

NUESTRO PEOR ENEMIGO PUEDE CONVERTIRSE EN NUESTRO MEJOR
ALIADO DEPENDE DE NOSOTROS.

El hombre busca fuera de él lo que ya tiene
en su interior- Lawson 93

LA QUIMICA DE LA FELICIDAD

A menudo se escucha decir que entre dos personas "Hay buena química" y no se refiere a otra cosa que a un adecuado flujo de hormonas neurotransmisoras* llamadas encefalinas.

Estás son sustancias naturales sintetizadas por nuestro cerebro que, entre otros efectos, alivian el dolor psíquico o físico. Son cientos de veces más potentes y miles de veces menos perjudiciales que las drogas naturales o sintéticas del mercado.

Cuando nos golpeamos con algún objeto y tenemos dolor, a al cabo de unos minutos el dolor desaparece: han actuado las encefalinas

Hay sustancias como el alcohol, los derivados del opio y demás narcóticos que disminuyen la síntesis de encefalinas. De allí que luego de su efecto el "dolor" o la "pena" es mayor. Ellas influyen no sólo en nuestro estado de ánimo sino en nuestras elecciones, comportamientos, actitudes y aptitudes.

Por otro lado, cosas simples, como los masajes o las caricias, estimulan su secreción y nos hace sentir bien.

Si recordamos instantes felices en nuestras vidas, en esos momentos estaban haciendo efecto las encefalinas y el evocarlos vuelve a activar el mecanismo. Esta secreción de encefalinas es mayor, si además hay relajación.

Cuando nos levantamos felices tal vez hayamos tenido sueños placenteros y se haya segregado mayor cantidad de encefalinas.

También se logran estas sensaciones placenteras encefalino dependientes cuando leemos una poesía, escuchamos música, miramos un paisaje o escuchamos el trinar de los pájaros.

En la vereda opuesta: la depresión, la frustración mal manejada, puede llevar a la búsqueda de placeres sustitutos tales como competir para ganar, la velocidad, el dinero, y demás necesidades materiales, y pasan a ser conductas tendientes a lograr las endorfinas no producidas.

Muchas cefaleas están asociadas a déficit de encefalinas. En estos casos frente a cualquier situación placentera, el masaje o la mano en la frente puede calmarlas por estímulo de su secreción

Existe una estrecha relación entre las E. Y el sistema inmunitario de defensas.

Un experimento simple de Levine demostró que cuando a un paciente con dolor se le da un placebo (de contentare, complacere) producto inocuo, el dolor calma pero sí se le da naloxono, un inhibidor o competidor de encefalinas, no calma. Esto explica el poder sobre el dolor de los placebos a través de las encefalinas y no puramente su acción subjetiva o psíquica.

La confianza a un profesional tiene este efecto como lo tiene la actitud del médico y el efecto de las prácticas curanderiles. En realidad sanan, pero no siempre curan. Tal vez convenga aclarar que en la sanación la persona se siente bien, mientras que en la curación, la persona está bien. Una no siempre acompaña a la otra.

Otro hecho a tener en cuenta es que ante situaciones de estrés el organismo genera encefalinas pero cuando aquel, es exagerado, psíquico o físicamente no hay secreción.

Este es el nudo de la búsqueda o tropismo a sustancias similares que la sociedad o las personas poseen.

Las actividades deben ser sanas (ir hacia) no forzarse cuando este esfuerzo se transforma es placentero surge el adicto al trabajo o al deporte.

Enfrentar los problemas y resolverlos o proponérselo produce euforia por las encefalinas que se segregan.

En este contexto el estudio, la amistad, el amor, la convivencia el deporte sin esfuerzo, es secretor de encefalinas.

Esfuerzo: es ir más allá de nuestras fuerzas esto es un estrés negativo y peligroso por su riesgo de déficit de defensas, o inmunitario, y por su tropismo a drogas.

Ante una situación de estrés el organismo reacciona segregando encefalinas las que llevan a una situación de calma y relajación.

El elevado nivel de estrés tanto físico, psíquico como sociales aumenta el nivel de encefalinas hasta llegar a un agotamiento de la función: endocrina y cerebral. Esto es lo que genera la búsqueda de placeres "sustitutos" de los placeres

naturales. Entonces dejan de ser un estímulo para la secreción de estas encefalinas y por lo tanto se buscan sustancias con efectos similares. Allí dejamos de tener capacidad de decisión autónoma y dejamos de ser libres.

Las drogas habitualmente traficadas y usadas actúan como una llave en la cerradura que no le corresponde, puede llegar a abrirla pero al cabo de un tiempo destruirá la cerradura y en nuestra casa inhibirá la fabricación de encefalinas.

