

EL CUERPO ANGUSTIADO

ARIEL JOSELOVSKY

Dedicado a Phardepel

INDICE

Nota del autor pág. 4

Primera Parte

Con el miedo en el cuerpo pág. 5
La amarga experiencia vital pág. 8
El mito de uno mismo pág. 10
Verdad y afecto pág. 10
La angustia en la conciencia pág. 12
El enfrentamiento pág. 15
Vértigo de saber pág. 17
La mentira indulgente pág. 20
El silencio más mentado pág. 20
La urdiembre afectiva pág. 22
Superarse o desesperarse pág. 23
La paradoja de pasarla mal para estar bien pág. 26
Sobre las puertas del cuerpo y su ánima pág. 27
El museo de uno mismo pág. 29
Las palabras pág. 31
La humanización del animal humano pág. 32
El día a día pág. 34
La verdad apócrifa pág. 36

Segunda parte

Nadie nace hipocondríaco pág. 38
¿Vértigos y mareos sin comprensión? pág. 39
La angustia, un problema visceral: estómago, hígado e intestinos pag. 40
Angustia y fibromialgia pag. 48

Tercera parte

Casos

Caso 1: Una desesperación hermética pág. 51
Caso 2: Una desesperación tan estoica como difuminada pag. 55
Caso 3: La desesperación por la incomprensión de los vértigos y mareos en una sociedad que quiere mirar a otro lado pag. 58
Caso 4: Una situación de película o cuando tanta cordura parece locura pag. 64
Caso 5: Antonia, historia de un derrumbe pag. 69

Una última reflexión “La emoción del miedo” pag. 71

Epílogo pág. 74

Bibliografía pág. 77

NOTA DEL AUTOR

El miedo, la angustia, la ansiedad y los síntomas corporales, son el eje central del presente libro. Me pareció muy útil en los tiempos que vivimos en esta parte del mundo cargada de prisas, autoexigencias y fuertes presiones sociales, poder llegar al individuo de todos los días, al ciudadano del día a día más incomprendido que entendido en un mundo donde la es salud híper tecnológica, sin filosofía sanitaria humanista, que a cambio recibe resultados estáticos y protocolos donde el que se sale de ellos no está enfermo, ni saludable, ni cuerdo, ni loco, pero deambula por el sistema sin diagnóstico y mucho menos con un tratamiento certero a sus malestares cotidianos: dolores corporales recurrentes, vértigo y mareo, alteraciones digestivas difusas y tantos síntomas que no encajan en “el sistema”.

Con el fin de facilitar la comprensión de este libro, lo he dividido en tres partes. La primera, una visión filosófica para la búsqueda del entendimiento entre la salud anímica y la física como necesidad para entender síntomas tan simples y comunes, como marginados y tachados de hipocondría.

La segunda parte da sustento biológico, fisiológico y patológico a la visión filosófica de la primera parte. Por último en la tercera, se presentan casos reales que expresan de forma didáctica cómo hay solución al síntoma incomprendido tanto en el cuerpo como en los sentimientos.

Este libro esta muy lejos de ser autoayuda, en todo caso, es un indicador de cómo saber pedir sanamente a tiempo ayuda terapéutica.

Tampoco es medicina alternativa, es recuperar los viejos valores de la medicina tradicional basado en saber escuchar al paciente, tocar al paciente y descubrir en el cuerpo y los sentimientos del paciente la clínica que deriva en el conocimiento de los problemas que aquejan a cada ser humano, que sin estar enfermo, vive hoy muy mal su cuerpo para pertenecer al “estado del bienestar”.

Estas son las curiosa paradojas que se nos plantean en la actualidad “el ánimo por los suelos para sostener el éxito”, “el cuerpo tenso lleno de contracturas parásitas para sostenerse frente al mundo y no caerse”, “el cansancio como precio para vivir la supuesta plenitud”.

No propongo una vida de austeridad material y votos de pobreza, en este libro propongo saber mirar para adentro con verdadera auto crítica y entender como es el exterior que nos rodea, saber pedir ayuda no a través del síntoma corporal, sino con las palabras justas a las personas adecuadas .

A.J

PRIMERA PARTE

CON EL MIEDO EN EL CUERPO

El extremo contrario a la ternura es la violencia, entendida la ternura como la urdimbre de sanos afectos recibidos desde el nacimiento hasta la independencia del cuerpo propio con los cuerpos de origen natural, como el irremplazable cuerpo maternal, todos sin distinción de sexo venimos de un cuerpo femenino, a este se sumarán los de sana vinculación afectiva directa y genuinas del entorno más íntimo, luego con el correr de los años los cuerpos serán "de otros".

La unión afectiva que proviene de un nuevo mundo exterior al primigenio (el familiar o sustituto), el nuevo mundo exterior se conquista por afecto a cambio de afecto, esa es la urdimbre afectiva adulta. Si todo sale tan lineal y perfecto la seguridad interior será tan madura como segura y los miedos los justos y necesarios para defenderse de los imprevistos recurrentes de la vida misma, pero sabemos que no será así en tantísimos casos. Lo contrario al miedo es la valentía entendiendo a esta no como la del conquistador del mundo circundante, si no como el que conquistó su mismidad y gobierna sus miedos en consecuencia. Es valiente quien no teme a si mismo en su capacidad de amar, crecer en todos los sentidos por medio de las emociones, luego desarrollarse como ser humano por las naturaleza de sus sentimientos y por último evolucionar como un individuo dentro de una sociedad tan aglutinante como despersonalizadora. Los valientes no necesitan de la violencia para avanzar en el largo camino de la vida, se necesitan a si mismos en su capacidad para dar y recibir afecto genuino, ser soporte de sentimientos de falsos éxitos y duros fracasos. El cuerpo sufre la falta de recibir afecto, como también la falta de poder darlo y alguien que lo reciba con agrado, y es aquí donde aparece el cuerpo violento, que no nos equivoquemos, no sólo se es violento con los demás, también se es violento con uno mismo. Muchas conductas autodestructivas nacen en el miedo a uno mismo y lo reprimimos forzando nuestros verdaderos límites, buscando el cansancio extremo como forma de "ansiolítico biológico", el efecto secundario de la extenuación sostenida son pensamientos tristes, amargos o persecutorios, que todos sumados son angustia. La angustia, ansiedad y miedo crónico se expresan con dolor físico, obesidad, dispepsia, mareo y vértigo, etc., etc. Hay una natural anatomía del cuerpo y una anatomía tallada por la vida con el cincel del sentimiento y las huellas de los síntomas. Cuando no se habla lo que se tiene que hablar y se dice aquello que no necesita decirse para esconder nuestra verdadera realidad conflictiva tanto espiritual, mental o psíquica o como mejor se guste llamar, el cuerpo expresará sin tapujos ni consideraciones, esa es la violencia con uno mismo. No es fácil hablar con sinceridad de los miedos de uno, ni tampoco todos están preparados para escucharlos, entenderlos, pero peor aún es lastimarse, sería reconocer y aceptar vivir con "El miedo en el cuerpo"

Razones hay muchas, que pueden ser distintas, parecidas u opuestas, pero ninguna explica la verdad. El punto de vista sobre una verdad queda limitado a ser a una de las posibilidades de la realidad, pero tampoco así es la verdad, nadie tiene la verdad, porque nadie sabe la cual es la verdad. La curiosa paradoja de quien dice ser la verdad o dueño de esta, es sin dudas un gran mentiroso, aquí es donde aparece la larga historia de mentir con la verdad, ya que la realidad es una gran cantidad de razones que tratan de explicar la verdad y esta nunca está, porque la realidad es solo una de las tantas perspectivas de la verdad. El orgulloso elige la mentira que le de razón a su "verdad", el poder se recuesta sobre las razones que provocan miedo y "su

verdad será la salvación". El miedo encuentra razones fantasmagóricas en la desinformación que provoca la sobreinformación superficial, para hacer "realidad su verdad". El cuerpo tiene muchas sensaciones difíciles de explicar, para advertir de la mentira o la posibilidad de algo cercano a la verdad, que las palabras pretendidas de ser "La Verdad". Si se puede vivir con y en la subjetividad liberada del orden objetivo establecido de "La Verdad de Turno", entonces los miedos serán menos miedosos, ansiar no será cosa de ansiosos, ni la angustia será tan profunda. Aceptar la relatividad parece muy inseguro, sin embargo es el único camino del conocimiento posible a la verdad que se nos resiste, esta situación es variable e inestable. Pero conduce a corregir el equilibrio que se pierde, pero también se puede recuperar. El equilibrio verdadero es aquel que mejor se adapta a los cambios y puede dar miedo, pero no paraliza, ni da pánico.

Cuando hay ausencia de salida el sentimiento de angustia crece, cuando nuestro entorno agita fantasmas y oscurece la realidad el miedo crece, cuando no encontramos apoyo en nosotros mismos por falta de introspección verdadera, la ansiedad crece, estos estados sostenidos producen vasoconstricción de los capilares viscerales por acción vagal provocando hipoxia (insuficiente oxígeno) en los órganos digestivos y edema en los tejidos de los mismos, mientras nuestra naturaleza animal nos pide una cosa, nuestro sujeto humano se provee de todo lo contrario.

En el empeño de buscar realizaciones imposibles que saldrán deudas que nunca contrajimos con nosotros mismos, pero si con los demás por ocultar nuestros legítimos miedos .se generan dudas en nuestra confianza como seres capaces de si mismo, dudas que son deudas de apariencia en la sociedad para que no se note el miedo a tener miedo, sin dudas el miedo más inútil y pernicioso.

Con un abdomen tenso y retraído y un tórax insuflado damos apariencia de confianza que oculta nuestro miedo y respiramos como exaltados ansioso, pobres de ventilación recargados de carboxígeno y faltos del imprescindible oxígeno, respiramos para el público y ahogamos nuestro ser animal: el cuerpo mismo, viseras pobres para objetivos hipócritas, apariencia para parecer, por encima de del ser autentico.

Si es de nobleza verdadera cuidar y proteger animales y por cierto gratificante, más cariñoso, nuestra parte de ser humano debería cuidar más a su animal humano que todos llevamos dentro.

Relajar las tensiones es mimarse, se piensa mejor con vísceras normales, el miedo a tener miedo "revuelve las tripas", entender nuestros miedos, comprenderlos y aceptarlos nos hace verdaderamente seres humanos, los verdaderos seres humanos hablan de sus sentimientos, no los ocultan tras "un guerrero de vientre de acero".

El miedo es el sentimiento más fuerte e intenso de cualquier animal, funciona como mecanismo de defensa por alertar del peligro, este sentimiento en el ser humano se ha desarrollado de una forma muy especializada en cantidad y calidad dando una característica especial, el ser humano es el animal más miedoso de todos los animales. El miedo se expresa entre dos opciones extremas huir o agredir, en el medio toda actitud es posible, desde que el ser humano se volvió el más miedoso ascendió a la cima de la cadena depredadora.

La ansiedad y la angustia son formas especializadas del miedo, siendo la primera de origen inconsciente y su espacio de acción física en nuestro cuerpo son los músculos y por ellos todo el sistema postural y motriz, la segunda la angustia, es mas consciente que inconsciente y su accionar corporal es visceral nuestro sistema cardiorrespiratorio y el digestivo dan muestra de ello.

La ansiedad es miedo moderado, casi permanente muy inconsciente, solo se siente un incómoda sensación que no nos abandona y tampoco nos deja claro cual es el peligro, inclusive puede no existir este, pero si la ansiedad fóbica por lo tanto inexplicable en apariencia.

En la angustia hay un saber del tema que provoca miedo, aunque se lo suele vivir en silencio por años, los cambios son fuente de angustia, desde los mínimos a los mas trascendentales, curiosamente no hay proporción en esto, se suele angustiarse exageradamente por hechos mínimos y ser casi indiferente a los grandes problemas, en realidad estos se niegan con mucha fuerza y se opta por la angustia de lo hechos mínimos, como si estos fueran la puerta para la fuga de los grandes temas de la vida a resolver y por miedo a cambiar se esconden detrás de los pequeños.

Es en ese truco de auto engañarse con la angustia de los pequeños problemas cotidianos, escondiendo los importantes cambios en la vida no resueltos por el miedo al cambio, es donde aparece el misterio que produce la ansiedad que se expresa con síntomas corporales, es entonces donde los vértigos y mareos, los dolores, los reflujos y tantos malestares toman el protagonismo que rezaga la angustia de los problemas mínimos cotidianos y ya ni hablar ni pensar en grandes cambios, así se somatiza el miedo al cambio, la somatización del miedo depreda el cuerpo del gran depredador.

Nuestro cerebro conserva desde hace millones de años su núcleo primitivo llamado lóbulo límbico, cerebro primario o reptil, precisamente este último nombre nos recuerda sus muy básicas funciones, que por ser básicas se vuelven esenciales en la conservación de la vida. Es aquí donde se produce el miedo, apetito, reacción de fuga o ataque, la agresividad o el amor. Todo animal en mayor o menor medida posee esta estructura, sola o acompañada, pero solo los humanos la investimos de la mayor cantidad de estructuras periféricas e interconexiones.

El miedo libera en sangre vasopresina -una hormona cerebral- con la intención de que llegue más sangre a la periferia del cuerpo, sobre todo a grandes músculos, en particular a las piernas bien sea para huir o luchar. También el miedo libera grandes cantidades de glucosa (energía), como también de adrenalina y cortisol para elevar al máximo el estado de alerta. La dopamina que se produce a partes iguales en el cerebro como el intestino acelera o retrasa a la vasopresina, la falta de dopamina a nivel límbico aumenta el miedo, si esta compleja reacción química resultase por un peligro real, desaparecerá junto con el agresor externo, pero cuando la relación se produce sin agentes que lo justifiquen es miedo neurótico, ligado a recuerdos inconscientes que se relacionan y reaccionan con símbolos sociales actuales que despiertan las huellas mnémicas infantiles; el problema fundamental es descifrar cuál es el símbolo disparador ya que el individuo siente miedo y no sabe a qué o por qué, y luego indagar en la memoria recóndita el hecho escondido, disfrazado y fantaseado que agiganta un suceso tan remoto en la historia personal que en el presente genera pánico inexplicable -en principio- y se repite cada vez con más frecuencia e intensidad. Por lo tanto el miedo fóbico o neurótico tiene fuertes orígenes en la corteza cerebral que almacena recuerdos, todo miedo intenso tiene una sustancia que fija su recuerdo en la memoria.

La angustia que produce "el estado panico" (el pánico que acecha sin producirse aun) es hoy un sentimiento generalizado en una sociedad sometida por las noticias, las redes y trascendidos, tan masivamente invasivo e inevitable, como nunca antes se recuerde. Un verdadero bombardeo de información imposible de discriminar y almacenar en la memoria adecuadamente, termina por producir un efecto contrario ya que tantísima información genera desinformación, que impide la opinión personal y desconcierta, esto último es un caldo de cultivo de miedo sobre miedo, dando lugar al nacimiento fantasías aterradoras subliminales, que potencian los fantasmas incipientes de tiempo pretérito y se expresan en actualidad por el cuerpo en síntomas desestabilizadores.

La actividad límbica es permanente, las pesadillas son recuerdo de miedo que se hacen presentes en el sueño y el sueño ligero bien podría ser un miedo influenciado por fobias.

Las personas mal dormidas, por lo tanto mal descansadas, son mucho más proclives a la angustia y los estados de ansiedad incluyendo los ataques de pánico.

En el cuerpo están las huellas de todos estos estados alterados socialmente cotidianos, el cuerpo tiene mucho para contar si se lo sabe escuchar o leer desde sus tensiones y posturas.

Una promesa no es una realidad concreta, pero siempre indica una posibilidad. Cuando se trunca o se traiciona la promesa no es un dolor intenso, es un dolor instantáneo, quizás débil pero curiosamente duradero en el tiempo ya que se piensa en la realidad quebrada, la realidad que no es, no será y nunca fue. Esa idea lastima y nos resiente con aquel que nos prometió, y por medio nuestro orgullo lastimado en nuestra naturaleza ingenua, en las ganas de creer, se da una situación que aflige, se disimula, pero amarga muy en la profundidad. No queremos que se vea y de hecho no se ve, pero empalidece nuestro cuerpo como si la sangre se encerrara en la profundidad visceral siendo la piel blanquecina el único rasgo de la triste sorpresa del engaño, porque los engaños siempre sorprenden.

Las promesas incumplidas resienten, recargan por dentro nuestro cuerpo de aflicción y tensionan por fuera de él, como protección a la mentira.

LA AMARGA EXPERIENCIA VITAL

Muchas veces, muchas personas sienten con certeza que sus ánimos están en caída libre como si fueran absorbidos en un pozo sin fin, pero si los hechos circundantes son comprensibles con la sensación que se tiene y son racionales por el pensamiento, mas hay congruencia entre el estado de ánimo y la situación de la vida, nos encontramos en "una amarga experiencia vital". En cambio, subir la cuesta del día a día puede parecerle a otros una experiencia vital amarga ¿es verdaderamente amargo subir poco a poco, hasta encontrar ese fin tanpreciado y deseado durante mucho tiempo? ¿Es comparable la situación que rodea subir a la de caer inexorablemente en el pozo de la vida, sin posibilidad de evitarlo?

No es cuestión de perspectiva, ni de comparaciones, es cuestión de congruencia, razón por el pensamiento y ser verdaderamente comprensibles con los hechos. Cuánto desespera el que no confía en si mismo y que poco se conoce a si mismo. ¿Quién desespera al subir la cuesta del día a día? porque en caída libre aquel que confía en sí mismo tarde o temprano toca fondo y sube, en cambio el que no se conoce a si mismo le parece caer siempre aunque esté subiendo ¿es la angustia el paradigma de no saber de si, ni saber a dónde se va? La angustia es un síndrome de sentimientos encontrados y muy desorientados, en la ansiedad el paradigma es el miedo a no saber a qué se tiene miedo, en la angustia el paradigma es tener miedo a aquello que se desea y perderse dentro de uno para no encontrar la salida que satisface el deseo.

¿Qué cuerpo aguanta retener los deseos, no ser congruente con sus sentimientos, soportar el miedo, la ansiedad y la angustia, sin dar síntomas?

Todas las necesidades vitales que en la vida que fueron satisfechas guardan en nuestra memoria un recuerdo, y a eso llamamos deseo. Solo aquellas cosas que pueden reemplazarse por otras que son verdaderas por igual, podemos decir con certeza que son idénticas entre sí.

El cuerpo anhela cariño siempre, porque de una u otra forma recibió satisfacción en tiempos inconscientes de maduración, nadie tiene conciencia de si mismo hasta varios años después de nacido. La separación del cuerpo materno donde fuimos gestados no acaba con el nacimiento, continúa tiempo después. Ambos sexos pueden engendrar, pero solo el cuerpo femenino puede gestar, todo ser sin distinción de sexo proviene de

un cuerpo femenino. La eterna necesidad de un lugar seguro proviene de habitar un cuerpo femenino hasta nuestro nacimiento y en el inicio de la vida extra-uterina, la necesidad de contacto con el cuerpo que nos gestó es imprescindible, aquí nace el tacto y contacto afectivo, "el diálogo tónico", con la otra parte, el nacimiento se vive como una amputación de un todo mayor, sentirse parte pequeña e indefensa, necesitada de afecto y protección vital, es la angustia por la falta de ese tiempo de protección, más su tiempo de separación para la madurez necesaria que nos acompaña con deseos de formas tan iguales como verdaderas para ser idénticas y calmar nuestros deseos. La relación social del cuerpo busca lugares y seres verdaderos que provoquen la satisfacción de la necesidad de afecto que antaño nos dio la gestación y sus primeros tiempos cerca del regazo materno, la falta genera angustia, y es necesaria la ternura para calmar la angustia corporal que se suele expresar en malestares difusos y repetitivos; su posición contraria es la agresividad expresada en ansiedad, sinónimo de miedo escondido en actitudes de pseudo violentas hacia otros o contra sí mismo, también en forma de síntomas varios. La ternura cura síntomas que la reclaman y la terapéutica requiere de esta, si falta o faltó ternura sentiremos una deuda y esta se transformará en duda y luego la duda obsesiona con el síntoma, siendo este la forma de pedir ternura.

En la postura se traduce el equilibrio del cuerpo en su medio circundante, en las tensiones de la postura se denota el significado de la persona tratando de sostenerse a sí misma en su entorno vital compartido con los otros. El sentido de la postura significa un hecho mecánico frente a la acción de la gravedad. El significante de las tensiones musculares, es una incógnita para el individuo y su ser ¿"por qué tan innecesariamente tenso"? se pregunta, aquí interpretar las tensiones parásitas que consumen energía, que agotan y fatigan pero también lastiman con el tiempo, duelen en el cuerpo y su ánimo. Entender el porqué del sinsentido de las tensiones musculares extremas e innecesarias es como querer entender un diccionario vacío de definiciones.

Hay un sendero peligroso que transitar en la búsqueda del saber que trae cada ser en sus tensiones, pero entenderlas salva al ser de un mal saber de sí mismo.

En cada tensión corporal hay una palabra o una frase que se calló, "un silencio tan sagrado, tan íntimo como la fuerza de su contenido y su significación personal" aquello que no se dice tensa y si tensa lastima, entonces es el dolor quien termina hablando y del dolor hablan todos, olvidando el silencio y su contenido." El silencio tiene una verdad real que se perdió en el cuerpo en el mismo momento que dejó su huella en este, y tarde o temprano aparece con la misma fuerza de su verdad investida en un malestar físico que obsesiona".

¿Que hay en la angustia? puede ser una pregunta sin respuesta para muchas personas por mucho años, y digo ¿qué hay? no ¿qué es? porque son dos preguntas distintas aunque pueden compartir una misma respuesta. La angustia puede bien ser el temor, incluso miedo que dura el tiempo de cambio necesario en una persona desde una etapa de su vida necesitada y vencida, a otra etapa superadora y evolutiva de su ser. Solo se cambia con la decisión consumada, cambiar da mucho miedo, tanto que paraliza, y nadie paralizado en el tiempo y en la vida puede cambiar, es más, se acostumbra a vivir en su miedo como una rarísima paradoja: el miedo como refugio, el miedo es lo conocido y no quiere conocer otra cosa por miedo, algo así como: "mejor miedo conocido que cambio por conocer", evolucionar implica crecimiento personal y puede doler en cuerpo y ánimo; esto necesita valor y puede faltar muchas veces, sería comprensible por un tiempo pero no siempre.

En la angustia hay cierta conciencia de miedo, de necesidad de cambio y falta de valor. Desde la profundidad del ser hay deseos irrefrenables aun así son reprimidos y llegan confusos a nuestra conciencia ¿"que es eso que quiero y no puedo"?, o no entiendo, o "no quiero entender". Por eso me enojo con quien me dice la verdad de la realidad y empatizo con el que desdibuja la realidad. En vidas aparentes huelgan cambios, hay fantasía de felicidad, pero con angustia profunda en el cuerpo y el

ánima, esta es la energía vital y se merma con la angustia desde la profundidad a la superficie maquillada de felicidad apócrifa, que con un soplo de verdad desaparece desnudando la realidad de la angustia.

EL MITO DE UNO MISMO

Un mito es una historia fabulosa de tradición que explica por medio de la narración, las acciones de seres que encarnan de forma simbólica en fuerza de la naturaleza, ciertos aspectos de la condición humana, se aplica especialmente a la que narra las acciones de los dioses o héroes .

Hay historias imaginarias que alteran las verdaderas cualidades de una persona normal y les da más valor del que tienen esta en realidad, aquella promesa de éxito que nos hacemos es solo un mito de sí mismo.

El porqué de un mito de sí mismo, nace de un nuevo olvido secundario de aquello que se olvidó primariamente porque su recuerdo originario se tornó insoportable, no solamente puede ser dañino, sino también por la imposibilidad manifiesta de su realización, que sería satisfactoria pero inalcanzable. Se olvida para no fracasar, sobre esta sucesión de olvidos se construyen sueños y fantasías que también se olvidan pero nunca desaparecen, una amnesia protectora no es desaparición ni disolución del dolor emocional o de fracasos, ni acciones felices no realizadas, son olvidos de olvidos encadenados que solo se esconden en la exageración de aquello que quisimos ser y no es. Es la exageración de las dudas, transformadas en apócrifas personalidades huecas de sí mismo donde se construye el mito, una verdadera suerte de disfraz de la angustia, que tarde o temprano se desvanece, se derrumba frente a la realidad, esa tan parecida a la verdad imposible. Desde el mito caído se construye un verdadero o mejor dicho un ser realista cuya conciencia de sí mismo se parece a la que existe verdaderamente dentro de su cuerpo y se adapta a la realidad circundante, sin perder la verdadera oportunidad realista de transformarla en sus posibilidades, a eso podemos llamarlo trabajo.

El cuerpo es la esencia y estructura primaria de nuestra existencia, todo aquello que sentimos es por medio de él, todos los olvidos se almacena en su interior, mas todo cuanto ve el mundo que nos rodea de nosotros como individuos apuntan sobre él y cuanto obramos en esta vida es por medio de él más su capacidad de accionar, entonces la angustia habita en nuestro cuerpo y siempre nos lo hace saber.

Preguntase porque estoy angustiado o de que nace mi angustia, es tan repetitivo como la larga cadena de olvidos que guardan el origen de la misma, el cuerpo se talla con olvidos que se confunden con síntomas, y estos lejos de ser mentira, son por el contrario exageradamente reales como una mítica expresión simbólica en lo físico de la fuerza de la naturaleza en la angustia misma.

VERDAD Y AFECTO

Siempre la verdad es previa al afecto y no viceversa. No podemos por afecto conocer la verdad, pero si tener afecto a aquello que es verdadero. En cambio la negación de la verdad tiene mucho de represión interna, la negación es la noticia que anticipa aquella verdad que no podemos soportar y duele su existencia.

Es mucha la carga y mucha la energía que insume negar y reprimir verdades dolorosas, el cansancio, la fatiga y el dolor corporal son testimonios explícitos de

verdades tan ocultas como olvidadas pero siempre latentes, siempre dispuestas a dar el zarpazo sobre un cuerpo conmovido por los años y sus historia presenciales, de una vida repleta de verdades inconfesables por la conciencia propia, pero traicionada por los síntomas, estos hablan sin palabras, las palabras que la conciencia calla porque no puede soportar su mención. Cuanta energía y cuanta carga concentrada hay en un dolor, cuando este estalla es una reacción en cadena, un desprendimiento desmesurado en un solo lugar del cuerpo en momento determinado de su historia contando toda la historia contenida, reprimida y negada de una verdad que es afecto mal interpretado y peor expresado.

Nacemos libres de toda forma de conciencia de nosotros mismos, solo sentimos una parte del cuerpo que se desprende de un todo. Nuestro nacimiento es un sección de un todo, de un siempre, quedamos como una pequeña parte cortada del todo mayor, con una imperiosa dependencia del mismo por muchos años. Sigue luego una evolución donde somos el centro del universo social y material, pero a su vez no conocemos la diferencia y los límites de uno con el universo circundante; es ahí donde poco a poco tomamos conciencia de un ser individual, pero desde la megalomanía y omnipotencia de un infante donde todo es deseo, todo es poder, pero la realidad marca los límites y nuevamente hay un corte, una sección o escisión, por un lado todo quiere satisfacción por el otro todo nos auto limita. Desde aquí comienza a nacer la conciencia de uno mismo en la disyuntiva de qué es bueno y qué es malo, mientras el cuerpo materno se transforma en un verdadero segundo cuerpo, el cuerpo de otro, "si hay otro soy un individuo". Claro que ese cuerpo del otro no es cualquier cuerpo, es el cuerpo original, el cuerpo el de la gestación no es un dato menor que tanto un hombre como una mujer pueden engendrar pero solo la mujer con su cuerpo puede gestar todos los seres humanos sin distinción de sexo provenimos de un cuerpo femenino es entonces que una enorme cultura social y familiar marca límites e impone leyes y moral. Muchos deseos de satisfacción corporal quedan reprimidos en el vendaval de morales y códigos, limitamos la satisfacción en pos de la convivencia de cierta concordia con los demás a cambio de sobrevivir en la cultura que nos tocó en suerte, desde este momento progresivamente, gradualmente, la conciencia limita el deseo de la emociones corporales y estas fuerzan a la conciencia a la rebeldía de la satisfacción interna, se inicia un duro ínter juego para toda la vida, socializar al animal corporal deseoso de satisfacción ilimitada, para humanizar su convivencia social. Las satisfacciones en el ascenso de la escala social, acallan las del animal que desea satisfacción de emociones corporales, libertad de movimiento y expresión somática, salud de necesidades básicas enfrentadas a la cultura de turno.

Cuantos reclamos internos hay en un dolor corporal, cuantos pedidos de ayuda hay en un síntoma corporal y cuanto amor frustrado hay en cuerpos tensos, rígidos e incómodos.

En la cultura del rigor del rendimiento laboral y la tiranía de la estética corporal de moda, encontramos trabajadores eficientes pero no eficaces y cuerpos canónicamente estéticos pero feos de gracia y confort acorde al deseo natural. Si no hay equilibrio entre las necesidades básicas y fundamentales del animal humano con las realidades del ser humano, la angustia consciente y la ansiedad inconsciente vagarán por todos nuestros rincones corporales haciendo nidos para síntomas de dolor, malestar digestivo o vértigos y mareos muy propios de los tiempos que vivimos. Buscar el bienestar social con malestar físico, porque entre el infante omnipotente y demandante que creció y se transformó en un adulto reprimido, se encuentra el gran abanico de saber dar amor y no saber pedirlo para sí, con los que solo saben recibir amor y no saben darlo a los demás adecuadamente.

El recuerdo inconsciente de la vida intrauterina, vivir sin pedir, siempre protegidos ni exigidos, será más presente entonces esa época de vivir dentro del útero, como sublimar un útero, como recrear en la vida adulta un lugar igual o al menos parecido al útero que nos gestó.

Es el tacto y el contacto afectivo de otro cuerpo, la necesidad que se busca se encuentra en la caricia, el abrazo o por qué no en la fusión total con otro cuerpo. Saber pedir amor por la vía corporal, precisamente el cuerpo es fuente de emociones, de sensaciones, el cuerpo debe ser fuente de placer, sin embargo en esta sociedad es lugar para la queja, para la extenuación, hoy la conciencia de un cuerpo que sufre es fuente de angustia claramente consiente y la angustia potencia el malestar de los síntomas.

A veces ser uno mismo puede ser una tarea imposible porque se trata de no ser dos en uno, o uno en dos, o uno entre los otros, o como tantos pedazos de uno podemos partir la mismidad; para llamar la atención de otros hacemos la división de uno entre “los otros” y que estos nos miren, nos tengan en cuenta, para no ser un individuo desaparecido o invisibles sociales, aunque la solución sea un ser roto en pedazos de formas de ser.

En una sociedad que premia la imagen y no los contenidos, proyectamos muchas imágenes distintas de uno para ser admitido, así no hay cuerpo que aguante sin dolor, cansancio, vértigo o malestar. Para ser de una sola pieza lo suficientemente flexible para no romperse y seguir en la misma construcción de años de una “vida tironeada” es necesario hacer conciencia del cuerpo propio y desde el cuerpo llegar a la conciencia, heredera de las emanaciones los deseos inconscientes, hijos de toda la historia personal de cada individuo tanto la recordada y más aún la olvidada.

La falta de concientización de un cuerpo plagado de “deseos en el olvido” retenidos en tensiones musculares, nódulos fibrosos o simplemente dolores migratorios que desgastan y agotan, son parte de un largo y añoso proceso de negación o resistencia a entenderse con sí mismo y producir cambios internos verdaderamente satisfactorios, o ser partes de un individuo sujeto a sí mismo por sus síntomas para agradar a otros “curiosamente los otros no creen, ni dan crédito a los síntomas tan verdaderos y sufridos, la paradoja de querer agradar para termina descalificado y dolorido “en todos los sentidos”.

El trabajo de aumentar la conciencia corporal y la corporalización de la conciencia permite la sana conciliación de los deseos imposibles con los hechos realizables en el mundo exterior, pero partiendo de un interior individual decisivo y no sometido.

LA ANGUSTIA EN LA CONCIENCIA

La angustia nace en la conciencia como algo contenido dentro de ella que cuesta expresar y aun es más difícil realizarlo, porque es algo que da mucho miedo pensarlo, contarlo y sobretodo realizarlo. Hay siempre una idea de qué es “aquello” que nos angustia, no siempre está bien entendida y atendida, pero sabemos con conciencia de que se trata. En la ansiedad por el contrario el origen de miedo es inconsciente y nos llega como una sensación incómoda que promueve inquietud, el cuerpo se pone rígido. En la angustia se siente en el cuerpo un miedo consciente de algo que no nos animamos a realizar aun siendo positivo para el ser, que nos obliga y exige, el cuerpo tiembla frente a decisiones o acciones porque hay miedo a ser o a vivir la realización del echo y llevarlo a la realidad.

En la angustia hay un momento donde se detiene el tiempo hasta realizar o hablar de ella, aun hasta negarla con palabras contrarias al deseo. Todo eso promueve más angustia, mientras el deseo y la idea de realización no se muevan en el tiempo a la realidad y tan solo habiten en nuestra imaginación con el tiempo paralizado, la angustia se expresará por el cuerpo con síntomas muy variados pero muy conocidos; fuertes dolores migratorios, cansancio extremo, vértigos o mareos.

La angustia es miedo al cambio, es duda y por eso también es deuda con uno mismo, pero a veces no debemos nada pero actuamos como deudores, otras ya no podemos

saldar nuestra deuda y otras no queremos saldar la deuda, la duda; la deuda obsesiona hasta hacer temblar el cuerpo y este duele; la obsesión es vertiginosa y todo junto es cansador, porque nuestra deuda es duda y esta termina siendo nuestro dueño. Todo cambio trae miedo, pero el cambio mata la duda y nos libera de la obsesión de la deuda con uno mismo, la peor de todas las deudas.

Si una persona fue criada bajo la desconfianza y se le han cargado sobre sus espaldas infinidad de escrúpulos, no es difícil entender que tenga sus obsesiones. Detrás de cada obsesión hay necesariamente una evasión, un acto que nos distrae de la realidad que no podemos afrontar. Si aquellos que debieron confiar en nosotros en edades infantiles, juveniles o adultas no lo hicieron, bien podemos esperar un adulto exageradamente desconfiado de todos cuanto lo rodean; la ignorancia sobre uno mismo se mantiene si nada se hace por cambiar, el saber se conquista, cuanto mas saber mas conocimiento pero nunca será una verdad, pues guste o no, la verdad se padece. Alcanzar la verdad es un objetivo imposible, entonces perseguir lo imposible es buscar la verdad, la imposible verdad, “en perseguir la imposible verdad”, vemos la verdad como fuerza y la fuerza de la verdad, para desarticular la angustia del sufrimiento y como bisagra para encontrar una verdad que de momento se nos resiste, asomando esta, en múltiples síntomas, todo síntoma debe ser escuchado, visto y tocado si se pretende entenderlo.

