

ESTRÉS Y SUFRIMIENTO

Pedro Ortiz Cabanillas

Proponemos, basándonos en la concepción de que cada individuo humano es una personalidad, que el estrés debe ser considerado también como un proceso informacional creado por condiciones naturales externas a la sociedad e internas -fundamentalmente económicas- de la misma. Dentro de esta concepción, no hay interacción mecánica entre el ambiente y un organismo, sino una doble determinación entre la sociedad y las personas; de tal modo que las contradicciones entre naturaleza y sociedad son las que determinan situaciones igualmente contradictorias dentro del individuo que modifican, en ciertos casos patológicamente, la estructura de la actividad personal. Tales cambios tienen que empezar por su nivel consciente, y pasando por los niveles psíquico inconsciente, funcional, metabólico pueden alcanzar en algún caso el nivel de la expresión genética de las células de algún componente, sistema, órgano funcional o tejido de la persona.

Palabras clave: Personalidad, estrés, interacción, sociedad, actividad.

We propose, in base of the conception of the fact that each human individual is a personality, that the stress must be considered also as a informational process created by natural external conditions to the society and internals, fundamentally economics of the same. Within this conception, there is no mechanical interaction between the environment and a organism, but a double determination between society and the persons. In such a way that the contradictions between the nature and the into society, and the contradictions the interior of these, they are those which determine equally contradictory situations within individual that they modify, in certain cases pathologically, the structure of the personal activity. Such changes must begin by their conscious levels, and go through the unconscious psychic levels, functional, metabolic can reach in some case the level of the genetic expression of the cells of some component, organ functional system or flesh of the person.

Key words: Personality, stress, interaction, society, activity.

Dentro de la larga tradición del desarrollo del conocimiento humano, ha sido frecuente que los términos y conceptos del sentido común sean los que primero delimitan y abstraen aquellos aspectos de la realidad que progresivamente los hombres usan y modifican de algún modo. Más tarde, si tales aspectos de la realidad se convierten en necesidad o problema que merece alguna explicación, los términos del sentido común usados pronto se incorporan al lenguaje de la ciencia. Pero esta vez las palabras ya no sólo designan las propiedades objetivas del aspecto relativamente aislado de la realidad, sino que se aplican a sus procesos esenciales, -muchas veces inobservables-, inaccesibles al mismo sentido común.

Pero también sucede que muchas palabras una vez incorporadas a la jerga de una ciencia mantienen su significado original, y lo que el científico trata de hacer no es sino buscar la mejor definición del mismo concepto, a veces sin conseguir modificar su significado original. En otras ocasiones, el científico aplica un término de sentido común cuando cree que ha descubierto algún aspecto de la realidad que no había sido tomado en cuenta previamente.

Algo de todo esto parece haber ocurrido con el concepto de *stress* -estrés en español-, que según parece tiene estrecha relación con los de tensión, presión, fatiga, desasosiego o preocupación de nuestra cultura.

CONCEPCIONES CLÁSICAS ACERCA DEL ESTRÉS

Como podemos apreciar en los artículos de medicina psicosomática (por ejemplo, Stoudemire y McDaniel, 1995), la idea de una reacción de estrés fue introducida primero en fisiología animal por Walter Cannon para explicar los cambios funcionales y metabólicos que sufre el animal de experimentación cuando es sometido a una sobrecarga de estimulación. Posteriormente Harold Wolf lo empleó para explicar los cambios gástricos que parecen seguir a situaciones hostiles, hasta que Hans Selye usó el concepto de estrés para explicar el síndrome general de adaptación por él descrito. Desde entonces, el estrés como tema central de la medicina psicosomática, sin duda ha sido el intento más serio para resolver el

problema de la relación entre psiquismo y organismo.

Sin embargo, en los textos de medicina de los últimos treinta años, el concepto de estrés se emplea sólo en su sentido genérico -o común al describir los cambios sistémicos generales -psíquicos, neurales, endocrinos e inmunitarios- que siguen a una herida, quemadura, infección, intoxicación, y también para explicar las exacerbaciones

- de ciertas condiciones patológicas, como asma, hipertensión arterial, úlcera gástrica, ante situaciones que causan ansiedad o depresión como son los conflictos familiares y del trabajar- llamadas también por el sentido común, estresantes.

Dentro de este contexto, la Psiquiatría de los Estados Unidos (DSM-IV, 1994) reconoce con toda precisión que entre los "factores que afectan las condiciones médicas" (*sic*) hay respuestas relacionadas a una situación de estrés. Así aparece la categoría

"5: Respuestas fisiológicas relacionadas al estrés que afectan una condición médica general (por ej. exacerbación causada por estrés de úlcera gástrica, hipertensión arterial, cefalea tensional)".

