

Suzanne Midori Hanna

El cerebro transparente en la terapia familiar y de pareja



Integraciones conscientes con la neurociencia



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

SUZANNE MIDORI HANNA

**EL CEREBRO TRANSPARENTE
EN LA TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA**
Integraciones conscientes con la neurociencia

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE TRANSPARENT BRAIN IN COUPLE AND FAMILY THERAPY
Mindful Integrations with Neuroscience
2nd edition

© 2021 Suzanne Midori Hanna

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group LLC

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© Editorial Desclee De Brouwer, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3184-6

Depósito Legal: BI-0677-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

A mi padre, el difunto Mervil Hanna,
hijo de Junichi Hanaoka y Clara Wade,
que me mantuvo a salvo de los traumas y las cargas
que atormentaban su vida para que mi mente
de niña no tuviera que imaginar. En vez de eso,
¡fuimos a Disneylandia!
Pero... ahora que lo sé... papá, eres mi héroe.
Y, aparte de eso, lo hiciste a tu manera. Te quiero.

Índice

Lista de figuras, tablas y cuadros	15
Abreviaturas	17
Prólogo	19
Agradecimientos	23
1. Viaje al centro del cerebro	25
Pasos hacia una ecología de la supervivencia.	29
Al principio: la evolución de Oriente y Occidente.	33
De la religión a la medicina, a la psicoterapia y a la terapia familiar	42
Una historia de amor: la terapia familiar, la teoría del apego y la neurociencia	45
Primeros pasos: el viaje del profesional clínico	54
Dominar el lenguaje: neuro esto y neuro aquello.	55
Las neuros	56
Otras «ologías»	57
Conceptos.	58
Directrices de viaje para el profesional.	60
Conclusión: del pasado al futuro.	61

2. Un milagroso drama biológico: El elenco	65
La gran migración: historias de células y circuitos en toda la vida	66
Células con sustancia: nuestros componentes básicos electroquímicos	74
Íntima e interpersonal: las sustancias químicas de la conexión	79
El sistema de respuesta al estrés: tres nanopasos hacia la protección y la defensa	81
Paso 1: Reconocimiento de la amenaza	82
Paso 2: Despliegue de superestrellas químicas	85
Paso 3: Activación	88
El sistema de regulación afectiva: tres nanopasos hacia la seguridad	91
Paso 1: Volver a la seguridad, el placer y la recompensa	92
Paso 2: El botiquín del cuerpo	97
Paso 3: Desactivación	101
Conclusión: Instantáneas del cuerpo como un todo	102
3. Desarrollo humano: Prehistórico, microscópico, biográfico	105
Principio uno: Pensar la supervivencia	106
Lenguaje de la supervivencia	107
Ecología biosocial de la amenaza-supervivencia	109
Principio dos: Pensar el cuerpo como un todo	114
Sensación sentida	116
Afecto	117
Significado y memoria	122
Principio tres: Pensar los circuitos	124
Asociaciones	125
Desencadenantes	130
Principio cuatro: Pensar el apego	134
Teoría polivagal	135
Sintonía	138
Influencia de la evolución	139

Pertenencia	141
Identidad	143
Principio cinco: Pensar la transformación	148
Enfoque	150
Repetición	151
Novedad	152
Creatividad y lo numinoso	155
Conclusión	159
4. <i>Soul food</i> : La neurofisiología y la relación terapéutica	163
El <i>self</i> del terapeuta que se fundamenta en lo cerebral	164
Paso 1: Decidir una pregunta como punto de partida ..	166
Paso 2: Elegir un área de activación	167
Paso 3: Practicar el compromiso social	169
La alianza que se fundamenta en lo cerebral	170
Tranquilidad frente a movilización:	
hablar con la amígdala	171
Esperanza: la oleada de dopamina	184
Afirmación profunda: dilemas indescriptibles	187
Conclusión: <i>Soul food</i> y el arte de la relación	196
5. El cerebro emboscado: Conceptos básicos sobre el trauma, niños y adolescentes	199
¿Qué es el trauma?	203
Tipos de trauma	206
Síntomas del trauma, desencadenantes y héroes anónimos	207
Los síntomas, el compromiso seguro y la política de los diagnósticos	212
Síntomas en niños y adolescentes	215
El cerebro del adolescente: el desarrollo hasta los 24 años.	218
La curación del trauma: el Modelo Neurosecuencial de Terapia (NMT)	226
Intervenciones apropiadas para el desarrollo	233
Modelo de cuatro factores de la violencia	248
Conclusión	259