“Los síntomas son huecos abiertos de un cuerpo sometido a realidades biológicas, psicológicas y sociales, entrar por ellos a la verdad que se resiste es la oportunidad”. Aquí aparece sin dudar un nuevo amanecer en la vida misma un “verdadero momento en la eternidad”, por lo demás tiempo de vida crepuscular llena de melancolía, lamentos y la búsqueda de culpables, mientras tanto entre pliegues y repliegues del ánimo, más el ánima contenida, el cuerpo se agrieta en su momento de dolor o síntoma, que es otra forma muy distinta de momento en la eternidad. El momento de no encontrar las palabras para pedir ayuda, ni saber a quién pedirla, como el llanto ahogado de un niño al que ya no responden a sus demandas y toca madurar, se madura no solo con los años, con estos se puede transitar largas llanuras de la vida, pero subiendo y bajando las montañas de la vida contemplando desde abajo y desde arriba se madura de otra forma; subir requiere de valor, allí arriba se pierde el miedo al vértigo, aquí no es curioso perder el miedo al abismo, en cambio abajo, si se tiene compasión frente al esfuerzo seguro que el cuerpo sentirá vértigo. Los fantasmas del pasado guardados en la mente hunden la mirada en la vida y también la hunden en el sufrimiento por eso es común ver más gente al pie de una montaña que en la cima. En la vida actual el éxito es subir sin importar a donde, por qué y menos aún como, fracaso es bajar dese ahí, sin embargo subir con esfuerzo por un objetivo de realización personal surgido desde nuestro interior como una necesidad verdadera, hace perder el vértigo allí en la cima, y paradójicamente se baja al llano más fuerte y seguro sin fracaso alguno, pues se ha visto un nuevo horizonte, y donde otros transitan un desierto sin saber a dónde van, el que busca y encuentra horizontes camina por una verde y fresca llanura persiguiendo la imposible verdad pero entrará en una realidad posible y gustosa de transitar. El éxito por el éxito mismo es la hipocresía que lastima y duele tanto en el alma como el cuerpo, pero cuando duele en el cuerpo hace olvidar los verdaderos infiernos del ánima traicionada. Cuánta angustia causa saberse traicionado por uno mismo y no hay conciencia que lo pueda soportar, pero siempre habrá un dolor corporal o un síntoma físico que será otra gran paradoja: la de obsesionarse con el síntoma y su trágica descripción física tan detallista como se pueda y tan repetitivo como se quiera con tal de evadirse de la auto traición y su infierno en la conciencia durante tanto tiempo, que se olvida para caer en el inconsciente y ya no será angustia, será ansiedad esa sensación tenue de un miedo permanente difícil de explicar.

¿Hay vértigo en la angustia o hay angustia en el vértigo?, no es un juego de palabras ni un acertijo. La angustia eleva el ser a un punto de abismo propio e interno, un punto donde se percibe vértigo tanto espiritual como moral condensado en el propio cuerpo, es miedo por algo no presente ni tangible. Es ese curioso y miedoso futuro próximo, que se imagina peligroso sin poder explicarlo ni justificarlo. Se acerca con vertiginosidad, nos desequilibra y conmueve tanto anímica como sentimentalmente. Hay angustia de futuro sentida en el presente y nacida en el pasado. Nunca entendimos el origen de nuestras angustias, por eso no comprendemos su presencia y sus síntomas en el cuerpo, somos impotentes frente al miedo que genera la angustia, esta bloquea mucha energía en su interior y por ende en el cuerpo, mucha energía en busca de satisfacción.

Hay necesidad de percibir sensaciones placenteras pero solo terminan hallando salida por tensión muscular excesiva que prolongada en el tiempo es un síntoma desagradable, desde aquí solo habrá atención obsesiva para el malestar, descripciones detallistas, metódicas y negativas del problema físico que por supuesto existe y no es falso, es muy concreto, pero nos hace olvidar el miedo, la angustia y su origen. Las necesidades satisfechas son deseos y los deseos cumplidos son esperanza, por el contrario las necesidades insatisfechas son indeseables y desesperanzadoras como los síntomas corporales. Cuánto hay del origen de la angustia en no saber encontrar nuestras necesidades insatisfechas que provocan falta de deseo y desesperanza.

¿Cuánta fuerza contenida puede haber en un dolor?, ¿cuantos sentimientos retenidos puede tener un dolor puntual y permanente? ¿Cuánto dolor se puede tener hasta darse cuenta que no se puede más así?, serán muchas las lágrimas a descargar o muchas más las sin descargar hasta empezar a pensar distinto de uno mismo, ¿es que es tanto el miedo al cambio? O más aún, el miedo a no saber que es aquello por cambiar, eso que ahoga pero no nos mata, el mismo que paraliza el cuerpo y el tiempo ¿Por qué siempre parece el mismo día si cada vez somos más viejos, porque somos más viejos si aún somos jóvenes? ¿Se puede desear cambiar y no hacerlo?, ¿se puede aceptar la queja diaria sin haber hecho lo suficientemente para revertir nuestra historia,? y si creemos haberlo hecho todo y no sirvió, ¿de dónde sacar fuerzas para empezar otra vez y ya van tantas veces?

Mirar en el espejo del otro para verse a uno mismo en lugar de mirarse dentro de uno, ¿cuánto miedo guardamos que nos impide mirar nuestro interior?, mientras tanto nuestro cuerpo exterior esta rígido, tenso e inflexible, nos envuelve de corazas que comunican sin palabras toda la fuerza contenida del dolor de ser alguien con sus sentimientos abarrotados. Solo hablando, pero solo diciendo eso tan callado, decir diciendo, no hablando mucho sin decir nada, eso que no lo decimos porque se puede contar con palabras cargadas de verdades. Preferimos hablarlo con palabras banales que no dicen nada y ocupan un lugar en la comunicación con los otros, pues nos permite ocultar la realidad. Sin dudas el cuerpo duele por sus silencios, por sus sentimientos aun sin sentir, ni expresar, por no querer cambiar y tener miedo al cambio. Es la queja el disimulo perfecto, la que no deja ver, ni sentir el afecto a dar y recibir. Nos quejamos con cualquiera y no hablamos verdades con quien corresponde, en el tiempo justo ni de la forma apropiada. Ser sincero con si mismo es descubrir quien debe saber nuestras verdades y hablar sin miedo, porque hablando nos cambiamos a nosotros mismos, demolemos la coraza del cuerpo regido se puede hablar con palabras, pero también con el tacto y el contacto, se puede con las manos “escuchar” un cuerpo y el cuerpo puede sentirse entendido por una manos atentas y preparadas para descifrar los jeroglíficos de las tensiones parasitas del cuerpo, durante años inscribimos o tallamos nuestros sentimientos mas profundos en el cuerpo y su coraza de tensiones parasitas, que consumen nuestra energía biológica en contener los afectos que no se expresa ni con palabras, ni con gestos corporales, leer el cuerpo, entender sus signos físicos y desbloquearlos, no solo liberan tensiones

también las palabras que nunca pudimos decir por siempre dudar, por siempre reflexionar y nunca actuar, “toda una autobiografía bien oculta”. Hablar con sinceridad de uno mismo no es debilidad, hay que tener mucho valor para hablar de si mismo sin tapujos, mucho valor para ser escuchado por oídos atentos y manos expertas, un cuerpo relajado promueve una mente flexible con la sabiduría de pedir ayuda para cambiar un paradigma en principio tan inflexible como tortuoso, pero afortunadamente factible del cambio.

EL ENFRENTAMIENTO

Los enfrentamientos siempre son duros, difíciles. Los contendientes nunca son iguales, son siempre desparejos, unos mas otros menos, unos comprensivos otros desaprensivos, uno mira la vida de una forma y el otro del revés, uno aprendió sin preguntar y el otro pregunta demasiado. En los enfrentamientos ambas partes quieren tener razón, ambas partes se atribuyen la verdad única.

Se enfrentan el pasado con el presente, el futuro con el pasado y el presente con el futuro, hay enfrentamientos en el tiempo, pero también en la madurez de cada tiempo y cada momento.

El enfrentamiento del amor y el odio, el cruel y el compasivo, el cobarde y el valiente, el indiferente contra el comprometido, como el triste se enfrenta al alegre y el ingenuo al desconfiado.

Qué difícil mirarse al espejo de la vida y enfrentarse uno mismo con su historia tan controvertida, pero peor es no enfrentarse nunca con la verdad de si mismo y conciliarla.

Si el miedo es en efecto el sentimiento más básico hereditario genética y culturalmente de los humanos, por el miedo se explican muchas cosas, tanto virtudes esenciales como errores cruciales; qué enrucijada es enfrentar los miedos tan propios, tan contradictorios y reconocerlos dentro de nuestro animal interior. Esos miedos viejos, más los nuevos, como los miedos reales y los fantasmas. Para poder intelectualizarlos, espiritualizarlos y refinarlos en el ser humano que necesita vivir desde su muy adentro hacia el exterior con su animal humano pacificado.

Cuántas veces no saber quién soy, pregúntame que difícil me es ser mi propio amigo si habito un solo cuerpo, ¿cuál soy yo de todos estos? De cual me avergüenzo y de quien me siento orgulloso.

Juzgar y juzgar siempre al otro, el que vive fuera de uno: el vecino, el prójimo, el que sea, será esa la obsesión que no permite ver tantas partes propias en desacuerdo y enfrentadas.

Armar el rompecabezas de la vida mientras se vive o vivir de pedazo en pedazo, sin ser nunca de una sola pieza, terminado el puzle serás quien debas ser o solo un juego sin terminar, peor que perder la partida es dejarla inacabada e incomprensible haciendo que otro con compasión junte los trozos del cuerpo carcomido por un animal interior desbocado y muerto de miedo.

Dar saber al ser, educa al animal humano dando el valor de un verdadero ser humano, sin encarecer la verdad de los miedos, porque serán fantasmas, tampoco abaratando la verdad de los miedos porque serán inexplicables y emergerán en ansiedades y angustias, estas son extrañas amantes de la negación. Se puede negar los sentimientos, se puede también negar el sufrimiento, en la cultura de la negación reside el arte de quejarse y quejarse y es siempre una acusación encubierta hacia alguien, la de acusar un pedido de ayuda que no llegó, porque se pidió de la manera adecuada durante la ternura infantil y este hecho fue postergado por alguien que debía hacerlo por naturaleza, con formas esenciales y naturales.

El negador es una persona insegura, nunca termina de creer en sus verdaderos valores, que los tiene, pero no se los cree suficientemente, no maduró su valía por falta de ternura en algún momento clave de su desarrollo y que ante la posibilidad de volver a ser rechazado, ya que ese estado de rechazo le fue prodigado por alguien muy importante de su vida que debió protegerlo y no lo hizo, desde esa "falta" prefiere no pedir el efecto verdadero con las palabras adecuadas y quejarse es su manera de llamar la atención, de todos los miedos heredados culturalmente, el miedo al rechazo marca de por vida y a la hora de ser amigo de uno mismo reconocer nuestro propio rechazo duele y mucho, el cuerpo suele dar fe de esto.

El rechazo injusto del ser más necesitado o la pérdida irreparable de seres muy queridos, dejan vacíos que a veces parece no haber amor ni satisfacción que los pueda llenar. Sin embargo los miedos fantasmas, las fobias, sí llenan esos espacios. Si en toda queja hay una acusación, en el sufrimiento de cada dolor está la acusación y en las mismas palabras que expresan la queja del dolor están el o los acusados. Personas físicas hechas víctimas de fantasmas o de miedos, son las que rellenan el vacío del sufriente, del fóbico, que por la queja de su padecer pide ayuda con su síntoma y no con las palabras claras y adecuadas.

Primeramente pide ayuda a su propia parte amiga que es rechazada por esa parte enemiga que él mismo creó, la que no tolera sus propios actos, la misma parte que se identifica con el ser o los seres que lo rechazaron en la edad más necesitada y así se autocastiga impidiendo su propia amistad consigo mismo. Luego pide ayuda con su sufrimiento a los seres más próximos y queridos a los que hace culpables inocentes de la falta en su vacío tan temido, ahora impuesto e investido en otros, en esos seres vivientes y afectivos.

Si la parte sana de él, no sabe o no quiere hacerse cargo del dolor del amor perdido, como del rechazado, será un dolor físico y su sufrimiento quien demande a quien en el fondo puede ayudarlo si se le pide como corresponde, desde el amor y no desde el rechazo acusador, ahora hay un sustituto inocente que representa al viejo rechazador real o la vieja desaparición del amor perdido. Los seres humanos tenemos que tender puentes de encuentro para unir lazos y redes de amor, esa es la naturaleza sana de los sentimientos de ternura, en cambio en el rechazo, se inician puentes de reclamos que en lugar de unir afecto, son vías de encuentro y desencuentro de afectos mal entendidos. Es triste ver con los años que todo pudo ser distinto, el que debía prodigar amor, terminó prodigando un amor odioso y recibe un odio amoroso, todo se destiñe nada es claro, la confusión es el vínculo, el reclamo el discurso, el sufrimiento el método, los vacíos son más hondos y los miedos más profundos, los puentes de amor se derrumban, los vínculos por el desencuentro se fortifican, todas son razones histriónicas pero nunca una verdad. ¿Cuál es el mérito de querer ser entendido cuando no hay voluntad de ser comprendido? Imponer razones se entiende desde la razón más injusta hasta la más irrelevante, en cambio las verdades se comprenden desde su esencia sin necesidad de imposiciones. La desesperación no viene desde afuera nace desde adentro.

El arrepentido, es aquel que puede superar su desesperación, sólo si puede también dejar de ser lo bastante débil y poder soportar su propia voz que le indica claramente estar en un error, en su mentira. Así su verdadera fortaleza, será por la virtud de perseguir al fin la verdad, saliendo de las consecuencias de los errores encadenados de toda una vida de autoengaño. Si algo potencia los errores, es más, los caracteriza, es la buena relación de la debilidad del carácter de quien falla y defiende su error en forma desesperada contra la posibilidad de la solución, como si la costumbre de vivir en el error fuera "su seguridad" y la solución "un cambio al abismo". Pues si no hay cambio de posición, habrá potenciación de la negación, y esto es un intento de mantenerse erguido y orgulloso mientras cada vez se hunde más profundamente en sus miedos. La especulación no es amiga de las paradojas y desgasta en los momentos extremos, dejando el camino más directo y expeditivo al fracaso absoluto.

El arrepentimiento no es solo entendimiento, es comprensión del error, es cambiar de actitud frente al fallo y expresarlo en hechos concretos. En el cambio está la llave de la solución, por el contrario, en la obstinación en no cambiar solo resulta la desesperanza, hija dilecta del miedo.

Es muy curiosa esa paradoja de ser obstinado en vivir con miedo por miedo a cambiar, como también no tener la humildad de reconocer que vivir de error en error y ser orgulloso de la vida obstinada, aun equivocada, en un estado de pasividad, con cierto disimulo en su actividad consciente de su proceder, una forma clara de asentimiento interno del ser errado, siempre más preocupado por la justificación que por la solución. Si el maquillaje verbal convence, sobre todo a sí mismo, los equívocos se encadenan unos tras otros; cree avanzar mientras retrocede, el cambio se aleja mientras el individuo se acerca a su abismo. Es precisamente caminar sobre la cornisa la fuente de su miedo, pero negando al miedo cree encontrar calma cuando en realidad fogonea la caldera; el miedo negado suele ser explosivo, si venera la mentira propia se desprecia y es justo cuanto más se enorgullece de su propio engaño parlotando frases hechas por otros que solo expresan su vacío. Este modo peligroso de jugar con los sentimientos propios es como negarse la vida misma, en tanto aceptar la propia imperfección con absoluta sinceridad, acerca a la esencia misma y da con ella mucha certeza verdaderamente apaciguadora.

Todo aquello que es singular tiene finitud en el tiempo, salvo aquello singular que se trasmite de individuos en individuos en los tiempos venideros, solo así logra ser infinito, con los afectos del alma como el amor y las formas de pensar, se genera cultura de cuerpo en cuerpo, siendo sin duda el concepto de idea la causa más elevada que genera el ánimo humana que habita un cuerpo que posee la virtud del pensamiento, una idea es verdaderamente útil si le sirve a quien la piensa y su entorno, pero si la idea es reprimida, ni sirve a si mismo ni a los demás, la idea es una expresión de la mente no como un momento limite absoluto sino un instante para el cambio en el tiempo. Cuando no hay cambio, puede ser creída y asimilada como un miedo invasivo y destructivo del cuerpo. De ese miedo se puede “hablar” sin decirlo, pero nunca se puede “contarlo” si no se habla, claro está que el cuerpo nos cuenta muchas cosa con síntomas incluyendo aquellas que el mismo ser no sabe a conciencia, pero su alma las produce, toda fuerza vital que no se canaliza correctamente pugna por salir al exterior, si la fuerza vital del pensamiento se hizo idea y esta no se concreta en el mundo exterior vagabundea por el cuerpo con síntomas de sufrimiento, las buenas ideas no necesitan materializarse, solo necesitan ser contadas y entendidas luego alguien puede materializarlas o no, pero ya habitan en el mundo y eso es toda una concreción personal y social, en cambio auto- reprimirlas es una forma de desertión hacia dentro del cuerpo y solo dará sufrimientos e inestabilidad emocional.

Sin duda, los síntomas que mejor representa la inestabilidad emocional producto de la auto represión de las ideas que nos distinguen como seres individuales, son la ansiedad y angustia “las hijas dilectas del miedo”, reprimir ideas que conducen a cambiar realidades, se alimentan con miedo y el cuerpo responde con retracciones musculares, “forma silenciosa de decir muchas cosas”, verdaderas corazas no de protección externa, sino de fuerte contención interna a nuestra verdaderas capacidades, es el miedo a nosotros mismos y nuestra capacidad de hacer, que con curiosa astucia no quiere saber aquello que sabe, ¿de qué habla el ser que habla, mientras mantiene mudo su saber?. Cuanta energía derrochada en “tensiones parasitas” que dragan del cuerpo vitalidad para sostener al “mudo parlante”, que habla sin decir guardando profundamente el enigma del valor de sus verdades.

VERTIGO DE SABER

El lugar en que habita “el saber” en los tiempos actuales, se redujo en el individuo cotidiano a residir en el gran vértigo que da acceder a todo, a todo por aprender, a todo por informarse de cualquier tema o cuestión, no importa que sea este profundo o superficial. Desafortunadamente da todo igual, es en la velocidad y el alcance a “todo” donde reside el nocivo efecto adictivo de la inmediatez, solo saciada por más y más y si porque si; resultará entonces una imperiosa y ridícula necesidad siempre insatisfecha, una verdadera obsesión.

Si tuviera que definirse en un lema sería: “ya, ahora mismo, cuanto mas mejor y sin importar que”.

Si no hay un filtro muy personal verdaderamente elaborado en cuanto qué es aquello mal aprendido, ¿toda incorporación de conocimientos o información, puede pertenecer a causas de interés general y personal verdaderamente necesarias y útiles?, es mas aún, si el conocimiento es de dudosa concepción, realizado de forma prematura por una gestación inadecuada o sin un análisis mínimamente objetivo. Todo “saber” es obtenido “sin saber” cómo, cuánto o de qué lugar, ¿Quién puede recordar de dónde era y la cantidad de información, como su calidad cuando se absorbe un torbellino? Es normal sentir indigestión estomacal por comer rápido y mal, pero parece ser que la indigestión intelectual lastima más estómagos que la comida misma ¿será por eso ver tanta acidez social?, si se quiere una sociedad de individuos débiles en conocimientos útiles o individuos fuertes en información inútil, ya se ha logrado, porque se ven a muchos perdidos en su propio camino, van por el de forma quejosa y fatigada preguntando ¿a dónde vamos?. Si la pregunta primigenia es ¿a dónde voy? y esta suele acompañarnos la vida entera, no tiene sentido preguntar por el camino propio a otro, si el camino está dentro es uno en sí mismo.

El conocimiento valioso no tiene tamaño, medida, ni temporalidad. Tiene valor el conocimiento para vivir, experimentar y saber soportar los cambios que se producen a nivel humano, el conocimiento solo es cultura útil y necesaria si el animal humano logra de sí profundizar en un ser humano.

Saber discriminar y elegir entre los conocimientos voluptuosos de los profundos, los frívolos de los sensatos y serios, entender que nadie es sabio en todo, ni sabio se puede ser siempre, es más ¿quién es verdaderamente sabio? no hay que confundir erudición con sabiduría, el sabio sabe mucho mas de callar y saber escuchar, sabe de la vida misma, el erudito sabe mucho de uno o más temas pero no implica su saber vivir, ni da valía a sus sentimientos esa erudición, entonces mucha información superficial sin contrastar ni analizar no es erudición ni mucho menos sabiduría, es solo tener temas vacuos para parlotear.

Para muchos es más fácil saber de otros que de uno mismo, saber nada “de todo” que un poco de algo en profundidad. Nunca deja de ser curioso que la estupidez sea tan inteligente, por eso persiste, y la ignorancia tan atrevida aparece cuando nadie la espera ni la pide. Este dúo tan difundido camina entre nosotros camuflado de “gente culta” auto-proclamados formadores de opinión, es desde ese lugar donde se difunde el miedo obsesivo, tan amigo de la hipocondría. La obsesión es un factor de distracción de la vida misma, vivir obsesionado en el aluvión informático es desinformarse y no saber que en la bruma, se genera el miedo en aquello que existe en lo virtual y desaparece en la realidad.

Los “dueños de la verdad” tengan por seguro son los “dueños de la gran mentira” y esta última funcionó, funciona y funcionará siempre mal que nos pese y sea desagradable; “la gran mentira” no se apoyó siglos atrás en el vértigo informático pues este no existía, lo hizo igual que hoy basado en la necesidad de creer en algo, cualquier cosa que parezca buena sin serlo y creíble sin tener que demostrarlo, siempre es mejor antes que sentirse excluido por los demás, porque para muchos mientras se tenga algo que decir creen pertenecer y no saben que la gente habla de otros sin pensar en ellos. Habar no es sinónimo de pensar y menos todavía de sentir emociones, muchas veces hablar es desesperar.

Toda verdad objetiva debe ser cuestionada por la mirada subjetiva de la reflexión, esa que trata de ver donde no se ve y acepta la relatividad de todo. Y la filosofía subjetiva encontrará su camino en la mirada objetiva que hace poner límites entre la relatividad necesaria y el delirio místico.

Los miedos pierden fuerza frente a las alternativas tan creíbles como posibles, pero los miedos crecen en los encierros de las grandes confusiones; si cambiar es difícil ¿por qué negamos nuestros miedos a ultranza? reconocer nuestros miedos es muy duro, se requiere de valentía verdadera para aceptar el miedo al cambio y mucha más valentía realizar el cambio real, no se trata de dejar ser uno mismo, se trata de sucederse a sí mismo en algo mejor que lamentarse. Definitivamente en el lamento, hay una acusación y por regla anómica el culpable es el otro o los otros, porque de uno depende saber diferenciarse en la confusión generalizada o usarla de excusa para no cambiar.

Qué peligroso son los el ojos y la boca del que poco lee, pero se vuelve más peligroso los ojos y la boca del que lee mucho sin discriminar su lectura.

La censura como las prohibiciones ha provocado por siglos mucha desinformación, siendo peor aún en estas circunstancias, la falta de formación genuina y útil.

Hoy en gran parte del mundo hay más libertad de expresión, sin embargo la vulgarización y la desenfrenada cantidad de información que recibe un individuo en mismo día, es otra forma moderna y cruel de crear analfabetos ilustrados, una verdadera cultura de formación o información irreal, apoyándose en la necesidad de aquellos que no quieren saber, sino calmar el hambre de “su creer”, este es un creer sin conciencia, concepto, ni sentimiento, solo un creer que llena vacíos.

En el inmenso ruido informativo y formativo naufraga todo aquel que no aprendió a discernir la superficialidad de lo profundo, aquello útil de lo inútil, que es agresivo y que es ironía, no sabe diferenciar la construcción maliciosa de la constructividad necesaria.

En el amor por informar y formar está el amor por la humanidad en general, pero vemos en lo individual y particular, seres empeñados en hacerse despreciar, ya que aullar grandes acontecimientos no es necesariamente libertad, puede haber mucho humo pero nunca el fuego de una verdad.

Alrededor de nuevos valores pueden vivir los inventores de nuevos ruidos de estrépito que enseñan poco y se aprenden mal, son entonces mentiras cómodamente aceptadas.

Toda la energía psíquica que genera esta alienación social, individual y física otorga una senda final común: la hipocondría y las somatizaciones, una suerte de compensación o normalización, como una defensa contra el conflicto de la ansiedad, cólera o depresión. Este sistema de defensa es a largo plazo vulnerable ya que la hipocondría se hace real, la somatización enfermedad y el individuo en las entrañas de su amor propio, es un engañado repleto de conocimientos sin discriminación quedando lejos de una cultura útil y cercana al desorden mental, que no es locura pero tampoco cordura.

Ya que el que se cree su propia mentira por no poder soportar su propia verdad y la circundante, cuando habla de su mentira nos dice su falsa verdad, una suerte de bufón de si mismo, una interpretación exagerada de su baja estima, transformada en acciones que conocemos como actos exaltados, descalificaciones o violencia verbal, “el débil que se hace el fuerte”

¿Es la verdad el sueño más difícil de alcanzar?, ¿por eso habrá tantos cansados? En la verdad hay relajación aun siendo esta desagradable, disimularla es todo un esfuerzo de silencios, palabras y gestos corporales, todo un gasto de energía tan inútil sostenida en el tiempo, por los días o por los años.

Nos comportamos como un camello, primero nos arrodillamos para que se cargue sobre nuestros lomos, luego nos ponemos de pie con una carga que es de otros, y marchamos por el desierto transportando kilos y kilos de información innecesaria, temeraria y antojadiza.

La verdadera cultura, la que construye a un individuo y en conjunto a una sociedad no es la más voluminosa, ni la más grande, es la que se libera de toda información, conclusiones o razonamientos inútiles.

La verdadera y necesaria cultura, no está en quien grita más fuerte, ni habla con muchas palabras, está en la realidad de las palabras justas que expresan ideas para producir cambios tangibles en el bien individual y el bien común.

LA MENTIRA INDULGENTE

Curiosa es la indulgencia con uno mismo si esta termina por enfermar al ser, muchas veces el espíritu tira hacia abajo y acerca el abismo tan temido, es el espíritu de la pesadez que no es distinto al de la auto indulgencia acomodaticia, por esa cómoda compasión el abismo se termina haciendo cada vez más profundo y vertiginoso, obliga entonces a dar el paso atrás. En ese momento el silencio entre dos personas se vuelve más solitario que la soledad misma, estar verdaderamente solo puede liberar esa opresión de incomprensión con uno mismo, estar verdaderamente solo enseña a estar acompañado pero nunca es al revés. Hay “un momento en la eternidad” que puede ser el tiempo del cambio, si las mentiras empiezan y siempre terminan, porque no hay mentiras eternas aunque duren generaciones todas encuentran su vergonzoso fin.

Las mentiras son un movimiento recto con un principio y un final, en cambio la verdad siempre esta, aun negándola con fiereza, ella está siempre presente, la verdad es un movimiento circular en un mundo de palabras silenciosas y pensamientos que avanzan sin hacer ruido que dirigen los destinos de los espíritus de pesadez, estos siempre propensos a vivir en el borde del abismo, a mirar el fondo aun con los ojos puestos en el horizonte mirando derecho y en forma de movimiento recto, como la mentira.

Ven el fondo del abismo en cualquier lugar, una larga mentira hecha transitoriamente verdad, es el fondo de un ser vacío o a medio llenar que proyecta pesimismo en la vida misma, toda existencia tanto la propia como la ajena “y en particular esta última” serán responsables de “la pesadez de espíritu” y su imposibilidad de cambio, este vendrá con el valor de la toma de decisión de elegir la posibilidad frente a todas las posibilidades. Solo se ve la salida hacia arriba luego del crepúsculo anímico, porque el estado de ánimo es directamente proporcional al repliegue del ánimo, si de alma en los seres vivientes, más son pocos los que llegan a la cima, algunos en esta sienten “vivir la gloria”, más pronto sentirán vértigo y bajarán por la misma ladera que subieron, otros solo ven más camino con más montañas que subir y bajar esos ya no sufren por que conocen la incertidumbre de subir y bajar, no se engañan con el lugarcito seguro, bien saben que en esta vida y en esta tierra nada es seguro. Muchas razones no pueden explicar una verdad en cambio la verdad desestima todas las razones.

Mientras no sepamos la verdad no inventemos razones, es mejor vivir en la incertidumbre buscando la verdad, que vivir engañado por que será un sueño largo y profundo del que te despertara tu propia mentira o la del que te mintió.

EL SILENCIO MÁS MENTADO

Hay un instinto muy humano de idealización que se suma al también muy natural temor de cada uno de los individuos, las idealizaciones y los miedos terminan

juntándose para actuar frente a la oscuridad de lo desconocido, con una atención mucho mayor que la que se aplica a la realidad misma, dándose así la rara paradoja que detrás de una conspiración de silencio siempre se oculta una verdad.

De aquello que un padre, una madre callaron una vida entera, a menudo es de lo que habla una hija o un hijo el resto de su existencia, sin darse cuenta de que su propio discurso no le pertenece y desvela el secreto paterno- materno, haciendo una vida de revancha y hasta venganza estéril en el paso de sus días.

Todos esos secretos sin voz pero percibidos en gestos y actitudes, yacen en el fondo de cada ser sin identificarlos ni reconocerlos. Pero al sacarlos a la luz y desmenuzarlos para poder discriminar su auténtica verdad de “la mentira-verdad heredada”, aquí se nace nuevamente ya no por un parto, sino de la desatadura de un nudo amoroso muy mal entendido, el amor por un hijo es felicidad realizada de este no la tragedia vengada o la envidia proveniente de un pasado que no es propio, ni menos bien entendido. Una persona no puede, ni debe ser el resguardo de los fracasos o resentimiento de sus antecesores, debe intentar ser feliz, nunca lo será por siempre, pero transmitirá su intención, su voluntad y sus ganas de serlo, y algunas veces puede conseguirlo.

Hay tradiciones que conducen a la evolución y es bueno continuarlas, otras solo buscan la autodestrucción y estas deben ser sesgadas.

Si cada generación siempre se ha creído ser el futuro único hecho realidad, y el único presente verdaderamente auténtico, habiendo creado ella los mejores e insuperables avances, y aun pensando cómo antes se podía vivir sin “el nuevo gran avance”. Esta conducta tan humana como repetitiva ¿es un auto engaño que necesita inferirse a sí misma por baja estima? ¿O será el virtuosismo que verdaderamente pretende alcanzar? ¿O simplemente los humanos nunca alcanzamos la perfección del autoengaño?

Probablemente la falta de una seriedad profunda para alcanzar sin asustarse la realización de la tarea de la vida plena y feliz, nos obliga a pensar en el pasado o el futuro, pero nunca a disfrutar el presente.

Por supuesto que hay mucha nobleza en crear cosas nuevas y es sin dudar toda una virtud y nobleza el conservar las buenas cosas viejas que dieron sus frutos, el peligro es que la nobleza no sea destructora, insolente o burlona, cada individuo debe continuarse a sí mismo en su día a día, todos los días de su existencia, entonces cada generación se continuara en la siguiente con respeto a la anterior y velando por el bien de la que vendrá, eso es cultura de evolución, el antídoto al auto engaño y la autodestrucción individual y social.

El conocimiento noble no se desanima en sumergirse en aguas turbulentas, pero sí se inquieta si se queda en la superficie y no alcanza la profundidad donde reside la posibilidad de los grandes y verdaderos cambios individuales y generacionales.

Como se nutre la hipocondría de los que se caen en la loca carrera a ninguna parte, cuanto fatiga hay en apurarse sin saber para qué y cuantos síntomas nos distraen en esta triste realidad, esta sí puede ser la perfección del auto engaño siempre tan visible en la superficie y desconocida en la profundidad.

Es común ver que una explicación cualquiera, es mejor que la falta de explicación alguna, esto nos acerca a recibir explicaciones erróneas o disparatadas. Si lo desconocido trae inquietud, temor, miedo o sensación de peligro, cualquier explicación será buena aunque nos mientan, engañen o nos sometan a verdaderos riesgos.

Cuesta mucho abrir las puertas de la incertidumbre mientras se busca la verdad, para eso es necesario tener serenidad algo que probablemente hoy sea incomprendible para muchos.

Si la esencia del diálogo reside en que algo bueno suceda, si en este hay engaño consciente o no, habrá seguro frustración, y un diálogo frustrado trae violencia, la primera de todas la violencia es con uno mismo por dejarse engañar, toda violencia contra sí mismo es causal de dolor tanto físico como espiritual.

La pasión infinita por la respuesta, aunque sea fantasiosa pertenece al desesperado, Este es quien no cree en si mismo y busca respuestas externas sin importar de quien vengan.

¿Será este el autoengaño que necesita la generación de la híper tecnología y el apuro constante, la virtud de “la solución rápida”? o por el contrario ¿empezó la era de la de la seriedad profunda basada en la serenidad, en la ciencia con conciencia, de la razón basada en la realidad, de la voluntad de no engañarse?. Es muy fácil engañar a la conciencia pero muy difícil engañar al cuerpo, las sensaciones corporales y las emociones del cuerpo dieron origen a la conciencia de si mismo.

Es entonces desde los fondos más oscuros del alma de esa fuerza vital que se alimenta el cuerpo en su existir. Se refugia el individuo luego de vivir por una eternidad la vida del magma multitudinario que trivializa su existir, por parecerse a todos y no ser quien es, por ganar las batallas de las razones sin haber visto nunca la verdad, es eso que lo caracteriza su empobrecida realidad con una explicación en cada tema y ninguna para su individualidad.

LA URDIMBRE AFECTIVA

Encarcelado en el arcaico entramado familiar y social de donde emergió, cuando la forma de vida se hace dolor es cuando se acude al mundo médico en busca de ayuda, y muchas veces este no sabe recibirlo ni puede ayudarlo, pues si no sabe romper la coraza de protección de negación de esta realidad nunca entenderán el dolor físico de una historia tan remota que empezó en la pelea del intelecto razonador y los sentimientos, toda una experiencia fracasada en la evolución personal y también de la sociedad a la que pertenece.

