

REFLEXIONES II

Ariel Joselovsky

A la Universidad de Buenos Aires, “alma máter”

Reflexión I

Muchas personas, quizás todos, creen ser dos personas donde una tiene todas las virtudes y bondades, y la otra los defectos y maldades. Lo curioso es que siempre se cree ser la persona sin virtudes y con malicia, pero realmente ¿cuál somos de ambas si tenemos la curiosa capacidad de reflejarnos en forma inversa? así ocurre como los hechos de la vida que suceden de una manera, pero tiene tantas interpretaciones como personas vean el hecho y realicen su particular impresión. Así, siendo duales dentro de uno mismo y cada acto siendo interpretado de múltiples maneras diferentes y hasta contrapuestos, qué difícil se pone entonces recordar el pasado sobre el que no sólo pesa la multiplicidad de visiones e interpretaciones, sino también la distorsiva acción del recuerdo que es capaz de borrar por completo los hechos, hasta crear una negociación absoluta que lleva a pensar que nunca ocurrió tal evento tan importante, como también recordar en un extraño laberinto de memoria con fuertes y distorsivas imágenes donde lo bueno no fue tan bueno y lo malo fue malísimo.

Así se construye el caleidoscopio de la memoria personal y colectiva, se olvida la generosidad recibida y se magnifica el error hasta su demonización, o se lo transforma en acierto y virtud. Los recuerdos en primera instancia siempre se acomodan a la realidad y la capacidad de soportar, nos representamos un pasado que nos convenga aún haciéndolo innecesariamente trágico, pero también las verdaderas tragedias se borran hasta su total desaparición o sólo son un distorsionado recuerdo sin mayor dolor, ni importancia.

La capacidad de olvido puede hacer soportable el presente, y la distorsiva memoria construir una consciencia tolerable o un infierno que nos habite sin haber ocurrido. Es tan humano relatar la historia tan distorsionada, como olvidar lo insoportable. De esta manera el recuerdo termina más cerca del mito y la leyenda que siendo un fiel espejo de pasado real, porque se elige tener miedo al miedo en lugar de conocer el verdadero origen de los miedos que nos habitan, agobian y duelen. Se prefiere el pánico intelectual que el miedo sensible.

Reflexión II

Hay un profundo sentimiento de necesidad de protección en todo ser humano a lo largo de toda su vida, una necesidad de sentirse cuidado y entendido, aún en ese oscuro lado de uno mismo que no se alcanza a entender y genera mucho miedo, miedo por no saber verdadera y cabalmente quién se es, pero necesitamos que alguien entienda esa eterna incógnita, que ilumine algo de ese lado oscuro de uno que cada vez que se empieza a entender, los años han pasado y ya somos otros y los que nos rodean también. Así descubrimos la vida, ese misterio que sólo se entiende viviendo cada etapa, pero cada etapa nos cambia todo aquello aprendido y nos vuelve a desconcertar. Sea quizás ese el aprendizaje, aceptar lo imprevisible en una larga sucesión desconcertante. La consciencia que podemos tener de la vida y uno mismo, es la punta del iceberg de un tremendo misterio de deseos, intuiciones, miedos indefinidos y una gran capacidad para dar y recibir amor que nunca encuentran salidas adecuadas, atascadas en falsos orgullos y ridículas vanidades que sólo buscan esconder el lado débil de la indefensión, existir necesitando a los demás y ser necesario para los otros. Así vivimos en una sociedad discapacitada en el intercambio natural del flujo de amarse en todas sus formas posibles como humanidad, amar es tan necesario como respirar y la paradoja en la sociedad, es que sus cuerpos están atenazados por tensiones que crispan la respiración y contienen y retienen sus sentimientos.

Reflexión III

Si te sometes al pasado, no abandonarás quien eres. Seguirás de una forma u otra siendo quien fuiste pero con más años, todavía con las mismas dudas, el eterno descontento y las ganas de perfeccionarte junto a tus caídas. Aún la esperanza de ser feliz que no has conseguido se torna imposible, pero en el fondo del alma, en la fuerza del espíritu que genera tu cuerpo sigue la oportunidad de abandonar luego de entender ese pasado, para empezar a ser siendo libre de esa tremenda carga quien quieras ser, solo libre de viejos y ajenos mandatos y obligaciones de ser sueños de otros, hay una realidad posible por construir con uno mismo.

Reflexión IV

Cuando mis ojos observan un paciente tumbado en mi camilla, puedo ver un poco más allá del conocimiento anatómico y biomecánico. Puedo ver mucho más que mirar. Veo y entiendo esas pequeñas asimétricas tensiones que recorren el cuerpo, pequeñas asimetrías de grandes y voluptuosas emociones acumuladas. Sobre ellas, con las yemas de mis dedos, puedo sentir aquello que veo, pero sentirlo aún más intenso que la mirada que me guía, al sentirlo se puede evocar sensaciones, ya no hay límite entre mis manos y el cuerpo, es una suerte de unicidad de sensaciones, de distensión y alineación, un intento de retorno del orden perdido, una sensibilidad que recoge todo el sentir ya no solo de un cuerpo, sino de una persona que sufre en todos los planos de su existencia humana. Ese momento único, es un diálogo no verbal que expresa hasta lo indecible de la conciencia humana, es llegar al lado oscuro de la vida corporal que incluye la vida sentimental de una larga historia. Así en esa escucha no verbal, en ese silencio sensorial, se puede saber más que la misma conciencia del paciente, tocar el lado oscuro de la existencia en el cuerpo que nunca miente, nunca puede ocultar ese tiempo emocional grabado por vivencias que habitan en el ser y necesitan ser entendidos, comprendidos y por fin disipados.

Sin verdadero conocimiento no hay verdadera experiencia, pero con muchos años de unir conocimientos y experiencias, el diálogo no verbal puede ser tan exacto como la vida misma que ha creado el jeroglífico que parecía indescifrable.

Reflexión V

La vida es una sucesión de momentos, una serie de vidas diferentes dentro de una misma vida. En cada etapa, se viven experiencias como desafíos y cuestiones sin saber bien cómo resolverlas. Hay un miedo al futuro que con los años la experiencia da paso a cierto sosiego, aquellos momentos difíciles ya no son tal, como también los problemas a resolver no eran tan difíciles. Los años traen respuestas a la inocencia juvenil y dolor a la madurez, pero llega un momento de la vida donde el futuro es mucho menos aterrador y con más certeza, en ese momento de la vida el pasado se vuelve muy extenso, entonces su recuerdo, tiene en sí mismo un misterio sobre la vida que ocurrió e irremediamente lleva a la pregunta ¿cómo pasó? ¿Quién soy y para qué existo?

En ese preciso momento hay una fuerza de conciencia de que no es tanto el miedo a la muerte, es el miedo a vivir la vida con un sentido, y la gran pregunta es ¿cuál es el verdadero sentido de la vida, cuando toda esa mísera escala de valores relucientes de un mundo superficial se opaca en su misma hipocresía? al darse cuenta que algo tan

único como vivir tiene que tener un sentido verdadero, basado no aquello que se tiene si no en aquello que se es.

Reflexión VI

Uno de los grandes problemas de la sociedad desde siempre, ha sido la envidia. Contrario de aquello que se piensa, en la envidia no se desea tener lo del otro, en la envidia se desea que el otro (el envidiado) no tenga lo que tiene, que no sea verdad aquello que es, o tiene. La forma habitual de expresar envidia es la mentira, la injuria o la descalificación. La envidia es mucha energía puesta al servicio de la actividad improductiva, la envidia es una enfermedad del alma cuyo espíritu nunca construye, sólo destruye. El gran problema es que el silencio de la envidia hace mucho ruido.

Reflexión VII

Buscando la verdad en un largo e interminable camino, descubrimos que el gran truco de la verdad, es su inexistencia. Las apreciaciones de los hechos tanto personales como históricos, son realidades que se presentan al observador y la realidad no es en modo alguno una verdad pura e inamovible, es una apreciación subjetiva. Habrá tantas realidades como testigos de la vida en el tiempo existente y cada ser tiene más de una vida dentro de su propia vida, porque el tiempo cambia al mismo ser como observador de su vida desde su propia conciencia ocultando las experiencias más traumáticas en su inconsciente que se expresa en símbolos muy curiosos, caprichosos y rebeldes.

Detrás de un inmenso inconsciente colectivo transmitido por los siglos de los siglos en forma de variadas culturas, se esconde una realidad humana tan variada como reiterada, tan obvia como misteriosa, tan "verdadera" como mentirosa. El ser humano auténtico que habita hoy este tiempo en este mundo dentro del gigante universo, no quiere aceptar la imposibilidad de su capacidad para entender por qué nacemos, vivimos y morimos. Mientras tanto se entretiene produciendo realidades de todo tipo, desde las trágicas hasta las ridículas, tampoco hay mucha diferencia entre ambas, toda tragedia tiene algo ridículo y todo ridículo es siempre una tragedia humana disfrazada de ironía.

Así vivir es existir, sufrir, angustiarse y sentir miedo, mucho miedo, pero también es alegría y placer, aún así de momento vivir en paz, en el descanso eterno sólo está en la nunca entendida muerte el colofón de cualquier vida.

Reflexión VIII

El caos no es un desorden. Precisamente es un orden tan grande, tan inmenso, que es imposible de comprender desde un solo punto de vista, por ejemplo, el universo es un caos al ojo humano pero a el pertenecemos y en sus leyes vivimos, así los misterios son también hechos que no alcanzan la comprensión humana, seguramente el misterio de la vida, la duración de la existencia humana y su inexorable finitud y el más allá sean el gran misterio irresoluto a conllevar. La angustia existencial es un hecho natural que sólo se puede superar si se acepta la incapacidad humana de entender los verdaderos motivos de nuestro paso por la vida, descubrir, entender, y

dar satisfacción a nuestros deseos inconcientes sin perjuicio de los demás seres que nos acompañan en nuestra existencia, sea quizás el mapa de ruta de la vida, el cuerpo nuestro hábitat para existir y dar salida a nuestra capacidad y necesidad de existir en función de una interminable cadena de existencias que nos preceden y nos continuarán en el tiempo.

La vida no suele ser corta, la vida suele proveer tiempo para hacer de ella algo que persista más allá de nuestra existencia temporal. Si logramos tener algunos momentos verdaderamente felices y dejar huella de nuestro paso, así habrá sido más que suficiente, pero si pretendemos vivir como seres eternos, únicos y superiores, las ansiedades, angustia y miedos extremos están garantizados, "qué peligroso se vuelve ser superficiales frente a la profundidad del misterio de la vida", hundirse con placer en la subjetividad de existir sin más ataduras que vivir sin pretender controlarlo todo, cuando todo, nos lleva una eternidad de ventaja incomprensible. Los reyes del control son esclavos del caos de la existencia porque nunca entienden su finitud y pequeñez. La vida puede ser muy cansina, dolorosa y tortuosa, si pretendemos ser aquellos que nunca seremos.

