

El deporte como profilaxis de la perturbación del nivel alto (comportamiento neurótico)

«Toda la variedad infinita de las manifestaciones exteriores de la actividad cerebral se reduce, en fin, a un solo fenómeno: el movimiento muscular».

«Los Reflejos del Cerebro»

SECHENOV (1863).

DR. A. MUÑOZ - SOLER

I

Frecuentemente la significación de las palabras se diluye en el propio confusionismo de su diversificada conceptualización: la carencia de un referente específico difumina su contenido trocándolo en caos semántico. Ciertas unidades verbales, a causa de la variedad de significados otorgados por las tendencias de pensamiento que las acogieron en sus esquemas, contienen conceptos, a veces, hasta antagónicos.

Ello ocurre con la palabra NEUROSIS: desde las primeras descripciones de la enfermedad de Parkinson como «neurosis agitante» hasta el panneuroticismo de ciertas tendencias psicologizantes, pasando por la multivariada cualitativa del concepto en las diversas ramificaciones de una misma escuela psiquiátrica.

Es preciso, por tanto, en primer término, sentar la referencia inequívoca del concepto que vamos a manejar, base de nuestra exposición.

Con la relatividad propia de toda definición del concepto «neurosis» entendemos que el comportamiento neurótico es el resultado de la alteración de la acción animal (humana en este caso), por perturbación del nivel alto con la normalidad en el funcionalismo celular que la

sostiene. Las alteraciones celulares, cuando se presentan, son siempre secundarias a la eclosión del proceso patológico de la acción de la totalidad.

Como es sabido, el fenotipo de toda estructura biológica es consecuencia de sus características genéticas y de los estímulos del medio, con los que interacciona dicha estructura, responsables de su misma modelación, dentro de los límites de plasticidad genética, propios de cada individuo y especie. Por ello es arduo delimitar la influencia relativa de ambos aportes en el comportamiento neurótico. Esta dificultad aumenta si tenemos en cuenta el confusionismo conceptual, que aludíamos al comienzo, y los límites difícilmente definibles entre «comportamiento neurótico-comportamiento no neurótico».

Por supuesto, el comportamiento de toda organización biológica es resultado de la elaboración de respuestas ante las múltiples variaciones del medio ambiente (interno y externo), que posean calidad de estímulo, es decir, que tengan significación para el ser. Estas inciden sobre unas bases genéticas con posibilidad de

desarrollo multidireccional, dentro de los márgenes permitidos por su plasticidad.

A lo largo del ciclo vital histórico de cada organismo se manifiesta un denominador común de acción, una continuidad de pautas comportamentales primarias, basadas en su propia estructura, que definen su individualidad dentro de la especie.

En el hombre, la heredabilidad de los rasgos biotipológicos —inteligencia, carácter, temperamento, etc.—, se halla suficientemente probados en los estudios efectuados sobre gemelos (NEWMAN, FREEMAN y HOLZINDER, 1937; SCHIELDS, 1938; y JUELNIENSEN, 1965). Asimismo, se han realizado numerosos estudios en gemelos y grupos familiares sobre la transmisión genética de rasgos que «predisponen o allanan» la adquisición de un comportamiento neurótico. La existencia de personalidades «pre-morbidas» es reconocida, en concepto de «carácter degenerativo familiar», en enfermos con desequilibrios neuróticos desde los trabajos de MARC, 1840; LUCAS, 1847; MOREL, 1857, etcétera. EY y HENRIC, 1959, demuestran que el porcentaje de morbilidad psiquiátrica en familias de neuróticos es de un 25 por 100 superior al de la población media, afectando en mayor grado, 39 por 100, a miembros colaterales (tíos, primos). Esto parece destacar el factor de interacción psicológica entre los miembros de la familia que conviven. SLATER, 1965, sostiene que el comportamiento neurótico sólo difiere «cuantitativamente» del normal y que la aparición de síndromes morbosos depende tanto de la dotación genética cuanto de la sobrecarga ambiental. Los trabajos realizados sobre gemelos (uni y bivitelinos) por LUXEMBURGER, 1930; GOTESMAN, 1932; BRACONI, 1961; WILDE, 1964, etc., confirman la influencia genética en la predisposición de comportamientos neuróticos. El propio PAULOV, en sus trabajos experimentales con perros, se vio obligado a reconocer la existencia de tipos constitucionales nerviosos, aunque este tipo nervioso también es modificable, hasta un cierto límite, por las condiciones de existencias.

