

Vivir con plenitud las crisis

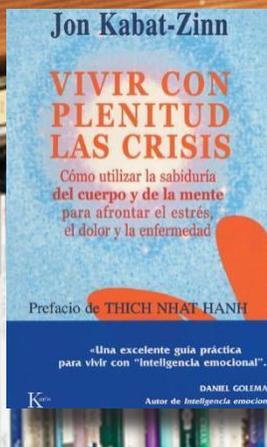
Jon Kabat Zinn - Vinculación

16. VINCULACIÓN

Imaginémonos el siguiente experimento que fue llevado a cabo en la realidad por las doctoras Judith Rodin y Ellen Langer, dos psicólogas sociales que en la actualidad se encuentran en Yale y Harvard. Sometieron a estudio a personas mayores que vivían en una residencia para la tercera edad. Con la cooperación del personal de la residencia, dividieron a los participantes en el estudio en dos grupos iguales en cuanto a edad, sexo, gravedad de la enfermedad y tipo. A continuación, a un grupo de personas se le incitó de forma explícita a tomar más decisiones sobre sí mismas sobre la vida en la residencia, como, por ejemplo, dónde recibir a las visitas y cuándo ver una película, mientras que al otro grupo se le animó, también de forma explícita, a permitir que fuese el personal de la residencia el que ayudase en ese tipo de decisiones.

Como parte del estudio, se dio a cada una de las personas una planta para colocar en su habitación. Sin embargo, a los dos grupos se les dijeron cosas diferentes acerca de la planta que se les ofrecía. A la gente del primer grupo, o sea a aquellas personas a las que se había animado a tomar decisiones por sí mismas, se les dijo algo parecido a esto: «Esta planta es para dar más vida a su habitación. Es suya, y el hecho de que sobreviva o no depende de usted. Es usted quien decide cuándo regarla y cuál será el lugar más apropiado para ella». A las personas del segundo grupo, es decir, a aquellas a quienes se les había recomendado que dejasen que el personal fuera quien tomase las decisiones por ellas, se les dijo: «Esta planta es para dar un poco más de vida a su habitación, pero no se preocupe porque no tendrá que regarla ni ocuparse de ella. Los miembros del personal lo harán por usted».

Las doctoras Rodin y Langer observaron que, al cabo de un año y medio, un determinado número de personas de cada grupo había fallecido, como era de esperar en personas que viven en una residencia para la tercera edad, pero lo que les llamó la atención fue que ambos grupos diferían de forma impresionante en cuántas personas de cada uno habían muerto en el mismo tiempo. Resultó que las personas a quienes se había instado a que fuera el personal el que se ocupase de decisiones relativas a las visitas y demás detalles de sus vidas, y a quienes se dijo que serían los miembros del personal los que se ocuparían de la planta que se les había dado, tuvieron la misma proporción de fallecimientos que por lo general se contemplaba en aquella residencia. Sin embargo, en el grupo de personas a quienes se había animado a tomar decisiones, y a quienes se les había dicho que su planta era responsabilidad de ellas, ¡hubo un 50% menos de muertos! Las doctoras Rodin y Langer interpretaron que estos resul-

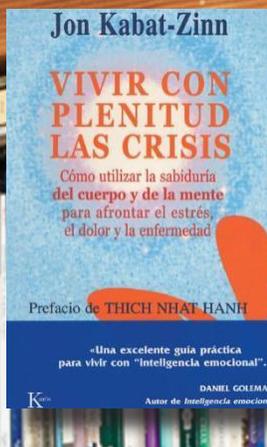


tados signifi caban que el hecho de permitir a los residentes controlar más sus vidas, aunque sólo fuese en lo relativo a “pequeñas” decisiones, como, por ejem plo, cuándo regar sus plantas, les protegía de algún modo de una muerte más temprana. Cualquier persona familiarizada con las residencias de an cianos sabe perfectamente que existen pocas cosas en ese medio que estén de verdad bajo el control directo de los residentes (interpretación coinci dente con el trabajo sobre la resistencia de la doctora Kobasa, quien identi ficó el control como un importante factor en la resistencia a la enfermedad). Existe otra interpretación complementaria por la que me siento atraído y que coloca el acento de manera ligeramente diferente. Podríamos decir también que a aquellas personas a las que se les dijo que eran ellas quienes tenían la responsabilidad del cuidado de la planta se les dio la oportu nidad de sentirse necesitadas. De hecho, podrían haber llegado a sentir que la planta dependía de ellas para su bienestar. Esta forma de considerar el ex perimento da más importancia a la vinculación entre la persona y la plan ta que al hecho de que estas personas pudieran ejercer cierto control sobre sus vidas. Incluso aunque tomaran decisiones sobre dónde recibir las visitas y cuándo ir al cine, es cuando menos plausible que el incentivo de tomar de cisiones por sí mismas les hiciese sentir que participaban más, se encon traban más vinculadas a la residencia y pertenecían a ésta más que el grupo que no recibió incentivo alguno.

Cuando nos sentimos conectados con algo, esa conexión nos depara de forma inmediata un fin para el que vivir. La misma relación da significado a la vida. Ya hemos visto que las relaciones -incluso las que tengamos con animales- protegen la salud. También hemos visto que la afiliación, la sig nificación y el sentido de la coherencia constituyen atributos del bienestar.

La significación y la relación son hebras de la vinculación. Tejen nues tra vida como individuos para ob tener un tapiz de mayor tamaño, un todo más grande que, podríamos afirmar, concede a nuestra vida su individuali dad. En el caso del experimento de la planta en la residencia para la tercera edad, podría mos suponer que las personas que recibieron una planta sin que se les dijera que eran responsables de ella tendrían menos posibilida des de desarrollar este tipo de relación, esta vinculación con la planta. Es más probable que considerasen la planta como otra cosa neutra que tenían en la habitación, como un mueble, en vez de como algo que dependía de ellas para su bienestar.

