

**DR. JORDI DALMAU:**

## **HOMEOSTASIS, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

Homeostasis es la Fuerza Vital organizada en forma de mecanismo bio-regulador con el que nacemos equipados para vivir. Como su nombre indica, su propósito esencial es el mantener la estabilidad e invariabilidad del medio interno del organismo, a pesar de los cambios extremos que puedan ocurrir en el exterior.

El mecanismo principal por el cual éste sistema regulador de la vida opera, es el tener un conocimiento completo y constante del estado del organismo y sus alrededores. Es a partir de ésta inherente *necesidad de conocer* del proceso homeostático en curso, el que eventualmente se llega a desarrollar en el individuo, *el sentido de hay un conocedor* en el proceso de conocer, un *sentido de Yo*.

El substrato inmediato de este proceso homeostático de conocer, son *mapas neurales* localizados en regiones sensoriales particulares del cerebro. Estos mapas reflejan estados del organismo y son traducidos a *patrones mentales*. Son estos patrones mentales los que constituyen el contenido de la percepción a la que llamamos sentimientos.

El sentir un sentimiento a su vez, conlleva conciencia, y con ello singularidad al propietario de ese sentimiento, permitiendo entonces al individuo, sentirse a sí mismo, desde sí mismo, como sí mismo. Intrínsecamente, la conciencia es un proceso de *reflexión*, neurológica y existencial.

Entre los fenómenos existenciales del ser humano a poder analizar, es interesante observar algo que le ocurre al recién nacido en su primera experiencia de *estar en el mundo* de forma independiente.

Durante su vida intrauterina, el nuevo ser fue alimentado constantemente por la placenta, nunca antes tuvo hambre, nunca experimentó el vacío del estómago. Homeostasis se encargó de que no ocurriera.

En un organismo tan sofisticado como el nuestro, la función homeostática usa procedimientos muy refinados y especializados a través del sistema sensorial.

Tan pronto los niveles de glucosa en sangre del recién nacido empiezan a disminuir, la primera necesidad aparece: hambre, sensación de vacío en el estómago, y es imperativo el llenarlo!. El registro emocional de ésta experiencia producirá la primera ansiedad, la primera anticipación por incertidumbre, es decir la primera emoción nunca antes sentida, que indica: encogimiento, constricción, estrechez, desazón, intranquilidad, incertidumbre, amenaza, como si uno no fuera bien acogido,-antipatía.

La Homeostasis orgánica está especialmente diseñada para mantener la integridad física del individuo y por ello corresponde a su programa el responder a un estímulo capaz de desencadenar percepciones emocionales. Emoción, *emotion, in motion*, en Inglés: en movimiento, nos mueve a hacer algo, reaccionamos .

El recién nacido tiene un ataque de ansiedad. La ansiedad lo ha atacado. Esa es la traducción del registro emocional del fenómeno del descenso de glucemia y vacío del estómago.

La emoción desencadena inmediatamente la correspondiente adaptación musculo-esquelética y endocrino-visceral. La química del cuerpo cambia y su postura en la vida también, su *estar en el mundo* es ahora en forma de Ansiedad y todos los cambios que ello conlleva. El estrés del niño es visible, público. El ataque puede exacerbarse hasta llegar, a la Angustia, al ataque de pánico que solemos llamar. Angustia, de *angor*, constricción, estenosis. El sér se contrae en sí mismo. En lugar de estar expandido y relajado, en empatía con el mundo, ahora está contraído, ténso; en lugar de estar firme está ahora infirme.

El llanto del niño desencadena en la madre el fluir de la leche y tan pronto como las primeras gotas descienden su esófago, el recién nacido se calma y se relaja y vuelve a estar en el mundo expandido, enteramente abierto a él, con una confianza extraordinaria y completa en la vida.

Por supuesto a esta edad aún no se ha desarrollado en el niño, un *Yo consciente* que pueda darse cuenta de lo que es el estar en el mundo con Ansiedad. Pero la homeostasis individual es en sí misma la primera manifestación de identidad del nuevo sér, a modo de un pre-Yo, un *Proto-Yo*. Podríamos decir que el sentimiento de Yo se inicia en el estómago.

