

PSICOSOMÁTICA
EN
KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

Ariel Joselovsky

Dedicado a:

- Escuela de Kinesiología y Fisiatría de la Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (UBA) - Argentina.

El lugar donde me formé y comencé mi carrera docente.

- CENIEH – Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana – Burgos, España

Por haberme abierto las puertas en un momento muy especial de mi carrera.

- Fundación Jaime Planas – Barcelona, España

Por permitirme realizar durante tantos años mis seminarios.

- ISAVE – Instituto Superior de Saúde do Alto Ave – Portugal

Por el reconocimiento a mi método de trabajo

INDICE

Introducción – Pág. 4
¿Qué es el dolor? – Pág. 5
El miedo y la ansiedad en sus comienzos – Pág. 7
El sueño sin descanso – Pág. 12
Fibromialgia: certezas e indefiniciones – Pág. 12
Habitados por dentro, representados por fuera – Pág. 16
El difícil control de uno mismo – Pág.- 18
El miedo por timidez – Pág. 19
Relación entre miedo, agresividad y dolor – Pág. 20
El inconciente en la vida intrauterina – Pág. 20
El desarrollo del miedo en síntomas – Pág. 21
La ciencia, el arte y los sentimientos – Pág. 22
El espíritu contradictorio – Pág.23
La representación del pánico – Pág. 25
Nuestro ser íntimo – Pág. 26
Huellas sintomáticas – Pág. 28
Manifestación de la ira – Pág. 29
Los sentimientos y emociones en la literatura – Pág. 29
Las diferentes manifestaciones corporales del miedo – Pág. 30
¿Cómo nace el miedo en el cuerpo? – Pág. 35
La obligatoria sensibilidad del terapeuta – Pág. 36
Entenderse uno mismo – Pág. 36
Vértigos y mareos – Pág. 37
El límite imposible – Pág.38
La grisura personal – Pág.38
La transmisión cultural – Pág. 39
El autoconocimiento – Pág. 40
Educación para la salud – Pág. 41
Las escaramuzas corporales – Pág. 41
La obsesión por el dolor y el miedo – Pág. 42
Orgullo, amor propio y ego – Pág. 43
La dimensiones sintomáticas de la vida – Pág. 44
El miedo a ser juzgado – Pág. 45
El aprendizaje del animal humano – Pág. 45
Los síntomas en la literatura – Pág. 46
Los vacíos que nosotros creamos – Pág. 47
La pausa – Pág. 47
La negación de la autovaloración – Pág. 48
Dolor y autoestima – Pág. 48
El cuello como “pedestal” de nuestra cabeza – Pág. 49
La emoción del miedo – pag. 50
Bibliografía – Pág. 54

INTRODUCCION

El presente trabajo es una sucesión de reflexiones, artículos y conclusiones que ya he escrito en otros libros, en mi blog o mi pagina de Factbook en los últimos años, también hay reflexiones hasta ahora inéditas en mis escritos publicados.

Todo este trabajo tiene una línea unificadora, 35 años de trabajo como Kinesiólogo Fisiatra Universitario que me llevaron a pensar que tanto para el diagnóstico como para los tratamientos, es necesario una visión psicosomática de los muchos problemas corporales y posturales que hoy no encuentran solución ni explicación. Son observados y escuchados los relatos de los pacientes, sus problemas emocionales y sus consecuencias biológicas tanto en el cuerpo como en su postura que se expresan en síntomas dolorosos o vértigos y mareos innominados, y suelen ser vistos o pretenden entenderse por separado, un camino de fracaso si no se tiene una filosofía unificadora de las cuestiones bio-psico-sociales del individuo actual.

Desde ya esto no es un libro de autoayuda, ni un manual de soluciones mágicas, son reflexiones que surgen de la observación de muchos pacientes en décadas de trabajo terapéutico y que deben ayudar de ser posible, a tantas personas que hoy se encuentran en un limbo de falta de comprensión, de seres humanos que sufren falta de humanismo de las ciencias de la salud; cuanto mas se trata de entender la esencia humana y se identifica a las personas como seres únicos, muchas mas son la posibilidades de arribar a soluciones o verdaderas mejoras.

Todas estas reflexiones tienen una única intención, ayudar a quien lo necesita a hacerse entender en su problema frente a quienes pueden ayudarlo desde sus profesiones sanitarias.

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Como definición clásica, el dolor es una señal de alerta o alarma (según su intensidad) para proteger el cuerpo de un daño. Por lo tanto se puede inferir que el dolor como sensación, tiene una función relacionada con la supervivencia y aparece en circunstancias límites. Puede parecer extraño hablar del dolor como algo benéfico y es lógico, ya que nada es más terrible para un ser vivo que el dolor corporal. La historia trágica de la humanidad se basa en experiencias de dolor y es el síntoma inequívoco del sufrimiento. Pero la aclaración de que el dolor es un signo de alarma sirve para pensar de qué manera hay que tratarlo. Esto significa que todo tratamiento que se indique, debe solucionar las causas que producen el dolor y no solamente atacar el dolor como entidad en sí misma. Si bien el alivio de dolor es varias veces confortable para quien lo padece, no puede ser el objetivo en sí mismo del tratamiento, ya que quitar la señal de alarma no significa eliminar el peligro. Como ejemplo siempre comentamos a nuestros pacientes que, si usted viaja en su automóvil y se enciende la luz que indica la falta de combustible, usted tiene dos opciones: carga nafta o rompe la luz indicadora. En el primer caso su viaje culmina con éxito; en el segundo, sólo por un tiempo creará que no tiene problemas.