A mi modo de ver, la vinculación puede ser lo más fundamental sobre la relación de la mente con la salud física y emocional. Los estudios reali zados sobre compromisos sociales y salud sugieren a ciencia cierta que es así. Muestran que sólo el número de relaciones y conexiones habidas a tra vés del matri monio, familia, Iglesia y demás organizaciones constituye un enorme indicador de mortalidad. Se trata de una medida muy brutal de la relación, ya que no tiene en cuenta la calidad de esas relaciones ni su sig nificado para las personas sometidas a estudio.

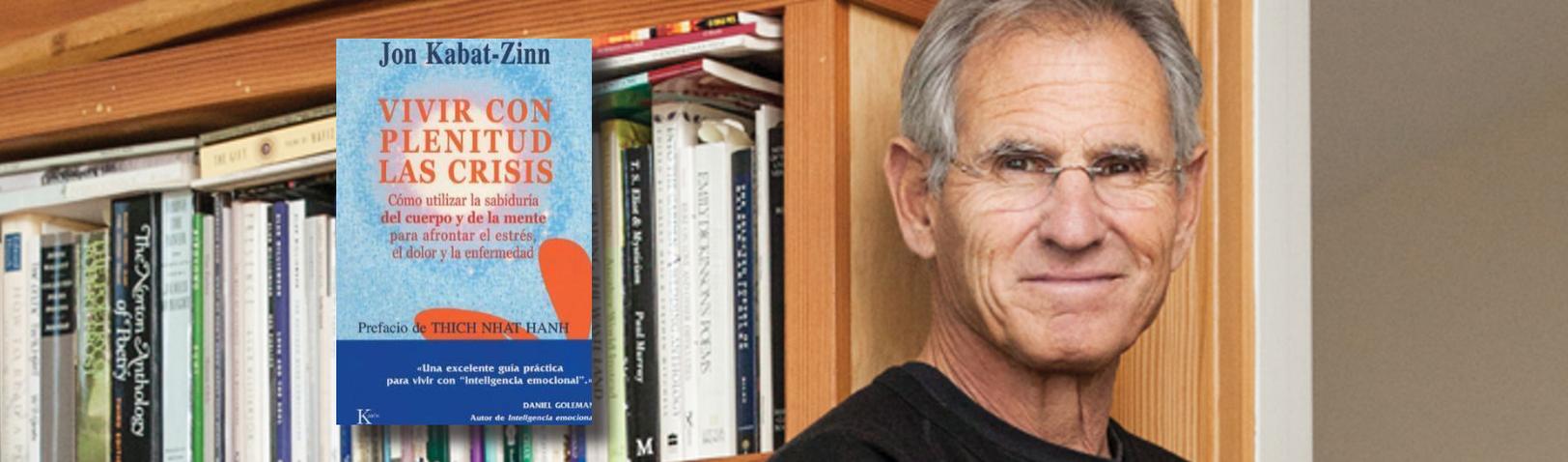


No sería difícil imaginarnos que un ermitaño feliz, viviendo aislado, pudiese sentirse vinculado a todo lo que exista en la naturaleza y a todas las personas del planeta sin encontrarse en lo más mínimo afectado por la escasez de vecinos humanos. Podríamos especular acerca de que una persona de esas características no sufriría enfermedades ni una muerte temprana por razón de su aislamiento voluntario. Por otro lado, existen personas casadas que tienen relaciones frágiles y bamboleantes que podrían ser víctimas de un elevado estrés y susceptibles a padecer enfermedades y muerte precoz. El hecho de que existan estudios capaces de mostrar una relación entre sólo el número de contactos sociales y la proporción de mortalidad en una amplia población, implica que nuestras conexiones representan poderosísimos papeles en nuestras vidas y sugiere que incluso relaciones negativas o estresantes con la gente pueden ser mejores para nuestra salud que el aislamiento, a menos que sepamos cómo ser felices estando solos, cosa que muy pocos saben hacer.

Son numerosos los estudios con animales que sirven de apoyo a la idea de lo importante para la salud que es la vinculación. Como ya hemos visto, parece ser que las caricias y los mimos sirven para mejorar la salud de las personas y de los animales. Los animales criados en aislamiento, al convertirse en adultos, no suelen comportarse con normalidad y tienden a morir antes que aquellos criados en camada. Si se les separa de su madre real, los monos de cuatro días de edad se asen a una "madre" sustituta de felpa y permanecerán más tiempo en contacto físico con la "madre" de felpa que con otra de alambre entrelazado, ¡aunque esta última le proporcione leche, y la defelpa, no! El doctor Harry Harlow, de la Universidad de Wisconsin, llevó a cabo estos experimentos a fines de la década de los cincuenta y demostró la importancia de un contacto físico cálido entre madre e hijos en tre los monos. Los monos-bebé de Harlow optaron por un tacto suave con un objeto inanimado antes que por alimento físico.

El reputado antropólogo Ashley Montagu escribió sobre la profunda importancia del tacto y su relación con el bienestar físico y psicológico en un extraordinario libro titulado El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel. El tacto físico constituye una de las formas más básicas de conectarse que tiene la naturaleza. El darse la mano y abrazarse, por ejemplo, son símbolos rituales que comunican una apertura a la conexión. Se trata de reconocimientos formalizados de relación y se convierten en mucho más al explotar un territorio más profundo de la vinculación -un canal para la expresión de sentimientos- cuando se emplean con conciencia.

