

El médico que está revolucionando la medicina moderna

DR. GUSTAV DOBOS



Siento, luego existo

EL IMPACTO DE NUESTRAS EMOCIONES EN LA SALUD

**Un programa de bienestar
en 8 semanas**

DIANA

DR. GUSTAV DOBOS

SIENTO, LUEGO EXISTO

El impacto de nuestras emociones
en la salud

Un programa de bienestar
de 8 semanas

Con la colaboración de la doctora Petra Thorbrietz
y la asesoría de la maestra en psicología
Marika Dobos

Salud natural

DIANA

Este libro podría contener enlaces a sitios web externos sobre los que la editorial no tiene influencia de ningún tipo. Por lo tanto, no podemos asumir ninguna responsabilidad por este contenido. El respectivo proveedor u operador de cada sitio es responsable del contenido de las páginas enlazadas. Se revisaron las páginas vinculadas en busca de posibles infracciones legales y no se encontró contenido ilegal. Si llegara a ser el caso, los enlaces serán eliminados en la siguiente impresión.

La información y las recomendaciones de este libro han sido compiladas y revisadas con sumo cuidado por el autor y el editor de origen. Sin embargo, se pide a los lectores que decidan por sí mismos si quieren implementar las sugerencias de este libro y en qué medida. Se excluye cualquier responsabilidad del autor o del editor por daños personales, materiales o pecuniarios.

Esta obra no es un tratado de medicina y no sustituye la consulta con el médico o cualquier otro profesional de la salud. En tanto que los consejos y sugerencias contenidos en este libro no están destinados a reemplazar los servicios médicos. Si se requiere asistencia profesional, deben solicitarse los servicios de un profesional competente, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por el uso que se dé a la información derivada de este libro.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Die Gestresste Seele*

Gustav Dobos

Primera edición: junio de 2023

© 2020, Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlín · Múnich

Ilustración del interior: Freepik

Diseño de interiores: Mariana Castro [Contramarea Editorial]

Adaptación del diseño de interiores: Realización Planeta

Traducción: Karina Irene Gutiérrez Trujillo, 2022

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-086-2

Déposito legal: B. 9.142-2023

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo: ¡Siento, luego existo!	11
1. La red de la memoria corporal	15
Primeros instintos	16
Aprender a través de los sentidos	17
Equilibrio dinámico	18
Señales del yo	19
¿Podemos controlar los sentimientos?	21
Deseo y voluntad	22
Interocepción: percibirse a uno mismo	23
Intuición, ¿qué es?	24
El sistema nervioso entérico: nuestro segundo cerebro	26
La anatomía de las emociones	27
2. Miedo y alegría: los polos de nuestras vidas	29
¿Por qué nos ruborizamos?	30
La serpiente eterna	32
<i>Estudio de caso: la ansiedad como causa de dolor crónico</i>	32
Fuera de control: trastorno de ansiedad	34
La alegría se puede entrenar	36
El humor es importante	37
La psicología de lo positivo	39

3. Ser tocado: una sensación única	41
Tocar significa establecer un vínculo	42
La ilusión de la mano de goma	43
Reflejarse en el otro	44
Empatía entre médico y paciente	46
<i>Estudio de caso: protección, ayuda y cuidado como terapia</i>	47
Una medicina ajena al cuerpo	48
Lo especial de la mano	49
El distanciamiento social	50
Tocar para curar	52
El poder de la atención	53
El masaje como terapia	55
Dos caras de la misma moneda: psique y soma	57
4. Alta tensión por estrés	59
Los dos cerebros	59
Síntomas sin explicación física	60
<i>Estudio de caso: estrés y el síndrome del intestino irritable</i>	63
La química de los sentimientos	64
La respuesta rápida al estrés	64
Cuando el estrés se vuelve crónico	65
Atención y recompensa	68
Cascadas de amor y odio	70
La teoría polivagal	70
Bombardeo constante	72
<i>Chill out</i> basado en datos científicos	73
El escaneo corporal	74
<i>Estudio de caso: a pesar del dolor, no hay que mostrar</i> <i>sentimientos</i>	76
¿Cómo reconocer el estrés?	77
5. La psique y el sistema inmunitario	79
El mindfulness fortalece el sistema inmunitario	80
Inmunología de los sentimientos	81