Reflexión IX

Cuántas cosas antes parecían magníficas e inalcanzables y ahora no tienen ninguna importancia. En cambio, aquello que tiempo atrás era accesible y sin importancia, hoy se vuelve imposible. Todos creen conocerlos y todos creemos conocer a los otros, pero es mucho más aquello que no sabemos de nosotros mismos que lo que tenemos certeza de sí. Así la vida es un misterio por descubrir cada día, y cuantos más años pasen, la experiencia nos indica que nunca sabremos cómo será el futuro. Igualmente nos empeñamos en buscar certezas, falsas seguridades que luego son decepciones día tras día, vivir el misterio. Aceptar que todo puede cambiar inesperadamente provoca mucha incertidumbre y temor, pero peor es la realidad que confirma vivir equivocados haciendo funambulismo en realidades erróneas que siempre terminan fracasando, generando nuevos miedos, sufrimientos y cansancio.

Reflexión X

El cuerpo desde hace millones de años genera síntomas que indican una situación que varía desde la incomodidad o la falta de algo vital como alimento o descanso, hasta el extremo de informar peligro como nada más claro por ejemplo que el dolor. La clásica neurología o la más actualizada neurociencia (que sigue siendo neurología) entienden que estas sensaciones son emociones del cuerpo.

Entre la sensación y el pensamiento existe la percepción de la misma, pasos intermedios que son la experiencia misma del individuo en su vida, por lo que la percepción está influenciada por la vida misma. Ciertas emociones fueron inscriptas junto a sentimientos naturales del ser humano como el miedo, sentimiento básico e inalterable en todo ser vivo, varía eso sí, su cuantía y significado, así vemos un miedo razonable al peligro real y concreto, y otro para nada concreto y cuestionablemente real el miedo fóbico, este cargado de ansiedad y angustia cansa, fatiga, perturba y termina tergiversando la percepción del síntoma primario.

Vivir en permanente ansiedad, angustia y fatiga física y mental, hace del ser una entidad que se auto percibe engañosamente, sin dudar que las alteraciones existen, pero desvirtuadas cronificadas y muy confusas en su misma espesura, productos de repeticiones infinitas. Si no se encuentra el origen del recuerdo escaso de ternura (o

nula) y cargado de violencia verbal, o física, o mixta, tanto explícito como implícito, la repetición es un camino sin fin.

Los miedos extremos de la vida de relación social no tienen un código, tienen un hecho real, no se decodifican. El miedo se descubre su origen, su causa y causante, su circunstancia y su eterna memoria subyacente en la parte oscura y espesa de la mente, que se expresa en el cuerpo vivo como verdadero dolor del alma, esa energía vital que se posee hasta el último momento de la vida.

El miedo fóbico es una inmensa memoria alterada, ciertamente apócrifa de la realidad que se hace cuerpo, es el origen de la psicósomática, el síntoma como expresión del trauma psíquico.

Reflexión XI

¿A dónde se van los que ya no están?, por lo pronto a la memoria de los que aún están, cuanto mayor se el recuerdo claro, más vivos están en la conciencia colectiva.

Así cuando se tiene miedo a desaparecer, más importante se vuelve el amor a dar, saber agradecer y disfrutar del amor recibido. Se puede desaparecer físicamente porque es la naturaleza de la vida, pero el flujo de amor puede perdurar más allá de cualquier cuerpo vivo, si mientras se viva, el amor es la mayor prioridad de la vida.

Así el odio es un sentimiento para recordar pero no para repetir, solo se lo recuerda para que no vuelva a ocurrir, en cambio al amor se lo recuerda para que nunca deje de existir.

Hay mucho más miedo a vivir que a morir, aunque se crea todo lo contrario, porque cuando se pierde el miedo al amor se vive con otra intensidad. Cuando se vive con miedo a dar amor se le teme mucho más a la vida, entonces nos evadimos en el miedo a la muerte. Nadie muere en víspera, pero muchos olvidan amar antes de tiempo.

Reflexión XII

Hay una extraña relación con el mar. Bien puede ser que la vida nació en el agua y luego pasó a la tierra, o bien podría ser que todo ser humano antes de salir a la vida de relación es gestado en un medio líquido; también es cierto que un cuerpo sumergido en aguas marinas sufre seis veces menos la fuerza de la gravedad, que la proporción de sodio, magnesio, potasio, fósforo, calcio y otros minerales es muy similar a la de nuestro medio interno. El agua de mar no se puede beber, pero todos alguna vez hemos notado la sensación energizante de sumergirnos en él.

Los estudios de Mendeleiev y Rene Quinton con más de un siglo de vigencia, siguen siendo utilizados en la medicina conocida como talasoterapia (terapia con agua de mar y derivados) por último ¿qué hace que la mayoría de los seres busquen el mar en sus vacaciones desde hace siglos?. Es bien cierto que no todos disponen del mar por muchos motivos, pero cerrar los ojos y pensar en él, es siempre tranquilidad que genera nuestra imaginación y se transfiere al cuerpo.

Reflexión XIII

Las casualidades dejan de serlo cuando encuentran una explicación. Mientras son casualidad, se ignora la causa que existe, pero no se busca o se oculta adrede. Las casualidades son subestimadas, ignoradas y hasta ridiculizadas; mientras los hechos sean casualidad, la lógica y la búsqueda de los orígenes son una quimera o una ingenuidad, pero cuando la casualidad se explica desde los hechos incontestables se transforma en "causalidad" entonces los intuitivos pasan a ser genios o sabios y los burladores fanáticos de la causa.

En la vida personal y social hay demasiadas casualidades que conviene no indagar para que nunca se tenga que afrontar el miedo de la verdad de la causa. Muchas vidas durante muchos años son un sufrimiento sin explicación, porque resulta más fácil buscar bajo la luz aquello que está perdido o escondido en la oscuridad.

Qué difícil o insoportable puede ser para una persona o una sociedad profundizar en su lado más oscuro, que por cierto es mucho pero mucho más grande que el iluminado, nadie quiere ver aquello que no puede soportar, así la mentira que todo ser humano alguna vez empleó por necesidad para sobrevivir, en otros puede terminar en una forma de ser, un paradigma de la existencia misma investirse de un ser que no existe haciendo de las casualidades la excusa perfecta para justificar vivir en la ignorancia de uno mismo y el entorno que lo rodea .

El vacío de la nada está plagado de misteriosas casualidades aún sin explicar.

El miedo a la oscuridad es el miedo infantil más conocido y el miedo humano más antiguo. Shakespeare, un gran conocedor de las pasiones humanas, permitía ver a Hamlet el fantasma de su padre muerto en la más fría de las oscuridades. Dostoievski, un gran conocedor de los sentimientos humanos, relataba en largas noches de insomnio el sufrimiento de sus personajes.

Es muy difícil relatar la tragedia humana en un hermoso día soleado.

Reflexión XIV

Cuando todos tienen razón, cuando cada uno está convencido de que su razón es la única válida, cuando la diversidad de razones es tan dispersa y variada al extremo, las diferentes razones tienen que contraponerse. El racionalismo individual nacido de la pobreza en información y formación, es la victoria de la ignorancia sobre el sentido común, así con muchos ignorantes, hace falta muy pocos argumentos para convencer, ya que la unión hace a la fuerza y la fuerza nunca hace la unión. Cuando el universo de razones es tan grande y contradictorio, se hace muy difícil comprender la realidad circundante plagada de realidades paralelas que entrecruzan no para unir sino para chocar.

Pero ¿cuál es la sustentación del sentido común?. Simplemente y no por eso menos que simple, el bien común en una realidad posible.

Unamuno decía "qué peligroso se vuelve para el que poco lee aquello que lee". Kafka decía que la mentira es un pilar de la sociedad. Kierkegaard, que a las personas no hay que buscarlas en las palabras, si no entre las palabras. Shakespeare escribió sobre las pasiones, Dostoievski los sentimientos, Tolstoi las circunstancias que determinan los hechos. Seguramente eso los hizo clásicos, en cambio, la catarata de palabrería de moda oportunista solo dura hasta la siguiente noticia.

Así mientras las cuestiones de forma dominan las de fondo, la realidad parece un enigma.

Reflexión XV

Abraham Lincoln decía "se puede engañar a mucha gente durante mucho tiempo, también se puede engañar a poca gente siempre, pero nunca se puede engañar a todos todo el tiempo".

Cuando un proceso está en marcha, se pueden hacer muchas observaciones y ciertas conclusiones parciales pero nunca definitivas; es así como no se puede adivinar el futuro, a este se lo entiende cuando es presente y se lo estudia cuando ya es pasado. La base del ilusionista no es engañar con las manos, es engañar la visión del otro, aprovechar la incapacidad de ver, oír y sentir con plenitud.

Los seres humanos siempre vivimos tiempos complejos, precisamente la complejidad de la comunicación entre las personas deja espacios ciegos, sordos e insensibles por donde los ilusionistas introducen sus trucos. En todos los ámbitos de la vida hay espacio para un ilusionista, no solo en los circos, precisamente en estos se presentan como ilusionistas, tienen la decencia de advertir al público, en la vida real NO.

En la cuestión de creer siempre hay dilemas, pero la mayoría cree en algo y terminan arrodillados, muchos culminan haciéndolo frente al dinero y poder, y vaya qué fe les produce. Pero efectivamente "sí" existe un "no creyente", el que se cree Dios, el ser humano omnipotente, el dueño de la verdad, esos son los más peligrosos ilusionistas.

Reflexión XVI

"Aquello que no se dice, porque se puede nombrar". Así siempre, de forma tangencial se menciona sin nombrar, se omite siempre porque define de forma paradigmática. Solo metáforas ineptas hablan de la cuestión "aquello que no se dice porque se puede decir "y definir" obliga a no mentir. La vida definida en frases periféricas, palabras alusivas, pero nunca definiciones concretas, un gran laberinto formado de pequeños laberintos delineados por frases y palabras que esconden "la holofrase", la frase que define sin confusión, la frase cabal, la verdad que no se puede soportar. En un inútil arte de palabrería que encierra definiciones de otros tiempos que duelen, que hacen sufrir, pero con ingenuidad si no se nombran no existen en la conciencia del día a día, pero siempre está presente en el tiempo infinito provocando dolencia física y emociones. Hay un torpe disimulo que desea ser interpretado, una clara situación evasiva que pretende ser descubierta por otros, porque por uno mismo es insoportable; si otro lo dice o descubre, se reconoce en compañía aquello que en soledad hace la vida tortuosa. Amurallados en metáforas verbales y sintomáticas escondemos la verdadera génesis del dolor primigenio, el dolor fundamental, el origen de la gran angustia y los miedos cotidianos, así se crean seres que son rehenes de si mismos y buscan ser rescatados, pero nunca saben pedir ayuda, un orgullo infantil los capturó e hicieron un "Síndrome de Estocolmo" con su orgulloso carcelero.

