

# **EL DESAMOR EN EL CUERPO**

**Ariel Joselovsky**

## CAPÍTULO 1

El estrés existe desde hace décadas y se habla mucho acerca de él. Esta palabra anglosajona que se ha difundido hasta familiarizarse tanto, cuando no vulgarizarse, nos hizo olvidar su verdadero significado: presión.

Estrés en este caso es presión sobre un ser humano en todas sus formas de vivir: mental, espiritual y por supuesto corporal, la reacción será la ansiedad. Esta, es esa inquietud del cuerpo que no se entiende bien de qué viene y menos aún para qué vino, pero por cierto, se instala en cada ser y provoca una sensación generalizada de gran incomodidad, es molesta y llamativamente contagiosa de unos a otros.

Representa ese mínimo de miedo que suele acompañarnos a diario en nuestras vidas. Pero no siempre es bien comprendido que las presiones sociales y la falta de conciencia del propio cuerpo, provocan la aparición espontánea de inquietud corporal, que con el tiempo forma síntomas muy variados en el cuerpo.

Algo anda mal en las personas, estamos ansiosos y se cae en un círculo vicioso: presión-ansiedad-síntoma.

Un disgusto se puede transformar en un fuerte dolor de cuello o espalda, como en otros casos vértigos, mareos o malestares digestivos, que desviarán la atención del individuo del motivo original causante del disgusto.

Su mínimo de miedo hecho ansiedad, ahora es síntoma, entonces se demorará la resolución de aquel disgusto, sencillamente por estar acostumbrados a no pensar en la causa original de los problemas de la vida de relación social.

Estos surgen del manejo de la afectividad con nuestros seres más cercanos y más queridos, también con nuestra propia soledad que puede ser tanto fuente de paz como de sufrimiento. Mas todo el significado de la actividad laboral y el sentimiento que tenemos con esta; aquí hay una fuente de sentimientos de culpa, sentido del ridículo, intolerancia a la crítica propia y ajena, como también emociones de humillación.

El miedo que invade al cuerpo toma la forma de síntoma corporal y reemplaza al disgusto y los motivos afectivos, su causa.

Es decir, la falsa idea de pensar que las molestas tensiones musculares son únicamente una simple contracción del músculo en forma sostenida como respuesta a un esfuerzo o mala postura es un gran error.

Las tensiones musculares son formas muy primitivas de comunicación tanto hacia el exterior, la sociedad que nos rodea, como hacia el interior de nosotros mismos.

Es importante tener en cuenta, que en los meses de vida intrauterina, el feto nunca se diferencia de la madre (esto sólo recién ocurre a partir de los primeros años de vida).

El feto habita un mundo acuoso que percibe a través de su cuerpo por intermedio de la piel y los músculos.

Una vez desarrollados estos, constituyen su principal medio de comunicación y las sensaciones corporales se transforman en su forma primaria de intercambio social.

Esta relación se pone de manifiesto más claramente luego del nacimiento, cuando el bebé siente la división con aquella totalidad, su madre.

Un ejemplo sencillo de esta situación es el hecho de que sólo se calma la angustia del recién nacido con el contacto del cuerpo de quien consideraba su

parte total; en esa división de la totalidad antes de sentir angustia hay ansiedad, una suerte de miedo, un miedo mínimo que reclama volver con aquello que era un todo, un lugar seguro.

Así comienza a establecerse un diálogo entre las tensiones corporales de ambos cuerpos, las del bebé y la madre.

Este diálogo de tensiones o diálogo tónico, serena, comunica seguridad y protección, su falta genera un mínimo de miedo, genera ansiedades.

Es interesante destacar que no importa el sexo del bebé, siempre hay anhelo inconsciente de volver al cuerpo gestador y es inequívocamente un cuerpo femenino.

Siguiendo con ejemplos sencillos, este intercambio de tensiones musculares como forma de diálogo es extensivo en los meses siguientes al padre, a los familiares y lazos afectivos cercanos; es común observar cómo el bebé se tensiona o llora en los brazos de un desconocido, y cómo en toda situación desconocida habrá ansiedad.

Con el correr del tiempo se produce la comunicación visual y auditiva, y las tensiones musculares se transforman en gestos expresivos a través de la cara y los brazos hasta desarrollar la forma más sofisticada de comunicación que tenemos los seres humanos, que es el lenguaje verbal, el que nos caracteriza como un ser superior con respecto a los demás seres vivos.

A pesar de esto, las tensiones musculares (tono), siempre estarán presentes en nuestro cuerpo como forma primitiva de comunicación subyacente.

Aquí entonces, estamos en presencia del lenguaje corporal que caracteriza a las distintas razas, pueblos o naciones y más aún, a cada persona individualmente.

Las expresiones del rostro de alegría o de tristeza, la postura deprimida o excitada se producen exclusivamente con el tono muscular, son verdaderos gestos corporales.

## CAPÍTULO 2

Es necesario saber entonces, que todo movimiento muscular consta de dos etapas simultáneas. Una es la “tónica” que le imprime al cuerpo un mínimo de tensión muscular que es necesario para realizar la segunda etapa de la contracción, llamada contracción “fásica”.

Esta última consiste en el desplazamiento de los segmentos corporales entre sí por vía muscular, apoyados en una estructura postural total sostenida por el tono muscular.

Existen expresiones que forman parte del folklore popular y están directamente ligadas al tono de dicha estructura postural, por ejemplo: “sacar pecho ante la adversidad”, “bajar la cabeza” o tener la cabeza erguida, “el miedo le aflojó las rodillas”, “es un tipo tenso” o “necesito relajarme”, “con los dientes apretados” y tantas otras que surgieron de la observación y el saber popular que no siguió metodología científica, pero por eso no le resta verdad.

Ya veremos de forma simple pero con mayor espíritu de divulgación científica una explicación contundente de esta verdad.

Estas expresiones populares no significan otra cosa que diferentes estados de tensión muscular.

Todos los estados emocionales se expresan a través de los músculos, de manera que deberíamos considerarlos a estos como verdaderos órganos de expresión.

Muy susceptibles a la presión social y sobre todo al lenguaje hablado, la palabra atraviesa al cuerpo y deja huella en su tono, el tono expresa muchas cosas pero entre las primeras está la ansiedad.

La acumulación de tensiones expresivas lleva a través de los años a tallar nuestro cuerpo no sólo a nivel muscular, sino también a modificar los ejes de nuestros huesos y la consistencia de los cartílagos, darle rigidez o flexibilidad excesiva a los ligamentos y tendones.

La falta de consciencia del cuerpo se nota en la torpeza de los movimientos cotidianos.

Por su parte, la rigidez del cuello denota por ejemplo una clara forma de cómo se ha ido perdiendo flexibilidad y entre otras cosas, la capacidad de girar e inclinarse hacia delante y hacia atrás sin esfuerzo.

Le propongo que pruebe usted en este momento, llevar su mentón hacia la parte superior del pecho y observará cuánta tensión tiene su cuello.

¿Es realmente necesaria? Seguramente no, pero usted no puede dominarlo.

La vida moderna cargada de presiones por la búsqueda del éxito y por el miedo al fracaso, nos lleva a estar muy atentos al funcionamiento del mundo exterior y desatentos a la marcha y estado de nuestro cuerpo.

¿Para qué es usted más hábil? ¿para agacharse en posición de cuclillas o para estacionar su automóvil? Recordemos que la posición de cuclillas es la forma más natural de estacionar nuestro cuerpo en la tierra para reflexionar o descansar.

Pero a partir del invento de la silla hemos abandonado esta posición y hoy casi nos es imposible realizarla, porque nuestros músculos ya no están adaptados a tanta flexibilidad (lo natural era la flexibilidad que daba la posición de cuclillas).

Esta es la posición ideal para estirar la parte inferior de la espalda y la región de los glúteos, ya que sus músculos siempre se encuentran tensos porque cuando uno está de pie o camina participan de modo determinante.

Vivimos ya la revolución industrial y el estallido de la tecnología ha cambiado definitivamente la cultura de las posturas cotidianas de los seres humanos.

Ya no sería lógico desprendernos de la silla, pero sí es justo fabricarlas en función del cuerpo y no solamente por criterios estéticos y decorativos.

Siempre estamos a tiempo de conocer las reales capacidades de movimientos de nuestro cuerpo y de tratar de mantenerlas libres de tensiones musculares para toda la vida.

Desafortunadamente no nacemos con un manual de instrucciones para aprender a mover nuestro cuerpo, pero sí existen métodos de autoconciencia de las estructuras y de las funciones del movimiento corporal, a través de ejercicios y manipulaciones podemos contrarrestar tanto la presión social como la presión de nosotros mismos sobre nuestro cuerpo.

Somos el cuerpo, necesitamos conocerlo, explorarlo, tomar consciencia de sus movimientos que por sobre todo debemos cuidar y mantener ese aprendizaje una vez realizado.

La falta de flexibilidad corporal se mejora con ejercicios de tipo postural, que existen afortunadamente muchos y muy buenos, desde el tradicional yoga, pasando por Pilates, Feldenkrais, Eutonía entre otros, de demostrados resultados y largas trayectorias.

En mi experiencia profesional desarrollé y utilizo con mis pacientes desde hace décadas mi propio trabajo de gimnasia postural. Los años me han demostrado que cuando se resuelve una problemática corporal por desajustes tensionales, producto de prolongados estados de ansiedad, si no se lleva una rutina metódica de ejercitación corporal descontracturante y por sobre todo reconciliadora del estado de tensión óptimo del cuerpo, se producen recaídas, no solo dolorosas sino generadoras de ansiedad; si una persona conoce su cuerpo y sus posibilidades reales de movimiento y tensiones musculares adecuadas, cuenta con una herramienta muy valiosa para gobernar la invasión de ese estado de agitación corporal que produce la ansiedad.

Pero también desde el punto de vista químico no podemos eludir nuestra responsabilidad frente a la alimentación, porque si los componentes químicos del cuerpo no están en orden, difícilmente podamos corregir nuestros defectos posturales solamente con voluntad.

Una persona mal alimentada no tendrá la energía suficiente como para realizar determinados movimientos, la falta de componentes minerales esenciales (potasio, magnesio y calcio) del organismo, no puede ser compensada solamente con intenciones intelectuales.

El movimiento corporal es la expresión más clara de la vida de un ser.

Mientras el músculo cardíaco bombea y el músculo diafragmático nos haga respirar más allá de nuestra voluntad, algo es seguro: estamos vivos.

Pero nadie goza de una vida plena lleno de ataduras con rígidas cadenas musculares.

### CAPÍTULO 3

Los músculos tensos esconden emociones formando una coraza muscular que nos aísla del contacto con otras personas y encierra a nuestros problemas dentro del propio cuerpo.

Cuando un felino se ve en riesgo eriza el lomo, cuando una persona se ve emocionalmente comprometida ante una situación de riesgo, tensiona su musculatura espinal. De ahí que el dolor de cuello y espalda sean tan comunes en nuestros días.

Cuando el hombre primitivo se tensionaba ante el peligro, gastaba toda esa energía acumulada en los músculos, ya sea para la huida o para la lucha por la subsistencia.