Pero herencia, salvo circunstancias extremas, no quiere decir fatalismo. Los factores genotípicos del comportamiento neurótico sólo se revelan como consecuencia de la interrelación organismo-medio ambiente. El modo de acción del ser, se halle o no alterado, está sostenido (pero no definido) por los niveles precedentes, que integran su estructura, condicionados por el genotipo.

Creo conveniente detener por un momento nuestra exposición para aclarar el concepto de

«nivel», utilizado en varias ocasiones más arriba (nivel alto, nivel celular).

Para que el estudio de la realidad pueda permitir al hombre la explicación y aprehensión de su funcionalismo precisa de unos arduos operacionales y prácticos a fin de captarla en la coherencia devenida por el transcurso evolutivo del conocimiento. La teoría de Niveles surge, de la ordenación lógica y racional de la realidad como estructurada en diversos tipos de «tonalidades» o sistemas que se ordenan en niveles de interrelaciones sistemáticas y jerarquizadas: la totalidad es esencialmente distinta que las partes que la integran, con aparición de propiedades nuevas no asimilables a los atributos, hasta entonces, propios de éstas, que se hallan a un nivel de organización inmediatamente inferior.

El comportamiento de la totalidad humana es el resultado de la interacción de los niveles bajos (molecular, protoplasmático y celular) y el nivel alto (animal) con las variaciones del medio (interno y externo) que tienen sentido para la totalidad, aunque incidan a nivel bajo. Esta acción, a su vez, revierte sobre sí misma, es decir, el organismo con su medio presenta una relación retroactiva (principio de aferentización de retorno): obtiene una información inmediata de la acción realizada (ECCLES, ANOJIN, etc.).

Cada nivel presenta una diferenciación de su estructura en la que recae la actividad integradora de los movimientos de los niveles inmediatamente inferiores y, por tanto, soporta el suyo propio: el radical específico de una molécula (amino, alcohol, etc.), a nivel molecular, no es la molécula; el núcleo, a nivel celular, no es la célula. En el hombre la función unitaria de su totalidad se basa sobre acciones neuronales del sistema nervioso y, sobre todo, en la propia de la corteza cerebral, adquisición filogenética más moderna y evolucionada, pero la corteza cerebral y el sistema nervioso no es el hombre.

Toda la actividad del ser se halla dirigida por el principio de la historicidad. En la corteza cerebral, durante el ciclo vital del individuo, además de dirigir las interrelaciones del medio interno y externo del organismo, tiene lugar la sistematización constante de los procesos de excitación e inhibición de redes y circuitos funcionales neuronales que, dada la reiteración de los sucesos, se consolidan y realizan con una progresiva facilitación, hasta abochar a su desencadenamiento prácticamente automático. Esta situación origina la formación de los estereotipos dinámicos corticales que se caracterizan: a) por su inercia, por lo que es di-

ficil su modificación una vez desencadenados; b) por la mayor consolidación en función del tiempo, y c) por representar, hasta cierto punto, la base de las nuevas pautas comportamentales.

Una vez fijado un cierto estereotipo cortical supone una ardua labor su remodelación o supresión provocándose en tal situación un estado de «supertensión cortical».

Así pues, el modo de vida creado y consolidado, es decir, habitual, así como los esquemas mentales primordiales, con el tiempo quedan grabados de tal modo que únicamente pueden variarse a base de grandes esfuerzos, tanto mayores cuanto menor sea la movilidad de los procesos corticales, cualidad, hasta cierto punto genotípica, puesto que los diversos tipos nerviosos se determinan por las propiedades de los parámetros corticales fundamentales: intensidad, equilibrio y movilidad (PAULOV).