Reflexión XVII

Toda una vida inscripta en el inconsciente, un poderoso inconsciente demandante de afectos cumplidos e incumplidos, deseoso de repetir lo recibido y satisfacer aquello incumplido. Ese poderoso "órgano virtual" tan intangible y tan difícil de descifrar, que fue esculpido en cada detalle por la interpretación más animal del ser humano, quedando un animal humano hambriento de deseos indescifrables e inalcanzables como una realización imposible en una búsqueda eterna.

Así la consciencia trata de crear una vida superficial que llene los vacíos existenciales, al tiempo que pelea contra los deseos insatisfechos del inconsciente; si este encuentra satisfacción habrá paz en el cuerpo, y si no, habrá tensión y desorden.

Hacer consciencia del inconsciente es la tarea más difícil de la vida, porque llenar banalmente los vacíos existenciales es dejarse llevar por la vida mundana, competir en el tener y no el ser, por el contrario, buscar "quién se es", es bucear en un mundo interno, oscuro, misterioso y muy profundo que suele alcanzar la superficie con la acritud sintomática del cuerpo, y si no hay síntomas corporales habrá tormento mental en ideas de insatisfacción, fantasías que están más cercanas a demonizar sentimientos naturales que encontrar paz en la satisfacción de ellos.

Por encima de todo, el ser humano es un ser emocional buscando salidas a sus sentimientos incomprendidos por él mismo y su hábitat social.

Así el cuerpo es la estructura biológica donde se debate la razón de existir una vida con implacable finitud.

Biología, existencia y muerte, el sino de una vida por vivir y comprender, determinan el desafío de aprender a comprenderse en cuerpo y alma. Ese desafío puede hacer que en igual tiempo la vida sea muy corta o extremadamente larga.

La extraña paradoja, cuanto más sabemos de nosotros menos entendemos la existencia y cuanto más entendemos de la existencia menos entendemos nuestro presente y dudamos del futuro, así el único refugio es el recuerdo del tiempo pasado. Así son entonces, las diferencias generacionales, jóvenes inocentes, poderosos "que saben todo", adultos con más dudas que certezas, y en la vejez, la sabiduría de lo pasajero y efímero.

Reflexión XVIII

Cuando se lee la definición actual de la OMS sobre la Fibromialgia y luego la del Síndrome de Fatiga Crónica, ahora denominada por la OMS como Encefalitis miálgica, (la OMS admite que no hay inflamación del encéfalo, pero igual usa la definición encefalitis, ¿?), los múltiples síntomas de ambos síndromes son coincidentes en más de un 99 % y de ambos síndromes se desconoce su origen en forma demostrable y cabal, siempre siguiendo una rigurosa lectura de las definiciones de la OMS que se pueden leer en su portal público (aconsejo hacerlo para que no exista posibilidades tergiversadas de una realidad irrefutable). Sobre esas definiciones se basan las sociedades y asociaciones de reumatología de prácticamente todos los países del mundo.

Mientras tanto, seguimos pensando que no existen enfermedades sino enfermos con sus historias únicas, que deben ser escuchadas atentamente y deben ser reflejadas en el cuerpo luego de una concienzuda revisión clínica manual, como muy bien enseñaba Gregorio Marañón, que naturalmente no era el único, todo lo contrario, era quizás un maestro en este arte entre todos los sanitarios de una época olvidada.

Hoy son modelos matemáticos y estadísticas de las estadísticas, las que llevan a definiciones iguales pretendiendo ser distintas, ya no hay enfermos, ni siquiera enfermedades, hoy hay definiciones, rótulos que eliminan la individualidad en favor de la masificación diagnóstica.

Pero la gran pregunta es, si el dolor no se puede medir porque no existe tecnología alguna que mida el "dolor" o los "vértigos" como así el "cansancio extremo", ¿cómo se puede hacer un modelo matemático sin números y luego una estadística?, igual las hacen.

No hay duda alguna que la tecnología hace un aporte importante a las ciencias de la salud, pero la humanidad en las ciencias de la salud será siempre su esencia paradigmática.

En términos económicos se dice que "el tiempo es oro", en términos de salud "el tiempo es la principal terapéutica".

Reflexión XIX

La tiranía del "tengo que", estas dos palabras, tengo que, se repite permanentemente. Son una orden muchas veces repetida todo el día, todos los días, que bien podría ser fuerza de voluntad si los "tengo que" fueran posibles y necesarios. Pero son órdenes que suelen darse a uno mismo. Muchas personas que nunca pueden cumplirlas, ni necesidad existente alguna de realizarlas, solo la necesidad de tratar de realizar un imposible que naturalmente como todo imposible, no se cumple y se sumergen en el fracaso para así comenzar la interminable dramatizante situación del no sirvo para nada, soy inútil, todos me abandonan. En la auto profecía del tengo que, solo se cumple el discurso de la dramatización crónica con frase tales como ¡yo no quiero dar lastima!!! ¡Nadie me entiende!!! ¡Todos contra mí!!! , y la mas celebre ¡no puedo más! Detrás de una apariencia humilde, se encuentra un tremendo ego inflamado que oscila con una baja estima exagerada al máximo posible, así en cada persona víctima de su tiranía del "tengo que", se encuentra un ser cuyo equilibrio es el promedio de vivir entre los extremos, un verdadero extremista de si mismo, un terrorista de su propia alma y cuerpo que sufre mucho en su dolor y cansancio.

Llevan muy mal la forma de saber pedir ayuda adecuadamente, porque tienen un conflicto severo en la forma de dar y recibir amor, suelen tener incapacidad de registrar el amor que reciben de su entorno y confunden su dramatizada forma de vivir como una incomprensión al amor que brindan.

Terminan perseguidos por sus propios miedos y el miedo al miedo. Si pudieran cambiar su "tengo que" por aceptar su miedo a vivir la vida del día a día con sus normalidades como virtud, y aceptar los fracasos y equivocaciones como humanos que son, podrían escapar definitivamente a sus fantasías que los aterroriza como "demonios inventados" y enfrentar la verdadera vida de ser un mortal más entre todos, con derecho a equivocarse, a ser amados y dar todo su amor si necesidad de inmolarse en la tiranía del "¡tengo que!".

Reflexión XX

Con la tranquilidad y convicciones de una persona supuestamente sana, segura, que si está muy cansada y desea dormir, lo conseguirá enseguida. Y en efecto, en el mismo momento todo se confunde en su cabeza y empieza a hundirse en el precipicio del inconsciente. Las olas del mar de la vida inconsciente se ciernen sobre su cabeza, cuando de repente una corriente eléctrica atraviesa su cuerpo, se estremece de tal modo que pega un salto sobre su cama quedando sobre sus manos apoyado y muy asustado de sí mismo, luego dormir es imposible. Noches de insomnio en el temor penetrante del miedo a las profundidades del sueño y el inconsciente tan lleno de misterio, como de verdades.

Reflexión XXI

Si una larga sucesión de estudios, desde los más simples hasta los más complejos, no pueden determinar el origen del síntoma o el conjunto de síntomas que desde hace

meses y también años agobian a una persona y verdaderamente la única certeza son los síntomas, certificado por estudios numerosos y muchas veces repetidos que no hay una causa que explique la dolencia sintomática (tan bien detallada por quien la padece) sería de lógico sentido común, sin caer en falsos misterios ni teorías místicas que nada aportan y suman confusión, que la vida de un ser que sufre de forma continua durante larguísimos periodos de tiempo, muy común contarlos en años de sufrimiento, no pueden ser de una persona que en su estructura afectiva, en su urdimbre de sentimientos, no existan fallos severos en la construcción de una forma de vivir y salida de sentimientos a la vida, porque no se está hablado de una persona humana que persigue la felicidad y no puede alcanzarla, estamos frente a un conjunto de frustraciones afectivas que sumadas en años, dan como resultado una vida de postergaciones verdaderamente dramáticas en la salud afectiva, que lleva a seres humanos a un estado de desprotección de si mismos, haciendo hasta lo indecible por "parecer" que nada sucede, para hacer olvidar la historia del ser que sufre en su cuerpo obsesionado por los síntomas como lugar de evasión de la fuente original, de los verdaderos motivos que originan la constricción física que lastima. Todo síntoma debe ser indagado, interpretado, comprendido y entendido para saber qué sentimientos frustrados los genera.

Reflexión XXII

El ser humano es el animal que nace y permanece más tiempo en estado de indefensión y dependencia de protección; luego de varios años puede valerse por sí mismo, pero un estado inconsciente guarda de por vida la necesidad de refugio en otro ser u otros seres humanos. Todos necesitamos de otros.

Cuando las sociedades se vuelve esquivas e insolidarias, cuando la soledad es un estado habitual, cuando se siente solo aún acompañado, quizás la peor de las soledades, cuando no se valora la compañía que se tiene que es real y verdadera creando una soledad ficticia y victimista por miedo a sentir el abandono, así hay soledad por abandono y desidia social como soledad auto-inducida por miedo a ser abandonados. Es así como aquel viejo, primitivo y primario sentimiento natural de necesidad de protección, termina guiando una forma de sentir y vivir la vida, entre una soledad cruel del medio egoísta que nos rodea y una fantasía propia también cruel del egocentrismo de sentirse abandonado cuando se está bien acompañado. Entre abandonados y desagradecidos transita el sentimiento de soledad humana, porque no es igual aislarse que elegir estar solo con uno mismo y saber retornar a los afectos, ya que muchas veces la soledad indeseable atrapa olvidando el camino de retorno.

Reflexión XXIII

Muchas personas sufren la incapacidad de dejar de pensar. Pensar, solo pensar hasta su propio agotamiento que no es quedarse dormido, todo lo contrario, una suerte de deriva de pensamiento extremadamente pesimista sin fundamento sólido, desde posibles desgracias hasta los peores recuerdos que ocurrieron hace demasiados años y ya nada los puede cambiar, una verdadera inercia de pensar que avanza como una bola de nieve acumulando malestares corporales de todo tipo en forma alternativa y simultáneamente por todo el sufrido cuerpo. Cuando a estas personas se les habla de relajarse o dar un tiempo de paz, contestan con la misma sinceridad que un persona ciega congénita cuando se le pide la descripción de un color "o se!" nunca supe relajarme, no se como es estar así.

La catarata de pensamientos tórridos sumados a los malestares corporales, impiden entrar en la profundidad de las causas originales del sufrimiento verdadero, así un estado de excitación mental es la tapadera perfecta de los más grandes daños de los sentimientos más profundos y primarios nunca resueltos, nunca asumidos con verdad. Esto último se da falsamente por hecho, pero la catarata de vértigo pensante avanza en dirección opuesta a cualquier posibilidad de solución, personas que sus palabras rebotan en su cabeza hasta el hartazgo, otras caen en una verborragia interminable y por momentos inentendibles, ni comprensibles para ellos mismos. Ya no solo se trata de ser escuchado, que sin dudas es imperioso, también es imprescindible que se escuchen a sí mismos, porque entre tantas palabras se ocultan verdades inasumibles, necesidad de entenderse para salir del estado de desesperación que los constriñe a una vida tortuosa, física, mental y espiritual, un espíritu mal combustionado de un alma atormentada que se quema a si misma y en su paso a todo cuanto rodea.

