

TERAPIAS MENTE-CUERPO: UNA REINTEGRACIÓN DE MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Vivian Rodríguez Barquero

"Para entender la enfermedad, hay que considerar el discurso del ser humano, sus gestos, sus silencios, sus hábitos de sueño y vigilia, y sus sueños, su naturaleza y tiempo"

Hipócrates, 440 BC

RESUMEN

El propósito de este artículo es analizar la información existente sobre la medicina mente cuerpo, sus avances y sus investigaciones, así como sus bases teórico-metodológicas, su concepción de salud, y su visión del cuerpo humano; además se enfocará en dos terapias corporales practicadas en Costa Rica: Feldenkrais y Expresión Corporal; para poder tener un mejor panorama de sus posibles beneficios y aportes a la concepción de cuerpo y de salud.

PALABRAS CLAVES: MEDICINA MENTE-CUERPO * MEDICINA ALTERNATIVA * EXPRESIÓN CORPORAL * FELDENKRAIS * EJERCICIO

ABSTRACT

The purpose of this article is to analyze the existing information about mind-body medicine, its development like teorical- metodological bases, its health conception and its vision of the human body. Beside, it will focus in two body-therapies, practicing in Costa Rica: Feldenkrais and "Corporal Expression". In order to obtain a better view of the possible benefits and challenges of the body- health conception.

KEY WORDS: MIND-BODY MEDICINE * ALTERNATIVE MEDICINE * "CORPORAL EXPRESSION" * FELDENKRAIS * EXERCISE

ANTECEDENTES

CORRIENTES MÉDICAS

La medicina alopática o biomedicina, ha logrado muchos avances en diagnóstico de enfermedades y tecnología de punta, pero carece de apertura en su concepción de salud, al no tomar en cuenta la influencia de la mente y el alma en la enfermedad; esto se refleja en un dato sobre las estadísticas de Estados Unidos, mencionado por Gilbert (2003), en Estados Unidos, un 60% de las visitas al médico envuelven problemas de estrés relacionado con otros desórdenes. Esto demuestra, dice Gilbert (2003), que la raíz de la mayoría de enfermedades es de carácter psicológico, psicosomático y mental.

Hasta en la década de los sesenta, es que muchas prácticas psicológicas reivindicaron al cuerpo como material terapéutico enfrentado a la palabra, patrimonio del psicoanálisis; así entra un

supuesto de que los cambios de personalidad están condicionados por un cambio de las funciones fisiológicas (Le Breton, 1992, p:158). Esto ligado a otros descubrimientos del campo de la psiconeuro-inmunología y la medicina psicosomática, abre la posibilidad de tomar en cuenta a la mente en la enfermedad física.

CONEXIÓN MENTE-CUERPO

Desde la antigüedad se puede reseñar un interés por la influencia de la conexión mente-cuerpo-espíritu sobre la salud física del ser humano. Se sabe que Hipócrates, padre de la biomedicina, reconoció los aspectos morales y espirituales de la curación, él creía que el tratamiento de la enfermedad podía ocurrir solo con la consideración de actitudes, influencias ambientales, y remedios naturales (Gilbert, 2003).

En nuestros días la conexión del cuerpo con la mente es la base para muchas técnicas

terapéuticas y de acondicionamiento" (Martin, 2002). Gilbert(2003), afirma que la enfermedad del cuerpo está relacionada con la enfermedad del alma.

DEFINICIÓN

La medicina mente-cuerpo, nace del campo de la psico-neuro-inmunología o el estudio de las interacciones de procesos de conducta, neuronales, endocrinos e inmunológicos, que empezó a cobrar importancia, desde hace más de 20 años; y con él, se creó un nuevo paradigma , con tres aproximaciones clínicas:

1. Aplicaciones de técnicas específicas mente cuerpo.
2. Incorporación de ejercicios sistemáticos.
3. Un concepto de nutrición que reivindica la capacidad intrínseca del individuo de

curarse y alimentarse (Slager y Kushner, 2001).

Actualmente, se utiliza la definición de "The National Center of Complementary and Alternative Medicine" (NCCAM), que las define como intervenciones que emplean una variedad de técnicas para potenciar la capacidad de la mente para afectar la función corporal y los síntomas (Slager y Kushner, 2001).