Enfermar es consecuencia de una vida cargada de faltas y necesidades afectivas insatisfechas, toda una herencia agotadora. Las faltas son para el instinto una degradación y su consecuencia una disgregación de la voluntad, aquello que procede del instinto humano busca lo necesario, es libre y te hace ligero frente a la pesada carga de parecer y no ser.

Puede parecer inverosímil la idea de manifestaciones autocastigo inconsciente en los seres humanos, pero variando la intensidad y violencia, serán las auto- reacciones corporales, en función de una injusta sensación de culpa contraída las que las provocaran.

Del entramado afectivo inicial o primario recibido cuando somos seres indefensos, por que recordemos, los humanos somos los animales que nacemos y por mucho tiempo somos absolutamente dependientes del cuidado del entorno más próximo.

Hay un claro sentimiento de culpabilidad cuando el afecto falta o es mal entregado en el ser indefenso, generando en su simpleza emocional la culpa de no ser querido por no merecerlo, la simpleza de este pensamiento absurdo es propia de la lógica inmadurez de todo niño y su imperiosa dependencia tan prolongada que caracteriza nuestra especie, ser la más evolucionada al final de su desarrollo y la más indefensa en su evolución madurativa.

Este largo periodo de necesitar al otro o los otros conlleva la necesidad de agradar, gustar o destacar.

En la madurez disfrazado de otras formas se conserva en las sociedades actuales el sentimiento de ser necesario, válido, útil y en las exageraciones hasta sentirse imprescindibles, son nuevas formas de buscar el afecto mucho menos genuinas, transparentes y agotadoras, pero formas al fin de pedir el afecto tan necesario como vital.

Si esto falla los síntomas corporales son formas de pedir atención y/o ayuda,

Todo aquello que llamamos se pide desde la sensación corporal expresada en estados desagradables de malestar físico.

Si es inverosímil, que resulte más fácil hablar con detalle obsesivo de un síntoma y no poder hacerlo con naturalidad de los sentimientos que agobian y verdaderamente lastiman nuestro cuerpo, volviendo por muchos bucles retroactivos al origen: "si no me quieren es mi culpa" pero como no hay culpa verdadera, habrá un círculo vicioso síntoma, silencio sentimental, verborragia obsesiva de la descripción del malestar, mas culpa por la falta de solución y atención del daño biológico verdadero y el emocional que es la génesis antropológica de la evolución de la culpa primaria, "El afecto que faltó en el estado de indefensión".

Tanta, pero tanta cordura día tras día parece locura, cuánto miedo se tiene en perder el control, cuánto esfuerzo controlador se suele hacer de si mismo para no perder la cordura. Que tensa es esa cordura que creemos nos evita la locura, todo un esfuerzo inhumano para obtener un logro sobrehumano, ese de una vida sin cambios, monótona y segura llena de temores que alejan los amores, particularmente el amor propio. Si por miedo a no saber encontrarse, se termina cada individuo perdiendo en un lugar seguro que no es el propio, es el dictado por el otro o los otros o quizás aquello que creemos que los otros piensan de uno, y bien poco importa. cuanto más se trata de ser uno mismo más raros son los comportamientos ajenos, pero cuanto más dejamos de ser nosotros mismos creemos ser mejor aceptados, pero soportando el miedo de la cordura que parece locura.

Si siempre se hace lo mismo nada cambia decía un sabio y otro pensaba que solo con ímpetu y audacia se logran cosas fuera de las ordinarias y seguramente esa sea la verdadera cordura la de aceptar los cambios y ser partícipe de ellos, ser piezas del cambio y no seres de recambio. Cuando la enfermedad nos deja fuera del juego, en la enfermedad, en el dolor, en el sufrimiento del síntoma suele aparecer la oportunidad de reflexión para ver y sentir que no hay peor exceso que querer controlarlo todo, esa maldita obsesión que de tanto poner límites propios y ajenos agobia, tensa y asfixia. El cambio cuando es necesario produce angustia y es el tiempo que transcurre entre la decisión y la acción de cambio, por eso las angustias suele parecer eternas.

SUPERARSE O DESESPERARSE

La dialéctica es filosóficamente hablando la resolución de dos ideas opuestas por una superior o una síntesis de los opuestos.

Ser un número indiferenciado en la multitud es la pérdida de la verdadera libertad individual, la libertad es una dialéctica entre la necesidad y la posibilidad.

La posibilidad de ser uno mismo depende en gran medida en la relación de la posibilidad de saber elegir entre la interioridad y la generalidad circundante.

La carencia de posibilidades dentro del entorno que nos rodea, sin dudas produce angustia, pero cuando la carencia de necesidades está dentro de uno, la angustia es desesperación y las posibilidades de ser absorbido por la marea del entorno y terminar siendo un ser indiferenciado, generan un ser desesperado que en su asimilación con los clones del entorno, no solo no le permiten ver su desesperación, sino por el contrario se creen partícipes del éxito comunitario en locas carreras por el desarrollo de los vértigos de cambio tras cambio para que nada cambie. Hoy todo puede ser "viejo" en solo seis meses y los grandes aportes de algunos seres irremplazables son vistos como usos y costumbres de "dinosaurios" sociales. Si Pasteur, Fleming o el desconocido descubridor del fuego o la rueda si se quiere ir más atrás aún, son dinosaurios sociales, mal vamos entonces,

Los sentimientos contados en las obras de Shakespeare como la traición y tragedia de Macbeth, el engaño y la duda en Hamlet o los celos de Otelo, la ambición y la usura en

el Mercader de Venecia o la frivolidad social en la desenfrenada carrera del éxito de Iván Ilich de Tolstoi, tienen la misma vigencia hoy que hace siglos, la ironía del hidalgo caballero de Cervantes es tan tragicómicamente verdadera, genial como vigente, hoy como hace quinientos años o mañana.

Del desarrollo particular que mejora al individuo como ser que brinda en lo general, sea mucho o poco, siempre aporta, así nace la transmisión cultural, esta es la verdadera evolución humana que no conoce edad en la historia ni región geográfica. De todos los tiempos y desde cualquier lugar del mundo surgieron aportes invaluable, las necesidades fueron siempre un motor para generar la posibilidad de satisfacerlas, aquellos que así buscaron en su interior su aporte al bien general sin perder su individualidad, fueron seres sociales, pero socializar al individuo transformándolo en un ser camaleónico no aporta, disminuye la creatividad evolutiva y masifica el pensamiento.

Toda generación debe comenzar de cero buscando cambios, pero siempre debe conocer los logros de la generación predecesora, como también saber los fallos de esta; la juventud es una etapa vitalista del tiempo de un ser, la madurez un tiempo de consolidación de conocimientos internos y externos, la vejez un tiempo de aporte de experiencia.

Ser un número en la multitud perderse a sí mismo, no encontrar un mínimo aporte individual en lo general ser parte de la empresa de otros como un engranaje indiferenciado, para sumarse al éxito de moda que pretende hacer "dinosaurios" a los verdaderos y perdurables logros, termina desesperando al ser de tal forma que ni él se reconoce desesperado por estar convencido de "su éxito", claro que su cuerpo cuenta con síntomas otra realidad la verdadera historia de una vida.

Cuerpo y ánima se resuelven en la dialéctica de la síntesis de su indivisibilidad dando lugar al espíritu de un ser, la física demostró hace mucho tiempo que toda materia es energía y el cuerpo humano no es la excepción, el espíritu es aquello que emerge de la materia, el espíritu humano es la emergencia desde el cuerpo de la energía vital de su alma dejando huellas de su existir en los demás y el mundo exterior.

La espiritualidad humana nace de la interioridad con dirección hacia el exterior, la necesidad de expresarla es la posibilidad, si fracasamos en la posibilidad de las posibilidades de accionar, de realizar, de hacer huella en la vida, toda esa energía se retiene en síntomas ¿Cuánta energía frustrada o mal canalizada hay en un vértigo o un dolor?, el hecho de poder ser uno mismo proyectarse al mundo exterior, actuar en él, confundirse con nuestros congéneres y saber volver a sí mismo, solo es posible desde el profundo conocimiento de saberse uno dentro de sí y también afuera, entre los demás, ser uno más nunca significa dejar de ser quien eres.

En la realización de la posibilidad hay satisfacción, en la persecución de las posibilidades sin concretar nunca una solo hay un ser fantasma, alguien jugando a realizarse siempre, sin realidad alguna que jamás demuestre sus hechos y concreciones, ese es el juego de la apariencia de la falsa esperanza.

Quien cree vivir en un estado de desesperación personal, ha caído en la debida cuenta de que es prisionero de esta y no puede hablar con cabal sentido de la misma, es algo que le sucede en un conflicto con sí mismo, solo puede repetir y repetir quejas y maldiciones de su sentir, su malestar, ser un preciso detallista de su sufrir, pero nunca habla de su sí mismo y su relación con el mismo.

Ese ser viviente con su interioridad tan amada, como asustado de entenderla, asumirla y descubrirla es precisamente, la mala relación que se tiene con uno mismo la causa de la desesperación.

Está el que se busca, no se encuentra y desespera, mas también el que por todos los medios se aleja de sí mismo buscándose en la aprobación del mundo exterior también desesperándose, el primero se pierde dentro de sí sin encontrarse y el segundo se aleja todo lo posible de sí mismo y se pierde también sin ninguna posibilidad de encuentro.

La interioridad es el más seguro de los sitios para habitar cuando está definida y conocida por uno mismo, esto sucede si se trabajó en encontrarse, en auto-relacionarse con convicción, pero para muchos es como un pozo sin fondo que si se cae en él, la caída será eterna y vertiginosa, sin embargo en nuestra interioridad esta la existencia misma, no zambullirse dentro de esta con convicción por miedo a vivir quien verdaderamente soy y merodear desde su extremo más alto con la duda de ser dueño de sí mismo es un vértigo que cala muy hondo en el cuerpo y se vuelve una obsesión en la mente, es entonces que el cuerpo lleno de rigideces genera malestar vértigos y mareos, para en última instancia solo hablar del síntoma vertiginoso y todo aquello que imposibilita hacer una vida normal, es la ley, una auto ley muy ineficaz por cierto, pues ya no es solo un síntoma, este se adueña de la persona y hace olvidar aun mas su relación con si mismo, cuando las palabras esconden el origen de miedo y el cuerpo contesta con síntomas de vértigo y mareo.

Para Frederich Nietzsche no había mejor psicólogo que Fidor Dostoievski. León Tolstoi que en su obra La muerte de Iván Ilich probablemente logra la mejor descripción de psicopatología que se conozca aun siendo esta una novela. El filósofo danés Kierkegaard sin proponérselo, en cada libro nos enseña la psicología más fina del yo profundo. Feijo nos enseña la importancia de la medicina clínica sin ser médico en el siglo el XVII. Freud aprendió español para leer el Quijote en versión original, decía que aprendía mucho de la condición humana en la obra maestra de Cervantes sin pisar todavía el Siglo XX.

Escritores, filósofos y teólogos, desde la observación estricta de la condición humana marcaron el rumbo de aquellos que vendrían. Santiago Ramón y Cajal presenta la neurona desde la teoría y sin poder comprobarlo convirtiéndose en el padre de la neurología, más de cincuenta años después con la creación de microscopio atómico se demuestra inequívocamente la verdad de Cajal. Siempre la tecnología termina confirmando la observación sistemática de una persona, la teoría de la relatividad de Albert Einstein sigue vigente sin ninguna tecnología que puede desestimarla y se lo ha intentado. Todo nos conduce a pensar que la tecnología en manos humanas está al servicio de los seres humanos, pero como ya nos advirtió en el Siglo XVI el médico humanista François Rabelais "La ciencia sin conciencia es la ruina del alma".

Karl Popper, celebre epistemólogo del Siglo XX, nos enseñó del deber de la ciencia en revisarse a si misma y corregirse de sus errores, es humanidad pura. Toda tecnología es bienvenida a las ciencias de la salud, pero como decía Gregorio Marañón "primero de todo escuchar al paciente, después la revisión clínica de su cuerpo, recién después los estudios". También nos advertía que en ese siglo (XX), se terminaría con las enfermedades, pero nos mataría las prisas; se ha logrado terminar con muchas enfermedades propias de su época, no todas, pero sin dudas las prisas son una epidemia que enferma y destroza espiritual, anímica y físicamente a la sociedad actual.

Ir de prisa incluye el deseo de urgencia que no es igual a la necesidad de ir rápido. El deseo de urgencia es ansiedad, es el ya por el ahora mismo; no siempre acertamos en la elección de hacer o ir rápido porque puede ser negligente. Ir deprisa es ansiedad y la gran posibilidad de errar en el objetivo, ir de prisa no es necesario, no garantiza terminar antes, suele hacerse con errores y se termina después o se termina muy mal. ¿Pero cómo soportar la vorágine social que empuja a ir de prisa en una sociedad de vértigo puro? El filósofo coreano- alemán Chul Han nos habla de la sociedad del cansancio en su libro publicado en el 2012, advierte de la falta de reflexión en los tiempos que corren y la imposibilidad de romper el círculo vicioso de cansancio –error –angustia por fracaso.

Hoy los miedos inexplicables (fobias), la angustia, ansiedad y la enfermedad caminan juntos en un cuerpo tan cargado de síntomas, como una mente de dudas, dudas que parecen deudas de una realidad imposible de cumplir, el buen descanso debería ser

parte de la tarea del buen trabajador, y el buen trabajador no paga con prisas que enferman en la epidemia de la vorágine social.

LA PARADOJA DE PASARLA MAL PARA ESTAR BIEN

Reconocer las palabras que uno dice no es la dificultad, esta reside en reconocerse a sí mismo en la palabras pronunciadas, el que dice estar desesperado no necesariamente lo está y quien sugiere no estarlo tampoco es garantía de no ser un desesperado.

La desesperación es sorda y oscura por que la auto- relación son sensaciones, emociones y sentimientos dentro del cuerpo mismo.

Todos en mayor o menor grado padecemos desesperación, no hay ser que no sienta en lo más profundo de su ánimo una cierta inquietud, un poco de desasosiego cierta o angustia saber adaptarse a los cambios interiores y reconocerlos son prueba cabal de que dentro nuestro habita la existencia.

La desesperación incontrolable nace y termina en la relación negada de la relación de uno mismo con su interioridad, sin verdadera auto- relación no hay esperanza y eso desespera.

Crear en aquello que no se ve, en aquello que no ocurrió aún, es la fe, con o sin religión de por medio, solo dependerá de cada uno creer en aquello que no sabemos si sucederá, por seguir creyendo aunque parezca “absurdo”, creer se hace deseo convirtiéndose en la fuerza del sentimiento en el hacer de cada día, todos los días.

Será entonces en cada concreción, en cada realización, que el absurdo se transforme en una realidad tangible, naciendo la paradoja de que lo imposible es posible.

Vemos y sabemos de tantos “absurdos” que cambiaron la historia de muchos seres que lograron de “su imposible” gracias a un cambio, creer en el deseo propio que surge desde muy adentro de uno mismo.

Ese deseo tan difícil de explicar como de contar, porque aparece como una tormenta de sensaciones corporales tan únicas como indecibles, esas sensaciones que nos muestran sin palabras cuál es nuestro deber y este se hace deseo.

De repente, ese deber que nace del interior de cada uno se hace deseo y el deseo interno se hace deber. El deber y el deseo se encuentran frente a frente y se corresponden, no por azar, ni por fortuna, es por saber buscarse dentro de sí.

Solo comienza a actuar el instinto del deseo cuando la razón termina, no es posible razonar “eso” que el cuerpo nos dice, hay muchas razones exteriores que anticiparán que nuestro deseo y empeño fracasarán. Normalmente semejante aseveración parte de quien no tiene una causa y fuerza para desear y solo tiene algo que decir, porque todo deseo, toda fe en si mismo, debe necesariamente llevarse acabo frente a toda adversidad; solo sabremos si fue fracaso luego del trabajo convencido de hacerlo, y es entonces donde el fracaso se desvanece, porque hacerlo es un hecho concreto y no hacerlo por mil razones distintas, es sin dudas, un fracaso seguro y de antemano. Verdad y razón no son sinónimos, la diferencia es un abismo insalvable.

La seguridad aparente de no hacer, de no intentar, solo se rellena de palabras y más palabras, por lo tanto de razones y razones, pero estas nunca llenan el vacío de quien vive sin vivir la paradoja de que la fe en el “absurdo” se transforma en realidad y la realidad es la verdad.

El cuerpo es el templo donde habita nuestra interioridad, buscarse dentro de él no es egoísmo, es la tarea de encontrar el ser particular que somos para poder sumar en la vida, cada vez más generalista, que invita a cumplir deberes de deseos de otros y anular los propios.

Es aquí cuando impera la necesidad de la honestidad con uno mismo, para no hacer pasar por humildad lo que es en realidad falta de valor, ya que el único valor humilde es creer, después del arduo trabajo de haberse entendido con la otra paradoja, la de sufrir angustia y dolor transitando en el estrecho camino de esa soledad en silencio para obtener el saber de cuál es nuestro deseo hecho deber, la verdadera fuente de fuerza para el día a día todos los días, "la paradoja de pasarla mal para estar bien". Frente a las decisiones de la vida, desde las simples a las trascendentales, suele aparecer esa angustia infinita que puede apoderarse de la vida misma y hacer su reinado. La inquietud que genera se hunde en el alma misma, es entonces que huyendo del mundo para encontrarse en soledad y es precisamente en esta, la soledad sin deseo, la que termina aterrando, transformando todo en ambivalencia, querer y no querer, de poder o no poder, de ansiar simultáneamente el bien y el mal propio, entonces el deseo y el deber se enfrentan y no se concilian. El cuerpo y el alma parecen dos hermanos gemelos e irreconciliables enemigos, pero esto nunca es así; cuando el cuerpo duele o traiciona con sus síntomas solo expresa el estado del alma, si del ánimo la fuerza vital que nos acompaña siempre desde la concepción hasta el último segundo de vida. Si el universo dorado del ánimo es como un pájaro que prefiere encerrarse en su jaula, en lugar de habitar el vasto mundo lleno de esfuerzos y peligros, pero también de oportunidades de felicidad y placer, no le pidas al cuerpo aquello que le priva enclaustrando su ánimo, fuente primaria y esencial de energía viva, "porque no es igual buscarse que encerrarse".

SOBRE LAS PUERTAS DEL CUERPO Y SU ÁNIMA

Las cosas de la vida nos entran por las puertas de los sentidos, pero una vez dentro de nosotros mismos ¿dónde está la puerta para llegar a salir de "el escondite seguro" del refugio somático que guarda las tortuosidades de una psique que no soporta saber, ni salir al exterior?

Los adultos vemos a los niños temer en la oscuridad, cosas que con luz dejan de temer ¿necesitamos iluminar nuestro interior? No, rotundamente no, por el solo hecho de no ser seres oscuros, el temor y las tinieblas del ánimo nunca se disiparon con los rayos del sol, estos se quedan en la piel y los ojos. En cambio, sentir y mirar para poder contemplar la naturaleza de hechos que nos invaden y luego reflexionar las heridas del amor traicionado, y hablo de todas las formas posibles de amor que se pueden sentir y herir, la contemplación de la naturaleza de los hechos que llenan nuestros espacios, formando verdaderos vacíos, pesan sobre nuestro cuerpo más que cualquier carga.....el vacío estructural de una vida debería tener un peso específico igual a una pluma, pero a mayor vacío, mayor peso en el pecho, en la espalda o en el estómago.

La contemplación del mundo exterior puede llevarnos a ser contemplativos con nosotros mismos, no todo es retorcido, en todo caso es mal interpretado, nuestros sentidos sufren más ilusiones por los prejuicios, que por la verdadera sensación sobre ellos mismos. Muchas veces percibimos aquello que nunca hemos sentido.

En la percepción suele muchas veces idealizarse la realidad, y esta no es la que se sintió, se hizo ver o escuchar,

Es importante advertir que la vida interior es compatible con el desconocimiento de las propias aptitudes, ya que estas son buenas en el espejo del mundo exterior con la

sincera aceptación de sus resultados por aquellos que amamos o respetamos genuinamente.

El cuerpo no es absolutamente compacto, porque si lo fuese todo rebotaría en él, y muy bien sabemos que no es así. Dentro de él tenemos vacíos muy concretos como pasa por ejemplo con las vísceras, permiten estrujarnos sin rompernos, rellenarnos y volvernos a vaciar.

Si el cuerpo fuera todo compacto y todo rebotara en él no se dañaría, ni sentiría.

¿Sería eterno? No lo sé, pues el que tenemos no lo es, desde que nacemos sabemos que Tanatos nos ronda, pero como el cuerpo no es tan duro, podemos sentir y emocionarnos.

Te preguntará si al principio de todo, en el nacimiento de nuestra vida, las emociones tienen un propósito inteligente en la medida que las sentimos. No, realmente no lo tienen, van llegando una tras otra por un largo tiempo que parece infinito, pero sabemos de su finitud pues nada vive siempre. En ese tiempo cada emoción chocará con otra y otra que siguen llegando toda la vida; en algún momento luego de tanto choque sin sentido casi caótico, algunas se unen con otras por tener cierta afinidad, otras harán lo mismo, distintas emociones unidas por su propio peso se decantan ya en sentimientos más concretos y estos se desarrollan con más tiempo, mientras este el tiempo exista.

Los sentimientos son emociones unidas entre sí, como ya vimos que se unieron en un momento de la vida distinto al de otros sentimientos, y cada sentimiento será como su tiempo de nacimiento en un aquí y un ahora con todo aquello bueno pero también con aquello malo de su momento.

Los sentimientos maduran con cada ser y los avatares de su existencia, más la cultura en que este se sumerge o fue sumergido.

Entonces si hay un momento de la vida cargado de sentimientos encontrados y también afines, es tarea de cada ser aprender a diferenciar sus sentimientos y saberlos asociar a las causas donde a veces aquello que fue bueno o regular se le recuerda como malo o muy malo, y también aquello tan malo no lo es tanto o ni siquiera es malo. Puede la sorpresa, dar haber vivido cosas buenas y vivir engañado de ser estas malas vivencias, entonces es el cuerpo que no es duro, sino esponjoso, con sus partes materiales y sus cavidades vacías susceptibles siempre de ser llenadas y vaciadas: alimentos con su energía nutriente, aire y agua que son vitales en cada llenado y vaciado; la vida depende de este intercambio igual que de los sentimientos, que también alimentan al cuerpo pero son una energía vital distinta, esta es la energía del ánimo.

De cada uno de nosotros depende ser cuerpos animados o desanimados para ser más justos, seremos casi tan felices cuanto más entendamos los desánimos y sus causas, ya que el cuerpo nació animado y la vida misma suele desanimarlo; depende de cada quien y cada cual y el cristal con que se mire.

La idea de recibir primero sensaciones de movimiento en nuestra mente y esta ser excitada, promueve la voluntad de moverse. Nadie empieza a hacer nada si no está previsto en su mente, luego sí vendrán los deseos de movimiento específicos, este deseo contará indefectiblemente con en el ánimo, la fuerza vital que se disemina por todo el cuerpo; así nace el movimiento corporal.

La lengua es la artista que articula la palabra y los labios modulan el sentimiento del sonido de estas, pero si no se mueven, si se sellan, un nudo en el estómago revela angustia.

Si no es posible reaccionar a una imagen que debería conmover, es porque nunca fue aprendida aun siendo ya vista, pero no integrada con sentimiento.

Que el cuerpo se "lance en acción" es porque el suceso se aprendió previamente y solo fue posible si hubo atención. Es esta la pieza fundamental de todo aprendizaje, la

capacidad de atención, pero muchos hechos son aprendidos con el engaño de aquello que nuestra mente añade y que nuestro cuerpo ni sintió ni vio, esos prejuicios fomentan el engaño distorsivo nacido de la conjetura falaz, algo común en el espíritu humano, ver y sentir aquello que nunca ocurrió porque no hubo atención sensorial que lo justifique, sino en cambio un dudoso juicio moral.

La vida es mucho más ancha que la historia contada. Una vida está en gran parte hecha por la psicología humana y no por patologías mentalista de moda, ni prejuicios morales.

Las facetas de la verdad juegan entre las historias y leyendas urbanas, ambas se entrecruzan y ambas se contradicen; en donde el ser pasa de "héroe" a "villano" y viceversa, mientras vivimos fascinados del mito del carácter de una sola pieza nos olvidamos que en una vida, cada edad y cada tiempo puede ser toda una vida y luego vivir otra sin necesidad alguna de la muerte, en una misma vida se viven muchas vida, sobre todo si hay voluntad de cambio.

Es el necio que todo lo niega y hace una virtud de no saber nada y asegurarlo con fuerte ahínco ¿cómo puede saber que es la verdad y la mentira? si asegura el NO saber cómo virtud y aun así asevera su NO saber.

Es sin duda imposible saberlo todo, es más, ¿cuánto es mucho y cuánto es poco?. A la hora de medir el saber y conocimiento algo es seguro, nadie puede afirmar que no sabe nada de nada y con eso sentirse inocente e irresponsable de los hechos que lo circundan, cada día de cada año de toda una vida, si el secreto para no fracasar es tener una buena excusa, esta encierra en sí misma algo de saber y posterga la oportunidad de recoger el mejor de los aprendizajes, el que da el fracasar y volverlo a intentar con el nuevo saber del que vivió, se equivocó y corrigió. La angustia sólo es posible liberarla, cuando se es libre de expresar todas las falacias que ella misma encierra. La angustia es tiempo de espera, es el sentimiento y emoción que sentimos mientras un cambio necesario en nuestras vidas y el paso a la acción que produce el mismo, no ocurre. Esa verdad que conocemos de antemano y no realizamos por miedo al cambio, es angustia. Porque no existe un juez más perspicaz y tenaz que examine una y mil veces al acusado que la angustia propia, solo un ser angustiado es su propio fiscal y juez. Esta no abandona el cuerpo de quien la padece en ninguna ocasión. Ni en la diversión como en el trabajo, ni en el bullicio como tampoco en el día o en la noche en silencio. Si "un nudo en el estómago" representa su existencia corporal, deshacer los límites de elegir entre la posibilidad de cambio frente a las posibilidades de la vida, te hace libre de la angustia.

Pasar a la acción y enfrentar el cambio de realizarse a si mismo es un camino a la paz interior, el resto, solo atajos. El camino del cambio son acciones concretas que se expresan en la vida misma, las eternas reflexiones basadas en excusas son atajos sin salida, que no hacen más aumentar la angustia. Un cuerpo sereno, sin turbulencias de emociones y sentimientos encontrados, se consigue con decisiones, la duda es necesaria y nadie está libre de ella, pero cuanto más tiempo dure la duda más se agranda el estado de angustia. Nunca es fácil decidir y accionar, pero tampoco es imposible, sobre todo desde el interior de nuestro cuerpo que es donde habita nuestro ser y es invadido por la angustia.

EL MUSEO DE UNO MISMO

Cómo pretender esperar que los demás juzguen tu autoestima, si la ignorancia suele ser muy atrevida, solo tú puedes ver cuánto vales, la apología de la ignorancia genera supersticiones, envidias y el rechazo indebido de aquello que es desconocido.

¿Quién conoce de tu ser profundo, aquello que aún puede ser todavía desconocido

para ti mismo?

El que se apodera del discurso de no cambiar el misterio de lo desconocido y transformar en miedo el saber que genera conocimiento y da luz en la oscuridad, se rodea de seguidores ignorantes, envidiosos y supersticiosos.

Esta combinación genera despóticos pensamientos e ideologías. Galileo pagó con reclusión perpetua decir que la Tierra giraba alrededor del sol, saber la verdad no te libera de juicio ajeno y puedes ser víctima del prejuicio supersticioso, pero nunca lo serás de tu propio saber.

La palabra museo viene del latín, como el lugar propicio para trabajar e inspirar las musas, por tanto nació como el lugar para generar conocimiento y no solo exponerlo porque ser liberado de de la ilusiones perniciosas del ocultismo, no es ser desilusionado, es poner conocimiento en el lugar que el asombro asusta y genera miedo. El hecho de conocer las cosas y su naturaleza debe traer el profundo asombro de que los misterios deponen su desidia ante el conocimiento, estos son sin dudar pacificadores de cualquier espíritu humano.

Ser el museo de uno mismo es la posibilidad de saber quién eres, ser uno mismo la musa para conocerte, y si no puedes solo pide ayuda, pero a quien corresponda, elige a quien te escuche y opine de ti.

Hoy desafortunadamente, la inmensa catarata de información imposible de procesar, reflexionar y entender, no surge de la musa y es reemplazada rápidamente con nueva información que termina por agobiar la capacidad de entendimiento, sofocar la reflexión verdadera hasta garantizar la falta de formación autentica. Cuando todo cambia con vértigo, se pueden generar miles de razones para justificar cualquier cosa, pero nunca el entendimiento de una verdad.

Entonces la mentira se convierte en verdad apócrifa y esta realidad crea la nueva forma del ignorante moderno, muy informado que sabe de todo muy poco y mucho de nada.

Cuánta angustia hay en el cuerpo del ser que busca el norte de esta vida con la brújula en la mano, mientras su aguja gira enloquecida.....

Si realizamos un pequeño cambio dentro de un proyecto mayor que no realizamos por miedo y nos genera angustia, puede ser la creación de algo nuevo en la búsqueda de algo antiguo, es la recuperación de un sentimiento o una emoción olvidada, cuando no anestesiada en el horror vivido en tiempos pasados, y así se consigue la recuperación de un sueño antiguo jamás realizado.

Esa innovación, es ni más ni menos que el eslabón que une en el presente el factor de cambio de rumbo y no un cambio de forma, sino una forma de cambiar: pasar a la acción vital y salir de la parálisis temerosa.

Muchas veces la culpa que paraliza nace en el miedo y es una vieja deuda pendiente que nunca se contrajo, entonces el futuro es un crédito inexistente que no se tiene por qué pagar.

El cuerpo se agobia pagando con energía propia, errores impuestos por ajenos que actuaron como dueños de nuestra joven maduración, cuando debieron ser maestros de nuestro desarrollo hacia la madurez.

Aun así persistimos en el error de querer cambiar dejando pasar el tiempo sin hacer nada, en lugar de cambiar por medio del actuar con hechos tangibles.

Cuántas voces llenas de palabras vacías gastan las energías de nuestro cuerpo, ni tampoco ignoras cuantas fuerzas mal gastadas te llevan a desfallecer cuando el hablar continuo desde el amanecer al anochecer, son solo excusas y justificaciones; el que mucho habla y no cambia nada, seguro pierde parte de la vitalidad esencial de su cuerpo.

El cuerpo envejece, su acritud cala en los huesos con el correr del tiempo si no

ocurren los cambios necesarios, son tiempos de angustia y dolor. Los cambios realizados en nuestra vida implican vitalidad, pero igual el cuerpo envejece, pero claro está, de otra forma....

LAS PALABRAS

El problema no es reconocer las palabras que se dicen, el problema es reconocerse a sí mismo en las palabras que uno dice.

Vieja costumbre de hablar con frases hechas de valores frívolos o tópicos de moda, que identifican con algún grupo de pertenencia social tan circunstancial como vacío de contenido, verdaderamente inútil a uno o a los demás; para algunos es mejor parecer quien no es, que saber quién es realmente.

Abolidas las definiciones mundanas, todo se escurre y precipita ¿cómo se recoge dentro de una definición tópica y trillada qué es aquello que uno entendió de manera distinta y más aún todo lo que uno ama de una manera tan especial como distinta?. Qué angustia causa sacar hacia fuera aquel que se lleva dentro y ser uno mismo, y cuánta ansiedad produce sostener a quien no somos para ser aceptados aun por quienes no nos interesa, solo pertenecer a algo o ser miembro de eso que no importa a nuestra esencia. No ser dueño de uno mismo es inaceptable por nuestro propio ser....siempre alguna forma de temor se expresará en el cuerpo, recordándonos que ser no es parecer, y de ahí, un paso a padecer el malestar corporal en sus miles de caras y formas.

Si no podemos quitarnos de encima el estrecho y asustadizo cerco que nos genera el futuro, el presente será una mera continuación del pasado, y si por otro lado no logramos eliminar el rígido cerco del pasado que abrumba, el presente solo será un lugar de conceptos arrumbados, entonces de esta manera no habrá significación alguna para que surja la evolución del individuo en su día a día cada día.

Sin conciencia del instante, que es ese paso entre la quietud y a la acción, la existencia se vuelve vacía.

Después de esperar toca conocerse y luego toca actuar, no hay que hacer una parodia de la eternidad, el presente es lo eterno.

Mientras se espera, la inocencia es ignorancia, y esta surge de la falta del saber, de no poseer el conocimiento. Desde esta circunstancia inocencia-ignorancia-no conocimiento, se adhiere a la imposibilidad de no poder diferenciar el bien del mal, en cualquier circunstancia que se lo pretenda juzgar, las personas son inocentes de sus errores por no poseer el conocimiento para evitarlos, ni tampoco la conciencia adecuada del acto por ignorar la diferencia entre el bien y el mal.

Con esta forma existir es como se mantiene el individuo sin conocimiento cabal de sí mismo, ni de los demás que lo rodean, ni tampoco de sus verdaderas posibilidades individuales frente a la vida. En estas condiciones se encuentra frente a la nada y se trunca la gran oportunidad de decidir en libertad.

La inocencia del ser social no es algo ponderable ni justificable, es precisamente todo lo contrario, es ignorancia, y no necesariamente esperando la llegada del saber es permanecer ajeno a la relación del individuo con los demás, y más aún, ajeno de cómo estos afectan a ese mismo ser en su unicidad, porque no es cuerpo y alma, ya que son indivisibles.

El alma es el ánimo, es la fuerza vital que un ser vivo tiene en su cuerpo para accionar expresándose al mundo y la impronta que transmite será su espíritu. De eso se trata la vida en sociedad, espíritus que intercambian acciones en hechos palpables, en verdaderas realizaciones humanas. El espíritu humano puede ser tan increíblemente contradictorio como la belleza de la Gioconda de Da Vinci, o el horror de Hiroshima, el David de Miguel Ángel, o Auschwitz. Nos guste o no Hitler tenía cuerpo, alma y espíritu y sus seguidores también, los tristes hechos lo demuestran.

Pero también lo tuvieron Pasteur, Ramón y Cajal o Sabin, y gracias a ellos muchos seres humanos tuvieron una vida mejor.