Es evidente que aquí se alude al estrés sin delimitarlo con precisión, es decir, sin hacer mayores precisiones sobre su significado dentro de una determinada teoría. Ya no aparece el concepto como el *constructo* teórico que era usual en la teoría psicósomática. Igual actitud se encuentra en los textos modernos de medicina interna, en los que la palabra estrés ha quedado reducida a su significado vulgar que sólo se menciona como factor patogénico en los casos tradicionalmente conocidos del asma bronquial, la hipertensión arterial, arteriosclerosis, gastritis y la más seria úlcera gástrica. También se la menciona en relación con la prueba de esfuerzo para el estudio de la función cardíaca. Los clásicos conceptos del síndrome general de adaptación, de reacción de alarma, apenas se mencionan y sólo como conceptos generales que introducen en el campo de las relaciones neuroendocrinas. Queda, por último, el síndrome de estrés postraumático, que en sentido estricto significa que el estrés puede

causar estrés.

En lengua inglesa (Fowler y Fowler, 1964), la palabra *stress* significa fuerza constrictiva o impelente (estar bajo ... , presionado por ...), fuerza entre dos cuerpos, esfuerzo, demanda de energía. En español, *estrés* se define como "Situación de un individuo o de algún órgano o aparato que por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar" (Real Academia Española, 1992). Estresante viene a ser algo que produce estrés (como un trabajo excesivo, una situación conflictiva).

Queda claro que en español el término alude a un estado corporal particular, causado por un factor estresante. Naturalmente toda persona sabe en qué consisten las vivencias al comparadas con los efectos físicos de las cosas (cuando se carga un objeto pesado, por ejemplo) pues seguro ha pasado por una situación semejante que alguna vez fue causa de sufrimiento.

Como veíamos, en su sentido original en inglés, el término hacía referencia a una situación externa de estrés, ante la cual el sujeto debe generar una suerte de estrategia de afrontamiento. En tal sentido, el estado psíquico y corporal consiguiente sería el resultado tanto de los efectos del estrés como de fallas en la estrategia de afrontamiento.

Así se pronuncian, por ejemplo, Fitts y Posner (1967) cuando intentan:

“Definir “stress” no como la condición de sentirse “*estresado*” (stressful) por parte de un individuo, sino como la especificación de las demandas que el ambiente impone al individuo. (...). La ventaja de definir el estrés de este modo es que así se convierte en una variable independiente. La definición deja abierta la cuestión empírica de qué efectos pueden causar estas variables sobre el desempeño humano, y si se quiere, sobre los sentimientos subjetivos de estar bajo estrés, bajo desafío, etc”.

Esto explica por qué en la teoría psicossomática del estrés no se ha usado la palabra *distress*, que en efecto es presión excesiva de dolor, pena; angustia; necesidad de dinero o cosas; estar en posición peligrosa; estar exhausto, cansado, sin aliento; estar sujeto a severa tensión; afligido.

Causar ansiedad, aflicción o infelicidad. O, desde otro punto de vista, es evidente que en medicina psicosomática fue necesario introducir el concepto mecanicista de *stress*, pues el de *distress* hace referencia a aspectos más psicológicos de la vida de las personas, antes que a los ambientales, físicos o mecánicos de su entorno.

Sin embargo, el concepto de estrés, aun dentro del mismo enfoque psicosomático, no está tan bien definido como debería, pues el mismo Selye ya señalaba que una de las *causas* es el hambre. Así se crea tal confusión conceptual que creemos es una de las condiciones que ha impedido una mejor formulación teórica de un problema real. Si se hubiese limitado a la definición original, hubiera dicho que una situación de estrés es la falta de alimento, cuyo efecto, además del hambre, viene a ser la sensación de desasosiego, frustración o desesperación. Por consiguiente, si se trataba de precisar cuáles son las causas del estrés, es decir, de la situación de estrés que soporta una persona, era imposible que fuese el hambre, pues el hambre no es causa de una falta de alimentos.

Como estas precisiones no se hacen dentro de la teoría psicosomática del estrés, han tenido que surgir serios problemas conceptuales, como el que ha generado la definición errónea de la palabra estrés en español. Pero no sólo eso, sino que las mismas teorías del estrés, al tratar de reunir en uno solo el proceso de determinación de las enfermedades psicosomáticas, llevan a supuestos que en los hechos pierde todo valor explicativo. Por ejemplo, según el modelo *x-y-z* de la Academia Nacional de Ciencias de USA (Stoudeniire y McDaniel, 1995), ciertas enfermedades, si no todas, serían resultado de procesos en los que una actividad estresante causa "*a stress reaction*" - una *reacción de estrés*, y no "*a reaction against stress*" (una reacción ante el estrés)- que a su vez determina las respectivas consecuencias patológicas. Se supone entonces que existen estresantes generales, como el calor, el frío y el hambre (como decía Selye), y estresantes específicos como el aumento de catecolaminas por efecto de una respuesta activa, desafiante, o un aumento de cortisol y prolactina por efecto de una respuesta de sumisión y derrota.