Pero el dolor no es sólo expresión en la anatomía y fisiología del cuerpo humano, ya que lleva consigo connotaciones emocionales importantísimas. Platón (500 a.C.) afirmaba que “el dolor no sólo se presenta por estimulación periférica sino como una experiencia emocional”. 2500 años después los estudios sobre el dolor nos indican que el que el mismo se origina en los receptores periféricos de sensaciones térmicas, mecánicas o químicas estimuladas en su máxima expresión.

A la vez, es muy difícil encontrar un paciente con dolor crónico de una patología que lo justifica ampliamente, que no atraviese una crisis emocional. Sólo una mirada integral al paciente doloroso puede encontrar o aproximar una solución a su padecer. Cuando se encuentran tratamientos absolutamente biológicos, el dolor puede desaparecer, pero inevitablemente vuelve. Cuando el enfoque es absolutamente psicológico, el paciente suele aceptar la situación; su ansiedad y angustia disminuyen pero el dolor no desaparece.

Por lo visto interpretar la justa medida de los componentes biológicos y psicológicos del padecer, da resultados óptimos. Es muy importante diferenciar el dolor agudo del dolor crónico. El primero obedece a causas generalmente muy concretas como contusiones, infecciones, etc. Los dolores agudos son proporcionales al agente productor variando, desde muy leves hasta insoportables. Las apariciones son bruscas y su alivio obedece a la solución urente de su origen. En una apendicitis ya diagnosticada, la solución no deja lugar para el análisis al igual que en una fractura. En cambio el dolor crónico, que es aquel que se prorroga en el tiempo y muchas veces dura años, obedece a causas múltiples como las que se detallan en los capítulos específicos del presente trabajo.

En el caso crónico, las causas emocionales cobran un valor significativo y se transforman en un efecto predisponente para la prolongación y el aumento del dolor. La gran diferencia entre la aparición del dolor agudo y el dolor crónico es que el primero es limitado en la intensidad y tiempo, en cuanto persiste el agente que lo estimula. En el caso del dolor crónico persiste aún cuando los estímulos no están activos. Las secciones terminales de los nervios periféricos en la región lesionada, tienen cambios mecánicos y químicos que aumentan la sensibilidad con lo cual se desencadena dolor con los más mínimos estímulos.

Existe a su vez una hiper excitabilidad de la parte posterior de la médula (área de sensibilidad) con modificaciones neurológicas por estimulación repetitiva. Para que esto ocurra, la lesión debió permanecer activa por un tiempo suficiente. Algunos autores hablan de 3 meses o más, incluso hasta 6 meses, pero cuando supera los tiempos normales para la patología se puede hablar de dolor crónico. Las lesiones en

cuello y columna lumbar son proclives a la cronificación ya que son áreas de excesivo trabajo y sacrificio mecánico.

Las líneas anteriores tratan de un solo panorama descriptivo: de que la medicina tradicional explica dos tipos de dolor, el crónico y el agudo. Pero las últimas décadas se ha instalado una suerte de creencia popular sobre el dolor psicológico. Lejos de ser una creencia, los cambios perceptivos del dolor son más que significativos.

Hasta aquí hemos hablado del dolor crónico como una forma específica de sensación, pero queda un inmenso espacio sin aclarar, que es, cómo cada persona percibe su dolor. Si pinchamos los dedos de dos personas distintas con la misma aguja y la misma fuerza: ¿les duele igual?; seguramente no, y hoy, a pesar de toda la tecnología para la evaluación física, la única oportunidad que tenemos para saber “a quién le dolió más” es preguntar a cada una qué interpreta. Entre la sensación y el pensamiento existe un paso intermedio que llamamos percepción. En esto tallan las experiencias personales de cada individuo; por lo tanto la percepción individual modificará el pensamiento y la sensación. Aquí la popular creencia del dolor psicológico se trasforma en un acampo de estudio ilimitado que hoy se halla sólo en sus comienzos y las aseveraciones no son inapreciables al desafía de las ciencias de la salud.

Precisamente porque la historia de la humanidad siempre se halla ligada al dolor corporal.

¿Qué significa el dolor? La creencia del “dolor mental” cobró hoy una vigencia asombrosa. ¿Se puede hablar de un dolor físico y otro mental? Tenemos indicadores muy claros de que el dolor no es una mera creación de nuestra fisiología. Muchos pacientes con dolor crónico de espalda nos relatan que al comienzo estuvo ligado a alguna situación emocional: divorcios, fallecimientos, nacimientos, exámenes, etc. Por supuesto los recrudescimientos del dolor también se ligan a procesos emocionales. En su libro “La cultura del dolor”, el doctor David Morris de la Universidad de Iowa, dice: “El dolor de una herida en el pie tiene una fuente inmediata, es obvio, muy distinta del dolor de un divorcio sin remedio. No obstante, a la larga, fuentes distintas no implican necesariamente dolores distintos”.

Hoy el dolor crónico, aquel que es recurrente, está más cerca de lo desconocido que de lo científicamente comprobado.

¿Cuántos pacientes sienten dolor y sus familiares y amigos creen que lo imaginan?

Por otro lado, ¿cuántos pacientes sienten dolor y los estudios más avanzados no encuentran causa que lo “justifique”?

Existen personas que han desarrollado una profesión y generan grandes espectáculos mostrando al público cómo no sienten dolor al comer clavos o al atravesar sus mejillas con agujas de tejer. En cambio, otros se desmayan ante un pequeño corte en un accidente. Entre ambos ejemplos se halla la humanidad y en cada cultura se pueden comparar los dolores relacionados al trabajo. Por ejemplo, los siglos pasados con los actuales, de modernos trabajadores, de sillón y aire acondicionado. Esto no pretende ser una comparación odiosa; por el contrario, ¿quién se atreve a decir quién está más solo con su sufrimiento? El esclavo humillado que se movilizaba por la fuerza que le daba el sentimiento de búsqueda de libertado o el hombre moderno con un gran vacío espiritual, que todo lo llena con lo material.