Hoy los motivos que nos cargan de energía y producen hipertonicidad (músculos muy tensos) son distintos y nos es muy difícil descargarlos radicalmente de nuestro cuerpo por medio de movimientos físicos. Nuestra forma de conseguir la subsistencia cambió, por lo tanto esa tensión energética queda dentro nuestro provocando acortamientos musculares que cambian los ejes de nuestros huesos produciendo incongruencia entre las articulaciones, las que a través de los años se desgastan innecesariamente dando origen a los procesos artrósicos que no son otra cosa que la reacción biológica del organismo.

Al aumentar la carga articular en un punto determinado, el cartílago se destruye y es reemplazado por tejido óseo, que no es flexible como el anterior,

provocando una deficiencia de la movilidad en la articulación con el consecuente dolor.

Esta es la explicación biológica de cómo el maltrato de nuestro cuerpo a través de un mal manejo de las emociones, termina formando una patología concreta en los años vividos y cada vez estos síntomas aparecen en edades mas jóvenes.

Cuando alguien consulta o se pregunta por qué le duele siempre su espalda, espera alguna respuesta casi mágica donde una sola causa sea el motivo de ese dolor o padecer.

Como la respuesta no existe desde ese punto de vista, nunca se encuentra una solución definitiva.

Son muchos los motivos que hacen que la mayoría de las personas padezcan dolor de espalda, acompañado de dolor de cabeza o de sensación de vértigo y mareos. Si bien este triángulo de síntomas puede alternarse, existe siempre predominio de uno; cuando el dolor de cabeza es más frecuente nos encontramos con un paciente con una personalidad definida, diferente a la del que padece más el dolor de espalda o a aquel que se ve sometido a vértigos y mareos por sobre los otros dos dolores.

Su carácter difiere substancialmente de los otros, pero todos tienen algo en común y característico: el componente emocional muy caracterizado por la ansiedad.

Si bien en los próximos capítulos existe un detalle completo del aspecto psicológico, podemos comenzar desde aquí a reconocer los síntomas.

Los sentimientos están conformados por emociones de distinto tipo, las emociones a su vez están conformadas por distintos tipos de sensaciones emotivas que el cuerpo produce como respuesta a estímulos externos e internos.

El cuerpo siempre se halla en la búsqueda del placer a través de la satisfacción de sus necesidades básicas y primitivas, desde las más simples como alimentarse, respirar y moverse, hasta las más sofisticadas como formar pareja, vida sexual o auto realizarse. La armonía se produce entonces con la satisfacción de estos sentimientos que se conducirán hacia el exterior a través de emociones de satisfacción.

Pero como todos sabemos que la vida es compleja y lograr satisfacer nuestras necesidades es difícil, se producen entonces emociones tales como el enojo o la ira que muchas veces se observan como sentimientos de tristeza; la ira y el enojo contenido durante mucho tiempo entristece a tal punto de no recordar el motivo de ira o enojo, solo estamos tristes, vencidos.

Siempre que una persona pueda manifestar su tristeza y expresarla hacia el mundo exterior, tendrá la certeza de que alguna vez también podrá expresar su alegría y felicidad, porque su personalidad está integrada con el cuerpo y este es expresivo. Parece fácil, pero no lo es. No estamos acostumbrados a sentirnos en nosotros mismos, ni a observar a las personas que nos rodean. Aquí comienzan a entrelazarse las tensiones musculares y los estados psicológicos.

Cuando una persona va a expresarse, siempre lo hace a través de su cuerpo, no sólo con movimientos ostensibles, sino fundamentalmente con gestos, lo que se produce por estados naturales y normales de tensión de los más de 600 músculos y envoltorios que nuestro cuerpo tiene, y que conocemos como tonicidad o tono.

El tono fundamentalmente expresa sentimientos, y tal como la entonación en una palabra, da sentido. Por ejemplo: cuando un niño pregunta si está mal lo que hizo y su padre con un “no” expresado con ternura y tranquilidad en realidad lo aprueba, puede ser placentero.

Pero si la pregunta es si lo quieren, un “no” fuerte y seco puede ser una daga en sus sentimientos. La respuesta fue siempre un “no” con igual sentido, pero en función de la pregunta cambió su entonación, entonces causó placer o lastimó.

En los músculos ocurre lo mismo, se mueven siempre de igual manera, pero su tono determina qué emoción descarga.

Por ejemplo: en un apretón de manos, no sentimos lo mismo de una mano firme y cálida con buen tono, que de una mano floja y fría que expresa desconfianza o rechazo.

Los músculos expresan emociones que se originan en los sentimientos, pero como sabemos, no siempre expresamos nuestros sentimientos, por lo tanto habrá tensiones musculares que impedirán a cada sentimiento expresarse libremente.

Así, el sentimiento reprimido origina un conjunto de tensiones musculares alrededor del gesto que necesitaba expresar sin trabas una emoción. Por ejemplo: aquel que se encuentra privado de decir un “no” a un superior o a una situación que no puede rechazar, a pesar que sus sentimientos le piden lo contrario.

Aquello que se piensa en la mente y no se expresa con el cuerpo, de algún modo, necesariamente lastima.

Si esta posición se prolonga en el tiempo, aparecerán dolores que se hacen crónicos. Existen muchísimos movimientos que son inhibidos en nuestro cuerpo, provocando la incapacidad de expresar emociones.

Nuestra cultura actual nos obliga al cuidado de la imagen social, no se nos permite expresar abiertamente nuestros sentimientos. Entraremos en el ejemplo citado del no, la ambigüedad y contradicción de callar un no, pero no bajar la cabeza por dar una apariencia abnegada pero no vencida, esto es sólo uno de cientos de ejemplos corporales de inhibir las emociones gestuales y su libre expresión.

Estas situaciones de gestos corporales ambiguos y contradictorios, con el tiempo son generadores de ansiedad, vivir reprimiendo lleva necesariamente a esconder miedo a tal punto que olvidamos a qué temíamos. Luego vendrán esos estados de agitación corporal, ese miedo mínimo que no entendemos e incomoda.

## CAPÍTULO 4

Cuando algún tipo de ser biológico que pretendía en un largo camino de millones de años convertirse en ser humano, en su antiguo estado salió del agua como un animal terrestre que se adaptó y fue reptil, así su morfología y esencia era absolutamente distinta a la que conocemos hoy. Por ejemplo: su sistema muscular era mecánicamente muy primitivo, a tal punto que el cuello estaba conformado por músculos en forma de láminas que lo rodeaban, y esas láminas se han transformado hoy en músculos claramente diferenciados con

distintas secciones que pueden producir movimientos muy precisos y mucho más importantes como el de sostener la cabeza en vertical.

Un ejemplo de esto es lo sofisticado que significa colocar la cara de modo frontal ante otro semejante, y mientras tanto, comunicarse con gestos y desarrollar palabras articuladas con la boca y la lengua, combinar los movimientos del cuello y los ojos para apuntar la mirada en función de algún objetivo, o por ejemplo ante una complicada tarea manual combinar la posición del cuello, la ubicación de los ojos y el movimiento de la mano.

Siempre existió en la antropología evolutiva la necesidad de elevarse sin ser homínidos aun todavía, pasamos de reptil a cuadrúpedo cambiando su visión sobre el mundo.

Luego continuó con la posición semierecta, ya éramos homínidos pero no humanos, es decir, de pie sobre los miembros posteriores, tratando de dar libertad a los miembros anteriores.

Hasta que una variedad homínida se adaptó cuando sus miembros anteriores se liberaron finalmente hace más de cuatro millones de años de la dura tarea de cargar el peso corporal y empezaron a servir de apoyo, quedaron libres para comenzar a crear utensilios y elementos que cambiaron la historia, comenzó la humanización del animal. Puede considerarse a las manos como la primera y verdadera expresión del cerebro transformador de su entono, un cerebro creador.

Para explicar por qué la artrosis es un elemento común en la evolución del humano y por qué los dolores de espalda, cabeza, nuca y los mareos son de tanta vigencia, es necesario saber que la bipedestación disminuyó el consumo de energía con fines posturales de un 40% del total a sólo un 18%.

Esto significa que la optimización del consumo energético que el humano logró durante su evolución no es una conquista de la cual todos los hombres y mujeres de hoy saquen provecho cotidianamente en un su totalidad.

Cuando un individuo se pone de pie con la cabeza por delante del eje de su pecho, éste se halla hundido, la espalda curva y los hombros caídos, de modo que está consumiendo energía en un porcentaje mucho mayor que ese 18% que la especie humana supo conquistar y que se considera óptimo.

La inadecuada forma de usar el cuerpo en nuestras actividades diarias lleva inexorablemente a un desajuste de nuestros ejes corporales, que de la misma manera que si se tratase de un edificio, cuando no se corresponden parece que el derrumbe es inminente.

Los seres humanos no nos derrumbamos, pero sí generamos tensiones musculares que soportan este intento de derrumbe del esqueleto (al igual que los tabiques apuntalarían a un edificio para demolición), formando contracturas y verdaderos mapas de tensiones musculares que se reflejan en dolores y en la pérdida de flexibilidad.

El mal uso de la postura como recién hemos visto, produce un mal gasto de energía, y el estar siempre cansado (con fatiga crónica), aparece casi como un estigma de nuestros tiempos.

Las frases “estoy cansado” o “no doy más”, suenan en nuestros oídos varias veces en el día y casi siempre correspondidas por un “yo también estoy cansado”.

Es bueno saber distinguir el cansancio físico normal, del de un estado de fatiga crónica. En primer lugar el cansancio provocado por un esfuerzo físico, como por ejemplo una mudanza o simplemente un día al aire libre, debe reponerse



con un sueño de siete u ocho horas dejando solamente algunas molestias de tipo muscular cuando el estado físico no es el adecuado, y que deberían desaparecer definitivamente en el término de dos o tres días. Cuando el cansancio es permanente a través de los días y no existe un esfuerzo físico que lo justifique, las causas deben buscarse en distintos órdenes.

En el nivel psicofísico se puede observar que cuando se realiza una tarea que no produce satisfacción, o bien la produce y no están dadas las condiciones para disfrutarla, todos los movimientos que realizamos por pequeños que sean, se producen con un exceso de tensión muscular que lleva a un innecesario gasto de energía extra.

Por otra parte, la tensión muscular se transforma en un hábito crónico que altera el normal desempeño de las articulaciones, y no tardan mucho en llegar entonces los dolores generalizados.

La normal circulación interna de los músculos se ve disminuida produciendo una mala oxigenación a nivel de cada una de las células que obliga a aumentar el esfuerzo para realizar tareas simples. Las zonas más afectadas por tensiones y dolores son el cuello y los hombros, irradiando dolores hacia la cabeza, produciendo a nivel consciente un estado de agotamiento que completa el estado crónico de la fatiga. Sin el oxígeno suficiente, la combustión metabólica es pobre y el cuerpo refleja una dinámica también pobre fácilmente detectable.

Por el tono que rodea a la persona, desde el nivel químico puede observarse que la persona produce una micro transpiración permanente y con el correr de las horas puede llegar a un estado de semideshidratación.

La pérdida de agua se observa también a nivel de sangre, la cual se encuentra condensada y cuya circulación se hace mucho más lenta, por lo tanto nuevamente disminuye la oxigenación del organismo.