El tacto constituye una maravillosa manera de comunicar nuestros sentimientos, pero no es ni mucho menos la única. Contamos con muchos otros canales para conectarnos con los demás aparte de la piel. Nos relacionamos con los otros empleando todos nuestros otros sentidos, ojos, oídos, nariz, lengua, y también utilizando nuestro cuerpo y nuestra mente. Todos ellos son nuestras puertas de conexión con

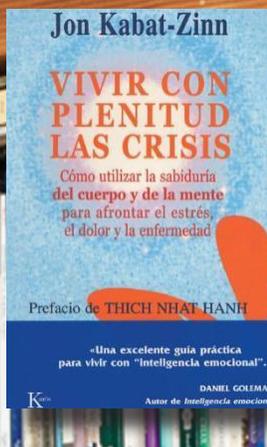


el mundo y con los de más, y pueden tener un extraordinario significado si el contacto se lleva a cabo con conciencia en vez de por costumbre.

Cuando el tacto es superficial o habitual, su significado cambia rápida mente de vinculación a desvinculación, y de ésta a sensaciones de frustra ción o tedio. A nadie nos gusta ser tratados de manera mecánica y, cierta mente, tampoco ser tocados de esa forma. Si, por un momento, pensamos en hacer el amor -una de nuestras más íntimas expresiones de vinculación humana a través del tacto-, la significación de ese acto se resiente cuando el tacto es automático y mecánico. Casi siempre lo sentimos como una falta de afecto y de unión, como una señal de que la otra persona no está del todo presente. Esta distancia se deja sentir en todas las facetas del tacto, en el lenguaje corporal, en la adecuación del momento, en el movimiento y en la palabra. Tal vez, la mente de una persona pueda hallarse en otro lugar diferente en un momento dado, lo que puede llevar a un corte del flujo de energía entre dos personas. Cuando ocurre, erosiona de forma muy seria los sentimientos positivos. Si se convierte en norma, puede con gran facilidad conducir al resentimiento, la resignación y el alejamiento. Sin embargo, la incapacidad habitual de aportar conciencia cuando hacemos el amor y de experimentar una vinculación plena con la otra persona es sólo sintomática de una pauta más importante de desvinculación, capaz, con toda probabilidad, de manifestarse en diferentes formas de la relación, no sólo en la cama.

Podríamos decir que el grado en que la mente y el cuerpo de una persona se encuentren armónicamente conectados refleja el grado de conciencia que esa persona aporta a la experiencia de ese momento. Si no estamos en contacto con nosotros mismos, es muy poco probable que nuestras conexiones con los demás sean satisfactorias a largo plazo. Cuanto más nos centremos, más fácil nos será centrarnos en nuestras relaciones, apreciar la vinculación con otros y ser capaces de sintonizar bien con ellos. Ésta es una zona sumamente fructífera de aplicación de la práctica de la meditación, como veremos en la parte IV.

En el último capítulo, vimos que, en el estudio realizado sobre los médicos que llevó a cabo la doctora Caroline Bedell Thomas, la falta de proximidad hacia los padres durante la infancia estaba relacionada con un aumento del riesgo de padecer cáncer. Podemos especular sobre si este hecho tiene algo que ver con la enorme importancia de las experiencias de vinculación tempranas para la posterior salud de adultos. Tal vez sea en la infancia cuando echan raíces todas las actitudes positivas, creencias y competencias emocionales de que tratamos en el último capítulo y, en particular, la confianza básica en los humanos y la necesidad de afiliación. Si tales experiencias nos fuesen negadas en la infancia, cualesquiera que fuesen las razones, es probable que fuese importante conceder una especial atención al cultivo de esas cualidades si deseamos tener la experiencia de estar completos cuando lleguemos a adultos.



El hecho es que las experiencias vitales originales de todo el mundo fueron, literal e incluso biológicamente, experiencias de vinculación y de unidad. Todos nosotros llegamos a este mundo atravesando el cuerpo de otro ser. En un momento dado fuimos parte de nuestra madre, estuvimos conectados a ella y contenidos en ella, y todos llevamos en nosotros el signo de esa vinculación. Los cirujanos saben cómo no sajar un ombligo si se ven obligados a practicar una incisión en mitad del vientre porque nadie quiere perder su ombligo por muy "inútil" que sea. Es la contraseña de dónde procedemos, nuestra credencial de socios de la raza humana.

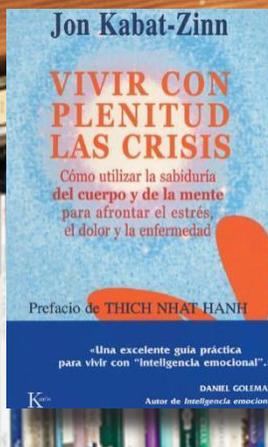
Un niño, después de nacer, busca inmediatamente otro canal para conectarse con el cuerpo de su madre. Lo encuentra a través de su alimentación si su madre se percata de este canal y lo valora. Amamantar es volver a conectarse, una nueva formación de una unidad, aunque, esta vez, de otra manera. Ahora el niño se encuentra ya en el exterior y, aunque su cuerpo esté separado del de su madre, extrae vida de ella a través del pecho mientras la toca, es calentado por su cuerpo y envuelto con su mirada y sonidos.

Éstos son los primeros momentos de vinculación, momentos que cimentan y hacen más profundo el lazo que existe entre madre e hijo mientras éste aprende poco a poco a estar separado.