La experiencia de este primer episodio emocional de ansiedad dejará una huella que persistirá en nosotros durante el resto de nuestra existencia. Cada 3 horas el recién nacido debe comer. Lo reiterativo de ésta necesidad, grava la huella profundamente.

Por ello a la ansiedad, además de ser una emoción primaria habría que entenderla también como una emoción de trasfondo, a background emotion. Esta siempre ahí. Aunque no queramos está ahí. Hacemos lo posible para no sentirla. Trabajamos, nos ocupamos, nos distraemos, nos relacionamos, rezamos, dormimos, evitando de no sentirla.

Las emociones forman parte de los mecanismos bio-reguladores con que venimos equipados para sobrevivir. Las emociones son una extensión del proceso homeostático profundamente anclado en la *representación cerebral* del cuerpo.

Podemos definir pues a las emociones, como una *colección de respuestas* dirigidas hacia fuera y públicas, pueden ser vistas. Los sentimientos por el contrario, son la experiencia mental privada de las emociones y están dirigidos hacia dentro. Las emociones son públicas, los sentimientos son privados. Lo que esto significa, es que podemos observar emociones en otras personas pero no un sentimiento. Por otra parte, uno mismo puede observar sus propios sentimientos que los otros no pueden ver, aunque algunas de las emociones que dieron lugar a éste sentimiento, sí que serán observables por los demás. El impacto de las emociones en el ser humano depende de los sentimientos que dicha emoción engendra.

Las emociones son públicas, visibles, y universales y por ello pueden ser estereotipadas. Todas las caras, independientemente de su raza, muestran las mismas facciones cuando expresan Alegría ó Tristeza, ó Miedo, ó Cólera, ó Ansiedad, ó Repugnancia. Estas serían las llamadas emociones primarias ó emociones universales. Aunque su número es reducido, los estímulos que pueden desencadenarlas son por el contrario, ilimitados.

En las emociones clasificadas como secundarias ó emociones sociales, incluiríamos emociones tales como el ruborizarse, la vergüenza, los celos, la envidia, la culpa, el orgullo, la gratitud, la compasión, el desprecio, la indignación, la humillación, etc.

Las emociones llamadas de transfondo ó background emotions, las que siempre estan ahí aunque no nos demos cuenta de ello, serían tales como la sensación de calma ó de tensión, de dolor ó placer, bienestar ó malestar, etc. Los inductores de éstas emociones son normalmente el estado del medio interno y las vísceras, como sí vinieran del núcleo más íntimo de la vida. Estas emociones se reflejan en los cambios sutiles musculo-esqueléticos expresados por la postura de nuestro cuerpo.

Las emociones forman parte del sentido exteroceptivo; el objeto a conocer, al cual vamos a reaccionar, viene del mundo de afuera y por afuera, aquí se incluye todo lo que está más allá del aparato neural, es decir, el resto del cuerpo y el mundo exterior. La emoción producirá un cambio en el estado del cuerpo.

En el caso de los sentimientos, el objeto a conocer viene desde adentro, desde el estado del cuerpo cuando es perturbado por el proceso emotivo. El sentimiento es un sentido interoceptivo, una percepción de lo interior, de lo privado.-(en Ingles *Feeling, you feel it in*, lo sientes dentro)

En el sentido real del término, el sentimiento requiere conciencia. Sin la creación de un *Yo*, que es el *conocedor*, nada puede ser conocido. Este proceso homeostático conlleva en sí mismo, la aparición de la conciencia a través de desarrollar en el individuo un *sentido de propiedad*. Le produce la sensación de que *es él*, el *dueño* de ese sentimiento de lo que le está pasando.

Así pues, una cosa es *tener* un sentimiento y otra cosa es *saber* que tienes ese sentimiento. Los sentimientos no pueden ser conocidos por la persona que los tiene sin la aparición de la conciencia (no hay conciencia cuando dormimos).

Ocurre así: Sabemos que tenemos una emoción porque el *sentido* de un *Yo-sintiente* es creado en nuestra mente. La emoción es entonces percibida como un *objeto a ser conocido* por el sentimiento, y el hecho de saber que *Tú* eres el que lo esta sintiendo, es tener *conciencia de ello*. Sólo a partir de los sentimientos aparece el sentido de auto conciencia, de conciencia de nuestra mismidad.