La medicina mente-cuerpo emerge del campo de la medicina complementaria. Sólo que en éstas terapias los pacientes y profesionales tienen la oportunidad de aprender y practicar herramientas que les ayudarán a un mejor afrontamiento a los problemas y enfermedades de la vida, y además de experimentar una práctica responsable del cuidado de la salud (Gilbert, 2003).

Pero, es necesario diferenciar la medicina mente-cuerpo de la medicina alternativa o

medicina complementaria, y la diferencia radica, según Jacobs(2001), en que la Medicina Mente-Cuerpo se basa en el efecto de los pensamientos y emociones sobre la salud, enfatizando en el rol fundamental que juega la mente en la salud; y la medicina alternativa y complementaria conjunta todo tipo de terapias no enfocados en este rol específico de la mente. Otra diferencia está en el concepto de auto-cuidado, y la no necesidad de un agente externo o profesional en salud, todo el tiempo, objetivo primordial de la medicina mente-cuerpo (Jacobs, 2001).

La medicina mente-Cuerpo sugiere que la salud es mucho más que sólo la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar general (social, físico, mental) (Shang, 2001).

ESTUDIOS REALIZADOS

Se han encontrado evidencias de la conexión entre la mente y el cuerpo, en el proceso de curación

de una enfermedad, así como la influencia de factores biopsicosociales en la salud (Slager y Kushner, 2001; Malmgren-Olson, Armelius y Armelius, 2001; Gilbert, 2003; Malmgren-Olson y Bränholm, 2002; Shang, 2001; Wolsko, Einsenberg, Davis, Phillips, 2004; Astin y Forys, 2004).

Además en 1997-1998 se realizó un estudio en Estados Unidos sobre el uso de terapias Mente-Cuerpo, se encontró que un 90% de los entrevistados (adultos de 40-49 años) usaron alguna terapia mente cuerpo en el último año, paralelo a el cuidado médico convencional. (Wolsko, Einsenberg, Davis, Phillips, 2004).

TERAPIAS MENTE-CUERPO

Dentro de las terapias consideradas Mente-cuerpo más utilizadas son: yoga, tai chi, meditación, técnicas de respiración, auto relajación, biofeedback, imaginería, conciencia corporal, relajación muscular progresiva, arte

terapia, terapias de movimiento, feldenkrais, qui gong, reiki, entre otras (Jacobs, 2001, Gilbert, 2003, Wolsko y col, 2004, Shang, 2001, Slager y Kushner, 2001).

Además, son muchos los beneficios encontrados, de estas terapias, para el tratamiento de enfermedades como: Desórdenes músculo-esqueletos, desórdenes gastro-intestinales, desórdenes cardiovasculares, artritis, insomnio, reducción de la hostilidad, la depresión, la ansiedad, el estrés, manejo del dolor, Presión arterial, problemas sexuales, asma, dolor de cabeza, migraña, bulimia nerviosa, etc. (Jacobs, 2001, Slager y kushner, 2001).

IMAGEN CORPORAL: UNA SALUD INTEGRAL O MECANIZADA

Han existido muchos siglos en que el cuerpo se ha visualizado en detrimento de la mente. A pesar de

que algunas sociedades antiguas tanto occidentales como orientales, guardaban una concepción más integral del cuerpo humano. González (2003), afirma que la representación corporal occidental moderna es anatómica, un objeto de estudio que se disecciona y define racionalmente.

Es en esta visión de un cuerpo fragmentado, que se basa la biomedicina para el tratamiento de enfermedades, su posterior desarrollo viene a centrarse en la enfermedad como un fenómeno. Y aquí es donde el cuerpo adquiere una visión mecanizada, y por lo tanto la enfermedad también; un ejemplo de ello es la división de especialidades en la biomedicina: gastroenterólogo, Cardiólogo, Osteólogo, Endocrinólogo, etc.

Le Breton(1992), lo enfoca de esta forma: "Al hablar del cuerpo en las sociedades occidentales contemporáneas, significa referirse al saber

anátomo-fisiológico, en la que se apoya la medicina moderna" (Le Breton, 1992, pág.: 63).