La confirmación del supuesto sobre la alteración del nivel alto viene dada por los métodos experimentales adecuados para su perturbación y los datos brindados por la clínica. En esencia los métodos de provocar neurosis experimentales son dos: a) alteración de las condiciones del medio, de tal forma que supere las posibilidades compensadoras del organismo (modificación cuantitativa) y b) enfrentamiento del ser a condiciones de existencia históricas (modificación cualitativa).

Ambos muestran un hecho fundamental: la perturbación es de la totalidad, sea por provocar: a) una mayor tensión para realizar una conducta (COLODRON) —sobrecarga del proceso excitador (PAULOV)—, b) una mayor tensión para no realizar una conducta o para cesar o frenar una que estaba en marcha (COLODRON) —sobrecarga del proceso inhibitor (PAULOV)—, o c) desajuste entre ambas conexiones y, en consecuencia, el organismo se ve compelido a pasar sucesivamente de un tipo de tensión a otro (COLODRON) —sobrecarga de la movilidad de los procesos: colisión de procesos de inhibición excitación (PAULOV).

Básicamente, la influencia paratípica del entorno humano que muestra la clínica en la génesis del comportamiento neurótico puede ser: a) de carácter colectivo: situaciones cataclísmicas (terremotos, inundaciones, etc.), conflictos bélicos (bombardeos, accidentes agudos en combate, éxodos de poblaciones, deportación, etc.); desorganización socio-cultural (emigración, anomía, cautividad, etc.), y desorganización económico-social (paro forzoso, «lock-out», huelgas, etcétera), y b) de carácter individual: particularización de las situaciones señaladas anteriormente; excesiva consideración adquirida por ciertas pautas de conducta impuestas por el me-

dio; fijación de modos de acción inadecuados a situaciones posteriores; acumulación mecánica de situaciones anormales ocurridas en la evolución histórica del sujeto; imposición, en la relación interpersonal, de limitaciones y desvíos prescritos por alteraciones de niveles más bajos; presagio de los resultados que ocurrirían si el sujeto ejerciese las conductas que tiene reprimidas o exteriorizase los afectos de vivencia; y situaciones vivenciales ahistóricas (náufragos, presos, cosmonautas).

Es obvio, pues que un comportamiento neurótico únicamente se manifiesta como consecuencia de la interrelación del medio ambiente con un organismo «predispuesto» genotípicamente. Las posibilidades de aparición están en relación proporcional inversa entre la hostilidad del medio y la cualidad biotípica actual del sujeto (astenización cortical por patología intercurrente, etc.). Cuando aquél sea suficientemente hostil, la mayor parte de la población afectada adoptará un comportamiento neurótico.

II

El comportamiento del organismo se definirá estable (es decir, no patológico) cuando haya una adecuada interacción de los niveles que incluye en homeostasis la totalidad, con capacidad de retrotraerse de inmediato a los márgenes propios de estabilidad alterados por las constantes variaciones impuestas por el medio; tanto más amplios serán dichos márgenes cuanto mayor sea la capacidad biológica adaptativa de la totalidad y de los niveles que la integran. Cuando esta relación de niveles entre en conflicto, bien por trastorno del nivel bajo, bien por perturbación del nivel alto (que es el que ahora nos ocupa), y el organismo sea incapaz de lograr por sí mismo su estabilidad precisando, para ello, de acciones ajenas a éste (coherentes con las leyes que rigen el movimiento de los distintos niveles integrantes de la totalidad y las causas que provocan la alteración en cada momento) aparecerá un nuevo modo de comportamiento del ser (patológico) que se definirá como meta estable. Si esta acción terapéutica es ineficaz, la tendencia irreversible hacia la muerte (disolución de la totalidad en los niveles que la integraron) del organismo es la que define su comportamiento como inestable.