Otra cuestión, también de sentido común, es que la *reacción de estrés* lleva implícita la idea de una interacción entre cambios físicos y psíquicos. Por ejemplo, en un artículo de divulgación (de autor anónimo), se

menciona a dos profesores universitarios de los Estados Unidos, Miller y Cohen, quienes dicen: "Así como los cambios físicos producen cambios en el pensamiento (como disfrutar un día de playa), también, a la inversa, el funcionamiento del cuerpo puede depender de cómo pensamos." Pero de inmediato notaremos que la *reacción de estrés* es reducida primero a una relación mecánica entre ambiente y organismo, y luego a una relación igualmente mecánica entre lo psíquico y lo físico. Por eso los mencionados profesores dicen también que estrés es "tensión física impuesta a nuestro cuerpo", [que] "se produce cuando las fuerzas del mundo exterior entran en acción recíproca con el individuo [de modo que cuando] el organismo reconoce la situación generadora de estrés, procura oponerse; si este esfuerzo se prolonga, el cuerpo agota sus recursos físicos y psicológicos y se lesiona a sí mismo."

Sin embargo, en los últimos años, gracias a las complejidades claramente patógenas de la vida social, parece existir una suerte de vuelta al pasado, y se vuelven a proponer nuevas teorías acerca de los efectos del estrés sobre "el organismo", empleándose el concepto en dos sentidos: 1) un concepto de sentido común que explica cómo ciertas condiciones externas producen cambios psíquicos y corporales en algunas personas, hecho que además se conoce desde antiguo, pues todo el mundo sabe reconocer cuando un estado de agotamiento, fatiga o hastío se debe a condiciones de vida claramente inadecuadas para el desarrollo personal; 2) una teoría que pretende explicar cómo las condiciones del *ambiente* producen perturbaciones patológicas más o menos específicas en *el organismo* por la mediación de cambios de naturaleza psicofísica.

Dentro de este segundo objetivo, el eslabón psíquico entre el ambiente estresante y los cambios del organismo deviene en un proceso que merece ser explicado por sí mismo. Viene al caso, entonces, señalar primero, cuáles serían las condiciones del *ambiente* particularmente estresantes y luego esbozar una explicación de la naturaleza de los procesos psíquicos que finalmente *causan* los cambios orgánicos que constituyen la enfermedad. Lógicamente que dentro de las nuevas corrientes de la *psiconeuroinmunología*, la *neuropsicoendocrinología*, el concepto de estrés podría llegar a ser indispensable.

Es justamente dentro de este planteamiento que el concepto de estrés

viene a ser usado como concepto científico, o por lo menos de apariencia científica, como una situación objetiva que es causa de un proceso patológico más o menos específico dentro del cual inclusive se definen sus fases, algunas de las cuales son supuestamente de naturaleza inconsciente. En realidad, no cabe duda que existen situaciones de estrés que, por ejemplo, modifican el desempeño, tanto de modo desfavorable como favorable, las cuales pueden estudiarse inclusive experimentalmente (Fitts y Posner, ob. cit.). También es posible comprobar -aún sin apoyo de una teoría específica- que una situación estresante puede condicionar, modificar, desencadenar o empeorar varias enfermedades como las ya mencionadas, y como se sabe, muchas otras, por no decir todas, pueden ser modificadas por una situación de estrés.

También es verdad que no todas las personas presentan tales cambios, tal vez ni siquiera la mayoría (como puede verse, por ejemplo, después de una calamidad), por lo que tiene sentido suponer que en los afectados debe producirse una falta de afrontamiento apropiado de la situación y sus efectos.

POSIBLES CAUSAS DE ESTRÉS

A pesar de su fuerte connotación mecanicista, es fácil reconocer que la situación de estrés o bien incluye un componente psíquico, o bien tiene consecuencias psíquicas antes de producir cambios corporales. Se dice, por ejemplo, que reducir la tensión del estrés significaría reducir la motivación; que el tratamiento del estrés depende de las capacidades del sujeto; que la irritación, la sensación de tensión y el tener las manos sudorosas son signos de que el cuerpo está presionado. De otro lado, es interesante que dentro de la relación de las posibles causas de los estados de estrés, ya se nota una preocupación por el problema de los "factores sociales", como puede verse, por ejemplo, cuando se habla del estrés situacional. En efecto, se dice que éste puede ser causado por diversos *factores*:

- a) Físicos: ruido, polución, gravedad, vestido, ambiente artificial, menos libertad del movimiento, ropa muy ajustada;

- b) Biológicos: enfermedades, edad (para cada una hay circunstancias estresantes), intervención quirúrgica;
- c) Psicológicos: ansiedad condicionada, tener que hacer algo superior a la rutina;
- d) Sociales: problemas familiares, falta de dinero, inseguridad (en la calle), persecución política o religiosa, hacinamiento, estudio y trabajo (sobre todo cuando se trabaja a destajo, en ambiente ruidoso, a ritmo acelerado, con responsabilidad excesiva, problemas financieros, en ambiente de excesiva competencia), o mal uso del tiempo.

