



AYER Y HOY DEL APEGO

Manuel Álvarez Romero

malvarez@psicosomatica.net

INTRODUCCIÓN

El término "Psicosomática" se utiliza en Medicina desde que lo introdujo **Heinroth** (1773-1849). Las escuelas de *Psicoanálisis*, las de *Psicoterapia Existencial* y los internistas centro europeos junto a la *Escuela de Chicago*, constituyen los orígenes de la *Medicina Psicosomática* entre los años 1920 y 1955

El abordaje psicosomático es integrador y han de tenerse en cuenta los aspectos Biológicos, Genéticos, Psicológicos, Socio-Culturales y Espirituales. Estos últimos se refieren a las consecuencias del ser trascendente y libre propias de la persona, capaz de convertir su libre actuar en favorecedor o perjudicial para su propia salud. Siempre en interacción para poder interpretar correctamente la sintomatología y proporcionar así una correcta armonía entre todos ellos. La consecuencia será la restitución de la salud de la persona. Así surge el *Paradigma Psicosomático Bio-Psico-Socio-Eco-Espiritual*.

Juan **Rof Carballo**, pionero en España de la Medicina Psicosomática decía que "*la Medicina Psicosomática nace de la falta de prisa del médico*"; y "*...aspira a ver al hombre como una totalidad... como inmerso en una red de conexiones*".

Es obvia la importancia que tienen las vivencias, las emociones y las atribuciones —verdaderas o falsas— en el funcionamiento del organismo, tanto en la salud como en la enfermedad de la persona. ¡Cuánta riqueza encierra esta *atalaya*!

Rof entiende que el "cerebro interno" o diencéfalo tiene carácter programatorio y que este carácter de "programación" del ser vivo se realiza a través de la simbiosis madre-niño, en forma "constitutiva", en estrecha relación con los mecanismos hereditarios que forman la hoy denominada "Herencia sociogenética":

«Los genes de desarrollo (**Mirsky**), sin los cuales no se movilizarían las neuronas, ni se activarían las células matrices de las mismas en el epéndimo, necesitan ser "activados". De una manera, selectiva, conforme a la historia personal de los progenitores y a la cultura en que se mueven y a la tradición dentro de la que se ha ido forjando su existencia». En suma, según este principio, la impronta de los "**Genes de desarrollo**" implica, en cierto modo, la

AYER Y HOY DEL APEGO

inoculación, en tanto que afín, de una buena parte de las pautas sociales, de la cultura, del estilo y de la "historia" del medio que tutela.

El ser humano tiene dos grandes tendencias, una la de ejercer un control social sobre los demás y otra la de conseguir la unión, la intimidad y el placer de las relaciones. En este sentido, tiene la necesidad de establecer vínculos afectivos percibidos como incondicionales y duraderos, como podría ser el vínculo del apego. La figura de apego es generalmente en la infancia la madre, y en otras ocasiones la abuela o el padre. Normalmente es su cuidador principal.

El apego condiciona el posterior desarrollo cognitivo, la competencia social y el componente afectivo de tal forma que mejorar las relaciones tempranas será el primer paso para incrementar la calidad de las relaciones interpersonales

Rof describe una teoría de las condiciones de desarrollo y del significado de la vida emocional para el hombre, donde introduce el concepto de **urdimbre afectiva**. Este término es básico para la comprensión de las relaciones entre la construcción de la personalidad y las características del comportamiento emocional.

Los humanos nacemos siempre en *un parto prematuro*, sin acabar, y necesitamos de un *acabado* en la familia. Más aún, la construcción y maduración de nuestro cerebro no está cerrada, sino abierta a las relaciones interpersonales y a la propia conducta. El niño conlleva una enorme plasticidad neuronal y necesita la atención y relación con los demás para ser sanamente viable y alcanzar la plenitud humana. Nuestro ser biológico nos predispone ya para la primera interrelación o encuentro, que es fundamentalmente afectivo, y en concreto materno-filial. El niño, cuando nace, tiene desarrollado tan sólo el cerebro interno. Para la maduración correcta de la corteza cerebral y del resto del cerebro, el niño debe estar en un ambiente favorable, el cual se da mediante la tutela afectiva de la madre u otras personas — las figuras de apego— y por eso, se llega a decir que durante el primer año de vida el niño tiene como neocortex el cerebro de su madre.

