

SIEMPRE SE TRATA DE ENERGÍA

Elena Guerrero
Psicóloga Clínica CV00692
Analista Bioenergética

Resumen

La energía es nuestro elemento vital, por lo tanto, **está implicada en todos los aspectos de nuestra vida**. Cómo la incorporamos, cómo la usamos, cómo la bloqueamos y cómo podemos restaurarla, equilibrando los ejes de estrés a través del trabajo emocional, corporal y químico (con la alimentación), es el tema que desarrollaré en esta ponencia, abordándolo no sólo a nivel psicológico, sino también en términos bioquímicos, al estar ambos elementos interconectados.

Energía, origen y ruptura

Sin la suficiente energía no se puede acometer ningún quehacer. La cantidad de energía que se tenga (alta o baja), la cualidad de la misma (agradable, desagradable), y el modo de administrarla tienen una gran importancia en nuestra salud. Al estar involucrada tanto en las manifestaciones orgánicas como emocionales, su desequilibrio por causas internas o externas, afecta a la entera unidad de la persona.

Y ¿Cual es la fuente de energía? (Fig. 2)

Como sabéis la cuna fisiológica de la energía es una zona específica situada en la célula, llamada mitocondria. Las mitocondrias son las fábricas de producción energética liberando energía en la célula. Esta energía se consigue, principalmente, en las reacciones químicas del oxígeno con los tres tipos de alimentos siguientes:

- la glucosa derivada de los hidratos de carbono,
- los ácidos grasos derivados de las grasas y
- los aminoácidos procedentes de las proteínas. (Fig. 3)

El resultado de esta combustión es utilizada por las mitocondrias para sintetizar otra sustancia, el trifosfato de adenosina (ATP), que es un compuesto químico altamente reactivo que se difunde a través de las células para liberar su energía, allí donde sea necesaria para la realización de las funciones celulares. (Fig. 4)

Las mitocondrias, también son estructuras que se reproducen por sí mismas, lo que significa que una mitocondria puede formar una segunda, una tercera, y así sucesivamente, cuando sea necesario que la célula disponga de

mayores cantidades de ATP (por esta razón creo que es importante trabajar con la alimentación, ya que es una de las fuentes energéticas).

Los elementos de desecho son el agua que eliminamos a través de la orina, y el dióxido de carbono que eliminamos en la espiración. (Fig. 5)

En toda patología hay una alteración tanto de la respiración como de la alimentación en la producción energética. Y por lo tanto, se produce la ruptura de la homeostasis.

Diferentes estresores

Cuando recibimos un estresor, el cerebro no hace diferencias entre:

- ***Una amenaza física:***

Virus, hongos, heridas, fracturas...

- ***Una amenaza emocional:***

La pérdida de tu pareja, la emigración, el paro, si el próximo mes tendré pacientes para pagar la hipoteca, los rechazos, la muerte...

Ya sea un estresor físico, psíquico o relacional, el organismo reacciona de la misma manera, poniendo en actividad los siguientes sistemas para enfrentarse a ello:

- Sistema Nervioso Central
- Sistema Autónomo
- Sistema Límbico
- Sistema Inmunitario

Inmediatamente que recibimos una situación interna o externa conflictiva, estos sistemas se activan para solventar el desafío.

Si este estresor es puntual y pasajero, no pasa nada. Por ejemplo: una mala cara de nuestra pareja, un coche que casi nos atropella, o cuando cerramos la puerta de casa y creemos que nos hemos dejado las llaves hasta que nos damos cuenta que las tenemos en la mano. O cuando se activa el sistema de apego por miedo a la pérdida de la persona querida, y encontramos rápidamente sus brazos, nos calmamos, el sistema de apego se desactiva.

Pero si la herida sea física o emocional no se solventa, es continua, se convierte en crónica, produciéndose un desequilibrio energético importantísimo, siendo necesario entonces construir mecanismos de defensa para seguir viviendo (desconexión, proyección, conversión, racionalización, enfermedad, etc.), de modo que, como decía Reich: parte de nuestra energía está invertida (secuestrada) en mantener nuestra manera de defendernos, la coraza.

Por ejemplo, si tengo 10 años y vivo en una familia no amorosa, sino violenta, donde los gritos y las discusiones son constantes, sin posibilidad de salida o solución, será fácil desconectar y también desarrollar problemas de audición.

Si recibo abusos constantemente de mis padres u otros adultos, o soy invisible para recibir una palabra de atención, una mirada de aceptación, es muy probable que al ser algo que una niña/o no puede resolver, se convierta en un estresor constante difícil de solucionar y tenga como consecuencia problemas de identidad, o problemas musculares y óseos, asociados a la falta de valoración.