Sin padres o alguien que se ocupe de ellos, los bebés están totalmente desamparados. Sin embargo, si están protegidos y cuidados dentro de la red de vinculación que representa la familia, medran y crecen, completos y perfectos en sí mismos, aun siendo totalmente dependientes de otros en cuanto a sus necesidades básicas. Cada uno de nosotros fue un día tan completo como ellos y también tan desamparado.

Al ir creciendo, vamos averiguando más acerca de nuestra separación e individualidad, acerca de nuestro cuerpo, acerca del "mí", del "mío" y del "mi", acerca de tener sentimientos y ser capaces de manipular objetos. Igual que los niños aprenden a separar y a sentirse a sí mismos como "yos" separados a medida que crecen, también necesitan seguir conectados para sentirse seguros y para ser sanos desde un punto de vista psicológico. Necesitan saber que pertenecen. No se trata de ser dependientes o independientes, sino de ser interdependientes. Ya no les es posible formar una unidad con sus madres como en los viejos tiempos, pero sí que necesitan experimentar conexiones emocionales progresivas con ellas y con sus padres y otras personas a fin de sentirse completos ellos mismos.

La energía que alimenta esta progresiva vinculación es, por supuesto, el amor. Pero el propio amor necesita alimento para florecer por completo incluso entre padres e hijos. No es tanto que "no esté siempre ahí" como que pueda, con gran facilidad, no ser apreciado en lo que vale y no desarrollarse en

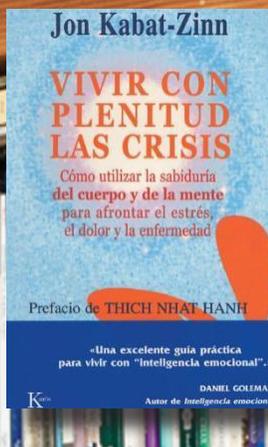


su expresión. Poco significado tiene que amemos a nuestros hijos o a nuestros padres en el fondo de nuestro corazón si la expresión de ese amor está constantemente inhibida o corrompida por profundos sentimientos de ira, resentimiento o alejamiento. Poco quiere decir amor si la forma principal que tenemos de expresarlo es presionar a los demás para que se adapten a nuestras ideas de cómo deben ser, o de qué deben hacer. Es especialmente desafortunado si no nos damos cuenta de lo que hacemos en esas ocasiones, ni de cómo lo perciben los demás.

El camino para desarrollar nuestra capacidad de expresar amor de forma más completa es aportar conciencia a nuestros sentimientos reales, observarlos con atención plena, hacer un esfuerzo por no juzgar y por tener más paciencia y aceptación. Si ignoramos nuestros sentimientos y comportamiento y nos deslizamos por la creencia de que el amor se encuentra ahí y que es fuerte y bueno, tarde o temprano nuestras conexiones con los hijos pueden hacerse tirantes, desgastarse e incluso llegar a romperse, en especial si no somos capaces de verlos y de aceptarlos por lo que, de hecho, son. Éste es un terreno en el que la práctica regular de la meditación sobre la bondad (véase capítulo 13), aunque sea por breves instantes, puede servir de nutriente para la expresión externa de nuestros incondicionales sentimientos de amor.

La mayoría de los pediatras y psicólogos infantiles solía creer que, al nacer, los niños carecían de sentidos, que no podían sentir el dolor como los adultos, o que, si lo hacían, no podría afectarles porque, posteriormente, no lo recordarían y que, por tanto, no tenía importancia la forma en que se trataba a los niños de pequeños. Lo que sintieran las madres sería, con toda probabilidad, bastante distinto, aunque hasta las respuestas instintivas de una madre hacia su hijo se vean influidas grandemente por las normas culturales y, en especial, por las autoritarias afirmaciones de su pediatra.

Los estudios llevados a cabo con niños recién nacidos en los últimos veinte años han disipado la teoría de que son insensibles al dolor y que no se dan cuenta, tras nacer, de lo que ocurre en el mundo exterior. Por el contrario, muestran que los niños están alerta y se percatan de cosas incluso cuando todavía se encuentran en el claustro materno. Desde el momento en que nacen, e incluso antes, su "visión" del mundo y sus sensaciones van siendo modeladas por los mensajes que reciben del ambiente que les rodea. Algunos estudios sugieren que, si un recién nacido y su madre son separados tras el nacimiento por un período de tiempo prolongado, debido, por lo general, a circunstancias médicas por completo fuera del control de la madre, y si, como consecuencia de ello, el proceso normal de unión entre el bebé y su madre no puede producirse en ese lapso, la futura relación emocional entre el niño y la madre puede verse distanciada y perturbada. La madre puede no llegar a experimentar nunca el fuerte nexo de unión hacia su hijo que, por lo general, sienten las madres. Puede producirse una falta de sentimientos



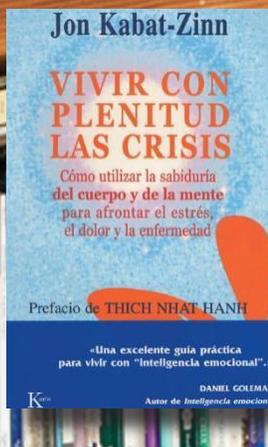
de profunda vinculación. Nadie puede afirmar con seguridad de qué forma ello podría traducirse en problemas específicos de índole emocional o de salud en este niño veinte o treinta años más tarde, pero sí parece que existe alguna relación.

