

# UNA NUEVA CULTURA DEL CORAZÓN

Por Alexander Schwedeler. October 2016

Quiero explorar el papel del corazón en la fisiología humana y en las relaciones humanas. Una mirada a los principios funcionales del cuerpo humano revela interesantes aspectos nuevos sobre el papel del corazón, que pueden contribuir a la comprensión común de cómo funciona nuestro cuerpo. Muestra el corazón como órgano sensorial. Esta capacidad sensorial del corazón puede enriquecer la construcción de relaciones, tales como el diálogo y la cooperación.

Dentro del cuerpo humano encontramos básicamente tres sistemas que funcionan de manera específica y que trabajan juntos en armonía como uno solo.

El primer sistema a mencionar es el sistema nervioso y sensorial. Con la ayuda de nuestros sentidos, como nuestros ojos, oídos y nariz, somos capaces de percibir el mundo en el que vivimos. Nuestros nervios llevan la información hacia y al interior del cerebro. Aquí experimentamos nuestra capacidad de pensar y poner nuestras percepciones en perspectiva, uniéndolas con los conceptos. El sistema nervioso y sensorial tiene su centro en el cerebro, pero también se extiende por todas partes, a través de todo el organismo humano. Predominan los procesos de información, como la percepción, el pensamiento y la coordinación de los movimientos del cuerpo.

El segundo sistema a mencionar es el sistema metabólico-motor. Se concentra en la parte inferior del cuerpo, pero los procesos metabólicos también están ocurriendo en todo el cuerpo. A diferencia del sistema nervioso y sensorial, el sistema metabólico se basa en el contacto directo del cuerpo con el mundo material. A través del paso de la boca al estómago, ingerimos sustancias del medio ambiente. Estas, sin embargo, no se incorporan directamente al cuerpo tal y como están, sino que primero se descomponen en sus componentes básicos (en el caso de las proteínas, se descomponen en sus aminoácidos constituyentes) para luego ser incorporadas a la sustancia del cuerpo. Esto estimula, dentro del organismo, los procesos de vida y crecimiento, que se convierten así en los propios procesos metabólicos del cuerpo. La función principal en este caso es destruir el alimento, digerirlo, y posteriormente reconstruirlo, energizar el cuerpo entero. Parte de esta energía está siendo utilizada en el metabolismo de nuestros tejidos y músculos cuando nos movemos.

Funcionalmente, los sistemas metabólico y nervioso forman una polaridad. Son complementarios y mutuamente antagónicos en todos los aspectos de su organización. El sistema nervioso es bastante calmado y racional, altamente complejo, coordinando todos los movimientos corporales. El sistema metabólico es cálido, lleno de energía; destruye el alimento y posteriormente lo reconstruye de acorde a las necesidades corporales.

Ambos sistemas sólo pueden funcionar bien a través de la acción de un tercer sistema básico, el sistema circulatorio-respiratorio. Este sistema, que también se puede llamar sistema rítmico-cardíaco, consiste en la circulación sanguínea, el corazón que funciona rítmicamente y el sistema respiratorio. Tanto la circulación como la respiración funcionan rítmicamente. Cuando respiramos nuestro ritmo cardíaco, medido en latidos por minuto aumenta. Cuando exhalamos, los latidos del corazón por minuto disminuyen de nuevo.

Respirar también significa que refrescamos la sangre vieja del pulmón con oxígeno. La sangre refrescada entonces fluye de nuevo a través del cuerpo. Y la exhalación lleva el carbono, uno de los elementos de la sangre vieja o usada, a la atmósfera fuera de nosotros.

El sistema circulatorio funciona como "transportador" y "distribuidor" de energía y oxígeno. Con la ayuda de los vasos sanguíneos, los componentes nutritivos básicos absorbidos por el intestino son transportados al hígado, donde se sintetizan de nuevo. Las sustancias recién formadas pueden entonces ser transportadas a través de los vasos sanguíneos a los tejidos y músculos donde se necesiten funcionalmente. Las sustancias sobrantes también se pueden

almacenar, pero en su mayoría se excretan. Dicho metabolismo depende de una circulación sanguínea que funcione con normalidad.

Cuando miramos el sistema circulatorio y respiratorio en este contexto, encontramos que el corazón parece estar siguiendo el movimiento de la sangre, en lugar de determinar su presión mediante bombeo. Las investigaciones más recientes apoyan la evidencia de que la función principal del corazón no es hacer de bomba, sino más bien de órgano sensorio a las necesidades nutricionales de los tejidos. Branco Furst escribe en su libro "El corazón y la circulación - Un modelo integrador" (Springer, Londres 2014): "Según el modo mecanicista (cardio-céntrico), la sangre se considera un fluido inerte, impulsado a lo largo de los vasos sanguíneos por el gradiente de presión creado por el corazón. La evidencia experimental y fenomenológica presentada en esta monografía sugiere exactamente lo contrario, es decir, que la sangre es un "órgano fluido" con el auto-movimiento como su característica inherente...". Furst también observa el desarrollo embrionario. Aquí vemos que la circulación de la sangre está sucediendo antes de que haya ningún corazón. El corazón se está construyendo a partir del movimiento de la sangre.