De igual manera, si mis socios de trabajo a los que ayudé a crear la empresa y hacerla exitosa, me traicionan y me veo en la calle, es una herida difícil de curar, ya que me han echado de mi territorio, por lo cual, es posible que desarrolle problemas cardíacos (arritmias, infarto, ictus).

El primer síntoma de malestar será **el cansancio** (falta de energía), el aburrimiento, la falta de ilusiones, de proyectos, de ánimo (falta de energía), dolores de cabeza, de articulaciones, de riñones, lumbalgias, etc. (falta de energía), nos acercamos a un estado depresivo, desorientación, despersonalización (falta de energía).

Estos síntomas se convierten en compañeros durante mucho tiempo. Nos adaptamos a ellos. El Ibuprofeno silencia nuestros músculos y articulaciones, el Orfidal nos duerme en un sueño artificial, las negaciones y proyecciones son estupendas para salir de los conflictos, “yo nunca soy responsable de nada”. Las bebidas azucaradas nos proporcionan un chute enmascarando sobre el agotamiento. De esta manera silenciamos las señales o los avisos, desarrollando una resistencia al cambio. Preferimos acallar el síntoma, escapar momentáneamente y cuando el síntoma vuelve a presentarse volveremos a anestesiarlo y así hasta que el síntoma se haya convertido en

una patología con tanta fuerza que ya no podemos ni acallarlo ni solucionarlo. La ausencia de energía se habrá hecho dueña de nuestra vida. (Fig. 6)

Así, se nos presentan los pacientes, agotados, sin ilusiones, desorientados, con incapacidad de tomar decisiones, etc.

Nuestro carácter, es la mayor y más duradera resistencia

Nos acostumbramos a enfrentarnos a distintos desafíos de la misma manera, con patrones fijos, creando una rigidez mental y física. Creo que lo peor que nos puede ocurrir es la inflexibilidad y el carácter se caracteriza por su rigidez.

Tomo una frase de B. Hilton “Lo que hay que restituir es el derecho de los sentimientos que no pudieron ser sentidos ni expresados en su momento. Se trata de abrir la historia congelada”.

Todo síntoma busca expresar lo que ha quedado bloqueado. Es un fotograma que repetimos y repetimos con la esperanza de ser atendido o escuchado. ¿Salir del fotograma y desarrollar nuestra película, será nuestra finalidad?

Puede que una estrategia ante un estresor sea inmovilizarnos, creando una estasis energética. Estamos paralizados por el miedo. Vagotonía.

También podemos usar la lucha como estrategia y como defensa. Mantenernos en un estado de furia constante, dispuestos para la batalla, y vigilantes ante las amenazas. Simpaticotonía.

Otra manera será huir, escapar de la situación conflictiva porque la ansiedad nos desborda. No tenemos la energía suficiente para relacionarnos con el conflicto y solucionarlo. Por lo tanto, el miedo a la propia intimidad y a la intimidad con los otros, a la relación, nos sigue dominando.

La enfermedad es una estrategia suplementaria de supervivencia ante una situación de estrés cuando las estrategias cognitivas (huida, ataque, parálisis, manipulación) no han sido suficientes o no se han puesto en marcha, por lo tanto, continuo en una situación de estrés y con un Sistema Inmune (SI) en activo.

Reacciones fisiológicas

A nivel fisiológico, las reacciones ante un estresor son las siguientes:

La primera oleada, es producida por el Sistema Nervioso Autónomo, produciendo noradrenalina, que activa las glándulas suprarrenales produciendo adrenalina y noradrenalina. (Fig 7)

La segunda oleada, se produce desde el hipotálamo que activa la hormona corticotropina, esta activa la hipófisis y produce otra hormona llamada adenocorticotropina, que a su vez invitará a las glándulas suprarrenales a producir cortisol y cuya misión entre otras, será calmar al Sistema Inmune. Pero si no puede calmarlo el Sistema Inmune sigue activo. Si el Sistema Inmune sigue activo es el principio de la psicopatología. (Fig 8)

Por otro lado, tenemos el Sistema Límbico, (Fig 9) donde encontramos la amígdala, con los sentimientos de miedo, ira, lucha. La amígdala produce Glutamato y CRH, reactivando de nuevo el eje HPA. ¿Cuál es el problema en estrés crónico?, el cuerpo está constantemente produciendo cortisol, la amígdala recaptándolo y produciendo nuevamente CRH que reactiva de nuevo el eje HPA, y así, el cuerpo movilizandando energía sin parar, hasta que entramos en **carencia energética**. Y siguiendo el circuito de los núcleos de Rafe, ya sabéis que son los encargados de generar serotonina. Como este proceso no para llegaremos también a un agotamiento de la serotonina, dando lugar a depresión, cansancio, fibromialgia, fatiga crónica, diabetes tipo 2, etc.

