me cabe la menor duda de que este mundo sería mucho más amable y más pacífico si se pusieran en práctica de modo generalizado todas las propuestas que he avanzado sobre la compasión, la disciplina interior, el discernimiento basado en la sabiduría y el cultivo de la verdad, también creo que la realidad nos impulsa a afrontar nuestros problemas en el ámbito de la sociedad al mismo tiempo que en los ámbitos puramente individuales.

El mundo cambiará cuando cada individuo haga un esfuerzo por contrarrestar sus pensamientos y emociones negativas, y cuando la práctica de la compasión para con todos los habitantes de este mundo se lleve a cabo al margen de que tengamos o no una relación directa con ellos”.

Bibliografía

1. Calle Ramiro - El Arte de Meditar – Ed. Edaf
2. Matthieu Ricard - En Defensa de la Felicidad – Ed. Urano

3. Bruce H. Lipton – La Biología de las Creencias – Gaia Ediciones
4. Daniel Goleman – Emociones Destructivas. Diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos - Ed. Kairos
5. Richard Davidson – Anxiety, Depression and Emotion – Ed. Oxford University
6. Susana Caro – Automanejo y control de la ansiedad en asma bronquial – AAIBA- Congreso Octubre 2000
7. Susana Caro – Abordaje psicocorporal a través del Yoga y la Meditación en las enfermedades alérgicas y el asma – AAIBA – Congreso del Bicentenario 2010
8. Dalai Lama – El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio – Ed. Grijalbo