Como se puede ver, desde el punto de vista de la definición de lo que podrían llamarse las causas de la situación de estrés, hay tal confusión que bien vale la pena discutir. En primer lugar, ¿se debe diferenciar entre la situación de estrés externa al individuo y una situación de estrés que se supone ocurre dentro del mismo? Por ejemplo, al decir que los tóxicos, las infecciones, las lesiones traumáticas producen situaciones de estrés, ¿es realmente necesario o útil apelar al concepto de estrés para explicar la patogenia de los cambios corporales? Creemos que en este caso el concepto de estrés es totalmente innecesario, pues la explicación de los cambios fisiológicos y hormonales que han sido atribuidos al estrés en los animales de experimentación no necesariamente tienen que incluir el concepto de estrés, ya que dichos cambios funcionales y metabólicos se pueden explicar directamente como consecuencia de la *noxa* en sí, y de los cambios psíquicos, sobre todo emocionales, que siguen a la injuria. Por consiguiente, incluir la ansiedad, el hambre, como causas de estrés denota una confusión conceptual que invalida cualquier teoría al respecto.

En segundo lugar, habría que preguntarse qué es una situación de estrés como variable independiente para un animal como para usar el modelo experimental en la explicación de las respuestas de las personas ante situaciones conscientemente experimentadas como estresantes, en especial cuando la mayoría de ellas, por no decir todas, saben perfectamente que estas situaciones son en gran parte de índole social. Pero antes de abordar este asunto, debemos discutir qué se dice al respecto en la actualidad.

PATOGENIA DE LOS DESÓRDENES CAUSADOS POR ESTRÉS

Es indudable la importancia de tener una explicación a la serie de problemas de salud cuya patogenia no se condice con los modelos tradicionales de la enfermedad. En otras palabras, como se ha dicho, hay la necesidad real de explicar hechos como que existan enfermedades generadas por una actividad psíquica alterada; que sea evidente la existencia de problemas sociales subyacentes a estas alteraciones psíquicas.

Pero al tratar de explicar tales hechos, en primer lugar, los *factores* causales son presentados como problemas circunstanciales, aislados, que ocurren en el entorno de una persona, y no requieren mayor explicación. En segundo lugar, al explicar la patogenia de los distintos desórdenes que causa el estrés, se opone la situación estresante - social y/o física - a su blanco en situación de estrés psíquico que es el organismo, mientras que al mismo tiempo se supone que existen trastornos *orgánicos* que surgen a consecuencia de cambios funcionales patológicos, resultado, a su vez, de ciertos procesos psíquicos inadecuados de afrontamiento de la situación de estrés, que luego se expresan como la enfermedad.

Se supone por estas razones que los desordenes causados por estrés serían de naturaleza biopsicosocial, psicofisiológica o simplemente consecuencia de factores psicológicos que generan ciertas alteraciones físicas. Es así como surge el planteamiento restringido según el cual ciertas enfermedades parecen ser consecuencia de una falla o cierta incapacidad para enfrentar y adaptarse al estrés al que están sometidos todos los seres vivos. Por eso es que en este sentido muy amplio, se ha sugerido que el estrés es la causa de muchas o tal vez de todas las enfermedades que nos agobian.

Una de las hipótesis basadas en la idea de que hay una relación entre *estrés y afrontamiento de la situación* (Rahe, 1995), supone que ella consiste en una serie de procesos de tipo *entrada-salida*, cuya trayectoria sería como se verá en adelante.

Teorías como ésta traducen las bien intencionadas concepciones del psicoanálisis en estrecha relación con la fisiología de los organismos y los

avances de la medicina molecular. La cuestión es que si la fisiología y la bioquímica modernas explican bien los procesos internos de respuesta al estrés, no queda claro qué papel desempeñan los mecanismos de defensa del inconsciente, excepto la idea de un antagonismo entre el individuo y la sociedad que permitiría al hombre igualarse a los animales.

Sucesos de la vida

→ Percepción de la situación estresante

→ Respuestas de defensa de tipo inconsciente

→ Respuestas psicofisiológicas específicas

→ Reducción de las respuestas

→ Presentación de síntomas de enfermedad

→ Búsqueda de atención de la enfermedad

¿ES POSIBLE UNA CONCEPCIÓN HUMANISTA ACERCA DEL ESTRÉS?

Es evidente que el denominador común a todos los planteamientos disponibles acerca del estrés como factor pato genético, es la convergencia de las concepciones mecanicista del ambiente y dualista del hombre que está detrás de los enfoques: freudiano, psicofisiológico y biopsicosocial respecto de las enfermedades.