Al diseccionarse el cuerpo, se establece una visión de la salud también diseccionada, sin posibilidad de integrarse, mientras no se cambie esa concepción.

WILLIAM JAMES: PIONERO DE LA CONCEPCIÓN HOLÍSTICA

A finales del siglo XIX se desarrollaron nuevos paradigmas en el conocimiento, que vienen a influenciar todos los campos de la sociedad desde la política, hasta la salud y el arte. Uno de esos paradigmas es el reconocimiento de una concepción de bienestar integral, en el cual se basó William James, en Estados Unidos, para crear el "Mind-Cure Movement" (1894-1898), que enfatiza en el poder curativo de las emociones positivas y la fé (Duclow, 2002). Con su movimiento, James abre las puertas para el nacimiento de la medicina mente-cuerpo, terapias

alternativas y complementarias. Ya que se basan, al igual que el "Mind-Cure Movement", en la importancia de los estados emocionales y mentales en la enfermedad y la curación (Duclow, 2002). Brindando por lo tanto una visión holística del cuerpo humano.

CUERPO INTEGRADO: PERÍODO DE SURGIMIENTO Y CONSOLIDACIÓN

Para 1930 Walter Canon establece estudios pioneros, en la conexión mente-cuerpo, luego en 1950 Walter Hess y Hans Selye realizan los primeros descubrimientos sobre la respuesta fisiológica, del efecto de pelea y huida, base para nuevos estudios posteriores, sobre el estrés y su relación con la enfermedad (Jacobs, 2001).

Por su parte, la contracultura de los años sesenta, trae una renovación social y una concepción holística (cuerpo-emociones-mente), como clave para la transformación social y personal del cuerpo y la salud. Los practicantes

de estos movimientos trajeron nuevos recursos de curación como la medicina herbal, espiritual y de los campos de energía (Pitts, 2005).

Con esta renovación viene un creciente interés en la unidad de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Para 1970 Herbert Benson se interesa por la validación científica de la unión de cuerpo-mente-espíritu; y empieza a estudiar numerosas técnicas meditativas, como respiraciones diafragmáticas, oraciones repetitivas, qui gong, yoga, relajación muscular progresiva, tai chi, etc., y descubre lo que él denominó "la respuesta de relajación", una consecuencia de esta conexión primordial mente-cuerpo (Benson, 2001; Daleo, 1997), Jacobs (2001), Duclow (2002). Con estos estudios, se inicia el camino de investigación sobre la influencia de la mente en la enfermedad.

Esta proliferación de estudios, según Shang (2001), ha hecho que por ejemplo el Chi Kung, el

yoga, el uso de los meridianos y el sistema de chakras, así como la acupuntura, sean campos que están siendo investigados, actualmente por la ciencia biomédica.

ENFOQUE HOLÍSTICO

Para concluir es necesario tomar en cuenta que la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, implica una perspectiva holística, dice Miles, (2003). Por su parte, Lewis (2004), afirma que cualquier momento puede cambiar nuestro estado mental e inexorablemente nuestro estado fisiológico, también. Estas frases enfatizan la complejidad de las dimensiones físicas, psicológicas y espirituales de la experiencia humana (Lewis, (2002); Miles, (2004).

Es interesante, por otra parte, contraponer lo antes expuesto con la concepción del cuerpo moderno de Chaluísán (2003) que enfatiza en el

lugar protagónico, que ocupa el cuerpo, en el escenario social contemporáneo. Ella menciona la comercialización del cuerpo, que predomina en nuestra sociedad, y lo resume de esta forma: "El cuerpo que existe siempre al borde de la muerte por no tener los mínimos nutrientes y el que muere por quitarse lo que le sobra" (Chaluisan, 2003). Es decir que a pesar del auge de otras alternativas en la medicina y la salud, la imagen corporal lejos de equilibrarse, se ve amenazada por una mecanización e instrumentalización mayor. En este sentido, concuerda con Rosales, (1999) sobre la necesidad de recuperar el equilibrio perdido de la extroversión y la introversión del ser humano, necesario para su supervivencia, y para cambiar su concepción corporal y social.