Experiencias de aislamiento, crueldad, violencia y abusos en la primera infancia pueden conducir a graves incapacidades emocionales en la vida posterior, moldeando profundamente la visión que pueda tener una persona del mundo en cuanto lleno o carente de significado, benévolo o descuidado, controlable o incontrolable, y de sí misma como merecedora o no de amor y estima. De la misma manera que existen niños que son auténticos supervivientes y encuentran de cualquier manera formas de medrar tras experiencias como las mencionadas y sanar de ellas, hay otros que jamás llegan a recuperarse de la precoz ruptura de sus conexiones con la cordialidad, la aceptación y el amor. Siempre llevan con ellos cicatrices de las que jamás curaron y que raras veces son comprendidas o definidas. La doctora Alice Miller, psiquiatra suiza, ha llevado a cabo un fascinador estudio de este proceso en su libro *Por tu propio bien*. Los hijos de alcohólicos y drogadictos y las víctimas infantiles de abusos físicos o sexuales sufren con frecuencia dolorosamente por ello, pero otros, de los que se abusó no con tanta notoriedad, llevan también consigo profundas cicatrices y heridas emocionales desde su infancia.

La falta de vinculación con nuestros padres cuando éramos niños puede dejarnos una herida profunda nos demos cuenta de ello o no. Es una herida que se puede curar, pero que necesita ser reconocida como herida, como conexión rota, para que se produzca una sanación psicológica en profundidad. Puede expresarse mediante sentimientos de alienación, incluso de nuestro propio cuerpo. También esto puede sanar. Las heridas que afectan a nuestra conexión con nuestro propio cuerpo claman a veces por ser sanadas, aunque, con frecuencia, esos clamores no son reconocidos ni tenidos en cuenta; a veces ni siquiera son oídos.

¿Qué sería necesario para comenzar a sanar tales heridas? En primer lugar, el reconocimiento de que están ahí. En segundo lugar, una forma sistemática de escuchar y reestablecer un sentimiento de vinculación con nuestro propio cuerpo y con nuestros sentimientos positivos hacia él y hacia nosotros mismos.

En la clínica antiestrés vemos a diario heridas como éstas y las cicatrices que producen. Muchas personas acuden a la clínica con mucho más dolor que el causado sólo por sus problemas físicos y por la tensión que experimentan en sus vidas. Son muchos los que encuentran muy difícil sentir mucho amor y compasión por sí mismos. Muchos se sienten indignos de amor y son incapaces de expresar cariño hacia miembros de su propia familia, aun cuando lo desearan. Otros se

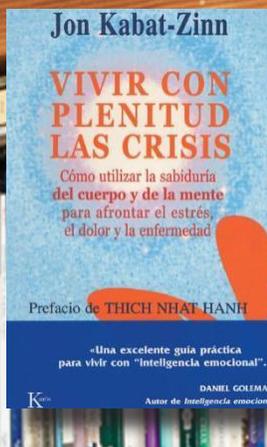


sienten desconectados de sus propios cuerpos. Sus vidas están vacías de sentimientos de coherencia o de vinculación. Algunos, de pequeños, fueron objeto de mensajes por parte de sus padres, de la escuela o de su congregación religiosa, o todos ellos a la vez, que les decían que eran malos o tontos o feos o indignos o egoístas. Esos mensajes fueron interiorizados, se convirtieron en parte de la imagen que tenían de sí mismos y de su visión del mundo, y viajaron con ellos hasta su edad adulta permaneciendo muy dentro de sus psiques.

Está claro que la mayoría de los adultos, sean padres, maestros o curas, no tiene la intención de enviar tales mensajes a los niños. Lo que ocurre es que, sin prestar atención a este terreno de nuestras relaciones, tenemos la tendencia a casi no damos cuenta de lo que en realidad hacemos o decimos. Contamos con complicadas defensas psicológicas que nos permiten creer que sabemos lo que más conviene a nuestros niños, que somos perfectamente conocedores de lo que hacemos y por qué. La mayoría de nosotros nos asombraríamos si un tercero, neutral, detuviese repentinamente la acción en un momento dado para señalar las cosas desde el punto de vista del niño, o para subrayar las probables consecuencias que puede tener para éste lo que estamos diciendo y haciendo.

Tomemos un ejemplo muy sencillo. Cuando un padre llama a su hijo "malo", lo más probable es que al padre no le guste lo que la criatura hace. Sin embargo, no es eso lo que en realidad le comunica, lo que le está diciendo es que es "malo". El niño, al oírlo, tiende a tomárselo al pie de la letra. «Te están diciendo que eres indigno de que se te quiera.» Este mensaje es asimilado por el niño. Es muy fácil pensar que algo no vaya bien en nosotros. A veces, los padres lo dicen bien a las claras: «¡No sé qué pasa contigo!».

Lo más probable es que el nivel de sutil violencia psicológica perpetrado sobre los niños por sus padres, educadores y otras personas adultas que no se dan cuenta de sus actos ni de los efectos de éstos en la autoestima de los niños, supere con mucho las epidémicas proporciones de los abusos físicos y psicológicos que sufren los niños en nuestra sociedad e influya a una generación de personas tras otra en cómo se sienten consigo mismas y en lo que consideran posible en sus vidas. Las cicatrices de tales tratos llevan la forma de muchísimas conexiones perdidas. Para sentirnos bien en el fondo de nuestros corazones, intentamos compensarlas de diferentes maneras, aunque, hasta que las heridas sanen en lugar de ser tapadas y negadas, no es probable que nuestros esfuerzos den como resultado ni integridad ni salud, sino más bien enfermedad. Ya hemos sido testigos de unos cuantos ejemplos de ello.

