

De acuerdo con lo expresado se puede comprender la relación entre los sentimientos, el dolor y la postura.

Es importante destacar que las posturas adquiridas a través de los años, se sostienen en el tiempo y se cronifican llevando a caracterizar a un individuo no solo en su cuerpo sino en todo su ser. Como un papiro escrito con su historia cargada de sentimientos y dolores.

Todos los ríos desembocan en el mar, los sentimientos en el cuerpo. Si no los expresamos, si los bloqueamos al mundo exterior, se quedan en nuestro cuerpo.

La postura nos refleja ante los que nos rodea con o sin dolor, pero a los ojos de un buen observador, difícil es ocultar el estado de ánimo. Sí es cierto que se puede disimular pero no siempre, no todo, ni siquiera gran parte.

Si son los ojos del entendido observador, no puede escapar la historia de todos los buenos o malos sentimientos como todas las emociones vividas, estos envejecen junto a nuestro cuerpo y determinan la postura.

Visto desde un punto de vista biólogo, eso lleva a un desajuste de todo el sistema esquelético que arrastra consigo tensiones en los ligamentos, fricciones en los cartílagos de las articulaciones, acortamientos, alargamientos, hipotrofias e hipertrofias musculares, pero fundamentalmente la pérdida de elasticidad de algunos sectores de las estructuras de tejido conjuntivo que conforman la anatomía de las fascias del cuerpo.

Todo esto va a llevar a que en algún momento de la vida de la persona, un punto determinado de su cuerpo se lesione afectando distintos tejidos y elementos, caracterizándose por la falta de alineación y balanceo de los mismos, produciendo un mal funcionamiento primero a nivel de la fisiología histológica para que luego se modifique la estructura anatómica de estos

elementos: músculos, ligamentos, fascias, cartílagos, etc.

Cuando me refiero a la fisiología histológica me estoy refiriendo al funcionamiento de los tejidos.

Estas alteraciones histológicas llevan a formaciones patológicas, como son por ejemplo y principalmente, la aparición de un neot Tejido (nuevo tejido alterado del original) como ser el tejido fibroso que se caracteriza por la formación del acúmulo de catabolitos ácidos de las sustancias de deshecho del metabolismo de las células de los tejidos, esto para hacerlo sencillo no es ni más ni menos que la "basura metabólica" que se produce por el mal funcionamiento del cuerpo y su postura.

Se reducen los espacios de ciertas zonas del cuerpo, la circulación de los vasos (arterias, venas y linfáticos) es deficitaria, por lo tanto la entrada de oxígeno y nutrientes por la vía arterial va a ser pobre y la salida de la basura metabólica por la vía venosa, va a ser escasa o nula, de esta manera se van a producir los acúmulos que terminan generando el tejido fibroso y por otro lado el debilitamiento de las otras estructuras (músculos, ligamentos, fascias, cartílagos), por falta de alimentación adecuada local. Para llevarlo a un ejemplo práctico, las lesiones que se producen por este problema en el cuerpo serían lo mismo que si a un sector de una ciudad se lo aísla del ingreso de los elementos básicos para su supervivencia, al tiempo que se le impide la eliminación de los desechos cloacales y la basura producida por la población, rápidamente aparecerían las enfermedades entre sus habitantes.

Volviendo a la línea original de pensamiento que quiero expresar, si bien los sentimientos se expresan a través de los músculos porque estos son ante todo órganos de expresión que tienen un lenguaje y una gramática que expresan lo que significa, la sumatoria de los músculos expresarán un lenguaje y una gramática de lo que significan las posturas, por ende, cuando las posturas producen lesiones, estas tendrán también un significado simbólico con respecto a los sentimientos que nos quieren expresar.

Podríamos decir entonces que los músculos son las letras que escribimos en los segmentos corporales como palabras, las posturas las frases.

Las patologías corporales dolorosas, el significado de estas, por lo que sí utilizamos todos estos elementos, el cuerpo es el papiro que expresa la vida de cada persona.

Los arqueólogos han podido descifrar papiros y esclarecer lo que parecían misterios, mitos o supersticiones, en verdades que dieron orden al conocimiento y entendimiento de civilizaciones.

Con el cuerpo, su postura y sus dolores antes de caer en leyendas urbanas o mitos médicos jamás demostrados, hace falta una inequívoca lectura de la postura.

Más difícil aun comprender y descifrar los gestos del sufrimiento corporal.

El dolor se expresa en el cuerpo y por el cuerpo, siendo su registro el sistema nervioso desde el cerebro hasta la última terminación nerviosa en su corpúsculo terminal, todo el sistema nervioso al servicio de la captación del estímulo y su expresión dolorosa.