6. Líneas de vida: desde las penas de amor hasta las arrugas	
por la risa	83
Pubertad: caos en la cabeza	84
Las penas de amor: el corazón roto	84
Las carreras: masculinidad tóxica y la doble carga femenina	89
La relación: más valiosa que nunca	92
La soledad nos enferma	93
El amor ayuda a sobrevivir	94
Afecto e instinto	96
El acoso laboral envenena	98
<i>Estudio de caso: reacción exacerbada en todos lados</i>	98
7. Sentimientos desde el intestino	101
Estrés y bacterias	102
Malestar anímico debido a la diarrea	103
Del abdomen al cerebro	104
8. Depresión: agujeros negros, sombras oscuras y síntomas	
poco claros	107
¿Síntoma acompañante o causa real?	108
Autoevaluación: ¿estoy deprimido?	110
Síntomas inexplicables	112
El cuerpo pide ayuda a gritos	113
Medicina natural: un nuevo enfoque en psicósomática y psiquiatría	115
9. Regular los sentimientos, estimular la curación	121
Acupuntura: pinchazos contra los malos espíritus	125
<i>Estudio de caso: el punto del corazón como giro terapéutico</i>	128
Masaje: fascias pegadas, sentimientos encarnados	129
<i>Estudio de caso: señales y sentimiento</i>	131
Terapia neural: regresión misteriosa	134
<i>Estudio de caso: el doble dolor</i>	137
La nutrición como potenciadora del estado de ánimo	139

La hierba de San Juan y Cía.: hierbas medicinales.	144
Movimiento que mueve	148
Reestructuración cognitiva.	152
La fuerza de la meditación	153
<i>Estudio de caso: tomar distancia del dolor.</i>	155
10. Aprende a quererte a ti mismo y a mantenerte sano	157
Resiliencia y salutogénesis: lo que nos mantiene sanos	158
<i>Estudio de caso: ¡aprendí a sentarme con dignidad de nuevo!</i>	160
La naturaleza como fuente de fuerza: el baño de bosque	163
Encontrar el sentido, pero ¿cómo?	165
Autocompasión: entrenamiento inmunitario para el alma	167
<i>Estudio de caso: la ira contra uno mismo.</i>	168
11. Programa personalizado de 8 semanas para una mejor salud mental y mayor felicidad	171
Introducción.	174
Autoevaluación: ¿En qué punto me encuentro?	175
Semana 1. ¡Sé amable contigo mismo y cuídate!	178
Semana 2. Pon en pausa las preocupaciones: ¡planifica la felicidad!	189
Semana 3. Cronobiología: encuentra tu propio ritmo.	194
Semana 4. Mindfulness: llegar a donde estás.	204
Semana 5. Percibe y cambia los pensamientos estresantes	212
Semana 6. Manejo consciente de los sentimientos	220
Semana 7. Cultiva la gratitud y ayuda a los demás	226
Semana 8. Mantén los contactos sociales y deja entrar el amor. . .	233
En perspectiva: ¿y ahora...?	239
Agradecimientos	247
Bibliografía	249

La red de la memoria corporal

Al principio estaban los sentimientos. En primer lugar, los sentimientos transforman nuestros cuerpos, de máquinas biológicas a organismos reactivos y adaptables. Lo conectados que están los sentimientos con el ser humano es algo que se muestra en los mitos de la creación de la humanidad. En el caso de la India, por ejemplo, el dios primordial Brahma medita, y de su meditación surge la aurora matutina. Él y los diez ancestros divinos, también creados por él, comienzan a sentir. Enseguida Brahma crea al dios de la alegría y el amor divino y le ordena: «Mantendrás la creación en marcha permanente». La biología moderna confirma de forma contundente esta función existencial de los sentimientos. Mucho antes de que nuestro cerebro esté completamente formado y de que podamos pensar, ya experimentamos sensaciones intensas. Esta fase comienza en el útero, hacia las treinta y dos semanas de gestación. Durante la mayor parte de esta etapa temprana de su vida, el feto duerme. En ocasiones cae en estado de sueño profundo, pero también presenta fases REM (sueño con movimientos oculares rápidos), idénticas a las que se observan en los adultos. Entonces, sus ojos se contraen detrás de los párpados cerrados y muchos neurocientíficos asumen que está soñando con varias de las sensaciones que ha experimentado en el vientre materno: el pulso del corazón, los ruidos intestinales o incluso los ruidos fuertes que lo rodean. Puede suce-

