

LAS HUELLAS DEL ESTRÉS EN EL CUERPO

Una aproximación biológica a las improntas

Paloma Vicens Calderón



TÍTULO: *Las huellas del estrés en el cuerpo.*

Una aproximación biológica a las improntas

AUTORA: *Paloma Vicens Calderón*©, 2023

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks - Creado con LA*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Hakabooks - Creado con LA*©

1ª EDICIÓN: *diciembre 2023*

ISBN: *978-84-10173-02-6*

DEPÓSITO LEGAL: *B 22443-2023*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo	15
Introducción	19
Concepto y tipología de las improntas	21
La respuesta fisiológica de estrés	25
Algunas cuestiones sobre el desarrollo del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal	35
El papel del estrés en la aparición de improntas asimilativas	37
El papel del estrés en la aparición de improntas generativas	51
Bibliografía	77

A mi mamá y mi papá, a mis Guías.
Gracias por vuestra impronta en mi corazón

AGRADECIMIENTOS

La idea de escribir este libro se la debo agradecer a las personas que compartieron aula conmigo todos estos años; a las que compartieron conmigo experiencias de formación vivenciales en las que aprendí a escuchar de nuevo mi cuerpo; y a aquellas personas con las que he compartido mi intimidad; amigas y amigos, que me ayudaron a crecer cuando aún no sabían ellas tampoco tenerse en pie. Juntas crecimos y juntas seguimos caminando. También a mi amado exmarido (palabro que podríamos diseccionar hasta quitarle el sentido de existencia), con quien aprendí a profundizar en el análisis político, social y económico de la propia existencia. Y desde luego, se la debo también a mi familia. A mis primos Raúl (mi “yo” hecho hombre y no mujer, ¿o es al revés?), Carlos y Cristina, que me enseñaron en sus propias carnes lo que es la resiliencia y el amor a la familia. A mis hermanas (¡qué hermosa palabra!), con las que crecí entre risas y llantos amargos; mi hermana Olga, que me enseñó la curiosidad y el amor por la palabra escrita en todos sus formatos; mi hermana Sonia, que sin saberlo me enseñó a verme y encontrarme; a mi madre y sus “ancestras” (revindicamos la feminización de este término), que me enseñaron la fortaleza y la rebeldía; a mi padre y sus ancestros, que me enseñaron la complejidad de lo simple y básico, que la vida es lo que es. Y a mis psicólogas, Micaela, Natalia y María, que me acompañaron en mi largo viaje hacia el crecimiento personal. No puedo olvidar, como ellas me enseñaron, que

la historia de mi vida, y de este libro con ella, me la debo a mí misma, que tuve el coraje de existir tal cual soy a pesar de todo lo que se me puso en contra.

A todas y cada una de vosotras, a todos y a cada uno de vosotros: Perdón, lo siento, gracias, os amo.

PRÓLOGO

Este libro es un traductor del plano invisible del estrés, aquel que ocurre en el silencio del interior del cuerpo, donde nuestros sistemas luchan por mantener un equilibrio que será la marca individual que moldeará a cada persona.

Es un traductor de la complejidad de los procesos de alerta que transita nuestro cuerpo, creado desde la sencillez, la claridad y la profundidad que posibilita la expertez de la autora en el terreno y el amor hacia el ser humano y su entendimiento que se respira en sus páginas.

Nos brinda un viaje de comprensión del estrés como modelador y constructor de la experiencia somática y de la función creativa de la forma, entendiéndola desde un plano psico-neuro-inmuno-endocrino en el que la persona pulsa, buscando adaptación, enredándose en los retos de la supervivencia desde una perspectiva amplia, que irá madurando en cada uno de los recovecos de su cuerpo físico, emocional y energético. Dejando huella...

En este libro podrás encontrar la historia de nuestro espacio somático. Mirado con respeto y admiración, con curiosidad y en la perspectiva del tiempo. En él se diagrama el relato desde antes del nacimiento y a través de los aspectos dolorosos del desarrollo, atendiendo al impacto de la alerta desde una perspectiva endocrina y epigenética que va empujando la transformación, el desarrollo y la autorrealización

de la persona. Podrás leer como nuestro organismo aprende a adaptarse a la vida en un baile complejo de sus sistemas, en un diálogo, más o menos afortunado, en el que irán claudicando algunas defensas y se afianzarán otras, mientras atendemos a las demandas del exterior y nos sumergimos en la búsqueda continua de, con palabras de la autora, “lo que “es mejor para el conjunto”.

