

La fuerza del corazón

Nuestro órgano más valioso, además de su vital función, encarna nuestro poder interior y espiritualidad.

TEXTO: FRANZI ROSÉS & FRANCESC MIRALLES

Lo que llamamos corazón va más allá de una simple función fisiológica. Fallecemos sin un correcto bombeo de sangre, pero también podemos morir espiritualmente cuando lo que dicta nuestro corazón no se corresponde nunca con lo que trasladamos a nuestras vidas.

Estamos a merced de sus latidos y, aunque no tenemos ningún control sobre su funcionamiento, deberíamos aprender a prestar atención a sus palpitaciones con más asiduidad para evitarnos sorpresas.

Chopin advertía que “Cuando las penas del corazón se convierten en enfermedades, estamos perdidos”. Tener conciencia del poder de este órgano —físico y metafórico— y atenderlo con regularidad resulta imprescindible para una vida plena.

SIMBOLOGÍA E HISTORIA

En las fuentes escritas más antiguas de la cultura mesopotámica, datadas del año 3.000 a.C., el corazón era tratado como un elemento no sólo de prosperidad sino también de adversidad. Lo que sucedería después de la muerte dependía básicamente de la naturaleza del difunto en el que sus cualidades morales, que a su vez dependían directamente de su corazón, eran decisivas. Desde entonces el corazón ha simbolizado tanto la salud física como la emocional.

El historiador noruego Ole Martin Høystad, en su libro *La historia del*



“No te apartes del centro de tu ser, porque cuando más te alejas de él, menos aprendes. Examina tu corazón, pues el camino para hacer es ser.”, LAO-TSÉ

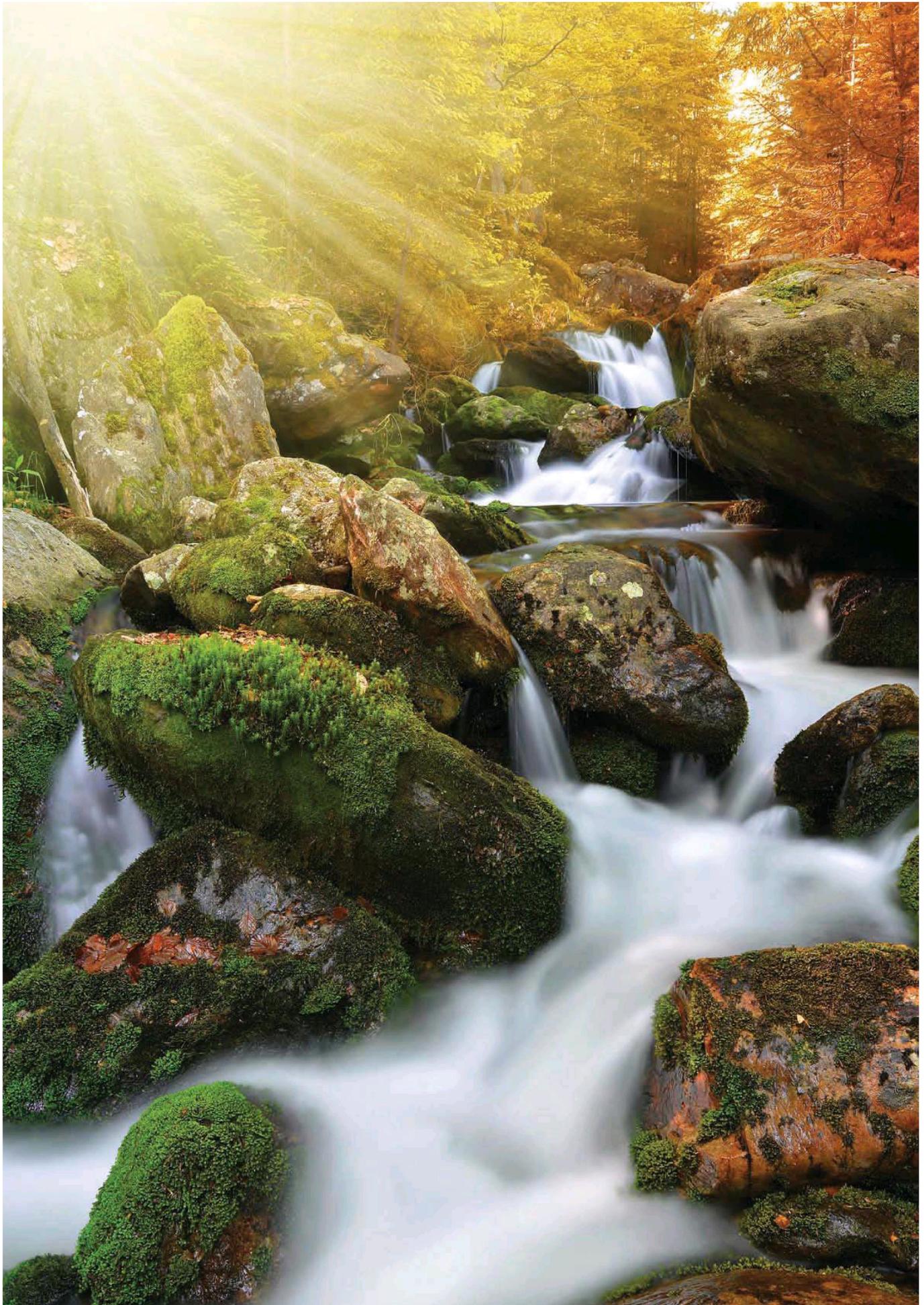
corazón: desde la antigüedad hasta hoy, en el que hace un análisis exhaustivo de lo que ha significado este órgano a través de las diferentes culturas, afirma: “El corazón no sólo impulsa nuestra vida física, sino que en toda la historia humana se ha visto en la sede de nuestras emociones más profundas. El corazón aparece en casi todos los aspectos de la civilización humana y como tema inevitable de la literatura, la música y el arte.”