Reflexión XXIV

La vida como un laberinto plagado de caminos que no conducen a ninguna salida. Así en la búsqueda permanente de una salida, sin saber a dónde se quiere salir, se pasa el tiempo en estrechos caminos a ninguna parte, caminos estrechos, agobiantes, asfixiantes y vertiginosos donde los egos inflamados chocan y se atascan en el confuso laberinto plagado de distintas y múltiples direcciones, terminan por confundir al viajero laberíntico, que con un orgullo herido busca tozudamente su salida a ninguna parte. Habrá laberintos circulares con caminos curvos, que marean y desorientan a los ya muy desorientados que no sabe a dónde se dirigen, también laberintos cuadrados con rectas que conducen a chocar siempre con muros muy parecidos o iguales. Así buscando fantásticamente la cuadratura del círculo o la curvatura del cuadro se va el tiempo de la vida, ignorantes de que la vida es el laberinto menos pensado, pero el único cierto, "la línea recta" que conduce siempre adelante con rumbo al infinito, siempre susceptible de cambios y dificultades pero siempre hacia adelante hay un salida, una línea recta e infinita en el tiempo que nos toque vivir donde habrá miedo a seguir, pánico a detenerse y horror a retroceder a un pasado que nunca cambiará. Avanzar al ritmo posible, más cómodo y accesible. A cada paso, por paso a paso así de simple, así de difícil...siempre mirando al horizonte siempre visible, siempre subjetivo, siempre lejano...porque el camino termina cuando toca y nadie sabe cuándo es, pero nadie termina en la víspera.

Reflexión XXV

En mi libro "El origen de la ansiedad" definí la ansiedad como un estado de miedo en su mínima expresión pero de forma permanente, tanto en sueño como en vigilia, pudiendo variar de forma a estados máximos, pero siempre que vuelve permanece en ese mínimo de miedo expresado en forma de inquietud incómoda. Es importante agregar, que no es un estado de alerta positivo, es un estado de alerta incierto y distorsivo de la realidad existente, pertenece al ámbito subyacente del ser que no logra comprender que nada, ni nadie puede cambiar el pasado, pero si se lo invoca inconscientemente y negado por la consciencia, altera el presente en lo físico y emocional de forma subterránea.

Es muy común ver personas creyendo haber superado incidentes de su historia y muy confiados en ello, no perciben su ansiedad que los mantiene indefinidamente en gestos físicos rígidos y sobreactuados de protección; estos son grandes productores

de dolor corporal y síntomas varios, como también inestabilidad postural, vértigos y naturalmente por acumulación de excesivas posturas viciosas e innecesarias producen gran fatiga.

Es común escuchar que "si se me fuera el dolor no estaría tan inquieto/a o ansioso/a", invertir el orden de los hechos sí altera el producto, la negación de las heridas del alma sin cicatrices, sin estar cerradas, producen ansiedad y angustia. Negar la situación, sentirse por encima de la realidad, sólo aumenta el problema y eterniza los dolores, vértigos y fatiga con un exponencial daño biológico de los tensos tejidos afectados por posturas y gestos defensivos innecesarios. Las heridas abiertas del alma duelen en el cuerpo y no viceversa, los síntomas aumentan la ansiedad y alejan al ser del origen profundo de su sufrimiento.

Por supuesto que se debe tratar el cuerpo, pero es imperioso llegar a cerrar una etapa de la vida nunca entendida y peor interpretada.

Así la respiración corta, rápida de alta frecuencia, es una respiración desesperada en busca de oxígeno, pero produce todo lo contrario, ¡ahoga!. Los hombros elevados de forma permanente en busca de protección del golpe fantasma que nunca vendrá por detrás, también es desesperación y miedo, y también produce el efecto contrario, no protege, solo lastima y favorece el vértigo y la fatiga. Cuando todo el cuerpo tan rígido busca evitar el derrumbe o la caída del ser que ya no sabe cómo sostenerse en pie en la realidad, termina provocando fuerte inestabilidad, vértigos y también caídas del cuerpo en posición alterada, así como negar las heridas abiertas tampoco ayuda en nada a cerrarlas, solo las mantiene abiertas y muy irritadas.

Seguramente los síntomas son las puertas que conducen al laberinto que esconde ese pasado que no se puede cambiar, pero interactúa con el presente cargado de ansiedad lacerante.

Recordar una vez más que aquello que no se dice porque se puede nombrar, duele en el cuerpo que tampoco lo nombra pero lo simboliza a su manera según quien y su ocasión.

Reflexión XXVI

La generación de los procesos anímicos ocurre tan lentamente en el tiempo y de forma tan prolongada, que su lentitud los hace imperceptibles a la consciencia, pero cuando se siente tocar fondo, sentir el colapso del alma desbordada, nos preguntamos qué es ese estado que solo se evidencia por su dolor, así la afectación se busca en algo que ocurrió y muchas veces la respuesta es precisamente aquello que nunca sucedió y duele por su falta. No siempre es aquello que se hizo a uno mismo o fue hecho por otros sobre la persona, muchas veces fue la incapacidad de crear aquello que está ausente y falta ese espacio afectivo nunca explorado y jamás desarrollado, así surge una deuda de uno mismo con aquello que nunca existió pero era imprescindible crearlo, aún así lleva mucho tiempo y trabajo propio saber qué es vacío intangible y misterioso.

Una angustia profunda que necesita respuesta, pero el ser angustiado ni siquiera tiene las preguntas para dar respuesta, así el "no se que me sucede" es una frase cotidiana desde hace mucho tiempo en muchas personas.

Reflexión XXVII

El Aleph es uno de los cuentos más conocidos de Jorge L. Borges. Aleph es la primera letra del alfabeto hebreo, pero también tiene otros significados como ser un punto de intersección de todas las fuerzas del Universo, un punto vital y a - temporal.

Las distintas culturas y sus ciencias han establecido puntos en el cuerpo con vínculos de energía o diagnóstico, energía en la cultura oriental y diagnóstico en la occidental como el punto gatillo, ese que a la hábil palpación del profesional universitario idóneo y experimentado despierta un cuadro doloroso global.

Quizás sea presuntuoso y naturalmente sin evidencia científica para muchos o casi todos, pensar en un punto Aleph dentro del cuerpo, pero la experiencia de años me dice que cuando se toca y no por azar un punto determinado del cuerpo, del que se que convergen líneas de tensión de cadenas miofasciales (de inequívoca lectura biomecánica) ese punto duele distinto del resto del cuerpo, pero también despierta una emoción que no es un grito doloroso, son lágrimas de emoción que suelen ir acompañadas de frases como "¡ahí!!, ese es el lugar donde necesito que me toque o me trabajen". A la pregunta ¿por qué se emociona? viene siempre la misma respuesta "Nadie lo había tocado" o "siempre necesité que alguien lo tocara y me ignoraron".

Las tensiones musculares y miofasciales expresan tensiones emocionales que no tienen vocabulario, no tienen un nombre porque ese nombre sería tan poderoso como todo el dolor y sentimientos existentes en un ser vivo. Desde ese punto (¿"Aleph"?) todo empezó y desde ahí se puede empezar el laberinto de las cadenas tensionales físicas y anímicas a tratar.

Ya se que no tiene evidencia científica, que es empírico, pero también se que muchos estarán de acuerdo por que lo que han vivido, o están todavía esperando que le toquen, o que descubran ese punto, su "Aleph".

Como terapeuta, como indagador de cuerpos, lector de ese "Braille corpóreo" se que cuando "toco ahí" con mis dedos, a veces solo la yema de un dedo, ese punto me recibe, me contesta con distensión real y física. Mi dedo y el cuerpo comienzan un diálogo amable como todo diálogo de comprensión cabal.

Reflexión XXVIII

Es normal y necesario dudar, pero es perjudicial luego de un tiempo prudencial no resolver la duda, porque entonces la duda es deuda, una deuda con la incapacidad de decidir por uno mismo. La vida es un largo camino de resolver dudas, pero en algún momento de la vida una gran duda se eterniza, como una suerte de anclaje en el tiempo y el desarrollo personal, una duda infantil que impide madurar más allá de los años, una duda dolorosa de un tiempo que no fue como hubiéramos querido que fuese. Así el anclaje en el tiempo y la incapacidad de adaptación a las sucesivas realidades de la vida, durante toda una vida, que se sobrevive sin vivir con cierta plenitud. Seguramente una vida plena es inalcanzable, pero una felicidad incompleta y ocasional que se repita muchas veces en la longitud del tiempo, que nos toca en suerte, es si no, caer en el nido del sufrimiento crónico, como una forma de existir en los días, día tras día donde sufrir es más que una suma de sentimientos en deuda, sufrir termina siendo una forma de ser.

Un reino de culpas, egos inflamados que determinan orgullos cargados, histrionismo dramático, así alejados de la realidad refugiados en un cuerpo que grita con síntomas insufribles, difíciles de explicar e incomprensidos por la sorda y fría ciencia del protocolo estadístico.

Los años de sufrimiento anclados en un tiempo que no fue, ni será, dejan huellas en el alma que se expresan en el cuerpo determinado por la tensión física eterna, un

desgaste exagerado y continuado que inscribe en cada una de las fibras de la biología corporal los jeroglíficos del tiempo de la traición propia y ajena, de los sentimientos tiernos engañados y nunca superados, porque entre el tiempo transcurrido y el sufrimiento vivido, ni el mismo ser que los contiene ya sabe reconocer su origen ni motivo. Ahora es sufrimiento por el sufrimiento mismo y un mar de dudas que generan deudas de vida con uno mismo, solo el valor de indagar en la verdad sin tapujos, enfrentarse a los miedos íntimos y verdaderos son la oportunidad de salida. Así las huellas del cuerpo son las puertas a las profundidades del alma, psiquis, mente, consciente e inconsciente.

En el laberinto de la vida la cuestión no es buscar la salida por que ya la conocemos, es la trascendencia de la efímera existencia, la cuestión del laberinto de la vida es recorrerlo y seguir avanzando a pesar de sus desviaciones y bifurcaciones, porque el laberinto de la vida no es para buscar su salida es para aprender a aceptar el misterio de la existencia en la vida.

Reflexión XXIX

La gestualidad humana es muy rica, muy voluminosa en cuanto a su distribución por todo el cuerpo. Los gestos son expresiones que el cuerpo y su capacidad de movimiento producen con el fin de comunicar estados de ánimo, producto de las emociones y sentimientos. Muchos son cortos y claros expresando reacciones del presente, la actualidad vigente y espontaneidad circunstancial, también existen otros que expresan estados anímicos históricos del ser.