6. El cerebro emboscado: Heridas en adultos y práctica holística	261
El cerebro adulto: vivir en dos mundos	263
Curación holística en el mundo real	276
El escondite: compromiso seguro y más allá	278
Evaluaciones flexibles	281
La política de los tratamientos del trauma	292
Psicoeducación: el gran equalizador	294
Intervenciones del tallo cerebral: integración sensorial y excitación	296
Intervenciones diencefalo/cerebelo: autorregulación.	308
Intervenciones límbicas: apego y afiliación	311
Intervenciones del córtex: reflexión e <i>insight</i>	314
Autoexpresión	316
Metáfora.	320
Experimentos.	322
Conclusión.	326
7. El cerebro en el matrimonio, el amor y el sexo	329
Supervivencia de la tribu	330
Masculino y femenino: hemisferio y atmósfera	332
El cerebro en acción: conectividad y reactividad	335
Endocrinología social	340
Mensajeros químicos en el amor y la pérdida.	345
La nueva ola: La terapia de pareja en vanguardia	355
Terapia de restauración	356
Terapia de pareja focalizada en las emociones.	364
La nueva ola: implicaciones para la violencia doméstica	372
Terapia de pareja centrada en la violencia doméstica	373
Lluvia de ideas sobre la violencia: aplicaciones e integraciones.	374
Objetivo de la sesión hipotética 1: Fomentar una identidad positiva.	378
Objetivo de la sesión hipotética 2: Validar las intenciones positivas del apego e infundir esperanza	379
Objetivo de la sesión hipotética 3: Proporcionar formación sobre la neurofisiología y la violencia doméstica.	382

Objetivo de la sesión hipotética 4:	
Planificar el trabajo de la segunda etapa.	382
Conclusión.	383
8. El cerebro social: Enfoques ecosistémicos	
para transformar la tribu.	387
El cerebro, la tribu y la transformación	392
Rituales tribales para un duelo saludable.	399
Michael White y la terapia familiar narrativa	408
La NFT y la amígdala	411
El goteo de dopamina y la transformación.	415
Los grupos psicoeducativos multifamiliares (GPM)	
como ritual	417
Psicoeducación familiar.	425
Los guiones de la violación, los guiones del trauma	
y la respuesta de paralización.	426
Ayudar a las familias con entornos poco conflictivos . .	428
Poner en marcha la esperanza	430
Conclusión.	434
9. El futuro del abuso de sustancias y la salud mental:	
Factores comunes, soluciones comunes	437
Más allá del diagnóstico: nuevos paradigmas para	
obtener resultados.	438
Regulación de las emociones: ¿el santo grial?	439
Entorno ecosistémico: el cerebro social en acción.	441
Práctica apropiada desde el punto de vista del desarrollo .	443
Apego	444
Abuso de sustancias, apego y regulación de las emociones .	446
Pensar el cuerpo como un todo	447
Pensar los circuitos	449
Pensar lo numinoso.	452
Terapia familiar multidimensional (MDFT).	454
Compromiso de los padres	454
Compromiso del adolescente	456
Prepararse para las recreaciones.	457
Mapeo transicional.	459