Cuando nos esforzamos mucho en algo, o sentimos alguna emoción fuerte, tenemos la sensación de que nuestro corazón bota. En el hinduismo, el dibujo que representa el cuarto chakra está representado por un ciervo saltando y, asimismo, el origen de la palabra *corazón* en latín, griego, sánscrito y las lenguas indoeuropeas, significa *el saltador*.

Miguel Servet dijo en el siglo XVI que en la mayoría de las religiones la sede principal de la divinidad se centraba en el corazón. La afirmación del cientí-

fico y teólogo se ha mantenido vigente hasta nuestros días, pues algunas de las gestas de este órgano continúan siendo un enigma espiritual y físico. No se sabe exactamente, por ejemplo, qué es lo que provoca que el corazón de un embrión, de apenas unos milímetros, empiece a latir. Al mismo tiempo, tampoco se ha podido hallar la razón que provoca que muchas veces un corazón deje de latir repentinamente.

La gran fascinación de la humanidad, por todo lo que representa nuestro órgano motor y su simbología, está plenamente justificada, ya que cuando nos referimos al corazón hablamos de un perfecto aparato de ingeniería, de suma delicadeza, que trabaja sin pausa al ritmo de unas notas dirigidas por nuestro pensamiento. Cuidarlo y atender sus demandas debería ser algo incuestionable. Tal como reza un proverbio chino: “La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?”





Un melocotón con alas

“Elespíritucoscientemoramásabajo, en el corazón. Tiene la forma de un gran melocotón; está cubierto por las alas de los pulmones, soportado por el hígado y servido por las entrañas. Este corazón es dependiente del mundo externo. Si no se come por un día se

siente extremadamente incómodo. Si oye algo espantoso, palpita; si oye algo enojoso, queda paralizado; si se ve frente a la muerte, se torna triste; si ve algo bello, se torna engeguecido.”

El Secreto de la Flor de Oro (tradicional taoísta)

BOMBEANDO EMOCIONES

,Sentir que nuestro corazón se acelera, que late demasiado fuerte, que es objeto de quemazón, de punzadas, de hormigueos, que está a punto de saltar, o que hemos sido víctima de una flecha lanzada por Cupido cuando nos enamoramos perdidamente, son sensaciones reales y muy comunes cuando experimentamos emociones fuertes, o incluso cuando hemos dejado de experimentarlas a tiempo real.