Se deduce desde esta perspectiva, que el corazón es un órgano que está al servicio, más que bombeando, que es más un órgano sensorio que un órgano activo de presión. Por supuesto, el corazón late y bombea rítmicamente. Lo hace debido a su estrecha relación con el pulmón y nuestro sistema respiratorio. Inhalamos y expiramos de forma rítmica. El corazón se hace cargo de eso ritmo con su propia pulsación. Pero cuando, por ejemplo, nuestra presión arterial es demasiado alta, el corazón proporciona al cuerpo otra función: elimina la presión de la sangre, que está llegando con demasiada presión a su dirección. Así que el corazón está haciendo lo opuesto a bombear. Reduce la presión arterial en lugar de darle presión por bombeo. La investigación realizada en el Instituto Heartmath en Colorado provee mucha investigación científica relacionada con estas preguntas (ver [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)).

Ahora veremos algunos aspectos menos físicos de nuestro ser: nuestra capacidad de pensar, nuestra capacidad de sentir y experimentar, y nuestra capacidad de actuar. Una manera más popular de señalarlas sería hablar de cabeza, corazón y mano. Otro término que resume es hablar de nuestro Alma, que incluye pensar, sentir y querer. Sugiero que los miremos mientras los experimentamos. Experimentamos nuestro pensamiento en el área de la cabeza. Nuestros sentimientos se sienten en el área de nuestro pecho y estómago. Y actuar tiene mucho que ver con los músculos y las extremidades. Es muy interesante descubrir que estas tres cualidades del alma tienen su base fisiológica en el cuerpo de la persona. El pensamiento tiene su base fisiológica en el sistema nervioso y sensorial; la voluntad tiene su base fisiológica en el sistema metabólico y de extremidades; y los sentimientos tienen su base fisiológica en el sistema corazón-ritmo.

Podemos comprobarlo nosotros mismos. Cada pequeña o gran emoción tiene su reacción paralela en el corazón, en el color cambiante de la piel, en el ritmo respiratorio. Esto se puede medir directamente con la ayuda de las tecnologías de bio-retroalimentación, que permiten visualizar los cambios de ritmo del corazón. Una de ellas se llama variabilidad de la frecuencia cardíaca o VCR (ver [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)).

De manera similar nuestras acciones sólo son posibles con actividades metabólicas en los músculos y su coordinación, a través del sistema nervioso. Aquí surge una pregunta: ¿cómo se produce realmente el movimiento del ser humano? ¿Es el cerebro el que da la "orden" a un músculo para que se mueva, o es la energía cálida, nuestro interés en el mundo, que fluye a través de nosotros a través del corazón y la sangre hacia el músculo y allí resulta en movimiento?

En cuanto al pensamiento entendemos que tiene su base fisiológica en el sistema nervioso. Respecto al sentir podemos darnos cuenta ahora que tiene un reflejo directo en nuestro sistema circulatorio y respiratorio. La voluntad, está más escondida. Tenemos energía de voluntad dentro de nuestro pensamiento, cuando nos concentramos en una pregunta. Tenemos energía de voluntad cuando movemos nuestro cuerpo. ¿Qué es entonces la energía de voluntad? Tal vez está conectada al elemento calor. El calor penetra a través de todo el cuerpo. Cuando no nos sentimos bien, a menudo nuestro cuerpo siente frío. También puede sentirse demasiado caliente cuando tenemos fiebre. Cuando pensamos en el calor dentro de nuestro cuerpo podemos sentir que está estrechamente conectado con nuestro estado interior de ser, con nuestro yo o Ser.

Pero el calor también está conectado a nuestras relaciones. Una buena relación es cálida. Nuestro interés en el otro está lleno de calor y amor. Vamos a explorar un poco más la cuestión del interés. Nuestros intereses específicos nos llevan a través de la vida. Por ejemplo, estamos interesados en un país determinado. Seguramente entonces viajaremos a este país. Vemos la naturaleza allí y conocemos gente. Puede ser que hagamos buenos amigos allí. O, tenemos un cierto interés en una profesión específica. Estudiamos el tema y encontramos un lugar de trabajo en nuestra área de interés. Allí nos encontramos con otros y construimos relaciones de trabajo, pero también relaciones personales. Por lo tanto, podemos concluir que es nuestro interés lo que nos lleva a través de la vida. Pero dentro de este interés perceptible, sugiero que es el calor, que da la energía y dirección necesarias.