Trastornos mentales mayores, regulación de la emoción y apego	467
TLP y dialéctica.	467
TDC y neurociencia.	469
Trastorno bipolar	474
Trastorno negativista desafiante	482
Una construcción de ganar-perder	485
Orientación al proceso	485
Confusión de roles.	485
Lesión de la justicia (LJ)	486
Bajo el microscopio con las cuatro etapas	487
Conclusión.	490
Apéndice A: El Índice de red social de Berkman-Syme.	493
Apéndice B: Lista de experiencias	497
Apéndice C: Experiencias adversas de la infancia (EAI)	499
Apéndice D: Lista de verificación del TEPT para el DSM-5.	503
Apéndice E: Escala de ética relacional	507
Apéndice F: Encuesta sobre la percepción de la injusticia	511
Apéndice G: Escala de síntomas del daño moral – Formulario militar corto	513
Apéndice H: Las siete resiliencias: ¿Cómo le ha ido?	517
Apéndice I: Hojas de trabajo de la terapia de restauración. Ciclos de dolor y paz.	519
Apéndice J: Psicoeducación, trauma y TEPT	523

Lista de figuras, tablas y cuadros

Figuras

2.1	Lóbulos y funciones del cerebro	69
2.2	Tallo cerebral y 4 secciones.	71
2.3	Neuronas	75
2.4	Sinapsis y unión	77
2.5	Región límbica.	83
2.6	Sustancias químicas del eje HPA	86
2.7	Efectos del eje HPA	87
2.8	Efectos del cortisol	89
2.9	Sistema parasimpático y nervio vago.	94
2.10	Vías dopaminérgicas y serotoninérgicas	99
3.1	Modelo único de vulnerabilidad	112
3.2	Activación del cerebro de April.	133
3.3	El nervio trigémino y el compromiso social	136
3.4	Transformación	150
7.1	Uso de mapas visuales.	354
9.1	Red social.	446

Tablas

3.1	Vías desde los cinco principios	158
4.1	Tranquilidad y esperanza	172

4.2	Elementos de estructura para un plan	183
4.3	Afirmación profunda: dilemas indescriptibles.	194
5.1	Experiencias traumáticas	207
5.2	Síntomas en niños y adolescentes.	217
5.3	Orden neurosecuencial del desarrollo del cerebro	227
5.4	Actividades terapéuticas neurosecuenciales	229
6.1	Viaje neurofisiológico de Rosa Lee	271
6.2	Micropasos para un compromiso seguro.	279
6.3	Evaluaciones del trauma	284
7.1	Diferencias entre el cerebro femenino y el masculino. .	334
7.2	Pasos y objetivos de la terapia de pareja focalizada en las emociones	369
8.1	Componentes biosociales deseados de los GPM.	421
8.2	Una planilla de anotaciones de los acontecimientos . . vitales	429
8.3	Integración de los principios y los procesos.	432

Cuadros

1.1	Primera sesión con Will y su familia	49
3.1	Preguntas del Índice de Red Social	108
3.2	Los siete estados afectivos de Panksepp.	121
5.1	Preguntas limpias	244
6.1	Un plan de recuperación holístico	325
9.1	Recreaciones de la MDFT	458
9.2	ESSFT para el TND-LJ	489

Abreviaturas

ATV	Área tegmental ventral
AVP	Arginina vasopresina
CATTI	Chapman Art Therapy Treatment Intervention
COF	Córtex orbitofrontal
CPF	Córtex prefrontal
EAI	Experiencias Adversas de la Infancia
EE	Emoción expresada
EMDR	Desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular (por sus siglas en inglés, eye movement desensitization and reprocessing)
ESSFT	Terapia familiar estratégica estructural evolutiva (por sus siglas en inglés, evolving structural strategic family therapy)
GABA	Ácido gama-aminobutírico (por sus siglas en inglés, gamma-Aminobutyric acid)
GPM	Grupos psicoeducativos multifamiliares
HPA	Hipotalámico-pituitario-adrenal
LJ	Lesión de la justicia
LPP	Protocolo de Proyectos de Escucha (por sus siglas en inglés, Listening Project Protocol)
MDFT	Terapia familiar multidimensional (por sus siglas en inglés, multidimensional family therapy)
NFT	Terapia familiar narrativa (por sus siglas en inglés, Narrative Family Therapy)

