



Revista Latinoamericana de Psicología

ISSN: 0120-0534

direccion.rlp@konradlorenz.edu.co

Fundación Universitaria Konrad Lorenz

Colombia

Kort, Felicitas

Interacción mente-cuerpo

Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 27, núm. 3, 1995, pp. 497-501

Fundación Universitaria Konrad Lorenz

Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80527307>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGIA
1995 VOLUMEN 27 — N°3 497-501

INTERACCION MENTE-CUERPO¹

FELICITAS KORT*

Asociación Venezolana para las Ciencias del Comportamiento

ABSTRACT

Western civilization considered until a few decades ago, that mind was "located" in the brain. Beginning with the work of Walter B. Cannon it was demonstrated that when the body prepared itself for coping with a stress situation, adrenaline secretion increased, and the heart and the digestive system were affected. In other words, emotions were translated into visible bodily manifestations. Later on Hans Selye showed that the stress response causes physical lesions. Edmund Jacobson demonstrated the interaction between muscular flexions and relaxation. Neal E. Miller investigated the modification of non-voluntary behaviors: Digestion, blood circulation, and heart rate. Today, the scientific discipline of psychoneuroimmunology —Cohen, Pert, and other authors— investigates the interaction between the brain and the immune system.

Key Words: Brain, stress, emotions, body, modification of non-voluntary behaviors.

¿Dónde está la mente? Hace 3 siglos el pensador René Descartes describe la mente como una entidad extracorpórea que se manifiesta en la glándula pineal. Descartes se equivocó en relación a la glándula pineal, pero el debate mente-cuerpo aún persiste con toda fuerza.

¹ Ponencia presentada al 8° Congreso Latinoamericano de Análisis y Modificación del Comportamiento, La Paz (Bolivia), Junio 5 a 10 de 1994.

* Dirección: Felicitas Kort, Instituto Diagnóstico, Edificio Anexo P.B., Avenida Paraíso, San Bernardino, Caracas, Venezuela.

La civilización occidental afirma que la mente está en el cerebro nada más, fuera del cuerpo. También existía la creencia que podíamos sentirnos muy angustiados y que no había cambios en el cuerpo.

Posteriormente Freud plantea que la mente, la tristeza o la alegría no tienen nada que ver con el estado del cuerpo; no tiene origen físico.

Más en tiempos de la I Guerra Mundial, el fisiólogo Walter B. Cannon descubre la "respuesta de ataque o escape" como una reacción frente al miedo y el peligro. Cannon demuestra que al prepararse el cuerpo para la acción — aumento de la adrenalina y otras hormonas, aumento del latido cardíaco y tensión muscular— se afecta seriamente al aparato digestivo.

Es decir que la interacción mente-cuerpo se realizan a través de las emociones que luego se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo.

Para el año 1940 el bioquímico Hans Selye trabaja la relación entre la enfermedad física y una serie de reacciones fisiológicas que denominó "respuesta de estrés", y muestra cómo el desajuste emocional provoca esas mismas reacciones que a su vez causan lesiones físicas.

El libro, *Relajación Muscular Progresiva*, del neurofisiólogo Edmund Jacobson a principios de 1900 señala que existe una interacción entre las flexiones musculares y la serenidad. Más de 100 ejercicios, abreviados luego por Joseph Wolpe, enseñan la diferenciación entre tensión y relajación. El control de la tensión corporal se mide desde el mismo instante en el cual los músculos estriados y el sistema nervioso central reaccionan al estrés. Explica Jacobson que al dirigir la atención a las señales propioceptivas, es decir, a los órganos sensoriales que están localizados en los músculos y las articulaciones cada vez se gana más control sobre la regulación del cuerpo y esto repercute en los acontecimientos mentales.

De la misma manera, el cardiólogo investigador Herbert Benson, a principios de 1970, descubre un conjunto de reacciones fisiológicas que tranquilizan y que llamó: "respuesta de relajación" y que consistía en una disminución en la respiración, el latido cardíaco y la presión arterial.

Ahora, el nacimiento de la psiconeuroinmunología en la última década es un esfuerzo por comprender la interacción entre las actividades del cerebro y el sistema inmunológico. El psicólogo Robert Ader y el inmunólogo Nicolás Cohen en sus investigaciones encuentran una cantidad de enlaces entre el sistema nervioso y el sistema inmunológico. Dos sistemas que hasta ese momento parecía que actuaban por separado. Junto con otros investigadores, se ha demostrado que

las células nerviosas interaccionan directamente con los órganos del sistema inmunológico, como la adrenalina y otras hormonas asociadas al estrés.

Como se sabe, el sistema inmunológico es la primera defensa ante la enfermedad. Por ejemplo, Ader realizó una investigación con una joven con lupus. Estaba en 80 mg de esteroides al día, le inflamaban la cara, se le caía el cabello. Mediante la aplicación de condicionamiento clásico, el Dr. Ader recurre al sabor y al olor que son de fácil condicionamiento para sustituirlos por el psicofármaco a fin de "engañar" al organismo. Asocia aceite de bacalao con perfume de rosas. Mientras le inyectaban la medicación la paciente olía el perfume, y al mismo tiempo ingería el aceite de bacalao. Esta combinación es un impacto que apela al sistema nervioso olfatorio y gustativo para que respondan como si recibiera la medicación. 8 años después la paciente no necesita ni el fármaco peligroso, ni el aceite de bacalao, ni el perfume.