En esta transpiración permanente se pierde hasta un 70% de los minerales esenciales que logran la relajación de los músculos, concretamente el Magnesio y el Potasio. Si tenemos en cuenta que estos elementos participan a su vez en la formación y liberación de energía, es lógico entender que el estado de cansancio va a ir en aumento.

Toda la evolución antropológica de la postura humana se desaprovecha por una vida tensa, una vida impregnada de ansiedad.

La fatiga crónica se caracteriza por una postura reconocida por la espalda curva o vencida provocada por la falta de capacidad de sostén de los músculos espinales que junto a sus envoltorios pueden mantener vertical a la columna vertebral.

En el mediano plazo se producirán dolores de cabeza, de cuello y de espalda. Ante estas posiciones vencidas que potencian todas las sintomatologías antes descritas, que a fines del siglo pasado y principios de este parecen una epidemia social, algunos de los pilares donde se sienta su recuperación son: la modificación de la predisposición a la actividad laboral, una mejora de las relaciones afectivas sumada al control postural, y el aumento de minerales en su dieta.

Las siguientes situaciones son planteos que uno se puede hacer para saber cuál es su estado de fatiga y si realmente ha llegado a la fatiga crónica.

En el primer nivel a la persona le cuesta salir de la cama y enfrentar las situaciones cotidianas, siente que su cuerpo no tiene fuerza y trata de ocupar su mente con más tareas de las que realmente puede realizar. Cuando esto se

profundiza se llega a un segundo nivel, donde a dichos síntomas se suman una sensación de depresión durante los fines de semana, una disminución o aumento de peso sin explicación y la aparición sistemática del dolor crónico en la cabeza o en la espalda, vértigos o estreñimiento.

En el último nivel, el tercero, la persona se siente siempre enferma y no sabe qué es lo que tiene, está altamente irritable y de alguna manera siente que su vida peligra, sintiendo además que nadie lo entiende.

En realidad, la persona no se entiende a sí misma, dolor de espalda o de cabeza, los mareos o la fatiga crónica, son síntomas a través de los cuales el cuerpo expresa un pedido de auxilio en esta extremadamente individualista sociedad actual.

## CAPÍTULO 5

Quienes se rezagan en la loca carrera por el éxito, quedan aislados en su propio individualismo como una expresión excesiva de su ego, el cual trata de desprenderse del cuerpo como si éste fuese una carga demasiado pesada. Pero en algún lugar y en algún momento, los síntomas del dolor de cabeza y de espalda, los mareos y vértigos como tantos otros, nos recuerdan que nosotros somos el cuerpo. En la medida que no se satisfagan nuestras necesidades corporales, siempre tendremos molestias que nos recordarán que por más éxito material que obtengamos, no podemos ser felices.

Nuestra biología como la de cualquier ser vivo, reacciona según las circunstancias; una simple ameba si es tocada se retrae o huye, la ameba tiene miedo, la ameba comparte con nosotros la emoción del miedo igual que todo ser vivo.

El tigre si es perseguido huye, si se lo acorrala en la persecución ataca. Ambas reacciones son por miedo.

La agresividad es solidaria al miedo, huir y atacar son formas de expresar miedo en una situación límite, sin salida.

La emoción de miedo, es sentir con el cuerpo las distintas sensaciones que produce el miedo aun sin tener conciencia del miedo mismo, no hay clara conciencia del peligro real, no sabemos bien qué nos da miedo pero sentimos miedo, y esa sensación nos presiona y conmociona el ánimo sin más explicación que eso. Esto es la ansiedad, un estado de agitación corporal que perturba nuestra mente.

Por lo tanto la ansiedad es la forma más simple y mínima de sentir miedo sin tener conciencia de ello que tenemos los seres humanos.

Cuando los seres humanos tomamos conciencia a qué realmente tenemos miedo, nuestro miedo se transforma en el sentimiento del miedo. La ansiedad en cambio, es una sensación corporal inquietante e incómoda sin conciencia de qué la causa.

El sentimiento de miedo tiene explicación, se sabe a qué tenemos miedo, hay un peligro real; un ejemplo obvio sería un soldado en la batalla o un ciudadano que es asaltado a mano armada, son sensaciones más intensas asociadas a una idea clara de peligro evidente.

Estos dos ejemplos son bastante extremos, pero ocurren, como también ocurren situaciones menos extremas para la integridad física o la preservación

de la vida misma que dan miedo, no por la muerte física o el daño corporal, un ejemplo si en la empresa que se trabaja hay ajustes y despidos, el miedo a ser el próximo en ir a la calle es racional y lógico, sentiremos miedo y no ansiedad y el miedo estará asociado a la idea de la inestabilidad social que conlleva el desempleo; sin duda hay una idea de muerte social en el desempleo.

Entre la emoción humana del miedo y el sentimiento del miedo, estará la experiencia individual que caracterizara las distintas reacciones de este.

En iguales circunstancias a veces huimos y otras agredimos, muchas personas huyen en circunstancias que otros agreden. Hoy en tiempos muy socializados, para ser mas realistas y menos radicales en esta reflexión, podemos aseverar que muchos callan donde otros responden.

En la vida social del tiempo que nos toca vivir, callar la verdad es huir, decirlo es defenderse.

Pero comienzan las dudas, cuándo callar y cuándo hablar, cuándo callar es sabio y cuándo hablar es torpe.

Un silencio a tiempo puede evitar una derrota social irremediable y una verdad dicha fuera de tiempo y lugar, será un equivoco.

Pero un silencio por miedo puede pagarse con una desventaja y una verdad dicha a tiempo puede ser la diferencia en la aceptación social.

Sin lugar a dudas la paradoja es que la duda es inconciente y genera ansiedad.

En general la ameba y el tigre saben huir o atacar en el momento justo, los seres humanizados no saben diferenciar en la sociedad actual cuándo estamos acorralados.

La humanización animal calla a tiempo y el animal que todos somos grita su verdad cuando no hace falta.

Pero también el humano según su historia y cultura social, calla por miedo y otorga su moral y ética, entonces sufre. Otras veces, el animal humano reacciona y salva su espacio vital y no sufre, pero puede salir lastimado.

La duda, el cuándo y por sobre todo el por qué de cuándo huir o ser agresivo en esta sociedad causa muchas sensaciones inquietantes, eso es ansiedad, que solo se expresa corporalmente, es la duda inconciente sin representación clara y concisa en nuestra mente.

Dudamos sin saberlo, no hay conciencia real de duda solo hay ansiedad, el cuerpo se agita e incomoda esa es la única respuesta al hecho que tememos y no queremos ver.

Como un estigma de esta sociedad, cuesta mucho soportar la verdad que en definitiva por dura que sea tarde o temprano traerá tolerancia y calma, serenidad de cuerpo y espíritu, lejos de la verdad solo hay ansiedad o miedo. Sabiendo cada uno su verdad sin falsos autoengaños, se puede desde ahí construir una vida mejor seguramente con miedos y ansiedades, pero también serán los menos y con soluciones.

## CAPÍTULO 6

Para entenderse mejor a uno mismo, es necesario ir al origen natural del miedo antes de ser socializados.

El primer miedo del que nadie se acuerda y poco se sabe, debe ocurrir en los primeros momentos de la vida, ¿será intrauterino? ¿será al nacer?

Probablemente la primera emoción de miedo sea en el vientre materno, pero el sentimiento se originará en la incipiente conciencia; existe una sensación, una emoción de miedo original en los comienzos de la vida misma en el mundo exterior.

Recordemos que emocionarse es sentir sensaciones corporales sin más explicación, sensaciones tanto agradables como desagradables, en cambio, los sentimientos están asociados a ideas concretas aun las más simples y sencillas que justifican aquello agradable o desagradable, teniendo así representación mental.

La ansiedad es un estado moderado de miedo siempre sin conciencia de ello, sobre esa memoria tan pero tan escondida que se pierde el recuerdo evidente y claro, pero nunca caerá en el olvido, como una suerte de censura que prohíbe el recuerdo por no poder soportarlo conscientemente.

Las sensaciones se repiten tantísimas veces como se desencadenan en nuestra vida, variando en muchas formas distintas pero sobre la base de la primera experiencia de la emoción del miedo original; cambiará la forma, muchas formas viviremos, pero nunca cambiará su esencia ni su sustancia. Cualquier situación que evoque el miedo original dará ansiedad, el cuerpo entrará en un estado de agitación tan variable como sea el desencadenante del miedo original pero en su mínima expresión, entonces se expresará con mayor o menor ansiedad pero no como miedo asociado a un idea clara de peligro.

En la evolución humana se inscribe una huella mnémica de miedo genético.

Si nuestro ADN contiene todos los elementos para producir miedo, antes de ser miedo humano, fue miedo homínido, miedo animal, los sucesivos cambios adaptativos que se produjeron a través de tantísimas generaciones dieron mutaciones genéticas que llevaron la evolución de las especies. Nuestro miedo evolucionó en la misma medida que nos humanizamos.

Nuestro primer miedo también tiene algo prestado por la transmisión genética de organismos unicelulares de miles de millones de años y transferido en el proceso evolutivo a todas las especies.

El miedo simple de la ameba o su predecesor que huye del peligro, evolucionó en todas las especies en formas más complejas, nos preguntamos entonces ¿cuándo los humanos hicimos humano el miedo?

En la medida que nuestro cerebro nos permitió tomar conciencia de sí mismo, se hizo entonces una unidad de identidad personal. Esta, sumada al tremendo desarrollo de la memoria humana que también dio nuestro sofisticado cerebro tan grande como interconectado, originó esta combinación identidad personal y gran memoria, que hizo posible una forma distinta de miedo desconocida entre otros animales o seres vivos presentes y antecesores.

El miedo con recuerdo, ese es el miedo humano, es el miedo que nos caracteriza.

Pero el miedo con recuerdo es sofisticado, tiene dos niveles, el consciente y el de la memoria inconsciente, esta última la que almacena todo, la historia de un ser humano en toda una vida aún en la intrauterina, es precisamente esta la que da origen a la ansiedad la forma mínima de expresar miedo, sentir miedo y no saberlo con conciencia.

Tener un pasado, recordarlo o tener una historia de vida, de toda una vida propia, única como uno mismo guardada y dispuesta a aparecer de forma

encubierta en cualquier actitud, palabra o gesto, hace que podamos vivir un presente sabiendo que tenemos futuro, pero futuro finito, conciencia de muerte. Esto es muy humano, como el miedo a vivir la plenitud que requiere de mucho valor y esfuerzo.

El miedo al futuro que vendrá es común en todas las sociedades, probablemente más aun en las modernas, donde el futuro se nos cae encima nuestro cada día, casi sin tiempo de entender el presente.

Siempre se ve equivocadamente el pasado como un tiempo mejor, ¿será porque ya pasó y seguimos vivos? siempre hay miedo en la acción, miedo a la vida, el mismo que se originó en los comienzos de esta, precisamente cuando comenzó la acción. La vida es acción.

Sin la emoción del miedo, la vida corre peligro ya que no habrá alerta.

En cambio, el sentimiento del miedo incluye una conciencia basada en la historia y experiencia individual, modelará las distintas formas de temer al punto de transformar la vida de muchas personas en un sin vivir, las que temen a todo, entonces no dudan en huir o agredir, se paralizan, no actúan en ese momento y ya no hay ansiedad, hay pánico. La máxima expresión del miedo y en sus distintas formas de aparecer paraliza haciéndonos la presa más fácil, pero ya no de un depredador animal sino de una sociedad depredadora.