Podemos hablar de la espiritualidad del dolor. Se conocen casos en la guerra de Vietnam de soldados que sufrieron mutilación y estuvieron sin atención durante horas y otros que morían de pánico sin haber sido gravemente heridos. Cuando se habla de dolor se habla de una expresión de la persona toda. La suma de las distintas personalidades arma culturas. En la historia hubo pueblos fuertes y guerreros, y pueblos débiles y sometidos cuyos integrantes no soportaban el dolor. La desesperación del paciente y su médico, llevan al consumo desmedido de fármacos que alivian el dolor en forma esporádica.

Pensar en los orígenes del dolor pierde importancia cuando el dolor desaparece con la píldora mágica. Pero a veces la verdadera medicación no fue aplicada en el momento justo porque se ocultó el síntoma detrás de dicha píldora.

EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN SUS COMIENZOS

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

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

Probablemente la primera emoción de miedo sea en el vientre materno, pero el sentimiento se originará en la incipiente conciencia; existe una sensación, una emoción de miedo original en los comienzos de la vida misma en el mundo exterior. Recordemos que emocionarse es sentir sensaciones corporales sin más explicación, sensaciones tanto agradables como desagradables, en cambio, los sentimientos están asociados a ideas concretas aun las más simples y sencillas que justifican aquello agradable o desagradable, teniendo así representación mental.

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

Las sensaciones se repiten tantísimas veces como se desencadenan en nuestra vida, variando en muchas formas distintas pero sobre la base de la primera experiencia de la emoción del miedo original; cambiará la forma, muchas formas viviremos, pero nunca cambiará su esencia ni su sustancia.

Cualquier situación que evoque el miedo original dará ansiedad, el cuerpo entrará en un estado de agitación tan variable como sea el desencadenante del miedo original pero en su mínima expresión, entonces se expresará con mayor o menor ansiedad pero no como miedo asociado a un idea clara de peligro.

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

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

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

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

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

El miedo con recuerdo, ese es el miedo humano, es el miedo que nos caracteriza. Pero el miedo con recuerdo es sofisticado, tiene dos niveles, el consciente y el de la memoria inconsciente, esta última la que almacena todo, la historia de un ser humano en toda una vida aún en la intrauterina, es precisamente esta la que da origen a la

ansiedad la forma mínima de expresar miedo, sentir miedo y no saberlo con conciencia.

Tener un pasado, recordarlo o tener una historia de vida, de toda una vida propia, única como uno mismo guardada y dispuesta a aparecer de forma encubierta en cualquier actitud, palabra o gesto, hace que podamos vivir un presente sabiendo que tenemos futuro, pero futuro finito, conciencia de muerte.

Esto es muy humano, como el miedo a vivir la plenitud que requiere de mucho valor y esfuerzo.

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

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

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

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

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

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

Los avances de la neurocirugía en la extirpación exacta de tumores cerebrales o focos epilépticos, como también la implantación de electrodos para la enfermedad de Parkinson, han permitido casi por "accidente" demostrar que pequeñas descargas eléctricas que reemplazan la función normal de una descarga nerviosa, provocan estados circunstanciales de ánimo como profunda tristeza con llanto, o risas seguidas de estados eufóricos, en la que los pacientes no tienen motivos ni para uno ni lo otro. Estos "accidentes" llevaron a profundos estudios, que demuestran la exquisitez de la ubicación y la cadena de estructuras, que si se estimulan producen emociones. Los estímulos externos e internos de la vida, son los que naturalmente provocan dichas reacciones de ansiedad, miedo o pánico.

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

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

La ayuda del recuerdo en la memoria del origen de los pensamientos escondidos, generadores de miedo y la reestructuración postural corporal alterada por tensiones corporales crónicas proporcionales a las emociones y sentimientos vividos, son la terapéutica adecuada y asertiva de largas cefaleas de años, o estados vertiginosos que alguna vez se piensan sin solución, y que estos van acompañados de ansiedad, tristeza o depresión y la alternancia de un estado al otro sin "razón aparente".

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

El ansioso no recuerda aquello que no está preparado para soportar. Sólo recordamos aquello que sí podemos soportar, el resto se paga con ansiedad.

En cuestión de sentimientos olvidar es solo guardar, y cuanto más tiempo se guarde, más pequeño será el problema disparador, y más intenso el síntoma emergente, y más obvia la huella digital de nuestra postura.

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

Escuchar a ese mismo ser en su relato es otro arte que permite encontrar los recuerdos tan guardados que parecen olvidados, pero nunca desaparecidos.

Retomando el ejemplo de la ameba, si esta es molestada con una simple aguja y esto lo observamos en el microscopio, veremos que huye. Si insistimos y la acorralamos, tratará de rodear el objeto punzante. Desde una unidad tan simple de vida como la ameba, el miedo tiene dos caminos, huir o atacar.

Miedo y agresividad son dos emociones muy unidas. Nosotros como seres emotivos y también formadores de sentimientos, podemos elaborar estrategias para que el miedo no parezca cobardía y la agresividad no parezca violencia.