Muchos son de origen genético propio de la especie que representamos, son gestos humanos aprendidos en millones de años y transmitidos en la herencia por el ADN, por ejemplo, las comisuras de los labios elevadas son la sonrisa, y las mismas caídas son tristeza; estas expresiones aparecen en los bebés con muy pocos meses, las personas no videntes congénitas también las realizan de adultos y jamás las vieron, por lo tanto no las aprendieron por imitación.

Seguramente la cara o el rostro humano sea una gran fuente de expresión gestual y donde más se observan los seres humanos entre sí para detectar el ánimo de quienes los rodean, pero el resto del cuerpo realiza muchos gestos anímicos, en particular los músculos de toda la columna vertebral desde el sacro ininterrumpidamente hasta la base del cráneo, algo que no debería sorprender si aceptamos como corresponde que somos animales mamíferos y actuamos como tales. Creo que a nadie le sorprende ver un perro con su lomo tenso y su pelaje erecto cuando este se pone agresivo y también muestra sus dientes en clara señal de advertencia que está próximo al ataque, igual un felino sea un gato doméstico o un puma. Los seres humanos hacemos lo mismo, pero normalmente vestidos y sin pelaje, pero frente a los hechos adversos de la vida nuestra musculatura espinal varía constantemente la tonicidad de esta poderosa masa muscular. Como seres sociales reprimimos "generalmente pasar a la agresión física" y no descargamos la tonicidad, es más, la acumulamos, aún durmiendo según sean los sueños, así día tras día durante años y años. Creo que ahora es fácil entender por qué cualquiera de las zonas espinales pueden ser desde dolorosas circunstanciales hasta invalidez crónica en cuanto a movilidad y tremendos dolores. Los espinales como todos los músculos son órganos de expresión (algo que expliqué muy detalladamente en mi libro "Confesiones del cuerpo" hace casi dos décadas) los músculos espinales expresan enojo, agresividad e ira, todo aquello que no se descarga se acumula y tarde o temprano dará síntomas de dolor y cansancio. El reflejo de agresividad desatado por los hechos de la vida que los espinales responden de forma refleja, también están en el ADN, y en la vida lejos de aprender a controlar o trabajar en quitar su acumulación solo se potencia su actividad, que también en el mismo reflejo se incluye la elevación de los hombros y la actividad de los músculos de las mandíbulas. Esto lleva

necesariamente a vértigos, cefaleas y dolores de la articulación temporomandibular, en mi libro "Cinesiología alteraciones tónicas" más de una década en las bibliotecas universitarias de más de cien universidades españolas, Latinoamericanas y varias Europeas, está bien planteado y profundizado el concepto.

Aún así es más común pedir radiografía o TAC que no está mal, pero se abandonó la exploración manual clínica del estado tónico de todos los músculos comprendidos y ejecutados en la gestualidad humana, que definitivamente dictarán el tratamiento a seguir, porque sin diagnóstico preciso, no habrá tratamiento objetivo.

Reflexión XXX

Quizás el dolor no sea tan grave pero se agrava con la penumbra, su reflejo, asimetría, los años, el desconocimiento y la soledad. Así se transforma en una enorme adivinanza, una causa recóndita que prohíbe su mención, omitir siempre una palabra, recurrir a metáforas ineptas y periféricas es el modo más enfático nombrarlo.

Reflexión XXXI

Normalmente muchas explicaciones convencen menos que una sola explicación, pero la realidad muestra que hay muchas razones para casi todo. Así podríamos decir que casi siempre se prescinde de la verdad, hay una realidad en tiempos paralelos en relación inversa al gatopardismo donde todo cambia para que nada cambie, en esa realidad paralela nada cambia para cambiar de verdad.

Dicho de otro modo, asumir la realidad que toca en suerte y superarla, no necesita muchas explicaciones, ni cambios constantes de la realidad circundante, y mucho menos multitud de razones. Para superar la realidad adversa hay que asumirla y enfrentarse a ella, porque siempre es mejor el miedo en sí mismo que los fantasmas que rodean al miedo real, la capacidad de generar dramáticos e increíbles fantasmas, sustentarlos con razones que crean una realidad sin verdad pero creíble, apócrifa y hasta con historia nunca vista, pero que todos creen haber oído hablar de ella, permite la llevar una vida insípida, cansina y dolorosa que pretende no dar lástima y termina lastimosamente en la gran indiferencia general.

La situación es una sola, pero el recuerdo es vago, se lo explica peor y se lo comprende de cualquier forma, en esa realidad paralela se vive sin vivir, aunque muchos se la crean empezando por quien la genera. De esa manera, el miedo a la realidad se diluye por años en fantasmas de tortuosa existencia en la imaginación, que generan una inquietud insoportable siendo víctima y victimario en la realidad, y la realidad paralela de un mismo ser auto engañado. La cuestión del orgullo, a veces y no pocas, puede actuar como un animal que muerde muy fuerte y deja cicatriz de por vida. Esto ocurre en personas de muy baja estima y cierta torpeza social, que confunden jactancia con inteligencia.

El orgulloso desmedido no es falso, porque es un sentimiento original de una dignidad pervertida por las circunstancias más infantiles y juveniles que no quieren repetir, pero lejos de evolucionar, son seres que se resienten, buscan mucha atención y necesitan asombrar pero no necesariamente desde su crecimiento personal, solo bastan situaciones que permitan que su baja estima se transforme en un sentimiento de culpa de otros.

Los fracasos propios son heridas en la mismidad de su dignidad, ahora rota e insoportable, transformando no con poca habilidad en motivo de atención y asombro de otros. Hay jactancia donde no existe y disimulo donde necesariamente debería

haber sinceridad, porque el orgullo herido es orgullo inflamado, así el herido y cierto entorno lo toman por cierto. Peregrinados por la vida en un ejército de resentidos, inconscientes de sí, perdidos en sus laberintos sin fin, sin dudas, seres necesitados de ayuda, pero a mayor necesidad aumentan su torpeza social dentro de una sociedad característica en individualismo y muy poco afecta a la solidaridad.

Hay personas muy dignas, pero todo ser humano tiene un punto y un momento de la vida que bajo fuerte presión y opresión su dignidad cede, quizás el orgullo desmedido sea una de las formas más comunes de evadirse de esa situación, así algunos pueden volver y otros cronifican...

Si la dignidad se representa con la cabeza erguida, será por eso que el cuello causa tantos síntomas.....

Reflexión XXXII

Cuando se habla de "agorafobia", miedo fóbico a salir al exterior, primero se piensa qué puede haber como símbolo en ese exterior tan temido, pero no se suele pensar qué hay en esa búsqueda desesperada de un lugar seguro que primero es casa, luego una habitación en el sofá o la cama, y el final, es dentro de la cama cobijado con poca o ninguna luz. Ese lugar donde todo parece desaparecer, principalmente el ser que sufre ansiedad, angustia y miedo, sentimientos que se alternan y se entremezclan sistemáticamente por tiempo indefinido.

Así cobijado en una cama en silencio y penumbra, se pasa el tiempo entre miedos, ataques de pánico y angustia y muchas horas durmiendo, esto último es quizás el último refugio, dormir como último lugar de evasión total.

Sin dudas, en los estados de "agorafobia", recuperar la libertad de la calle sin miedos inexplicables es un objetivo, pero mucho más difícil es salir de la cama, estar despierto vencer la ansiedad de volver a estar de pie sin miedo real a caer porque la situación de la cama trae vértigos y náuseas, debilidad y fatiga.

La cama como refugio es una vuelta al útero, un útero artificial en el mundo real, un lugar de vida gestante pero también un lugar de muerte ficticia, un lugar seguro pero también desesperante, un lugar de aislamiento social pero también el último gesto de pedido de ayuda extrema y desesperada.

Antes de salir de la cama habrá que trabajar un cuerpo distorsionado en síntomas múltiples y romper un silencio que guarda los más íntimos secretos y dudas que llevaron a esta situación.

Sin dudas el mundo exterior en los tiempos que vivimos, tienen más adversidad que afectos humanos, pero también desde antes existe un mundo interior en cada ser, pero ese mundo en muchos ha colapsado víctimas de un silencio que no encuentra palabras para expresar semejante desconcierto propio. A pesar del trágico panorama es posible una salida, dura y difícil si se cuenta con los elementos que rompan el mutismo que encierra los orígenes que destruyen el ánimo día tras día por años y se recupera el cuerpo sintomático y agotado para "ponerse de pie" símbolo inequívoco del inicio de la recuperación, luego, vendrá la reconquista del difícil mundo exterior.

Existe una situación más frecuente de lo que se piensa, donde una persona en estado de plena conciencia se siente ajena a sí misma. En ese estado sabe perfectamente quién es, cómo se llama y cualquier dato de filiación su memoria está intacto y muy eficiente, pero la sensación de no saberse uno mismo como una suerte "de sueño despierto" pero con mucha alarma en la sensación de extrañeza de, "si tanto como existo, pero no soy yo en realidad", "no sé qué soy" todo esto en perfecto estado de conciencia y cabal de cordura. Precisamente esta conciencia y cordura es la cuestión más dramática por qué se vive un estado de ansiedad extrema y angustia profunda, es muy poco probable que quien sufre estos episodios lo cuente en su entorno, primero

por lo difícil de explicar con palabras un hecho tan sensorial y corporal de extrañeza de sí mismo, y por otro lado el miedo a no ser entendido y ridiculizado.

Estos episodios son comunes en personas que sufren por años vértigos y mareos sin origen aparente, como los descritos en mi libro "Vértigos y Mareos", pero también puede ocurrir sin síntomas físicos.

Reflexión XXXIII

Siempre son personas que atraviesan cambios en su vida de calado profundo, como mudanzas de ciudades, bodas, ascensos laborales y distintas formas de nuevas responsabilidades, así como también suele ocurrir en estados de agotamiento por stress laboral o motivación claramente justificados. El agotamiento psicofísico siempre presente, como personas que les cuesta definir su personalidad, asumir su capacidad que generalmente es muy alta.

La sensación es como "salirse del cuerpo" hacia un lugar difuso y desconcertante, pero con plena conciencia de que eso no ocurre, es una sensación "muy real" pero virtual. Produce un miedo extremo y cuando desaparece deja la sensación de que puede volver a ocurrir. Esto último mina la moral y el ánimo.

Se trata de un estado de excitación psicomotriz extremo con origen en ansiedad constante, relacionada con la falta de convicción en sí mismo. En la bibliografía médica se conoce como despersonalización o extrañeza de sí.

Esta situación en la literatura fue muy bien descrita por grandes autores como en la novela "El doble" de Dostoyevski, "La náusea" de Sartre y en el cuento "El otro" de Jorge Luis Borges; la naturaleza de estas obras dan la sospecha que sus autores han vivido esta situación, porque sus descripciones son idénticas a la de muchos pacientes.