NMT	Modelo Neurosecuencial de Terapia (por sus siglas en inglés, Neurosequential Model of Therapeutics)
PS	Psicoterapia Sensoriomotriz
SE	Somatic Experiencing®
TB	Trastorno bipolar
TC	Trastorno de conducta
TCE	Traumatismo craneoencefálico
TDC	Terapia Dialéctico Conductual
TFT	Terapia familiar transicional
TH	Tratamiento habitual
TLP	Trastorno límite de la personalidad
TND	Trastorno negativista desafiante
TND-LJ	Trastorno negativista desafiante-lesión de la justicia
TPA	Trastorno de personalidad antisocial

Prólogo

Han pasado ya 30 años desde que comenzara la década del cerebro, allá por 1990. La primera edición de este libro llegó durante la segunda década de este siglo e introdujo a terapeutas familiares y a otras personas en el tema del cerebro transparente, en toda una variedad de descubrimientos impresionantes realizados por los neurocientíficos. Estos hallazgos nos permiten asomarnos al interior del cerebro y ver lo que está ocurriendo. Ahora, los continuos descubrimientos nos ayudan a ver que ¡el cerebro es más transparente que nunca! Todavía me entran escalofríos al pensar en cómo el cerebro de un bebé se ilumina al oír otra voz humana¹. Me siento agradecida por lo que esto nos está enseñando sobre el servicio de salud mental que estamos llamados a prestar. Este viaje transformador es una increíble aventura repleta de más descubrimientos y sorpresas. Todavía tenemos mucho que aprender.

Independientemente de la disciplina a la que pertenezcamos, todos estamos juntos en esto. En la primera edición, hablamos de que las disciplinas se encontraban en una encrucijada. Hemos pasado esa intersección y hemos tomado decisiones para caminar juntos en la integración. En esta edición, leemos sobre gigantes de la

1. S. LLOYD-FOX, A. BLASI, E. MERCURE, C. E. ELWELL Y M. H. JOHNSON, «The emergence of cerebral specialization for the human voice over the first months of life»: *Social Neuroscience*, 7(3) (2012), 317–330. doi:10.1080/17470919.2011.614696 [doi]

salud mental como Marsha Linehan y cómo los neurocientíficos están estudiando su trabajo. David Miklowitz está realizando imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf) en pacientes bipolares antes y después de los grupos multifamiliares. Bruce Perry proporciona planes de tratamiento neurosecuencial que están logrando resultados milagrosos. Estas son algunas de las cosas que más me gustan de esta edición, pero en cada capítulo iré presentando nuevas aportaciones como estas. Realizaremos una disección científica de la terapia del difunto Michael White, que sigue siendo un icono en el mundo de la terapia familiar. Además, hemos añadido investigaciones y conceptos adicionales a nuestras sesiones sobre la terapia de restauración y la terapia de pareja focalizada en las emociones.

Basándome en el trabajo pionero de Bronfenbrenner², mis conocimientos en ecología social me animan a unir a las personas. He recibido formación en terapia familiar y de pareja. Mi misión consiste en promover la práctica ecosistémica en todos nuestros sistemas de atención. En esta edición, varios científicos descubren que el entorno tiene un poderoso impacto en los genes y en la heredabilidad, ¡sin lugar a dudas! Esto refuerza todavía más el trabajo ecosistémico. Todos los psicoterapeutas pueden unir a las personas, independientemente de su formación o sus credenciales. Todos los cerebros, tanto los más jóvenes como los más viejos, necesitan establecer conexiones más allá de las sesiones de 50 minutos. Esta edición presta más atención a las formas en que los profesionales de primera línea de muchos entornos pueden incorporar la sabiduría ecosistémica del cerebro transparente. Por ejemplo, ¿qué es el «guion de la violación»? ¿Cómo se relaciona esto con la neurociencia? ¿Cómo debería incorporarse esto a una intervención ecosistémica con una superviviente? Véase el capítulo 6 para encontrar respuestas a estas preguntas.