El fármaco dependiente por lo tanto cada vez se encuentra más sensible al dolor por tener cada vez más elevado el umbral de secreción de encefalinas. Por necesitar cada vez más estímulo para segregárselas.

Es decir, a partir de la 2^a segunda dosis el único placer es recibir la droga. Por lo tanto se deben tratar con estimulantes de secreción de encefalinas.

La utilización crónica de alcohol anula la capacidad del cuerpo para segregar la cantidad necesaria de encefalinas que requieren las distintas situaciones cotidianas. Lo único que puede ayudar realmente a abandonar la adicción es un aumento de los niveles naturales de encefalinas que, como vemos, ni se compran ni se venden.

El cigarrillo, al producir estrés segrega encefalinas y esta es la trampa, como ocurre con las demás drogas. Cuando se desea dejar de fumar lo que resulta muy difícil es adaptarse a estados de niveles menores de encefalinas. Por lo tanto, para dejar estos hábitos, hay que crear situaciones que estimulen su secreción como el deporte y los masajes. También la risa y las películas cómicas elevan estos niveles.

Las drogas de las que habitualmente se abusan actúan, por todo lo dicho, activando circuitos o sistemas nerviosos u hormonales, los que pueden ser y están destinados a ser, activados por estímulos o vías naturales, como la comida, el agua, la actividad física, sexual, estímulos visuales o auditivos, las caricias, los logros y el reconocimiento por el otro y el reconocimiento del otro. Es decir, de situaciones que se acompañen de una vivencia agradable, de placeres genuinos.

Una actitud negativa de pesimismo bloquea la secreción de encefalinas. Lo mismo ocurre con la depresión de la desesperanza.

El optimismo es la mejor aliada contra las agresiones que provocan la infelicidad.

Esta secreción de encefalinas puede verse disminuida por falta de estímulos por lo que causaría más dolores o displaceres fisiológicos o cotidianamente tan necesarios como inevitables. Así ocurre con el dolor de la frustración de no

poder salir por lluvia, por perder el ómnibus, pincharse con una espina de rosa o de cualquier contratiempo.

Hay personas "curtidas" que soportan bien estas dolencias porque lo han padecido otras veces, hay otras que no o porque ya se ha agotado su capacidad por situaciones dolorosas muy grandes o porque han sufrido muy escasas situaciones displacenteras o dolorosas, el superar obstáculos es un estímulo encefalino secretor fisiológico. Por eso nos alegra superar un obstáculo

Muchas veces el enamorarse, el desprejuiciarse, el salvar obstáculos de la vida de relación, del estudio, del trabajo, de las dificultades económicas mantienen los niveles adecuados de encefalinas. En el mercado todo lo que se pretende vender se asocia a situaciones placenteras

En conclusión:

Las encefalinas producen placer y lo que produce placer, produce encefalinas.

El hacer el bien, el conocer las verdades, el aprender, el trabajo dignificante, la solidaridad social, el cuidado y el amor, en una palabra el practicar las virtudes son placenteros porque son encefalino productores.

Incluso el displacer de pequeñas contrariedades o las fisiológicas situaciones de estrés también son estimulantes.

Ser víctimas de la injusticia, el abandono, el maltrato: ser víctima la violencia psíquica, física o social genera un estado de infelicidad por déficit de encefalinas.

Los malos recuerdos, el revivir situaciones desagradables lleva a una inhibición de las encefalinas produciendo un estado doloroso, situación de riesgo para el consumo de alcohol, tabaco o drogas.

A estas encefalinas también se las conoce con el nombre de Beta Endorfinas.

RECORDEMOS LAS SITUACIONES QUE FAVORECEN LA SECRECIÓN DE ENCEFALINAS:

- ☺Masajes
- ☺Risas
- ☺Recuerdos Placenteros
- ☺La Relajación
- ☺Estrés fisiológico

- ☺ Obstáculos superados
- ☺ Deportes
- ☺ El Cantar de los pájaros
- ☺ Música
- ☺ Paisajes
- ☺ Recordar o ver un lago, un amanecer
- ☺ El azul del cielo
- ☺ La ternura de un niño
- ☺ La belleza de una mujer
- ☺ El recuerdo o la presencia de la persona amiga
- ☺ La posibilidad de amar y ser amado.

Hay cosas que aún no conocemos:

¿Siempre existe un déficit de encefalinas o existe déficit de receptores o efectores de encefalina?

¿Hay personas que nacen con menor cantidad de células productoras o con más cantidad de receptores de encefalinas?