La mente es cuerpo físico, y el cuerpo es mente

**En su libro "Moléculas de emoción", la doctora Candace Pert concluye que "la mente no domina al cuerpo, sino que se convierte en cuerpo. Cuerpo y mente son una sola cosa"**



***Candace Pert habando sobre Neuropéptidos en la película "¿Y tu que sabes?"***

**PSICONEUROINMUNOLOGÍA
ENTREVISTA A LA DOCTORA CANDACE PERT por ODILE RODRÍGUEZ DE LA FUENTE**

La doctora Candace Pert es una científica de prestigio internacional. Dentro de comunidad científica, se la conoce fundamentalmente por su descubrimiento del receptor opiáceo en 1973, punto de partida a una sucesión de hallazgos de otros receptores y sus neurotransmisores, con el consiguiente impacto en el conocimiento de las bases químicas del funcionamiento del cerebro, los neurotransmisores y las endorfinas. Sus estudios han resultado esenciales para el desarrollo de un nuevo campo de la medicina denominado psiconeuroinmunología.

Los más de 25 años de investigación y especialización de la doctora Pert en la base molecular de los neuropéptidos y sus receptores, tanto en el cerebro como en el sistema inmunológico, han proporcionado la base científica para un nuevo campo de la medicina y la farmacología denominado como psiconeuroinmunología, ámbito que implica la comunicación entre mente y cuerpo y la importancia de las emociones como puente entre estas dos partes, habitualmente tratadas como separadas. Como ella misma dice: "La mayoría de lo psicólogos tratan la mente como separada del cuerpo, un fenómeno con apenas conexión con el cuerpo físico. Inversamente, los médicos tratan al cuerpo como desvinculado de la mente y las emociones.
Pero el cuerpo y la mente no están separados y no podemos tratar ni entender a uno sin el otro.
Investigaciones científicas están demostrando que el cuerpo puede y debe ser curado a través de la mente, y la mente puede y debe ser curada a través del cuerpo ". Candace Pert ha escrito más de 250 publicaciones científicas y ha trabajado como jefa de sección de bioquímica cerebral en la rama clínica de neurociencia del NIMH (Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos). También ha escrito dos libros que desafortunadamente no han sido traducidos al castellano: "Molecules of Emotion" y "All you need to know to feel good" ("Las moléculas de las emociones" y 'Todo lo que necesitas saber para sentirte bien").
Las implicaciones de sus hipótesis y los resultados de sus investigaciones plantean un salto cualitativo de perspectiva sobre cómo funciona el cuerpo humano, nuestra salud física y bienestar psicoafectivo. Una visión que integra las partes, poniendo el foco en los procesos y el funcionamiento del Todo.

**¿A qué se refiere exactamente cuando afirma que su trabajo y el de otros científicos supone un gran cambio de paradigma en la medicina y la fisiología?**

*La idea principal es que lo que pensamos tiene una enorme influencia sobre nuestra salud. La mente, las ideas y las emociones afectan a nuestras moléculas, a nuestra salud física, mucho más de lo que se creía. Durante mucho tiempo, el concepto de la medicina psicosomática no se tomó muy en serio, e incluso se ridiculizó. Sin embargo, creo que los estudios científicos, algunos de ellos con mi participación, han demostrado que las emociones son en realidad las moléculas que rigen toda la fisiología. Una forma de ver el cambio de paradigma es a través de la unión de la física cuantica y la biología. Cuando las unimos, nos damos cuenta de que los cuerpos y los órganos no son independientes. Existe una conexión entre los seres humanos en la que se basan la medicina holística y la espiritualidad. Se trata de estudiar científicamente la conexión que nos une. Actualmente no podemos enunciar una ecuación que la defina, pero es evidente que lo que pensamos afecta a lo que sucede, y que lo que hace una persona en un lugar incide sobre otras personas en otros lugares. Las emociones no son sólo unas moléculas físicas del organismo, sino una vibración, una energía que influye sobre el mundo. De hecho, creo que las emociones son un puente no sólo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual.*

**¿Podría explicar esa visión a partir de un ejemplo como la música?**

*La música consiste en unas pautas ordenadas de vibraciones de diferentes frecuencias, que nuestro cuerpo percibe. Nuestro sentido del oído no se limita a las orejas; cada una de nuestras células posee canales iónicos y receptores que sufren cambios en respuesta a las vibraciones, y en función de estos cambios, las células y todo el organismo y sus funciones cambian, para bien o para mal. Por tanto, la música 'es una forma de comunicamos entre nosotros, al igual que las emociones, ya que como ellas posee una cualidad emocional. Todos los sonidos que oímos afectan a nuestro organismo. La música es un ejemplo de sonido agradable, pero también estamos expuestos a mucha contaminación electrónica, que ataca los nervios de todo el mundo. Existe un ruido electrónico que no percibimos con los oídos, pero que afecta a nuestras células y a los receptores del organismo.*

.