LA HUMANIZACION DEL ANIMAL HUMANO

Todas las especies se repiten en seres iguales a si mismos. En esto la especie humana no es una excepción, pero sí produce individuos. Los individuos son producto de su diferenciación con los demás de su misma especie. La repetición de la especie es un fenómeno cuantitativo, en cambio la generación de un individuo es un fenómeno cualitativo, en la ignorancia se sostiene la nada y esta es la generadora de angustia del ser.

En la medida que el conocimiento se introduce en la especie humana, que es la única con conciencia de la existencia de su ser, siente angustia frente a su ignorancia; es común escuchar “se angustia por nada” como frase dicha al paso, pero paradójicamente ese sentimiento que “anuda la boca del estómago” es producto del vacío que nos hace sentir ser nada, emocionarse frente a la nada es angustiante. La soledad es necesaria para la reflexión que produce todo lo contrario, esa reflexión generadora de pensamientos que surgen de la comprensión de los propios sentimientos transformadores de un ser vacío en uno diferenciado y único, en un verdadero individuo.

Las conversaciones enriquecen en el intercambio de ideas y fomentan el sano saber de la diferenciación de pensamientos, favoreciendo tanto el entendimiento propio como el ajeno.

Llenar vacíos con cocimientos no es terminar con la nada, los vacíos son frecuentemente rellenos de frivolidades o mentiras, la nada desaparece con el nacimiento del todo.

El todo es el individuo que equivocado o no, se constituyó a si mismo con su saber forjado de aprender con atención los sucesos de su entorno y fundamentalmente los sucesos de su interior, siempre demandantes de la satisfacción de su propio deseo. En un juego íntimo entre las necesidades internas y las postergaciones que obligan la convivencia de los individuos entre sí, estos se crean a si mismos, como un todo indivisible que se expresa por un cuerpo que lo representa como un ser vivo único e irrepetible.

El alma y el cuerpo humano unidos terminan expresando el auténtico espíritu humano que es aquello que surge inevitablemente en cada ser.

Un cuerpo angustiado es un ser que siente en su interior un gran vacío producto de la que origina la inocencia, de no saberse un ignorante de su propia existencia llena de nada.

La única manera de conocer la verdad para vencer la inocencia producto de la ignorancia, es evitar la absurda posición de pretender entender las explicaciones antes de que estas fuesen dadas.

A no engañarnos, el ignorante se jacta de que no sabemos nada ¿pero cómo sabe entonces que es saber? ¿y qué es ignorar? ¿cuál es el paradójico conocimiento de su verdad totalitaria? ¿Quién le enseña a distinguir su verdad?

Saber no significa un saber total, se puede saber mucho pero nunca todo, se puede ignorar también mucho pero jamás todo, cuanta angustia se rodea de las falacias de no saber y ser inocente de su verdad.

La humanización del animal humano se asienta no solo en la continuidad de la especie, también necesita la mejora de la convivencia, la tolerancia y la aceptación de los sentimientos y emociones, primero los propios, como también los ajenos, por medio del conocimiento de la verdad, convenga o no, duela o satisfaga, pero frente a sociedades que premian más el conocimiento externo del cuerpo por su apariencia e imagen que por el interior corporal con sus sensaciones y necesidades y que premian más la productividad que de este surja y castiga el conocimiento del mismo, es fácil

entender los sufrimientos del físico de seres vacíos enfrentados a su dura realidad de no saber conocerse a sí mismos en su cuerpo y su alma que expresan el espíritu humano de cada ser viviente.

Verse convertidos en nada y obsesionados con la ignorancia propia del que cree saberlo todo, sin aun haber aprendido o entendido el conocimiento que nadie les brindo, pseudo individuos creyentes del saber, solo por haber nacido.

Sabios defensores de la originalidad o innovación nunca comprobada o experimentada, el ridículo del saber espontáneo que solo existe en la teoría y es imposible de bajarlo a la practica en la realidad misma.

Quizás esta sea la más aterradora sensación de un ser, vivir en sus carnes su vacío existencial; es muy duro no entender para qué morir, pero peor es no entender para qué vivir, esto produce esa angustia que suele acompañar a muchas personas toda su vida.

Aconsejarse a uno mismo sin la razón que surge del corazón, órgano universal de los sentimientos y emociones, es hacer de un individuo una mercancía social, en lugar de disfrutar de su espíritu humano el que surge precisamente como ya te dije de conocer la unicidad cuerpo y alma.

Sin conocimiento cabal de sí mismo habrá una conciencia negadora de la realidad, una conciencia que brillara por la ausencia de verdaderos sentimientos y emociones, una conciencia de vacíos por acompañantes y el aislamiento, más su tristeza rellena los espacios vacíos pero nunca cambiaran la nada por el todo.

En la negación existe un secuestro temporal de la verdad emocional interna, en cambio en la mentira hay un robo definitivo de la verdad, primero en la realidad interior y luego en la exterior y es aquí donde la mentira se transforma en una verdad socialmente aceptada según convenga en tiempo y circunstancia.

Las malas decisiones son producto de la confusión que genera el cansancio de no ver salida en la realidad que se torna imposible, muchas veces se mira por el ojo de la cerradura cuando la puerta está abierta, porque si la realidad se torna imposible, es mejor una realidad admisible aunque sea menos feliz, pero menos cruel, una realidad posible de aceptar sin tener que negarla, ni mucho menos mentirla porque una mentira solo se defiende con otra mentira y la sucesión de mentiras es interminable haciendo una vida que no existe pero de tanto mentirla se hace una verdad, repito una verdad aceptada y acomodaticia.

La negación es distinta, un hecho defensivo que pretende protegernos de esa realidad difícil de vivir a conciencia, no es posible escapar del hecho negado, entonces la angustia aparece en el cuerpo recordándonos a su modo la verdad negada.

Levantamos muros para protegernos de los agravio de la mentira, envidia o el abuso ajeno, pero también creamos muros a nuestra propia verdad, así perdemos entonces las ganas de dejar salir nuestra bondad, entregada sin más expectativas que ser mejores personas para servir a otras personas, pero nuestros muros crisan nuestras ideas poniéndolas lejos de los sentimientos y emociones propias, dando origen a más miedos, más inseguridades y un sufrimiento tanto corporal como espiritual dejando de disfrutar el placer de ayudar y ser ayudados.

Cuánto daño puede hacer el orgullo mal entendido y peor transmitido, tanto como la falta de orgullo propio por aquello verdaderamente digno, producto de días y años de levantarse cada mañana de cada día de nuestra vida sabiendo que puede ser un mal día, e igual seguir adelante.

Dar vueltas sobre una idea sin saber tomar decisiones por miedo a ejecutarlas y enfrenar sus consecuencias, crea ansiedad y angustia.

Reflexionar, decidir y accionar en consecuencia promueve seguridad.

En la ansiedad, el miedo y la indecisión como estilo de vida hay una infelicidad innecesaria.

Los actos que surgen de la reflexión, no son garantía de acierto o concreción segura, pero son esperanzadores por sus bases lógicas y también intuitivas, lo contrario es el pensamiento mágico, la fantasía creadora de falsas expectativas, siempre propensa a

encontrar el desengaño a la vuelta de cada esquina.

La esperanza se construye con obreros del pensamiento y la reflexión, luego veremos si se nos consiente ser arquitectos merecedores de sabiduría, mientras tanto, evitar el falso espacio de la teorización sin realización que solo promueve ideas sin necesidad de comprobación en la vida misma, en la teoría nunca hay fracaso ni desengaño, solo frases hechas por la dictadura del egocentrismo inmaduro del fantasioso disfrazado de sabio auto consagrado.

Hay una realidad vivida, en el día a día, en cada noche al acostarse a dormir, año tras año, que siempre será igual y es donde existen los fracasos, pero también donde hay aprendizaje; es mejor transformar la esperanza ilusa en realidades concretas y palpables en el día a día de nuestras vidas, porque aun siendo pequeño el logro obtenido, será este inmenso comparado al logro nunca realizado por los miedos y temores del posible fracaso.

La duda es muy nuestra, es casi una forma de identificación de la condición humana, todos dudamos. No es fácil decidir frente a la posibilidad o las posibilidades de la vida, pero quedarse estancado en la duda eterna es una forma de vivir sin fracasar pero también es la forma de vivir sin existir en la realidad.

Porque es más fácil vivir tenazmente enamorado de un pasado imposible que nunca existió y de un futuro que nunca será, lamentando la ilusión perdida que no existió; esta no desilusiona porque es tan irreal como justificadora. Para muchos si hay justificación no hay fracaso, no hay desilusión.

El órgano del alma y el espíritu humano es su cuerpo, duele más la desilusión que el cuerpo mismo.

Solo en la realidad hay desengaño, este degrada la voluntad y trae desesperanza y esta se recupera desde la meseta del sentido común labrado del saber vivido, verdaderamente humilde, sin el lastre del ideal hinchado a fuerza de vanas ilusiones. Desde la realidad surgen las útiles y esperanzadoras enseñanzas, capaces de transformar la realidad de cada ser en esa esencia que habita un cuerpo, la llamamos alma y espíritu, o simplemente la esencia humana.

Todo ser humano esta habitado por él mismo, aunque a veces se asuste y quiera huir de sí mismo; en otros si la desilusión es muy grande, este se ensimisma y se refugia en esa parte del cuerpo que duele y perturba, pero también pide ayuda hacia adentro del cuerpo y fuera de él.

EL DIA A DIA

Antes de pintar retratos ajenos, el gran pintor se miró mucha veces en el espejo y entendió los raros escondites que le tapan su conciencia, siempre propensa a justificar las dudas, hijas del miedo a decidir con la libertad de la posibilidad frente a las posibilidades de la vida, en la duda que nunca se decide y nace la angustia, que en los escondites de su mente escoden la conciencia.

La angustia es una impotencia en la que se desvanece la posibilidad de elegir. Cuando la vida, día a día nos enfrenta a las decisiones, nos expone a la posibilidad de elegir desde aquello tan simple hasta aquello tan complejo.

Entre el momento de elegir y la decisión tomada, hay un salto en el tiempo tan largo, tan duradero como la indecisión angustiosa dure; muchas personas llevan años esperando un cambio en sus vidas que fundamentalmente depende de elegir, tomar una decisión, solo y únicamente esto provocara un cambio.

La gran impotencia que ocurre mientras dure la decisión postergada del cambio, es una caída en términos psicológicos de la persona, una visión hacia un abismo que genera vértigo a la libertad de elegir.

Solo el individuo y su elección son el impedimento, es la persona quien sola se pone en el borde de su propio abismo y surge un vértigo primero representado en su mente en forma de miedo a su elección, pero hay decisiones que no terminan nunca de realizarse. El cuerpo no será ajeno a esto y hará de ello un síntoma.

Se sentirá vértigo real: al caminar o estar de pie, también podrá aparecer como un violento, corto e intenso mareo y luego se irá tan rápido como vino, dejando miedo en el cuerpo y minando la confianza en sí mismo.

Muchas veces ignoramos esta situación haciéndonos creer inocentes del origen del síntoma vertiginoso, entonces vendrán numerosos estudios que demostrarán que nada físico justifica los vértigos y mareos, sumando a la indecisión ya existente, incertidumbre y soledad.

Es precisamente en el espacio de tiempo que dure la indecisión que aparecerá la angustia, esta es la nada, el paso anterior al todo ¡eso que serás cuando cambies!, mientras tanto en el abismo de tu propia existencia habrá vértigo y este dará miedo. Angustia, vértigo y miedo, una trilogía frente al cambio y la decisión, un salto al vacío tan largo y vertiginoso como sea el tiempo ansioso de la decisión y su nuevo sitio para habitar: el ser que sí cambió.

Ser la otra persona que siempre quisimos ser y nunca nos animamos.

Pero la decisión tomada con la libertad que surge del individuo que es capaz de ser el mismo a pesar de ser juzgado y condenado, se culpabiliza por una forma de ser que rompe el paradigma de “que es correcto” cuando correcto es callar y no usar la libertad de decidir por uno mismo, sin perjudicar a los demás, se castiga salir del rebaño con “el si tu obras así” y “ser así” es ser uno mismo dirigiendo su destino.

Sin dudas el largo y duro proceso de conocerse sensibiliza, la personas sensibles no son débiles son individuos capaces de entenderse y entender a los demás y eso es angustiante, pero es ser más libre para elegir y decidir.

El insensible solo repite lo correcto sin cuestionar su bien ni menos el de los demás solo cumple mandatos muchas veces perjudiciales a si y a los otros

El egoísta vive pensando que el mundo le pertenece, el egocéntrico cree que el mundo gira a su alrededor y el egotista vive hacia dentro de sí.

El egotista no es en absoluto egoísta, ni egocéntrico, si piensa en los demás, si cree en los demás, comparte muchas cosas con los otros, pero no puede contar al mundo que lo rodea su gran vida interior, sus pensamientos más íntimos, ni si quiera está seguro de saber si quien habita en su interior es el que los demás creen conocer y si dudas es así, los seres más cercanos al egotista no conocen a ese ser tan rico y virtuoso que habita en el egotista.

Esta forma de ser es promotora de timidez, muchas veces disfrazada de un ser extrovertido que existe en una apariencia apócrifa, otras es un verdadero tímido sin muchas palabras pero de contundentes reflexiones le toca hablar o se anima decirlas. Esta situación de vivir el verdadero ser que se es escondido en las profundidades del cuerpo genera angustia, ya que si tiene la libertad de salir hacia fuera y contar su verdad, mostrar su capacidad de la cual sin dudas teme mucho, temor hasta donde pudo llegar con mi saber hacer, con mi verdadero carácter y en la más difícil encrucijada ¿seré comprendido? ¿Perderé afectos?

el egotista duda siempre en salir al mundo exterior tal como es y mientras dura esa decisión habrá angustia expresada en síntomas, ese gran nudo en el estómago órgano simbólico inequívoco del yo exterior ese que reacciona a como creemos que los demás nos ven, ese estómago tenso del que sabe que los demás ven a alguien que no es su verdadero yo, el que si el conoce porque si tiene una idea de si mismo, aunque siempre duda si será así ya que carga con el sentimiento de su soledad interior nunca comprobada en el mundo de la realidad.

El destino de un individuo termina siendo en suma la satisfacción de sus necesidades interiores y que le permite las casualidades del mundo exterior.

Estas últimas no son manejables, están muy ligadas al azar de la vida y los caprichos sociales de turno, pero las necesidades interiores tienen el fuerte deseo de cumplirse, son el hambre del alma que está dentro de cada uno, sacar afuera el verdadero ser que llevamos dentro es una necesidad primaria y esencial, luego ese ser verdadero lidiara con las casualidades del mundo exterior y la pericia de un ser autentico tiene muchas más posibilidades de realizar su destino aun frente a un mundo pleno de ironías, imprevistos y caprichos sociales.

Afuera de nosotros esta esa gran mentira socialmente aceptada y acomodaticia llamándola verdad según su tiempo y forma en la sociedad que toca habitar y vivir.

LA VERDAD APOCRIFA

Vemos a diario cómo los seres tienen esa tendencia a aferrarse con todas sus fuerzas a aquello que tienen más a mano, si la mentira termina siendo la verdad consensuada difícil es la tarea de calmar el hambre del alma que se ve expresada el espíritu del cuerpo que nos sustenta. Existe en toda sociedad un gran lenguaje para tapar las ideas que van surgiendo de aquellos que se animan a salir de su interior, pero mas grande es el lenguaje para disimular la falta de ideas, es aquí donde aparece el protagonista de todos los tiempos: el charlatán dueño de un gran lenguaje y mas grande es la propiedad de su inmenso vacío relleno de ignorancia.

Si el espíritu es aquello que surge de la materia, en nuestro caso como animales humanos es el cuerpo y su espiritualidad serán la impronta a dejar en la vida, pero si la espiritualidad del cuerpo es impregnada del alma que llevamos dentro la impronta será la de un ser humano y no la de un animal humano.

No es difícil entender a qué me refiero con el concepto de cuerpo, en cuanto a espíritu digo aquello que con el correr del tiempo y las acciones del cuerpo en el mundo exterior nos dan características similares a nuestros semejantes, vivimos, amamos, trabajamos, tenemos hijos, pero si ese espíritu tiene impreso la salida del yo interior, el alma que cada uno lleva dentro eso que nos hace únicos y será la prueba de haber vivido en plenitud todo lo posible que se pudo frente a los avatares.

Otro cuerpo vivo en la vida es un hecho cuantitativo más, otro cuerpo vivo y espiritual es un hecho cualitativo y cuantitativo de una especie más, pero expresar con el cuerpo el espíritu del alma, del ánima la fuerza vital, la prueba cabal de estar vivos es un hecho propio de una existencia irrepetible.

Las palabras espíritu y alma pueden tener una visión religiosa y muy respetable por cierto, pero no invalidan que son también un hecho de la naturaleza del universo sin más ni menos que el misterio de la vida misma, la naturaleza en su esplendor universal e infinita.

Ensimismarse es encerrarse dentro de uno mismo sin libertad de contar aquello que ahoga, quema o lastima nuestros sentimientos. Muchas veces vivimos tan ocultos dentro nuestro, que el yo exterior queda muy lejos de nuestro verdadero ser, hundido en la profundidad del espíritu humano y su cuerpo, solo se revela por medio de una hipocondría migratoria, el mensajero es el cuerpo y el masaje cada síntoma que en su actitud desesperada y desesperante informa a los demás y a sí mismo del ser esclavizado que no sabe salir con la palabra.

Es curioso ver como la angustia va por delante de los sucesos que pueden ocurrir, uno mismo nota las señales en el cuerpo igual que los animales perciben la tormenta que se avecina.

Hay una diferencia en la manera de sentir corporalmente la angustia y la ansiedad, en la primera se siente tensión en la parte alta del sistema digestivo, la sabiduría popular lo llamo "nudo en el estómago" en la ansiedad hay un estado de inquietud muy molesto difícil de explicar y fácil de percibir en este caso los sucesos ocurrieron, pero no los conocemos a conciencia esto se hizo frase cotidiana como: "el miedo en el cuerpo".

En la angustia se sabe que es aquello que puede ocurrir hay factores personales y sociales con señales inequívocas del peligro por ocurrir que angustian.

En la ansiedad no se es consciente de que factor nos puede dañar, pero en la profundidad de del ser se esconde muy hábilmente el recuerdo inalcanzable, recordemos que solo se puede recordar aquello que se puede soportar.

La angustia somete el cuerpo a la evidencia irrefutable, la muerte propia o la de un ser querido angustia, la pérdida del amor o no encontrarlo, eso angustia, la inestabilidad laboral o social angustian

En la ansiedad todo el cuerpo es invadido de una molesta inquietud el cuerpo no esta sometido al peligro próximo este ya es víctima de su inconsciencia y rehén de su negación.

Tanto la angustia como la ansiedad no antagonizan entre ellas por el contrario suelen convivir en el mismo cuerpo de un mismo ser una se anticipa con excesos a todo cuanto pueda ocurrir y la otra juega a no darse por enterada de aquello que ocurrió y dice no saberlo

En las personas existen momentos con esa rara certeza interior que anticipa la una cuasi-infinitud que siempre hay un mañana, una nueva oportunidad. Esta se contrapone en aquellos momentos con la hipocondría nacida de la angustia frente a la pequeñez; hoy esta impertinente inquietud del síntoma, mañana puede ser peor, hay una angustia dogmática.

Angustia frente a la libertad de cambiar y mientras no ocurre (el cambio) la angustia crece y crece, tanto que termina siendo todo un culto al síntoma, y este, el centro de la cuestión del día a día, más nos hizo olvidar el motivo de cambio, ya no hay nada que cambiar ni libertad posible.

Ese estilo tan tosco que puede tener un dolor, un vértigo, una tensión muscular permanente, un cuerpo rígido pero a su vez endeble, propone un individuo humillado por el sometimiento de su padecer frente a la arrogancia triunfalista del propósito de transformar la libertad de cambio en angustia y está difuminada en padecerse corporales.

Así aquella certeza interior que anticipaba un mañana mejor resulta ser frágil, la sensación de eterno se vuelve efímera.

He aquí una enfermedad social que no se resuelve con vacunas, el virus de menospreciarse se resuelve con una fuerte dosis de amor propio bien entendido: el amor a uno mismo.

Asumir la libertad de cambiarse a sí mismo, requiere liberar la fuerza vital que se encuentra recubierta como coraza en el propio ser que se ve en el interior de su cuerpo perdido en un rincón, he hizo de su vitalidad la energía para la exaltación de su síntoma.

SEGUNDA PARTE

NADIE NACE HIPOCONDRIACO

Saber decir "me quiero" o "te quiero" con palabras es muy difícil, decir "te necesito" casi un imposible, y cambiar una utopía. Sin embargo, lamentarse con palabras muy detalladas de sufrimiento hipocondríaco es un hábito cotidiano en esta sociedad, saber escuchar (que no es oír) el mensaje de la queja hipocondríaca es comprender al ser oculto detrás de su síntoma. Revelar qué nos cuenta el síntoma corporal es la verdadera sanidad, condenar la hipocondría al lugar del molesto es la hipocresía que disfraza el fracaso terapéutico, en una sociedad donde nadie nace hipocondríaco, pero existe una larga historia de una cultura que la fomenta hipocondríacos.

En la hipocondría hay engaño, pero no se pretende hacer daño, sin embargo cuando el daño físico al fin se produce, porque no hay parte de nuestro cuerpo que resista siempre esa tensión permanente que provoca esconder la angustia ni soportar la ansiedad, muchos años de un cuerpo en marcha forzada contradiciendo el orden natural de que el cuerpo es fuente de placer, no fuente de sufrir.

Si solo se cubre las necesidades básicas de un cuerpo habrá placer :beber cuando hay sed ,comer cuando hay hambre, amar cuando se siente amor, satisfacer la curiosidad y generar conocimiento, hablar cuando queremos, callar cuando lo necesitamos escuchar a quien sabe o a quien nos necesita todo esto sin excesos siempre es placer

El cuerpo sufre si es atacado físicamente o psicológicamente desde el exterior y eso no siempre está en nuestras manos evitarlo, pero si alejarse de los peligros, es mejor huir que enfrentar por vanidad pero también es mejor enfrentar para preservar la vida propia y la de nuestros seres queridos, por debes saber que en todo hay un equilibrio y este siempre está lejos de los excesos y aquí aparece la amenaza interior, la del deseo desmedido que transforma necesidades en opulencia, cambiar el ser por parecer.

Aquí el propio engaño si que hace daño a ti a propios y ajenos.

No voy hacer yo ahora el inocente ni el ignorante, ya no solo se vive de beber agua y comer pan, pero sí de amar, de saber escuchar, saber pedir ayuda si es necesario, satisfacer el conocimiento y obtener provecho de ello, hoy necesitamos más pero la esencia sigue siendo la misma, no gastes tu anima, tu energía vital para que el gran cambio de tu vida sea tener aquello que no necesitas ni vas a usar, usa tu anima todo tu ser humano para cosa excelsas que liberen tu animo de las nuevas supersticiones de estos tiempos que como siempre son la apología del absurdo, que útil puede ser hoy en nuestras vidas la tecnología, si no pasas a ser un religioso de esta, si tu nudo en el estómago es porque no puedes tener el último modelo tecnológico, no te engañes no es angustia, perdona no te puedo mentir es estupidez, sé que nadie que lea este libro y lo agradezco persigue el último modelo pero tu bien sabes a quien me refiero ¿o ya no te pasaron por tu mente muchos conocidos y desconocidos?.

Hipocondríaco no es alguien que se inventa enfermedades, es alguien que se obsesiona con los síntomas de la enfermedad, busca detalles de cada síntoma y les practica su propio análisis y conclusión. En todo caso un hipocondríaco es un obsesionado, pero jamás un mentiroso. Hay que escuchar con atención los detalles

del relato que suelen aportar al diagnóstico, y si se descarta toda su opinión por considerar su obsesión una actitud ridícula, se cae en la subestimación y se pierde el valor clínico del relato de todo paciente.

La cuestión más importante es aprovechar la información del hipocondríaco al tiempo que se lo libera de su obsesión ya que por esta sufre más aún su enfermedad y no colabora en la solución de la misma. La obsesión hipocondríaca menoscaba el ánimo, la cuestión vital del ser, la obsesión esconde la duda, la deuda vital, la culpa consigo mismo "en aquello que cree haber hecho mal" y jamás hizo. Sobredimensionar el síntoma es sufrir más, es dolor más angustia, es mareo y vértigo más ansiedad, es síntoma más miedo. Pero es la cultura hipocondríaca social la generadora de obsesivos del síntoma, la falta de explicación adecuada, la información sin fundamentos, la ignorancia que hace apología del absurdo.

Nadie nace hipocondríaco, en la niñez, adolescencia y madurez se inicia, desarrolla y consolida el miedo a los síntomas y su obsesión detrás del relato detallista, hay miedos escondidos que nada tienen que ver con el padecer. Es necesario reconocer que pertenecemos a una cultura que venera el sufrimiento, cuestiona el placer, hace estética de la delgadez extrema, la musculatura desproporcionada, las posturas corporales incómodas y lacerantes, se justifica "con la moda incomoda".

Es cierto que en la obsesión hipocondríaca abundan las palabras, pero la sordera de las ciencias de la salud no aporta ninguna solución. Afortunadamente son muchos los profesionales que hacen del escuchar a sus pacientes un arte y una herramienta de diagnóstico.

No sólo los oídos escuchan, también manos bien adiestradas y experimentadas hacen clínica que escucha cuerpos en silencio.

"A la hora de diagnosticar no se puede mirar por el ojo de la cerradura cuando la puerta está abierta".

¿VERTIGOS Y MAREOS, SIN COMPRENSION?

Hobbes nos decía que el deseo acompañado de la idea de satisfacción es esperanza, pero privada de esta última es desesperación, Kierkegaard llamaba a la desesperación la enfermedad mortal y pensaba que el desesperado no alcanzaba a conocerse a sí mismo aun sabiendo mucho de él. Psicoanalíticamente hablando si la necesidad recibe satisfacción, se transforma en deseo. Freud nos advertía de los deseos incumplidos transformados en síntomas corporales. Hobbes tenía una frase "el día que nació mi madre parió gemelos, yo y mi miedo". Kierkegaard estaba convencido que la angustia radicaba en el miedo al cambio. En mis 32 años de ejercicio profesional nunca conocí un paciente con una dolencia crónica de muchos años que no se encontrara frente a un cambio no resuelto y este dejara huellas en su cuerpo en forma de lesión. Antonio Damasio nos está demostrando que sus trabajos en neurociencia están cambiando la perspectiva de entender la moderna neurología, los miedos, la angustia y la ansiedad ahora se pueden ubicar en un mapeo del cerebro con mucha precisión gracias a la gran tecnología y su tremendo trabajo personal de décadas. Retrocediendo en el tiempo, un siglo, recordaremos que sin tecnología pero con mucho estudio, Sigmund Freud describió con detalle a la conversión histérica como excesos de energía psíquica desplazados a la zona motriz del cerebro con sus consecuentes y variados síntomas, hoy más conocidos por crisis de ansiedad o ataques de pánico. Cuando Prosper Ménière logró demostrar que muchos vértigos provenían de una disfunción del oído interno, esos pacientes dejaron de ser tratados como psiquiátricos y fueron vistos como personas en su sano juicio con un problema de Otorrinolaringología. Hoy muchos pacientes producen vértigo y mareo por

conversión de la energía psíquica de sus miedos, angustias o ansiedad y curiosamente no se les cree. Menière hace doscientos años separó para siempre la locura como diagnóstico, de un problema auditivo reconocible, las huellas de la ansiedad permanente producen vértigos y mareos distintos a los del síndrome de Menière, ese estado de "vivir entre algodones" o "pisar nubes" son producto de tensiones musculares parásitas distribuidas caprichosamente por el cuello y la espalda principalmente, formando nódulos fibrosos (catabolitos ácidos y colágeno no reciclado), estos alteran la biomecánica normal del cuerpo y su postura retardando la circulación puntual de las arterias vertebrales estableciendo un estado corto de alcalinidad que produce los vértigos, como así una exagerada información al cerebelo que confunde su proceso de equilibrio postural, con más vértigo y mareo generando un círculo vicioso, que debe ser cortado terapéuticamente desde la convicción de la existencia del problema y su adecuado trabajo, con foco biológico en el cuerpo y emocional en conflicto sin resolver.

LA ANGUSTIA, UN PROBLEMA VISCERAL: ESTOMAGO, HIGADO E INTESTINOS

Palabras de uso diario nos recuerdan que la sabiduría popular no tiene método científico alguno, pero si un inefable poder de observación obtenido a través de largos años y transmitido por la cultura verbal de generación en generación, por ejemplo, para referirnos a un persona que demuestra buenos sentimientos decimos es "un ser entrañable" y nos rememora entrañas, sinónimo de vísceras, otra observación instalada en nuestro vocabulario es la de "una persona visceral" y nos refiere a personas con sentimientos profundos e intensos.

Ya he referido en muchos artículos "el nudo en el estómago" tan común para hablar de la angustia, también decimos con frecuencia que la situación vivida "no es fácil de digerir" y si se me perdona la expresión que es universal, el uso de "cagarse de miedo" en clara referencia a un gran miedo o la "mierda" como algo despreciable.

Hay más ejemplos, pero no quiero ser escatológico, precisamente esta palabra refiere en la actualidad al abuso de los términos referidos a excrementos, pero en la antigua roma politeísta se llamaban escatológicos a los paganos, cristianos y judíos lógicamente en alusión al deprecio como si fueran materia fecal, no seres humanos. Las vísceras o sea los órganos son las estructuras más sensibles a los estados anímicos, las emociones y los sentimientos.

Casi todas las vísceras están ligadas a la vida de forma límite, se puede vivir sin los cuatro miembros pero no si corazón órgano universal del amor, sin nada de hígado tampoco hay vida, ni tampoco sin nada de estómago, se puede perder parte de los intestinos pero no la totalidad.

Los órganos digestivos son vitales sin duda, estos junto al cerebro y corazón están muy cargados de ánima "la fuerza vital" o si se prefiere el alma.

Es muy importante destacar que el proceso digestivo de la alimentación es transformar materia muerta de los reinos animales y vegetales en materia viva. Una rica y bella manzana llega muerta a la boca, si la dejamos unos días sin ingerir al aire libre se pudre como muestra de su muerte, estuvo viva en su reino vegetal mientras perteneció al árbol, no solo frutos y vegetales, también comemos animales normalmente muertos. Que comamos estos últimos vivos, como por ejemplo los insectos, pueden llegar vivos a la boca y hasta pasar por el esófago pero morirán en la caldera del ácido clorhídrico estomacal.

Ya ingresados en la sistema de digestión es precisamente esta la que transforma los alimentos en vida ¿cómo?. El proceso de descomposición en moléculas para traspasar al cuerpo, ya sea como las proteínas que son estructuras o los hidratos de

carbono y lípidos en energía del cuerpo, ya son vida y componente de quien las comió y digirió, cumpliendo el proceso universal de transformar la energía en otra forma de energía. Si esto no ocurre, morimos de hambre y seríamos transformados nuevamente, y aunque duela decirlo también morimos y también nos transformamos en nuevas formas que habitan el universo.

Los alimentos digeridos terminan siendo nosotros mismos, ya sea como estructura, o como energía para el movimiento o mantener el ánimo, nuestra energía vital.

Es común escuchar “somos aquello que comeremos”, pero no es así, obtenemos la energía de aquello que comemos, también tenemos la salud de cómo y qué comemos y mantenemos nuestra estructura corporal con lo que comemos, pero la realidad es que somos lo que comieron nuestros antecesores. La larga evolución humana está íntimamente ligada a su forma de alimentarse en cuatro millones de años de evolución desde que “Lucy” el australopitecos encontrado en Etiopía, demuestra que la marcha bípeda es el principio de la evolución al sapiens de hoy, o sea, usted o yo o cualquiera de nuestros vecinos y familiares.

Pasamos en los millones de años siguientes a ser recolectores de los árboles y vegetales cuando no insectos, a verdaderos cazadores. La incorporación de proteína animal en la dieta dio lugar al vertiginoso cambio de un pequeño cerebro poco interconectado al actual. Mil son los gramos que aumentó nuestro cerebro en peso y tamaño, pero millones las interconexiones que dan la inteligencia actual para bien o para mal, usted decide, de ser intermedios en la cadena depredadora alimentaria a reinar en el planeta.

El cuerpo cambió ciertamente su morfología, de algo parecido a un chimpancé peludo que caminaba como un ciudadano de metro cuarenta de estatura de cualquier urbe de hoy, al humano que somos, el sistema digestivo no fue ajeno a los cambios morfológicos. Muchos fueron sus cambios, sobre todo en su tamaño reduciéndose y perfeccionándose para ser más efectivo. En la nueva alimentación somos omnívoros (comemos de todo) y consumimos menos oxígeno en la digestión, oxígeno que sí necesita “el astro rey” de nuestros órganos: el cerebro, este es costosísimo en consumo de oxígeno, el 21 % del oxígeno en cada respiración va para el cerebro de poco más de 1300 gramos, el resto para todo el cuerpo.

Cuerpo y alma son indivisibles en la vida, en la muerte hay dos claras formas de verlo: la religiosa y cada religión a su manera, o la creacionista existencialista que es la visión de un universo infinito con sus moléculas, átomos y sustancias en permanente transformación. Cada uno es libre de pensar como mejor le parezca y crea, yo no soy quien para cuestionar creencias, solo tomo una postura, vivir la vida mientras se esté vivo. La muerte es otra cuestión, donde va el cuerpo ya es sabido, pero el alma luego de la muerte es un tema tan inmenso que no se aclarara, por su puesto en este libro, como también pasa en los tantísimos libros aún muy específicos de temas religiosos o espirituales.

Volviendo a la vida, la energía vital el ánimo, en la vida se alimenta de la función digestiva junto al aire que penetra en los pulmones, acabamos de ver cuánto cuesta en la respiración nuestro cerebro inteligente. Como dije, somos aquello que comieron nuestros antecesores de especie en especie, todavía llevamos ADN de especies extinguidas que dieron a la evolución como somos hoy. Antes hablé del alma y las formas de verla según la creencia, ahora vemos cómo los antropólogos evolutivos nos enseñaron que de una vida a otra se trasmite una forma de vivir animal, y de una especie a otra una evolución animal que sobrevive más adaptada. Los animales evolucionan para seguir vivos como especie, y en su ADN hay mucho de vidas pasadas ya muertas. Religiosamente se dice que salvar una vida es salvar todas las vidas, la supervivencia de una especie que evoluciona en otra es salvar a todas las especies anteriores; en nuestro ADN “hay una rara forma de reencarnación” con códigos genéticos que gobiernan nuestras vidas, en nuestra especie los códigos genéticos en estado normal si son estimulados correctamente, por ejemplo, tendremos lenguaje, caminaremos en forma bípeda liberando nuestras manos para crear.