Sacar las capas de miedo inexistente al miedo original, es una forma de recuperar la vida perdida detrás de las obsesiones, incertidumbres y negaciones de la realidad, todas hijas de la ansiedad, el miedo mínimo que perturba la conciencia y agita el cuerpo.

Muchos síntomas dolorosos son capas de miedo, muchos vértigos y mareos son signos de inestabilidad en la vida real transformados en síntomas corporales.

Los avances de la neurocirugía en la extirpación exacta de tumores cerebrales o focos epilépticos, como también la implantación de electrodos para la enfermedad de Parkinson, han permitido casi por "accidente" demostrar que pequeñas descargas eléctricas que reemplazan la función normal de una descarga nerviosa, provocan estados circunstanciales de ánimo como profunda tristeza con llanto, o risas seguidas de estados eufóricos, en la que los pacientes no tienen motivos ni para uno ni lo otro.

Estos "accidentes" llevaron a profundos estudios, que demuestran la exquisitez de la ubicación y la cadena de estructuras, que si se estimulan producen emociones.

Los estímulos externos e internos de la vida, son los que naturalmente provocan dichas reacciones de ansiedad, miedo o pánico.

El cansancio del agobio de situaciones no resueltas desde los inicios de nuestra conciencia, es un estado más que suficiente para provocar alteraciones del ánimo hoy llamados ansiedad, pero por más empeño que se ponga en atribuir el cansancio al gasto físico del movimiento corporal, la incapacidad de reconocer los problemas que generan el agobio diario de ganarse la vida y el cansancio existencial, producen ansiedad y la ansiedad agota al cuerpo, ese estado de agitación cansa y mucho.....

Si a esto se suma pensamientos asociados con la historia diaria de cada persona, llevará sentimientos de amargura, tristeza y depresión misma, todos sentimientos hermanados a la ansiedad, el miedo en su mínima expresión.

La ayuda del recuerdo en la memoria del origen de los pensamientos escondidos, generadores de miedo y la reestructuración postural corporal

alterada por tensiones corporales crónicas proporcionales a las emociones y sentimientos vividos, son la terapéutica adecuada y asertiva de largas cefaleas de años, o estados vertiginosos que alguna vez se piensan sin solución, y que estos van acompañados de ansiedad, tristeza o depresión y la alternancia de un estado al otro sin "razón aparente".

Los síntomas corporales son un emergente de la vida misma, a tal punto que la postura corporal que nos caracteriza individualmente "es una huella digital de cómo hemos vivido". Disociarlos de los sentimientos y las emociones históricas, es un error mas que frecuente, tanto como no entender que un pequeño problema es el disparador de un gran problema emotivo no resuelto en tantos años como dure el olvido mismo.

El ansioso no recuerda aquello que no está preparado para soportar. Sólo recordamos aquello que sí podemos soportar, el resto se paga con ansiedad. En cuestión de sentimientos olvidar es solo guardar, y cuanto más tiempo se guarde, más pequeño será el problema disparador, y más intenso el síntoma emergente, y más obvia la huella digital de nuestra postura.

Leer la postura corporal del ser ansioso con síntomas corporales, es un arte que permite entender el ánimo de cada ser en lo diario y en lo histórico de toda su vida.

Escuchar a ese mismo ser en su relato es otro arte que permite encontrar los recuerdos tan guardados que parecen olvidados, pero nunca desaparecidos. Retomando el ejemplo de la ameba, si esta es molestada con una simple aguja y esto lo observamos en el microscopio, veremos que huye. Si insistimos y la acorralamos, tratará de rodear el objeto punzante. Desde una unidad tan simple de vida como la ameba, el miedo tiene dos caminos, huir o atacar.

Miedo y agresividad son dos emociones muy unidas. Nosotros como seres emotivos y también formadores de sentimientos, podemos elaborar estrategias para que el miedo no parezca cobardía y la agresividad no parezca violencia. Esto se consigue con la actitud corporal por medio de un sentimiento postural; una postura que aparenta ser fuerte ante la adversidad y da la sensación de ser seguro de si mismo con un tórax insuflado, hombros elevados, rodillas rígidas e inflexibles, mas un rostro tenso y serio, suelen ser una fórmula común de esta cultura, la rigidez corporal es el cuerpo impregnado de ansiedad.

Las posiciones corporales descritas son cansadoras y con el tiempo dolorosas. Miedo y agresividad son hoy disimulados con el nombre de estrés.

Esta sociedad de individuos estresados es una sociedad cansada y muy conocedora de los dolores corporales.

Recrear una postura del disimulo por tiempo indeterminado agota, ya que se origina un verdadero hábito postural del individuo con miedo que parece no tenerlo, pero lo tiene y mucho.

Este hábito muchas veces se demuele por una repentina sensación de malestar intenso caracterizado por un descontrol de la conciencia; parece ser un desmayo pero no ocurre, gran inestabilidad pero no se cae, ahogo pero no falta el aire, y por último miedo a morir pero no se muere.

El descontrol del control postural fingido inconcientemente (y muchas veces exagerado con conciencia), se trasformó en un ataque de pánico también conocido como ataque de ansiedad.

El cuerpo toma por asalto a la tiranía de una mentalidad que todo quiere controlar, y ya sabemos que el que todo quiere controlar en algún momento no

controla nada, ni siquiera a sí mismo, la ansiedad, ese miedo mínimo se transforma en máximo, entonces es pánico.

La razón de la existencia radica en el sostenimiento de la vida del cuerpo.

Esta verdad como todas las verdades, tendrá valor relativo; se podrá discutir la calidad de la vida del cuerpo y el espíritu que emerge de la de la persona viva en su cuerpo, su aporte a los demás y la trascendencia de este más allá de su muerte.

Los valores cambiarán en las distintas culturas y en los distintos tiempos culturales de una misma civilización. Pero la continuidad de la especie humana, se sustenta en la lucha contra la adversidad de forma individual y colectiva.

La responsabilidad de la propia existencia afecta a la existencia colectiva, pero esta, la existencia colectiva, parece empeñada en sacrificar la otra verdad de la razón de vivir, que es la persecución de la felicidad.

Ni la existencia individual, ni la colectiva, aceptan la realidad de la infelicidad incompleta sustentada principalmente por la finitud de la existencia misma. La preocupación por el mas allá de la muerte y el "mas aquí" que es la vida misma, da como resultado seres preocupados por el futuro, perdiendo el presente, e ignorando el futuro inmediato cargados de ansiedad.

Nos encontramos con realidades nefastas ¿dónde está el equilibrio? Vivir la felicidad del presente por pequeña que sea, ocuparse de un mañana mejor pero posible, sacrificar el cuerpo por las tareas en la misma proporción que le brindamos placer, pero ningún placer tiene acceso a nosotros si no es por la vía de los sentidos del cuerpo.

Poniendo atención en la influencia de una cultura que castiga el placer corporal, asociándolo con la pereza o lujuria y privilegia el cansancio y el dolor como símbolos de trabajo, entonces existe una sociedad de cuerpos productores de síntomas corporales que se asocian con medallas al mérito ¿es un mérito enfermarse?.

Leonardo Da Vinci decía, no vivimos una época de cambios vivimos un cambio de época, eran tiempos del renacimiento, arte y ciencia en una misma persona en una misma sociedad.

Desde hace casi dos siglos vivimos otro cambio de época, la sociedad del rendimiento, una sociedad de prisas y sin pausas, una sociedad de vértigo de la era industrial a la era tecnológica sin parada.

El culto al rendimiento deja en su camino al cuerpo, este es el productor de emociones, no hay tiempo para cansancio y descanso, no lo hay tampoco para dudas exteriorizadas, pero nunca cada individuo dudó tanto en esta vorágine, pero aprendió a callar su duda.

Y aprendió con tanta eficacia a callar su duda, que no sabe que esa sensación inquietante que lo acompaña siempre, es miedo en su mínima expresión, pero no por eso deja de ser agobiante, por lo cual vivimos hoy el reinado de la ansiedad.

Y al decir reinado de la ansiedad hablamos de la transmisión cultural dentro de la sociedad de hábito ansioso, porque un ser inquieto parece más productivo.

¿Pero un ser reflexivo, necesita de la confusión del cuerpo inquietante y molesto? La respuesta es no. ¿Cuál es la productividad positiva en un estado de miedo mínimo constante? Seguramente una productividad escasa y deficiente, pero mientras el ser sea rendidor seguimos, y si se enferma, otro hará su trabajo.

Entonces surge la gran pregunta para salir de la ansiedad permanente y desgastante: ¿hay que aprender a controlar la ansiedad o es mejor desaprender los hábitos ansiosos transmitidos culturalmente? Ya sabemos que el ansioso es un obsesivo de controlarlo todo ¿también le vamos a pedir que controle su ansiedad?, no, de ninguna manera, deshacer los hábitos ansiosos es aprender a relajar.

Ya varias generaciones de sociedades ansiosas crearon ciudadanos de la cultura del rendimiento.

Rendir es estar siempre disponible, aun cansado, aun doloroso o simplemente con sueño, y hablar de felicidad aunque sea incompleta es herejía social.

El siempre estar disponibles, indica eficiencia y voluntarismo, pero nunca será eficacia y pasión por la tarea.

Los eficientes y voluntariosos son herramientas fundamentales de las políticas de cambio, instrumentos necesarios y también reemplazables por otro ciudadano rendidor.

Los eficaces a diferencia de los eficientes, generan las políticas de cambio, el eficaz hace más con menos y el eficiente produce menos con mucho más desgaste.

Más gasto de energía, más horas de trabajo deficientes, más cansancio, más indiferencia por la tarea, más ansiedad y por supuesto menos pasión por la tarea.

Ese mínimo de miedo sin conciencia que se produce, del que solo reconocemos la inquietante e incómoda sensación corporal llamándolo ansiedad, transforma la eficacia en eficiencia.

Y la eficiencia sostenida en el tiempo con ansiedad como combustible, lastima cuerpos y estos ya deteriorados demuelen los estados de ánimo.

Se preguntarán muchos a qué teme el eficiente, varias son las respuestas y en algunas preguntas no encontraremos una contestación satisfactoria.

Pero la base de las respuestas será que muchas personas no quieren saber cuáles son sus miedos originales, cuándo comenzaron estos o qué los causó, negar su propia historia resulta un método para sobrevivir.

Una forma común de salvar todas esas preguntas y evitar respuestas difíciles de soportar o más aun imposibles de sobrellevar, es delegar la iniciativa en otros y cumplir órdenes creadas por un superior.

Es muy duro cumplir órdenes hasta aburrirse en la monotonía, pero se evita el riesgo de crearlas y ser juzgado, se evita el miedo a decidir.

El que ejecuta órdenes no arriesga decisiones, entonces no huye ni agrede, sólo cumple órdenes.

Cumpliendo órdenes se evita pasar por grandes miedos, pero si inquieta el no poder cumplir y eso genera ansiedad, mucha ansiedad, sobre todo cuando la orden encierra la trampa de la falta de tiempo para cumplirla.