Esto se consigue con la actitud corporal por medio de un sentimiento postural; una postura que aparenta ser fuerte ante la adversidad y da la sensación de ser seguro de sí mismo con un tórax insuflado, hombros elevados, rodillas rígidas e inflexibles, mas un rostro tenso y serio, suelen ser una fórmula común de esta cultura, la rigidez corporal es el cuerpo impregnado de ansiedad.

Las posiciones corporales descritas son cansadoras y con el tiempo dolorosas.

Miedo y agresividad son hoy disimulados con el nombre de estrés.

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

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

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

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

El cuerpo toma por asalto a la tiranía de una mentalidad que todo quiere controlar, y ya sabemos que el que todo quiere controlar en algún momento no controla nada, ni siquiera a sí mismo, la ansiedad, ese miedo mínimo se transforma en máximo, entonces es pánico.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EL SUEÑO SIN DESCANSO

Es una verdad popular muy difundida el querer dormir con la consciencia tranquila, pero para dormirse la consciencia se apaga. Si no se está en paz tendremos insomnio, pero si efectivamente la consciencia nos deja dormir, nuestro sueño queda bajo gobierno de nuestro inconsciente, y este con toda la historia de nuestra vida, dará o quitará calidad al buen o mal dormir. Las posiciones del cuerpo durante horas pueden ser tan tortuosas como nuestros sueños, y las tensiones musculares serán tan intensas y cansadoras como sean de “relevantes y revelantes” los sueños que tratan de resolver simbólicamente hechos trascendentes e históricos de nuestra vida aún sin resolver en la consciencia. En los sueños descargamos frustraciones de deseos incumplidos, que chocan contra la moralidad de cada uno en su mente, la auto-prohibición por miedo a ser uno mismo y la agresividad contenida de no poder expresar la furia de los fracasos, todo se vuelve contra el cuerpo en tensiones musculares y posturas recurrentes que expresan estados de ánimo mientras dormimos (bruxismo, puños cerrados, posición fetal exagerada, rodilla clavada contra el colchón, etc.), es ahora más fácil entender por qué nos levantamos más cansados luego de dormir que antes del supuesto sueño reparador, o despertamos con dolores y síntomas corporales tan variados en lugares como intensidades que duran despiertos durante días como cefaleas, vértigos, dolores de rodilla, brazos hormigueantes. El mal dormir lastima posturalmente igual o más que las posturas de la vigilia, las tensiones musculares parásitas del sueño también lastiman. Durante el ciclo onírico estamos tan vivos como en el de vigilia, pero en el sueño a merced de la profundidad de nuestra historia irresuelta y en sus tinieblas.

Estas preguntas suelen faltar cuando no se encuentra origen en cefaleas, vértigos o supuestas fibromialgias.

FIBROMIALGIA: CERTEZAS E INDEFINICIONES

El prefijo “mío” en anatomía representa músculo, “fibro” es tejido fibroso y “algia” es sinónimo de dolor. El tejido fibroso es un proceso natural del tejido conjuntivo que cuando se ve sometido a presiones o tensiones excesivas, reacciona engrosando su densidad y adapta su forma a los excesos que someten la región afectada, tomando geometrías iguales a las fuerzas y duraciones de las mismas. Por tanto, si la tensión es crónica, el tejido no cesa de crecer en su antojadísima forma, ocupa un volumen importante en puntos estratégicos de la biomecánica postural, altera a esta y con el tiempo se vuelven puntos de dolor tanto local como irradiado y circunscripto, así vemos tejido muscular fibroso y por supuesto doloroso o algias. Esto por sí solo y su natural descripción es una fibromialgia con origen claramente conocido y tratamiento específico. Todo Fisioterapeuta o Kinesiólogo universitario conoce técnicas de fibrolisis (disolución específica del nódulo fibroso), los profesionales con buena formación clínica en postura saben ubicar el mapa de nódulos fibrosos en todo el cuerpo, es una exploración clínica manual que data desde hace décadas muy bien descrita por la medicina física nórdica en la década del 50 y actualmente muy perfeccionada al igual que las técnicas de disolución del tejido innecesario y creado por tensiones parásitas tan comunes en las sociedades de vértigo laboral y social, si se suma un trabajo de

elongación miofascial, la reconstrucción postural es un hecho seguro y muy saludable. Este cuadro se acompaña de ansiedad, cansancio extremo, y también es posible la depresión, por cuanto la tarea psicológica es imprescindible. La siguiente descripción realizada se contradice con la clásica de que en la fibromialgia se desconoce su origen y su tratamiento es sintomático y muy farmacológico, sin embargo, todo lo expuesto antes se utiliza antes de la definición en la década del 90 sobre fibromialgia con resultados contrastados. El rótulo de fibromialgia para todo cuanto no se sabe explicar y tratar, deja escondido muchas patologías posturales, dolorosas, o vértigos y mareos innominados, o fatigas crónicas que se pueden palpar desde la clínica profesional sanitaria y tratar de igual forma.

Si no se puede diagnosticar, si no hay tratamientos precisos y eficaces, si todos los síntomas son confusos y confunden ¿por qué definir con rótulos y pegar palos al aire...? Esto no es una solución, sino parte de un gran problema.

Conclusión: Si una persona sufre dolor crónico, fatiga, tristeza o depresión más vértigos y cefaleas será mejor individualizar atenta y minuciosamente su problema, en lugar de rotularlo y colocarlo en un protocolo generalizado.

