

Estímulo: un imperativo biológico

Estamos constantemente procesando estímulos externos e internos. Es el estímulo que mantiene el funcionamiento del organismo. La estimulación "interoceptiva" es el procesamiento de las sensaciones internas del cuerpo; algunas sensaciones pueden llegar a ser conscientes, mientras que otras rara vez son conscientes, a menos que algo vaya mal. Nuestro sistema digestivo responde constantemente a estímulos internos, nuestra perístasis mueve alimentos a través de nuestro estómago e intestinos, necesitando a la vesícula biliar y al páncreas para producir la química necesaria para procesar la comida. Nuestra respiración y nuestros ritmos cardíacos son parte de una vasta red interna de estímulos. Gran parte de este procesamiento interoceptivo está regulado por el nervio vago que conecta nuestro cerebro con el corazón, los pulmones, el tracto digestivo superior y otros órganos del tórax y el abdomen.

El neurobiólogo Robert M. Sapolsky, en su libro *Behave: The Biology of Humans at our Best and Worst*, dice: "La información interoceptiva influye, si no determina, nuestras emociones" (2017, p.91). Las regiones cerebrales que procesan las emociones (como la amígdala, el hipocampo, la corteza pre-frontal, la corteza insular, el cíngulo anterior) están conectadas para recibir y procesar información interoceptiva. Simultáneamente, estas y otras partes del cerebro procesan la estimulación "exteroceptiva".

Estamos constantemente procesando estímulos externos. Buscamos rápidamente las caras de las personas para ver si nos están sonriendo o frunciendo el ceño. Inconscientemente oímos los aromas cuando nos acercamos a otra persona o entramos en una habitación. Escuchamos sonidos audibles y sub-audibles. Nuestros sistemas exteroceptivos olfativos, visuales, auditivos y táctiles transmiten constantemente datos de un órgano de nuestro cuerpo a nuestro cerebro.

Vivimos en un mundo de estímulos. No podemos funcionar sin estímulos internos y externos. "La información sensorial que fluye hacia su cerebro desde el mundo exterior y su cuerpo puede alterar rápida, poderosa y automáticamente el comportamiento" (Sapolsky, 2017, p.92).

En psicoterapia estamos atentos a las interrupciones del cliente tanto para el contacto interoceptivo como para el exteroceptivo. A menudo me hago una serie de preguntas: ¿ven lo que sucede a su alrededor? ¿Se enfocan en algunas palabras y no oyen la frase completa de lo que estoy diciendo? ¿Sienten las tensiones en la mandíbula o en los músculos de los hombros? ¿Sienten lo que está sucediendo en sus entrañas? ¿Son conscientes del tono de su voz? ¿Prestan atención a los efectos de su comportamiento en la otra persona? Todas estas preguntas son una investigación sobre posibles interrupciones en el contacto interno o externo, o en ambos. Cada interrupción del contacto puede reflejar una historia más grande de interrupciones relacionales repetidas. Observamos las diversas interrupciones de contacto y selectivamente decidimos preguntar o no. Están sucediendo muchas cosas todo el tiempo. Estamos obligados a ser selectivos. A medida que nos enfocamos en un aspecto del cliente, a menudo posponemos la atención a algún otro aspecto. Este sentido de qué elegir es el Arte de la Psicoterapia.

Referencia:

Sapolsky, Robert M. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. NY: Penguin Press.

Erskine, R. G. (20??). Contact, Attunement, and Our Vagal Tone.

www.IntegrativePsychtherapy.com