Todo lo descrito hasta ahora es real, es cierto y también parece terrible y para muchos de hecho es así, vivir la vida en un sin vivir.

Puede pensarse equivocadamente que sólo el poderoso que toma decisiones está exceptuado y el resto al sin vivir o la infelicidad.

Nada más alejado de la verdad. Existen y son muchas las personas que no tienen poder, ni son ricos, ni cambian la sociedad en un chasquido de sus dedos pero aun así son felices o tal vez algo muy parecido.

Como también hay personas con gran poder, mucho dinero y rigen el destino de miles de personas y aun de millones y son unos pobres infelices.



Ser dueño de tu propia vida por simple que sea, te acerca más a la felicidad, y ser dueño de la vida de millones de personas, ser muy poderoso y rico, si esto te hace perder la propiedad de tu vida, te hace esclavo de sostener ese imperio poderoso, entonces serás seguramente un infeliz.

El lector puede pensar que he pasado de la tragedia del mundo del rendimiento, que existe y es una plaga social, a un romanticismo utópico donde los ricos también lloran y por supuesto, esto también es cierto. Solo marco los extremos, en el medio está la humanidad en el momento de la historia que usted elija.

El origen de la ansiedad está en no saber, en no entender esa inquietud corporal, ese estado de agitación del cuerpo, esa forma de vivir con un cuerpo que genera sensaciones, verdaderos sentimientos corporales que perturban nuestra vida.

La ansiedad es una alarma que nos avisa que no vamos bien y aprendemos a convivir con ello, igual que el que aprende a convivir con las sirenas que avisan el bombardeo del enemigo, este no tiene opción, a los refugios si puede o quedar abandonado a la suerte.

En la ansiedad sí hay opción y es tan simple como averiguar qué nos quiere advertir el cuerpo: ¿cuál es el riesgo?, ¿cuál es el peligro? Pero cuando la respuesta está en la historia de uno mismo ¿cómo he vivido? y ¿cómo vivo? eso implicará cambiar, reconocer errores, porque el camino final común de gran parte de esta sociedad es negar su realidad.

Entonces aparece “la virtud de los síntomas”, “ese dolor de espalda crónico tiene la culpa de todo”, o “esos vértigos que nadie sabe de dónde vienen y no me dejan ser feliz”, “vivir estreñado es insoportable no disfruto nada”.

Sin dudas nadie imagina síntomas, estos son producto de disfunciones biológicas y son realmente un problema, muchas veces un gran problema que denigra la calidad de vida y terminan obsesionando, sobre todo cuando duran años y se los integra como parte de una identidad; “hola soy Juan, tengo 40 años, soy abogado, estoy casado, tengo dos hijos y sufro migraña”, y desde ahí no sabe hablar mas que de lo infeliz que lo hacen sus migrañas.

A continuación veremos cómo la ansiedad se hace síntoma, provoca una disfunción biológica y esta es la gran tapadera del origen de la historia personal que generó ese miedo nunca asumido ni entendido, pero muy guardado en nuestra memoria que emerge pidiendo ayuda con un cuerpo sufriente.

## CAPÍTULO 7

A la hora de preguntarnos ¿qué es un músculo? la respuesta es, un órgano, ¿y qué función tiene este órgano? el músculo produce acción y movimiento.

Por lo tanto es un órgano de expresión como ya definimos, por lo que me gustaría darle calidez remarcando esta vez y dando un cierto enfoque detallado, que el músculo cumple con dos acciones en cuanto a movimiento se refiere, en un mismo músculo interactúan simultáneamente dos movimientos interdependientes.

Uno es el movimiento fásico que es el que ejerce los desplazamientos de los segmentos corporales entre sí, y entre todos los segmentos en conjunto habrá entonces expresión corporal y gestual del individuo caracterizando al ser.

El otro movimiento es el tónico que le imprime un mínimo indispensable de tensión al músculo, y este existe ya sea en estado de reposo o durante el movimiento fásico acompañándolo siempre a este en su función de movimiento y expresión.

Podemos profundizar un poco más para entender mejor los casos que relataré en próximas páginas.

Sir Sherrington, padre de la neurofisiología, definió al tono neuromuscular como el estado mínimo de tensión de un músculo.

Esta definición quedó abierta a muchas interpretaciones, la clásica fue pensar en un mínimo de contracción que prepara al músculo para la acción, que si bien es correcta, también lo es incompleta, ya que falta explicar todo lo que acontece dentro de ese estado de tensión previa más allá de su preparación para el movimiento, la expresión de sentimientos y emociones también se incluyen en la tonicidad muscular por tanto en el estado previo de tensión ya hay emotividad y sentimientos.

El nombre de tono neuro-muscular también se suele referir simplemente como tono o tonicidad.

El estado de tensión previa o tono, resulta de la suma algebraica de los distintos impulsos eléctricos provenientes de las regiones del Sistema Nervioso Central (SNC), la graduación del tono en cuanto a su tensión variará en los distintos grupos musculares de una misma persona en un mismo momento de acuerdo a las circunstancias que lo rodean y entre ellas cumple una función decisiva el estado emocional, la influencia del tono emocional durante los movimientos fásicos y estáticos condiciona el movimiento y nos indicará la capacidad de expresión de un músculo.

La elaboración del tono neuromuscular se organiza en el cerebro a partir de las estructuras corticales y subcorticales, siendo estas últimas las que llevan inscriptas dentro de sí los “distintos programas de movimientos”.

Por ejemplo, en los ganglios basales se encuentran los programas de los movimientos articulares más elementales como ser flexión, extensión, rotación, inclinación, etc.

Si se acude a estos programas, se los llama desde otra estructura subcortical como por ejemplo puede ser la sustancia negra, donde se elaboran programas de mayor envergadura que se maduran durante la evolución ontogenética (aprendizaje durante la vida), y son movimientos pertenecientes al aprendizaje filogenético (aprendizaje durante la evolución de la especie) por ejemplo caminar.

Para caminar correctamente no solo hay que movilizar las piernas sino que tenemos que balancear los brazos en forma opuesta a la de los miembros inferiores para mantener un eje de equilibrio, el movimiento de los miembros superiores va a estar relacionado con los desplazamientos de las escápulas sobre la parte superior del tórax, y estas se moverán por las rotaciones del tórax con respecto a la pelvis, producirá inclinaciones con respecto al tórax para amortiguar el impacto de las piernas contra el suelo.

Aquí vemos como la sumatoria de simples movimientos distribuidos en la totalidad del cuerpo conforman una acción tan importante como es caminar, que está almacenada en un programa en la sustancia negra el cual se aprendió a partir de la posición erecta. Todo esto le llevó al ser humano millones de años de trabajo evolutivo como ya fue antes mencionado.

Los programas de los ganglios basales ya existían en los homínidos muy primitivos, a partir de la posición erecta se conformó un programa mayúsculo de mayor efectividad y menor consumo de energía como ya se explicó, y quedó registrado en una estructura superior como es la sustancia negra, ya que es un programa más complejo de automatismos.

No es mi interés que el apreciado lector recuerde como un neurofisiólogo los nombres de las estructuras nombradas, es solo a efectos ilustrativos. Sí es mi interés que se comprenda la sustentación biológica de los hechos que realizamos a diario en forma automática y aun así expresan el estado de ánimo.

El niño aprende recién a ponerse de pie aproximadamente al año de vida y a caminar correctamente hacia los 3 años, ejemplo de maduración ontogénica, cuando las flexiones, extensiones y rotaciones de muchas partes de este programa por ser más sencillas las maneja hacia los 6 meses que es cuando gatea.

Pero esto no es tan simple porque el caminar lleva impreso un tono neuromuscular, entiéndase por este como ya se dijo, el estado de contracción previa que prepara para la acción y que existe tanto en esta como en el reposo, si observamos caminar a la gente veremos que de ninguna manera caminan todos igual, si bien todos se acogen a las pautas mecánicas y automáticas antes descritas veremos gente encorvada o muy erecta, otros caminarán rápido, algunos arrastrarán los pies, etc., y esto tiene mucho que ver con qué tono han recibido los músculos antes de iniciar la marcha y durante ésta, y eso va a estar cargado de los impulsos recibidos de otras estructuras, como por ejemplo el lóbulo límbico o cerebro primitivo, éste almacena los sentimientos más primitivos del ser humano como la agresividad, el miedo, el amor, la conducta sexual, básicamente es la alacena de nuestros sentimientos esenciales.

De acuerdo como una persona descargue en su marcha estos sentimientos, aumentará o disminuirá el tono, pero es más complejo aún, porque hay toda una fase sensorial importantísima que proviene del mismo cuerpo que informa a través de códigos a la corteza cerebral de la posición del cuerpo.

Esto se explica de la siguiente manera: el estado de tensión, acortamiento o alargamiento de los tendones, ligamentos o cápsulas articulares, enviarán información en qué posición está cada una de ellas, y la sumatoria de todas las informaciones darán una orientación de la ubicación de la posición global del cuerpo para que se efectúen las correcciones correspondientes de acuerdo a las variables externas por donde se esté trabajando, ejemplo, cuesta arriba, cuesta abajo, cargando peso, etc.

Esta información se dirige a estructuras mayores como el cerebelo y el tálamo, el primero es el gran regulador del equilibrio corporal al que se le suma la información del oído interno y la visión, todo esto excita las estructuras las cuales van a responder con impulsos que se van a ir sumando en forma algebraica a los impulsos provenientes de otras estructuras antes mencionadas, por ejemplo, una cuesta arriba va a aumentar el tono de los músculos extensores, por lo tanto va a sumar positivamente los estímulos en la regulación del tono en dichos músculos, pero si la persona se encuentra deprimida los estímulos que vienen del lóbulo límbico actuarán en forma de resta por lo que la persona probablemente camine encorvada por una disminución de la excitabilidad del tono de los músculos dorsales que será

compensada con más tono en los glúteos, cuádriceps y gemelos para una mayor fuerza de tracción en la cuesta, pero la suma algebraica no se limita a dos estructuras, todos los estímulos que salen y entran de la corteza cerebral sólo pueden hacerlo a través del tálamo (la secretaria general de acceso a la corteza) al que podemos dividirlo en dos partes, uno específico y otro inespecífico, por el primero van a pasar los estímulos tal como son provenientes de los órganos sensoriales existentes, por ejemplo el sonido se introducirá al cuerpo por los oídos y de estos irán al área auditiva para ser procesados, pero para llegar a la corteza necesariamente pasarán al tálamo específico y a través de las conexiones neurológicas de este serán depositadas en el área auditiva, si hubiese exceso como por ejemplo mucho ruido, los excesos eléctricos producidos en el área correspondiente volverán al tálamo específico y este lo trasladará en forma de impulsos eléctricos al área inespecífica y ésta siempre los enviará a la zona motora que desde aquí bajarán por el sistema nervioso central hacia los músculos, estos sumarán, serán más tensos, dentro de la suma algebraica del tono, esto puede ocurrir con todas las estructuras de la corteza cerebral y subcortical.