FELDENKRAIS COMO TERAPIA QUE BUSCA UNA INTEGRACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE

El feldenkrais es un método pedagógico llamado educación somática, que enfatiza el proceso de aprendizaje del individuo de su propia experiencia y desarrolla su conciencia de los movimientos de su cuerpo (Malmgren-Olson, Armelius y Armelius, 2001).

El método es basado en el trabajo de Moshe Feldenkrais quien invirtió gran tiempo de su vida en desarrollar lo que él llamó la educación del movimiento y la exploración de la relación entre auto-imagen y expresión motora. El pensamiento principal es que la mejora en la conducta corporal mejora la mente. Su idea fue promover maneras muy personales de moverse libre y armoniosamente., tratando de hacer conciente y erradicar los patrones de movimiento disfuncionales que causan dolor (Malmgren y Bränholm, 2002). Los practicantes en esta técnica, trabajan con el sistema nervioso a través de la ayuda externa del instructor para reconocer los patrones de movimientos y así

descubrir nuevas opciones de aproximación al movimiento (Burby, 2004).

Estudios realizados con Feldenkrais en comparación con fisioterapia tradicional, no han encontrado evidencia científica significativa, sin embargo los pacientes que llevaron el tratamiento presentaron una mejora en auto-imagen, auto-eficacia y manejo del dolor, incluso mayor que la fisioterapia tradicional (Malmgren y Bränholm, 2002, Malmgren-Olson, Armelius y Armelius, 2001). La investigación en este campo con diferentes poblaciones, es necesaria para determinar la efectividad de la terapia.

EXPRESIÓN CORPORAL UNA ALTERNATIVA DE TERAPIA CORPORAL
MENTE-CUERPO

Gelder, Snyder, Greve, Gerard y Hadjikhani, (2004), realizaron un estudio sobre la influencia de los movimientos corporales expresivos, en la neurobiología de la conducta emocional,

encontrando una relación de la expresión del cuerpo y la activación del cerebro. Esto evidencia que el trabajo sobre la expresión corporal puede influenciar la mente y el cuerpo.

La expresión Corporal como disciplina del movimiento, al igual que la improvisación de danza creativa, envuelve tanto movimiento del cuerpo como el despertar y la conciencia del espíritu creativo, y con esto satisface dos necesidades humanas básicas: la de moverse y de crear (Brehm, Kampfe, 1997).

En la expresión corporal el practicante pone atención a las sensaciones de su cuerpo y se deja llevar por esa sensación Kinestésica, o sensación del movimiento, que enfatiza en como se mueve el cuerpo y como lo hace en el espacio, por medio de una cualidad emocional y de sensaciones, guiado por la creación del movimiento.

Además el practicante, aprende lo que Sheets-Johnstone (1981), llama "Pensar en Movimiento", proceso en que las sensaciones se vuelven movimiento y el movimiento se vuelve sensación Sheets-Johnstone (1981). Es decir, se produce una dialéctica que busca la libertad del individuo y su unión con el grupo (Erickson, 2004).

A través de la expresión del movimiento se ayuda a la persona a conectarse con su espíritu, de una forma cooperativa, con la importancia en la individualidad de la expresión; con esto se promueve además la socialización (Brehm, Kampfe, 1997; Mays, 2000).

La comunicación es otro objetivo de la Expresión Corporal, según Velásquez (2005).

EXPRESIÓN CORPORAL: TEATRO-DANZA

Al estar ligado con la danza y con el teatro, la expresión corporal maneja ejercicios que se

desarrollan por la sugestión, la motivación, la auto-expresión, la exploración creativa, la observación (propia y del otro), la imaginación corporal, la cooperación. La voz y el cuerpo son los instrumentos principales (Ratliff, 1997; Van`t Hof, 2002; Williams, 2001).

Proporcionando al practicante una inteligencia kinética (uso de todo el cuerpo o sus partes), así como un incremento de sus habilidades de observación, físicas, cognitivas, sociales y afectivas, pensamiento abstracto, su auto estima, su pensamiento crítico, creatividad motora, concentración en las tareas del movimiento y análisis de problemas, expande, además, su conciencia interpersonal y aprende el valor de la diferencia individual (Chen y Cone, (2003); Smutny, (2002); Jensen, Echis y Luna, (2001); Erickson, (2004); Smutny, (2002); Wang, (2003)).