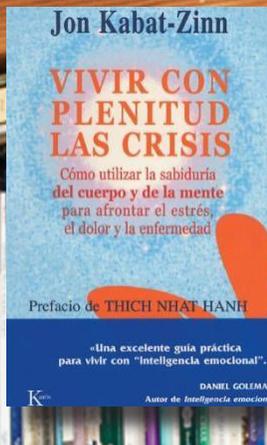


Un modelo de vinculación y salud

El doctor Gary Schwartz, psicólogo que trabajó en la Universidad de Yale y que en la actualidad lo hace en la Universidad de Arizona, ha propuesto un modelo que atribuye el origen último de la enfermedad a la falta de vinculación; y el de la salud, a la vinculación. Su modelo se basa en una perspectiva de sistemas que, como hemos visto en el capítulo 12, considera complejos sistemas de cualquier tipo como “todos”, en vez de reducir el todo a las partes que lo componen y de considerar a éstas de forma aislada. El modelo del doctor Schwartz constituye un ejemplo de cómo el nuevo paradigma científico encuentra expresión en la medicina.

Ya vimos en el capítulo 12 que los sistemas vivos mantienen su equilibrio, armonía y orden internos gracias a su capacidad de autorregularse a través de bucles de retroalimentación entre determinados sistemas y funciones. También vimos que la velocidad de funcionamiento del corazón varía según sea el grado de esfuerzo muscular, y nuestra alimentación, según nuestra hambre. La autorregulación es el proceso por el que un sistema mantiene la estabilidad de su funcionamiento y, simultáneamente, la adaptabilidad a sus nuevas circunstancias. Ello incluye la regulación del flujo de energía que entra y sale en el sistema y la utilización de esa energía para mantener la organización e integridad del sistema vital en un estado dinámico complejo y susceptible al cambio, mientras se relaciona con el ambiente que le rodea. Para lograr y mantener las condiciones de autorregulación, las partes aisladas del sistema necesitan difundir información sobre su estado a las demás partes del sistema con las que se relacionan. Esa información puede ser empleada para regular o, dicho de otro modo, controlar selectivamente el funcionamiento de la red de partes aisladas, a fin de mantener un equilibrio global del flujo de energía en el sistema general.

El doctor Schwartz emplea la palabra desregulación para describir lo que sucede cuando un sistema de autorregulación integrado normalmente, como, por ejemplo, el ser humano, se desequilibra con respecto a sus bucles de retroalimentación. La desregulación sobreviene como consecuencia de una interrupción o desconexión de bucles esenciales de retroalimentación. Un sistema desregulado pierde su estabilidad dinámica o, dicho de otra forma, su equilibrio interno; tiende a hacerse menos rítmico y más desordenado, y es menos capaz de utilizar para recuperarse los bucles de retroalimentación todavía intactos. Este desorden puede ser contemplado en el comportamiento del sistema general, o tomado como un todo, observando la interacción de las partes que lo componen. El comportamiento desordenado de un sistema vivo, como una persona, se suele describir en medicina como enfermedad, y el tipo de enfermedad que sea dependerá de qué subsistemas concretos estén más desregulados.

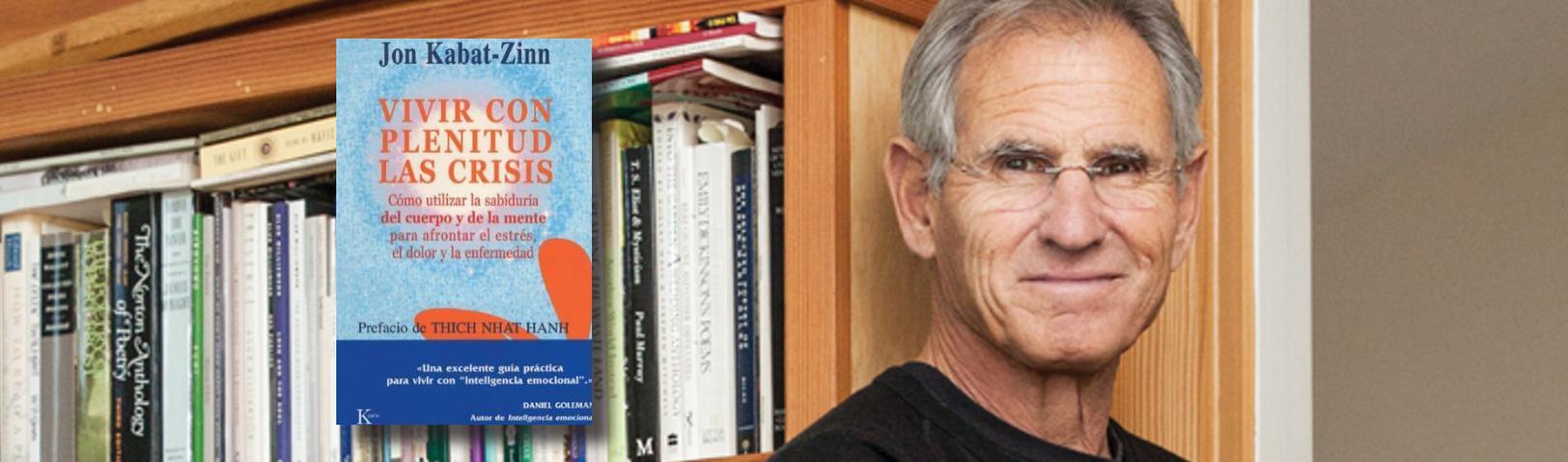


El modelo del doctor Schwartz subraya que una de las más importantes causas de desconexión en las personas consiste en la desatención, es decir, en no prestar atención a los importantes mensajes de retroalimentación de nuestro cuerpo y nuestra mente, tan necesarios para su funcionamiento armónico. En su modelo, la desatención conduce a la desconexión; la desconexión, a la desregulación; la desregulación, al desorden, y el desorden, a la enfermedad. Y, por el contrario, y de manera sumamente importante desde el punto de vista de la sanación, el proceso puede funcionar también en sentido inverso. La atención conduce a la conexión; la conexión, a la regulación; la regulación, al orden, y el orden, a la naturalidad (como opuesta a la enfermedad) o de forma más coloquial, a la salud. De modo que, sin tener que entrar en todos los detalles fisiológicos de nuestros bucles de retroalimentación, podemos decir que la calidad de las conexiones que tenemos entre nosotros y dentro de nosotros y el mundo exterior determina nuestra capacidad de autorregulación y sanación, y que la calidad de esas conexiones se mantiene y puede reestablecerse si prestamos atención a las retroalimentaciones pertinentes.