Si tomáramos el caso inverso, en lugar de una depresión, un estado agresivo contenido, descargará su exceso en el área inespecífica, ésta en el área motora y nuevamente hacia el aumento del tono muscular, a esto hay que sumarle los estados de fatiga de las estructuras y el envejecimiento. Si tuviéramos escasez de sueño, cosa que sucede cuando se fatigan las neuronas de la sustancia reticulada ubicada en la base del encéfalo, el tono tenderá a tener un aporte negativo de esta área, pero si tenemos un estado de correcta vigilia el tono será aumentado por los estímulos de este área.

En el caso de deterioro o envejecimiento, un buen ejemplo serían los parkinsonismos propios de la senilidad que ocurren con el envejecimiento de la sustancia negra, entonces en este caso es normal ver en la gente mayor la pérdida del balanceo de los brazos o arrastrar los pies que es más marcado aún en la enfermedad de Parkinson que puede ocurrir en una edad temprana por una degeneración brusca de la sustancia negra con una sintomatología más agravada.

Como se verá la definición mal interpretada pero muy bien enunciada por Sherrington de que el tono neuromuscular es el estado de tensión de un músculo, no se limita al reduccionismo de pensar en una simple tensión muscular, sino que es la sumatoria algebraica de impulsos eléctricos que se originan y transitan por el sistema nervioso central hasta llegar a las unidades motoras, producidas por el emergente de distintas estructuras del encéfalo y la médula, que no hacen más que reflejar la evolución filogenética, la maduración ontológica, el estado anímico, la ubicación témporo espacial, el estado de cansancio y lo que es más aún la salud de la persona, darán por resultado en forma variable prácticamente a cada instante lo que se intentó reducir en la frase, “ estado de contracción previa de un músculo”, cosa que Sherrington nunca había limitado pero lamentablemente a través de los años se lo mal interpretó como una definición y no como lo que realmente es la expresión del estado de un ser humano en un momento determinado de su vida cada instante.

Pero si nos limitamos solamente al tono neurológico como forma de tensión de un músculo, que como se acaba de explicar es la sumatoria de muchos factores en un momento determinado de la vida y que prácticamente cambia a

cada instante, no debemos olvidarnos que el músculo está compuesto por proteínas contráctiles que son la actina y la miosina. La primera tiene una elasticidad variable que puede variar su elasticidad frente a fuertes contracciones que posteriormente no son estiradas, aquí aparece la primera variable de lo que podemos entender como estado de tensión por acortamiento mecánico, a esto se le suma que los músculos empiezan y terminan en tendones formados por tejido conjuntivo que entre sus componentes tienen otra proteína llamada elastina, cuyo nombre la grafica lo suficiente, por lo que si no se trabaja sobre la reconstrucción del acortamiento mecánico a través del tiempo, los músculos tienen un tono paralelo al tono neurológico, que es el mecánico, que además de estar producido por la tensión de las proteínas musculares y tendinosas se va a ver visto fundamentalmente influenciado por el estado de elasticidad de sus envoltorios conjuntivos conocidos como fascias. Estos envoltorios y sus proyecciones intramusculares que envuelven porciones son altamente susceptibles de ser moldeables por las contracciones musculares y el tono neuromuscular.

Las fascias no se encuentran aisladas, sino que por el contrario están conectadas entre sí formando un todo, en toda la expansión del cuerpo humano rodeando a todos los músculos e interconectándolos a ellos entre sí, su tono mecánico influirá con el tono neurofisiológico.

Así como definimos al tono neurofisiológico, como el estado de tensión que prepara y actúa en una persona durante el movimiento muscular en un momento puntual de su vida y que varía a cada instante, por todo lo ya mencionado, que como ya hemos visto abarcan la totalidad de la existencia humana ontogénica y filogenética, podemos decir que el tono mecánico es la expresión de la huella dejada por la existencia de la persona, ya que al ser mecánica no se restituye en su elasticidad por la actividad eléctrica del sistema nervioso, como sí ocurre en el tono neurológico, sino sólo por cambios mecánicos producidos por fuerzas externas.

“Como la tiza y la pizarra”: Podemos decir que en la postura de una persona está escrita su historia, su carácter, su temperamento, su estado de ánimo actual y a través de esto se podrá hacer una lectura del individuo, por lo que es correcto decir que el cuerpo y su postura tienen su propio lenguaje simbólico. Es lógico entender que la ansiedad es un factor que suma en el tono neurológico, el ansioso aumenta su actividad del sistema nervioso y aumenta su tono muscular; esto prolongado en el tiempo acortará el tono mecánico y este no tiene retorno, es moldear al músculo.

Para ser más claros, hay momentos de ansiedad donde ponemos tensas las capas musculares, si nos calmamos y la ansiedad vuelve y vuelve una y otra vez, transformaremos la plasticidad muscular dejando una huella que caracteriza a cada individuo.

La historia personal de cada ansioso o ansiosa es escrita en los músculos de su cuerpo.

Esta es la forma de alterar las funciones de las articulaciones y la postura global, de aquí surgen las disfunciones y sus consecuencias.

De un cuello rígido se puede esperar cefaleas o vértigos por la compresión de los elementos nobles del cuello, entiéndase vasos (venas y arterias) nervios periféricos.

Es aquí cuando la ansiedad transforma ese mínimo de miedo, esa inquietud corporal en un síntoma de origen biológico, pues es ella la génesis de tensión

muscular y tejidos blandos tensos en forma pernicioso que generan disfunciones concretas con síntomas claros como migrañas, vértigos y mareos difusos, fatigas extremas y tantos síndromes tan difundidos en la actual sociedad.

Es aquí cuando el ansioso se obsesiona con su síntoma y no piensa en la ansiedad como génesis, espera del mundo médico una respuesta patológica a su dolor, a sus mareos u otros síntomas, no una disfunción, no una historia de vida ansiosa marcada en su cuerpo.

Desafortunadamente hoy se escucha poco a un paciente, se medica en exceso detrás del síntoma y no se busca minuciosamente la causa.

Se hacen muchos estudios de imágenes y muy poca clínica sobre el cuerpo del paciente, es más probable pedir una resonancia magnética o un TAC, que palpar con pericia clínica la rigidez de la musculatura lumbar o cervical, o aquello ideal un análisis postural que de validez lógica a una postura que nos cuenta de un ser sometido a una presión sostenida en el tiempo que lo llevó a su ansiedad.

O fundamentalmente escucharlo, en su relato se encierra la verdad de su padecer. El Dr. Gregorio Marañón decía que el mejor lugar para el médico era la silla para escuchar mucho al paciente y después actuar.

Como es de esperar el paciente ansioso no se reconoce ansioso, en todo caso dirá “como todo el mundo” como si eso lo eximiera de su ansiedad y sus consecuencias.

Por supuesto quiere soluciones inmediatas cuando no mágicas, esto hace proclive a no buscar causas profundas y recibir con gusto prescripciones de muchos fármacos que enmascaran el cuadro, primero el disfuncional, como por ejemplo si es dolor analgésicos tras analgésicos y protectores gástricos para los efectos de los analgésicos, y como es ansioso como todo el mundo, ansiolíticos como todo el mundo.

Pero hablar sobre qué le sucede, eso no es para él.

Luego vendrá un largo peregrinaje de especialistas, estudios sofisticados, repetición de estudios, cambio de fármacos, y recién en ese momento que a veces son muchos meses después cuando no años, empieza a comprender que hay algo más, algo en sí mismo que no está bien y no se comprende.

## CAPÍTULO 8

Vivimos en una cultura inductora de miedos. Todas las culturas de las que se tiene información a través de la historia, han vivido momentos trágicos y miserables; siempre se cree estar viviendo el fin de los tiempos, el Apocalipsis ahora.

El ser humano dotado de conciencia de si mismo, pretende ser protagonista del fin del mundo, planteado desde la perspectiva de su tragedia egocéntrica que le toca vivir.

La humanidad igual siguió siempre adelante con sus virtudes y miserias, pero qué difícil es sentir algo de felicidad sin culpa, de vivir el cuerpo en la plenitud de la salud y el goce del cuerpo sano con sus sensaciones, emociones y sentimientos.

En todo caso, la cultura del Apocalipsis ahora, garantiza no morir solos mientras el verdadero problema es el miedo a vivir la vida.

Algo es seguro y el cuerpo lo testifica, vivir pensando que nos tocó el peor momento tensiona, disfunciona, lastima y enferma.

Pensar de ese modo garantiza como mínimo ansiedad, esto sin duda nos dice de una cultura productora de ansiosos.

Nadie puede asegurar que los optimistas viven más que los pesimistas y agoreros; pero los primeros, los optimistas, no son ingenuos, saben de las dificultades de la vida, pero la llevan con menos tensión, se lastiman menos, no se obsesionan con sus síntomas y eso les deja su mente más libre para resolver la adversidad en una vida mejor.

Aun así el dolor de existir, es ese dolor que nace de sabernos seres mortales y eso nos angustia, porque existir conlleva la necesidad de cuidarnos y el deseo de que nos cuiden, como también el de cuidar a otros.

Cuidarnos es algo que se suele llevar mal, nos mal cuidamos, nos postergamos, abusamos de nosotros mismos. Definitivamente somos más atentos con nuestras posesiones materiales que con nuestro propio cuerpo.

El deseo de ser cuidado es infinito y siempre insatisfecho, ¿sabemos pedir que nos cuiden?, ¿nos rodeamos de personas que nos sepan cuidar?, ¿les enseñamos a los demás cómo es nuestra forma de sentirnos cuidados? Un cuerpo cansado, extenuado o dolorido ¿es la forma de pedir que nos cuiden?

El egoísta no cuida a los demás, el sacrificado cuida a todos, menos a sí mismo y el irresponsable no cuida a otros ni se cuida a si mismo.

El egoísta sufre dolores intensos y crónicos buscando culpables y se siente abandonado, mientras al sacrificado le duele el alma a través de su cuerpo lastimado por el sufrimiento propio y ajeno.

El irresponsable asiste a su autodestrucción y de paso lastima a otros sin enterarse, pero su cuerpo vive anestesiado por su desapego a la vida, como si olvidarse de todo y de todos lo hiciese inmortal.

Muchas veces, el dolor insoportable del que se culpa a otros, o el dolor intenso y callado como la anestesia del vivir sin raíces, son formas de ocultar el otro problema de existir: la infelicidad cotidiana que surge de no aceptar la felicidad incompleta.

La felicidad existe pero por tiempos limitados, hay que ganarla, defenderla y eso la hace incompleta por más empeño que se ponga en perseguir la felicidad eterna.

La muerte existe y es inevitable, pero se la lleva mejor viviendo en la construcción de una felicidad incompleta, que sumergidos en el lamento permanente de la infelicidad cotidiana.

El cuerpo es fuente de placer, sin embargo en nuestra cultura, el dolor corporal tiene una extraña atracción y el placer corporal una rara postergación.

Cuanto más desarrollada está la conciencia de uno mismo como ser individual, más humanos somos; esto es precisamente la diferencia con el resto de los animales, pero la conciencia no es un regalo, es la evolución de millones de años.

Sobre nuestra delgada corteza cerebral descansa gran parte de esta capacidad de ser concientes.

La capa más superior del córtex reproduce imágenes, no solo visuales, también táctiles, olfativas, auditivas y las originadas por el sentido gustativo.

Las imágenes se engarzan a modo de edición en capas más inferiores de la

corteza, en una capa más inferior aún, ya en la base cortical, se almacena una memoria en forma parcial, es la memoria del presente o la más reciente cronológicamente.