El arte se esta practicando actualmente, como un medio para la auto-expresión, para tocar el lado

creativo de la persona, como una alternativa de curación; y no tanto para el desarrollo de un talento artístico especial (Donnelly, 2005). Pero son necesarias investigaciones que ayuden a dilucidar los beneficios de la expresión corporal como terapia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El concepto de que la salud se construye ahora y a partir de la relación de varios planos: biopsicosocial, espiritual, energético, etc. La medicina mente-cuerpo viene a brindar a la persona otras concepciones del envejecimiento, la sexualidad, la muerte, la enfermedad y las relaciones con los otros; es decir de la salud y del cuerpo.

Dentro de este campo se está abriendo un camino, tendiente a la validación científica de una concepción más holística de la salud y del cuerpo, que encuentra cada vez más legitimidad y

relevancia dentro del campo de la biomedicina, como una alternativa complementaria más, para el tratamiento de enfermedades.

Un factor crucial en la medicina mente-cuerpo es que la mayoría de sus terapias, son de bajo costo, tanto para el paciente como para el sistema de salud, lo que le suma accesibilidad.

Las terapias que buscan profundizar en la conexión de la mente, el cuerpo y el espíritu, tratan las enfermedades en el contexto de la persona total.

Aquí es donde disciplinas artísticas, reservadas hasta hace poco, para los artistas, llegan a tener un lugar importante dentro del engranaje de las terapias corporales de la medicina mente-cuerpo, ya que se basan en un trabajo personal del practicante con su cuerpo, sus emociones, su imaginación, su mente y la creatividad de su espíritu.

Profesionales de la salud a través del mundo, se están enfocando en los beneficios de integrar las artes y las humanidades en el cuidado de la salud, no sólo para la prevención de las enfermedades sino para el manejo de enfermedades crónicas (Donnelly, 2005).

En Costa Rica, se está abriendo un camino a la medicina alternativa y con la introducción de terapias como feldenkrais y la expresión corporal, se le brinda al paciente la libertad de escoger el instrumento de prevención y curación de la enfermedad.

Ahora lo que queda en este campo, es la verificación de esta información por medio de investigaciones experimentales que profundicen en los beneficios de muchas de estas terapias, para obtener información sobre los alcances de estos beneficios.

La perspectiva de la medicina mente-cuerpo abre una oportunidad de volver la salud un asunto personal, y por lo tanto más accesible para todas las personas; su concepción de autocuración, le da a la persona la alternativa de escoger la construcción de su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Astin, J.; Forys, K. "Psychosocial Determinants of Health and Iones; Intergrating Mind, Body, and Spirit". Advances, 2004. 20(4). Pp. 14-21.

Benson, H. "The Science of Meditation". Psychology Today. 2001. Pp. 56-60.

Brehm, M.; Kampfe, CH. "Creative Dance Improvisation: Fostering Creative Expression, Group Cooperation, and Multiple Intelligences". Educational Resources Information Center. 1997. Pp. 1-9.

Burby, L. "Mind your Body: Feldenkrais. When its feels good, it is good: Dancer find the practice helps with pain". Dance Magazine. 2004. P. 31.

Chaluisan, M. "Cuerpos firmes y peleítas mongas; notas para bajar de peso". Bordes. 2003. Pp. 65-74.

Chen, W.; Cone, T. "Links Between Children`s Use of Critical Thinking and an Expert Teacher`s Teaching in

Creative Dance". Journal of Teaching in Physical Education. 2003. 22: Pp. 169-185.

Daleo, R. "Are Relaxation tapes helpful for Young. Child Health Alert". 1997. 15: Pp. 1-2.

Donnelly, G. "The Arts in Health and Healing: A Personal Journey". Holist Nurs Practice. 2005. 19(1): P. 1.

Duclow, D. "Williams James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness". Journal of Religion and Health. 2002. 41(1). Pp. 45-56.

Erickson, D. "Creative dance and Basketball". Teaching Elementary Physical Education. 2004. Pp. 38-40.

Gelder, B.; Snyder, J.; Greve, D.; Gerard, G.; Hadjikhani, N. "Fear Foster Flight: A Mechanism for Fear Contagion When Perceiving Emotion Expressed by a Whole Body". PNAS. 2004. 101(47). Pp. 16701-16706.