En términos de Neurobiología moderna, el paradigma sería pues, "Siento luego existo". Descartes se equivocó. La creación de la conciencia requiere la aparición de un *sentido de Yo*, de una identidad individual e independiente, creada por el *sentido de propiedad* que el *sentimiento de lo que nos ocurre*, nos produce. Los sentimientos son pues, el siguiente paso homeostático en el desarrollo del *sentido de Yo*, necesario para alcanzar la conciencia.

La conciencia es por lo tanto, el conocimiento del *sentimiento de lo que nos ocurre* a nosotros en nuestro encuentro con el mundo. Si la conciencia está disponible, los sentimientos tienen entonces su máximo impacto y el individuo puede en consecuencia reflexionar y planificar.

Fundamentalmente el *sentido de Yo* proporciona al individuo *orientación*. Las orientaciones son sólo posibles porque los sentimientos son una parte integral del grupo de operaciones que constituyen el sentido de Yo.

Sin un *sentido de Yo* y sin sentimientos que lo integren, no hay posibilidad de devenir un ser singular e independiente que pueda *conocerse*.

[Ejemplo de calcificación amigdalal- Explicación : pérdida de la capacidad del manejar eficientemente su vida en cuanto a su auto-preservación y bienestar].

Podemos apaciguar la penetrante tiranía de las emociones con la razón, pero aún y así, los motores de la razón necesitan de la emoción.

Y es que en su estructura neural, las emociones no pueden ser controladas voluntariamente. El sistema innato de mecanismos cerebrales que produce las emociones puede ser activado automáticamente. [Los lugares del cerebro donde son inducidas es reducido. Son estructuras localizadas debajo del córtex cerebral, en particular: región prefrontal, hipotálamo, parte basal del cerebro anterior y el tallo encefálico.]

Las emociones forman parte del mecanismo sensorial para el encuentro con la vida. Lo que significa que somos programables a través de estímulos emocionalmente competentes, ya sea que vengan del exterior-un objeto-, ó de una imagen interior-un recuerdo-, ó del perfil químico del medio interno orgánico-nivel de glucemia-.

A través de éste vehículo, el hombre de nuestra época está siendo pasivamente endoctrinado a *consentir*, a conformarse. En inglés la palabra es *to Acquiesce*: estar de acuerdo tácitamente, no poner objeciones. La palabra viene del latín *Quiescere*, que significa: sin movimiento, inerte, silencioso, dormido. En castellano *consentir*, *sentir-con*, sentir con ó como el otro, es decir, de una manera inducida, aceptada como norma, normalizada.

Pero la naturaleza no es un sistema y no existe realmente un estado de estasis como tal en la vida. La vida es movimiento entre opuestos, como el corazón; ó hay expansión, ó hay contracción.

La enfermedad existencial del hombre moderno es Neurótica.

No existe neurosis sin culpa- *Ansiedad de conciencia*-. Y no existe neurosis sin miedo-*ansiedad por el futuro*. Culpa por el pasado y miedo por el futuro. El presente está contraído.

Está empaquetado en la imaginación de que uno puede *posponer* el encuentro con la realidad,- (como la tarjeta de crédito, compre hoy y pague mañana)-. Es en ésta forma de estar en el mundo, en que el presente se vuelve un ideal que nunca ocurre, (como las promesas de los políticos). El presente está *vacío*, debido al *miedo por el vacío*. Desde aquel vacío primordial experimentado después de nacer, -el vacío del estómago-, al vacío del bolsillo, al vacío de la vida.

Cuantos pacientes diariamente, en algún momento de su relato no os dicen “...doctor, creo que todo éso que me ocurre me lo causa el estrés”.

Esta estructuración permite el desarrollo posterior de depresión, depresión maníaca, compulsión obsesiva, y cuando ya nos apartamos de nosotros mismos, la paranóia y de ahí el brote psicótico.

Posponer existencialmente el *presente*, es el no haberse dado cuenta de que No tenemos tiempo, de que nunca lo hemos tenido. Es el *tiempo* el que nos tiene a nosotros.

Dr Jordi Dalmau Carre. Abril 2015