Siempre hablo de los síntomas que en principio no tienen vinculación directa con una causa biológica en estado patológico puro y bien definido, y que fueron debidamente descartados de esta situación por todos los especialistas necesarios, cuando el paciente aparece como un exagerado frente al mundo sanitario, cuando no descalificado en su credibilidad, pero el síntoma sigue igual, el dolor persiste, los vértigos y mareos persisten, el estreñimiento persiste y si la descalificación ocurre los síntomas se agravan. Las emociones y sentimientos no resueltos se engloban en un punto funcional del cuerpo, nace un estado exacerbado disfuncional expresándose en síntomas que no se pueden medir, no existe el dolorímetro, ni el mareómetro entonces la tecnología hace agua y en tiempos actuales: "eso es inaceptable", "es mejor un paciente desacreditado que una crítica al mundo tecnológico hiperdesarrollado". El síntoma hace vulnerable al ser, a la persona en su condición humana de individuo que siente el desamparo e incomprensión del mundo y hasta de sí mismo; la vulnerabilidad promueve una consideración con uno mismo una sensación de compasión interna y cierta "sana lástima" por uno mismo en su desesperación y la infinita incomprensión del entorno, no sólo el sanitario, sino el social y en muchos casos el mismo círculo íntimo. Este estado confunde al ya confundido, desespera al ansioso y angustiado en su natural y habitual desesperación, el círculo vicioso crece en una espiral ascendente. ¿Qué hacer entonces?. Primero y principal hacerse cargo de uno mismo en los errores ya cometidos, generalmente es no haber pedido ayuda verbalmente en tiempo y forma dando lugar a que el cuerpo se revele con síntomas de pedido de ayuda, síntomas que nos obsesionan y no nos permiten razonar, ni pensar con claridad. El sistema actual funciona para sanos y no para vulnerables, asumir la condición de seres imperfectos es entrever que nacemos, vivimos y hasta morimos siendo vulnerables, solo el falso orgullo por un tiempo esconde esta situación, el amor propio es instinto de conservación "el orgullo es su caricatura", la obsesión se eterniza. Ser débil no es un delito ni defecto, es un estado anímico, una condición de cualquier ser humano que tarde o temprano pasará en su vida, entonces por qué negarlo si desde ese estado nacerá la fuerza de la reconstrucción para la recuperación del ser perdido en las vicisitudes de su vida y las adversidades de un mundo siempre adverso; todo crecimiento humano en su larga evolución nace de la adversidad, siempre el exceso de bienestar acarrea seres ya no vulnerables, sino atrofiados en la responsabilidad de hacerse cargo de si mismos y esperar todo de los otros.

La curiosa paradoja de sociedades egoístas y crueles con el desvalido mientras no les toque ser uno más de los desvalidos, y el egoísmo del ser que nada hace por sí y demanda como un niño sobreprotegido. Tal es de clara la vivencia corporal que sus síntomas vulneran no solo el ánimo sino también el espíritu que surge de cuerpo en su ánimo, la energía vital que nos da la vida hasta la muerte. El alma habita el cuerpo, si este sufre el alma también, y si los sentimientos encontrados distorsionan la unicidad

del cuerpo y alma se expresan en sufrimiento corpóreo nunca exento de su integridad indivisible, porque toda emoción y sentimiento es siempre la experiencia de vivir en un cuerpo con vitalidad propia, entender las razones de la vitalidad del cuerpo y transformar la experiencia en placer, pasión y acción tal como se vive, parece ser una cusa esencial del miedo a existir y el miedo a vivir la plenitud potencial, transformando esta posibilidad de posibilidades en angustia de existir y hacerse cargo, sumado al contrariado mundo que toca en suerte

Las personas con vértigos y mareos que han pasado por todos los especialistas correspondientes y todos encuentran correcta la parte que les corresponde, son en principio un alivio en cuanto al mal menor posible, ya que se descarta grandes patologías, pero luego de tantos profesionales que tienen como respuesta de esto "no es", la natural pregunta interior que se hace un ser humano en estado de profunda desorientación diagnóstica es ¿qué tengo, qué me sucede, por qué nadie me entiende? ¿será idea mía y estoy fabulando?.

Si, todavía por difícil que parezca no se relaciona la ansiedad con las tensiones musculares y estas con su injerencia en las alteraciones secundarias que provocan siendo varias, lógicas y frecuentes como los músculos de la nuca tensos que envían información posicional al cerebelo exagerada con respecto a la postura real del cuerpo global y su entorno, está situación provoca correcciones innecesarias en el cuerpo dando la paradoja que lejos de mejorar el equilibrio lo distorsionan provocando vértigo paroxístico (fuerte, corto e intenso) esto conlleva por el natural susto una fuerte descarga de adrenalina, por lo tanto sudor, palpitaciones y más tensión muscular. Luego vendrá la descarga de cortisol con fuerte relajación, sensación de fatiga y cansancio. La hiperventilación propia de la ansiedad que esta situación provoca hace que se consuma menos oxígeno y se produzca más dióxido de carbono, esto alcaliniza la sangre de forma transitoria dando sensación de aturdimiento y más mareo. Los catabolitos ácidos en sangre producto de la actividad celular muscular se adhieren al colágeno corrugado de las fascias musculares y los tendones provocando fibrosis muscular en forma de nódulos que con el correr del tiempo se hacen crónicos, entorpecen la normal biomecánica del movimiento y provoca dolor local de intensidad variable. Todo este cuadro justifica con creces los vértigos y mareos "innominados". La exploración clínica del cuerpo indica las contracturas inadecuadas y los nódulos fibrosos innecesarios, más un estado postural inadecuado que perpetúa el problema si nadie actúa en consecuencia terapéutica profesional.

La atenta escucha del paciente vertiginoso siempre revela su ansiedad, y si se trabaja en el origen de esta se estará eliminando el pilar del proceso generador de las tensiones musculares parasitas que dan comienzo al cuadro de vértigo y mareos.