der que se asuste con un portazo y como reflejo dé una patada en la zona abdominal de la madre.

PRIMEROS INSTINTOS

En esta fase prenatal temprana surgen ya los sentimientos primarios como el miedo o la alegría, los cuales están anclados en la amígdala, en el «complejo amigdalino» escondido en lo profundo del cerebro, una de las partes más antiguas, desde el punto de vista evolutivo, de nuestro centro neurálgico. Este complejo amigdalino es fundamental para la ingesta de alimentos, el deseo sexual y la supervivencia en la confrontación con enemigos.

Al mismo tiempo, el feto ya almacena sensaciones y, aun cuando no pueda recordarlas de manera consciente, aprende en este proceso. Los bebés se relajan, por ejemplo, cuando se les lee en voz alta una historia que ya han escuchado desde que estaban en el vientre de su madre; la velocidad de los latidos de su corazón disminuye. Mientras que, si escuchan voces desconocidas, permanecen alerta y menos relajados.

El temperamento y el comportamiento también se forman en la fase prenatal temprana. Janet DiPietro, de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, ha estudiado los rasgos prenatales de la personalidad. Los estudios muestran que la vida de la madre tiene un papel importante al respecto. Según cuánto duerma la madre, si experimenta alegría o miedo por su embarazo, o esté agitada o tranquila, el torrente sanguíneo del feto se inundará con hormonas que determinarán su irritabilidad, es decir, lo sensible al estrés que será después del nacimiento. Este tipo de influencias, el estrés, la nutrición y también las toxinas ambientales, tienen un papel más determinante que el que desempeña la genética en el desarrollo del sistema nervioso y, en consecuencia, en la inteligencia.

APRENDER A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Al principio de nuestra consciencia está la percepción sensorial, cuando vemos, oímos, tocamos o saboreamos. Estos estímulos audiovisuales, táctiles o incluso viscerales, que se transmiten en el área del propio abdomen —todavía en el vientre de la madre—, son la base de aquello que los humanos percibimos como sentimientos.

Sin duda, en las primeras etapas de la evolución, el organismo, que creaba estas condiciones, no era en realidad consciente de ello. Las percepciones cumplían funciones tan solo reguladoras. Por ejemplo, provocaban acciones específicas, como cuando un organismo unicelular se mueve hacia la luz o cuando una medusa persigue su alimento.

Estas percepciones en la red nerviosa, aun sin consciencia, hicieron posible el surgimiento de formas simples de aprendizaje, tal como demostró Eric Kandel, el ganador del Premio Nobel de Fisiología o Medicina, con la *Aplysia*, un caracol marino. Mientras más tocaban al caracol, menos reaccionaba este con el reflejo de repliegue, pues terminaba por «acostumbrarse» al estímulo. En términos prácticos, había un flujo menor de calcio hacia las células nerviosas y, como resultado, se liberaban menos neurotransmisores. Del mismo modo, nosotros automatizamos nuestras acciones y comportamientos, por ejemplo, al mantener el equilibrio cuando andamos en bicicleta. Lo importante es que aprendemos sintiendo, pues así los nervios se activan o se inhiben.