Núcleos más profundos del cerebro y más primitivos en la evolución, son responsables de unir las representaciones mentales del mundo exterior con las del interior con aquellas sensaciones profundas de nuestro estado corporal vital como ser: glucemia, ritmo cardíaco, respiratorio, y todas y cada una de las funciones de todos los órganos.

Si la función corporal vital disfunciona, altera la percepción real del mundo exterior por la percepción interferente de un cuerpo en peligro de distintos niveles. Peligro que puede ir desde estrés a la desnutrición misma, pasando por fatiga difusa circunstancial, hasta el otro extremo del abanico como son las patologías terminales.

Este proceso de unir el estado vital corporal con las historias de sensaciones vividas por el cuerpo en su totalidad e historia, forman emociones, y estas más elaboradas dan sentimientos quedando la mayoría en la inconciencia.

Trabajar la conciencia de estos estados refugiados en el inconciente, es iluminar la oscuridad y ver lo existente real.

Como dije antes, construir la vida desde la verdad, sin autoengaños.

No es descubrir nada nuevo, es dar luz a una memoria acomodaticia y temerosa de revivir el pasado normalmente mal entendido o por el contrario tan bien entendido que da miedo hacerlo conciente.

Cuando el cuerpo ebulliciona en síntomas, es porque el inconciente no quiere la conciencia de ciertos hechos que parecen al desbordar, terminar en la locura.

Sin embargo, muchos síntomas corporales diarios, hacen dudar a la persona de su propio juicio, también los síntomas físicos son reales, desmotivantes y trastornan la vida cotidiana.

Un dolor de cabeza intenso y crónico o un vértigo permanente, son producto de un cuello tenso durante años.

Una buena técnica terapéutica manual puede solucionar la tensión muscular parásita, pero no la fantasía de "perder la cabeza" que simboliza la idea inconciente de locura, ni mucho menos lo que origina semejante fantasía.

En la resolución de todo trastorno físico, está la oportunidad de iluminar con la conciencia la oscuridad inconciente donde se exiliaron los hechos traumáticos de la vida.

El cerebro humano dotado de una mente capaz de producir el pensamiento que caracteriza a nuestra especie, es cautivo del cuerpo tanto para percibir la realidad interior de sus sensaciones, como también recibir sensaciones emotivas del mundo exterior.

Sentir, emocionarse y crear sentimientos emotivos, es posible por la existencia del cuerpo.

Dada la evolución filogenética de millones de años, nuestro cerebro está preparado para reaccionar a la estimulación tanto interna como externa y reaccionar en consecuencia.

Pero nuestro desarrollo cerebral alcanza la capacidad de recrear sensaciones y emociones en forma anticipatoria; con solo reproducir las imágenes en nuestra mente, la aparición de un recuerdo hace posible tener miedo, asco o alegría y hacer emocionar nuestro cuerpo igual que si el hecho ocurriera.

Por definición, cultura es aquello que producimos, tanto aquello que es bueno



como malo. El arte, la medicina o el desarrollo de bienestar son cultura, como también es cultura la guerra o la basura.

La sociedad desarrollada actual es culturalmente alarmista y adicta a la distorsión confusa y atemorizante.

Convivimos con muchos miedos que son falsa alarma inducidas por esta cultura.

La cultura estresante de que lo peor está por venir, produce una sociedad de individuos angustiados y temerosos que expresan en sus cuerpos síntomas que se anticipan a hechos que nunca ocurrirán.

El cansancio permanente, los dolores de rígidos músculos o las alteraciones digestivas que tanto caracterizan al ciudadano de las grandes urbes industrializadas, sobrevienen con el miedo a perder aquello que anhela y aún no tiene, ni necesita.

La cultura del tener para pertenecer, aplasta al individuo que solo necesita ser quien es, pero la vida se le va sin encontrarse a si mismo.

Muchos seres se identifican más con sus síntomas que con su esencia.

La paradoja del ser, que no es fiel a su esencia, termina siendo una persona impregnada de sensaciones corporales que lo obsesionan, de miedos inducidos, viviendo un sin vivir que realmente enferma.

En la conciencia del individuo, radican motivos para justificar casi todos sus padeceres existenciales. En cambio en la inconciencia, en lo profundo del ser, en ese lugar de recuerdos hundidos a fuerza de supervivencia, muchos argumentos de la conciencia se desvanecen ante hechos irrefutables que ocurrieron, pero como no se recuerdan, se actúa como si no se hubieran vivido. La conciencia se ubica en zonas periféricas y superficiales del cerebro, por ejemplo el córtex o más conocida como corteza cerebral.

El inconciente es más voluminoso y se ubica en grandes zonas bajas del cerebro.

En la corteza se localizan las áreas sensitivas y motrices, esto hace lógico que aquellas interpretaciones concientes produzcan reacciones musculares, sobre todo en músculos superficiales que son visibles como caras tensas u hombros elevados.

En el tallo cerebral de ubicación profunda y en la periferia del mismo, se almacena la gran memoria oculta y se relaciona con la musculatura profunda y las vísceras.

Esos nudos en la boca del vientre o garganta, ese estreñimiento o diarrea, responden con hechos físicos concretos, a aquellos hechos olvidado e imposible de recordar, pero nunca desaparecido.

Muchas veces la palpación de las vísceras dicen más de una persona que aquello que esta recuerda de si misma.

No recordamos aquello que queremos, sino aquello que podemos soportar.

Un "quiste de memoria", es una suma de sensaciones vividas en el pasado con tal intensidad, que su recuerdo puede ser motivo de profundo dolor afectivo; esas sensaciones son las imágenes, sonidos y sensaciones corporales que acompañaron un hecho tan decisivo como desafortunado que pudo poner en juego nuestra existencia física, afectiva o cordura. Aquello que almacenó "el quiste" no llega al recuerdo consciente.

Si queremos esforzarnos en recordar todo aquello, no será posible, aunque siempre tengamos sensación de angustia o ansiedad sin podernos explicar su origen.

Los "quistes de memoria" son recuerdos almacenados en las neuronas de la región de la amígdala del cerebro, un área claramente afectivo-emocional; existe una suerte de cabezal lector de doble superficie que lee las emociones del recuerdo negado y fuertemente reprimido con una superficie, y la otra lo codifica hacia el exterior en forma de movimientos, sensaciones o actos mismos de la vida diaria, que representan en forma simbólica aquel hecho insoportable en nuestra conciencia presente.

Ese cabezal lo conforman neuronas para-talámicas y hasta el tálamo cerebral mismo.

Las tensiones musculares son quizá la forma más habitual de expresar simbólicamente el recuerdo almacenado en el "quiste de memoria".

El popular nudo en el estómago que tan bien se describe en los estados de angustia, no es otra cosa que la tensión de un diafragma crispado que lucha por evitar la salida de un llanto espasmódico guardado desde hace años, o un nudo en la garganta es la tensión de los músculos que comprimen la laringe con igual motivo, no llorar.

La nuca tensa es el símbolo de alguien que lucha por no perder la cabeza.

Diarreas o estreñimiento son respuestas fisiológicas del nervio neumogástrico atrapado por músculos tensos en su largo recorrido. Pero también es el espejo del miedo, una diarrea, algo tan popular en la descripción del miedo.

Por otro lado, la retención de materia fecal es el miedo a dejar salir el recuerdo tóxico.

Cuando se palpa, se manipula o maniobra un cuerpo, se debe necesariamente recordar y saber que es una persona con sentimientos y emociones impregnados en su ser corporal.

Existe una suerte de arqueología corporal, que se debe saber leer los jeroglíficos inscriptos en el cuerpo del paciente que nos cuenta su historia.

Un paciente sólo se sentirá comprendido, cuando su terapeuta manual nunca olvide ante todo, que es un hermeneuta corporal.

Recordemos que Hermes es en la mitología griega un dios que intercomunica a otros dioses que hablan distinto idioma, esto da origen a la palabra hermeneuta.

Un hermeneuta corporal debe comunicar las partes del cuerpo que por distintas vivencias se disociaron y no se están comunicando con fluidez, entonces el cuerpo es disfuncional.

El terapeuta debe unir el cuerpo disfuncional, con sus manos unificadoras de tensiones heterogéneas en tonos homogéneos y lograr extraer de las vísceras corporales, en palabras de su paciente, esos miedos escondidos.

Desde la cuna hasta la tumba, el cuerpo es el lugar donde se desarrolla la vida. Este interactúa con otros cuerpos en idénticas circunstancias, pero todos de distinta manera; quienes mejor perciban su cuerpo, mejor vivirán en idénticas circunstancias.

Si las emociones y sentimientos que se producen de un proyecto frustrado lastiman, recordemos que la falta de proyectos produce ansiedad.

Obsesionarse con los síntomas de la enfermedad, revela la falta de proyecto de curación, por lo tanto perpetúa el estado de enfermedad, porque no es igual la enfermedad que proyectarse al mundo como enfermo.

Nadie debe dudar del paciente en su enfermedad, pero sí se debe distinguir entre el daño biológico y el síntoma, porque a iguales alteraciones biológicas hay distintos enfermos.

El proceso de enfermedad es el tiempo que necesita la biología para su recuperación, pero también un tiempo que si el individuo enfermo sabe aprovechar y se lo ayuda terapéuticamente con mas humanidad que tecnología, el provecho será mayor; la persona puede volver sana con un proyecto de una vida mejor, es la fuerte diferencia entre curarse y sanarse, aunque estas dos palabras pueden ser tomadas como sinónimos curar es quitar la enfermedad del cuerpo y sanarse es devolver la salud a un persona. Una persona curada puede quedar obsesionada con futuras enfermedades, un individuo sano es saludable en su cuerpo y los pensamientos que realice. La actitud positiva ayuda y mucho a curar a la persona, pero por si misma no es suficiente, creo que la obsesión por el síntoma es un tiempo de desconexión entre el razonamiento, la reflexión y las razones del valor de la vida misma, la obsesión por el síntoma entorpece y prolonga el proceso de enfermedad. El miedo a la vida puede ser la génesis de muchas enfermedades cotidianas y el cuerpo su pantalla de proyección, las obsesiones conforman el miedo. Paciente y terapeuta deben ser protagonistas del razonamiento y reflexión del valor de la vida, y no espectadores de una película de terror. Recuerdo hace muchos años un paciente me dijo: no le pido que cure mi dolor de espalda, le pido que me sane como persona. Ansiar es desear, anhelar, querer, esperanzarse. Es normal y justo desear la paz, anhelar la felicidad, querer un futuro mejor para nuestros hijos y esperanzarse con una vida mejor. Qué duda cabe que ansiar es bueno y saludable, no hay nada mejor que ansiar ser sano. ¿Pero qué pasa con el ansioso? El ansioso ansía con miedo a no poder llegar al anhelo generando su propia encerrona, lo quiere todo ya, sin respetar los tiempos propios de cada proceso. El ansioso no sabe disfrutar el proceso, sólo se desespera por obtener su deseo; en esa forma de actuar se vuelve torpe en sus capacidades de realización, paraliza el placer de la construcción, construye con miedo a no terminar su anhelo y normalmente no construye, más bien destruye su cuerpo, su felicidad y su entorno íntimo. El ansioso es un ser con miedo, con mucho miedo, ¿pero miedo a quién? Primero a si mismo, y luego a los demás. Vivimos una sociedad que premia el rendimiento continuo, rendir, rendir hasta caer rendido. No es lo mismo rendir que rendirse. Ansiar con objetivos claros no es ser ansioso, como tampoco es lo mismo sacar provecho de nuestra capacidad de trabajo, que el trabajo triture nuestra capacidad de realización personal y fructífera para los demás. En un proceso de millones de años, nuestros antecesores evolucionaron hasta formar un cerebro con mente, este se alimenta de la capacidad única de imaginar; sabemos que si se puede imaginar se puede hacer. Baruch Spinoza demostraba allí por el Siglo XVII, que somos una sola sustancia, un cuerpo que piensa y no dos sustancias. La dualidad cuerpo-mente no es posible, pensar sin cuerpo no existe. El pensar y luego existir no es posible, existimos desde nuestro cuerpo, ese que siente y luego se emociona como tan bien lo describe el luso-americano Antonio Damasio, cuando la emoción se hace memoria se produce el sentimiento. Como la emoción se puede transformar, bien sea en un sentimiento placentero o en el peor de los sufrimientos, todo depende cómo se haya vivido e interpretado el hecho cuando sucedió; en la memoria inconsciente

esconderemos todo lo posible ese hecho de espanto junto a la particular interpretación que hayamos hecho, y en la memoria consciente magnificaremos el sentimiento de placer a tal punto que será tal la exageración del recuerdo, que el anhelo de repetirlo no será posible.