La locura da permiso para decir todo, muchos pasan por locos para decir lo que sienten, los que se guardan sus sentimientos están cuerdos pero se sienten locos por su angustia eternamente contenida, el exceso de cordura parece locura por que nos aleja de lo cotidiano y simple, los locos verdaderos no tienen sentido de la realidad se desconectan de ella y los a los cuerdos excesivamente conectados a la realidad les hace sentir un miedo tan loco que no pueden explicar a que parte de la realidad temen, son verdaderos fóbicos.

Shakespeare en Hamlet, nos muestra un personaje que se hace el loco para conseguir su fin: ser y dejar de no ser ;Cervantes en el Quijote, nos habla de un personaje que enloqueció y dice genialidades; Dostoievski en el Estúpido, nos muestra en su protagonista que parece loco pero no lo es y los demás desnudan sus locuras ante él; Groddek en El buscador de almas, muestra la transformación de un aburrido, cómodo y soberbio individuo que cuando enloqueció tras una obsesión y encuentra las verdades de la vida en la interpretación de las metáforas de esta.

Parece que es difícil mostrarse al mundo de forma cuerda teniendo sentimientos y hablando con verdades de la realidad misma. Erasmus de Rotterdam escribió hace quinientos años "El elogio a la locura" un maravilloso libro que con mucha ironía cuenta la verdad de los seres humanos escondidos detrás de sus mentiras, y hoy

cinco siglos después, todo está igual, por ejemplo cuando nos dice que “una risa destroza en un instante un argumento que ningún razonamiento pudo desbaratar”. Esos síntomas que duran años y años, atormentan y obsesionan, se llevan consigo el razonamiento del individuo en todos los mínimos detalles del síntoma, sus pequeños cambios aterran, su desaparición transitoria promueve desconcierto y la reaparición tristeza. Es cierto que un síntoma da miedo, pero también dentro del síntoma se encierra otra forma de miedo, una verdadera génesis del síntoma y su miedo. En su novela “La náusea” Jean Paúl Sartre, constantemente describe su náusea como hoy describimos un ataque de ansiedad o un estado de despersonalización, casi un loco que nunca se vuelve loco pero sufre en su cordura. Es León Tolstoi en su brillante trabajo “La muerte de Iván Ilich” quien mejor describe el sufrimiento corporal de una persona vacía de sentimientos propios obsesionado con ascender en la escala social y económica con su célebre frase “cuanto mas peldaños subo en la sociedad mas lejos esta el suelo de la realidad”, pero también sufre en su cuerpo aquel que no se ocupa de su ascenso social o económico, pero si se encierra en su secreto tan íntimo que termina por olvidarlo y solo se le presenta en sus obsesiones maníacas diarias y sus dolencias corporales. “Buscarse dentro de uno mismo y ver el vacío interior es como asomarse al abismo y sentir un vértigo profundo” decía Sören Kierkegaard en “El Concepto de la angustia”. Todas las referencias literarias son de mas de un siglo por autores brillantes y no sanitarios, todos grandes observadores de la condición humana, esa de que tan poco se habla a diario pero que si no se entiende mínimamente puede hacernos sufrir como una verdadera enfermedad biológica sin llegar nunca a serlo, pero nos predispone de cuerpo y alma a un espíritu de enfermizo. Nunca se debe olvidar que todo aquello que produce miedo fóbico y se transforma en síntomas tan variados como concretos que nos limitan vivir el día a día, se sustentan en hechos ocurridos hace mucho tiempo que habitan en lugares profundos de la conciencia, pero el proceso de negación los hace difícil de recordar, entender e interpretar, si se puede alcanzar estos recuerdos y entenderlos, luego se deberá alcanzar, entender e interpretar los hechos que habitan nuestro inconciente y solo se expresan en forma simbólica; estos asoman a la realidad con su rostro más extraño ya que deben transvasar la barrera de nuestros propios prejuicios morales y "legales" adquiridos por la educación familiar y social que nos toco en suerte y se no enseñó fundamentalmente de forma no verbal con gestos corporales desaprobatorios, con miradas duras, silencios fríos, murmullos inentendibles, mentiras disimuladas de verdades mentirosas que constituyen una ley no escrita ni verbalizarla pero si atendida con rigor “de eso no se habla ni se da explicación, pero nunca lo hagas”. Esto solo atraviesa la barrera de forma simbólica como miedos exagerados y síntomas corporales difíciles de resolver y darlos a conocer, son agresividad reprimida en el cuerpo, deseos reprimidos en el cuerpo y solo salen al exterior disfrazados de síntomas confusos e insoportables duran años y años, son el miedo a ser reprimidos con violencia que de niños sentimos y ocultamos con obediencia por miedo a ser “destruidos o mutilados”, de niño se espera ternura si se recibe lo contrario se interpreta de la peor forma y se oculta en el inconciente de la forma mas dura e inconfesable como también incomprensible, el cuerpo simboliza viejos miedos de infantiles vivencias atemorizadas por una generación adulta que no supo hacerse entender, ocupada en sus propios miedos no resueltos, todo un contagio generacional que se repite con cada nueva generación transmutando por vía psíquica una transmisión cultural que marca de por vida en cuerpo y alma y solo se detiene entendiendo y desentramando la historia individual y generacional, así como se engendran y gestan de forma biológica sin pensar la nueva generación de seres humanos, también se engendra y gesta sin pensar la forma cultural de trasmisión de miedos, fobias y sufrimiento corporal, precisamente este el cuerpo, termina representando esos excesos de actividad psíquica en su tono neurológico y en su tono mecánico al que me he referido en varios de mis libros, principalmente en “Cinesiología alteraciones tónicas”, se generan verdaderas líneas de tensión muscular

excesiva e innecesaria que terminan por dar disfunciones biomecánicas con claras alteraciones posturales, que justifican los síntomas, la transformación de sentimientos en biología alterada y dolorosa.