En la actualidad nuevas investigaciones científicas dicen que la mente: pensamiento, emoción, temperamento, personalidad afectan la salud.

Una cascada de cambios ocurre en el cuerpo como lo apuntan las investigaciones de Candace Pert sobre la química del cerebro. En particular, esta investigadora estudia cómo los neuropéptidos interaccionan con el sistema inmunológico.

Los neuropéptidos son sustancias químicas, cadenas de aminoácidos similar a un collar de perlas y los encontramos en todas partes del cuerpo, atadas y difusas en los receptores de todas partes del cuerpo. El cuerpo está dirigido por estas moléculas mensajeras.

En una entrevista Candace Pert dice: "aún utilizamos diferentes lenguajes para describir la mente o el cuerpo. No se interaccionan. Esto no nos permite ver dos fenómenos que son realmente similares. La mente y el cuerpo son inseparables. Son un todo. *La mente es el cuerpo*".

O sea, el estado de tristeza tiene una contraparte física, lo mismo con el estado de ira. Hay cambios específicos en el cerebro cuando se experimentan sentimientos, pensamientos e imágenes.

Candice Pert también apunta en la misma entrevista presentada en 1993 en la Convención de la American Psychological Association que tuvo lugar en la ciudad de Toronto, Canadá:

"...no puedo decir que cuando tengo miedo, tristeza, dolor, llega siempre a mi cerebro porque hay muchos mensajes emocionales que no van directo hasta la cabeza, pero que están involucrados para hacer responder al cuerpo.

Las emociones están almacenadas en el cuerpo, en los neuropéptidos, en los receptores, en las células, en los tejidos sólidos que vibran, tienen energía molecular, cambian a lo que están sujetos, cada vez que interaccionan aportan mensajes químicos".

Por ejemplo, si una persona se corta, las moléculas van a proteger la herida en cuestión de segundos. Los receptores viajan en todo el cuerpo y sus funciones como lo son las emociones tiene un potencial. El humor y actitud transforman las células, afectan como funciona el hígado, el corazón. Uno nunca se enferma cuando va a esquiar. Los ataques cardíacos ocurren con más frecuencia el lunes en la mañana. Después de los festejos de Año Nuevo también mueren muchas personas: los químicos del cuerpo son los mismos químicos que están involucrados en las emociones.

No menos relevantes y muy actuales son las investigaciones del psicólogo Neal Miller, a finales de 1960 quien demuestra que las ratas pueden aprender procesos de control fisiológico que parecían ser involuntarios, tales como la digestión, la circulación de la sangre y los latidos cardíacos.

Las investigaciones de Miller contribuyen al desarrollo del "biofeedback" o "bioretroalimentación", una conversación mente cuerpo en la cual la piel, el corazón, la sudoración, pueden medirse con monitores electrónicos que suministran información a las personas sobre sus procesos biológicos, y esta información les permite aprender a controlar procesos corporales que anteriormente parecían involuntarios.

Por ejemplo, para aliviar el dolor de cabeza se puede crear un exágono en la pantalla de un televisor, y con el "biofeedback" o "bioretroalimentación" una persona aprende a identificar cuando su mente se encuentra más relajada. Al disminuir el tamaño del exágono se logra el control sobre el dolor de cabeza. Esto necesita práctica. No hay magia.

Por último, existen investigaciones epidemiológicas en gran número de poblaciones, las cuales examinan los factores sociales y psicológicos asociados a la salud y la enfermedad, que muestran como las personas que experimentan un apoyo social enérgico —aquellas que tienen fuertes nexos afectivos con los familiares y amigos— viven más que las que no tienen estos nexos. El nivel de mortalidad es más elevado en la gente que está aislada que en las que están acompañadas.

Las investigaciones en la interacción mente-cuerpo abre nuevos caminos para estudiar áreas críticas: el funcionamiento del sistema inmunológico, el valor de la psicoterapia en la enfermedad física y la conexión entre los vínculos sociales y la salud.

RESUMEN

Hasta hace poco la civilización occidental afirmaba que la mente estaba en el cerebro, pero a partir del fisiólogo Walter B. Cannon se demuestra que al prepararse el cuerpo para la acción en un situación de estrés aumenta la adrenalina y se afectan el corazón y el aparato digestivo. Es decir, las emociones se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo. Tiempo después el bioquímico Hans Selye comprueba que la respuesta de estrés causa lesiones físicas. Mientras que el neurofisiólogo Edmund Jacobson demuestra la interacción entre flexiones musculares y serenidad. El psicólogo Neal Miller investiga la modificación de conductas involuntarias: la digestión, la circulación de la sangre y los latidos cardíacos. Hoy, la psiconeuroinmunología —Nicolas Cohen, Candice Pert, y otros—estudian la interacción entre el cerebro y el sistema inmunológico.

Palabras claves: Cerebro, estrés, emociones, cuerpo, modificación de conductas involuntarias.