A su vez se produce una activación del Sistema RAS (Renina, Angiotensina), cuyas consecuencias son: vasoconstricción, problemas cardiovasculares, retención de líquidos, edemas, alteraciones del sueño.

Todos estos ejes se mantienen alterados ante situaciones de estrés no resueltas. Por lo tanto, están gastando una cantidad de energía tremenda y robándonos vida para movernos, sonreír, correr, relacionarnos, desear, etc.

El Cerebro egoísta

Supongo que habéis oído hablar del cerebro egoísta de Achim Peters, un investigador alemán. Anteriormente a su teoría, “El cerebro egoísta” se creía que la energía se repartía por todo el cuerpo por igual. Peters afirma que el cerebro se comporta egoístamente mediante el control de los flujos de energía,

de tal manera que el cerebro se asigna energía a si mismo antes que a cualquier otro órgano. Si hay carencia de glucosa, el cerebro se apropia de la energía que necesita, no sufre, los que sufren son los otros órganos, ya que el cerebro sacará energía de donde sea.

A pesar que su masa constituye sólo el 2% del peso total del cuerpo, consume el 20% de los hidratos de carbono ingeridos durante un período de 24 horas, esto corresponde a 100 g de glucosa por día, o la mitad de la necesidad diaria de un ser humano.

Leo Pruimboom, investigador holandés, psiconeuroendocrinólogo, creador de Natura Foundation. Realizó el siguiente test (TSST, Trier Social Stress Test) para comprobar que efectivamente en condiciones normales el cerebro es egoísta, y por lo tanto, el sistema más importante del cuerpo, pero cuando el Sistema Inmune está activado, es éste el que necesita recoger toda la energía, siendo entonces superior al cerebro.

Leo Pruimboom pidió a un grupo de estudiantes que pusieran su mano en una vasija con hielo, sin saber, los estudiantes, cuánto tiempo la iban a mantener, produciendo con ello un **ESTRÉS FÍSICO**.

Después les pidió que fueran contando hacia atrás restando 7 al dígito 2000, 1993, 1986, 1979, 1972, 1965, 1958, 1951, si se equivocaban volvían a empezar, lo que les llevaba a un **ESTRÉS PSÍQUICO**.

Y lo anterior se realizó delante de un jurado, activándose en este caso el **ESTRÉS SOCIAL**.

De esta manera, comprobó que ante esta situación de estrés el Glut 1 (que es un transportador de glucosa) del SI era superior al Glut 1 del cerebro.

Imaginemos una situación de estrés puntual como es la gripe. El cerebro en esa circunstancia solo quiere dormir y no relacionarse con nadie, pues no tiene glucosa suficiente para desarrollar sus actividades, ya que es el Sistema Inmune el que está en activo.

Ante una situación de **estrés pasajero**, el cerebro necesita un plus de glucosa y empieza a fabricar cortisol para producir gluconeogénesis e inhibir al SI; consiguiendo inhibir al Sistema Inmune sólo en aquellas personas que no tienen una patología crónica, es decir, en las personas más sanas, pudieron en este caso llegar a una homeostasis.

Sin embargo; ante un **estrés continuado (maltrato, abusos, paro...)** el cerebro está agotado, ya no recibe la cantidad de ATP que necesita puesto que es el SI quien domina, por lo que será fácil el desarrollo de enfermedades tales como: Alzheimer, Demencia, Parkinson, Fibromialgia, Dolor Crónico, Depresión Mayor, Despistes, Olvidos, Diabetes tipo II, Obesidad, etc.

Recordar que los vínculos inseguros se mantienen en un lecho de estrés continuado.

Si el Sistema Inmune gana al cerebro es el paso a la patología. Se ha hecho dueño de la situación y la consecuencia una vez que ya está agotado, es robar energía a otros órganos, descomponer el tejido propio para seguir obteniendo glucosa. Es aquí donde aparecen **las enfermedades autoinmunes**.

El Sistema Inmune roba la energía del cartílago, del tejido conjuntivo, del tejido muscular, incluso, del tejido más duro del cuerpo, los huesos. Comienza a descomponer calcio, produciendo Osteoporosis, Caries, Gingivitis, Periodontitis, etc. Roba tanta energía que reduce de tamaño todos los órganos, mermando incluso el metabolismo basal.