Reflexión XXXIV

Cuando ser uno mismo no alcanza a pesar de la dificultad y tiempo que conlleva, cuando tampoco perderse en el otro y los otros aunque sea toda una legítima necesidad pertenecer es insuficiente, y cuando el triunfo del individualismo es el peor de los fracasos porque te abandona en la profundidad de la soledad, sólo queda entregarse en la continuidad del tiempo con el contenido de los hechos que dan sentido de existencia y valor a la vida con entendimiento de nuestra finitud en la eternidad. Si en la memoria reside la identidad personal, la pérdida y distorsión del recuerdo nos mueve hacia la estulticia.

Los hechos ocurren de una manera, se los interpreta de diferentes formas y se los recuerda cada vez difusos y desdibujados; con el tiempo nadie recuerda la realidad verdaderamente ocurrida, de esta surgen otras realidades inclusive contradictorias, enfrentadas y negadas.

En la memoria más profunda la religad del pasado esta intacta e inscrita a fuego. Pero subiendo capas en un tiempo infinito, la realidad varía tanto en una metamorfosis que niega la existencia de la misma y surgen realidades variopintas donde la acomodación de los hechos resultan fantasmas de fantasía. Así entre fantasmas y demonios, sueños y pesadillas, la conciencia se adueña de la realidad de un pasado que no puede volver ni cambiar, pero el presente no lo representa y el futuro no puede augurarlo, si no hay recuerdo sin acuerdo, el miedo al futuro está en el olvido curiosamente muy bien guardado y con la llave extraviada.

Entonces si el pasado que bien sabemos nunca volverá ni se lo podrá cambiar, queda entre olvido absoluto y la distorsión meta morfa. Cuando nos miramos en el espejo de

nuestra historia con la máscara puesta, el choque de realidades conmueve las entrañas de nuestra esencia haciendo implosión en el espacio corporal, donde mejor se siente el vacío tan temido.

Reflexión XXXV

Muchas personas creen ser el centro de atención por medio de un personaje sufriente e incomprendido, sin tener en cuenta que existir implica sufrir, vivir exigencias duras. Así mientras muchos buscan con tremendo esfuerzo elegir con acierto el camino justo en cada bifurcación del laberinto de la vida, otros prefieren el bloqueo personal, la insoportable quietud que termina en la inquietud eterna del cuerpo sufriente y la queja eterna. Una mente tormentosa y agobiante en pensamientos cíclicos sin salida, una vida estancada en un tiempo pasado, produce la continuidad sostenida de una inmadurez que no puede cambiar por falta de seguridad propia, y así la dificultad e incongruencia de sufrir antes que cambiar. Años escondidos en el síntoma del síntoma, migración sintomática que consume cuerpos y almas, apaga espíritus libres, erosionado energía vital que sólo es una sombra de aquellas fuerzas del sueño que no fue.

Resucitar sueños no es una utopía, es la última esperanza de una oportunidad.

Reflexión XXXVI

En pocos días el 11 de noviembre, será el bicentenario del nacimiento de Fiodor Dostoyevski. Este célebre escritor ruso que entró en la historia entre los más grandes de la literatura universal, tiene una característica única y muy valiosa, será seguramente quien mejor haya captado la psicología humana desde la literatura. En cada personaje de cada una de sus múltiples obras, pudo reflejar "la culpa", "el miedo existencial", "el orgullo" sumados a descripciones brillantes de síntomas psicosomáticos que hoy son de una vigencia absoluta.

Este año 2021 publiqué la segunda parte de mi novela "La hipocondría de Dostoyevski" que junto a la primera parte suman más de 57.000 descargas.

Mi formación profesional tiene un pilar en la psicosomática. Necesarios e imprescindibles los grandes maestros como Freud, Reich o Lowen, me aportaron la esencia entre otros surgidos de medicina; Dostoyevski sin ser médico, desde la literatura me dio una perspectiva maravillosa.

Les dejo un fragmento de mi novela "La hipocondría de Dostoyevski".

.....

"Dostoyevski se recostó en el diván, comenzaba esta vez sí, la primera sesión terapéutica con el Dr. Sigmund Freud.

Feodor inquieto, con sus manos entrelazadas y sus ojos cerrados comenzó hablando con Freud quien se mantenía en absoluto silencio.

-Voy hablar desde mi primer recuerdo sobre mi primera convulsión. Por lo que he leído se que se ha publicado en varias biografías más luego de mi muerte y debo reconocer que con bastante realidad se contaron los hechos, lo digo por si usted leyó algo, como hizo un trabajo sobre mi.

- Usted hable sin importarle lo que pueda o no saber yo, ahora usted está aquí y todo lo que diga será lo único importante para interpretar, no tengo juicios previos ahora que lo tengo aquí ¿me entiende Dostoyevski?

- Si.

Era pequeño, dormía junto a mi hermano sentí un fuerte grito en la habitación de mis padres, corrí hasta allí la puerta estaba entre abierta y miré hacia dentro, vi una escena desagradable entre ellos y me desmayé.

-¿Qué vio?

-No lo puedo recordar, nunca puedo recordarlo, de hecho cuando lo intento me mareo, me siento mal, solo se o creo saber que era algo feo.

-¿Malo?

- No lo sé, recuerdo que era feo para mí.

- Usted tenía pocos años.

- Sí, cuatro o cinco

- Entonces feo para esa edad, puede ser algo normal para los adultos, o había violencia física o verbal.

- No, mucho silencio.

Creo recodar a mis padres muy cerca, pero mi padre no le pegaba a mi madre, ¿o no se? puede que si, era pequeño.

- Su madre se quejaba, lloraba o gemía.

- Algo de eso, pero no recuerdo bien, luego vino el desmayo.

Entonces Freud le aclara -`pudo haber sexo entre sus padres y usted interpreto mal.

- A esa edad ni sabía que existía el sexo. Preferiría seguir hablando de otra cosa, no me asusta ni molesta hablar de sexo, tuve tiempos muy libertinos en mi vida, pero no me gusta nada hablar de eso ahora, mucho menos sobre mis padres

- Bueno, siga por donde quiera.

Dostoievski prosiguió - Luego me despertó mi hermano y mi padre que estaba gritando como siempre, y tuve mucho miedo.

- ¿Y después que pasó?

- No recuerdo nada más. En casa jamás se volvió a hablar del tema.

La siguiente convulsión fue mucho más grande, sucedió al poco tiempo del asesinato de mi padre. Iba caminando con un amigo y pasó cerca nuestro un cortejo fúnebre, comenzaron a darme vértigos, flojedad y por último me desmayé.

Mi amigo me contó que en suelo yo movía mi cuerpo con espasmos leves.

Ambos hacen un largo silencio.

- ¿Y qué piensa de eso Dostoyevski?

- Absolutamente nada- respondió.

- Usted no cree que haber visto una muerte cerca como era ese cortejo lo afectó.

- Mire ahora parece muy lógico, pero en aquel momento ni le di, ni le dio nadie atención al asunto.

- Esos dos primeros episodios ¿tienen muchos años de diferencia?

- Sí, unos 14 o 15 años. 37

Y las siguientes –prosiguió- esas fueron más frecuentes y se relacionaban con momentos de mucha exigencia en mis estudios de ingeniería o cuando trabajaba mucho y las cosas no salían bien.

- Todas las epilepsias tienen un aura previo, dolor de cabeza, visiones, luces, sonidos u olores que solo el afectado siente ¿cual era la suya Dostoievski?

- Freud usted ya la conoce, hasta yo la describí en mi libro "Los demonios"

- No importa que yo la sepa o no, cuéntela usted.

- Yo Sentía una gran felicidad y paz por unos pocos minutos, luego el desmayo.

Freud interrumpe -si unimos todo y buscamos cabos sueltos.....tenemos sus padres en violencia o sexo, muerte por el funeral de un desconocido, exigencia, luego felicidad y después desconexión.

- Sí, así es Freud.

- Los motivos siempre vienen desde fuera, nunca sin más,¿no?

- Así es Freud, así es – vuelve a asentir.

Ahora me siento mal tengo mareos y se está tensando mucho mi estómago,

- ¿Siente felicidad?

- Una mierda, me siento horrible.

- Trate de relajarse
- Estoy muerto.....
- Si pero tiene síntomas, también podrá relajarse.
- Tiene razón.
- En este momento no le gusta nada lo que estamos recordando y tiene síntomas de ser vivo.

Todos los demás aquí apenas sentimos nuestra forma que se parece a nuestro cuerpo, lo mejor conservado es nuestra conciencia con mucha memoria, y también accedemos a nuestros inconsciente, mi opinión es que eso evita cualquier forma de síntoma, no tenemos nada que simbolizar o mostrar como en los síntomas, como mensajes encriptados. Así hacen los humanos vivos socializados por la moral y la cultura, eso es el malestar de la cultura en la vida.

Qué es eso que muerto usted no puede recordar y le da síntomas.

Dostoievski se puso muy inquieto, cada vez más hasta que comenzó a llorar cómo un niño.

Largo tiempo pasó hasta quedarse dormido y tranquilo..

Como Freud tenía la eternidad por delante esperó y lo dejó dormir hasta ver sus rasgos totalmente relajados.

Luego con mucho cuidado y cariño lo despertó. A Freud se le mezclaba el terapeuta con rasgos paternos. Un poco más allá de la lógica transferencia psicoanalítica.

Es difícil saber en tiempo del universo cuanto durmió Dostoievski, pero bien se parecía a una noche entera y su aspecto era precisamente ese, el de un recién levantado por la mañana luego de un largo y profundo sueño reparador.

Miró a Freud un poco con sorpresa, rápidamente se ubicó en la situación y preguntó ¿cuánto tiempo dormí?

Freud respondió - el suficiente para alguien que acumula tanta ansiedad y angustia, lo he observado mientras dormía. Logró dormir con mucha profundidad y no se movió mucho, parece que haber hablado y llorar le sirvió de descarga.

Querido Dostoievski, estas sesiones yo trato que sean parecidas a las de mi vida profesional en la tierra, pero no todo sale igual; hoy durmió aquí, ahora que se despertó. Debíamos dar por terminada la sesión.

- Si claro Freud.

Dostoievski se levantó y se marchó como un paciente más, aunque en el universo no todo es tan igual.