Y, ¿hay alguna otra novedad? Alrededor del 60% del libro es nue-

2. U. BRONFENBRENNER, *The ecology of human development: Experiments by nature and design*, Harvard University Press, Cambridge, MA 1979 (trad. esp.: *La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 2002).

vo. Hay tres capítulos nuevos que reemplazan a otros tantos de la primera edición. El material de los capítulos 5-9 es nuevo o ha sido reorganizado para adaptarse a una secuencia de desarrollo destinada a los clientes que atendemos. El término «ecosistémico» sustituye a «biopsicosocial», empleado más comúnmente, a fin de invocar la neuroecología que transforma nuestras células y nos conecta con los poderes curativos en todas las capas interpersonales del universo.

1. El capítulo 2 destaca la bioquímica de nuestros sistemas de respuesta al estrés y de nuestros sistemas de regulación afectiva. Estos son fundamentales para desarrollar intervenciones efectivas para el estrés y el trauma. Este capítulo presenta más diagramas que contribuyen a que esos procesos sean transparentes.
2. Hay dos capítulos nuevos dedicados a la evaluación y el tratamiento del trauma en niños, adolescentes y adultos. El cerebro «emboscado» es aquel que se ve atacado desde todas partes – desde el interior, desde el exterior, en la prehistoria y en la actualidad–. El Modelo Neurosecuencial de Terapia proporciona un marco para docenas de intervenciones descritas en esta edición. Otros capítulos tienen material adicional para trabajar con las afecciones traumáticas, como el dolor y la pérdida, la violencia doméstica y la guerra. Un plan de 10 puntos aplica los fundamentos del tratamiento del trauma al mundo real.
3. El nuevo capítulo 9 proporciona amplios detalles sobre las intervenciones ecosistémicas para el abuso de sustancias, el trastorno límite de la personalidad, el trastorno bipolar y el trastorno negativista desafiante. Estas ilustran cinco factores comunes de la investigación neurocientífica que van más allá del diagnóstico, se centran en la regulación de las emociones, incluyen el entorno ecosistémico, prestan atención a las capacidades de desarrollo, y mantienen el apego seguro como la necesidad de supervivencia última.
4. Los apéndices proporcionan ocho instrumentos de evaluación del trauma, de las relaciones de pareja y del equilibrio afectivo. Estos pueden usarse de manera informal para alertar a los profesionales sobre los problemas o los síntomas, o de manera

- formal como parte de la planificación del tratamiento y la psicoeducación.
5. A lo largo de esta segunda edición haremos hincapié en la importancia de la psicoeducación para nuestros clientes. El material se ha organizado en torno a esta tarea. El esquema y los temas proporcionan una estructura que puede adaptarse para su uso en una variedad de problemas que puedan presentarse.
 6. El núcleo de esta edición lo constituye la atención a la prevención de la violencia mediante prácticas *brain-friendly*. Todos los días lamento las pérdidas que se producen a causa de sistemas de atención inadecuados en nuestro ecosistema social. Al mismo tiempo, estamos aprendiendo más sobre las personas que se vuelven violentas, sobre las personas que a menudo se mantienen ocultas. Sabemos mucho sobre sus cerebros –sus problemas de seguridad, sus heridas, su rabia y su desesperanza–. Debemos hacer más para descubrirlos, para curarlos y para evitar que maten. Las líneas maestras de las interacciones que se siguen en las sesiones, así como las estrategias de compromiso aplicadas, provienen de mi propia práctica en la prevención de la violencia.
 7. En muchos capítulos, prestamos una atención deliberada a las heridas de la guerra en el caso de los miembros de las fuerzas armadas y sus familias. Precisamente para ellos presentamos en los capítulos 6-8 ejemplos de psicoeducación, intervenciones cuerpo-mente y otras prácticas curativas. El apéndice J proporciona, a modo de guía de estudio para la psicoeducación del trauma, un esquema de un programa de psicoeducación familiar. A algunos lectores puede resultarle útil usar esa guía para tomar notas mientras leen el libro, porque el esquema organiza los temas de cada capítulo.