**LAS MOLÉCULAS DE LA EMOCIÓN**

**Las moléculas de emoción, ¿afectan a todas nuestras células o sólo a una parte? Y, si es así, ¿a qué porcentaje?**

*Todas las moléculas poseen un aspecto vibracional y otro de partícula o fisiológico. Evidentemente actúan en los dos planos. En el plano fisiológico, las moléculas de las emociones se desplazan por el cuerpo y encajan en los receptores de las células tal y como una llave encajaría en su cerradura. Cuando esto ocurre, producen un cambio en la célula. Lo magnífico y sorprendente es que estas moléculas de las emociones afectan a todas las células del cuerpo. Antiguamente, a los científicos no les gustaba hablar de las emociones. Las consideraban algo superflúo y sin demasiada importancia, que había que reprimir. Luego surgió la idea de que todo estaba en el cerebro. Aún hay muchos neurólogos que hablan de las amígdalas, el hipotálamo y el sistema límbico como la única base de las emociones. Sin embargo, posteriormente empezamos a encontrar esas moléculas, como las endorfinas y sus receptores correspondientes, por todas partes: en las células inmunes, que se desplazan por todo el organismo, en las células adiposas, a lo largo de la médula espinal, etcétera. Se ha constatado que esas moléculas y "las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física".Células con receptores para las mismas se encuentran efectivamente en las partes del cerebro relacionadas con las emociones, pero también en la totalidad de las células del organismo . Así pues, existe una especie de sistema de comunicación a través del cual todo el cuerpo responde a una emoción concreta. Mientras que antes creíamos que las emociones sólo nos afectaban psicológicamente, ahora resulta que nos afectan físicamente.*

**Esta visión sistémica de la unidad entre cuerpo y mente, de la interconexión entre el organismo, la psicología y las emociones, ¿qué implicaciones tiene respecto a las enfermedades?
Puesto que todo está relacionado, puede que las enfermedades no sean únicamente físicas ...**

*Efectivamente, las enfermedades tienen siempre un aspecto psicológico, no son únicamente físicas. Es imposible separar lo físico de lo mental. Contamos con muchos estudios científicos y experimentos psicológicos serios que demuestran que nuestras ideas, creencias y expectativas influyen sobre nuestra salud y fisiología. Por ejemplo, y aunque parezca sorprendente, las personas perciben lo que esperan percibir. Desde el punto de vista anatómico, las moléculas de la emoción se encuentran en las zonas de nuestro cerebro encargadas de la percepción, y sabemos que nos condicionan según las experiencias previas. Esto se traduce en que solemos estancamos, es decir, tendemos a ver lo que ya hemos visto, hacer lo que ya hemos hecho y pensar lo que ya hemos pensado.*

*"La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas". Además, no nos planteamos que la realidad que vivimos y experimentamos podría ser diferente y que esto depende de nosotros mucho más de lo que nos han hecho creer. Podemos usar nuestro libre albedrío para cambiar nuestra forma de actuar, de percibir y sentir la realidad. Es entonces cuando la vida se vuelve realmente divertida e interesante.*

**Puesto que usted ha afirmado que el cuerpo es como el subconsciente, ¿es posible que la postura corporal, las enfermedades y los problemas fisiológicos sean un reflejo o una manifestación de los problemas emocionales o psicológicos?**

*Sin duda. Los traumas son siempre emocionales y mentales, además de físicos. Se almacenan en forma de recuerdos en el cerebro y en la médula espinal, y nos cambian tanto física como psicológicamente. La mayoría de la gente cree que lo psicológico o emocional permanece en ese ámbito, y no es consciente de que un trauma emocional o psicológico que haya padecido en su vida puede tener un efecto sobre el cuerpo en forma de enfermedad, por ejemplo una afección renal. La medicina no comparte este punto de vista; cree que los problemas fisiológicos son sólo eso, y que no están relacionados con los aspectos psicológicos o emocionales.*