HABITADOS POR DENTRO, REPRESENTADOS POR FUERA

"Augustus" es una palabra del latín que significa estrecho, de esta raíz surge angosto y también angustia. Precisamente la sensación de estrechez respiratoria es una característica física de la angustia, la falta o dificultad de respirar como la imposibilidad del suspiro de alivio es común en el estado de angustia. En la angustia nuestro diafragma se encuentra muy alto y su descenso es determinante en una buena respiración, esta complicación biomecánica deja una sensación de gran tensión en la "boca del estómago" "el nudo en el estómago de la angustia". Para Jean Paúl Sartre en su memorable libro "El ser y la nada", deja claro la cuestión de la angustia de ser concientes, de tener conciencia de si y el estrecho camino que esto conlleva, un sendero marcado por los límites de la conciencia. Para Sören Kierkegaard en su obra maestra "El concepto de la angustia" se refiere al estrecho camino de posibilidad de cambio en el estrecho espacio de la posibilidad frente a las posibilidades, y la angustia de cambiar y elegir. Boris Cyrulnik nos dice que de niños, hemos aprendido a establecer una relación de ayuda mediante la expresión de la angustia, entonces de adultos sin angustia habrá desierto y con ella esperanza de recibir ayuda. Para Freud la angustia es el miedo a expresar el deseo reprimido, entonces vemos que angustia es reprimir desde la conciencia el ser concientes del miedo a cambiar, sabiendo que existe la posibilidad de cambio en muchas formas posibles pero atemoriza la decisión; hay conciencia de miedo pero mucho más es el miedo inconciente que impide y se expresa en tensión corporal permanente, el cuerpo se estrecha verdaderamente, existe un cuerpo angustiado con angostos espacios para respirar, digerir y moverse dentro de sus tensiones. Hay un bebé que se hizo adulto pidiendo ayuda desde su angustia tan infantil como madurada, un ser que espera ayuda desde su malestar pidiendo ayuda para cambiar, sin querer asumir que el cambio empieza desde adentro. Muchas veces se necesita una mirada exterior que muestre todo lo alejado que está uno de sí mismo, y también muchas veces, eso tan alejado es lo mejor que tenemos y da mucho miedo sacarlo afuera. Así como un niño tiene un repertorio de gestualidad: muecas sonrisas y llantos para pedir aquello que necesita, de adultos a ese repertorio lo protagonizan los síntomas corporales.

Los sentimientos son un conjunto muy variado de sensaciones que produce el cuerpo en situaciones límites. No se trata de sensaciones comunes y diarias basadas en sensibilidad superficial desde la piel o la profunda propioceptiva que indican las articulaciones con todos sus elementos a cada instante. El conjunto variado de sensaciones como escalofríos, hormigueros, tensión muscular profunda en la boca del estómago o un nudo en la garganta, son sentimientos asociados a emociones de gran profundidad hijas de ideas tanto conscientes, como inconscientes. A veces una profunda soledad existencial se caracteriza más por no sentir nada, como por ejemplo caminar bajo la lluvia intensa en un frío día y no sentir nada, sólo estar solo y perdido en un camino buscándose a sí mismo. Otras veces el dolor corporal es una carga de mucho amor no recibido o mal entregado, ese dolor nos hace sufrir en cuerpo tanto como duele en alma. Cuánta energía vital se puede concentrar en un punto determinado del cuerpo y doler hasta acaparar toda nuestra atención en él; el ánimo, esa energía que nos demuestra estar vivos y desaparece en la muerte, vaga por el cuerpo, y cuando se hace superficial nos ponemos rojos, acalorados y vivaces o puede hundirse en la profundidad y estar pálidos, con frío y aspecto demacrado pero siempre vivos. Vitalidad es donde se deposita la fuerza natural de vida, son muchas las veces que esta se concentra en una parte del cuerpo y genera un malestar que nos

pide ayuda por el síntoma, este necesita solo comprensión de si mismo ante las dudas externas e internas, dudas de ese ser que no logra terminar de constituirse en nosotros, ese que definitivamente nos marca el objetivo de existir en toda una vida de aprendizaje para cumplir esa demanda que nos persigue desde dentro buscando ser satisfecha, y solo en su realización, recién sabremos qué es. Con ver y sentir el hecho de la vida consumado, esos son sentimientos y emociones ligadas a la condición humana, la falta de sus realizaciones y descubrimientos nos alteran en ansiedad, angustia y el fracaso se presenta como miedo, ese tan característico que se siente desde la cima del interior de si mismo y produce un gran vértigo en el abismo hacia vida, por que muchos se pierden en el amor en todas sus formas para soportar la angustia, ansiedad y miedo, sin embargo otros se encuentran a si mismo en el amor en todas sus formas tan variadas. De una u otra forma habrá fluidez en dar o recibir amor, pero si hay inhibición, prohibición o resistencias en amar y ser amado habrá estancamiento y acumulación de vitalidad en alguna parte o función del cuerpo que será génesis de dolor, malestar o desequilibrio.