No es casualidad que con el verbo «sentir» podamos describir tanto una percepción táctil —por ejemplo, la dureza— como una condición emocional —por ejemplo, una infancia difícil—. Sin embargo, si queremos entender mejor el papel que los sentimientos tienen en nuestras vidas, es importante distinguir, cada vez y de manera precisa, entre la percepción sensorial para la cual se destinan células nerviosas específicas y lo que nuestro cerebro realiza en otro nivel con dicha percepción. Pues esto es crucial para poder regular nuestro equilibrio emocional y fortalecer así nuestra salud.

El neurólogo e investigador portugués António Damásio, quien realiza una investigación en la Universidad del Sur de California, distingue entre las «emociones» (*emotions*), es decir, percepciones sensoriales que se almacenan en el cuerpo como una matriz nerviosa que forma una especie de mapa biográfico —como en el caso de la *Aplysia*—, y en otro nivel los «sentimientos» (*feelings*), que se procesan en el cerebro, ya sea archivados como recuerdos o reprimidos en otras áreas del cerebro. Si bien estos ya no están en nuestra conciencia, no implica que desaparezcan. Estos «sentimientos», como veremos más adelante, pueden tener una gran influencia en nuestro bienestar, en nuestra enfermedad y en nuestra salud. Así también, el psiquiatra francés David Servan-Schreiber hace notar que, por la estrecha relación existente entre las sensaciones corporales y el cerebro, es más fácil influir en los sentimientos a través del cuerpo que por medio del lenguaje.

EQUILIBRIO DINÁMICO

Es gracias a Damásio que las neurociencias y las investigaciones cognitivas del cuerpo se han colocado en un primer plano. Ha cuestionado que el cerebro sea el único que determina nuestra identidad individual y, en consecuencia, también ha sometido a una revisión crítica el concepto del equilibrio biológico, al cual aspiran los organismos. La homeostasis implica reacciones coordinadas, en gran parte automatizadas, que mantienen al cuerpo en una condición estable mediante, por ejemplo, la regulación de la temperatura, el contenido de oxígeno en la sangre y el nivel del pH. Con frecuencia los procesos que conducen a la homeostasis se consideran relativamente mecanizados, del mismo modo que se entiende la función de un termostato en un sistema de regulación de temperatura. Sin embargo, Damásio remite con regularidad a la estrecha y dinámica red del sistema nervioso, el inmunario y el hormonal, subrayando el papel de factores determinantes que desempeñan las «emociones» y los «sentimientos».

Los organismos complejos, como los seres humanos, explica Damásio, viven en ambientes complejos, por lo que requieren amplios repertorios de conocimientos para poder decidir entre las distintas posibilidades de actuar. Esto les brinda la capacidad de planificar con anticipación, evitar situaciones adversas y aprovechar las circunstancias positivas. Según Damásio, el esfuerzo en procurar la homeostasis ya está presente en los seres vivos más simples, pero los «sentimientos» solo se dan en los sistemas nerviosos complejos. Son una representación especial de nuestras sensaciones físicas y experiencias corporales en nuestro cerebro. Esta representación nos ayuda no solo a reaccionar ante los retos del entorno con acciones (exterior), sino también activando nuestras representaciones (interior), que nos sirven para desarrollar soluciones a los problemas e incluso lidiar con sentimientos que pueden agobiarnos, como veremos más adelante.

Las «emociones» se dirigen hacia el exterior, al ámbito público. Por ejemplo, cuando alguien nos toca y nos asustamos, damos un pequeño brinco de manera visible o, si nos sentimos avergonzados, nos ruborizamos. Los «sentimientos», por otra parte, son introspectivos y muy personales. Pueden transcurrir de manera inconsciente, o bien penetrar en nuestra consciencia. Nuestra vida interior es, por lo tanto, mucho más compleja que una simple red de nervios que reacciona a los estímulos.