Pues bien, para que una acción pueda calificarse de profiláctica o preventiva se dirigirá necesariamente a: 1) ampliar los márgenes de estabilidad del organismo (y, por tanto, a optimizar y desarrollar la capacidad adaptativa del ser, implicando con ello a todos los niveles que

lo integran), 2) impedir que las variaciones del medio tengan calidad patogénica (evitación de situaciones «stressantes») o exclusión de medios esencialmente hostiles), o 3) conjuntar coherentemente ambas actitudes prácticas. Es decir, y particularizando sobre la acción profiláctica de las perturbaciones del nivel alto (comportamiento neurótico), concebimos que ésta se concretará en las medidas encaminadas a preparar los procesos nerviosos (ya vimos, más arriba, que el comportamiento unitario de la totalidad se basa sobre acciones neuronales) e incrementar al máximo su adecuación funcional (hasta límites impuestos por el fenotipo) para resistir situaciones cuya vivencia implica una considerable tensión del sistema nervioso, sobre todo en casos de sistema nervioso débil o debilitado circunstancialmente.

Vemos, pues, que necesariamente se hayan implicado, en esta acción preventiva, todos los niveles del ser en cuestión.

III

Antes de pasar al análisis de las particularidades por las que puede considerarse al deporte como profilaxis de la perturbación del nivel alto, de la que acabamos de desarrollar una somera revisión, deberemos concretar la base conceptual y la significación, otorgada a la palabra Deporte en nuestra exposición.

Así, desde nuestro punto de vista, conceptualizamos como Deporte a toda actividad física intensa desarrollada con intencionalidad esencialmente lúdica. Eliminamos, por tanto, todo sentido laboral (aunque no se concrete en recompensa económica) de dicho modo de acción humana ya que, en tal caso, no sólo puede perderse el efecto profiláctico sobre la adquisición de un comportamiento neurótico sino que, incluso, puede ser génesis de alteraciones del nivel alto (neurosis profesionales de los deportistas) (PLATONOV).

Cifrándonos, pues, a esta acotación conceptual de Deporte observamos en primer término, que éste constituye una forma de trabajo muscular que interesa, como tal, a los niveles del ser y, secundariamente a la totalidad.

Los procesos que se desarrollan a nivel bajo y sistemático, como consecuencia de la actividad física, y los cambios que implican éstos en el

medio interno del organismo, son sobradamente conocidos dada la profusión de datos que ofrecen los múltiples estudios efectuados sobre fisiología del ejercicio: en síntesis, de ellos se desprende el progresivo desarrollo, por la reiteración sistemática y continuada de dichos procesos, de la eficacia de los mecanismos del nivel bajo que intervienen en el mantenimiento de la estabilidad del ser y, como consecuencia, se incrementan los márgenes propios de estabilidad y, por ello, su capacidad de adaptación.

En segundo término hay que considerar que el deporte cuando forma parte del contexto histórico del individuo tiene una implicación evidente en los procesos de formación de estereotipos corticales y, como consecuencia, en la matización de su personalidad. El entramado de estímulos que representa la actividad deportiva para el ser, es decir, la cadencia de situaciones deportivas, modificadoras de su entorno, crea situaciones generadoras de diversos estados emotivos como consecuencia de «la colisión ininterrumpida de aspiraciones, deseos y preferencias» (PAULOV) del individuo con las condiciones reales que condicionan dichas vivencias. Mas, dada la significación lúdica que para el hombre posee esta situación, los estímulos superintensos no alteran las interrelaciones normales de los procesos corticales fundamentales, así como de su intensidad, conservándose, por ello, «el equilibrio habitual, movilidad, capacidad de sobrepasar dificultades y unidad interior (disociación de procesos)» (PLATONOV) característicos de cada ser.

La reiterada proposición de dichas situaciones representa un entrenamiento paulatino y progresivamente complejo de los procesos corticales (sobre los que se basa la función de la totalidad): función conectora y analizadora (diferenciación y generalización), actividad reproductiva (amnésica), emotividad (sobre todo la de carácter negativo—educación del refrenamiento—), esterotipia dinámica cortical (sistemización y formación de actos habituales) y otros.

Por ello, al mejorar la práctica deportiva la cualidad biológica del sujeto (a todos los niveles), según hemos expuesto, el Deporte considerado tal como se ha hecho en estas líneas, se evidencia como un excelente medio profiláctico de la perturbación del nivel alto o comportamiento neurótico.