En efecto, los modelos más influyentes acerca del estrés tienen fundamentación y argumentos similares. En el fondo del asunto, no hay una concepción cabal acerca del universo, acerca de la naturaleza del sistema vivo y de la sociedad humana que es el nivel superior de organización, y menos aún acerca de la esencia de los hombres, es decir, acerca de la personalidad. En consecuencia, 1) se da por entendido que las relaciones entre los hombres son de la misma naturaleza que las de los animales, así la sociedad humana llega a ser sólo un *constructo* abstracto, y por tanto el hombre es sólo un animal superior; 2) predominan los conceptos mecanicistas, como cuando se supone que los desórdenes funcionales son de naturaleza física, como vendría a ser la tensión

muscular, y efecto de una presión externa predominantemente física; 3) no se intenta tomar en cuenta las diferencias que deben existir entre la naturaleza del estrés que sufren las personas y la que soportan los animales; 4) no se reconocen que los procesos estresantes de las personas son de naturaleza social, (económica, y en última instancia moral), 5) no se diferencia entre los procesos patológicos internos de la persona y la situación externa estresante que los genera y 6) resulta que el estrés es un problema del organismo, de las glándulas de secreción interna y la musculatura principalmente, por efecto de un psiquismo sujeto a tensión, que se expresa a través del sistema nervioso, todo ello en general y en abstracto.

El problema es que cuando las explicaciones acerca de las enfermedades del hombre son meras extensiones de las observaciones hechas en los animales, la teoría, e inclusive la atención de salud, resulta ser la misma que aquella que explica la naturaleza animal, puesto que toma en cuenta sólo los aspectos "naturales" del desarrollo normal y de la enfermedad. De allí la idea de que el afrontamiento de los problemas y conflictos humanos es esencialmente de la misma naturaleza que la lucha por la sobrevivencia; la competencia por ubicarse mejor en el seno de la sociedad se pone en términos de la lucha animal por adaptarse a su ambiente inmediato o local, y la libertad de las personas se define en términos de la libertad animal.

Esto significa que, conceptual mente, los hechos se han planteado sólo en términos de la epigenesia del sistema animal. Las razones no las vamos a analizar aquí, pero creemos que están implícitas en nuestros argumentos. Por ejemplo, cuando se explica la respuesta de sufrimiento de una persona comparando su situación a la de un mono que es puesto al cuidado de otro sometido a estrés físico, y llega a morir antes que éste último, ¿significa acaso que el mono cuidador es *consciente* de la situación estresante, es decir, se siente realmente *responsable* de la vida de su congénere, o simplemente se muere de miedo? Por supuesto que los animales superiores tienen respuestas emocionales de naturaleza no consciente que pueden ser tan intensas como para determinar *psicocinéticamente* -no psicogenéticamente, es decir, como proceso de determinación sobre una información psíquica, de nivel superior respecto a la información neural-tanto a cambios funcionales a través del sistema autonómico, como metabólicos mediados a través del sistema endocrino que pueden a su vez

determinar cambios tisulares y celulares en ciertos órganos blanco de necesidad mortal. En el caso citado, ¿tiene sentido apelar a la explicación de que el animal cuidador sufre el estrés porque se da cuenta del significado de la situación que supuestamente sufre el físicamente torturado? Creemos que no, y es imprescindible que las razones sean destacadas con la mayor precisión posible, de otro modo se pierde la noción de humanidad y del sufrimiento humano.

No creemos que sea altruismo real el hecho de que el hombre de modo idealista pretenda ignorar o borrar sus diferencias respecto del resto de los animales. Es verdad que en el mundo de los fenómenos hay hechos de los animales que objetivamente se parecen a los de los hombres; pero si no se toman en cuenta sus procesos esenciales de determinación, mal haríamos en insistir en algo que los propios científicos naturales, también idealistamente, suponen que no es correcto hacer al momento de explicar al hombre, esto es, extrapolar las observaciones fortuitas o experimentales obtenidas en animales a la explicación de los procesos y problemas de los hombres. Recíprocamente, tampoco es lógico ni científico explicar el comportamiento animal a base de los conceptos que sólo pueden atribuirse a los hombres.