He mencionado antes que es nuestro sistema nervioso el que coordina el movimiento. Es importante combinar estos hallazgos. Cuando nuestro interés y entusiasmo por una acción nos impulsa, nos mueve; y entonces es nuestro sistema nervioso el que coordina esta energía. Esta es una funcionalidad altamente compleja. Podemos hacernos una idea de lo que quiero decir aquí cuando miramos, por ejemplo, cómo aprendemos un oficio, un arte o cómo tocar un instrumento o hacer deporte. Tenemos un objetivo, una imagen, una voluntad de aprenderlo. Hay mucha energía involucrada, y ejercicio, repetición. Y finalmente podemos decir que somos capaces de llevarlo a cabo. En todo esto el sistema nervioso está apoyando la coordinación del movimiento. Pero el movimiento en sí es impulsado por la voluntad de aprender, actuar, jugar o correr.

Nuestro corazón es especialmente capaz de sentir calor y frío en cualquier situación. Sólo necesitamos aprender a escuchar esto mucho mejor de lo que normalmente hacemos. Además, el corazón a menudo nos dice qué hacer. Ya sabemos lo que está bien o mal. Pero en muchos casos nuestra lógica prevalece y hacemos algo diferente. Después admitimos que nuestro corazón, nuestros sentimientos, sabían que la decisión estaba equivocada, pero no la escuchamos. Necesitamos más valor para escuchar a nuestro corazón y actuar en consecuencia. Necesitamos más valor para decirnos: "Esto no me hace sentir bien, no lo hagamos, aunque aún no consigo saber por qué."

Cuando estamos entusiasmados con una idea de acción, este entusiasmo provoca calor en todo el alma y el cuerpo. Influye en nuestro ritmo respiratorio. Esto afecta nuestra circulación. La sangre aporta oxígeno y otros nutrientes a los músculos que se van a mover. Furst resume su colección de investigaciones científicas recientes sobre el corazón y la circulación apuntando a los glóbulos rojos, que han conservado una forma única de sensibilidad. Sienten las necesidades metabólicas de los tejidos y músculos. Son un sensor móvil para las necesidades de oxígeno de los tejidos. Los glóbulos rojos, sensibles por lo tanto, juegan un papel importante en hacer posible el movimiento del cuerpo. El corazón con su función sensorial apoya la circulación de la sangre hacia los tejidos y transporta la nutrición necesaria. El sistema nervioso y sensorial sólo detecta y coordina los sentidos. El sistema del rítmico-cardíaco también detecta, pero también transporta, y el sistema metabólico de las extremidades permite el movimiento. El impulso para el movimiento viene de mí mismo con calidez y entusiasmo.

Esta colección de observaciones e investigaciones científicas recientes apuntan a una ampliación de la perspectiva común del ser humano como un ser puramente centrado en el cerebro. Tiene importantes implicaciones. Si creemos que todo lo que pensamos, sentimos y hacemos tiene su origen en el cerebro, acabamos creyendo entonces que la libertad no es posible. En ese caso, finalmente nos vemos reducidos a un estado de reacción bioquímica y nerviosa dentro del cerebro y cada pensamiento, sentimiento y movimiento está predeterminado. Con esa imagen del ser humano en mente puedo entender a los defensores del Transhumanismo. Trabajan para crear máquinas mucho más inteligentes que nosotros y depositar una copia de sí mismos en ese tipo de máquinas, para poder vivir para siempre y mucho más cómoda e inteligentemente. Algunos dicen que la primera de estas máquinas funcionará a partir del año 2029 (Rothblatt 2014).

Pero, ¿qué pasa si el ser humano es en realidad mucho más que un estado de reacciones bioquímicas y neuronales? ¿Qué pasa si el ser humano tiene su núcleo en el yo, o Ser Superior, que se expresa a través del pensamiento, el sentimiento y la voluntad, y que utiliza un cuerpo humano altamente complejo y triple, incluyendo tres sistemas que funcionan independientemente y actúan como uno solo? ¿Qué pasa si el movimiento, el encuentro social, las

relaciones, la construcción de la comunidad, se basa en el grado de calidez e interés de nosotros los seres humanos en el otro individuo?

Entonces el papel del corazón puede ser entendido de una manera nueva. Es un órgano sensorial altamente efectivo y estrechamente conectado con nuestro Yo Superior, que se expresa a través de la calidez y el interés. La nueva cultura del corazón se centrará primero en la construcción de relaciones, luego en actuar y hacer las cosas juntos, en grupos, en parejas, en diálogo constante entre ellos, desarrollando los próximos pasos en buena cooperación. Y finalmente aprenderemos a percibir y sentir qué ideas surgen en nuestras cabezas y podremos retomarlas, o dejarlas ir, como queramos y en libre decisión.

Esta visión sobre el ser humano y la construcción de la comunidad necesita más investigación y reflexión.

Alguna literatura seleccionada:

Branco Furst: El corazón y la circulación - Un modelo integrador, Londres 2014

Rohen, Johannes W.: La triformación funcional en el organismo humano y en la sociedad, adonispress.org, Hillsdayle 2011

Rohen, Johannes W.: Morfología del cuerpo humano, Nuremberg 2006

Rothblatt, Martine: Virtualmente humano. La promesa y el peligro de la inmortalidad digital, NuevaYork 2014