Agradecimientos

Routledge ha representado un regalo extraordinario para esta edición. Clare Ashworth me ayudó a dar a luz este proyecto y a dar los primeros pasos necesarios para ponerlo en marcha. ¡Has sido una gran comadrona! Gracias por tu visión y tu asesoramiento. Ellie Duncan fue todo un sustento cuando cruzamos la línea de meta. Muchas gracias por tu orientación y tu claridad de ideas. Proporcionaste el agua necesaria para que el barco navegara por aguas tranquilas. ¡Tu tranquilizadora presencia calmó mi cerebro activado! Nuestro editor de producción fue de gran ayuda durante muchas partes detalladas del proceso y fue increíble con los toques finales. ¡Estoy muy orgullosa de nuestro diseño y presentación! Muchas gracias a todos.

Muchas otras personas me han ayudado con esta edición. La ayuda para la investigación de Tristan Morgan y Keith Louw fue extremadamente valiosa. El material que me proporcionasteis me mantuvo encaminada y centrada. Gracias por los sacrificios que habéis hecho durante esta etapa de nuestro trabajo. ¡Agradezco profundamente todas las formas explícitas y tácitas en las que me habéis apoyado! Muchos colegas me proporcionaron inspiración y orientación a lo largo del camino. Gracias a Linda Chapman por su trabajo innovador con los niños, a Terry Hargrave por su atención compasiva a lo que sirve de impulso a nuestros corazones, y a los profesiona-

les somáticos con los que entablé amistad mientras recibía formación en Somatic Experiencing® (SE) y en inteligencia orgánica. Me ayudasteis a conectar los puntos entre la sabiduría y la resiliencia de nuestros cuerpos y la determinación y las capacidades de nuestras mentes. Por último, gracias a Susan, Claudia, Carrie, Kurt, Terry, Denise, Scot, Cathy, Thomas y Yvette. Nunca me sentí aislada cuando tenía corazones tan grandes como los vuestros latiendo en mi universo. Significa mucho para mí que me apoyéis. Me habéis ayudado a no perder de vista el objetivo. Bendiciones para todos vosotros.

1

Viaje al centro del cerebro

Nuestros antepasados están con nosotros, algo por lo que estoy verdaderamente agradecido. Ellos nos han dado nuestros genes y nuestro ADN. También nos han dado nuestro entorno social, nuestra cultura y nuestra familia. Independientemente de las dificultades que puedan haber puesto en nuestro camino o de los obstáculos que debamos superar ahora, me asombra la cantidad de dones que nos han dado –la capacidad humana de sobrevivir, de resolver los problemas y de prosperar–. En el centro del escenario está el poder del proceso interpersonal. En primer lugar, cuando somos bebés aprendemos a sobrevivir con la ayuda esencial de nuestra familia y de nuestra red de cuidadores. Más adelante, contribuimos a la supervivencia de la especie cuando formamos vínculos fuera de estos círculos y nos reproducimos. Las personas que no se reproducen contribuyen a esta supervivencia a través de la creación de una comunidad y prestando apoyo social¹. El estudio del cerebro se centra en el hecho de que nuestros antepasados eran personas tribales. Necesitamos tribus en las que una variedad de personas y de generaciones cumplan papeles importantes. Un proverbio africano dice: «No está mal regresar al pasado por aquello que has olvidado». ¡Bienvenidos al mundo del cerebro transparente!

1. M. F. SMALL, *The anthropology of marriage and family*. Ponencia presentada en la conferencia anual de la American Association of Marriage and Family Therapy de 2011: *The science of relationships*, Fort Worth, TX 2011; P. KROPOTKIN, *Mutual aid: A factor of evolution*, Heinemann, Londres 1902 (trad. esp.: *El apoyo mutuo: un factor de evolución*, Pepitas de calabaza, Logroño 2016).