Así que es importante que nos preguntemos: ¿qué quiere decir retroalimentación pertinente? ¿A qué se parece? ¿Dónde deberíamos poner nuestra atención para pasar de la enfermedad a la salud; del desorden al orden; de la desregulación a la autorregulación; de la desconexión a la vinculación? Algunos ejemplos concretos pueden contribuir a que comprendamos la sencillez y la fuerza de este modelo en términos prácticos y a relacionarlo con la práctica de la meditación.

Cuando todo nuestro organismo, el cuerpo junto a la mente, se encuentra en un estado de salud relativamente normal, se cuida de sí mismo sin prestarle demasiada atención. Para empezar, casi la totalidad de nuestras funciones autorreguladoras están bajo el control del cerebro y del sistema nervioso, y se producen, por lo general, sin que nuestra conciencia se percate de ello. Además, nos sería difícilísimo querer controlarlas dándonos cuenta durante cualquier lapso de tiempo, aunque ello fuera posible, por que no nos dejaría tiempo para nada más.

La belleza del cuerpo estriba en que, por lo general, es nuestra biología la que se ocupa de sí misma. Nuestro cerebro se pasa el tiempo realizando ajustes en todos los sistemas de nuestros órganos, respondiendo así a la retroalimentación que recibe del mundo externo y de los propios órganos. Sin embargo, sí que algunas funciones vitales llegan a nuestra conciencia y se les puede prestar atención si nos damos cuenta de ellas. Nuestros impulsos básicos constituyen un buen ejemplo. Comemos cuando tenemos hambre. El mensaje de la sensación de «hambriento» es retroalimentado desde el organismo. Comemos y dejamos de hacerlo cuando estamos saciados. El mensaje en la sensación de “plenitud” es retroalimentado por el cuerpo, que ya ha tenido bastante. Se trata de un ejemplo de autorregulación.

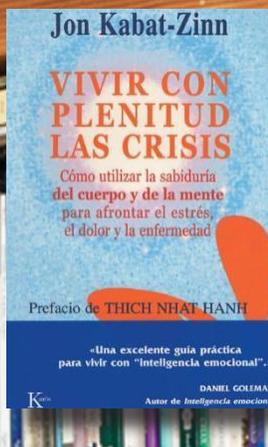


Si comemos por razones diferentes a la de que nuestro cuerpo produzca un mensaje de “hambriento”, tal vez porque nos sintamos nerviosos, deprimidos, incompletos o vacíos emocionalmente y busquemos llenarnos de cualquier manera, la falta de atención a lo que hacemos, así como sus consecuencias, pueden desregular nuestro sistema, en especial si esa falta de atención se convierte en pauta crónica de comportamiento. Podríamos acabar comiendo de forma compulsiva, haciendo caso omiso a los mensajes de retroalimentación de nuestro cuerpo que nos dicen que éste ya tiene bastante. El mero proceso de comer cuando tengamos hambre y de dejar de hacerlo cuando nos hayamos saciado puede desregularse profundamente así y llevamos a ser víctimas de los denominados “desórdenes alimentarios” tan en boga en la actualidad en las sociedades occidentales.

Tanto el dolor como el encontrarse mal constituyen también mensajes a los que deberíamos prestar atención, ya que nos ponen en contacto con necesidades importantes de nuestro organismo. Si, por ejemplo, nuestra respuesta al dolor de estómago por ingerir repetidamente determinados alimentos, ya sea por estrés, ya sea por haber bebido demasiado alcohol, ya sea por haber fumado mucho, es tomar algún medicamento y seguir con el mismo tipo de vida, no estamos prestando atención a este mensaje tan pertinente de nuestro cuerpo, sino que, sin conciencia de ello, estamos desoñándonos de éste y echando a un lado sus esfuerzos por reestablecer el orden y el equilibrio. Por otra parte, cuando prestamos oídos a tales mensajes, lo más probable es que modifiquemos de una manera u otra nuestro comportamiento para buscar alivio y reestablecer la regulación y el orden en nuestro sistema. (Volveremos a tratar este tema de prestar la atención adecuada a los mensajes de nuestro cuerpo en el capítulo 21.)

Cuando buscamos la ayuda de los médicos, éstos vienen a formar parte de nuestro sistema de retroalimentación. Ellos prestan atención a nuestras quejas y a lo que puedan detectar en nuestros cuerpos gracias a las herramientas con que cuentan para diagnosticar. A continuación, recetan los tratamientos que estiman adecuados para volver a conectar los bucles de retroalimentación de nuestro organismo y para que éste pueda volver a autorregularse. Además, lo que les digamos sobre los efectos de su tratamiento les sirve de retroalimentación, susceptible de hacer que modifiquen su enfoque, ya que somos nosotros quienes nos encontramos más cercanos a nuestro cuerpo que ellos.