Pero existen tejidos en el imaginario de las personas que condicionan fuertemente la forma de sentir el dolor, estos son los tejidos del entramado social y cultural que habita, una verdadera fisiología política del dolor.

La palabra política viene del griego politikos y refiere a civil, civilidad, ciudadano y su forma de conducirse formando un ciudad.

La sociedad y su cultura marcan a las ciudades en toda la historia con su peculiar forma de sentir el dolor, cada individuo (ciudadano) maneja su dolor con las costumbres, ética y consideraciones del dolor que le permite su entorno. Nuestro teatro, no es en modo alguno

peyorativo, decir teatro no es ni siquiera irónico, tratamos de ser protagonistas de nuestras vidas pero no es fácil, la sociedad que nos rodea es nuestro público, buscamos empatizar con él respetando códigos culturales tan arraigados en esta que los aprendemos sin darnos cuenta, a tal punto que los creemos propios.

En el dolor, la sociedad del ser doliente juega con un límite inferior que le marca hasta dónde se puede sufrir y expresar este sin ser una carga. Por arriba está el límite de la simpatía del dolor, ayudar al ser doliente le confiere a su sociedad filantropía; todos a su modo de alguna manera quieren ser filántropos por definición, un filántropo ama a los demás y los ayuda, al menos parecerlo da status social.

Entre la mezquindad del límite de soportar el dolor ajeno y la filantropía genuina o aparente se mueve el ser doliente.

Su postura corporal, o qué dolor padezca y dónde lo padezca lo pone más cerca de un límite u otro.

La palabra tópico significa un lugar común donde todos quieren estar. Hay dolores tópicos. Volvemos al dolor lumbar, todos alguna vez lo padecen en su vida y saben que con la filantropía se suele contar por unos días y con qué mezquindad se encuentra después de muchos días. Se pasa del ¿cómo te ayudo? al ¿todavía con eso? en menos de una semana.

Del aprovechamiento de sentir afecto, sentimiento genuino y justo al callar, y ocultar el sufrimiento para no perder la condición empática.

Sin duda todo un ejemplo del reflejo social, nuestro condicionamiento y distorsión en vernos en ese espejo siempre presente.

Toda una cultura aprendida de pequeños viendo seres dolientes, hasta que nos toca ser doliente, filántropo o mezquino.

El dolor ajeno es algo que podemos compartir con el ser doliente y hasta compadecer y sufrir con él, pero nunca sentiremos su dolor. Imaginamos su dolor, la intensidad del dolor varía en nuestro imaginario de acuerdo a la proximidad del sufriente, serán más intensos aquellos de nuestros seres queridos, los pequeños o que se asemejen a algunos que padecemos nosotros mismos.

El entorno del ser doliente imagina su dolor y este toma del entorno el espejo a su situación y necesidad, ya que él sí, el lo siente pero lo simula, oculta o exagera según la situación le permita empatizar con su entorno y ello le responda.

Si se quiere ayudar al doliente es haciéndolo entenderse en su cuerpo y sentimientos y no reflejarlo en una sociedad normalmente trágica en su cultura dolorosa.

La profundidad de la psicología del que siente el dolor es mayor que la psicología como ciencia misma, y este huye por los fondos de su imaginario quedando lejos del alcance terapéutico. Al tiempo que forma capas tensas miofasciales dolorosas en su cuerpo que le sirven de refugio, pero también de cárcel.

El dolor produce una fuerte reacción en nuestro estado de ánimo, la experimentación que se siente luego de un agudo dolor deja cierto estado de excitabilidad.

Tampoco es nuevo relacionar estados depresivos con dolores crónicos, aunque tanto a la medicina como a muchos seres dolientes les cueste admitirlo, unos por ignorancia y otros por negación, que es parte de su depresión.

Los picos agudos de dolor dentro de la cronicidad, pueden ser un pedido desesperado de ayuda hacia adentro y hacia el entorno que rodea al deprimido.

Es más útil ayudar en la raíz de la depresión encubierta en el dolor crónico, que correr detrás de la desesperación.

Algunas personas se creen normales y viven en su realidad, otras en el mundo real saben que eso no existe. Estas viven el día a día con sentido común, enfrentando la incertidumbre de la vida del mundo real.

La incertidumbre crea miedo, sobreactuar la normalidad e inventar una realidad sin realismo no inmuniza de los peligros de vivir.

La vida es la vida, cuanto más nos conozcamos y cuanto más aprendamos de nosotros mismos y de la vida, mejor se vive.

Por este camino es más fácil, directo y necesario acercarse al ser doliente.