Desde que propusimos (Ortiz, 1994) que el sistema de la personalidad es el individuo humano cuyos procesos internos se estructuran epigenéticamente a partir de la información genética y cinéticamente a base de la información social, era lógico pensar que la historia de la persona se explica mejor como un sistema organizado en por 10 menos cinco niveles, cada uno de los cuales tiene una estructura cuya actividad depende de una clase específica de información: genética, metabólica, neural, psíquica inconsciente y psíquica consciente, siendo esta última la que determina la estructura de la actividad consciente. La conciencia es entonces toda la información psíquica consciente que refleja la información social que cada hombre incorpora y codifica en un sistema específico de memoria que es su neocórtex cerebral, en el curso de su actividad dentro de los procesos de la sociedad. Ésta es pues la clase de información que se origina en sentido epigenético a partir de la actividad psíquica inconsciente que el niño trae consigo al nacer, y se estructura en sentido cinético a base de la información social que se procesa a nivel de las relaciones interpersonales,

culturales y económicas de la sociedad. Esta misma información psíquica consciente afectiva, cognitiva y conativa- es, a su vez, la base o modelo de desarrollo que al reestructurar cinéticamente las redes corticales, reestructura a todo el sistema nervioso, y a través de éste a todo el individuo. Y así finalmente, cada individuo se transforma en una personalidad.

Esta explicación de la naturaleza social de los hombres, nos permite explicar al mismo tiempo la esencia social de las enfermedades que afectan a los mismos. Es entonces lógico pensar que la doble determinación - genética y cinética- de dichas enfermedades no tiene que ser diferente de los procesos de la organización *normal* de la personalidad. Además, nos permite definir la enfermedad (Ortiz, 1996) no como un *constructo*-en el sentido del aforismo que sentencia que no hay enfermedades sino enfermos-, sino como el estado patológico de una sociedad, clase social, comunidad o grupo familiar, y al enfermo como una personalidad cuyos procesos internos han sido modificados patológicamente dentro de tales condiciones sociales.

De otro lado, es natural que cada individuo, como se ha insinuado líneas arriba, esté bajo los efectos físicos, químicos, biológicos, psíquicos y sociales de su ambiente. Pero en este caso, se tiene que definir qué es realmente el ambiente humano, que de hecho no es el ambiente local, inmediato de naturaleza fisicoquímica donde los individuos animales viven y se comunican entre sí por medio de señales igualmente físicas, químicas, funcionales y *psíquicas* en el caso de los animales superiores. En cambio, debemos destacar que el ambiente de las personas es: 1) el universo fisicoquímico que la humanidad conoce científicamente y pretende dominar; 2) la sociedad, con sus instituciones y colectividades donde se forma y desarrolla cada personalidad; 3) la tiene transformada artificialmente en vivienda, vestido y alimento, así como en dinero, objetos, utensilios, herramientas, máquinas, obras de arte, todo ello por obra del trabajo productivo y creativo de la misma sociedad, y lo que es más esencial, 4) la información social que contiene esta naturaleza transformada y la información social codificada en libros, fotografías, cintas de cine y vídeo, discos de toda clase y computadoras, y específicamente en el lenguaje. Consideramos pues fundamental tener en cuenta: 1) la realidad del mundo

transformada por esta sociedad, cuya organización, incluida la de los propios hombres, depende de la clase de información que denominamos social, y 2) los procesos por los cuales esta clase de información se refleja en el neocórtex cerebral humano en la forma de información psíquica consciente que es la base de desarrollo del individuo total.

Por tanto, nadie podría negar la influencia que sobre nuestras células ejerce la radiación infrarroja y ultra violeta, la contaminación del ambiente, los microorganismos del agua, el aire, los alimentos. Como tampoco podemos negar que la división del trabajo y la acumulación de la riqueza en unas pocas manos han generado la pobreza, la carencia de los medios esenciales de subsistencia en la mayoría de los hombres en toda la faz de la tierra.

Entonces, creemos que es imprescindible que una teoría del estrés debería tomar en cuenta por lo menos: 1) la diferencia que existe entre el nivel de la sociedad humana y el de las personas, y que la relación entre la sociedad y las personas son procesos de determinación de naturaleza informacional, tanto epigenéticos (del individuo a la sociedad) como sociocinéticos (de la sociedad al individuo); 2) que tiene que ser la integridad de la persona la que responde a una situación social estresante; 3) que la situación estresante no es un factor ni un conjunto de factores, sino la estructura de la situación social donde se desarrolla la persona. de tal modo que la situación de estrés es toda una superestructura social generada dentro de la misma sociedad, en tanto es ella la que crea sus propias contradicciones. Esto significa que para suprimir el estrés habría que empezar por suprimir la injusticia social, superar los bajos niveles culturales y económicos, y por consiguiente éticos, de la sociedad; lo cual no niega que, a la inversa, el mundo desarrollado genere sus propias condiciones de estrés.

Efectivamente, existen procesos tanto dentro de la realidad física del mundo inerte como de la realidad social que afectan positiva o negativamente el desarrollo de cada personalidad, dado que:

- a) Todo el sistema vivo está bajo la acción entrópica de los procesos energéticos de la materia inerte, no viva;
- b) Todo el sistema social está bajo la amenaza de las necesidades de

sobrevivencia del resto del sistema vivo en su totalidad;

- c) Los procesos sociales por su propia estructura alienante y su limitado desarrollo moral, determinan, por un lado, el desarrollo aceptable sólo de ciertas personas, y por otro, las limitaciones y miseria de muchas otras;
- d) Dentro de cada personalidad; las alteraciones o desórdenes de un nivel de organización repercuten, no sólo epigenética sino también cinéticamente sobre los demás, generando los procesos internos que la convierten en enfermo.