El alma humana se trasmite de vida en vida y transformar al animal humano en ser humano es tanto tarea individual como colectiva a través de una cultura.

Por un motivo u otro una vida puede no dar vida, pero mientras viva puede mejorar la cultura de los seres humanos para ser mejores, por ejemplo, con la menor angustia ansiedad y miedo posible.

Todos los órganos viscearles reciben inervación directa o colateral del décimo par craneal conocido como nervio neumogástrico o nervio vago, de ahí la reacción vagal o vagotónica, la misma que produce desmayos frente a las malas noticias, diarrea en el miedo, vómitos en situaciones repugnantes o estreñimiento un síntoma común a la angustia y la ansiedad.

Todo nervio tiene una vía motora para accionar, en el caso particular del nervio neumogástrico, sus funciones son vitales en el área digestiva y no puede ser interferido de forma consciente; nadie se tiene que ocupar que su hígado o intestinos realicen su trabajo, estos se hacen sin conciencia de los hechos siendo de forma autónoma.

Cuando nos encontramos exacerbados por miedo, angustia o ansiedad, también actúa sin conciencia, las emociones mencionadas descargan directamente sobre los órganos su exaltación pero no para producir y facilitar acciones vitales, ni vitalizar el ánimo, todo lo contrario, las alteran.

Pero también este nervio como todos tiene un vía sensitiva, por ahí recibe el estado del órgano disfuncional cerrando un círculo vicioso, un estómago tenso por ansiedad da sensación de inapetencia, o todo lo contrario, un hambre brutal y descontrolado. En la angustia con su célebre “nudo en el estómago” será pérdida del apetito, el miedo es de actuación intestinal, con gases, diarrea o estreñimiento.

¿Por qué no mandar señales tranquilizantes si se trabaja en relajar las vísceras con las manos de un terapeuta especializado?

Dentro de las vísceras mismas se encuentra un sistema propio de neuronas organizadas con función propia y determinada, es el sistema nervioso entérico pudiendo este ser subsidiario de las órdenes cerebrales transmitidas por el neumogástrico o reaccionar por sí solo con una casi independencia del anterior, ya que en determinadas circunstancias y es un hecho muy frecuente, decide por sí mismo valiéndose de su propia memoria y determinando las acciones, siendo la toxicidad alimentaria o el mal proceso digestivo sus disparadores a quienes reconoce con precisión y exactitud actuando en consecuencia.

Cuando me refiero a la toxicidad alimentaria no solo lo digo por haber comido algo en mal estado o sencillamente tóxico en su esencia, como ocurre con ciertas setas venenosas o ciertos pescados, el sistema nervioso entérico reacciona estimulando el sistema inmunitario del cual el 85 % se halla en el mismo sistema digestivo, no solo para sí mismo, ese es el porcentaje del total de la fabricación de nuestras defensas que es para todo el cuerpo, otra clara señal de la importancia del buen funcionamiento de una persona y sus vísceras.

El sistema nervioso enteral distribuye más de 100 millones de neuronas en la estructura digestiva, este dato no es menor, es igual a la cantidad de neuronas que posee la médula espinal a la hora de mover, sentir y actúa. La naturaleza humana convoca igual cantidad de neuronas al sistema locomotor como al digestivo, la gran diferencia es que la médula espinal viene desde el cerebro a cumplir sus órdenes, el sistema enteral nace y termina en el mismo sistema digestivo una suerte de entidad propia con memoria y capacidad de actuación por sí misma. Si relajamos manualmente los músculos del cuerpo con las técnicas adecuadas, nos veremos relajados no solo localmente sino globalmente, pregunto nuevamente ¿por qué no explotar con las manos de un terapeuta esta oportunidad que nos brinda la naturaleza en los órganos del sistema digestivo a través de él con sistema nervioso enteral (SNE)?

Las técnicas manuales de los órganos no son iguales que las miofasciales (musculares o locomotriz) o las corporales de la postura, estas son específicas, muy

precisas y delicadas. Es necesario saber sentir “escuchar con las manos” qué le ocurre a cada órgano y qué nos quieren decir sus síntomas; no es igual por ejemplo, un intestino delgado en estreñimiento que en diarrea, el primero habla de un control desmedido y el otro la imposibilidad de retener, sin embargo los dos pueden hablar del sentimiento del miedo frente a iguales circunstancias y distintas formas de reaccionar. O todo lo quiero controlar y me daño o no puedo gobernar y todo se me escapa, igual que en la vida misma.

“Podríamos decir sin ningún temor a equivocarnos que en cada evacuación no solo se evacua cómo y qué comemos, sino también evacuamos como es nuestra personalidad y como la llevamos o estamos esos días”

Otro dato muy importante, el sistema digestivo por acción del Sistema Nervioso Entérico: produce el 90 % de la serotonina que actúa en el cerebro en los estados de tranquilidad y felicidad y escasean severamente en la depresión, esta es la explicación fisiológica y bioquímica de la relación sistema digestivo con los sentimientos y emociones.

Ahora con la lógica que da la fisiología humana, es justo tratar de entender a cada órgano digestivo en cada emoción o emociones que dan alteraciones patológicas, se pueden producir y saber distinguirlos, porque no es igual un colon irritable algo tan común hoy en día, que una náusea siendo esta un síntoma menor pero frecuente. Una úlcera duodenal patología muy propia del mundo estresado dirá mucho del que la padece.

Comenzando desde la parte más alta del sistema digestivo abdominal, el estómago sería el primer órgano de tratar de entender en sus síntomas y sus reacciones en las emociones y sentimientos. El origen del nombre del estómago ya nos dice mucho, viene del griego de la palabra “stomachos” derivada de “stoma” que significa boca, metáfora de tragar o hablar; en la angustia el estómago se cierra como una boca que no quiere contar una verdad agobiante, en una indigestión un vómito más allá de lo traumático físicamente termina con una sensación de alivio para un estómago que la pasaba mal ya sea por la toxicidad alimentaria o el exceso de esta, luego de verbalizar hacia el exterior una verdad guardada durante mucho tiempo “el nudo del estómago” desaparece.

La mucosa gastrointestinal y eso implica al estómago con su Sistema Nervioso Entérico, puede memorizar sensaciones en función de los sentimientos ya vividos. Un estómago tenso es desde la infancia una típica respuesta humana al miedo por aquello a realizar y sus probables consecuencias, los gritos de las peleas de los adultos tensan los estómagos infantiles desde muy temprana edad, las palabras aun sin ser gritadas pero de contenido agresivo o de malas noticias tensan el estómago. Desde muy pequeños, memoriza nuestro sistema nervioso entérico la sensación de tensión estomacal con los disgustos que trae la vida de relación con los demás, no es fácil digerir la realidad desde pequeños. Nos acostumbramos tanto a esa sensación que ya de adultos ocurre la paradoja de que el estómago se tensa antes que muchos hechos ocurran, es la intuición, entendiendo por esta: “la experiencia inconsciente que se hace presente en el cuerpo” a su manera entenderla y que nos quiere decir puede ser de “buen provecho” y en este caso vale y mucho no por aquello comido, sino como vemos “la digestión de los hechos circundantes de la vida misma y no son precisamente comida”.

Seguramente la mayoría de las personas ha experimentado alguna vez durmiendo, luego de una cena copiosa y realizada con mucha rapidez o nerviosismo, o sencillamente un “gran comilona” que a las pocas horas nos despierta un intento de vómito que llega hasta la garganta, nos despertamos sobresaltados con un fuerte mal gusto en la boca y gran acidez en la garganta, el esófago, esto es conocido como reflujo. Muchas personas sufren este problema sin haber realizado ninguna cena excesiva, de hecho esta situación repetitiva los lleva a realizar cenas livianas y con alimentos bien seleccionados, pero igual les sigue ocurriendo.

El estómago funciona como el magma de un volcán, nuestro volcán orgánico y su lava es el jugo gástrico, muy intenso y lacerante por su alto contenido de ácido clorhídrico ¿qué es lo que ocurre en estos casos donde se suele pensar en una hernia de hiato y no la hay?.

Durante el sueño sobre todo en las primeras horas, se libera nuestro inconsciente, la conciencia descansa, ya no puede custodiar los recuerdos que no podemos soportar despiertos y los miedos y enojos más profundos de siempre, sumado aquello que llamamos el residual del día, esas cosas que vivimos día a día y aparecen en los sueños un poco desdibujadas y fantasiosas pero se pueden relacionar sin mucho análisis, por ejemplo, con alguna discusión o un hecho difícil “de digerir” ocurrido ese día o el anterior.

Esta situación de reflujos se repite durante un periodo prolongado, meses, a veces años con intermitencias de descanso. Los estudios de endoscopía dicen que no hay hernia de hiato, pero existe una situación que podemos llamar de hernia funcional. El estómago pasa ligeramente en su extremo superior a la cavidad torácica por el hiato diafragmático que es un orificio anatómico, precisamente eso significa hiato, un agujero, en ese agujero normalmente el esófago se transforma en estómago con una válvula de por medio llamada cardias.

Las personas en ansiedad permanente y angustia respiran mal, muy mal, utilizan muy poco su diafragma y no relajan su abdomen, respiran con el tórax muy insuflado sin relajarlo y los músculos del cuello que son accesorios pasan a ser injustamente los motores de esa pobre respiración.

Conclusión, se oxigenan mal, el estómago se tensa y es absorbido por la presión de un diafragma también tenso y el cardias, la válvula de cierre superior del estómago se ve impedida de funcionar. La tensión estomacal genera la gran presión interna y estalla nuestro “volcán” con un reflujo de jugo gástrico violento que llega hasta la garganta.

Aquí vemos cómo la ansiedad y angustia “nos queman por dentro” metafóricamente y se forman absolutamente literal en las vísceras.

El hígado. La maravillosa capacidad de los órganos para cumplir con sus funciones específicas sin que el individuo deba ocuparse conscientemente, es algo tan natural y simple, que por increíble que parezca, nunca debe perder su valor biológico. Pero se llega al punto de no valorar este maravilloso beneficio de la naturaleza en las funciones de un sistema autónomo. Qué poco colaboradores podemos ser con nosotros mismos en este proceso. Paso a explicar: el hígado con mucha “inteligencia propia” puede limpiar o desintoxicar casi un litro y medio de sangre por minuto, este gran volumen de sangre que en tan poco tiempo filtra por medio de más de quinientas actividades químicas distintas e imprescindibles para determinan nuestra existencia vital, si el ánimo de una persona depende de su sangre desintoxicada, el hígado es nuestro filtro biológico del alma, mientras estamos vivos el alma motoriza y vigoriza nuestro cuerpo con energía vital en todas nuestras acciones, un hígado que funciona mal es un cuerpo desanimado y ejemplos de esto vimos o vivimos todos tantísimas veces.

Para que se entienda mejor, el trabajo del hígado en un minuto es realizar una depuración de nuestra sangre con centenares de acciones muy complejas y no fallar. Desdobla moléculas de múltiples, alimentos tanto nutritivos como tóxicos y también genera nuevas sustancias como la bilis, glucógeno o proteínas imprescindibles como albúminas y factores de coagulación.

¿Conoce algún genio humano que en un minuto realice quinientas actividades distintas, eficientemente con su conciencia y atención sin equivocarse? El hígado no es un genio, pero su función es genial.

Pero sí conocemos y nos debemos incluir, en que a pesar que nuestra conciencia es capaz de grandes cosas, muchas veces comemos sin inmutarnos alimentos o bebidas que al hígado le darán mucho más trabajo aun, sin caer en el triste problema del

alcoholismo, un verdadero drama social, existe el bebedor social, el que sin ser víctima del alcoholismo bebe en exceso jugando con los límites de dañar el hígado y no pocas veces con los años logra la destrucción de su hígado, curiosamente se dice: “que se toma para ahogar las penas” la angustia y la ansiedad son motores sociales cuyo escapismo suele ser el alcohol.

Con la conciencia de muchos científicos y la conciencia de un gran grupo de profesionales de la salud, se realizan hoy, todos los días, innumerables trasplantes de hígado. Muchas son las causas desafortunadas e inevitables de los trasplantes, pero no pocas son el maltrato al hígado y si eran evitables, hígados que no necesitaban de la conciencia para realizar su increíble trabajo vital, fueron dañados por engañar la conciencia bajo los efectos del alcohol. Lejos, muy lejos de dar una moralina, expreso una verdad cotidiana de las sociedades, principalmente las más desarrolladas, Austria, Francia, Alemania y los países Nórdicos figuran entre los primeros consumidores de alcohol.

En la antigua Roma los emperadores y la aristocracia solo tenía derecho al alcohol por tener esta la capacidad de calmar las penas, en aquella época parecía que solo los individuos de poder tenían derecho a la tristeza, angustia o ansiedad. Por esos tiempos se le reconocía al alcohol la “virtud de calmar la penurias del alma”. Tiberio “el cruel” como lo llamaba la población, era conocido por sus soldados como “beberio” esta curiosa situación es de más de dos mil años de antigüedad, hoy no estamos mejor, el alcohol se socializó en todos sus estratos con los mismos nefastos pretextos. Cuidar el hígado es una responsabilidad individual y también social. El hígado representa una digestión más profunda y muy elaborada, la desintoxicación de uno mismo y su ingesta. Si el estómago comienza a digerir el mundo exterior, el hígado se ocupa de nuestro mundo interior; el estómago reacciona a nuestro Yo exterior que es como creemos que nos ven los demás, “nuestra relación con el otro”, el hígado reacciona a nuestro Yo profundo, como nos vemos nosotros a nosotros mismos. “la relación con uno mismo”

Nunca una víscera estuvo tan relacionada con los estados del ánimo cercanos a la tristeza, pena y nostalgia como el hígado, en los estados depresivos es común ver un hígado funcionando perezosamente, durante la depresiones es común ver las heces oscuras, duras y mal olientes en exceso, estas tienen gran cantidad de grasa mal metabolizada por falta de bilis. Las grasas son necesarias, el metabolismo celular del indol y escatol que son muy mal olientes, caracterizan el olor repulsivo de la materia fecal, pero si sobran escatol e indol en las heces faltarán en el sistema digestivo, habrá entonces problemas en la producción de serotonina y melatonina, la primera sin dudas afecta el humor y ánimo y la segunda el sueño, algo que caracteriza la depresión.

La relación anatómica del estómago y el hígado es estrecha, podríamos decir sin equivocarnos que el calor de uno afecta al otro y que los dos funcionando mal con “demasiado calor” nos quemamos por dentro de nosotros mismos, por la forma de “digerir” como nos ven los demás y por como “metabolizar” como nos vemos a nosotros mismos.

Más allá de nuestra dieta que debe ser sana y cuanto más mejor, si no se digieren o no se metabolizan adecuadamente los alimentos tendremos problemas, también de forma determinante los problemas de relación con el mundo que nos rodea y nuestro mundo interior son también parte del “pan del día”.

“Ganarse el pan”, es sin dudas en esta sociedad, todo un mundo que nos relaciona con otros semejantes, cómo nos ven y cómo creemos que nos ven, nunca coinciden. Nos confundimos mucho el ser con el parecer y muchas veces el parecer termina engañando al verdadero ser, y este el verdadero, queda postergado, como también seguramente muy poco explorado para terminar lastimando la propia imagen que tenemos de nosotros mismos, con uno mismo ¿sabemos realmente quiénes somos? Conocerse a si mismo es tan antiguo y tan repetido que parece retórico ¡pero no lo es!.

La búsqueda interior por la forma que sea, no es algo que se realice con profundidad y determinación hoy en día, no minimicemos, no tachemos de retórico algo por miedo conocerse y el miedo siempre es amigo de esconderse detrás de la vulgarización o difamación.

Ser en lugar de parecer y conocerse a si mismo no es retórico, ni anacrónico, es la simple verdad de la vida misma.

Es tan simple como que el estómago funcione normalmente haciendo la digestión o el hígado nos desintoxique.

El hígado se encuentra en la cavidad abdominal fuertemente unido al diafragma por un importante ligamento debajo de la cúpula derecha de él. Por sus costados se relaciona estrechamente con las seis últimas costillas, es un órgano semi móvil dentro de su espacio, un hígado sobrecargado pierde movilidad y genera adherencias con su entorno anatómico, manos profesionales y experimentadas deben cuidar esa situación y evitarla. Un hígado agrandado por sobrecarga y fijo por adherencias, es un órgano cuya biomecánica está limitada, si la función hace al órgano, recordemos también que la estructura gobierna la función.

Los intestinos. El intestino delgado es un órgano que por sus dimensiones nos indica su trabajo, es un trabajo meticulado y prolongado en el tiempo, tiene una longitud de ocho metros en promedio con un diámetro interior de tres centímetros. Su diámetro interior normal es una luz, un espacio libre y vacío que permite el paso de los alimentos. Sus paredes no conformes con su gran longitud, aumentan la superficie de contacto con los alimentos por medio de pliegues que aumentan más aun la superficie de contacto y esta tiene a su vez vellosidades absorbentes, mas microvellosidades; sin dudas semejante adaptación anatómica, nos indica una función de gran calado y especialización de tremenda importancia para la vida de cualquier ser humano. Destacamos tres de tantas: primero la nutricional, por él penetran de los alimentos las proteínas que nos construyen, son las proteínas estructurales las que participan del recambio de nuestra estructura y son determinantes en el proceso de crecimiento, desarrollo y posterior mantenimiento en el resto de nuestras vidas; segundo, el aporte nutricional para la producción de energía por medio de los hidratos de carbono y grasas; y tercero, produce la mayoría de elementos (85 %) de nuestro sistema inmunitario así como los principales componentes de la regulación del ánimo que utiliza el cerebro que son neurotransmisores: serotonina 95 % del total y dopaminas algo más del 50%.

Con estos datos iniciales comprendemos que si la estructura corporal, la inmuno defensa y la regulación del ánimo, dependen de intestino delgado, ya entonces no asombra su gran longitud ni su detallada especialización anatómica para la absorción y discriminación de los alimentos, todo cuanto absorbemos o asimilamos por el intestino delgado de forma normal, nos hacer ser nosotros mismos desde la biología.

A la pregunta ¿cómo entran 8 metros de longitud en un vientre? la respuesta es: en 17 asas o vueltas anatómicas sobre sí mismo impecablemente realizadas siguiendo un patrón genético que se traduce en anatomía normal. El intestino delgado recibe el aporte invaluable de dos órganos que le aportan los jugos que producen, la bilis del hígado y el jugo pancreático, fundamentales en la degradación de las grasas, la falta de estos líquidos por obstrucciones de sus conductos traen consecuencias serias desde pésimas digestiones hasta alto y pernicioso aumento del colesterol, pasando por diarreas o gran hinchazón generalizada por acumulación de líquidos en forma de edema en las paredes del órgano intestinal.

También es importante recordar la capacidad fundamentalmente de transformar el estado ácido del alimento triturado por el estómago en estado alcalino, evitando úlceras principalmente en el duodeno primera parte de este gran órgano. Todo nos conduce a pensar en el gran trayecto intestinal como una “aduana inteligente” que recibe lo útil y rechaza lo contrario.

Dentro de la línea de pensamiento de la mecánica de los órganos y las emociones, es importante asegurarse que el órgano no pierda su correcta ubicación biomecánica y mal funcione por obstaculizarse a sí mismo o ser obstaculizado por otros órganos, que no se edematice (hinchazón por líquidos) y no produzca grandes cantidades de gas metano en la combustión del intercambio nutricional.

En cuanto a los sentimientos es importante remarcar que cuanto más abajo descendemos en la organización digestiva, más lejos estamos de sentimientos conscientes y subconscientes para caer en los enigmas de lo inconsciente, y su gran protagonista al hacerse somático o cuerpo es el miedo, es el gran sentimiento. Desde aquí hasta el ano, miedo y evacuación son inseparables de la misma forma que la angustia y la ansiedad nunca son ajenas a formas de miedo. La angustia primaria nace con nosotros precisamente por ser el acto del nacimiento, en el parto mismo, por la separación del lugar seguro y conocido hasta ese momento; desde aquí habrá un sentimiento que se metamorfosea o si se prefiere muta, toda la vida, pero es siempre igual, el anhelo de volver a lo conocido y seguro, esta es la angustia primaria, la madre de todas las angustias. Y la angustia es miedo escondido en todos los cambios de la vida, y los intestinos nos dan su testimonio con sus disfunciones: estreñimiento, gases en exceso y diarrea síntomas que conviven o se alternan entre sí, pero mientras existan no esperemos el mejor funcionamiento intestinal en todas sus formas posibles. Una vez más recordar que manos profesionales que “escuchen con su fino tacto”, las vísceras, las acomoden en su correcta biomecánica y le quiten tensión excesiva, reorganizan la estructura normal, mejoran la función y calman el miedo desorganizador, si en ese momento la persona habla, seguro hablará de la causa del temor oculto, si los síntomas son palabras reprimidas y guardadas por el silencio, el alivio de estos facilita verbalizar y aquello que se habla, descarga las vísceras y la persona en su integridad.

Aproximadamente ocho horas después de ingeridos los alimentos, estos llegan al intestino grueso, luego ya de un severo proceso digestivo donde se extrajeron sus principales nutrientes. En los aproximados dos metros de longitud del intestino grueso se extrae todo el agua posible y necesaria para el organismo que no se recibió en el trayecto anterior, de aquí que este paso determine la dureza de la materia fecal, esta sería muy dura y lastimaría en su evacuación si el intestino grueso actuara exageradamente y si por el contrario la materia fuera muy líquida (diarrea) su paso habrá sido veloz y promoverá la deshidratación de nuestras células. Los colonos no tienen ni pliegues, ni vellosidades para aumentar la absorción del agua, se recupera por las paredes internas por diferencia de presión; el ritmo de movimiento será determinante en la correcta recuperación de la indispensable agua para el organismo, junto al cloruro de sodio (sal) vitamina b y provitamina k.

Así como hasta el intestino delgado todo el sistema cuenta con gran asepsia, en los colonos ocurre todo lo contrario: bacterias, parásitos, hongos y toxicidades de todo tipo habitan aquí. De ahí que una buena evacuación en cantidad, frecuencia y cargada de tóxicos determina en gran parte nuestra salud. Ondas u oleadas de contracciones de los músculos involuntarios del colon en todos sus niveles, cada 20 a 25 minutos producen una limpieza y expulsión adecuada, si se acelera y muchas veces es muy marcada habrá diarreas, no solo perdemos mucha y necesaria agua, sino que la limpieza tóxica es incompleta; por el contrario la lentitud exacerbada lleva al estreñimiento por cuanto la toxicidad irrita al colon y aumenta a la toxicidad general del organismo con evidente pesadez, dificultad de concentración y atención, más alteraciones del humor y el ánimo.

El intestino grueso irritado por malas evacuaciones entra en un círculo vicioso que genera más disfunción, más irritabilidad de las áreas de absorción, aumento casi ingobernable de gases y cronicidad del proceso del síndrome, es más común ver alternancia de estreñimiento- diarreas y viceversa, que procesos únicos de estreñimiento o solo diarrea. Siempre son las dos caras de una misma moneda donde la angustia, ansiedad y el miedo son claros y evidentes protagonistas.

Como he escrito en anteriores artículos sobre este tema digestivo, el trabajo conjunto de técnicas manuales profesionales por manos experimentadas y la psicología para entender el porqué del miedo, ansiedad y angustia desde esta zona corporal tan, pero tan inconsciente ajena a todo control consciente, es imprescindible ser asistida.

ANGUSTIA Y FIBROMIALGIA

El proceso de la fibromialgia transcurre en formas variadas y distintas según la persona que la padezca. Los síntomas dolorosos migran por el cuerpo sin patrón lógico, en apariencia; un cuerpo que permanece dolorido no puede culminar en otra situación que no sea de gran cansancio, que con el correr de los días y meses será fatiga. Sostenerse de pie o marchar son todo un desafío que conducen a los vértigos propios de un desequilibrio físico. Un cuerpo inestable que no encuentra paz en el espacio tridimensional que le rodea y su lucha contra la acción de la gravedad se vuelve poco económico con más gasto innecesario de energía, tendrá más cansancio aun, miedo, angustia y ansiedad por no ver la salida posible de esta situación. Natural es ver la tristeza y depresión a la vuelta de la esquina de una vida así, en el marco de una sociedad poco comprensiva a síntomas no visibles ni medibles; síntomas que no se ven o miden no existen, nada puede ser más injusto, y comienza desde el círculo íntimo a la sociedad toda.

El cortisol es una hormona secretada por las glándulas suprarrenales que tiene como función principal mantener homogeneidad metabólica en los estados de ansiedad. Los procesos de ansiedad crónica o altos niveles de ansiedad puntual, obligan a secretar grandes cantidades de cortisol que aumentan las cantidades de glucosa en sangre para cumplir con las exigencias físicas que provoca la descarga de adrenalina, también gran participe en la ansiedad. El exceso de cortisol reiterado produce graves daños en la reposición de colágeno y también inhibe los procesos naturales antiinflamatorios del cuerpo frente a traumas, mas alcalinizar el metabolismo y evitar así la acidez metabólica, la alcalinización produce estados transitorios de vasoconstricción con sus consecuencias (aumento de la tensión arterial, pero a nivel venoso dificulta la irrigación en lugares puntuales del cuerpo por atasco de la circulación periférica con consecuencias en el barrido de impurezas metabólicas). Químicamente vemos que los estados emocionales se trasforman en biología y alteran la normal fisiología. Los efectos del exceso de cortisol son varios, pero en el punto de la fibromialgia es muy importante destacar que la ansiedad hace secretar en sangre desde las glándulas suprarrenales cortisol, que su exceso trae afecciones colágenas y facilitan la producción de nódulos fibrosos y estos restringen el movimiento muscular provocando dolor. El exceso crónico de cortisol en sangre también promueve sensación de gran cansancio y dolores musculares por su acción en el aumento del tono muscular, así como estreñimiento y vértigo transitorio. Los dos primeros síntomas, dolor y cansancio extremo, son característicos en la fibromialgia. Los otros síntomas como los vértigos transitorios y el estreñimiento suelen acompañar el cuadro de fibromialgia. Es importante reflexionar en los estados de ánimo, sus orígenes y causas, la ansiedad es producto de una sociedad que persigue el éxito sin tener en cuenta a sus individuos como personas, y las personas se postergan a si mismas por el rendimiento, que no pocas veces se torna inalcanzable. Hay quien puede manejar sus emociones, pero todos tenemos un límite y cuando este se desborda, las emociones se derraman necesariamente sobre el cuerpo, esto no es ni teoría, ni metáfora, es la realidad pura y dura, las emociones se hacen cuerpo y “se hacen carne”, duelen en el alma pero se siente el dolor en el cuerpo. Hay una biología y una fisiología que dan testimonio con explicaciones claras. Hay todo un proceso psicológico con una historia personal que nunca va reñido con la patología corporal que se produce, se debe trabajar en ambas esferas, no hay que elegir, hay que sumar. Cuando el colágeno es sometido a presiones constantes se corruga y se transforma en un colágeno “duro” con actividad piezoeléctrica, esta produce polaridad y atrae los

catabolitos ácidos del metabolismo celular circundante “la basura metabólica”. La unión de ambas sustancias dará los nódulos fibrosos, dolorosos a la presión que no desaparecen por si mismos, es mas, crecen según las tensiones regionales del cuerpo, las tensiones musculares aumentadas por la actividad de la ansiedad en la postura y por ende la desalineación de esta producen nódulos fibrosos, estos bloquean la circulación mas pequeña que los rodea, así evitan desafortunadamente su natural barrido y crecen si se mantiene la presión del área por las tensiones musculares producto de estados permanentes de ansiedad y angustia. Este es el tejido fibroso del conjuntivo y su prefijo “fibro” sumado al “mio” de músculos y como dije el nódulo es doloroso “algia”, en suma nos encontramos con la tan mentada fibromialgia. El dolor permanente sin vías de solución agota hasta la fatiga, las tensiones musculares y el dolor dan procesos de insomnio. Si sumamos ansiedad con dolor permanente mas tensión muscular e insomnio, la depresión puede aparecer en escena. Los músculos de la nuca y región superior de la espalda rígida producen sensación de vértigo.

En la ansiedad crónica hay un hilo conductor de síntomas como el dolor, estados vertiginosos, fatiga, tristeza y/o depresión, insomnio y desde ya falta de concentración. Detrás de toda ansiedad hay una verdad imposible de alcanzar, mientras solo recordemos aquello que podemos soportar, en lo oculto que no se puede soportar esta la génesis de la ansiedad ese estado de alerta incomodo que indica que algo puede pasar ¿y no sabemos que? Decir que la fibromialgia es patrimonio exclusivo de la ansiedad es presuntuoso pero poner la ansiedad en el último vagón del tren también es temerario.

Todos los estudios serios sobre fibromialgia coinciden en no saber una causa cierta e irrefutable de su origen, hay mucho conocimiento en causas probables pero ninguno es determinante. Varias causas probables conforman un diagnóstico, como también darán distintos abordajes de tratamiento, pero ninguno admite solución. La cronicidad y sus variaciones sintomáticas son el denominador común del pronóstico de curación general Otra vez nos encontramos en una situación que transmite desconfianza plagada de escrúpulos, que está más cerca de generar obsesiones que soluciones. Individualizar cada caso es buscar a la persona que sufre, si el ser sufriente se siente entendido en la esencia individual de su padecer, se encuentra mas cerca de su “imposible verdad”. Las estadísticas que abruma con números solo cuantifican, pero nunca cualifican sentimientos tan individuales, tan únicos, como personas que sufren en la incertidumbre. En la calidad del entendimiento está el ser persona, en cambio en la cantidad de datos están los casos. En la imposible verdad, “en perseguir la imposible verdad”, vemos la verdad como fuerza y la fuerza de la verdad, para desarticular la angustia del sufrimiento y como bisagra para encontrar una verdad que de momento se nos resiste, asomando esta en múltiples síntomas, todo síntoma debe ser escuchado, visto y tocado si se pretende entenderlo.

Los síntomas son huecos abiertos de un cuerpo sometido a realidades biológicas, psicológicas y sociales, entrar por ellos a la verdad que se resiste es la oportunidad. El proceso de la fibromialgia transcurre en formas variadas y distintas según la persona que la padezca. Los síntomas dolorosos migran por el cuerpo sin patrón lógico, en apariencia; un cuerpo que permanece dolorido no puede culminar en otra situación que no sea de gran cansancio, que con el correr de los días y meses será fatiga. Sostenerse de pie o marchar son todo un desafío que conducen a los vértigos propios de un desequilibrio físico. Un cuerpo inestable que no encuentra paz en el espacio tridimensional que le rodea y su lucha contra la acción de la gravedad se vuelve poco económico con más gasto innecesario de energía, tendrá más cansancio aun, miedo, angustia y ansiedad por no ver la salida posible de esta situación. Natural es ver la tristeza y depresión a la vuelta de la esquina de una vida así, en el marco de una sociedad poco comprensiva a síntomas no visibles ni medibles; síntomas que no se

ven o miden “no existen”, nada puede ser más injusto, y comienza desde el círculo íntimo de la sociedad toda.

Es así como nace la epidemia oculta. Sin embargo, los nódulos fibrosos son palpables y no están en los protocolos clínicos, estos solo tienen puntos prefijados con valor estadístico cuantitativo, en cambio los nódulos fibrosos se pueden sentir, palpar, dimensionar su tamaño y forma; esta determina las direcciones y las fuerzas de las tensiones musculares innecesarias y permanentes, prueba inequívoca de una ansiedad crónica con un origen anterior al cuadro doloroso, la ansiedad primaria de la que habrá que encontrar su origen esencial u orígenes varios. Esta, la ansiedad primaria, se debe separar de la ansiedad secundaria producto de la mala calidad de vida del síndrome mismo, una vez que comienzan los dolores. El dolor es una sensación subjetiva, no hay formas serias de medirlo como tampoco palabras para describir su magnitud, si creer en el paciente y entender las palabras que describen el origen del conflicto que entrama el dolor, es una actitud profesional tan imprescindible como saber encontrar nódulos fibrosos para hacer un verdadero mapa clínico corporal de esas formaciones de tejido conjuntivo antiguo: formado de colágeno corrugado por las presiones de la tensiones musculares crónicas y no reemplazado biológicamente (cada 350 días el cuerpo humano renueva la totalidad de su colágeno, si está corrugado no es reemplazado) y “basura metabólica” hecha de catabolitos ácidos del metabolismo celular circundante (la zonas musculares acortadas tienen ralentizado su barrido de impurezas de la actividad celular por menor circulación de pequeños capilares linfáticos y venuelas). Los nódulos fibrosos son tan individuales como a quien se trate, tanto en forma, consistencia, ubicación y número total en el cuerpo, no hay que reemplazarlos en diagnóstico por puntos dolorosos preconcebidos en estadísticas cuantitativas (numéricas) pensados en “casos” y no en personas que padecen y necesitan ser individuos dentro de la generalidad. Personalizar “los casos” es humanizar el diagnóstico y desde ahí el tratamiento. Trabajar con las manos profesionales pero idóneas y experimentadas, esta tarea donde las manos “escuchan el cuerpo”, encuentran los nódulos y se los disuelve. Los oídos escuchan al compás de las manos expertas, que trabajan, pero no oyen palabras sueltas, escuchan relatos verdaderos que muchas veces injustamente no fueron creídos, ser guías en ayudar a poner un rumbo posible en su enjambre de sentimientos encontrados, transformados en tensiones musculares, siendo estas “verdaderas fábricas de nódulos fibrosos”, a aquel que nos depositó su confianza para salir de su angustia y ansiedad. Habrá que dar una salida positiva y posible, demostrada con hechos concretos que se sienta en su cuerpo.

En otro lugar dije que tomar la ansiedad como origen de la fibromialgia era presuntuoso, pero ponerla como último vagón de este tren era temerario. Reconocer y tratar los nódulos fibrosos es básico y elemental y seguramente no es la locomotora del origen en el tratamiento de la fibromialgia pero si el primer vagón.

TERCERA PARTE

CASOS

Caso 1: Una de desesperación hermética

La señora N vino a verme a partir de la derivación de un médico neurólogo que conocía mi trabajo de técnicas manuales que asociaban problemas posturales y emocionales.