SEÑALES DEL YO

Los organismos complejos como los nuestros cuentan con dos disposiciones anatómicas y funcionales que sirven para conducirnos. Se encuentran en las áreas centrales del tronco encefálico, del hipotálamo y del cerebro anterior basal, desde donde se liberan neurotransmisores para realizar tareas en el organismo. También existen estructuras informativas que de manera continua proporcionan señales a todas las partes del organismo. Se trata de redes nerviosas y de las señales químicas de los neurotransmisores; las primeras funcionan como «carre-

teras» de información que es transportada por el torrente sanguíneo: hormonas, glucosa, oxígeno, dióxido de carbono o el nivel del pH. Las células nerviosas «leen» estos mensajes y los transmiten a las áreas centrales del cerebro, las cuales, a su vez, reaccionan y liberan más neurotransmisores. De esta forma, el cuerpo se prepara en fracciones de segundo para actuar, por ejemplo, estrechando los vasos o aumentando la presión arterial.

Solo cuando existe esta interacción de estímulos y reacciones, que cada vez se vuelve más compleja, se crean patrones con sentido, es decir, los diferentes sentimientos que al final llevarán a la consciencia. En términos más sencillos, esto se representa así:

PENSAMIENTO



Los modelos individuales de respuesta se hacen conscientes, se pueden formular como conceptos y ejecutar como comportamientos.

SENTIMIENTOS (*feelings*)



Los modelos sensoriales señalizan el dolor, el placer y las emociones; se vuelven representaciones (por ejemplo: el deseo, la nostalgia).

REACCIONES (*emotions*)



Patrones de conducta complejos estereotipados (por ejemplo: la agresión, el asco, la vergüenza).

REGULACIÓN BASAL

Mecanismos biológicos simples (por ejemplo: metabolismo y reflejos).

Fuente: Damásio, 2002.

Hasta cierto punto, esta red con tantos factores que se contraponen es como un amortiguador en nuestro sistema nervioso para los estímulos externos. Protege nuestro organismo para que no se salga de control cuando el mundo que nos rodea cambia «de manera vio-

lenta, profunda y, con frecuencia, impredecible», dice Damásio. Este grupo de reglas, conformado por factores activadores o mitigantes, aminoran las influencias del exterior a través de las reacciones corporales, pues estas, al corregirse mutuamente, oscilan en un estrecho margen y, según Damásio, garantizan «un remanso de estabilidad en un mar de cambios».

¿Cuál es la importancia de esto? Experimentar, pensar y sentir deja huellas en nuestro cerebro y, de esta manera, nuestro cuerpo cambia incluso su composición genética. Nuestro cerebro posee una memoria, pero nuestro cuerpo también. Los procesos emocionales emiten señales biológicas, y estas incluso pueden influir en el destino de las generaciones futuras. Aún queda mucho por entender, pero el campo de estudio de la epigenética ya nos muestra relaciones fascinantes.

¿PODEMOS CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS?

¿Acaso esto ocurre por un esquema evolutivamente predeterminado, o tenemos alguna influencia al respecto? ¿Podemos controlar nuestros sentimientos? Y, si estos son tan importantes, ¿podemos al menos atenuarlos o fortalecerlos?

En el debate sobre el libre albedrío, es decir, sobre hasta qué punto es independiente nuestra consciencia, el psicólogo estadounidense Benjamin Libet (1916-2007) sembró la duda a principios de la década de 1980 entre los seguidores del racionalismo cartesiano. Libet determinó que el cuerpo reaccionaba 500 milisegundos antes de que el cerebro fuese consciente de ello, en el caso específico de contraer los dedos al inicio de una acción. El «potencial de preparación» de las células nerviosas responsables de actuar existe, según las mediciones de aquel entonces, de manera independiente de la consciencia.

Investigaciones recientes muestran que saber qué es lo que nos impulsa a actuar es mucho más complejo, porque el «potencial de preparación» —las ondas cerebrales que fueron objeto de medición— no

siempre conduce al movimiento. En otras palabras, se puede influir en él. Por ejemplo, se observó en los sujetos de prueba que aquellos que practicaban meditación y entrenaban su concentración desde hacía años se encontraban en mejores condiciones de observar sus procesos internos en comparación con otros. Algunos pueden identificar de manera fiable el estímulo para actuar y así retrasar conscientemente la acción. Sin embargo, esto no significa que la voluntad domine nuestro cuerpo. Tal vez se trata, más bien, de una mayor capacidad de introspección, de percibir las propias señales corporales; entonces, de nuevo los «sentimientos», según los define Damásio, serían los actores reales.