Este libro ha logrado fusionar de una manera brillante la teoría del modelo Somato-sensorial con el concepto de estrés y todos los procesos que resultan de su experiencia. Repasa las improntas somáticas desde lo pre y perinatal, atendiendo a la asimilación de la información que se da alrededor de la gestación, la función endocrina del feto y los efectos de programación a los que está expuesto, la realidad emocional de la madre y el procesamiento del sostén y las fronteras que ofrece el útero. Aquí la placenta no se concibe sólo como un espacio de nutrición física, se entiende como una realidad que aporta alimento emocional, que recibe el impacto del estrés y que lo transmite al feto, como un nutriente más.

Desde ahí, nos habla del impacto de la gestión del miedo y los niveles de glucocorticoides que determinan la activación de la respuesta fisiológica resultante de esta emoción. Y nos muestra la relación entre todas estas experiencias tempranas y la adopción de determinadas improntas asimilativas que irán dibujando la expresión más antigua de nuestra personalidad, el temperamento.

Es un placer, y un alivio, entrar en un plano tan fisiológico sin que éste quede compartimentado y fragmentado, leerlo desde una mirada inclusiva y amable, que entiende la vida como un todo, un conjunto de conjuntos que interactúan entre sí. Es admirable la manera en la que se logra

incluir lo psicocorporal, el amor y la trascendencia en una temática que siempre ha tenido la tendencia a ser explicada de manera academicista y pragmática. Me produce una admiración inmensa ver cómo la autora ha logrado hacer este proceso de relación e integración, fruto de la misma mirada con la que ella vive la psicoterapia y acompaña a personas que pueden nutrirse de su vocación.

En el equilibrio entre la salud y la enfermedad, en la pulsación entre lo físico y lo emocional, entre la mirada interna, y la visión externa, tangible,... ahí, en ese espacio infinito de posibilidades entre las que el ser humano se va construyendo y va interpretando la vida, la autora ha puesto su propia magia para resumir la complejidad del estrés y sus procesos en lo Somato-sensorial, ampliando la mirada del modelo en el plano de las palabras silenciosas de nuestros sistemas profundos.

En este libro se ha logrado transformar la huella del miedo en un paso firme hacia una comprensión profunda, integradora y humanista del estrés. Una posibilidad de conciencia que nace de la esencia de la propia vida.

INTRODUCCIÓN

Este librito que hoy tienes en tus manos es fruto y semilla. Fruto de mis años de vida y aprendizaje, que es lo mismo, pero no es igual. Y semilla de lo que espero algún día sea otro libro más extenso. Ambos, fruto y semilla, se lo debo, en parte, a dos grandes maestras. El fruto se lo debo a María Beltrán, que me pidió un trabajo final de máster en el que reflejara cómo aplico lo aprendido en Psicoterapia corporal somatosensorial en mi día a día, en mi trabajo o en mi vida. La semilla se la debo a Mar Cegarra que me recordó la importancia de los puentes entre disciplinas, entre ideas, entre personas, entre países. Las dos me llevaron de la mano a las profundidades del cuerpo y del alma, en un viaje en espiral hasta el infinito y más allá. Con Mar mi mirada se centró en las funciones de carácter, con María pude ir un poco más allá, hasta las profundidades del útero materno. Cuando estaba en sus clases, mi mente no paraba de hacer conexiones, puentes, links. Y aquí están todos esos puentes. A ambas les doy las gracias de todo corazón.

¿De qué va esto de Las huellas del tiempo en el cuerpo? A veces aún me lo pregunto yo misma. Este libro va de poner orden, al menos en parte, orden a mis ideas y pensamientos; va de relacionar lo que sé de biología, lo que he aprendido de ella, con el desarrollo del ser humano desde una perspectiva humanista, es decir, holista e integradora, que supere de verdad el dualismo que no es más que otra

de las formas del patriarcado con la que escindimos nuestra existencia, perdiendo contacto con nuestra esencia. Creo que la pretensión de este trabajo es la de conectar biología y psicología, cuerpo y psique. A mi modo de ver, el ser humano cuenta con un sistema de alerta , de seguridad/ inseguridad, que es previo incluso a cualquier necesidad, por más básica que sea. Ese sistema es lo que conocemos como respuesta fisiológica de estrés. Esta se va activando a lo largo del tiempo, una y otra vez, y va dejando su huella en nuestro cuerpo, una huella que da forma a lo que somos corporalmente, a cómo percibimos, sentimos, interpretamos y actuamos en el mundo; una huella que corporiza nuestra psique de una manera peculiar y única en cada una de nosotras y de nosotros.

Este libro es un intento de aproximarnos a esta mirada de la historia de cualquier ser humano. Espero, y deseo, que el intento no sea del todo frustrado. Pero no soy yo quien ha opinar, así que lo dejo en vuestras manos.