N había perdido en forma abrupta prácticamente la totalidad de su voz, se expresaba con un ligero susurro que si uno se acercaba y prestaba atención podía entender bastante sus palabras, aunque muchas veces la situación llegaba al punto que a pesar de pronunciar sonidos no se entendía lo que decía y debía ayudarse con escritos o gestos.

N a partir de la aparición de este cuadro había acudido a prestigiosos otorrinolaringólogos que habían descartado que su especialidad le pudiera dar solución, ya que no habían encontrado ninguna alteración en el aparato de la fonación, por lo que se la derivó a neurología donde luego de varios estudios no se pudo concluir con exactitud que tuviese daño neurológico.

Sí era evidente una gran rigidez en los músculos del cuello, el cual era muy alargado, exageradamente en relación al resto del cuerpo. Su actitud era muy correcta, llamativamente pulcra, siendo una persona muy cultivada y con una buena apertura a entender que los trastornos físicos y los psicológico interactuaban.

En la exploración ya sobre la camilla no solo experimenté con mis manos que fuertes eran sus músculos anteriores de su cuello, sino también las fuertes adherencias de éstos a los planos más profundos y que toda la musculatura conjunta anterior comprimía la laringe, lo cual me hacía ver que la fonación se hacía muy difícil por el bloqueo de esta, aquello que parecía un susurro no era más que la expresión de la falta de salida de aire al exterior al intentar hablar.

Básicamente ahogaba sus sonidos, primero pensé mecánicamente en lo que estaba ocurriendo y pude observar que como era lógico, los músculos que sujetan los omóplatos en sus hombros por la espalda también se encontraban rígidos y dada su tracción mecánica competían en forma antagónica, lo que daba al cuello el aspecto de un “collarín biológico”.

Otros músculos también se encontraban rígidos y colaboraban con este cuadro pero no quiero entrar en su detalle mecánico para no redundar, ya que está claro que el problema siempre se asocia a un bloqueo de la garganta.

Como síntomas asociados observaba algunas ligeras y ocasionales migrañas que eran compatibles con la rigidez cervical, entendiéndolo que si aflojaba esa rigidez muscular producía el despegue de los músculos entre sí y desarticulaba el bloqueo mecánico entre músculos antagónicos. Pensé que iba a liberar la zona y mejorar la fonación, lo cual expliqué a N y lo entendió perfectamente.

Me miró con asombro, con su poca voz expresó -todo en un mismo problema, le respondí, -si claro, por qué no.

En mi interior yo solo pensaba en el popular dicho “un nudo en la garganta”, sabía descripción urbana y no por eso menos sabía que indica angustia y no poder dejar

salir algo muy íntimo, en principio llorar, porque eso ya vendería después, siempre surge el momento. ¿Llorar por qué? Ese era el enigma y la respuesta a buscar, qué quería callar y tenía mucho miedo de contar al tiempo que desequilibraba su vida emocional, síntomas que la apartaban de la vida social.

En las dos primeras sesiones avancé bastante en el objetivo, sus palabras comenzaron a tomar un sonido más intenso lo cual nos puso contentos a ambos por lo que mientras la atendía podíamos dialogar aún haciendo yo un gran esfuerzo por escucharla. N me contó que me había escuchado en algunos medios de comunicación y sabía que mi trabajo se relacionaba mucho con los estados emocionales, ahí me di cuenta que siendo N una persona muy intelectual y reservada con ese comentario no buscaba congraciarse conmigo sino que me estaba dando lugar para que le preguntara sobre su problema y si se relacionaba de alguna manera a algo emocional, por lo que le pregunté si quería contarme algo, sonrió y no me dijo nada.

N de momento no estaba dispuesta a hablar de sus problemas en forma espontánea pero por lo visto sí a contarlos si alguien se los sabía preguntar con la certidumbre de que realmente iba a ser escuchada.

En la siguiente sesión sabiendo que se había abierto la puerta de comunicación entre ambos, me planteé ser más directo en cuanto a expresarle qué bloqueos musculares de este tipo en la zona de la garganta, generalmente significaban para mí un llanto contenido, lo que popularmente se conoce como “nudo en la garganta”. Se lo expresé en forma simple y directa, también le comenté que cuando exploré clínicamente con mis manos su estómago estaba muy tenso y eso era el otro famoso y popular nudo “el nudo en el estómago” pero este guardaba una angustia profunda.

Cuando N escuchó esto puso cara pensativa y me dijo que le parecía bastante lógico, también le dije que desde mi experiencia profesional esos “nudos en la garganta”, ahogaban emociones que no podían salir, pero que en el caso de ella no era muy difícil deducir que independientemente que esté guardando el llanto de algún sentimiento, parecía ser que los músculos tan fuertes, desarrollados y adheridos a los planos profundos bloqueando a la laringe estaban evitando que ella pudiese hablar, por lo tanto había algo importante que a alguien o a algunos no quería contarles. Aunque su cara no dejó de ser seria hizo cierta sonrisa cómplice. Seguí trabajando, noté que comenzó a relajarse lo cual me facilitaba el trabajo, también noté que estaba avanzando rápidamente en el estiramiento y desbloqueo de la zona con las maniobras que son habituales en mi trabajo.

Cuando realizo el trabajo manual en cualquier paciente, necesito hacer maniobras delicadas de mucha precisión, a modo de favorecer el tacto de los pulpejos de los dedos miro hacia otro lado o cierro los ojos e imagino la anatomía de lo que estoy tocando, era esto lo que precisamente estaba haciendo cuando N propinó un fuerte grito que me sobresaltó ya que estaba concentrado en una manipulación muy precisa justo sobre la laringe y despegando la zona izquierda, al tiempo que llegué a sentir como este se soltaba de sus adherencias a los planos profundos. Con gran sorpresa los dos nos quedamos mirándonos. Esto es lo que yo esperaba y también ella quería, saqué las manos de su cuello y le pedí que hablase, pero sólo conseguí que su voz tenga un poco más de fuerza, ni remotamente se asemejaba al grito que para nada había sido de dolor, solo un grito guardado desde vaya a saber cuanto tiempo.

Le dije entonces: N, se dará cuenta que si usted puede gritar no existe algún daño que le impida hablar, me respondió -es cierto. Se hizo un silencio entre los dos, le dije que yo pensaba que tenía algo para contar donde se mezclaban el enojo, el odio y mucha angustia.

N comenzó a lagrimear, después a llorar de forma intensa, coloqué mi mano sobre su estómago, esto siempre hace sentir al paciente acompañado en su esencia y le pedí que llorara todo lo que quisiera, que no estaba sola.

Su llanto era tal que le acerqué una caja de pañuelos de papel, porque su nariz estaba llena de mucosidad y se estaba manchando su cara, algo que no le importaba y

contrastaba con su esmerada pulcritud, como si N estuviera dispuesta a no aparentar tanta limpieza.

Le dije que si su miedo era a no poder detener su llanto, que no lo temiera porque eso no ocurriría, tarde o temprano iba a detenerse y se iba a sentir mejor, cosa que ocurrió varios minutos mas tarde.

Hablamos que de niños lloramos y con eso nos responden a nuestras necesidades, pero eso luego de un tiempo que se acaba y nuestros padres nos dejan llorar hasta entender que siempre será así.

N era un señora de casi setenta años, la había atendido en los primeros años del Siglo XXI, sus padres eran de una generación mas rígida que la actual, en realidad los de ella habían sido padres severos, por cuanto concluimos que sus llantos se ahogaron sin respuesta siendo una beba de cuna, demasiado rápido aprendió en un edad inconciente que poco se podía pedir abriendo la boca o la garganta y eso tensaba el estómago digiriendo su angustia.

Preferimos dar por finalizada la sesión y seguir en la próxima. Se despidió de mi con una notable mejoría en la fuerza de su voz, pensé como me había ocurrido en otros casos que había dos posibilidades: ella no vendría nunca más a verme porque sentía que había llegado muy lejos y tendría miedo de sí misma y empezar a contar su secreto, o que nos estábamos acercando al momento en que me iba a decir lo que le sucedía. De igual forma pensé que se me estaba facilitando la parte emocional, pero que como terapeuta manual, no debía perder el objetivo de la alineación y balanceo de los músculos que habían producido el cuadro a través de las tensiones musculares crónicas que contenían los sentimientos de N y que sabía por observación que bloqueaban la palabra y el llanto.

Afortunadamente N regresó a la siguiente sesión en el horario pactado y muy puntual, siempre con su cara seria y su expresión amable. Daba la sensación de estar recompuesta y dar por sentado que lo que había ocurrido era en forma madura debiendo avanzar en el tratamiento, por lo que se recostó en la camilla y mientras le preguntaba cómo se encontraba, me contestó, mejor.

Noté que su voz no era tan fuerte como se había retirado la sesión anterior pero había una mejoría.

Le pregunté ya que habían pasado unos días si ella había notado que su voz era más fuerte, me respondió que por supuesto y que le estaba permitiendo comunicarse mejor como no había ocurrido en mucho tiempo, entonces casi bromeando comenté -a lo mejor hoy tendrá ganas de contarme algo.

Sabía que N trabajaba en una entidad religiosa pero nada más. A los pocos minutos de empezar a trabajar comenzó a hablar sin cesar. Me contó que había llevado una vida religiosa de hábitos durante 40 años y que hacía muy poco los había abandonado, pero como no podía alejarse de esta actividad porque aun le parecía vocacional, trabajaba en una entidad civil en actividades caritativas. La interrumpí, le pedí permiso y le dije que si quería no me respondiera, entonces le pregunté si había una relación entre el abandono de los hábitos y la pérdida de fuerza en su voz, me contestó con bastante nerviosismo que esto había ocurrido en forma simultánea.

Cuando le quise aclarar que esto no podía ser una casualidad, interrumpió mis palabras diciéndome que sí, que ya lo sabía, le costaba asumirlo y le dolía pensar en ello, inmediatamente siguió hablando con la voz bastante firme en forma de verborragia, en una clara catarsis contándome que había abandonado la actividad religiosa porque sentía que estaba traicionando las instituciones que representaba. Hizo un silencio como para que le preguntara cuál era la traición, preferí callarme, el silencio se prolongó, necesitaba que lo dijera ella, evitar cualquier respuesta inducida. N rompió nuevamente en llanto.

Comenzó a contarme que desde muy jovencita había mantenido relaciones homosexuales con una amiga de la cual estaba enamorada, esta relación se mantuvo por más de 40 años y recientemente luego de un profundo deterioro en la relación, ella se "enamoró" de un joven y mantenía una relación heterosexual, sentía que lo que

había hecho no había estado bien, de eso se trataba la traición de la que me había hablado inicialmente.

Lo que relato en este caso no lo hago para impresionar, ni intentar dar un golpe bajo, pero no cuesta mucho entender que lo planteado por N no fue nada fácil que la sociedad que ella vivió comprendiese a un homosexual y que la actual quizás mas abierta entienda la intensidad de los hechos llevaron a N a un silencio obligado tan largo por la incomprensión del entorno, agravado por el engaño forzoso a una sociedad intratable con este tema por aquel entonces. Y con mentira tras mentira, su verdad era eso, una gran mentira que debía sostener más vivirla como su verdad. Creo que nadie puede juzgar a N, pero N se juzgaba a sí misma siendo el peor de los juicios, con veredicto de culpable por ser quien era, “un ser humano distinto de la media en una época equivocada”. Su silencio se transformó en una verdadera prisión para su aparato de fonación a través de la tensión de los músculos de su garganta. Si bien los hechos son absolutamente reales no he querido entrar en detalles de ambas relaciones. La otra persona tuvo un matrimonio heterosexual conforme a su época, no tuvo hijos y vivió siempre siendo vecina de N, ese fue el cautiverio de su amante, refugió su homosexualidad en un lugar contrario a su sentir sexual. En cambio N buscó otra forma, su fe en Dios era absolutamente real y se brindó a su labor con fe y esmero ayudando a tantísimas personas en sus largos años de religiosa. La fugaz relación heterosexual de N sirvió para terminar ese larga vida de mentiras, ya no sentía amor por su histórica pareja, no sabía cómo decirlo, tampoco quería seguir con el engaño al marido de su amante y no mentir más en la comunidad religiosa a la que pertenecía, mintió mucho para no ser juzgada y su propio juzgamiento la angustió a límites insoportables, terminó encarcelando su verdadero ser en su cuerpo y lo condenó hasta el silencio.

Escribo esto para que se entienda el sufrimiento de esta persona independientemente de las creencias, criterios y leyes con la que los distintos sectores sociales puedan juzgar a una persona, un profesional no juzga socialmente cuando intenta curar a alguien que le deposita su confianza.

De lo que no me cabe duda es que cuando uno inicia un proceso conciente como en este caso que fue guardar silencio en cuanto a no contarle a nadie, se inicia otro proceso inconciente que es ensimismarse por medio de un mutismo “funcional” desde el mismo cuerpo que genera tensiones musculares que evitan que ocurra aquello que nos genera sentimientos encontrados tanto conciente como inconciente. El cuerpo resuelve sin consultar a la conciencia, como en el caso de N, la obligó a guardar silencio más allá de todo.

La libertad de comunicación quedó postergada en su interior frente a la libertad del juicio del mundo exterior.

En otros casos veremos que no siempre la actitud conciente e inconciente están tan de acuerdo como en este caso, y a veces las tensiones musculares y visearles son las que terminan contando el problema.

Seguramente usted mi querido lector se preguntará cómo se resolvió la situación de N, ella recuperó un alto porcentaje de su voz, lo cual le dio una vida casi normal en cuanto a comunicarse, en eso consistía mi trabajo.

La libertad de comunicar su identidad sexual, solo era de ella la decisión de contar su situación, debe necesariamente entenderse en que época vivió N. Hoy en esta parte del planeta parece mucho más fácil hablar, pero no era así hace pocas décadas y no lo es todavía hoy en muchos lugares de este mundo.

Un ejemplo mas de cómo puede influir el mundo exterior en un ser, su esencia y un cuerpo que sufre cuando la libertad frente al cambio queda en estado latente por tiempo indeterminado, tan largo como la angustia y su sufrimiento.

En otras circunstancias ellas no hubieran engañado ni a la institución religiosa, ni al hombre que se casó con la pareja de N, pero por sobretodo no se hubieran engañado así mismas llevando una vida inventada.

Este caso genera polémica frente a temas siempre tabú y conflictivos, homosexualidad, religión, matrimonio, engaños por sobrevivir la incompreensión social y muchos más. Pero estos son conflictos muy antiguos y humanos, aun abiertos cada uno es libre de pensar y tomar la posición que crea y merece todo respeto. Todos merecemos respeto, aun forzadamente equivocados, pero el error a destacar aquí con este caso tan particular es “clausurarse” en sí mismo, siendo esto un motivo de angustia en grado extremo y no por eso poco frecuente, es mucha la gente que crea su mentira para sobrevivir y termina viviendo una vida inventada viviéndola como su verdad.

Caso 2 Una desesperación tan estoica como difuminada

Un hombre acercándose a sus sesenta años de vida vino a mi consulta con un fuerte dolor en su brazo, había solicitado verme como tantos pacientes hacía algún tiempo permaneciendo lista de espera, nada lo hacía superior o inferior a nadie, en principio era alguien al que su dolor le desesperaba y no encontraba solución.

KP era un hombre de gran trayectoria empresarial, muchos fueron sus cargos en distintas empresas, todo un referente de su profesión.

Se mostró muy amable y agradecido que se lo atendiera a pesar de esperar tanto tiempo, cuando describió su dolor era evidente su sufrimiento, los sistemáticos fracasos terapéuticos aumentaban su dolor físico pero también su demolición moral. En la inspección clínica de su cuerpo me resultó muy evidente que su dolor braquial no era de origen local sino como tantas veces ocurre nacía en su cuello, un atrapamiento de sus músculos sobre el plexo braquial daba este fuerte dolor reflejo en su brazo izquierdo.

En KP como ocurre siempre, esta situación es motivada por un ser con una gran preocupación y miedo, como si algo estuviera por ocurrir de forma inminente y no puede controlar su destino. Al preguntarle si sentía algún otro síntoma sin pensar me dijo -Desde que estoy en esta empresa los vértigos y mareos son parte de mi vida. Le respondí, los vértigos y mareos hablan de inestabilidad emocional frente a grandes cambios, también de una personalidad muy definida siempre en búsqueda de sí mismo sin terminar de encontrarse, son como una suerte de evasión; le expliqué mientras usted piensa en ellos, no piensa en los verdaderos problemas de su vida. Me miró poniendo un rostro sonriente que me decía tiene razón sin verbalizar nada y luego me preguntó tratando de salir del paso sobre mí forma de trabajo, casi elogiosamente:

-¿Es tan bueno usted como dicen?

-¡Vaya pregunta! Respondí. Mire, si no lo fuera usted no vendría a verme, no creo que tenga problemas para ver al profesional que quiera, tratando de frenar su prepotencia de ponerme a prueba

-Que va.... Ya me vieron muchos que se suponía eran los mejores pero cada vez estoy peor, contestó.

-¿del brazo o los vértigos?, volvió a sonreír y me dijo -del brazo doctor, del brazo.....

Hizo un corto silencio para luego preguntarme ¿usted trata los vértigos?

-Si claro desde hace décadas, pero para eso es necesario trabajar el cuerpo y los sentimientos. Sin ir más lejos, mucho de aquello que realizaré para solucionar su dolor en el brazo servirá para sus vértigos

-¡Qué bueno! respondió.

-No se ilusione, para tratar los vértigos también tendríamos que hablar y mucho de su vida mas íntima, del KP que nadie conoce, quizás ni usted mismo.

-Mire que estoy por cumplir próximamente sesenta años y he vivido mucho para no conocerme, me respondió igual que cuando responde en televisión a una pregunta comprometedor y creyó salir airoso

-KP usted es un hábil empresario, pero aquí es un paciente mas y yo un terapeuta, si le digo que hay un KP que nadie conoce y usted tampoco, se de qué hablo.

-Sí, del que yo no conozco podemos hablar, es mas, seria muy bueno hacerlo. En esta vida que llevo nadie sabe bien quien es, solo sabemos de disciplina y secretismos.

Ahora, de los secretos de la vida de empresa no puedo, yo se cosas que no quisiera saber, pero ya hace años que es tarde para arrepentirme.

Luego vino un silencio casi sepulcral que ninguno de los dos podía romper, entonces me dedique a explorar su cuerpo. El no sabia o al menos eso creía yo, que en su cuerpo podía leer muchos sentimientos retenidos y contenidos, leer como un arqueólogo el papiro corporal y descifrar sus jeroglífico.

Su cuello tenía una tensión extrema en los músculos superiores de la nuca, los anteriores de la garganta eran iguales. Era un hombre de baja estatura y de complexión simple, pero estos músculos que palpaba parecían los de un “forzudo de circo”.

La tensión de la nuca me hablaba de su “miedo a perder la cabeza”, el miedo a volverse loco... a todos en menor o mayor grado nos pasa en situaciones complejas, pero esto me decía que era muy, pero muy complejo, pensé que a KP le sobraban motivos para pensar que su realidad era “una locura”. La tensión en la garganta era menor comparativamente, pero aguantaba como podía sus ganas de llorar y guardar silencio, esto último no era de extrañar, me advirtió que sabía más de lo que quería saber.

Al palpar los tejidos de la parte superior de la nuca justo por debajo del craneo ponía cara de mucho dolor, pero me decía:

-Qué bueno, nadie me trabajo eso ¡siga por favor! sonando a súplica, al fin de cuentas alguien se hacia cargo de su cabeza, de que no “perdiera la cabeza”.

Paradójicamente cuanto mas parecían sus gestos a más dolor el repetía “que agradable”, “que alivio”.

Siempre había estado con los ojos cerrados, de repente los abrió con cierto espanto, me miró fijo a los ojos y me dijo:

-¡Estoy jodido! ¡¡muy jodido!!!

-Tranquilo, está en buenas manos, de esta se sale.

-Sí, del cuello y los mareos si, pero no de mi situación.

Entendí que hablaba de sus secretos inconfesables, me mantuve en silencio unos pocos minutos, y replicó:

-Si yo le contara.....luego lagrimeo un poco y se disculpó. Le dije que era normal llorar, que debería llorar más todavía, y así lo hizo, terminó llorando como un niño.

Trabajamos más tiempo en su cuello, dejó de llorar se relajó profundamente al terminar, se puso de pie y me miró, ya no tenía sonrisa de disimulo, parecía un hombre derrotado pero tranquilo. Me miró a los ojos nuevamente pero sin espanto, con cierta vergüenza y me dijo:

-Estoy mejor, pero es como si un tren me hubiera pasado por encima, me gustaría irme a dormir, meterme en la cama y dormir todo el día.

Nos dependimos hasta la próxima cita.

Al encontrarnos nuevamente, me contó que se fue de la consulta desorientado pero sin dolor en el brazo ni mareos, efectivamente canceló su agenda del resto del día y se fue a dormir hasta el día siguiente, no sabía bien cuantas horas pero mas de doce seguro, de hecho ni siquiera cenó.

Le conté que era más común de lo que el creía que eso sucediera y le pregunté si recordaba algún sueño, me respondió:

-No imposible, fue como si me hubiera desmayado, nunca duermo más de seis horas y siempre en forma interrumpida, esto que ocurrió es único.

-¿y como fue su despertar?

-Primero sorprendido, luego cuando fui tomando conciencia de lo ocurrido me angustié mucho, lloré un poco y después me puse muy ansioso.

-¿Por qué cree que tuvo tantos sentimientos y estados de ánimo en tan poco tiempo?

-Tengo muchos problemas que no podré resolver, dormir tanto tiempo era un imposible y pasó igual, pero después observé mi realidad y me angustié. Sentí pena de mi mismo por eso creo que lloré, hacía años que no me permitía llorar, ya no sabía llorar, luego sentí que no podía permitirme tanto lujo, dormir sin culpa, llorar, estar triste, me estaba desmoronando y en mi ambiente de trabajo eso es muy peligroso, entonces comenzó la ansiedad me descontrolé como siempre y tuve pánico, me levanté, me tranquilicé a mi manera y me fui a trabajar.

Le contesté, usted hoy vino a verme por el problema de su fuerte dolor en el brazo, hoy que es la segunda sesión y todavía no comencé con mi trabajo manual solo se desvistió y se acostó en la camilla, estamos hablando de pánico como algo común según usted, para mi es pan del día con todo paciente que viene a verme, sobre todo los que padecen vértigos y mareos. Me interrumpe rápidamente y me dice: -eso los vértigos y mareos, eso me destroza, no me dejan vivir.... Sí tengo pánico pero lo controlo, pero los vértigos no.

-Mire eso de controlar parece un estilo de vida en usted ¿se reconoce un controlador?
-¡Por supuesto! todo esta en mi puño, nada se me pude escapar, ¡por eso soy quien soy!

Mientras tanto colocaba mis manos sobre su abdomen en particular sobre el estómago que estaba muy tenso, parecía una roca, paradigma de alguien que vive solo para el exterior sin saber ya nada de quién es el mismo, solo un hombre inventado por él, un verdadero alter ego hecho carne y hueso.

-Me parece que si no afloja el puño nunca se le va a quitar el dolor del brazo, comenté con mucha tranquilidad e ironía (se rió con cierto nerviosismo) y nunca conocí a nadie que tenga todo controlado, seguro que alguna vaca se le escapara del corral, dirían en el campo de mi país los gauchos.

Se queda pensando y dice -bueno... alguna vaca puede ser ¿usted cree que yo no se controlar?

-Y, desde su posición de jefe seguro que si, su vida es pública, es un empresario de mucha vida mediática, pero si eso le hace pensar que usted controla los pánicos, estoy seguro que también controla sus sentimientos y sus emociones. Es una máquina de trabajar perfecta, pero también creo que no sabe ser otra cosa.

-¿Que otra cosa tengo que hacer?

-Tratar de ser algo feliz...

-Eso discúlpeme doctor, es algo ingenuo o usted es un poeta....

-Ni una cosa ni la otra, puede que ser feliz a tiempo completo sea una verdadera utopía pero a tiempo parcial es posible. O ¿usted es necio o un dramaturgo?

El silencio reinó el resto de la sesión, fue una comunicación no verbal con mis manos y su cuerpo.

Trabajé sus vísceras tratando de relajar la tensión de las mismas. Comencé con su estómago que estaba muy tenso y muy elevado. Como ya dije antes, signo inequívoco de un yo exterior hipertrofiado propio de alguien que vive de parecer y deja de ser uno mismo, ese estómago tenso no dejaba descender el diafragma y su respiración era torácica (respiración invertida) muy poco efectiva en cuanto a oxigenar y tremendamente antieconómica en el gasto de energía de sus músculos respiradores accesorios, generando esa típica respiración del vértigo y mareo que por momentos alcaliniza la sangre subiendo el PH por el exceso de dióxido de carbono en sangre. Esto luego es compensado por el ácido clorhídrico que libera su estómago y la regulación del PH forzada da la sensación de equilibrio, pero durante los minutos de alcalinidad hay vasoconstricción del sistema en particular de la irrigación cerebelosa provocando mareos y vértigos. Esta fisiopatología transitoria es el sino del ansioso y nunca aparece en un estudio por lo efímero del proceso, recordemos que la gran tensión de los músculos cervicales potencia el efecto de irrigación deficitaria y luego la acidez estomacal deja molestias que serán confundidas con problemas digestivos sin saber su origen.

Luego seguí con su intestino delgado lleno de gas con evidentes signos de meteorismo y un ligero edema en todo su recorrido, esto daba ese formato de abdomen globoso al que suelen referir los pacientes que aparece y desaparece en cuestión de horas, otro factor de bloqueo respiratorio diafragmático que aumenta el círculo vicioso de la respiración invertida.

En los intestinos habita anatómicamente el Sistema Nervioso Entérico de acción autónoma y es entre otras cosas, responsable de la activación de la función intestinal, de producir el 85% de las defensas inmunitarias, el 90% de la producción de la serotonina y el 100% de las benzodiazepinas naturales del organismo. Trabajar y relajar los intestinos facilita la diuresis, regula la evacuación intestinal, mejora los estados de ánimo por la liberación de serotonina que es determinante en la función cerebral y la regulación del ánimo, y las benzodiazepinas naturales del mismo organismo tranquilizan disminuyendo o eliminando la ansiedad.

Hacia poco más de una hora de trabajo, el paciente dormía profundamente, respiraba diafragmáticamente sin saberlo y en general su tono muscular era relajado, lo desperté con mucho cuidado para no sobresaltarlo, me miró, bostezó profundamente y me dijo: me dormí

-Claro respondí

-Y ¿qué hora es? preguntó,

-Durmió más de una hora le contesté.

-¿¡En serio!!?

Luego un silencio, después me pidió ir al servicio comentándome que sentía muchas ganas de orinar.

Cundo regresó me comentó que había orinado mucho preguntándome si eso era normal, le contesté que sí, que eso era esperado y a todos les ocurre en la ansiedad crónica.

Se vistió, hablamos vaguedades y se despidió hasta la siguiente sesión.

Seguimos el ritmo semanal durante casi dos meses, sus vértigos eran de menor intensidad y mucho más esporádicos, el brazo ya no dolía. El regresaba a consulta para terminar con los vértigos, me decía al fin podré vivir sin ellos, trabajemos y hablemos todo lo necesario.

Durante ese tiempo realineé su postura, liberé sus tensiones bucales y las del cuello, pero sobre todo su aparato digestivo, que le permitió evacuar a diario de forma contundente y saludable, se hinchaba muy poco con sus gases.

Me contó mucho de su infancia, su progreso en la vida, sus orígenes de familia muy pobre y un padre poco amigo del trabajo. Pero el vértigo no se retiraba definitivamente ni su tenso estómago se decidía a relajarse, como tampoco me terminaba de contar esa verdad oculta que el bien sabía y tanto lo angustiaba.

Sospechaba que su verdad era turbia, algo ligado a su trabajo y la ley, debía respetar su silencio, yo no era juez ni debía juzgarlo moralmente en la terapia. Toda persona guarda a buen recaudo un secreto inconfesable y este era un caso límite, también sabía que su secreto no lo dejaba en paz y por eso no solucionaríamos definitivamente todos sus síntomas.

Me comunicó que por un tiempo no podría acudir a consulta, se le complicaba mucho su trabajo al mismo tiempo que las noticias no lo ponían en buena situación. Tiempo después terminó en un gran escándalo público muy mediático.

A nadie les es fácil vivir entre mentiras y verdades, se pueden contar muchas vergüenzas, pero mientras quede algo una parte del cuerpo "pasará factura".

Caso 3: La desesperación por la incompreensión de los vértigos y mareos en una sociedad que quiere mirar a otro lado.

El siguiente caso ya fue descrito en dos libros míos, primero en Confesiones del cuerpo en una versión mas sintética que la presente, luego en El origen de la ansiedad de una forma distinta al que veremos a continuación. La persona siempre es la misma ya que como todos es un caso real, pero las descripciones varían en cada libro de acuerdo a la temática general del mismo.

La primera vez que lo relaté en Confesiones del cuerpo, quise llamar la atención de los lectores sobre la existencia de los vértigos y mareos como un problema muy frecuente, más de lo que se creía entonces. En El origen de la ansiedad como era de esperar, vinculé con lógica la ansiedad como un elemento determinante de los vértigos y mareos. La descripción en este libro es mas desarrollada y profunda que las anteriores por ser este, el libro de los vértigos y mareos y que durante años muchas personas que lo leyeron me dicen “yo soy como CC”. Este caso, un paradigma de la mayoría de los casos que he visto, el protagonista se repitió con distintas variedades en otros pacientes que he atendido y se identificaron muchísimas personas que me escribieron, Vale repetirlo con un desarrollo absolutamente enfocado al vértigo y mareo como una epidemia oculta, con mas profundidad aún, dadas las intenciones del tema de este libro.

Recién me instalaba a vivir en un nuevo país y aún no tenía mi consulta disponible, sólo me dedicaba a dictar conferencias y no veía aun pacientes, fui invitado entonces a un importante programa de salud televisivo con la intención de dar a conocer mi enfoque sobre los problemas que sufre el cuerpo cuando las emociones lo desborda. Fue hace muchos años y no eran tiempos de Internet, la red recién empezaba, el articulo que tanto he mencionado no tenia difusión solo existía en el libro Dolores Corporales y en este nuevo país aun no se editaba. Yo no era reconocido por la trayectoria que en este momento al escribir el presente trabajo se reconoce en atender vértigos y mareos, eran tiempos donde la TV lo era todo, aclaro esto porque la audiencia no esperaba a alguien que hablase del tema ni yo contaba con la experiencia de hoy, es mas en el programa casi ni se habló de los vértigos solo, cuerpo y emociones mas trabajo de medicina manual.

Afortunadamente el programa tuvo una excelente repercusión y me invitaron a participar al día siguiente, esto trajo aparejado una gran cantidad de consultas telefónicas que tuve que ir contestando en los días siguientes. Entre tantas consultas, alguien se repetía de forma insistente por muchas semanas, no solo quería exponerme su problema requiriendo mi opinión, sino que insistía en forma sistemática en ser evaluado y de ser posible que lo atendiera. La atención a pacientes no estaba en mis planes hasta los próximos meses, me vi en la necesidad de explicarle este impedimento como lo hice a muchas otras personas que habían solicitado lo mismo, pero la insistencia de él y de otros casos que parecían encontrarse muy angustiados y que ya habiendo recibido diagnóstico y tratamiento no encontraron solución, hicieron que replanteara la apertura de la consulta y acelera los trámites para ello.

La insistencia de CC era distinta, realmente llamativa, durante casi dos meses la frecuencia de sus llamados era de dos a tres veces semanales, por lo que cuando se hizo presente a la primera consulta sus llamados habían superado la decena.

Esto me generaba una gran expectativa, con su voz grave, seria y pausada, me había explicado su problema de vértigos y mareos, su largo peregrinaje donde aparecían diagnósticos difusos y algo que para él era aún peor de acuerdo a su relato, el diagnóstico que no tenía nada significativo y que probablemente solo se tratara de un obsesivo por cuestiones psicológicas, ello le disgustaba por encima de todo.

Imaginaba a CC una persona de aproximadamente 40 años, como describía muy bien sus síntomas siempre me concentré en eso y nunca le había preguntado exactamente su edad cuando hablábamos telefónicamente, también cometí el error de presuponer que CC se dedicaba a una actividad de tipo empresarial y que se encontraría agobiado por los problemas propios de ese tipo de trabajo intenso y sujeto a mucha presión,

prácticamente lo prejuicé como lo que entonces se denomina un “yuppie” un hombre práctico, directo y convencido de obtener resultados.

Estando en la consulta se me informa que CC se encuentra en la sala de espera, cuando salgo a recibirlo, y como en ese lugar suele haber más de una persona, no lo encuentro entre ellas y me dirijo a la secretaria para preguntarle dónde se había metido, me indica que CC era el joven sentado con pantalón vaquero desgastado, una camisa sport, cara de gran preocupación que escondía el miedo de alguien muy joven y con un aspecto desamparado, lejos estaba del hombre todopoderoso que atravesaba un mal período. Todavía sorprendido entre la persona que imaginé y el joven que veía lo invité a pasar a la consulta y tuvimos una larga charla.

Mi prejuicio tenía un basamento, por un lado su voz parecía la de un hombre de muchos más años que sus 24 que me dijo tener ya en consulta y por otro su madurez se acercaba más a la de un hombre de mediana edad que a la de un joven.

La cantidad de estudios por imágenes de la más alta tecnología que me había traído era asombrosa, en los cuatro años que padecía de vértigos y mareos había recurrido a múltiples especialistas, neurólogos, traumatólogos, otorrinolaringólogos y todos le habían solicitado los mismos estudios aun repitiéndolos con solo semanas de diferencia.

Las especialidades que había visitado eran las lógicas a recorrer cuando aparece este tipo de sintomatología. En su relato, siempre muy descriptivo y detallista, me explicó que había pasado por profesionales muy comprensivos y honestos que reconocían no encontrar nada que justificase el cuadro hasta otros que sin dejar de ser honestos, equivocaron su diagnóstico, lo sometieron a tratamientos que no dieron resultado cuyas medicaciones se basaban en estados depresivos o alteraciones psicológicas, y estas sumado a los vértigos y mareos le provocaban sueño y falta de coordinación muscular lo cual agravaba más su situación.

Su última consulta médica, fue la que lo llevó a un estado de reclusión social, esto es alejarse de sus amigos, perder un noviazgo de más de dos años, abandonar los estudios, no querer ver más médicos y solo apoyarse en el afecto de su núcleo familiar más estrecho. ¿Qué llevó a CC a ese estado?, una médica que representa ni más ni menos que la triste personalidad vocacional en la tarea realiza, y refleja que los problemas de la medicina no son la medicina misma sino en particular quienes la ejecutan sin visión humanística, a ellos se les debe atribuir la responsabilidad de sus actos y consecuencias.