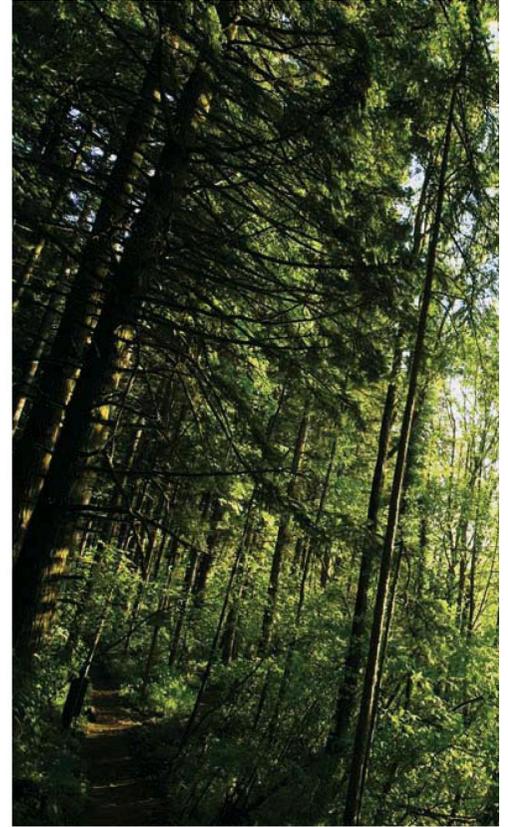
Los ataques de ansiedad por ejemplo, se deben a una acumulación de hechos en un espacio de tiempo limitado, y se manifiestan de forma que uno cree estar sufriendo un ataque cardíaco. Las consultas a urgencias por miedo a padecer un infarto es algo muy común, aunque, afortunadamente, en la mayoría de los casos esa vigorosa reacción del órgano ha sido causada por un estado puramente emocional.

EL CORAZÓN Y LA MENTE

Los estudios sobre salud mental arrojan que aproximadamente el veinte por ciento de la población padece algún episodio de depresión a la largo de su vida. Este porcentaje aumenta de manera considerable cuando hablamos de personas con problemas en el corazón. Éstas son casi tres veces más propensas a sentirse deprimidas en algún momento de sus vidas que el resto de la población.

Lo curioso es que, al mismo tiempo, las personas diagnosticadas de depresión sufren un riesgo más elevado de padecer un infarto, pues su defectuoso nivel de fibrinógeno, responsable de la formación de los coágulos de sangre, y de cortisol que se libera como respuesta al estrés, los hace mucho más vulnerables.

Asimismo, un estado de depresión puede complicar de manera considerable la recuperación de un infarto y



viceversa. La pregunta que sin duda se plantea aquí es cuál de las dos afecciones tiene más poder sobre la otra. Existe una estrechísima relación entre nuestra salud mental y la salud de nuestro corazón, siendo éste el más claro ejemplo de influencia física que cada uno de los estos órganos ejerce sobre el otro.

EL ÓRGANO AÚN DESCONOCIDO

Los profesionales de la cardiología son sin duda los que pueden afirmar con mayor rotundidad que el corazón es un órgano de un atractivo inagotable. “Creemos que el corazón no tiene una conclusión ni un final, un punto, una idea. Nadie lo puede abarcar en todas sus formas. Nadie lo puede cerrar en un concepto o en una metáfora, siempre está abierto a una evolución (...) Siempre se está manifestando, expresando de nuevo, siempre eterno. El corazón elabora el mundo de otra manera, y esa manera, y en este espacio es al que a nosotros nos hace falta lograr aprender a vivir”, dice el cardiólogo Hernán Baeza.

El estudio del corazón ha constituido para los profesionales un campo



en el que a menudo se han tenido que enfrentar con uno de los grandes misterios de la vida. El enigma de nuestro primer latido puede ser perfectamente comparable al gran del Big Bang y a la dimensión de sucesos que este desencadenó cuando se originó.

Baeza lo explica de esta manera: “Mediante el ultrasonido se logra ver el corazón, su músculo, su función, sus válvulas. Hemos pasado mucho tiempo haciendo estos exámenes, y también hemos tenido muchas fantasías al hacerlos. Una de ellas es que el corazón es un universo, una vía láctea donde, como Newton, medimos fuerzas, aceleraciones, masas, órbitas. Pero, además, algo tenemos de astrólogos y también hacemos horóscopos, al hacer informes en idiomas secretos que adivinan, de muchas maneras, el destino y el futuro de los pacientes.”

Existen muchas historias acerca de lo extraordinario que es para un médico lograr que un corazón vuelva a latir. Christiaan Barnard, el primer cirujano que realizó un trasplante al corazón dijo que “Es infinitamente mejor trasplantar un corazón que enterrarlo para que pueda ser devorado por los gusanos.”

Desgraciadamente, el hecho de haber logrado lo que en un principio pareció un milagro y que sin duda contribuyó a escribir un importantísimo episodio en la historia de la medicina, no salvó al propio Barnard, que, años después, pasó al otro mundo tras sufrir él mismo un paro cardíaco que lo dejó fulminado.