DESEO Y VOLUNTAD

Hasta qué punto están estrechamente relacionadas las reacciones biológicas y las sensaciones psicológicas es algo que podemos observar con un pastel de chocolate. Suponiendo que a ti te fascina lo dulce y el chocolate, una región de tu cerebro se activa con el generador de impulsos de varios sentimientos, es el sistema de recompensas. Una parte importante es el núcleo accumbens, que se encuentra en los ganglios basales y posee muchos receptores para el neurotransmisor dopamina (véase pág. 68). Si estos son estimulados por impulsos nerviosos, se desencadena una intensa sensación de felicidad. Esto es lo que nos hace esforzarnos (*runner's high*), pero también nos vuelve propensos a la adicción, porque sustancias como la cocaína o el alcohol reducen la satisfacción, por así decirlo, pues emiten señales más fuertes que las obtenidas con el ejercicio.

Al contemplar nuestro pastel favorito, el sistema límbico activa funciones como la emoción, el aprendizaje y el impulso, las cuales la corteza cerebral reconoce como deseo y nos hace conscientes de ello. Si satisfacemos este deseo, la dopamina llega al hipocampo —una parte del cerebro responsable de la memoria y el aprendizaje—. Si no gustó el sabor del pastel, la próxima vez que lo veamos, se desencade-

nará una nueva sensación de felicidad, incluso antes de que esté servido en el plato.

Brian Knutson, neurocientífico de la Universidad de Stanford, colocó a los sujetos de prueba en un escáner de imágenes por resonancia magnética que examina el cerebro. A mitad del experimento les ofreció chocolates. El núcleo accumbens de quienes los aceptaron reaccionó, de hecho, antes de que ellos mismos supieran que dirían «sí». Por el contrario, en aquellos que no aceptaron el chocolate, la corteza insular —una parte de la corteza cerebral que es responsable de evaluar— indujo el «no, gracias» de manera claramente consciente, mientras que el acto de tomar el chocolate fue guiado por el instinto.

Cuando una persona reflexiona sobre un problema, compara las ventajas y desventajas o planea su futuro, utiliza la corteza prefrontal —parte anterior del lóbulo frontal—. Esta área del cerebro está interconectada con el sistema límbico y puede mantener las emociones bajo control, si en ese momento parece razonable.

Sin embargo, nos dejamos engañar con relativa facilidad por nuestros instintos primarios. Los psicólogos llaman a esto el efecto de encuadre (*framing*): cuando el mismo hecho se formula de manera diferente, las personas a menudo deciden de manera diferente. Si en un juego alguien nos advierte que podríamos perder una posible ganancia de veinte euros, tomamos riesgos para evitarlo. La amígdala nos motiva a hacerlo. Si, por el contrario, nos regalan veinte euros, la amígdala permanece pasiva. El resultado es el mismo a fin de cuentas, en ambos casos tenemos la conciencia tranquila y la sensación de que actuamos de forma racional.

INTEROCEPCIÓN: PERCIBIRSE A UNO MISMO

Un reciente campo de investigación en colaboración con la neurociencia, la biofísica y la psicología es la interocepción. Detrás de ella se encuentra el conocimiento científico sobre el sentir de las «emociones», de las señales de nuestro cuerpo. Por ejemplo, hay estudios que

muestran que algunas personas pueden percibir muy bien sus propios latidos del corazón sin ayudas técnicas, mientras que otras no pueden para nada percibir el corazón.

La interocepción es un buen ejemplo de cómo se diferencian los niveles sensoriales de las «emociones» y los «sentimientos», es decir, las sensaciones corporales y mentales que se mezclan en nuestra imaginación y que nos pueden confundir. Si antes de presentar un examen tengo palpitaciones y estoy nervioso, quizá se debe a que ya con anterioridad tuve una experiencia desfavorable en una situación similar y mi psique lo registró como miedo al fracaso. O simplemente estoy así porque no he desayunado, mi presión arterial está baja y mi cuerpo me lo está indicando.

