Stephen Porges: Contrarrestar los efectos del distanciamiento social



Stephen W. Porges, Ph.D., es un distinguido científico universitario en la Universidad de Indiana, donde dirige el Centro de Investigación de Trauma dentro del Instituto Kinsey. Ocupa el cargo de Profesor de Psiquiatría en la Universidad de Carolina del Norte y Profesor Emérito en la Universidad de Illinois en Chicago y la Universidad de Maryland. Se desempeñó como presidente de la Sociedad de Investigación Psicofisiológica y de la Federación de Asociaciones de Ciencias del Comportamiento y del Cerebro, y recibió el Premio de Desarrollo Científico del Instituto Nacional de Investigación en Salud Mental. Ha publicado más de 250 artículos científicos revisados por pares en varias disciplinas, incluyendo anestesiología, medicina de cuidados críticos, ergonomía, fisiología del ejercicio, gerontología, neurología, obstetricia, pediatría, psiquiatría, psicología, medicina espacial y abuso de sustancias. En 1994 propuso la Teoría Polivagal, una teoría que vincula la evolución del sistema nervioso autónomo de los mamíferos con el comportamiento social y enfatiza la importancia del estado fisiológico en la expresión de problemas de conducta y trastornos psiquiátricos.

Serge Prengel, LMHC is the editor the *Active Pause* project (https://activepause.com).

Traducción al español del video https://activepause.com/porges-social/
Pedro Pagliai Fuentes

Serge Prengel (00:00): Estos son tiempos realmente difíciles.

Stephen Porges (00:03): Ciertamente lo son. Y hay una ironía porque tenemos que evitar contagiarnos. No hay duda de que el Coronavirus es un riesgo para la salud, especialmente para aquellos de nosotros que somos más maduros. Es real. La cuestión está relacionada con la forma en que debemos comportarnos para reducir ese riesgo a pesar del aislamiento social. Y esta estrategia crea una sorprendente paradoja para nuestro sistema nervioso y nuestra necesidad de interactuar con otras personas porque, como humanos, tenemos una poderosa necesidad de conectarnos y co-regularnos con otros, pero ahora se nos dice que esto no es lo correcto. Hay prioridades y la prioridad principal es no infectarse, pero también hay una prioridad de entender las necesidades de nuestro sistema nervioso...

Serge Prengel (00:51): Por lo tanto, esta es una situación contraintuitiva en la que no podemos confiar en nuestro instinto, el instinto evolutivo, porque debemos hacer algo diferente. No por coerción, sino por entender que en este punto se requiere aislamiento social.

Stephen Porges (01:08): Creo que es una forma muy concisa de explicar la paradoja por la que nuestro sistema nervioso está tratando de navegar. Y es que necesitamos aislarnos socialmente. Sin embargo, nuestro sistema nervioso dice: "Oye, esa no es la forma en que evolucionamos, no es la forma en que necesitamos ser". Necesitamos co-regularnos, así que necesitamos ser inteligentes.

(01:31): Ahora necesitamos saber cuáles son las verdaderas prioridades. Y la prioridad principal, por supuesto, es sobrevivir. ¿Pero cómo podemos mitigar la demanda, la petición y la pasión de ese

sistema nervioso por conectarse? ¡Y tenemos que encontrar formas de conectar! Tenemos que hacerlo a través del teléfono y a través de la videoconferencia. Son realmente bastante buenos, y el correo electrónico está bien, pero el valor de escuchar la voz de alguien o ver la cara de alguien es una poderosa y tranquilizadora señal de seguridad para nuestro sistema nervioso. Así que tenemos que llegar a ellos. Ha sido notable en los últimos días, porque el mundo pasó de ser un mundo social a un mundo aislado en una semana.

(02:09): Hace una semana, estaba en la ciudad de Nueva York, fue codo con codo. Estaba hablando en una conferencia muy concurrida. Y mi comentario fue: "le daré a la gente abrazos. Les daré la mano este mes, pero el mes que viene haré algo diferente". Y en pocos días, el mundo cambió. Y nos dimos cuenta de que no era el miedo a un virus lo que estaba realmente distante en el tiempo. Estaba aquí. Tenemos que cuidarnos a nosotros mismos y vigilar la necesidad de nuestros cuerpos de conectarse, de dar un abrazo a los demás, de sonreír, de estar tranquilos, de tocarlos en sus hombros o en sus manos, de hacerles saber que estamos aquí para apoyarlos y estar con ellos. Lo que he notado en los últimos días es que mis amigos más cercanos se han comunicado por videoconferencia, por teléfono, sólo para conectarse. Es realmente un hermoso momento en el que la gente se acerca para decir, estoy aquí. ¿Cómo está usted? ¿Qué puedo hacer por usted?

Serge Prengel (03:14): Sí. Entonces, no matamos ese impulso de conectar. Lo canalizamos, y lo saboreamos mientras encontramos formas de hacerlo a través de la voz y la vista - - teléfono y videoconferencia.