EL CORAZÓN AUTOGOBERNADO

Pero los enigmas que rodean la figura del corazón no terminan aquí. El autor del primer trasplante de corazón producido en España en el año 1984, Josep M. Caralbs, presentó hace unos años una tesis que sin duda dio que hablar, y no sólo a los profesionales médicos, sino también a los pacientes que habían recibido un corazón ajeno y sobretodo, a aquellos que estaban a la espera de uno. Caralbs lanzaba la siguiente sospecha:

“Es muy probable que el corazón genere sus propios sentimientos y emociones, cuyo transmisor es el cerebro. Los electrones que tienen las células a su alrededor podrían producir ondas de muchos tipos, capaces de guardar en su memoria o difundir esta sabiduría del corazón. Esto lleva a pensar que este órgano todavía guarda muchas sorpresas.

Una de ellas, las neuronas que se han encontrado en él. ¿Quién sabe si tienen una función más allá de la de simples células nerviosas que rigen la contrac-

ción del corazón y su sincronización? El cirujano planteaba de esta forma la posibilidad de que las personas que habían recibido un corazón ajeno pudieran, de alguna manera, reproducir algunas de las características de la personalidad del donante. Esta posibilidad significaría que el corazón lleva consigo un tipo de información que el ser humano no ha sido todavía capaz de descifrar en su totalidad.

Con esta consideración, que al mismo tiempo había desarrollado en su libro *Supercorazón*, Caralbs daba a entender que el funcionamiento del órgano es extremadamente complejo, por lo que un buen cuidado de éste es imprescindible. El cirujano recordaba, además, que las enfermedades del sistema circulatorio relacionadas con el corazón son la mayor causa de muerte de los países desarrollados, y esta proporción tan elevada se debe a algunas de las malas costumbres cada vez más enraizadas de la cultura contemporánea.

Sin embargo, y en referencia al episodio sobre el cambio de carácter, Caralbs justificaba su tesis basándose exclusivamente en las declaraciones de algunos pacientes que afirmaban haber notado algunos cambios en su personalidad después de haberse sometido a un trasplante.

Aunque la mayoría de los profesionales no han querido seguir inda-

Cuando el corazón habla

“El funcionamiento del corazón, tributario de los actos psíquicos e independientes de nuestra voluntad, no deja de tener consecuencias prácticas; puede en efecto servir de comprobación a la sinceridad de nuestros sentimientos. El corazón se convierte así en el espejo del alma. Se llega a fuerza de costumbre a expresar con la voz, por los músculos faciales, por la expresión de los ojos y hasta por lágrimas hipócritas, sentimientos que no se experimentan de ningún modo. Pero el más hábil de los cómicos no puede palidecer a su voluntad ni obligar a su corazón latir con el ritmo que corresponda a los falsos sentimientos que expresa. Nuestro cerebro, es verdad, goza de la facultad de provocar emociones anteriores por recuerdo; las emociones pueden producir en el corazón los latidos característicos de un sentimiento dado. Un hombre hábil podría pues hacer “hablar su corazón” pero el caso sería muy raro y la semejanza de los latidos no sería completa.”

Enrique de Parville, Revista europea, 30 de agosto, 1874



gando en algo que primera vista puede parecer digno de una película de ciencia-ficción, lo cierto es que han surgido algunas historias insólitas en referencia a este cambio de carácter.

La estadounidense Claire Sylvia, trasplantada de pulmón y corazón, afirmaba haber sentido un cambio de gustos con una clara tendencia masculina. Otro caso estudiado por el neuropsicólogo Paul Persall relataba la historia de un hombre que se suicidó años después de haber recibido el corazón de su donante, que había fallecido de la misma manera.

CONECTAR CON NUESTRO CORAZÓN

Existe un programa científico en el Instituto HeratMath de Boulder Creek, en California, que lleva quince años estudiando la inteligencia del corazón y su influencia en el bienestar emocional

y el pensamiento humano. Su pionero, Howard Martin, explica que este órgano tiene un sistema nervioso muy complejo que manda de forma continuada información al cerebro. Uno de los componentes de esta información, son, curiosamente, varias decenas de miles de neuronas, unas células que normalmente están asociadas al cerebro.

Esto confirma, por un lado, que efectivamente existe una comunicación neurológica entre los dos órganos y, por otro, que la inteligencia del corazón es emocional. Este intelecto es rápido e intuitivo y corresponde básicamente a la inteligencia que utilizamos a la hora de tomar decisiones.

De la salud de nuestro corazón depende nuestro bienestar, pues nuestro cerebro y nuestro cuerpo reciben órdenes constantes del corazón que contribuyen a su fortaleza. Estas ordenanzas son enviadas de forma

electromagnética. Se ha calculado que cada pulsación del corazón corresponde aproximadamente a 2,5 vatios de energía, creándose de esta forma un campo electromagnético de 360 grados alrededor del cuerpo muy parecido al que existe alrededor de la Tierra.