Por ejemplo, en el caso de los niños que sufren dolores, Tanja Hechler, profesora de psicología en la Universidad de Tréveris, ha descubierto que ellos a menudo reaccionan con miedo ante señales corporales inofensivas, como puede ser la tensión muscular. Las experiencias tempranas de estrés están relacionadas con esto. Por medio de ejercicios físicos, como el salto de tijera, los niños pueden aprender a distinguir entre la sensación de miedo («sentimiento») y el detonante corporal (de la percepción de las «emociones»).

Los estudios muestran que las personas con una buena interocepción tienen menos probabilidades de sobrentrenarse en los deportes, o pueden evaluar mejor las posibilidades de ganancia y pérdida, como ha hecho constar la neurocientífica inglesa Sarah Garfinkel de la Universidad de Sussex con los corredores de bolsa londinenses.

INTUICIÓN, ¿QUÉ ES?

Esto nos lleva al tema de la intuición, a ese muy conjurado sentimiento visceral que oculta nuestro saber en el subconsciente. El estadounidense Daniel Kahneman, ganador del Premio Nobel de Economía por sus investigaciones sobre la toma de decisiones, describe la intui-

ción como una fuerza intensa y, sobre todo, rápida, que se enciende antes que el pensamiento racional, pero que al mismo tiempo es más propensa a errores si la contrastamos con la racionalidad, que es más lenta.

Sin embargo, Gerd Gigerenzer, psicólogo alemán y exdirector del Instituto Max Planck para el Desarrollo Humano, concede especial importancia a la intuición. En cualquier caso, no hay decisión que se tome de manera puramente racional y, según argumenta Gigerenzer, la intuición sigue principios heurísticos. Separa en función de experiencias previas y, bajo un principio como el de votar con el pulgar hacia arriba o hacia abajo, aquello que no es trascendente y, por lo tanto, facilita una decisión razonada.

Investigadores de la Universidad de Ámsterdam llegaron a la sorprendente conclusión de que las decisiones simples se toman mejor racionalmente, pero que es más probable que las preguntas complejas se hagan por intuición. En un experimento, pidieron a los sujetos que eligieran entre cuatro coches nuevos en función de cuatro características, como el tamaño del maletero o el consumo de combustible. Tenían cuatro minutos para pensar, pero una parte del grupo estaba distraída y, como era de esperar, tomó la decisión equivocada.

Sin embargo, el resultado fue muy diferente cuando las exigencias se hicieron más complejas. En este caso, se pidió a los participantes que hicieran su elección tomando como base doce criterios. Quienes decidieron de forma intuitiva obtuvieron un mejor resultado. El 60 % encontró de esta forma el mejor vehículo, en comparación con el 25 % correspondiente al grupo que reflexionó su decisión.

Por supuesto que la intuición no es cualquier tipo de inspiración, sino una especie de reconocimiento automatizado de patrones que recurre a muchas experiencias acumuladas, con regularidades, sorpresas y similitudes. El sentimiento que de esta manera se crea fluye entonces en un proceso de evaluación consciente; es decir, la mayoría de las personas basa sus decisiones en una combinación de lógica e intuición, dependiendo de la cuestión y de su nivel de experiencia.

EL SISTEMA NERVIOSO ENTÉRICO: NUESTRO SEGUNDO CEREBRO

¿Se puede equiparar la intuición con lo que se denomina instinto visceral? No es tan simple. El intestino, que a veces se conoce como el «cerebro intestinal», es **más antiguo que nuestro cerebro** en cuanto al desarrollo del organismo, **y se forma incluso mucho antes que el corazón y los pulmones.** Las primeras formas de vida animal se las arreglaban sin un cerebro en la cabeza, pues solo poseían el intestino como centro neurálgico. Por eso, en el curso de la evolución se ha mantenido como un centro de control muy complejo: en los seres humanos contiene varios cientos de millones de células nerviosas, que es más de lo que contiene la médula espinal.