Un tiempo después, ya ahora en la segunda sesión, Dostoievski se mostró inquieto desde el inicio, probablemente más aún que antes, sabía que todo apuntaba a su relación con el padre, algo nada nuevo, pero ahora era escuchado y sobre todo se escuchaba a sí mismo al contar estas intimidades a Freud. También había un temor

38
muy inconsciente y muy oculto, hablar del padre y sus síntomas y nada de la madre. Ni en la conversación inicial, ni en la primera sesión su madre aparece como protagonista. En su historia sólo la menciona junto a su padre en su primer desmayo, pero al padre como protagonista del hecho. El silencio sobre la madre ya hacía mucho ruido, más teniendo en cuenta que su madre falleció de tuberculosis siendo Feodor muy niño y la relación con ella era muy buena, siempre sufrió su ausencia tierna. La sesión comenzó con una pregunta de Freud - Usted en Memorias del subsuelo se adelanta con claridad a la existencia de un inconsciente en la naturaleza humana, también es muy valioso su aporte en cuanto a la conciencia, la razón y voluntad. Nos cuenta la historia de un neurótico de libro de texto, hasta el detalle de la masturbación con culpa y vergüenza. Pero esto lo hace más interesante, que usted escriba esa novela, y yo solo tenía cinco años, sus dotes en psicología son asombrosos yo siempre los he reconocido, Nietzsche habló de usted en sus libros como el mejor psicólogo que existió en su época y Nietzsche no regala elogios, partiendo desde esa base Dostoievski, le pregunto con sinceridad extrema ¿que opina usted de traer síntomas de la vida aquí a la muerte?, su opinión como la de todo paciente es muy útil,

una autoconfesión siempre es bien recibida, pero sus antecedentes le preceden en el terreno, no actúe como si no supiera, usted debe tener la llave de este asunto amigo Dostoievski.

- Puede ser Freud, puede ser.

Me he sabido repartir en muchos de mis libros, hoy en el Siglo XXI se habla del síndrome del impostor, aquel que vive su vida y no se la cree o piensa que vive la vida de otro, también lo llaman despersonalización como si la vida fuera ajena o un sueño, también en dos niveles uno externo que vive y otro interno que observa, yo hace muchísimo eso mismo lo describí con humor y dolor en mi libro El Doble.

Como usted bien dice, en Memorias del subsuelo transmito mi vida de resentimiento, mi "sodomismo" y el de otros, y el sodomismo, que usted lo describe muchos años después en Memoria de la casa muerta no hace falta interpretación, es mi diario en mis tiempos de prisión en Siberia.

Los hermanos Karamazov es recrear el parricidio de mi padre que nunca cometí pero si desee. Así fueron muchas de mis obras, no querrá que le diga quién es mi inspiración en El jugador, o le apuesto algo a que lo sabe...

Freud suelta una fuerte risa a esa ironía.

Crimen y castigo es la imperiosa necesidad de contar la culpa.

- ¿Y sobre el estupro? , pregunta Freud.

- Sabe bien que lo he escrito en Los demonios y también en La Mansa.

- ¿Quiere hablar de eso? insiste Freud

- No, en absoluto.

Dostoievski se queda en silencio muy tenso, respira rápido y mal, se hiperventila, va camino a una crisis de ansiedad.

Freud pregunta -ahora lo veo camino a convulsionar y no parece haber tenido ningún aura, su "estado de felicidad".

Me entiende Dostoievski que hay temas que usted no habla y le producen un ataque de pánico.

- Usted me dice que no quiero hablar de algunos temas y tiene razón, pero todo tiene un momento y le pido que me lo respete, también es cierto que tengo una gran ansiedad en mi cuerpo y se muy bien que esto es pánico y no es epilepsia.

Toda persona tiene un límite para soportar presión y por encima de ello vine el ataque de pánico o como dice usted conversación histérica. Si muerto me sigue es porque no puede terminar de escribir todo aquello que necesitaba contar en mis novelas y cuentos, he muerto con varios proyectos inacabados pero por sobre todo Crimen y Castigo junto a los hermanos Karamazov merecían una segunda parte. En el primero necesitaba terminar de hablar de la necesidad de pagar la culpa y en los hermanos faltan muchas cosas por aclarar, son temas inconclusos y supongo que muerto me

39
persiguen con los síntomas. No creo que esta terapia pueda seguirla, usted es muy bueno como terapeuta, pero yo soy muy malo como paciente.

- No lo creo Dostoievski, es miedo y lo respeto, los malos pacientes no dicen la verdad de ellos mismos, niegan y niegan, pero usted es muy sincero.

Tampoco creo que existan malos y buenos pacientes, hay pacientes más complejos y necesitan negar su verdad, no soportan su verdad. ¿Por qué no quieren cambiar su sufrimiento?, todos dicen que quieren estar mejor, pero no es cierto, para muchos sufrir es mejor que cambiar. Los síntomas tienen ventajas, atraen la atención de los demás, algo que los eternos sufridores niegan con todas sus fuerzas por miedo a dejar de ser queridos, no saben cuánto amor necesitan y los aterra no ser centro de la atención de los demás.

- Somos seres abandonados crónicos, Freud

- Lo se muy bien amigo Dostoievski, no hay amor que les compense la falta de antaño, son muy inseguros de si y les cuesta aceptarlo. En su caso aun hasta muerto.

- Siempre sentimos que nos van dejar, que nos van abandonar. Mi madre murió cuando era pequeño, mi padre siendo yo un adolescente deseaba su muerte, pero era

una fantasía que se hizo realidad. Mi primera mujer fue difícil, tenía muchos problemas de tristeza pero cuando murió sentí un abandono más, luego mi hermano que era mi gran amigo murió joven dejando en mi una enorme soledad y también viví la peor de las muertes, la de mi pequeño hijo. Freud, la muerte duele mucho pero el vacío que dejan es un abandono imposible, una sensación que nadie te puede llenar. Insisto Freud, somos abandonados. Siempre nos sentimos abandonados por los muertos y por los que viven. Escribir era mi refugio, pero escribí hasta extenuarme, siempre mis crisis más intensas eran luego de horas y horas de escribir.

Freud se quedó en silencio un buen tiempo. Dostoievski igual, pero mucho más calmo. Sigmund Freud dio por terminada la sesión y le recomendó hablar con Kierkegaard, ya que tenían en común el hecho de vivir muchas muertes de seres amados, no se lo pedía como terapeuta, se lo recomendaba como ser humano,

Así finalizó esta segunda sesión, se saludaron. Dostoievski sin pensarlo mucho salió en busca de Kierkegaard al que encontró en el Bar Imposible luego de andar un tiempo incontable por el universo y sus túneles Inter- dimensionales, los gusanos del tiempo de la cuántica de Einstein.

El encuentro entre Feodor y Sören fue muy importante para ambos, los dos habían nacido y fallecido en el Siglo XIX, fueron contemporáneos de una Europa que ambos viajaron, ambos fueron muy creyentes y al mismo tiempo existencialistas, una idea de Dios muy parecida pero también muy diferente. Dostoievski en su obra fue siempre una gran contradicción, expuso en sus personajes los más acérrimos ateos y los más fervorosos creyentes y fue importante la figura del demonio interior. En Kierkegaard un enfrentado con la iglesia danesa de fundamento luterano, escribió mucho sobre la búsqueda de Dios dentro de si y la fe de creer sin ver, creer por sentirlo dentro de uno. Sobre esto debatieron mucho tiempo estos hombres tan pero tan especiales, que no se pusieron de acuerdo, pero cada uno en su legado literario lo supo expresar de distinta forma pero con muchos puntos en común, muchos mas de los que ellos creyeron coincidir en la charla.

En sus libros, increíbles producciones personales suman ambos un exorbitante material, bibliografía sobre teología, filosofía y psicología de una calidad inigualable. Precursores del entendimiento de la hipocondría y la psicósomática sin proponérselo como tales, pero en sus páginas son una forma muy segura de entender y aprehender estos temas de gran vigencia. Freud fue un gran lector de Dostoievski, pero también Nietzsche y Kafka se inspiraron mucho con el escritor ruso Feodor Dostoievski, y a su vez ellos dos inspiraron muchos escritores como Borges gran lector de Kafka".

.....

Reflexión XXXVII

Cada etapa vivida es en sí mismo, una vida que pasa y deja dentro de nosotros un recuerdo con mucha historia y la imposibilidad de volver a vivirlo. Nada será aquello que fue en su infancia precoz, su niñez, su adolescencia, ni juventud, como tampoco la edad adulta que también tiene etapas claramente marcadas y diferenciadas. Todos somos seres hechos de capas de vida vivida en formas muy desiguales, cambiando tanto de unas a otras, hasta ser seres absolutamente distintos. Nos construimos con pedazos que luchan por mantenerse unidos y ser una sola persona, pero es muy difícil mantener la cohesión, la fuerza integradora del mismo ser tan matamorfósico, es la voluntad, la fuerza de saberse uno, pero resulta casi imprescindible un gran esfuerzo para no romperse en muchos pedazos de seres distintos que tratan de ser uno solo. Así nace esa sensación que nos invade frecuentemente (aunque pocos se atreven a decirlo) de disgregación, despersonalización o algo muy parecido a "la locura apócrifa" el sentimiento de desaparecer, desvanecer o desintegración absoluta del ser junto a la

tremenda pregunta ¿quién y para qué soy y existo?. Los síntomas de dolor y malestares varios actúan como crujidos de rotura de capas de historia personal, y al mismo tiempo gritos de desesperación por no desintegrarnos como un ser único, cuando abatidos con la mirada perdida parecemos "idos" en realidad, es un gran esfuerzo mental por no romperse en pedazos y permanecer en el aquí y ahora, siendo muchos en una misma persona con su eterna lucha por entenderse siendo la misma persona cuando eso es paradigmáticamente imposible. Del nacimiento a la muerte hay una permanente metamorfosis que es la vida misma, y entender cada tiempo propio y su cambio una tarea difícil, angustiada y cargada de muchos miedos reales y sobre todo fantasmales.

En la vigilia creamos nuevas etapas y durmiendo en los sueños las integramos, es así como llegamos a una sociedad que sueña despierta durante el día y tiene insomnio de noche, una sociedad trasnochada, sintomática y agotada.

Reflexión XXXVIII

Frente a un profundo vacío, frente a una gran decepción y pérdida inminente, hay angustia y miedo que se apodera del ser, tanto en mente y espíritu como en su cuerpo sometido al vértigo y descontrol en múltiples síntomas de difícil calma, síntomas de desesperación corporal que aumentan más aún, ese estado anímico y mental excitado, quedando atrapado en sensaciones físicas que sólo nos hacen pensar en ellas sin salida, ni solución. ¿No será la esperanza la prueba oculta de un sentido para vivir y continuar la existencia en una paz con uno mismo? En estados de desesperación permanente, hay una pérdida transitoria de toda esperanza, de todo sentido de la vida misma, ¿pero es realmente así?. Es cierto que se siente como un final irremediable, pero ¿es realmente así?. Cuando la tempestad de la vida misma nos hace naufragar dentro de uno mismo y el miedo parece ser un espanto que se apodera de todo por dentro y por fuera, será momento de buscar la esperanza en su verdadero sentido oculto, que no es fácil encontrar pero está, siempre está el motivo para salir de la tormenta anímica, del estado alterado, de ser desilusionado y desesperado. Hay hijos propios e hijos ajenos que nos muestran la vida con esperanza y trascendencia, siempre hay un mañana posible que tranquiliza un presente agobiante en un cuerpo estridente y sintomático, siempre hay un mañana posible de paz corporal y mental si se enfrentan los hechos a pesar del dolor y amor herido, transitando a ese cambio atronador, pero curiosamente esperanzador, cuanto antes mejor para no caer en la eterna duda.