Mediante un sistema llamado espectroanálisis, que consiste en congelar una sección del campo magnético que permita ver las frecuencias, se puede observar cómo éstas varían dependiendo del estado emocional de la persona; caóticas y desordenadas cuando el sujeto se encuentra enfadado o agresivo, u ordenadas armónicamente cuando los sentimientos son más dulces, tales como el de amor o gratitud.

Una vez descubiertas las ondas electromagnéticas que expande nuestro cuerpo, Howard Martin pretende ir más allá y demostrar el impacto de estas en nuestro planeta: “Pretendemos llevar



Y cabo estudios científicos rigurosos que demuestren que nuestras emociones colectivas, nuestras oraciones o nuestras meditaciones tienen un impacto que se puede medir en la Tierra.”

EDUCAR NUESTRO CORAZÓN

El neurocientífico y bioquímico Joe Dispenza habla de la importancia de abrir nuestros corazones para sentirnos fortalecidos a nivel energético y, sobre todo, para poder actuar de forma que el campo electromagnético que nos rodea sea positivo.

“Cuando empezamos a abrir el corazón, funcionamos desde un plano diferente de conciencia. Donde ponemos la atención, ponemos nuestra energía. El corazón empieza a captar información intuitiva. Y el corazón recibe esa información intuitiva antes que el cerebro.”

Lograr que el poder del corazón se convierta en un instrumento que nos ayude a optimizar nuestro paso por el mundo puede parecer algo realmente complicado o, en todo caso, abstracto. Sin embargo, y tras hacernos conocedores de la existencia de ondas, frecuencias y de neuronas que existen alrededor de la figura de este majestuoso órgano, sólo nos queda saber cómo nuestra parte cerebral más lúcida podría contribuir a relacionarnos de otra forma con nosotros mismos.

Existe una técnica muy sencilla, parecida a cualquier ejercicio de relajación o meditación, que nos ayudará a sentir esa conexión entre nuestras dos intelligen-

cias, de manera que el intelecto cerebral nos dé conciencia de la relación que mantiene con nuestro corazón.

El ejercicio consiste, como cualquier otro en el que buscamos escuchar alguna parte de nuestro cuerpo, en permanecer quietos, cerrar los ojos, y respirar profundamente.

A continuación, y poniendo la mano en el corazón, debemos sentir las pulsaciones, de manera que percibamos cómo nuestro órgano más preciado no cesa de latir. Automáticamente generaremos oxitocina, sustancia química conocida como “la hormona del amor”, que nos ayudará a sentir gratitud y nos hará conscientes de su presencia, así como de la importancia que tiene este órgano para nuestra vida.

A continuación, debemos respirar como si lo hiciéramos a través del corazón, exhalando con más fuerza que inhalando, de modo que parezca que queremos expulsar más aire del que aspiramos. Tras seis respiraciones, nuestro jadeo se volverá natural y calmado. Ahora, mientras seguimos pensando en nuestro corazón, tomaremos aire como si éste estuviera impregnado de amor y compasión.

Después del ejercicio, que puede durar varios minutos, hay que hacer una observación de uno mismo y del estado en que nos encontramos. Además de estar relajados, nuestro cuerpo nos proporcionará una agradable sensación cálida que fluirá por todo el organismo y que nos hará sentir en armonía.



La inteligencia del corazón

“La nueva ciencia le ha dado permiso a mi cerebro para creer en la inteligencia del corazón. Un gran número de investigaciones han demostrado que el corazón físico es un centro que procesa información, no únicamente un órgano que bombea sangre. Cuando la comunicación entre el corazón, el cerebro y el cuerpo es óptima, esta comunicación se asocia con tener emociones desde hace mucho relacionadas con el corazón, como el preocuparse por lo demás, el aprecio, el amor, etc. La gente sabe intuitivamente que el corazón y las cualidades del corazón son reales. Los descubrimientos de la nueva ciencia sobre las funciones del corazón físico nos satisfacen intelectualmente, de un modo que nos permite creer más plenamente en lo que intuimos.”

Howard Martin

Habremos logrado que el campo electromagnético se encuentre en una posición parecida al reposo y que su orden esté perfectamente estructurado. Podremos mantenernos con esta sensación de bienestar hasta que nosotros mismos o algún acontecimiento ajeno lo modifique. ■

PARA SABER MÁS

- *El poder del corazón.* Baptist de Pape. Urano
- *La historia del corazón: desde la antigüedad hasta hoy.* Ole Martin Høystad. Lengua de Trapo-Manantial
- *Supercorazón.* Josep Maria Caralps. Planeta