Al menos esta es la forma como suponemos puede encararse mejor la explicación tanto biológica como social de las enfermedades. Tiene sentido suponer, por tanto, que la enfermedad de una persona puede ser determinada tanto epigenética como sociocinéticamente, hasta que los procesos patogénicos pueden llegar a afectar parte o todos los niveles de organización de la personalidad, como son los niveles psíquico consciente, psíquico inconsciente, funcional, metabólico y genético, en sentido ascendente, descendente o ambos.

Entonces, por qué no trazar la historia de los procesos sociales que comprenda por lo menos la injusta distribución de la riqueza. Si así lo hiciéramos, ni siquiera nos preocuparíamos de que el hipotálamo o los linfocitos *T* estén involucrados en la reacción ante el estrés, porque si alguien ahora tiene estrés, ello se debe a que la sociedad humana ha generado situaciones que si bien favorecen a un sector de la misma, al mismo tiempo generan condiciones capaces de inducir no sólo la enfermedad, sino la muerte, como es el caso de la guerra o el suicidio, de quienes no pueden copar con la situación de estrés.

Es evidente que si nos quedamos con la idea de que es la injusta estructura de los procesos sociales, tal vez se podría suponer que tal situación de estrés de los hombres, en realidad no tiene las características físicas que sí son evidentes tanto en el experimento con animales como en el caso del frío o el calor, como tampoco tiene sólo las características psicológicas que sí generan el hambre o los conflictos entre personas. Además, si la sociedad fuera sólo el entorno formado por las personas que nos rodean y con quienes nos trabajamos en alguna forma de relación, ¿qué

más se podría decir sobre la injusticia, la pobreza, la falta de libertad social y aún la consabida quiebra de los valores? En otras condiciones, ¿por qué es más fácil relacionar, por ejemplo, la conducta violenta de las personas con las condiciones sociales, y no tanto estas mismas condiciones sociales con las "*condiciones médicas*" aludidas en las clasificaciones de las enfermedades psiquiátricas?

El hecho que nos parece descubrir en la explicación social de los desórdenes psíquicos, funcionales, metabólicos y hasta genéticos de las personas, es que tanto para el sentido común como para las ciencias del hombre, lo más objetivo que podemos sentir como intolerable son las relaciones físicas con el ambiente igualmente físico y las relaciones psíquicas con las demás personas. Pero en el fondo de todo esto, la naturaleza de estas relaciones queda sin precisar ni definir. Por eso creemos que al haber definido la naturaleza de la información, y sobre todo de la información social que se codifica en la forma de información psíquica consciente en el cerebro de las personas, se facilita la explicación de las relaciones entre la sociedad y sus miembros, tanto-en la salud como en la enfermedad.

En efecto, hay una clase de desórdenes que no son determinados por procesos epigenéticos sino sociocinéticos, y a los cuales no se puede atribuir una causalidad claramente definida en el campo de las ciencias médicas, como es el caso de las enfermedades causadas por tóxicos, microorganismos, traumatismos, déficits nutricionales o por algún otro proceso etiológico de naturaleza similar. En otras palabras, existe realmente una clase de desórdenes de la actividad personal que son determinados socialmente, sin que exista una especie de mediación como los agentes señalados. Se debe asumir, entonces, que se trata de explicar un tipo de enfermedades en que los procesos de determinación tienen como base ciertas condiciones sociales que por sí mismas generan perturbaciones a nivel de la actividad psíquica consciente, luego inconsciente, funcional, metabólica y posiblemente también sobre la expresión genética de las células de cualquier componente del individuo humano, esto es, de la personalidad.

Por ejemplo, respecto de los hombres se deberá tomar en cuenta que el exceso de calor o de frío que se supone producen reacciones de estrés en

los animales, ya no son importantes ni siquiera por lo que significan, sino porque expresan la situación social y económica en que vive la persona: mejor dicho, la estructura social es la que determina si la persona debe sufrir frío o calor en exceso. Visto de otro modo, respecto de una persona la angustia no es por el frío sino porque no tiene con qué abrigarse, no es por el efecto físico de la baja temperatura en sí, sino por la frustración de no tener ropa o vivienda para abrigarse, y menos todavía calefacción. Tampoco es la percepción del hambre sino la percepción de la injusticia de no tener qué comer. Qué podemos imaginar respecto de un padre o una madre que en algún lugar por casualidad ve unos manjares en la pantalla de un televisor y sólo puede ofrecer a sus hijos la infusión de alguna yerba con un poco de azúcar. Es pues la situación social llevada a su extremo lo que realmente interesa como explicación del sufrimiento, la angustia, la depresión, la desmoralización, la apatía, o al contrario, la respuesta violenta, irritabilidad, desasosiego, frustración de una persona ante sus condiciones de vida.