Entre las ansias de repetir el sentimiento exagerado y la ansiedad que emerge del inconsciente que esconde con fuerza el supuesto horror vivido, aparecerá el ataque de ansiedad en sus formas tan dispares como variadas, pero siempre ocurrirá en el cuerpo.

Vértigos o mareos son formas corpóreas de representar la inestabilidad emocional, el estreñimiento es el miedo a desfondarse, el miedo a perderlo todo. El dolor de espalda es la carga de la responsabilidad que ya no soportamos y quiebra nuestra voluntad.

El cine y la televisión popularizaron el ataque de pánico como el que padece un infarto y no lo es; bueno, ese es el más famoso, pero lejos está de ser el único, ese es el clásico del miedo a la muerte, los anteriores son los del miedo a la vida.

El miedo a la vida surge de afrontar el hecho de existir, la gran oportunidad de ser quien sientas que debes ser, alternando felicidad con infelicidad.

En la inexperiencia de la inmadurez se dice "así será mi vida", y luego en la madurez cargada de fracaso se dice justificando con resignación "así es la vida".

Porque tener sin ser, es igual que ansiar sin realizar.

Siguiendo con la problemática de vértigos y mareos sin diagnóstico convincente, es digno destacar la frecuencia con que hoy se diagnostica la enfermedad de Menière como responsable de los vértigos.

Revisando la historia, el médico francés Prosper Menière, nació en 1779 y en 1861 hizo la descripción de la enfermedad, que luego de su muerte al año siguiente, esta llevó su nombre. Si bien al día de hoy, más de 150 años después, la causa que planteaba no ha sido demostrada, su aporte en su época fue valiosísimo.

Separó al que padecía vértigos violentos y de corta duración en forma reiterada y muy frecuente, de los fabuladores y enfermos psiquiátricos tal como era la actitud médica de aquellos tiempos.

En 1874 el neurólogo Jean Charcot, padre de lo que acabó siendo la neurología moderna hace otro invaluable aporte; la descripción de Menière demostraba y Jean Charcot con autoridad certificaba la falta de conexión entre los vértigos y mareos paroxísticos, con enfermedades del sistema nervioso central severas.

Desde que Jean Charcot con tal precisión marca la falta de origen exacto, pasa a llamarse mal de Menière, por lo tanto un síndrome, por ser un conjunto de síntomas y signos sin lesión o infección real, pero que la clínica justifica de forma cierta el vértigo y sus distintas formas.

Menière hablaba de un edema en la región del oído interno, más preciso en la zona laberíntica como causa, pero hasta hoy no puede ser demostrado aún con la tecnología de Siglo XXI.

En los años 60 del Siglo XX se practicaron cirugías, que su fracaso mismo llevó a la desaparición de esta práctica. Más adelante el uso de ansiolíticos ayudó pero no solucionó el problema.

Un todavía joven Dr. Sigmund Freud discípulo de Jean Charcot, deja la

neurología para desarrollar el estudio de los trastornos psicológicos creando el psicoanálisis.

En su escrito "Hacia un proyecto de psicología" de 1898, relacionó los estados emocionales y los síntomas corporales.

El psicoanálisis no curó los vértigos y mareos de origen incierto, pero ayudó a comprender la ansiedad.

Hoy el prestigioso neurofisiólogo portugués Antonio Damasio radicado desde 1975 en USA y el principal referente de las neurociencias actuales a nivel mundial, en sus investigaciones aplicadas a las emociones y sentimientos, nos refiere con precisión científica qué partes del cerebro almacenan nuestra memoria y cuáles construyen emociones y luego sentimientos, y cómo toda esa construcción proviene de las sensaciones corporales.

El cuerpo nos construye como seres con pensamiento, pero desde los sentimientos y emociones.

Desde aquí me resulta más fácil explicar, que un cuerpo que disfunciona mal posturalmente por los desajustes que provocan las tensiones musculares producto de ansiedades, hijas de una forma de vivir donde querer controlarlo todo sólo consigue el propio descontrol, aflora repentinamente como un desequilibrio físico que es un vértigo o mareo violento e intenso, refleja físicamente o corporalmente un estado alterado de sentimientos en desequilibrio.

La cronificación de estos episodios lleva a un estado de mareo más atenuado pero casi constante y trae consecuencias, fobias sociales, disminución del rendimiento laboral, alejamiento afectivo, anorexia sexual y por último depresión.

Una vez más el cuerpo es una vía de entrada a la reestructuración de la forma de vivir que es un sinvivir, y la escucha atenta es la vía para desentramar el miedo que se expresa como control para ser la paradoja del descontrol del pánico.

Entre las mil caras que puede tener un ataque de ansiedad, el vértigo y mareo crónico es una de ellas, como siempre con explicación biológica, psicológica y social.

Desde que el doctor Menière separó el vértigo de la locura, han pasado 150 años.

Hoy la ansiedad es moneda corriente en la sociedad y sus individuos y los vértigos y mareos una epidemia silenciosa que vive en la soledad de muchos más individuos de los que se sabe o se cree conocer.

El Dr. Iván Pavlov, fisiólogo ruso premio Nobel por su trabajo sobre la secreción de los jugos gástricos a través de los reflejos condicionados en 1904, fue padre de la denominada reflexología.

Es interesante que hace más de un siglo se premiara y marcaran líneas de tratamiento psicológico a partir de que un estímulo externo pudiese desencadenar procesos fisiológicos en el estómago.

Demasiado logro para hace más de un siglo y la experiencia hecha con un perro.

Hoy, más de un siglo después y con los avanzados estudios de la actividad del cerebro humano y su compleja psicología, sabemos de su capacidad anticipatoria en base a sus recuerdos, entonces podemos ir mucho más lejos y formular que muchos hechos de la vida cotidiana, en forma metafórica, nos resultan intragables o difíciles de digerir, también hay sentimientos emocionales

que con solo recordarlos ocurre lo mismo.

La representación mental de la imagen de un hecho nefasto es claramente indigesta, sin embargo, no media ningún entrenamiento condicionante como el de Pavlov y su perro. Un mal recuerdo es dolor de estómago y acidez estomacal, muchos malos recuerdos son una gastritis aún comiendo una dieta sana.

¿Cual es la explicación? En nuestro cerebro se han desarrollado programas para ser estimulados cuando estos estímulos emocionales son suficientemente intensos, producto de la evolución humana en millones de años, está en nuestro ADN.

La ira, el enojo y la supervivencia, forman una triada que hace apetecible devorar a quien nos daña, desprecia o humilla, y también aquello que nos alimenta.

Hoy no depredamos en forma directa a otras especies para sobrevivir ni mordemos a nuestros depredadores.

Hoy trabajamos y compramos nuestros alimentos y todos los bienes que nos garantizan la supervivencia, y para eso interactuamos en una sociedad que nos necesita y necesitamos nuestros congéneres; ante las dificultades diarias es lógico segregarse ante aquel que nos perjudicó y también ante la dificultad de conseguir el sustento propio y el de los nuestros.

De acuerdo a la imagen que creemos como nos ven los demás, elaboramos nuestro yo externo, y según varíe esta situación, tensamos y damos función al estómago.

Hoy el estímulo para segregarse jugo gástrico es también nuestra percepción de la imagen que creemos dar y sus posibles consecuencias; si tenemos una percepción distorsionada de la imagen que damos, nuestro estómago arde, pero aun con una percepción correcta si el medio social es agresivo o violento también nuestro estómago arde.

Cuando sentimos que la realidad nos quema por dentro, sería bueno revisar qué imagen creemos dar o en qué sociedad habitamos.

La imagen que damos no necesariamente es como somos, aparentamos, nos perjudicamos y perjudicamos a los demás y la sociedad que habitamos muchas veces no es la que merecemos porque son otros los que viven de apariencias y lejos están de ser nuestros semejantes.

Curiosamente, la palpación de los órganos digestivos no es parte de una evaluación de los estados emocionales de las personas, ni tampoco también curiosamente, se tiene en cuenta que los estados emocionales se expresan con mucha frecuencia a través de los órganos digestivos.

Surgen entonces preguntas ¿Por qué la sabiduría popular llama visceral a la persona apasionada?

¿Cuántos sentimientos encuentran refugio en nuestras vísceras y se expresan con dolor o malestar?

¿Cuánto miedo hay en un estómago que parece salirse por la boca o una brusca diarrea frente a las malas noticias personales?

Mientras las vísceras duelen dentro del olvido de los sentimientos profundos, recién cuando logramos recuperar de la memoria hechos y sentimientos tan dolorosos como olvidados que parecían que nunca ocurrieron,

Solo eso no alcanzará para sentirnos mejor, porque si esa realidad olvidada hasta su aparente inexistencia, estará juzgada por nuestros propios prejuicios del que dirán los demás, recién solo estaremos mejor soportando la verdad

propia tal como es, vendrá la tolerancia con uno mismo, ese valor que calma el cuerpo, da la fortaleza vital y claridad de pensamiento para enfrentar los miedos propios y los ajenos.

Hay mucho miedo a vivir en plenitud, miedo a crecer, miedo al conocimiento y sobre todo, miedo a la capacidad propia.

En una medicina manual más cercana, el trabajo sobre las vísceras produce situaciones irrepetibles en las que el paciente nos cuenta por medio de la tensión de sus vísceras y a través de las manos terapéuticas se provocan situaciones como el llanto o la palabra misma, aquí comienza la verdadera descarga de los sentimientos contenidos y retenidos.

Hay un momento terapéutico para escuchar con las manos y con los oídos, las personas ansiosas se sienten acompañadas con una mano cálida sobre las tensas vísceras cargadas con sentimientos de miedos inconfesos y les facilita hablar al sentirse escuchados por oídos atentos de un terapeuta con respuestas claras y oportunas.