Y vuelvo a repetir, ésta es la situación en la que muchos de nuestros pacientes nos llegan a las consultas, agotados energéticamente, con patología física y psíquica, con un biorritmo desecho, con problemas de sueño...

¿Qué aporta a nuestro trabajo comprender la energía en términos bioquímicos?

Desde sus inicios, el Análisis Bioenergético (AB) ha ido incorporando aportaciones de otras disciplinas, lo que, sin duda ha hecho que nuestro saber sobre los factores energéticos y sus interacciones con lo psicoemocional se haya enriquecido, de ahí que considerar en nuestro trabajo los aspectos psicofisiológicos y bioquímicos del sistema viviente que es el cuerpo, nos dé la posibilidad de ampliar los recursos en nuestro abordaje psicoterapéutico.

En AB trabajamos con las estructuras corporales, psíquicas, emocionales y relacionales que han quedado interrumpidas en su movimiento pulsional. Nuestro trabajo ya consiste en desarrollar la película, descongelar los fotogramas congelados, revelar los no revelados, rellenar los ausentes y/o

restaurar los quemados, pero si además añadimos el conocimiento que nos proporciona la bioquímica, tendremos más herramientas para generar en aquellas personas que nos llegan tristes, confusas, desorientadas, sin sentido en la vida, estresadas, un poco más de energía:

1. Elevando el ATP. Si fuera necesario añadiendo suplementos alimenticios como: Ribosa, glutamina, magnesio, macuna pruriens.

2. Reduciendo alimentos que son nutritivos (en Africa salvan vidas) pero incorporan muchos antinutrientes produciendo patologías. Cereales, legumbres, azúcares, lácteos, en edad adulta no tenemos enzimas para digerir los lácteos.

Es más interesante comer 3 veces al día que no 5 o estar constantemente picando, ya que nuestro sistema digestivo necesita descansar y no obligar a nuestro páncreas a estar produciendo constantemente insulina

3. Añadiendo en nuestro día a día entre 20 o 30 minutos de ejercicio diario, y si es en ayunas mejor. Nos ayudará por ejemplo a evitar un hígado graso, un exceso de azúcar en sangre, diabetes tipo II, depresión, síndrome obsesivo-compulsivo.

4. Reparando las barreras corporales. Llamamos barreras corporales a todas las zonas que están resguardando al cuerpo de la entrada de patógenos, como son: la boca, los ojos, los oídos, el intestino, la vagina, el ano, la piel, y aquí sería útil usar prebióticos y probióticos.

Podemos añadir a la anamnesis algunas preguntas como: ¿Tienes problemas de piel?, ¿Cómo están tus dientes?, ¿Cómo son las heces?, ya que el 80% de la serotonina la encontramos en el intestino.

5. Recuperando el biorritmo. Cerebro dominante durante el día y Sistema Inmune dominante durante la noche.

Y todo lo anterior tiene la finalidad de desbloquear, redistribuir y elevar la energía, porque somos Analistas Bioenergéticos, y en nuestro trabajo psicocorporal la comprensión del funcionamiento energético tiene gran importancia. No olvidemos el cuerpo, ya que SIEMPRE SE TRATA DE ENERGÍA Y SIN ENERGÍA NO HAY PARAÍSO.

Conclusión

Nuestro enfoque unitario recaba la necesidad de continuar con el estudio del funcionamiento total del cuerpo, donde se entrecruzan diferentes funciones (fisiológicas, energéticas, psíquicas...) que confluyen y se manifiestan todas en el comportamiento humano.

Un estrés emocional continuado está acompañado de un estrés fisiológico continuado, unidad psicosomática, produciendo un agotamiento energético que inunda tanto lo físico, lo emocional, lo psíquico, lo relacional.

Bibliografía:

Bioenergética.

Autor: Alexander Lowen

Ed: Sirio

The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation

Autores: Karin de Punder 1 and Leo Pruimboom

Revista: Nutrients 2013,

The Late Role of Grains and Legumes in the Human Diet, and Biochemical Evidence of their Evolutionary Discordance

Autor: Loren Cordain, Ph.D.

Revista: World Review of Nutrition and Dietetics, vol. 84, pp. 19-73.

Tratado de fisiología médica

Autor: Guyton y Hall

Edición: ELSEVIER SAUNDERS

THE SELFISH BRAIN THEORY

The Selfish Brain Clinical Research Group

Autor: Achim Peters

www.selfish-brain.net