*A los médicos no les gusta plantearse el poder de la psicología y de las emociones. Lo ven como algo irreal y descabellado y no se lo toman en serio. Es una lástima, porque es un aspecto muy importante. Tenemos muchos datos sorprendentes que confirman que cuando un paciente se somete a una operación, lo que éste oiga cuando está bajo anestesia, lo que se le diga mientras vuelve en sí, afecta a su recuperación y es un elemento muy poderoso.*

**Es impresionante, porque esta visión siempre ha sonado como muy alternativa y usted está demostrando, de una forma muy seria y científica, que a consecuencia de las influencias emocionales positivas o negativas que recibamos, esas moléculas nos afectan físicamente ... Se trata de algo muy práctico.**

*No es un asunto trivial. La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas, lo que creemos que va a suceder y lo que nos decimos a nosotros mismos que va a suceder.*

**EMOCIÓN E INMUNIDAD**

**¿Qué relación existe entre las moléculas de emoción y el sistema inmunitario?**

*En los años ochenta fuimos unos de los pioneros de la denominada psiconeuroinmunología. Demostramos que las células cerebrales y las inmunes poseen los mismos receptores. En esa época creíamos que ambos tipos de células se comunicaban entre sí. Ahora, a partir de nuevos estudios, de los que hablo en mi nuevo libro "Todo lo que hay que saber para sentirse bien" [Everything you need to know to feel good], sabemos que en el flujo sanguíneo hay células aparentemente inmunitarias que se desplazan hasta el cerebro y se convierten en células cerebrales. Esas células se organizan según nuestro estado emocional. Las emociones son un principio organizativo de nuestro cuerpo y mente. No son sólo una vibración que emitimos, son un factor que nos organiza el punto de vista evolutivo.*

**¿Las moléculas de la emoción se remontan muy atrás en la evolución? ¿Qué animales fueron los primeros en desarrollarlas y cuál es, en último término, su utilidad?**

*Se remontan a un pasado muy remoto, a los organismos más simples. Son una especie de carteles indicadores de la supervivencia. Emociones como el placer, por ejemplo, son necesarias para mantener el deseo de vivir. Nos ayudan a evitar instintivamente lo que nos perjudica y nos atraen hacia lo que nos beneficia. Son un sistema de activado a través de la evolución. También es importante resaltar que otros animales, y especialmente los más cercanos a nosotros evolutivamente hablando como los mamíferos, poseen prácticamente toda la gama de emociones que los seres humanos sentimos.*

**Es cierto qué las emociones no expresadas son nocivas para la salud, ¿cómo podemos aprender a liberarlas y a tener una relación más saludable con ellas?**

*Buena pregunta. Hay quien cree que este aprendizaje empieza en la infancia, que debemos enseñar a nuestros hijos a aceptar y comprender sus diferentes emociones. De este modo se sienten cómodos con ellas y, cuando se hacen mayores, las utilizan de otro modo, como indicadores, en lugar de guardárselas. Se preguntan: "¿por qué me siento así? Esta emoción me debe estar indicando algo". Creo que es importante aprenderlo desde la infancia, y también que exista una cultura que lo permita. Por ejemplo, España es un país que siempre he considerado especialmente emocional. En nuestra cultura, en cambio, existe mucha represión. En nuestro sistema educativo a los niños no se les permite expresar la alegría o el entusiasmo. Les enseñamos a callarse desde la más tierna infancia y aprenden que en la vida cotidiana no hay lugar para las emociones, lo cual no es nada bueno ...*

**¿Y por qué esas emociones reprimidas son perjudiciales para la salud?**

*Porque las emociones rigen todos los sistemas del organismo. Las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo que se abren y cierran, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física. Si reprimimos la expresión de las emociones, también reprimimos nuestras funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedades o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca del funcionamiento de nuestro cuerpo. Por tanto, al no liberarla de forma natural, esa energía se acumula y repercute sobre el estado físico... Exacto. Se produce un atasco y las cosas no funcionan. Es un bloqueo físico provocado por un"bloqueo energético"*

**NOTAS RELACIONADAS:**
<http://www.nuevagaia.com.ar/vida_salud/index.php?id=405>

<http://www.nuevagaia.com.ar/vida_salud/index.php?id=380>