"Todo lo que sucede importa", o "Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos" es un libro que tiene mucho que ver con el tema de esta ponencia y escrito por el Prof. Fernando Alberca, destacado pedagogo cordobés.

Para usar la razón, esa que nos dota de libertad, debemos aprender también a trabajar nuestro inconsciente, reflexionando o dejando ayudar. Sigmund Freud propone tres niveles de inconsciente:

- Lo fundamental: fijo y natural.
- Lo reprimido: forzado o aplastado.

AYER Y HOY DEL APEGO

- Lo inestable: que entra y sale, ocultándose temporalmente, tal como sucede en el caso del avión que se esconde entre las nubes y vuelve a aparecer.

Contando con el consciente y el inconsciente, hemos de gestionar bien lo que recibimos, por ejemplo, cuando nos aconsejan y lo aceptamos. Un buen consejo vital sería el acudir a una buena "Escuela de negocios" del vivir para adquirir la sabiduría de arrimarse a quien sabe, puede o tiene".

Para entrar en lo que es y supone el Apego hemos de desplazarnos a esos primeros años de vida en los que, mal o bien, se construye nuestro ser personal desde la base psicológica, fisiológica o funcional, espiritual y relacional. Y, a la par, contemplar el estatus de adulto con su mundo interior y relacional, con sus goces y sufrimientos, con sus quejas y sus alegrías,.....y establecer las correlaciones que seamos capaces. He aquí un modelo de estudio y trabajo que permita el trabajo terapéutico o de simple mejora en quienes consultan por su dolor vital en nuestras consultas de Psicología, Psiquiatría o Psicósomática.

La neurociencia nos habla de plasticidad cerebral y neurogénesis. La **plasticidad cerebral** hace posible que neuronas de zonas cerebrales disfuncionales sean reclutadas por otras zonas donde trabajarán con las mismas u otras funciones, se trata de la migración neuronal. El cerebro es plástico y las conexiones neuronales en las sinapsis no son fijas, van cambiando, así se crean o extinguen nuevas funciones, pensamientos, hábitos, conductas, etc.

Se denomina **neurogénesis** a la creación o nacimiento de nuevas neuronas. Hasta hace poco se ha pensado que esto era imposible, es decir, que nos moríamos con las neuronas que teníamos al nacer, más bien con las que nos quedaban después de la poda sináptica involutiva. Hoy día se sigue investigando en este tema, especialmente en el hipocampo, la zona cerebral especializada en el aprendizaje. Por lo tanto, se crean nuevas conexiones y puede que nuevas neuronas cuando aprendemos algo, la función crea el órgano.

También se "desaprende" algo, desapareciendo estas conexiones que se habían creado, por un proceso llamado **apoptosis**, consistente en la destrucción o muerte celular programada, provocada por el sujeto, con el fin de autocontrolar su desarrollo y crecimiento, Está desencadenada por señales celulares controladas genéticamente. La apoptosis tiene una función muy importante en los organismos, pues hace posible la destrucción de las células dañadas, evitando la aparición de enfermedades como el cáncer, consecuencia de una replicación indiscriminada de una célula dañada genética o epigenéticamente. Estos daños en cierta medida son reversibles, pero parece que no siempre ni completamente. Todo depende de la atención temprana que reciba el niño.

Esta ponencia desarrolla el concepto, significado y valor del Apego en sus expresiones normales o patológicas. Y ensaya la aplicación de modelos concretos de terapia psicológica, comentando los resultados obtenidos.

AYER Y HOY DEL APEGO