Esta capacidad para la supervivencia es un elemento central en el fascinante viaje que conduce al centro del cerebro. Cada día, millones de moléculas pasan por el cerebro como lo hacen los viajeros en las estaciones de tren de Nueva York y Tokio. Estas moléculas transportan fragmentos de información química y eléctrica. Las estructuras cerebrales criban, clasifican y organizan esta información para ayudarnos a sobrevivir. Como seres humanos, nuestra capacidad para el pensamiento complejo y de orden superior ha agregado una miríada de detalles a las tareas de supervivencia. Por ejemplo, dado que los humanos necesitamos sentirnos apegados a los demás, la naturaleza nos ha dotado de la capacidad de percibir si pertenecemos a una tribu y si tenemos un propósito. Esta interacción persona-grupo se ha complicado a medida que la civilización ha avanzado en algunas regiones y ha superado las dificultades de la supervivencia. Si no tengo fuego instantáneo y agua corriente, ¿cuál es mi propósito? ¿Me necesitan los demás? En el capítulo 4 examinaremos la neurofisiología del cerebro social y nuestra necesidad de apego. Paradójicamente, nuestra complejidad puede llevarnos por desvíos modernos que, en realidad, nos distraen de una buena salud física y

[...] la «salud mental» es, en realidad, la «salud interpersonal».

de una buena salud mental. En última instancia, los avances de la neurociencia proyectan una mayor claridad sobre los motivos por los que la «salud mental» es, en realidad, la «salud interpersonal».

¡Vaya! En esa última afirmación, mi lenguaje separó la mente del resto del cuerpo. ¡Tendrán que disculparme mientras supero siglos de pensamiento fragmentado! ¿De quién fue la idea de separar nuestra salud física de nuestra salud mental, nuestro cerebro del resto del cuerpo? Durante siglos, esta **guillotina conceptual** dominó el estudio de la salud y la medicina occidental². Ahora, gracias a la tecnología moderna, podemos ver nuestra totalidad a través de pantallas de ordenador y escáneres. Nuestro sistema nervioso es una amplia auto-

2 A. R. DAMASIO, *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*, G.P. Putnam, Nueva York, NY 1994 (trad. esp.: *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Destino, Barcelona 2011); A. R. DAMASIO, *The self comes to mind*, Pantheon, Nueva York, NY 2010 (trad. esp.: *Y el cerebro creó al hombre: ¿cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*, Destino, Barcelona 2010).

pista que comienza en nuestras cabezas y llega a todas las extremidades. El flujo de tráfico de esta autopista puede ser tan emocionante como el mejor *thriller* de ciencia ficción o como una persecución en coche a toda velocidad. Al fin y al cabo, gran parte de su trabajo tiene que ver con la amenaza y la supervivencia, los elementos de un buen drama. Comprender el dramatismo de esta actividad del cuerpo como un todo es un camino hacia un mayor éxito para ayudar a los profesionales que desean brindar más alivio a más personas. Además, ¿de quién fue la idea de separar a la persona de sus relaciones durante el tratamiento? Cuando el cerebro es transparente, vemos los importantes vínculos entre el sistema nervioso y otros sistemas, incluidos los sistemas interpersonales. Esta red forma una **ecología de la supervivencia** que revela el impacto biológico del proceso interpersonal en el desarrollo del cerebro. Con estos descubrimientos, los profesionales de la salud mental han conseguido obtener evidencias celulares de cómo los seres humanos estamos configurados para el proceso interpersonal y por qué anhelamos las relaciones a lo largo de nuestras vidas. ¿Anhelar? ¿Suena demasiado fuerte esa palabra? ¿Qué pasa con Ed, el ermitaño del barrio? No parece que anhele las relaciones. Espere hasta el capítulo 5. Van der Kolk³ y otros tienen algunas cosas importantes que decir sobre el trauma y el apego. Créame, el conocimiento de este anhelo hace que la terapia centrada en las relaciones sea más relevante que nunca, especialmente para personas como Ed, que tienen heridas a causa de las relaciones.

Además de cerrar la brecha entre la mente y el cuerpo, la nueva generación de neurocientíficos nos muestra que las relaciones constituyen la base para la supervivencia o la destrucción a nivel molecular. Cuando los terapeutas participan de una manera más plena en un diálogo con la neurociencia, encontrarán nuevos recursos que les ayudarán en algunas prácticas actuales de salud mental, descubrimientos que les permitirán lograr una mayor eficacia, y nuevas oportunidades de abogar por la ecología de la supervivencia. La ecología

3. B. A. VAN DER KOLK, «The neurobiology of childhood trauma and abuse»: *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2) (2003), 293–317.