Luego, es natural que en tales condiciones, por los mismos procesos cinéticos mencionados, la perturbación de la actividad psíquica consciente determine cambios en los demás niveles inferiores de organización del individuo. Como tales condiciones determinan cambios hormonales, inmunitarios o tisulares, la lesión tisular ya no la apreciamos como algo inesperado y mucho menos como si fuese un misterio.

Queda solamente por definir en qué consisten las condiciones sociales que valoramos como situaciones de estrés. En primer lugar, y en términos genéricos, creemos que deben ser: 1) El exceso de información social que la persona tiene que procesar; tal el caso de un ejecutivo, un estudiante cerca de los exámenes. 2) La disposición de información adecuada, pero en ausencia de los recursos materiales, sobre todo económicos, para satisfacer una necesidad. Habría que comprobar si la ausencia de información acerca de ciertas necesidades es más bien favorable en situaciones de pobreza. 3) Disponer de información contradictoria respecto de una situación problemática, sobre todo si crea conflicto, donde la decisión que se tome

tiene implicancias sobre la vida misma.

En todos estos casos, no necesariamente es preciso que la situación se mantenga por un tiempo prolongado. Tampoco parece ser necesario que la persona sea plenamente autoconsciente de la situación en que se encuentra. Por supuesto que hay situaciones de vida que deben ser consideradas como situaciones de estrés que causan sufrimiento, condiciones que por lo general se consideran como causas de apatía o desmoralización, como son: aislamiento forzoso, calamidades, privación de libertad, hospitalización (en unidades de cuidado intensivo, por ejemplo), cambio de residencia (sobre todo en niños y ancianos), entre otras situaciones similares.

Nos queda por explicar por qué se confunden la situación exterior de estrés con la situación subjetiva o interna de sufrimiento, y se considera este último también como estrés. Creemos que ello se debe a que la configuración que adopta la información social -que es lo que objetivamente tomamos como situación de estrés-, se refleja cinéticamente como información psíquica consciente, adoptando naturalmente una configuración similar. Esta clase de información, a su vez, se refleja en el nivel funcional del cerebro y el sistema nervioso, luego en el nivel metabólico y finalmente en la expresión genética de las células del órgano blanco. Es pues fácil hacer desaparecer la situación social, al suponer que el estrés es sólo el estado interno del individuo, y al reducirla al ambiente físico natural que rodea al mismo.

Lo dicho no debe implicar que toda enfermedad es causada sólo por estrés. Aunque no negamos, y más bien destacamos la responsabilidad de lo social en la patogenia de las enfermedades, sobre todo de las llamadas mentales, no deberíamos generalizar y de este modo hacer perder todo valor explicativo al concepto de estrés. En efecto, la explicación en el sentido de que una situación de estrés es determinante de sufrimiento y de enfermedad local o sistémica en una persona en particular, significa que se ha descartado cualquier otra condición patogénica, como por ejemplo, presencia de tóxicos, infecciones y procesos similares como determinante del desorden actual de la persona. Esto no significa que se niegue la posibilidad de que, si estos procesos están presentes, la situación de estrés que podría existir además, pueda contribuir a disminuir la capacidad de respuesta de dicha persona.

CONCLUSIÓN

Se ha analizado críticamente el concepto y la teoría vigente acerca del estrés. Hemos podido demostrar que ella, en sus diferentes versiones, pierde valor explicativo en tanto no toma en cuenta la naturaleza de la estructura informacional de la sociedad y por consiguiente la doble determinación, igualmente informacional, del hombre, tanto epigenética y social, tanto en condiciones de salud como de enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DSM-IV (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington: Ed. 4. American Psychiatric Association.
- Fitts, P.M. y Posner, M.I. (1967). *Human Performance*. California: Brooks/Cole.
- Fowler, H.W. y Fowler, F.G. Eds. (1964). *The Concise Oxford Dictionary of Current English*. Oxford: Clarendon Press.
- Ortiz, C.P. (1994). *El sistema de la Personalidad*. Lima: Orion.
- Ortiz, C.P. (1996). *Introducción a la Medicina Clínica*. Lima: Centro de Producción Editorial, UNMSM.
- Rahe, R.H. (1995). Stress and Psychiatry. En; Kaplan, H.I. y Sadock, B.J. (Eds.) *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp. 1545-1559). Vol. VI. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Real Academia Española (1992). *Diccionario de La Lengua Española*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Stoudemire, A. y McDaniel J.S. (1995). History, Classification, and Current Trends in Psychosomatic Medicine. En; Kaplan, H.I. y Sadock, B.J. (Eds.) *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp. 1463-1472). Vol. VI. Baltimore: Williams & Wilkins.