En muchos aspectos el «cerebro intestinal» se puede comparar con el cerebro de la cabeza. Sus células nerviosas reaccionan a muchos neurotransmisores, como la adrenalina —mensajera del estrés— o la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad. Los neurotransmisores ayudan a las células nerviosas del intestino a comunicarse entre sí, pues en gran medida este trabaja de forma independiente. Él mismo analiza la calidad de los alimentos que fluyen por el tracto digestivo y decide cuántos jugos digestivos debe producir el cuerpo. El cerebro informa al abdomen sobre los estímulos importantes, como el estrés, que inhibe los músculos intestinales. Pero el 90 % de la comunicación fluye en dirección inversa, del vientre a la cabeza. Así, de manera constante el cerebro recibe información del intestino sobre los procesos del cuerpo. Por lo general, solo percibimos esto cuando hay señales de advertencia, como cuando se activa el área cerebral responsable del vómito ante algún patógeno en nuestra comida.

Por lo tanto, el cerebro intestinal tiene una especie de inteligencia propia, pero no hay evidencia de que sea el lugar en que se localiza la intuición. No obstante, de acuerdo con investigadores que estudian el funcionamiento de los intestinos, como Michael Schemann, especialista en biología humana de la Universidad Técnica de Múnich, es posible que las sensaciones inconscientes del intestino formen una

especie de alfombra emocional que influya en nuestras decisiones. En cualquier caso, las últimas investigaciones demuestran cada vez más las relaciones entre los dos cerebros humanos, los cuales están conectados entre sí por el nervio vago. Las enfermedades neurológicas como el Parkinson o la esclerosis múltiple ahora están asociadas con los intestinos, y también hay evidencia de que el tipo de dieta influye en nuestro bienestar psicológico. Puedes consultar la pág. 138 para saber qué cuidados seguir.

LA ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

Un grupo de investigadores de la Universidad Aalto, en Finlandia, ha realizado pruebas en más de mil participantes procedentes de Finlandia, Suecia y Taiwán para establecer cómo y, sobre todo, en qué parte del cuerpo se manifiestan las sensaciones subjetivas. El resultado es una especie de mapa de los sentimientos. En este estudio, por ejemplo, el miedo se manifestó como ansiedad en el pecho, y el afecto como calor en la cavidad abdominal. Dependiendo del tipo de sentimiento, y aunque fueron evidentes algunas claras diferencias en la anatomía, se concluyó que se trataba de un principio biológico universal, pues las diferencias entre europeos y asiáticos resultaron mínimas. Esto, según el investigador Lauri Nummenmaa, nos permite reaccionar de forma adecuada como seres sociales, por ejemplo, ante la simpatía o la enemistad.

Estas señales físicas han sido subestimadas hasta ahora y tendrán que ser consideradas con más seriedad en las investigaciones venideras. La influencia de los sentimientos es visible en todos los procesos mentales, y cuanto más fuerte sea su percepción, más fuerte será su influencia en la psique. Según Lauri Nummenmaa, cada uno de los participantes de la prueba presentaba una topografía única de la percepción corporal, pero, curiosamente, muchos ubicaron de manera intuitiva su yo en el torso y no en el cerebro.

António Damásio va aún más allá, cree que nuestra mente está destinada a servir al cuerpo. La consciencia permite que el conocimiento obtenga acceso a los sentimientos en primer lugar y que el efecto de estos se vea reforzado. «Quizá incluso más significativo —escribe en *Sentir y saber. El camino de la consciencia*— es el hecho de que la consciencia sea la función biológica crucial que nos permite sentir la tristeza o la alegría, el sufrimiento o el placer, la vergüenza o el orgullo, el dolor por la pérdida de una persona o por el carácter transitorio de la vida.»

Las tesis de este neurocientífico siempre me han fascinado, en particular porque me permiten comprender cómo funciona lo que hacemos en mi clínica. Es decir, sus tesis brindan una explicación plausible de por qué las terapias de medicina natural, las cuales están dirigidas holísticamente a todo el cuerpo, son capaces de conducir a cambios en todos los niveles.