Stephen Porges (03:34): Sí. Nos modificamos porque somos una especie relativamente inteligente (a veces no estamos tan seguros de eso). Estamos leyendo nuestros sentimientos corporales. Y nuestros sentimientos corporales quieren ser sostenidos, quieren ser abrazados, quieren estar a salvo con las personas en las que confiamos. Eso es básicamente un circuito neural que se extiende. Realmente le estamos diciendo a ese circuito neural: No podemos hacer eso ahora.

(03:59): Si no nos involucramos con la gente por un período de tiempo, entramos en otro estado. Es decir, nos marginamos y empezamos a estar demasiado aislados. Y esto es realmente muy, muy malo para nuestro sistema nervioso. Y nuestro cuerpo reaccionará a eso con un sesgo de negatividad. Esta es la otra cuestión. A medida que nos separamos, las nociones de estar demasiado preocupados, o neuróticos, o paranoicos acerca de la situación aumentará porque no estamos recibiendo suficientes oportunidades para co-regular.

(04:32): Por lo tanto, siendo inteligentes, tenemos que llegar y utilizar las herramientas que tenemos. Internet es una herramienta útil. A través de la videoconferencia, podemos hablar, podemos escuchar las voces de los demás y podemos sentirnos conectados. De nuevo, no es equivalente a estar en la habitación con una persona, pero es mucho mejor que no tener ningún contacto.

Serge Prengel (04:54): Cuando nos conectamos, cuando nos comunicamos de esta manera, hay una intencionalidad de que la comunicación no es sólo sobre el contenido. La comunicación se trata de co-regular. Se trata de ese sentido de conexión que anhelamos.

Stephen Porges (05:15): Absolutamente. Porque no son las palabras, sino la intencionalidad de los sentimientos que nos comunicamos entre nosotros. Estamos creando una capacidad de co-regular el estado fisiológico, emocional y de comportamiento del otro. A medida que nos corregulamos, nos

sentimos más seguros en el espacio y el tiempo en el que estamos. Nos volvemos más generosos con los demás, más acogedores y más accesibles.

(05:41): A medida que nos aislamos, los cuerpos y sistemas nerviosos separados, se vuelven más defensivos. El sistema nervioso literalmente apoya estos sentimientos de aislamiento y defensa. Así que tenemos que ser inteligentes. Tenemos que discutir o reformular lo que es el aislamiento. En esta situación. Es una defensa, pero no queremos que se mezcle o se desangre y se convierta en una defensa de nuestras interacciones con los demás. Así que tenemos que realmente llegar y usar las herramientas que están disponibles para nosotros y comprometer a los demás. Usar nuestras voces, usar nuestras expresiones faciales, con el video chat.

(06:22): Es mucho mejor que los mensajes de texto. El tema de los mensajes de texto y el correo electrónico es que estás quitando la voz y la cara de las palabras. Nuestros sistemas nerviosos evolucionaron para detectar la entonación. Sólo a través de un largo período de evolución nuestro sistema nervioso fue capaz de crear lenguaje, crear sintaxis y extraer el significado de los símbolos. Así que queremos relacionarnos entre nosotros a un nivel muy... casi primitivo. Y eso es la expresividad facial y la entonación de la voz. Tenemos el teléfono para la voz y tenemos el video chat para la voz y las expresiones faciales.

Serge Prengel (07:01): Y así, tal vez, podemos incluso ir un paso más allá que simplemente charlar por teléfono o videoconferencia. Al estar en comunicación, conscientemente prestamos atención a lo que sucede en nuestro cuerpo. Y nos comunicamos entre nosotros. Lo que estamos haciendo no es sólo el intercambio de contenido, el intercambio de noticias, sino el proceso de corregulación en sí mismo. Por ejemplo, mientras hablamos, siento que mi energía baja un poco. Me siento más asentado, una sensación de asentamiento y enraizamiento...

Stephen Porges (07:44): Estás sintiendo la conexión. Y lo que realmente estás enfatizando es que no es un " muestra y cuenta". Es una co-regulación. Y tenemos términos que usamos: reflejo, sintonización o sincronía. Pero en realidad se trata de co-regular. Y lo que estabas enfatizando era reconocer los propios sentimientos. Yo iría un paso más allá. Es decir, monitorear y reconocer los sentimientos de la persona con la que estás hablando. Así que estás llegando literalmente a su esfera, su conciencia, su sistema nervioso. Y realmente estás diciendo: Estoy presente. Estoy aquí con ustedes.

Serge Prengel (08:23): Sí. Así que es un muy buen paso. Estamos hablando de tender la mano. Alcanzar y extender la mano. Alcanzar el interior, alcanzar a la otra persona. Monitorearme a mí mismo y monitorear al otro. Conexión se trata de tener un sentido ésto.. Es lo que estamos experimentando al conectarnos.

Stephen Porges (08:44): Sí. Creo que es un muy buen resumen del mensaje.

Serge Prengel (08:49): Gracias, Steve.

Stephen Porges (08:50): Oh, de nada. Serge. Es bueno conectar durante este tiempo contigo. Gracias.

© 2020 Proactive Mindfulness®. All rights reserved. Proactive Mindfulness and its web address (proactivemindfulness.com) should be properly cited when these contents are used in any form.

© 2020. All rights reserved. *Relational Implicit* and its web address (relationalimplicit.com) should be properly cited when these contents are used in any form.