En la desesperación la esperanza parece una trivialidad, pero la esperanza es siempre una realidad oculta por descubrir y realizar más allá de toda circunstancia.

Reflexión XXXIX

Cuando se cae en la deriva de ver y encontrar equivocados en todas partes, envidia en todos lados, cuando todas las opiniones son ridículas e irremediablemente se siente tener siempre la razón y ser víctima de la incompreensión generalizada, y la queja es el único discurso que se tiene y el malestar físico la única forma de sentir, ese es el preciso instante de mirarse en el espejo y preguntarse en qué momento perdí el control de mi vida y no se quién soy. La realidad, es que tengo pánico de saberlo. Muchas veces no se es víctima de la persecución de otros, es la persecución de uno mismo y no saber aceptar todo el tiempo que se lleva equivocado. En un mundo lleno de espejos se multiplica la realidad y la dimensión de la realidad, pero en un mundo

sin espejos no hay reflejo de realidad alguna, más allá de la que uno se inventa y se engaña.

Reflexión XL

La obsesión persigue algo inalcanzable pero también la obsesión se apodera del obsesivo. En la búsqueda de toda obsesión hay un muro infranqueable que es el deshacer el rechazo que alguna vez se recibió, ese rechazo con humillación que ofendió y plago de orgullo herido e inflamado, orgullo latente e irritable, orgullo persistente y negado por siempre, pero también muy presente en cada acto y en cada gesto, pero por encima de todo en las palabras, más exactamente entre las palabras de una amenaza siempre imposible de cumplir, como un fracaso difícil o imposible de asumir, disfrazado de estridencias y muchos relatos desvariados e inconclusos, un conjunto de contradicciones que siempre ocultan verdad detrás de las mentiras perpetuas a propios y ajenos, que terminan siendo una realidad que se lleva con una ansiedad insoportable y una angustia agotadora. Se cree estar de pie cuando hace mucho tiempo se está de rodillas. La apariencia erguida y orgullosa cuando la realidad muestra un ser que pide ayuda sin convicción sincera, pero sus demandas tratan y logran ser el centro del universo de todos y de nadie.

Vivir detrás del muro, vivir en la profundidad más solitaria y el miedo a la desprotección, aún protegido y acompañado, hay una ceguera de la herida infligida de aquel rechazo del que nunca se tomó conciencia y nos posee en la obsesión imposible, recurrente y abrumadora. Así la obsesión como única brújula hacia ninguna parte ni lugar, un viaje eterno a ningún lado.

Reflexión XLI

¿Puede ser la felicidad un momento donde después de un duro combate el cuerpo domina sus demonios psíquicos, y el sufrimiento la derrota del cuerpo por los demonios del espíritu que impera en la mente humana?

Los demonios del pensamiento nacen de amores mal entendidos y peor comprendidos. Muchas veces no es desamor sino malinterpretes del amor, otras sin más son desamores no correspondidos cuando debían ser necesidades filiales naturales.

Así cuando la cuestión afectiva se quiere medir o interpretar en lugar de sentir, se propaga una cultura "demoníaca" sobre la simplicidad de sentimientos tan simples como imperiosamente necesarios, los tiempos de hambruna afectiva son propicios de cuerpos "demonizados" como en la Tempestad de Shakespeare, o Los demonios de Dostoyevski, así como El diablo de Tolstói.

Hoy vivimos cerca, muy cerca de una hambruna afectiva que no es una novela de un autor celebre, es la realidad misma que seguro en próximos años será tema de novelas, series o películas.

Otra vez más una época donde todos quieren cambiar el mundo, pero nadie se quiere cambiar a si mismo.

Reflexión XLII

Las casualidades dejan de serlo hasta que se explican los fenómenos que las produjeron. Los misterios dejan de serlo cuando se encuentra que había algo detrás del hecho.

Aún así una misteriosa casualidad suele ser la explicación del sufrimiento para muchos que tienen los elementos para cambiar su historia, porque la ignorancia de uno mismo bien puede ser la explicación del sufrimiento. Si la estructura gobierna la función y la función hace al órgano, siempre es mejor conocer la estructura del carácter de una persona que sufre, porque las acciones del carácter chocan con los sentimientos que producen el temperamento innato del ser. Si el carácter se forja con los años vividos y sus circunstancias, este daña al temperamento que es esencia del ser, el cuerpo que es la estructura que contiene la estrecha relación de ambos, termina pagando las consecuencias del supuesto misterio de las casualidades del "síntoma inexplicable" con el que se convive durante años.

El carácter forja duras corazas donde el temperamento necesita flexibilidad para expresarse, así se origina la eterna lucha entre vivir tenso y no saber cómo distenderse para liberar sentimientos profundos y escondidos desde un tiempo inimaginable.

Buscar los túneles internos que comunican el temperamento natural del ser humano con el carácter que les forjó el hábito de vivir en sociedades rígidas mancilladoras de la esencia, dará fluidez de la tolerancia a sí mismos.

Hay demasiados túneles interiores sin descubrir y por ellos transita nuestra vida más profunda y desconocida, que suele hacer superficie en síntomas del cuerpo como el vértigo físico, que es la representación del salto al vacío de la profundidad de uno mismo que siempre nos atrae y no se suele saber el porqué. Así, nuestra lucha contra nuestros misterios agota hasta el extremo, hay un mundo fatigado buscando su propio equilibrio en un mar de dudas y miedos. Será por eso que es más fácil hacer detalladas descripciones de síntomas, que explicar sentimientos.

Reflexión XLIII

Alguna vez escribí que "ansiar, no es ser ansioso" y por supuesto lo ratifico y reitero. Se puede ansiar o desear, y si se quiere, soñar! con muchas ganas "algo"; aquí precisamente reside la diferencia, el ansioso se desespera porque no sabe qué es "algo" o aquello que necesita dar satisfacción, cuando aquel que desea o ansía sabe muy bien qué desea, es precisamente ese deseo prolongado el que una vez satisfecho da alegría o algo parecido a la felicidad. Las personas ansiosas ya no saben qué desean, sea por no saber qué es lo que quieren, o por no saber cuáles son sus verdaderos vacíos sin llenar, o bien aquellos que han anestesiado su deseo por miedo y ahora es un profundo olvido latiendo furioso en su inconsciente y quejándose en el cuerpo con síntomas desagradables, tan desagradables como los motivos del profundo olvido. Pudo ser miedo a desear aquello que estaba prohibido, sancionado o castigado por prejuicios o morales externos con poder suficiente sobre el ser que deseaba, que por sobrevivir anestesió su deseo hasta el olvido profundo. Pero nunca desaparece la necesidad de satisfacer, y eso es deseo, que ahora transformado en ansiedad se expresa como malestar corporal. En el cuerpo se puede leer esos deseos frustrados, anestesiados hasta el olvido amnésico. El cuerpo lleva inscripciones de la amnesia de aquello incumplido y profundamente deseado, esa insatisfecha realidad aun vigente que busca salida y no la encuentra, desde ahí la desesperación y tremenda inquietud. Los estallidos corporales hoy conocidos como ataques de pánico, que suelen empezar con falta de aire, el deseo insatisfecho ahoga y el cuerpo

responde, el deseo reprimido quiere salir y el cuerpo se tensa hasta generar una jaula de tensiones físicas que paralizan toda acción y posibilidades de cumplir las necesidades insatisfechas de años y años. Así vendrán los estallidos corporales, una suerte de fuga de presión interna que sólo encuentra salida en un cuerpo como movimientos espasmódicos, un estado motriz alterado, un símbolo invertido de la paz deseada por la necesidad satisfecha del deseo reprimido.

Así cuando el ego inflamado por el engaño mira hacia dentro, el vértigo que produce no miedo solo a caerse, es miedo a de atracción al fondo de uno mismo y chocar con su propia realidad. Por fuera el cuerpo también tiene vértigos y también existe el miedo a caer y chocar con el suelo donde se apoya toda realidad humana.

Reflexión XLIV

Cuando se habla de genética se suele pensar en tecnología y biología de avanzada, pero se olvidan que los animales llevan genes con información de su especie desde siempre. En el caso del animal humano desde hace millones de años, esta irreversible información determina inexorablemente la forma de nuestro cuerpo, instintos y emociones. El cuerpo está determinado en su anatomía y fisiología, el instinto en gran parte es la experiencia ancestral que se hace presente desde las pulsiones inconscientes, que actúa condicionando la consciencia, esta de la cual nos creemos amos y que con esta gobernamos nuestra voluntad, es una esclava de nuestros más primitivos instintos básicos.

También pensamos en la cultura como un saber sublime, pero no solo es arte y literatura, en el conocimiento cultural está impregnado todo aquello que el ser humano es capaz de hacer, desde salvar vidas hasta hacer las guerras, siempre presentes en la humanidad. Entre tan marcados extremos desde la tecnología que aporta mucho a la evolución como también la basura tóxica, tanto material como social que producimos en la industria y también en la tecnología, por lo tanto como seres sometidos a la ambigüedad de nuestra consciencia y cultura a la que pertenecemos, nuestro margen de acción es relativo y nuestras decisiones están condicionadas desde antes de nacer. Conocer nuestra inconsciencia que siempre está presente en cada acto de forma instintiva y la cultura familiar y social que nos forjó valores y morales que aún rechazando, suele imponerse muchas más veces que las que orgullosos creemos dominarlos. Hay un enorme saber inconciente muy oculto y siempre presente forjado por la especie y el ambiente donde nos formamos en los primeros años de vida, precisamente esos de gran inconsciencia y nula consciencia, que no son posibles de recordar por la memoria misma, si no por reflexión y deducción.

Nada es casualidad, porque las casualidades dejan de serlo una vez demostrado su origen, que siempre deja desnuda la verdad de su intencionalidad. Sin dudas en este Siglo XXI de esta era, seguimos siendo seres tribales y territoriales, egoístas y egocéntricos, y por sobre todo muy vulnerables, eso sí, cada vez más capacitados en encubrirlo con las más sofisticadas formas de mentirnos a nosotros mismos y a los demás.

Así la mentira institucionalizada es un pilar de la sociedad moderna.

No busquemos la realidad en las palabras que decimos o escuchamos, la búsqueda está entre las palabras, entre ellas están verdaderas intenciones ocultas disimuladas en falsas verdades y reales mentiras.

Realidad no es sinónimo de verdad, es la apariencia de esta, por cierto una muy burda y grosera.