Gilbert, M. "Weaving Medicine Back together: Mind-Body Medicine in the Twenty-First Century". The journal of alternative and complementary medicine. 2003. 9(4): Pp. 563-570.

González, F. "Una historia del cuerpo humano". Letras Libres. 2003. Pp. 12-19.

Jacobs, G. "The Physiology of Mind-Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response". The journal of Alternative and Complementary Medicine. 2001. 7(1). Pp. 83-92.

Jensen, I.; Rechis R.; Luna, D. "Early childhood literacy: Programs and Strategies to develop Cultural, Linguistic, scientific and health care literacy for very young children and their families. Year book: Unit 4 Chapter 10. 2001.

Le Breton, D. Antropología del cuerpo y Modernidad. Argentina. Ediciones Nueva Visión. 1990.

Lewis, S. "Images of Healing". Advances. 2004. 20(2). P. 3.

Lewis, S. "Science, Medicine, and the Human Experience". Advances. 2002. 18(2). Pp. 3.

Malmgren-Olsson, E.; Bränholm, I. "A Comparison between three Physiotherapy approaches with regard to health-related factors in patients with non specific musculoskeletal disorders". Disability and Rehabilitation. 2002. 24(6): Pp. 308-317.

Malmgren-Olsson, E.; Armelius, B.; Armelius, K. "A Comparative outcome study of body awareness therapy, Feldenkrais, and Conventional Physiotherapy for patients with non specific musculoskeletal disorders: changes in psychological symptoms, pain, and self-image". Physiotherapy Theory and Practice. 2001. 17: Pp. 77-95.

Martin, S. "Choosing the right Mind-Body Therapy". Dance Magazine. 2002. Pp. 68-69.

Mays, D. "Creative Dance". Primary Educator. 2000. 6(2). Pp. 15-19.

Miles, P. "Living in relation to Mystery: Addressing Mind, Body, and Spirit". Advances. 2003. 19(2): Pp. 22-23.

Miles, P. "Mind Body Medicine News: Palliative care service at the NIH includes Reiki and other Mind-Body modalities". Advances. 2004. 20(2): Pp. 30-31.

Pitts, W. "New Age and Neopagan Religions in America". Academic Research Library. 2005. 42(7): Pp. 1243-1244.

Ratliff, G. "'Playing The Role': Classroom Performance Approaches to Characterization". Educational Resources Information Center. 1997. Pp. 1-11.

Rosales, A. "Cultura y técnica: Una aproximación al pensamiento antropológico de Hans Sachsse". Revista Reflexiones. 1999. 78. Pp. 17-28.

Shang, Ch. "Emerging Paradigms in Mind-Body Medicine". The journal of alternative and complementary medicine. 2001. 7(1): Pp. 83-91.

Sheet-Johnstone, M. "Thinking Movement". Journal of Aesthetics and Art Criticism. 1981. 39(4): Pp. 399-407.

Slanger, S.; Kushner, R. "Mind/Body Medicine: An introduction for the Generalist Physician and Nutritionist". Nutrition in Clinical Care. 2001. 4(5): Pp. 256-264.

Smutny, J. "Integrating the Arts in to Currículo for Gifted Students". ERIC Digest. 2002. Pp. 1-6.

Van't Hof, E. "“Essence” Dance: A simple Model for Improvisation". Educational Resources Information Center. 2002. Pp. 1-6.

Velázquez, C. "Las danzas colectivas como un medio de expresión y comunicación corporal. Una experiencia en educación primaria". Lecturas: Educación Física y Deporte, Revista Digital. 2005. Pp. 1-10.

Wang, H. "The effects of a Creative Movement Program on Motor Creativity of Children ages three to Five". Educational Resources Information Center. 2003. Pp. 2-8.

Williams, L. "Creative Writing is a Moving Experience". Teaching Elementary Physical Education. 2001. Pp. 25-26.

Wolsko, P.; Einsenberg, D.; Davis, R.; Phillips, R. "Use of Mind-Body Medical Therapies. Result of a National Survey". Journal of Gen Intern Medicine. 2004. 19: Pp. 43-50.

Vivian Rodríguez Barquero
vivianrodriguez@costarricense.cr