Esta persona, le espetó a CC en compañía de su madre que “terminara con estas historias falseadas y reconociera su condición de drogadicto”.

CC quedó perplejo estallando en cólera, su madre también se enojó ya que conocía los hábitos de su hijo y sabía que no solo no se drogaba sino que físicamente se veía imposibilitado de proveerse de las drogas ya que pasaba el día en su cuarto y su único vínculo con la sociedad era ella misma, quien lo alimentaba, le brindaba afecto y cuidaba de su higiene personal. Esto no condena, de ninguna manera a las personas que padecen de adicciones, pero semejante grado de confusión le quitó a CC toda posibilidad de creer en alguien, porque la acusación de la adicción en si misma no lo había ofendido, sino que lo había lastimado y mucho que se lo trate de mentiroso y manipulador, hecho muy común como hemos visto en la epidemia oculta de los vértigos y mareos.

Cuando comencé a explorar físicamente a CC tumbado en la camilla, mostraba un cuello excesivamente rígido con casi todas las características que describía, una suerte de auto collarín músculo-fascial, su abdomen era llamativamente rígido y se notaba sus pies muy cavos (todo lo contrario a los pies planos). Este signo se ve muy frecuentemente en los vértigos y mareos, pies alejados del suelo con mínimos apoyos. Si bien son personas muy lógicas, en general una parte de ellos a través de los años, moldean un pie sin contacto con la tierra, sin tocar el suelo, como una suerte de desapego a cierta realidad que les resulta insoportable. Ya lo había visto en personas con infancias traumáticas ligadas a padres violentos ya sea físicamente los menos o

mucho mas en forma psicológica, padres amenazadores de hechos que ocurrirían si no se les obedecía pero nunca concretaron su violencia, sin dudas la huella queda en el cuerpo del infante asustado pero de por vida, cargado de un gran enfado no resuelto, también esos pies suelen ser sugerentemente fríos tanto en invierno como verano, con o sin abrigo su baja temperatura se debe a una mala circulación funcional, sin lesión vascular que lo justifique “como si la vida no llegase”.

Una adaptación mecánica común en este tipo de pies en pacientes con vértigos, sobre todo de muy larga duración, son los dedos en garra, como un suerte de compensación que busca evitar la caída como pretendiendo coger el suelo; este no era el caso por la corta edad, pero en pacientes de mas de 40 años con vértigos crónicos es muy habitual casi una huella de identidad del problema.

Detrás del cuadro gris que se veía en su personalidad actual, se observaba en CC una persona intelectualmente muy desarrollada con un nivel cultural elevado.

Todos sus músculos se hallaban sumamente tensos, los que cruzaban por delante su garganta de forma muy hipertónica, su laringe quedaba comprimida entre medio de estos dos, me hizo pensar en un gran llanto contenido un verdadero “nudo en la garganta” pero no lo relacioné a una situación de sentimientos muy antiguos sin expresar sino a la angustia actual producida por la falta de comprensión y solución a un problema que él entendía y no se equivocaba, tenía una raíz eminentemente biológica. Sus escalenos (músculos laterales del cuello) se encontraban tensos provocado por cierto grado de inspiración permanente en el tórax superior, muy propio en la ansiedad, al tiempo que en el brazo izquierdo comprimían las raíces nerviosas y provocaban adormecimiento en la mano, algo que no le preocupaba ya que quedaba muy por detrás de su problema original que eran los vértigos.

En la revisión de los músculos propios de la nuca la tensión rayaba en lo increíble, los músculos propios de la base de la cabeza estaban sumamente fijos y dolorosos, pero el gran hallazgo se encontró en la palpación del poderoso músculo esplenio (extensor de la nuca), del que cabe recordar mantiene la cabeza en posición vertical y es muy fuerte a la hora de echar hacia atrás a esta y se relaciona con los sentimientos de agresividad y miedo como una clara actitud de no querer bajar la cabeza en la adversidad.

Del lado izquierdo con una palpación selectiva, habiendo logrado desplazar la gruesa capa del músculo trapecio, penetrando con mis dedos índice y medio por detrás de este músculo y palpando directamente el esplenio a la altura de las últimas vértebras cervicales, en una maniobra que provocaba ligero dolor, pero que el paciente iba entendiendo me estaba acercando al núcleo del problema y colaboraba de una forma extraordinaria, encontré entre los haces de este músculo un nódulo fibroso del tamaño aproximado de un huevo de codorniz.

Este nódulo fibroso que tenía un eje longitudinal de aproximadamente el doble de su eje transversal, lo cual le daba una forma ovoide, no era posible verlo en los estudios de imágenes realizados, ya que estos no registran este tipo de tejidos ni se realizan en la medicina actual estudios que muestren o demuestren la presencia de nódulos fibrosos, por lo que la palpación clínica sigue siendo el elemento excluyente para el hallazgo de este tipo de formaciones benignas.

La sensibilidad de los dedos experimentados permite determinar el tipo de textura de del tejido palpado y permite hacer el diagnóstico diferencial de cualquier neoformación que necesite ser extraída para una biopsia.

El tratamiento consistió primero, en liberar el cuello del paciente de las tensiones puntuales que existían en cada uno de los músculos trabajando con la técnica específica para esto. Logré desbloquear las tensiones de los músculos de la parte anterior del cuello, se hicieron maniobras de estiramiento de los músculos escalenos y con una manipulación precisa se fueron abriendo y desbloqueando las distintas capas de la parte posterior del cuello, una vez que me encontré con que este tenía los músculos en su justa tensión y a su vez alineados y balanceados cumpliendo con su correcta función mecánica, algo que llevó la primera semana donde trabajamos

prácticamente a diario sesiones muy prolongadas, yo tenía claro cual era el diagnóstico y CC confiaba en eso, por lo que como el me dijo, había soportado mucho tiempo la sintomatología sin ser diagnosticado, y saber la causa le traía una motivación especial sintiéndose dispuesto a trabajar todo el tiempo disponible.

Luego de la primera semana comenzaron a aparecer los primeros síntomas que nos indicaban una disminución de la sensación de vértigo, esto causó felicidad y esperanza en el paciente y también a su entorno familiar, ya que en todas las sesiones venía acompañado por su madre o su hermana.

Tenía claro que el rival a vencer era ese gran nódulo fibroso que se había conformado a través de mucho tiempo, imposible determinar cuánto pero sin duda muchos años.

La formación de tejido fibroso, no era ni más ni menos que un conjunto de catabolitos ácidos, por decirlo de otro modo más sencillo "basura metabólica", producto del deshecho de la actividad singular de una zona muy comprimida por la tensión innecesaria y se habían adherido al colágeno local circundante de músculos y ligamentos, todo esto había provocado en el inicio un espacio muy reducido que impedía el correcto barrido de impurezas ya que la circulación linfática y venosa correspondiente no absorbían los deshechos a la velocidad que se necesitaba, y por otro lado, la misma compresión no permitía una buena irrigación a través de las arteriolas que aportase el oxígeno y nutrientes suficientes para que la zona mantenga su correcta calidad de vida. Este déficit entre la entrada de los elementos para el desarrollo del metabolismo zonal y el impedimento de la salida de la basura metabólica habían producido el nódulo, una vez instalado este, su propio volumen se transformaba en otro objeto que bloqueaba y aumentaba el problema de entrada y salida de flujos, este círculo vicioso no hizo más que hacer crecer el nódulo a través del tiempo.

Esta explicación es aplicable a cualquier lugar del cuerpo donde exista un conjunto de músculos en estado de tensión máxima y en desequilibrio biomecánico.

Siguiendo con el caso de CC, comencé a hacer un trabajo puntual en el que penetrando con mis dedos en los músculos posteriores de la nuca, ejercía una manipulación con el dedo medio montado sobre el índice, que me permitía alcanzar el nódulo como si mis dedos fueran un cincel y a través de la presión de estos, provocar una fricción en la periferia del volumen de la masa fibrosa desgastándola.

Este trabajo es por momentos ligeramente doloroso para el paciente, pero como refieren siempre estos, sienten que a pesar del dolor el efecto de liberación que se produce en la zona les indica, parafraseando a CC "siga que vamos bien", cosa que yo no dudaba en ningún momento pero no quería llegar a niveles tortuosos con la maniobra, por lo que siempre combinaba con el paciente que me indiquen con su voz o con algún gesto de sus manos que detenga la maniobra o alivie la presión, pero si hay algo que nunca piden y con CC esto también ocurrió, es que retire los dedos del lugar. Se observa en la expresión de los pacientes un enojo hacia el lugar del dolor que en definitiva es el tejido fibroso, como si esa parte del cuerpo no les perteneciese y que sin ninguna duda materialmente es el objeto de su padecer, no deja de ser parte de su cuerpo y yo se los comento, pero siempre la respuesta es "rómalo", "destrúyalo", una incitación a agredir ese punto que muestra un odio contra este.

Sin duda los factores que llevaron a CC a tensionar los músculos tendrán que ver con un sentimiento de agresividad y enojo, el nódulo representa simbólicamente el motivo de la producción de ese enojo, el paciente descarga toda su furia contra él a través de mis dedos. Casi siempre en estas situaciones, los pacientes empiezan a contar el sentimiento y la motivación que los ha llevado a esa circunstancia, pero CC se mantenía parco a la hora de hacer comentarios sobre qué lo tuvo y lo tenía tan enojado, claro que muchas veces repitió casi gritando -¡ y no me creían!, ¿malditos sean! Pregunté varias veces ¿quiénes? pero nunca respondió. Pensé en los profesionales que subestimaron el caso, pero no me alcanzaba, algo realmente verdadero y valioso en sus sentimientos personales que no le creyeron, mucho antes de desarrollar este cuadro vertiginoso, debía ser la respuesta.

Seguimos trabajando, avanzábamos muy bien en el tratamiento con una clara evolución, ya que semana a semana el nódulo se hacía más pequeño, y proporcional a esto, la sintomatología iba disminuyendo.

Al promediar el mes de trabajo CC comenzó a ser un hombre con una sonrisa en la cara, ya sus esperanzas se transformaban en una realidad y comenzaba a salir de su casa para realizar una vida social, se reunía con amigos y hasta llegaba a salir de noche.

Los vértigos y mareos se habían hecho muy esporádicos y afortunadamente de baja intensidad, esto hacía que CC se tuviera mucha confianza en sí mismo y sentía que los síntomas que percibía los tenía controlados.

Durante el segundo mes de trabajo acudía semanalmente con una frecuencia de dos veces por semana, los resultados seguían avanzando por el mismo camino, en definitiva se trataba de mantener la alineación de los ejes del cuello que a su vez se habían traducido en la realineación de la postura total de CC, algo que él había notado claramente, se sentía muy contento, muy orgulloso de eso había abandonado, la actitud de su cabeza adelantada con respecto a su tórax, sus hombros adelantados que promovían un pecho hundido y su espalda encorvada dando una expresión deprimida de su persona y por supuesto una mala mecánica que lo llevaba no solo a los vértigos y mareos sino también a un estado de fatiga permanente.

Esta realineación del eje corporal total como ocurre en todos los casos, lo hacía sentir más energizado y con una sensación de autoestima claramente marcada, comenzó a buscar trabajo y lo encontró rápidamente, aumentó notablemente la cantidad de horas que permanecía fuera de su casa, su cambio de humor y ánimo fueron notorios, ahora sí estábamos frente a un joven dispuesto a disfrutar la vida y quizás aún más como queriendo recuperar el tiempo perdido.

Al comienzo del tercer mes sólo quedaban vestigios en su cuello de tejido fibroso, que desaparecieron totalmente hacia el final de este mes de trabajo donde aproveché también a la alineación de las cadenas musculares desde la cabeza hasta su pelvis para que me garantizaran una economía postural y un confort estable de su cuerpo.

Durante el cuarto mes de trabajo se puede decir que ya habíamos entrado en una fase de mantenimiento, en ningún momento a lo largo de todo ese tiempo pude obtener de CC cuál había sido el o los motivos que lo habían llevado a ese estado desde el punto de vista emocional. CC se había convertido en una persona feliz y disfrutaba todo, ante la insistencia de mis preguntas y aún explicándole la base emocional de este tipo de patologías no conseguí respuestas. Sí me quedó claro que su enojo era grande por todo lo que insultó al nódulo y sus gritos de ¡no me creían! cuando trabajábamos.

Mi resignación fue tal a esta sistemática negativa, que me pareció justo respetarlo y no insistir sobre el tema. A partir que pudo sentirse bien y recuperar su vida social alrededor del segundo mes, comenzó a tener conmigo una relación muy fluida donde él tomaba la iniciativa de conversar, se interesaba mucho por conocer cosas de mi país, compartíamos la pasión por el fútbol, algo que hasta eso había abandonado en su mala época, no solo lo dejó de practicarlo sino que tampoco los veía por TV, ni se preocupaba en leer los periódicos en este tema, para él había sido siempre una pasión y ahora la había recuperado, me había pedido autorización para volver a practicar este deporte, cosa que accedí sin reparos a pesar de ser este un juego de contacto físico importante, pero su confianza en sí mismo se lo permitía y hacía gala de sus dotes de buen jugador.

Su vida social ya era absolutamente normal, mantenía una nueva relación sentimental y comenzó con otra de sus pasiones, volver a utilizar su moto que se hallaba desde hacía mucho tiempo guardada en el garaje.

Para muchos que lo habían visto en mi consulta cómo había llegado, les parecía increíble verlo llegar con su casco de motociclista bajo el brazo. Por último, CC empezó a pensar la idea de recuperar sus estudios de electrónica que había abandonado cuando comenzó su problema y también jugaba en su cabeza la idea de

independizarse de su hogar paterno, cosa que finalmente logró cuando le di el alta terapéutico al comienzo del quinto mes de trabajo.

CC unificó todo su proyecto mudándose solo a otra ciudad bastante alejada de la que nos conocimos, donde consiguió un trabajo y finalizó sus estudios de acuerdo a lo que me fui enterando a través del tiempo.

Al escribir este libro llevo años sin saber nada de él y como dice el dicho y es aplicable en este caso, si no hay noticias son buenas noticias.

Para mí este caso tuvo en especial entre los tantos que trabajé de vértigos y mareos, que de una u otra manera presentaron alteraciones anatómicas y fisiológicas similares y también la producción de nódulos fibrosos, claro que en este vi en cuanto a tamaño el más voluminoso de toda mi carrera profesional, pero esto no fue lo más significativo sino que fue un caso donde no tengo ninguna duda que los sentimientos llevaron al aumento de las tensiones musculares, y como ya lo dije muchas veces, desencadenaron los vértigos y mareos de CC. Nunca pude enterarme cuál fue el origen de los sentimientos, pero no dudo de varias cosas, CC se desestabilizó por algún hecho puntual que desconozco, ese hecho lo hizo enojar y lo puso agresivo, la sintomatología que trajo fue el vértigo y el mareo que es la simbolización física de la desestabilización. Cuando CC se recuperó de su padecer se independizó, que es un símbolo de estabilidad, terminó sus estudios que es otro símbolo de estabilidad y por último buscó una vida estable con su nueva carrera y su nuevo trabajo en otra ciudad lejos del lugar donde se originó el problema.

La reflexión que nos deja este caso comparado con los anteriores, es que no hubo un diálogo con palabras ente él y yo, dialogamos con nuestros cuerpos.

Mis manos en especial los dedos fueron mis oídos, sus gestos y pequeñas frases de enojo u odio frente al dolor físico del tratamiento fueron sus grandes relatos. Tengo la convicción que durante el trabajo manual realizado, CC recordó el origen de su ira maldiciéndola e insultándola primero, para luego entenderse a sí mismo pudiendo resolver la herida sentimental junto a sus síntomas de vértigo.

Sin dudas a CC le disgustó que no le creyeran y de alguna forma se burlaron de sus sentimientos, como también se vio obligado a contener su ira y trasformarla en tensión muscular extrema.

Antes se recluyó en su hogar familiar en busca de afecto por algo grave ocurrido que lastimó la profundidad de su ser consiguiendo desestabilizarlo, pero no comprendió el hecho ni los síntomas. En este tratamiento sintió cómo los dedos entendían en su cuerpo sus sentimientos, es más le creían, encontrándose así comprendido, escuchado y liberado.

En general la inmensa mayoría necesita hablar con palabras y ser obsesivamente detallistas, pero algunos cuentan el dolor de sus sentimientos con las emociones de su cuerpo.

En este caso mi mejor intervención fue dejar de preguntar y escuchar con mis manos.

CASO 4: Una situación de película o cuando tanta cordura parece locura.

En los casos anteriores me he referido a situaciones individuales que caracterizaban alguno de los problemas descritos en el presente libro, en el que nos concentrábamos en la persona, su problemática corporal, la situación de sus sentimientos y pensamientos, la patología que caracterizaba este conjunto y todo esto inmerso en la realidad social que vivía cada paciente citado.

En la situación que voy a plantear ahora vamos a ver varias situaciones de las que ya hemos hablado, acusadas en personas que se interrelacionan entre sí y veremos cómo en algunas de ellas las patologías nacen desde las personas mismas, y en otras, a pesar de nacer de estas mismas, cómo la personalidad de otros individuos

caracterizados como se los ha descrito, pueden potenciar el problema que se padece individualmente.

Si bien a través de los años me ha sido normal atender pacientes que se conocen entre sí ya que es común que entre las familias y los amigos se recomienden los profesionales, y muchas veces me ha tocado que se me superpongan los períodos de tratamientos de personas que se vinculan afectivamente entre sí, observado que la relación entre estos pasaba a ser parte del problema que los afectaba, nunca he actuado como mediador entre los pacientes, en todo caso la información que recibía me servía para entender la problemática de cada uno y actuar de la mejor manera. Sucesivos casos que se interrelacionaban entre sí, a veces núcleos familiares no siempre simultáneos y otras veces sí, me han enseñado a entender cómo algunas personas influyen sobre otras a la hora de soportar el carácter de estas siendo esto el motivo del origen del comienzo de una patología. Por supuesto que en la base del carácter de la persona que soporta el influjo de otra está la falla, de no saber poner límites, pero también muchas personas necesitan de otros para llevar adelante sus vidas por lo que a priori parece que la influencia negativa, ya sea un padre, una madre, marido, etc., no siempre es tal, ya que el hijo, esposa o esposo, etc., son los que se enganchan en el inter- juego del supuesto mal carácter de la otra persona, ya que este pasa a ser una suerte de tutor en sus vidas, claro está que esto no justifica el real y mal carácter de las otras.

Existen otras situaciones que no son ni deseadas ni buscadas por las personas, pero se ven los protagonistas obligados a participar de ellas por necesidades propias de la vida, esto generalmente ocurre en el ámbito laboral donde muchas personas tienen que acallar sus sentimientos a fin de conservar su trabajo o encontrar dentro de este una situación estable que les permita seguir adelante de la mejor manera posible.

De esto se refleja que las relaciones entre las personas, como lo he expresado varias veces en capítulos anteriores, surge la expresión de muchos sentimientos y esto se evidencia en el cuerpo de los individuos. No es difícil cuando uno entra en una oficina o en un ámbito laboral similar, observando las actitudes corporales, saber quién es el que manda y quién es el que recibe las órdenes.

Hay situaciones especiales que conjugan personas con caracteres fuertes que se vinculan entre sí por situaciones que los reúnen en forma eventual para la realización de algún hecho en particular. En esos casos la represión de los sentimientos varía en una forma no tan distinta de aquellos que por cuestiones de necesidad laboral no les queda mas remedio, en estas situaciones especiales es cuando se notan las personas que por naturaleza son dominantes, y otras a pesar de su fuerte carácter pueden parecer dominadas, pero en realidad lo que están ejerciendo es una paciencia a favor de la convivencia, pero como veremos en la situación que voy a describir ahora, toda paciencia tiene límites. Lo que es interesante para este libro es cuánta paciencia puede tener un cuerpo en formar un síntoma que exprese la contención de un sentimiento, aunque después el individuo sufriente estalle en cólera.

Mi vida profesional me ha llevado a ejercer mi trabajo en distintos países y dentro de estos circunstancialmente en distintas ciudades. Una vez en una de estas se estaba rodando una producción cinematográfica que reunía a muy importantes profesionales del espectáculo cinematográfico, uno de ellos era paciente mío desde hacía bastante tiempo y tenía un rol preponderante en lo que significaba la realización de la película detrás de las cámaras. Yo había acompañado a esta persona con el tratamiento en todo lo que se llama, cinematográficamente hablando, la pre- producción del rodaje, situación que lo tensionaba mucho y le producía dolores cervicales, siendo ese el motivo de la relación profesional- paciente. La producción reunía a importantes actores mundialmente reconocidos de distintas nacionalidades y del otro lado de las cámaras, se encontraban especialistas de distintas áreas que habían sido reconocidos también por distintas producciones en forma internacional a tal punto que entre todos sumaban varios premios Oscar de la Academia, esta situación era totalmente ajena para mí.

Si bien al que ahora llamaremos PP, que era mi paciente inicial, llevaba muchos años en esto, esta producción en especial por el peso de las personas que intervenían se estaba transformando en una difícil situación para él, que con su gran profesionalismo podía conducir la situación, pero en la medida que avanzaba el rodaje la frecuencia con la que lo atendía se hacía casi diaria en horarios no habituales para la atención de un paciente y generalmente en lugares que no era precisamente mi consulta; ya que PP era un paciente desde hacía muchos años y existía una corriente afectiva entre nosotros quería acompañarlo en todo lo que podía. Luego siguió la atención de otra persona de alta jerarquía en el área de la producción, esta como era de esperarse aparecía con jaquecas diarias que le dificultaban el trabajo (del tipo de dolor en casco), era una persona habituada en este metiere y muy profesional, por lo que no me sorprendió cuando me dijo que sus jaquecas existían desde hace muchos años. Como vemos hasta ahora, los dos pacientes que pertenecían a esta situación padecían lo que sus dolores simbolizaban: uno dolor de cuello porque no podía perder la cabeza ya que si él la perdía se desmembraba el rodaje, el otro que no podía parar de pensar para conseguir los objetivos de la producción tenía dolores de cabeza.

La derivación siguió con la persona que financiaba la película, a este no le dolía nada pero quería que le hagan terapia para relajar su ansiedad que era ya extrema, comprendí que el sentimiento de este surgía de los desajustes económicos que se producían a lo largo de la película y como mínimo pedía que alguien le “mime” su cuerpo para calmar sus tensiones, ya que el producto final él recién lo vería mucho tiempo después que todos los integrantes de acuerdo al resultado económico final del film y esto en esos momentos estaba muy lejos.

Los dos pacientes que llevaba hasta ese momento me estaban absorbiendo mucho tiempo y energía pero la situación me iba atrapando. Empezaba a pensar que en cualquier momento de profesional pasaría a ser paciente, cosa que por suerte no ocurrió a pesar de lo que voy a relatar ahora.

Sabía por PP que los dos protagonistas principales de la película se llevaban pésimo y eso bajaba como una catarata de problemas hacia el resto del elenco y la producción. Para mí hasta ese momento resultaba un “cotilleo simpático” que lo guardaba como un secreto por cuestiones lógicas profesionales, y aunque ahora lo esté escribiendo no estoy dando los nombres de dichos protagonistas aunque ha pasado muchísimo tiempo. Ambos eran grandes estrellas de Hollywood, poseían nominaciones de la Academia y premios Oscar y habían protagonizado juntos años antes una película que aún hoy es considerada una joya del cine, pero al parecer desde ahí venían sus conflictos personales que evidentemente dado su tremendo profesionalismo solo reflejaron en la pantalla grandes actuaciones.

Uno de ellos comenzó a tener vértigos y mareos, realmente era una persona muy especial. Tenía muchos problemas personales, el primero era su muy mal carácter por lo que la comunicación entre el y yo era escasa sumado a los problemas idiomáticos, pero sus gestos y su actitud corporal me servían mucho más que el traductor, su genialidad actoral reconocida aún hoy no por mí sino por los grandes críticos de la prensa internacional y por los dos Oscar que ostentaba eran proporcionales a sus actitudes distantes de la realidad que estamos acostumbrados a vivir, su popularidad no le permitía ni siquiera salir a la calle en la inmensa mayoría de los países del mundo. No era extraño que una persona con la concentración que tenía para sacar tan diversos personajes que lo hacían parecer tan distinto unos de otros sintiese vértigo. Su cuello cumplía con todas las pautas del típico vertiginoso, se sentía bastante contento a la hora de atenderse y hasta parecía agradecido a pesar de su increíble actitud intolerante, pero me aprobaba porque yo le daba una solución; creo que en su casi indescifrable manera de pensar existía el código que solo aprobaba aquello que daba resultado, no existía persona en todo el rodaje que no tratase de escaparle a su presencia, por lo que atenderlo requería para mí un gran esfuerzo no solo por el trabajo que significaba la atención en sí, sino la tensión que generaba saber que en cualquier momento se iba a poner a discutir con alguien. A esta altura para mí ya era

obvio quién era la piedra de la discordia en la dupla actoral y quién era el que ejercía el arte de la paciencia, sólo estaba esperando que me avisen en qué momento iba a tener que atender al otro gran talento porque veía venir que la situación iba a desestabilizar la paciencia para aguantar al actor malhumorado, por lo que sabía que tarde o temprano un vértigo estaría en mis manos.

PP sabía y respetaba mucho mis estudios sobre técnicas corporales y la relación de éstas con los sentimientos ya que él lo vivía en su propio cuerpo, fue entonces cuando le dije que tarde o temprano el otro actor iba a sufrir síntomas, lo único que me comentó con resignación fue que “ojala sea luego que finalicemos la película”, me guardé para mí para no preocuparlo, que lo iba a querer compartir con todos y seguramente iba a ocurrir antes de que termine el rodaje.

Ya me había acostumbrado a que la atención que realizaba en estas personas fuesen en horarios muy atípicos y en lugares poco cómodos para mi trabajo, como eran casi siempre los trailer de filmación, que en el caso particular de las estrellas cuentan con una cama que me servía de camilla. Por lo visto el tolerante actor no quiso ser menos y desató una crisis de vértigos paroxísticos a repetición un sábado a última hora cuando realizaba las últimas escenas que le correspondían a él en el film y luego se marcharía a su ciudad para comenzar con otro rodaje de gran importancia.

Estos vértigos por la forma en que se dieron nos quiso dejar claro a todos los participantes no solo que se iba por cuestiones lógicas y contractuales, sino que también se iba harto y mareado.

Cuando me llamaron, me avisaron que RJ estaba con mareos muy intensos y cortos pero cuando parecía recuperarse volvían. Se estaban realizando las últimas escenas y me pidieron si me podía acercar al set de filmación, por el supuesto caso que los síntomas se agravasen y le impidiese terminar estas pocas horas que le quedaban de un trabajo de varias semanas.

En esa época no existían los teléfonos móviles por lo que en el trayecto desde mi casa al lugar de filmación que era un área de la ciudad que había sido acordonada con el permiso de la alcaldía para la filmación del evento, nadie me podía informar cómo iba evolucionando, aunque tenía la certeza que cuando llegara aunque sea por aliviar su dolencia debía atenderlo cuando terminara su trabajo.

Cuando llegué al lugar había el lógico revuelo de curiosos que querían ver a las estrellas internacionales, cosa que me dificultaba acercarme al lugar, aparqué mi automóvil donde pude, atravesé el numeroso grupo de curiosos y alcancé a ver un asistente de producción al que le pude avisar quién era y qué venía a hacer, me sorprendió la cara de alegría inmensa que se produjo en él, tomó su handy por el cual avisaba ¡¡llegó, llegó!!.

Me pareció excesivo tal recibimiento, me tomó de un brazo y mientras me gritaba ¡rápido! me conducía al lugar que estaba RJ. Me encontré de repente en el medio de una escena ambientada varias décadas atrás con RJ metido en un auto antiguo comentando con voz de sufrimiento “de aquí no me saca nadie”. Personalmente no había visto nunca a RJ y me sorprendió conocerlo en esta situación que ya se tornaba surrealista para mí. PP me dijo ayúdame con esto. Cuando me acerqué al automóvil RJ no podía salir de él por el vértigo, estaba en pánico, por lo que fui yo el que intentó buscando posiciones estabilizadoras y tranquilizantes ayudarlo a salir de este, en ese momento descubrí ya que sólo lo conocía a través de filmaciones que era un individuo de más de 2m de altura, lo cual me dificultaba extraer sus larguísimas piernas de los pedales del auto.

Una vez superada la surrealista presentación de mi paciente y habiéndolo colocado en la cama de su trailer comencé a trabajar, es obvio que yo no soy adivino, estaban todas las circunstancias dadas para entrar en una crisis de ansiedad pero nunca imaginé, y esa fue mi sorpresa, que iba a ocurrir de una manera tan exagerada a la vista de la mayoría de los integrantes y generando el problema de detener la filmación en los últimos momentos.

En la medida que lo atendía comenzó a hablar conmigo, hablaba un perfecto español por lo que la comunicación entre ambos podía ser muy fluida, comenzó diciéndome que necesitaba que le alivie el vértigo para poder terminar las escenas. Con algunas maniobras muy directas de acomodación de las cadenas musculares al cabo de casi una hora con mucho menos vértigo y mareos, y bastante aliviado, volvió a su trabajo y lo culminó, mientras yo me quedé expectante por si me volvía a necesitar.

Al día siguiente se hizo un almuerzo de despedida en una casa de campo, porque esa misma noche RJ viajaba, fui a la despedida y también a atenderlo para que pueda irse lo mejor posible, tenía un viaje en avión de más de diez horas. Cuando me encontré con él se sentía prácticamente curado, yo sabía que mi trabajo tenía que ver con eso pero más sabía aún que lo que lo había mejorado era terminar con la situación que lo tenía sobrecargado. De más está decir que el otro actor no había sido invitado a la despedida, ni a él tampoco le interesaba ir.

Cuando volví a atender a RJ lo hice con mucha más tranquilidad y por tiempo más prolongado lo que nos permitió conversar bastante, se mostró muy agradecido por lo que había hecho por él y sin saber él lo que yo pensaba de la situación, casi con inocencia me preguntó si el estrés de los últimos días podía tener que ver con un problema que lo registraba como algo traumatológico, él pensó en sus cervicales. Le respondí que sí pero no quise profundizar en eso ya que no volvería a verlo y no era bueno dejar a medias la interpretación de cómo canalizó sus sentimientos y sus problemas, había reconocido la ansiedad como un factor determinante y no era poco. Me invitó he hizo hincapié en que cuando pase por la ciudad en la que él vivía lo visitase y que sería muy bien recibido, era una persona diametralmente opuesta al otro actor y eso no lo hacía menos talentoso ya que ambos tenían el mismo reconocimiento y los mismos galardones.

Todo esto que he relatado tiene la intención, ya que ha participado gente de fama mundial en una situación tan especial, como lo es el rodaje de un film, de ser el reflejo de la realidad, la que también ocurre en gente en la que comúnmente se cree no tiene problemas por su holgada situación económica y su popularidad.

Esta misma realidad ocurre a diario en muchos ámbitos de trabajo y hasta en muchos hogares, la interrelación del carácter de los individuos influye sobre el estado de ánimo de los demás y creo que esto no es una novedad, pero como vimos recién cuando las cosas no se expresan como corresponde, son los cuerpos los que se terminan expresando por las personas, y aquí vemos cómo quien tenía la responsabilidad de organizar y dirigir la situación fue el primero en empezar a expresar su dolencia a través del cuello, que como vimos es la comunicación primitiva de mantener la cabeza en su sitio. Cuando la situación general comenzó a desestabilizarse no fueron pocas las veces que PP a partir de sus problemas cervicales tuvo síntomas de vértigo y mareo que no reflejaban otra cosa, que la inestabilidad provocada por la situación que atravesaba su cuerpo. La persona encargada de coordinar que no falte nada dentro del film sufrió dolores de cabeza caracterizados en forma de casco que no hacía más que expresar la presión que generaban sus ideas para solucionar los inconvenientes del día a día. El huracán actor que padecía vértigos crónicos y sabemos que tiene que ver con una intensa actividad intelectual, expresó su concentración en su trabajo de esa manera y la paciencia ejercida por el coprotagonista quebró la voluntad de este con la característica ansiedad de aguantar y luego explotar a último momento, pero lo hizo en un momento tan especial que le dejó claro a todo el entorno que su voluntad tenía un límite para aguantar la estresante situación y cuando todos corrimos detrás de él se recuperó más rápido de lo que habitualmente hubiera esperado y terminó su trabajo con gran profesionalismo.

Esto lleva a la reflexión de que si observamos el entorno de la gente que nos rodea habitualmente y con la cual tenemos intereses comunes ya sean afectivos o materiales, o lo que es muy común ambas cosas a la vez, hay patologías corporales que parecen engarzar a las personas a través de lo que estas expresan y lo que las

personas no se atreven a expresar con sus propias palabras a través de un diálogo verbal consiente se hace con un dialogo de síntomas corporales nefastos e inconscientes.

CASO 5: Antonia, historia de un derrumbe

En pocos años había perdido varios seres queridos, hermanos y grandes amigos, algunos varios años mas mayores que ella, los otros casi de de su edad, mayores que ella. Con casi ochenta años sobre sus espaldas veía como la muerte le rondaba, ahora era el turno de su generación. Ninguno había fallecido por causas especiales o accidentales, fueron muertes naturales propias de la edad y la forma de vivir, en principio muertes esperables, pero no son tan así hasta que ocurren..... y cuando son varias sin dudas asustan.

El miedo a la propia muerte asoma de repente, avasalladora y poderosa. Su cuerpo llevaba las marcas de una vida de mucho trabajo, un trabajo detrás otro desde los trece años hasta su jubilación bien tardía. Venir de su pueblo con tan corta edad, dejar el raro calor de un hogar de muchos hermanos y dos padres que solo sobrevivían al día a día. Cada hermano que marchaba a la gran ciudad de turno era un ser querido que se distanciaba por los años de los años, era una boca menos que alimentar en tiempos donde alimentarse era muy duro, todavía la guerra fraternal se podía oler y el hambre sentir. No había mucho espacio para lágrimas ni lamentos, solo marchar detrás de la superación, y el fracaso no admitía el retorno.