Funcionamos relativamente bien sin percatarnos de ello porque, cuando estamos sanos, muchos de nuestros bucles de retroalimentación y conexiones se ocupan de sí mismos. Sin embargo, cuando el sistema se desequilibra, la restauración de la salud requiere alguna atención para que se reestablezca la vinculación. Hemos de tener conciencia de la retroalimentación para conocer si las respuestas que damos nos mueven o no en dirección a la salud. Incluso cuando nos encontramos relativamente sanos,



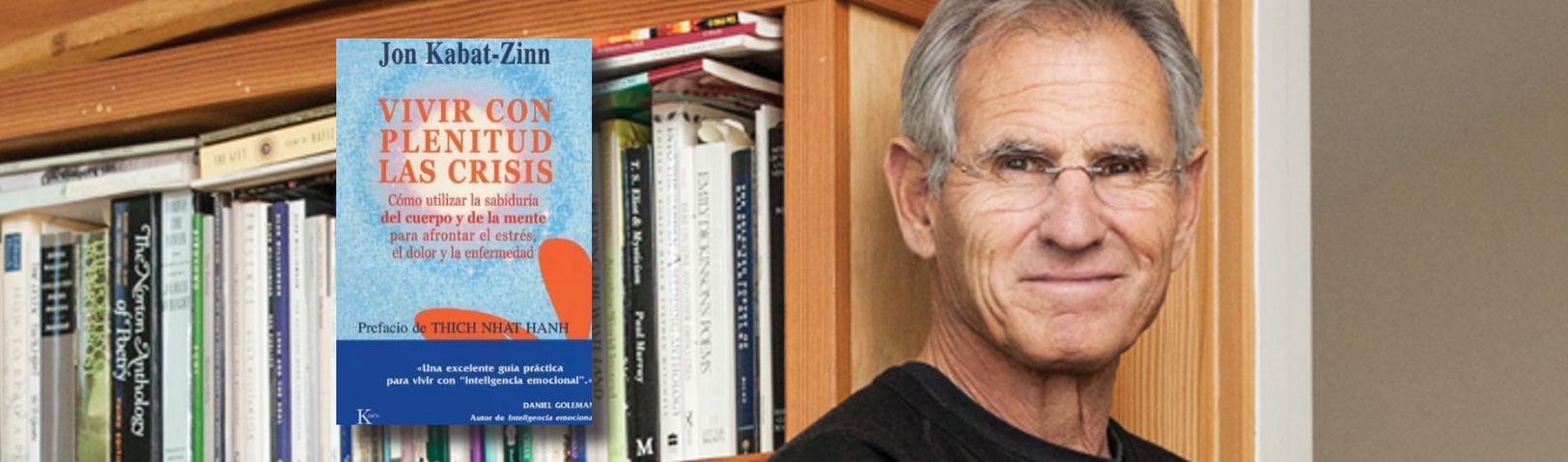
cuanto más sintonicemos y más conexiones sensitivas establezcamos con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo, más posibilidades tendremos de conducir el sistema, como un todo, a niveles más altos de equi librio y de estabilidad. Dado que puede pensarse que los procesos de sa nación y enfermedad se están produciendo en nuestro interior todo el tiempo, su relativo equilibrio en cualquier momento de nuestra vida puede depender de la calidad de la atención que prestemos a la experiencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente, así como al grado en que podamos es tablecer un cómodo nivel de vinculación y aceptación.

La mayoría de nosotros no somos especialmente sensibles a los proce sos de nuestro cuerpo ni de nues tro pensamiento, lo que se hace aún más evidente cuando comenzamos a practicar la atención plena. Nos sorprende lo difícil que es escuchar el cuerpo, o tratar nuestros pensamientos como sucesos. Cuando trabajamos de forma sistemática para prestar toda nuestra atención al cuerpo, cuando practicamos la exploración corporal o la medi tación sentada o el yoga, hacemos más intensa nuestra conexión con el cuerpo y, como consecuencia de ello, mejoramos el conocimiento que te nemos sobre él. Confiamos más en él, leemos sus mensajes con más preci sión y sabemos lo bien que nos sentimos cuando estamos en total unidad con nuestro cuerpo y en un estado de profunda relajación. Aprendemos, además, a regular su nivel de tensión de una forma que sería imposible sin tener conciencia de ello.

Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos, nuestras sensaciones y las relaciones que tenemos con nuestro entorno. Cuando nos damos cuen ta del propio proceso del pensamiento, podemos captar con más facilidad nuestros fallos mentales, la inexactitud de nuestra forma de pensar y las conductas autoperversoras que, a menudo, le siguen. Como ya hemos visto, la gran mentira de la separación que nos permitimos, unida a nues tros profundamente condicionados hábitos mentales y a nuestro nivel ge neral de falta de conciencia, puede producir como resultado consecuencias especialmente perju diciales y desreguladoras tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. El resultado general es que podemos llegar a sentirnos profundamente inadecuados a la hora de encarar, vivir y cambiar la catástrofe total de nuestras vidas.

Por otro lado, cuanto más conciencia tengamos de la intervenculación de nuestros pensamientos y sensaciones, de nuestras opciones y de nues tras acciones en el mundo, más podremos ver con los ojos de la integridad y más eficaces seremos cuando hayamos de enfrentarnos a los obstáculos, los retos y el estrés.

Si lo que deseamos es movilizar nuestros más potentes recursos inter nos para que nos ayuden a avanzar hacia mejores niveles de salud y de bie nestar, tendremos que aprender a explotarlos frente a los,



a veces, insopor tables niveles de estrés en que nos encontramos inmersos. Con este fin, en la parte III analizaremos lo que queremos decir por estrés. Contemplare mos las formas más comunes de reaccio- nar a él; cómo el estrés puede des- regular nuestros cuerpos y nuestras vidas, y de que manera pode- mos utili zarlo para medrar, sanar y estar en paz con nosotros mismos.