Sesenta años volaron y se encontró de repente con un gran dolor en un pie insólitamente inflamado sin que mediara un trauma que lo justifique, aun así todos los médicos le hablaban de un gran esguince. No hubo caída ni golpe, nada que lo justificase, no se había doblado violentamente, no había pasado nada, pero efectivamente el pie parecía haber sufrido un tremendo esguince o una violenta torcedura, salvo que esta nunca existió.

Muchos y sofisticados estudios justificaban el diagnóstico, pero no había tratamiento que resolviera el esguince que nunca había ocurrido. ¿Entonces que pasó? El cuerpo de Antonia tenía una ligera desviación de columna provocada por muchos años de trabajo en una misma posición forzada hacia el mismo lado, su cuello notablemente adelantado por la misma circunstancia y su hombro derecho elevado acompañando y adelantando como una huella digital, un cuerpo estructurado en su oficio. Su artrosis marcaba lo mismo. Todo ese dibujo ondulado por su cuerpo caía sobre el pie en cuestión. Luego de evaluar a Antonia le dije: -los años han hecho un esguince en cámara lenta y todo el peso de los sentimientos de las pérdidas ocurridas en los últimos años han rebalsado las posibilidades de su tobillo, y el pie ha salido a relucir como la punta de un iceberg de problemas posturales laborales y sentimientos intensos, muy íntimos, tanto que ni recordaba sentirlos.

Todo junto recayó en un punto concentrado del cuerpo, toda la historia del esfuerzo de una vida contra un tobillo, y Antonia, quedó tan dolorida como su historia personal en el mismo momento que los seres queridos de su generación hablaban con su partida. De los últimos años de Antonia con salud, nuestra Antonia se trasformó en una coja en lo físico, pero también un coja moral y anímica. Lo que se dobló violentamente fue su ánimo, la seguridad en ella misma, y dio paso al miedo y la desprotección, que hasta ahora ella misma se proveía desde su sólido ego tallado por una vida de adversidades superadas con gran esfuerzo. Su entorno íntimo, conyugue, hijos y nietos eran mas que suficiente para brindar el amor que necesitaba ¿pero cómo recibir si durante años solo supo dar? ¿Cómo pedir si solo supo responder al llamado de otros? ella no sabía pedir afecto para si misma. Entendió la justa queja de su dolor, como una confusa forma de pedir ayuda sin tener conciencia de lo uno y lo otro, la queja era queja y pedir ayuda y afecto era otro cosa, algo que ella nunca había experimentado.

Conversando con Antonia le pregunté si sabía quererse, si se quería lo suficiente a sí misma. Su cara fue de desconcierto como si le preguntaran por algo que nunca supo y me respondió en consecuencia “nunca me había planteado esto, pero creo que no, no me quiero lo suficiente, no hubo tiempo para mí, me postergué siempre”, sus ojos se humedecieron pero se esforzó y mucho, en no llorar. “Su orgullo estaba en juego” y su supuesta rígida fortaleza torturaba a Antonia en el dolor de su pie y tobillo, pero ahora en todo su cuerpo también. Se obsesionaba por detallar cada pequeño síntoma, cada pequeño cambio, cada nombre que aprendía de una posible patología que no tenía, ni entendía, pero rehuía a hablar de sí misma, de sus sentimientos en particular, como si se rompiera su seguridad, su confianza. Sin embargo, ella pensaba en el miedo que le daba que su pie se rompiera en pedazos en cada paso que daba, y eso sí no era posible, podía dolerle o molestarle, pero la fantasía del estallido del pie le resultaba más creíble que la de su ser junto a su larga historia. Curiosamente podía anestesiar sus sentimientos y potenciar sus dolores para esconder su sentir de soledad de pequeña, sus años de esfuerzos sin límites, su postergación humana.

No es exagerado decir “su postergación humana”, muchas veces se sentía realmente identificada con “un animal de carga”. Reiteradas veces le dije que su vida había transcurrido como eso, un animal de carga, carga de trabajo, sin horarios y sin quejas, sin cuestionamientos a la tarea de turno, a lo que siempre me asintió con una tímida sonrisa triste, una tristeza por sí misma como de ya no poder cambiar la historia. Sin embargo también le comenté que hasta un animal de trabajo recibía de vez en cuando una caricia en su lomo -¿y usted recibió al menos eso cuando tenía 15 o 16 años? Me contestó –No, nadie se ocupaba de mí, era invisible en la gran ciudad y mi familia estaba muy lejos, también ellos lo pasaban mal. No teníamos ganas de recordar solo íbamos hacia adelante -¿Dónde era adelante? me contestó con cierta desorientación, -- supongo que el día a día, pasar los días y meses, así me hice mayor, - pero si usted pasó de niña a mujer en nada, sin escalas. - Es cierto no se muy bien qué responder, pero ahora soy una vieja, usted me dice que pase de niña a adulto sin escalas y yo no recuerdo mi escala de madura a vieja y eso me angustia mucho. Comencé a trabajar su tobillo con mucho esfuerzo, quería obtener resultados físicos y creíbles cuanto antes, que viera resultados que se habían resistido por falta de atención adecuada. Era una mujer de una cultura anti-psicología, no cabía en ella la idea de sentimientos y cuerpo.

Poco a poco se fueron dando los resultados y comenzó a caminar con más confianza. Conforme esto sucedía, fue ella quien tomó la iniciativa al preguntarme si su soledad infantil podía tantos años después traerle dolor físico y por qué en un tobillo. Le pregunté - ¿cree que la soledad pesa, que es una carga y un cansancio?, me respondió con fuerza -¡sí claro!!! ¿A quién no? , entonces le dije -Pero Antonia, cuando su tobillo estaba muy mal y no había solución, usted no creía en los sentimientos y su dolor físico, ahora que empieza a curarse me cambia el argumento.

-Sí, me quería engañar pero usted no me dejó, sin dolor físico se ve todo más claro, ahora me duele el alma no solo por mi juventud triste, me duelen mis seres queridos que se fueron y pienso que pronto no podré ver a mis nietos. Trabajé mucho para educar a mi hija y mis hijos, pero no los pude ver crecer ni disfrutar, siempre cuidé de ellos pero el trabajo me robó el tiempo de su compañía, ahora empiezo a disfrutar de mis nietos y no me quiero morir en este momento.

-Bueno, nada indica que se vaya a morir ya, ni siquiera en un buen tiempo, el tobillo fue un aviso de que se podía derrumbar en todo sentido y ahora estamos mejor.

-¡Mucho mejor! me respondió, puedo jugar con los niños dentro de todo, antes era una vieja quejosa que no sabía pedir ayuda, ni decirles cuanto los quiero.

-Antonia, se me hizo oída una psicóloga.

-Mire yo de eso no se, pero es como las brujas nadie dice que las ve, pero que las hay la hay!!!.

UNA ÚLTIMA REFLEXIÓN: “LA EMOCION DEL MIEDO”

Las emociones son reacciones biológicas de nuestro cuerpo originadas a partir de registros que nuestro ADN lleva inscripto tras una larga evolución.

En la inmensa unidad de tiempo que trascurió de nuestra evolución como especie, adquirimos reacciones necesarias para la supervivencia; las emociones son reacciones imprescindibles para esta.

Todo ser vivo reacciona con emociones, como vimos antes, desde una simple ameba hasta nosotros, una especie con capacidad transformadora de su entorno gracias al desarrollo de su increíble cerebro tiene las mismas emociones, pueden variar en matices pero no en esencia.

El miedo es seguramente la emoción fundamental, ya que detecta y nos aleja del peligro. Está tan presente en una ameba como en nosotros el homo sapiens-sapiens. Los procesos para que desencadenen las emociones en animales complejos como los mamíferos, funcionan a través del sistema nervioso central y el endocrino, pero son los estímulos externos los que las ponen en función.

Vemos entonces mas complejidad fisiológica para mejor elaboración y una reacción mas sofisticada, pero igual en cuanto al estímulo, el peligro sigue provocando miedo, el mamífero corre, los unicelulares se retraen y se expanden. Definitivamente los dos huyen.

Por ejemplo, un peligro desencadena la emoción de miedo, cuando esta ocurre se guarda como un recuerdo, por tanto emoción más una idea.

La conciencia del miedo ya es un sentimiento y así se almacena en la memoria.

Los sentimientos se caracterizan por ser conscientes e incluyen una elaboración por medio de la estructura o aparato psíquico, por lo tanto el sentimiento de miedo no es igual en todas las personas a igual peligro, la emoción sí no tiene por qué variar. Los seres humanos tenemos emociones y sentimientos, el recuerdo de un sentimiento de miedo es suficiente para desencadenar una reacción, y de acuerdo cómo se lo haya vivido, el recuerdo será más o menos susceptible o por el contrario extremadamente sensible, aquí variarán de forma predominante la cultura del miedo en la sociedad y su tiempo histórico y familia que toca en suerte.

El sentimiento de miedo se puede invocar desde adentro sin un estímulo externo.

En la emoción el estímulo es externo, solamente por ejemplo, un dolor de origen corporal provocado por un agente nocivo externo, puede desencadenar miedo, en ese momento preciso el dolor se escinde del cuerpo junto a una idealización personal del hecho real, de forma imaginaria la parte del cuerpo dolorida ya no nos pertenece.

A partir de ahora en nuestra mente se vive como externo, entonces ya es sentimiento de peligro no real, sino de realidad individual perceptiva y distorsionada.

El recuerdo original del hecho que provoca miedo se vuelve tan antiguo y es guardado tan profundamente que se vuelve inconciente, pero nunca es olvidado de forma definitiva, nunca desaparece y puede actuar desde el interior sin mediar emoción dolorosa externa.

Los miedos que generan fobias o ataques de ansiedad, son emociones primarias que se vivieron con mucha intensidad consciente en su momento original, y se guardaron en el inconciente para sobrevivir a la percepción de aquello que nos espantó.

Y desde ahí habrá reacciones de estímulos menores que evocan el gran miedo con

todas sus distorsiones fantasmizadas.

Muchos dolores corporales, vértigos y mareos o malestares digestivos, son reacciones fóbicas o crisis de ansiedad de miedos enmascarados.

La comunicación verbal y no verbal (terapia manual) es una fórmula para recordar buceando en la profundidad del ser y recordar el miedo primitivo, y sí luego olvidar los excesos del recuerdo mal interpretado, más asumir la parte del miedo que ya no cambiará, el miedo original.

Sostener un presente ansioso basado en un pasado de miedo no entendido cargado de interpretaciones fantasiosas, es un futuro doloroso en cuerpo y alma.

El miedo es una emoción primitiva, quizás la más importante de las emociones como ya he mencionado, cuya función detecta el peligro tratando de garantizar la supervivencia.

Cuando tomamos conciencia del miedo, formamos un sentimiento, si este no es claro y suma desconcierto al verdadero peligro, será una fobia, un miedo injustificado que nos aleja de la realidad del peligro por eso tendremos miedo donde no hay peligro verdadero.

Si el sentimiento es el miedo a la realidad y trae aparejado la posible pérdida de los seres queridos, la pérdida de nuestra integridad física o nuestros logros en forma inminente o próxima en el tiempo, es un sentimiento de miedo genuino y proporcional. Pero si no es verdaderamente real, porque es un peligro surgido del pensamiento fantástico, será entonces angustia: miedo por algo que no sabemos si ocurrirá, un sentimiento ligado a la distorsión del saber de lo real.

Este saber surge de las experiencias inconscientes que nos han demostrado peligros verdaderos, sin necesidad de análisis alguno más que saber que nuestra integridad nunca está garantizada.

Pero cuando por motivos de percepción distorsionada se asocia el saber real de los hechos, y estos son generalmente sentimientos de angustia que vienen relacionados con pensamientos fantásticos y solo son peligro en nuestra mente pero no en la realidad, provocan igual o más miedo que los verdaderos y muchas veces pánico. Vemos cómo ideas preconcebidas culturalmente en nuestra ontología, distorsionan la emoción del miedo por el pánico que paraliza, es la reacción contraria como ya lo vimos, a la huida neutralizando su verdadera efectividad causando malestar corporal hasta límites impensados, muy angustiosos y lacerantes psicológicamente.

Si el sentimiento de miedo nos agobia y paraliza, anula la función de la emoción de miedo que nos permite resolver el peligro, entonces la vida la viviremos de pánico en pánico.

Cuando la conciencia del miedo es difusa o nula, variaremos de negadores a actos temerarios que nos acercan al peligro verdadero y pagaremos tarde o temprano sus consecuencias.

En todas las formas de tomar conciencia distorsionada del miedo, el cuerpo será protagonista con síntomas diversos como grandes dolores crónicos, vértigos y mareos o trastornos gastro-intestinales entre otros.

Estos aparecerán como el peligro hipócrita (máscara) del peligro real a nuestra existencia, que no se sabe asumir ni se quiere entender.

Creeremos que el síntoma sin más explicación es el peligro y no la causa **negada** originada en el verdadero peligro. Porque no hay peor miedo, que tener miedo al miedo, y eso es ansiedad.

Angustia, ansiedad y pánico, es lamentablemente una triada común en la vida cotidiana de los seres de esta sociedad.

Dolor, vértigos y mareos, estreñimiento y cansancio extremo, son la expresión cotidiana de la triada del miedo mal entendido.

La palabra teatro se origina en el griego de theatron, que significa lugar para la contemplación.

En salud, hablar de teatro se asocia con la ironía y la descalificación, como también la exageración de un padecer. Nada está más alejado de la realidad.

Si el teatro es un lugar para contemplar ¿el cuerpo no lo es?, ¿dónde debe observar el terapeuta el dolor o el síntoma si no es en el cuerpo?

Los terapeutas de la salud, son parte del teatro donde se debe contemplar la solución de los problemas del cuerpo y su ser.

Saber escuchar, tocar y sentir al paciente, es facilitar el arte de la contemplación.

Hacer esa pregunta puntual que desencadena el relato del paciente, es determinante en el teatro de la salud.

En el teatro se representa arte, en la salud también.

Interpretar la problemática del paciente en forma íntegra, requiere un profundo espíritu vocacional de la contemplación del otro.

Las emociones surgen de las necesidades básicas del vivir, y son "los apetitos de la vida", la conciencia de estos, nos lleva al desarrollo de los sentimientos.

La satisfacción o frustración del sentimiento deja con los años la huella en el cuerpo.

De canas a dolores, de arrugas a enfermedades se viste nuestro cuerpo, producto de felicidades o tristezas que los sentimientos supieron leer del apetito de nuestras emociones, y la conciencia supo o no alimentar.

El cuerpo es el escenario de las emociones, donde actúan los actores y actrices que interpretan el libreto de nuestros sentimientos, que siguen el escrito de nuestra mente, basada e inspirada en la experiencia de vivir y sentir el día a día de nuestra larga existencia.

Por lo tanto nuestro cuerpo es una obra de arte que interpreta tanto alegrías como tristezas, dolores o placeres, siempre realistas como la vida misma.

El cuerpo humano es la parte animal que expresa en síntomas físicos, todo aquello que la razón de la conciencia de sí mismo del ser humano parlante calla, miente o se miente a sí mismo, sobre todo en cuanto a emociones y sentimientos refiere.

La razón se sustenta en la interpretación de la realidad que toca vivir, y como es lógico, se la interpreta a conveniencia y se la defiende en muchos casos hasta el daño propio o ajeno, por el solo hecho de tener razón.

La razón suele perseguir una ilusión buena o mala, en cambio el cuerpo vive en la realidad de la supervivencia, persigue estar vivo y de la mejor manera posible.

El estado del cuerpo es consecuencia directa de la verdad; la razón es la interpretación de la realidad y esta es la percepción de la verdad.

El presente que vivimos está cercado por un pasado que no ocurrió y un futuro que no será, esa es la verdad y fuente de dolor.

Nuestra memoria se alimenta de la interpretación de la percepción de lo vivido y la ilusión de un mañana, de esa realidad se elabora la razón de cada uno.

En cambio el cuerpo es un fiel testigo del pasado, lleno de huellas de la vida verdadera, pero también carga con la representación simbólica de todo aquello que el homo sapiens, el homo razonabilis y el homo moralis, no saben pedir con palabras, no saben decir con su capacidad parlante, prefieren como razón la sinrazón de contarlo con síntomas corporales.

Escuchamos con el oído verdades que duelen en el estómago, cargamos en nuestro raquis la culpa de ver con nuestros ojos lo que hicimos y no hicimos, y nos duele en la espalda de no saber la diferencia de lo bueno hecho y lo malo no hecho.

Alguien nos habló del cuerpo y sus razones, pero el inconciente corporal está hecho de verdades y sus quejas: los síntomas son la interpretación de la percepción de la verdad, eso que llamamos realidad y desde ahí creamos razones corporales.

Con las mismas razones en una parte del planeta, alguien es feliz y su cuerpo parece flotar, en otro lado del globo tenemos un infeliz con dolor y sufriendo. A idénticas

razones, distintas percepciones de la realidad, sensaciones corporales y distintas formas de contar con el otro.

EPILOGO

El sufrimiento corporal es sin duda la expresión cabal de la imposibilidad de dividir el aparato psíquico de la biología que constituye el cuerpo.

En la lesión orgánica se inscribe toda la energía de los miedos, ansiedades y angustias de la persona en toda su esencia e historia.

De igual forma, todas las sensaciones y percepciones del dolor y malestar se agigantan en la idea del sufrimiento.

Se exagera la imagen del daño en la representación mental que tiene el individuo de su lesión o disfunción.

El miedo es la reacción a la realidad del peligro; la ansiedad, la incapacidad de alcanzar el objetivo deseado; y la angustia, el miedo a cambiar una posición en la vida; el miedo al cambio por algo mejor, es miedo a evolucionar.

La intensidad del dolor en su lesión crece en proporción a nuestros miedos, ansiedades y angustias.

El ser percibe al cuerpo como envoltorio de sí mismo, o como soporte de sus sentimientos

¿Por qué todavía muchos creen que las emociones no se relacionan con los síntomas corporales?

Negar la influencia de las emociones en el cuerpo, es negarse a sí mismo.

Somos el cuerpo y el cuerpo es nuestro ser.

Nunca se está mejor acompañado que estando solo a gusto con uno mismo.

Cuando hay dolor u otro síntoma difuso sin control, algo falla en nuestro interior, y entonces es difícil estar a solas con uno mismo.

Esta última situación se percibe como soledad y sufrimiento.

Descifrar el significado emocional en el dolor físico, es una ventana al ser doliente en soledad, y lograr su relato, una puerta abierta a la integridad del ser.

El otro. Ese que amamos: pareja, hijos, padres ¿cómo está en nuestra mente?

Está troceado en pedazos que se mezclan con nuestros propios trozos, como un caleidoscopio de dos personas que se mezclan en una visión única.

También la culpa duele, a veces la culpa no reside en el hecho realizado, sino en que se nos acuse de haberlo hecho.

Ser juzgado injustamente duele quizás más que la culpabilidad de la responsabilidad de error verdadero.

En una sociedad prejuiciosa habrá mucho dolor físico y mental, habrá sufrimiento y para cambiar esta situación habrá angustia.

Hay un dolor antiguo, primario, que podemos llamar el dolor origen.

Surgió necesariamente en los comienzos de la vida extra o intrauterina, sin capacidad de conciencia aún, pero suficientemente intenso como para conmover todo nuestro ser.

Se inscribió en nuestro cerebro como una unidad de aprendizaje, una verdadera huella mnémica o estructura de memoria.

Esa área será siempre hipersensible y reaccionará con estímulos mucho menos intensos durante el resto de nuestra vida.

Los sentimientos se aprendieron con más tiempo y en más ocasiones, con intensidad variable.

Hace falta un sentimiento que rememore un mal momento que creíamos superado,

mas el cansancio de una vida precedida por el rendimiento continuo, y una parte del organismo debilitada por tantas circunstancias como sean posibles, para provocar una reacción en cadena que duela en cuerpo y alma conmoviendo nuestro ser, y luego no relacionar nada con los sentimientos primarios, el dolor origen y la cultura del ser fatigado.

Sólo repetimos y siempre creemos que nunca hubo algo peor.

Olvidar es fácil, pero borrar los aprendizajes de la vida en nuestro cerebro, imposible. De eso se tratan los recuerdos, los hay concientes e inconcientes. Los primeros son aquellos más soportables o los más felices, los segundos son menos felices y también los poco soportables; los insoportables son los más afines de generar malestar, dolor o disfunciones crónicas.

Sabemos que una sensación es una emoción corporal y cuando se asocia a una idea se transforma en un sentimiento; si la idea es un recuerdo insoportable en nuestra conciencia estará depositado en la profundidad de nuestro inconciente y desde ahí emergerá como desde un magma en forma de síntoma corporal.

Crear que el sustento físico, emociones y sentimientos no existe, que es abstracto y exclusivamente psicológico mas su realización es mera sugestión, es desconocer que nuestro cerebro guarda un lugar físico concreto para almacenar las huellas mnémicas de toda una vida.

La vida emocional tiene un espacio concreto, el más antiguo en nuestro actual cerebro, mucho más anterior filogenéticamente hablando que la estructura neuronal de la conciencia misma, la evolución de los homínidos fue de seres instintivos y emocionales estereotipados a seres pensantes, reflexivos. A partir de ese gran evento surge una conciencia que nos permitió nuestra propia conciencia de si mismo y nuestra existencia individual y mortal.

León Tolstoi uno de los escritores mas destacados de todos los tiempos con una maravillosa narrativa capaz de trasportar al lector a vivir de forma casi real los hechos de su lectura, nos regaló la novela La muerte de Iván Llich, publicada en 1886 considerada por mucho tiempo como un relato de la vida de un burócrata ruso con apetencias aristocráticas en la Rusia imperial de finales del Siglo XIX.

Es cierto que así se escribió en cuanto a tiempo y formas, pero en mi opinión Tolstoi nos habla de la condición de vida de un hombre que se sacrifica sin tener claro el por qué, sólo el ascenso social por el ascenso mismo, el reconocimiento de los demás sólo basado en la apariencia que da cada peldaño de su nuevo status adquirido, sin saber nunca cuál es el último. Se rodea de afectos aparentes que le dan relaciones sociales, pero no amigos, y así también devuelve sus afectos, crea una familia ligada por encima de todo en la apariencia y el consumo.

En la aparente cumbre de su carrera profesional y económica, preparando los últimos detalles de la casa de sus sueños (lujo, criados y barrio aristocrático) Iván Llich subido en lo más alto de una escalera doméstica cae, se golpea y sufre un dolor. Desde ahí todo es una vertiginosa carrera de médicos, más intensidad en el dolor, falta de diagnóstico claro a pesar de ver médicos eminentes, más dolor y luego todo es sufrimiento mas desconcierto en el diagnóstico.

Tolstoi no se priva de simbolizar la escalera allí en lo más alto como su vida vacía de contenido espiritual y afectivo, igual que su casa lujosa a la espera de deslumbrar a una familia que se une por el bien vivir material y no los lazos afectivos.

Es sabido que Mahatma Gandhi consideró esta obra como la máxima expresión literaria rusa. Gandhi no era ruso, tampoco necesito aclarar la espiritualidad de semejante hombre y su cultura. Gandhi y Tolstoi se carteaban y los unía la idea del cambio por la no violencia.

Los que en la novela sobreviven a Iván Llich, podemos presuponer que vivieron el cambio de la aristocracia zarista por un método violento, radical y absolutista. Se pasó de un extremo a otro.

Se sabe que León Tolstoi sufría depresiones y la muerte de Iván Llich la escribió luego de una crisis personal después de cumplir los 50 años (si invitáramos con osadía imaginariamente a Freud a este epílogo, nos diría que Tolstoi hizo catarsis por la escritura de la novela).

Pero lo cierto es que Iván Llich sufrió y sufrió dolores indecibles hasta replantarse qué vida llevó y cito textual: “Era como si bajase una cuesta a paso regular mientras pensaba que subía”.

Luego continúa en su reflexión mientras sufre otro intenso dolor y sufrimiento corporal, “Y así fue, en realidad. Iba subiendo en la opinión de los demás, mientras que la vida se me escapaba por debajo de los pies.....y ahora todo ha terminado, ¡Y a morir!”.

Otra cita textual pinta el entorno: “Les aterraba que de pronto se esfumase la mentira convencional y quedase claro lo que ocurría de verdad”.

Por todo lo dicho a lo largo de este libro ciento cuarenta años después de la escritura del personaje de Tolstoi, si a Iván Llich le damos un móvil de última generación, un automóvil de 200 caballos de potencia y lo vestimos con ropa de marca, se puede llamar Juan Pérez o John Smith y verlo pedir un crédito que no sabe si podrá pagar, en cualquier ciudad hoy para sostener un ritmo de vida, que según Tolstoi mata.

Vivir por encima de las posibilidades reales, aparentar para mejorar la opinión de los demás, subir como Iván Llich en el que dirán, mientras se escapa la vida por debajo de los pies es un problema de siempre.....

En la novela el personaje muere y esa es decisión de su maravilloso autor.

Todos sabemos que el buen vestir puede ser placentero, conducir una obra maestra de la ingeniería automotriz de alta gama es todo un placer y muy divertido, y tener un sofisticado móvil del que sólo aprovechamos el 20% de su capacidad real es sacar a jugar el niño/a que llevamos dentro. Si es eso, ¿dónde está el problema si vivimos en una sociedad de consumo?

Pero sí es un problema que nuestra vida sea sólo eso: la vida por el consumo y la apariencia.

La realidad es que cada uno sea quien quiere ser, tarea difícil. Primero buscarse, luego encontrarse y por último desarrollarse; en eso sí se nos va la vida pero nunca por debajo de los pies. Si logramos todo eso habrá plenitud corporal y serenidad interior.

Si uno es, y cuando piensa en si mismo, se siente en conformidad entre aquello que obtuvo de si mismo desde que se buscó y hasta que se encontró.

No importa qué gusto material se de, son caprichos y solo eso, siempre y cuando no estén por encima de sus posibilidades.

Estas, las posibilidades económicas adquiridas, marcan los excesos.

Más aun, si hay tranquilidad con uno mismo como ser que se construyó así, de acuerdo a aquello que le hace sentir vivir la vida dentro de los valores afectivos.

Los caprichos materiales son gustos, pequeñas satisfacciones, por más suntuosos que sean los objetos de un mundo materialista, también somos hijos de esa cultura que nos tocó vivir.

Hacerse cargo de uno mismo es un bien muy preciado; saber dar y recibir afecto, el intercambio más valioso, y si logramos hacer un huella mínima en el tiempo que nos tocó vivir a través de nuestra tarea humana, todo un lujo.....de satisfacción personal.

La satisfacción material es otra cosa, debe ser consecuencia de los beneficios de la rentabilidad de un trabajo que primero nos satisfaga en la realización del objetivo de esa mínima capacidad individual del ser humano de aportar algo positivo y transformador en la cultura que le tocó vivir , si es al revés, lo material comprado nos transforma en sujetos de apariencia, valdremos por lo que tenemos mientras nos dure y el día que se lo pierda, estaremos desnudos con nuestro ser vacío por dentro y su cuerpo vencido por fuera en una continuidad indivisible. El vacío interno se expresa como cuerpo vencido y el cuerpo vencido muestra un vacío sentimental y emocional.

Como el terror del entorno familiar de Iván Llich, si se esfuma la apariencia emerge la verdad.

BIBLIOGRAFÍA

- Arsuaga, Juan Luis; Martínez, Ignacio – La especie elegida – Temas de Hoy, Madrid, 2001
- Bekei, Marta - Lecturas de lo psicossomático – Lugar editorial, 1984
- Bermúdez de Castro, José María – El chico de la Gran Dolina - Crítica, Barcelona, 2002
- Bernard, Michel – El cuerpo. Un fenómeno ambivalente – Editorial Paidós, 1994
- Campillo Álvarez, José Enrique – La cadera de Eva – Crítica, Barcelona, 2009
- Cervantes Saavedra, Miguel de – Don Quijote de la mancha – Alba libros, Madrid, 2002
- Chiozza, Luis - ¿Por qué enfermamos? – Alianza Editorial, 1994
- Chul Han, Byung – La sociedad del cansancio – Editorial Herder, 2012
- Damasio, Antonio – Y el cerebro creó al hombre – Ediciones Destino, Barcelona, 2010
- Damasio, Antonio – El error de Descartes - Ediciones Destino, Barcelona, 2011
- Damasio, Antonio – En busca de Spinoza - Ediciones Destino, Barcelona, 2013
- De Souzaenelle, Annick – El simbolismo del cuerpo humano – Editorial Kier, 1999
- Dostoievski, Fedor – Los hermanos Karamazov – Mail Ibérica, Barcelona, 1969
- Dostoievski, Fedor – Crimen y castigo – Mail Ibérica, Barcelona, 1969
- Espinosa, Baruch de – Ética demostrada según el orden geométrico – Editorial Orbis, Madrid, 1980
- Feldenkrais, Moshé – El poder del yo – Editorial Paidós, 1995
- Feldenkrais, Moshé – La dificultad de ver lo obvio – Editorial Paidós, 1995
- Frankl, Victor E. – El hombre doliente – Editorial Herder, 2000
- Freud, Sigmund – Introducción al psicoanálisis – Editorial Sarpe, 1984
- Freud, Sigmund – Correspondencias
- Freud, Sigmund – Obras completas (Tomos I, II III) Biblioteca nueva
- Fromm, Erich – Miedo a la libertad – Editorial Paidós, Barcelona, 1984
- Gear, M. C.; Liendo, E. C., y Scott, L. L. – Hacia el cumplimiento del deseo - Editorial Paidós, Barcelona, 1988
- Hustvedt, Siri – Vivir, pensar, mirar – Anagrama, Barcelona, 2013
- Joselovsky, Ariel – Dolores Corporales – Ed. Pen. Buenos Aires, 1996
- Joselovsky, Ariel – Confesiones del cuerpo – Editorial Cultivalibros, Madrid, 2012
- Joselovsky, Ariel – Antropología evolutiva de la Postura – Editorial Cultivalibros, Madrid, 2013
- Joselovsky, Ariel – El inconciente corporal (e-book) – www.arieljoselovsky.es, 2015
- Joselovsky, Ariel – El origen de la ansiedad – Ediciones B, Barcelona, 2016
- Joselovsky, Ariel – Vértigos y mareos (e-book) – www.arieljoselovsky.es, 2017
- Kelman, Stanley – Anatomía emocional: La experiencia de la estructura somática – Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997
- Kierkegaard, Sören – El concepto de la angustia – Alianza Editorial, Madrid, 2007
- Kierkegaard, Sören – Pasión femenina – Taurus, Barcelona, 2015
- Kierkegaard, Sören – Mi punto de vista – Sarpe, Madrid, 1985
- Kierkegaard, Sören – Diario de un seductor – Alianza Editorial, Madrid, 2014

Kierkegaard, Sören – In vino veritas – Alianza Editorial, Madrid, 2015

Kierkegaard, Sören – La repetición – Alianza Editorial, Madrid, 2009

Kierkegaard, Sören – Temor y temblor – Alianza Editorial, Madrid, 2014

Kierkegaard, Sören – La enfermedad mortal – Editorial Trotta, Madrid, 2008

Lapierre, André – Psicoanálisis y análisis corporal de la relación – Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997

Lapierre, André y Aucouturier, Bernard – El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia – Editorial Científico Médica, Barcelona, 1980

Lapierre, André y Aucouturier, Bernard – Simbología del movimiento – Editorial Científico Médica, Barcelona, 1985

Laurent Assoun, Paul – Cuerpo y síntoma – Nueva Visión, Buenos Aires, 1998

Lowen, Alexander – El lenguaje del cuerpo – Editorial Herder, Barcelona, 1985

Lowen, Alexander – La espiritualidad del cuerpo – Editorial Paidós, Barcelona, 1993

Lowen, Alexander – Bioenergética – Editorial Era Naciente, Buenos Aires, 1994

Lowen, Alexander – El gozo – Editorial Era Naciente, Buenos Aires, 1994

Lowen, Alexander – La experiencia del placer – Editorial Paidós, Barcelona, 1994

Lowen, Alexander – Miedo a la vida – Editorial Era Naciente, Buenos Aires, 1994

Lowen, Alexander – La traición al cuerpo – Editorial Errepar, Buenos Aires, 1995

Lowen, Alexander – La depresión y el cuerpo – Alianza Editorial, Madrid, 1998

Lowen, Alexander – Narcisismo – Pax México, Ciudad de México, 2000

Marañón, Gregorio – Ensayo biológico sobre Enrique IV de Castilla y su tiempo – Editorial Espasa Calpe, Madrid, 1969

Marañón, Gregorio – Amiel – Editorial Espasa Calpe, Madrid, 2008

Marañón, Gregorio – Don Juan – Editorial Espasa Calpe, Madrid, 2008

Marañón, Gregorio – Tiberio – Editorial Espasa Calpe, Madrid, 1956

Marina, José Antonio – Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía – Editorial Anagrama, Barcelona, 2007

Maslow, Abraham – El hombre autorrealizado – Editorial Kairós, Barcelona, 1993

Merleau-Ponty, Maurice – Fenomenología de la percepción – Editorial Península, Barcelona, 1975

Mora, Francisco – El reloj de la sabiduría – Alianza Editorial, Madrid, 2002

Morris, David – La cultura del dolor – Editorial Andrés Bello, Ciudad de México, 1993

Moscoso, Javier – Historia cultural del dolor – Editorial Taurus, Madrid, 2011

Nardini, Bruno – Michelangelo. Biografía de un genio – Giunti, Florencia, 2016

Nasio, Juan David – El libro del amor y del dolor – Editorial Gedisa, Barcelona, 1998

Nietzsche, Friederich – El crepúsculo de los ídolos – Biblok, Barcelona, 2015

Nietzsche, Friederich – Ecce Homo – Edimat Libros, Arganda del Rey, 2011

Nietzsche, Friederich – Así habló Zaratustra – Alianza Editorial, Madrid, 2016

Ramón y Cajal, Santiago – El hombre natural y el hombre artificial – Editorial Planeta De Agostini, Barcelona, 2010

Reich, Wilhelm - Análisis del carácter – Editorial Paidós, Barcelona, 1995

Shakespeare, William – Hamlet – Editorial Losada, Buenos Aires, 1940

Szpilka, Jaime I. – Creer en el inconsciente – Editorial Síntesis, Madrid, 2002

Szpilka, Jaime I. – La razón psicoanalítica, una razón edípica – Editorial Mentecata, Madrid, 2014

Szpilka, Jaime I. – La realización imposible – Editorial Trieb – Buenos Aires, 1979

Tolstoi, León – La muerte de Iván Lich – Alianza Editorial, Madrid, 2012

Weiss, Brian – Los mensajes de los sabios – B de Bolsillo, Barcelona, 2012