En algún lugar de nosotros hay algo muy desconocido. Parte está en la consciencia y mucho más en la inconsciencia; es algo que se percibe y hasta se siente, pero no se entiende ni se discrimina, es algo extraño que nos habita, que de igual forma somos su esencia y construcción de ello. Siempre está de tal forma que lo olvidamos dentro de nosotros, a veces surge con inusitada fuerza y nos condiciona en ese momento. Es ahí donde surgen dos posibilidades: negarlo con rotundidad o una intensa curiosidad por descubrir su contenido y posibilidades, pero pocas cosas en la vida dan tanto miedo como la tarea de indagar y explorar todo ese conocimiento nebuloso, escurridizo y fantásticamente real, que seguro nos significa como el ser que somos desde siempre pero desconocemos. Tiene mucho de instinto primitivo, mucho de animal, mucho de nuestra especie, pero también es moldeado por cada uno con su historia personal desde que nacemos, como luego en cada instante de nuestras vidas. Expresarlo con palabras parece tarea titánica, pero lo admitimos cada día en gestos corporales que nos indican su presencia, igual que estados de ánimo que no entendemos pero surgen de ese contenido, son sentimientos corporales y emociones físicas en extraños jeroglíficos del cuerpo, pero cuanto más tarda su trabajo de búsqueda y entendimiento, estos sentimientos corpóreos se transforman en síntomas de el dolor del amor humano mal entendido en todas sus formas posibles que se expresa con gestos y posturas de incomodidad hasta el malestar, luego de este a un sin vivir sintomático obsesivo, que nos evade del problema central y representa una versión apócrifa de la historia transmitida tanto dentro de la especie, como de la cultura que nos rodea en la época que nos toca vivir, pero cada tanto tiempo las sociedades enfrentan un cambio de época. Hoy desde hace años, vivimos la muerte de la revolución industrial y la ideológica, para vivir el nacimiento de la era tecnológica y el individualismo. Como en todo cambio de época hay generaciones que se pierden y otras que se mal entienden entre ellas.

Cuánto miedo hay al cambio. Como siempre ocurrió, ese miedo de la posibilidad frente a tantas posibilidades, que paraliza, y el cuerpo lo cuenta tanto para su interior como lo disimula para el exterior.

En épocas de cambios nada tiene más anclaje que descubrir la esencia y el conocimiento negado a uno mismo por años, que nos indica ese caleidoscopio que conformamos como animal de especie y seres de una cultura en permanente movimiento en el misterioso enigma de la condición humana, en una dirección siempre incierta del desarrollo de su cultura, y mientras se huye de uno mismo se lleva dentro de si aquello de lo que se huye, por eso la huida termina solo en la indagación, búsqueda y encuentro de ese lugar donde la cultura choca con el instinto y se expresa en síntomas corporales.

Muchas veces nos gustaría representar un estado mental con una gráfica o una figura, pero todos los estados mentales se entrecruzan en las tensiones musculares del cuerpo, siendo la espalda, el más representativo de todo el cuerpo. Una persona

tumbada boca abajo nos ofrece en la espalda una cantidad de información entre los tumultos de sus cadenas miofasciales que asoman por la piel que las recubre. La experiencia de observar e interpretar puede permitir una lectura del estado emocional y sentimental de un ser en un momento puntual más la historia que lo sustenta en lo anímico. Si la observación es correcta, se puede verificar cual es el punto álgido a presionar; si se lo hace con pericia, es muy probable que ese punto despierte un ligero dolor y ganas de llorar desde la profundidad de la angustia contenida por años. La sensación de sentirse entendido es tan intensa que disuelve la congoja en lágrimas de liberación emocional, este punto variable es un lugar de condensación somato-emocional ya que coinciden biomecánica alterada y disfuncional como también tensión emocional acumulada no resuelta. Estos puntos de angustia corporal son referentes en la exploración clínica del cuerpo con dolores crónico.

EL DIFÍCIL CONTROL DE UNO MISMO

Dentro de cada persona conviven muchas personas distintas, son todas aquellas que nosotros mismos interpretamos a lo largo de una vida. Todos hemos atravesado etapas que contradicen épocas entre sí, somos seres contradictorios por naturaleza y vivencia, pero también nos habitan otros seres que nos rodean o nos rodearon y dejaron impronta en nuestro carácter. Cuanto más vivimos en intensidad y tiempo, más presentes serán los habitantes de nuestra vida que se confunden y se funden en formas que actuamos como propias, pero son sin saberlo formas adquiridas. En una misma persona se cruzan muchos y variados momentos de sus historias compartidas, como también las revividas del pasado por otros. Acumulamos vivencias y existencias de siempre, de ahí la naturaleza cambiante que suele sorprender a propios y ajenos, mientras creemos seguir una línea de vida pretendida y meditada, pero es la vida misma quien marca el camino a veces sinuoso o con largas rectas que terminan en atajos inesperados. Una cosa es seguro, que la vida es impredecible siendo esto lo único predecible y en el desesperado afán de querer controlarlo todo caemos en la parálisis vital que siempre explota en el descontrol, y ese es el momento más personal y propio, el dejarse ser, por que es mucho el miedo propio, pero también el adquirido por una afanosa cultura del miedo; a mas miedo mas seres obedientes de conductas insalubres, pero ordenadas y productivas, de acciones materiales sin necesidad de aporte creativo individual generador de cambio. Nada es mas “loco” que hacer siempre lo mismo y esperar un cambio verdadero, como vivir en el patíbulo y esperar en el mañana el momento. Sin dudas hay formas de pensar individuales que enferman, pero también hay formas colectivas de vivir que lastiman. En la terrible necesidad de verse reflejado y aprobado en los otros, en sus miradas, se genera la temerosa angustia de encontrar aquello reflejado y no aprobado. Existe la certeza de que mirase por dentro y descubrirse da seguridad, que es muy cierto y trabajoso, pero aun así angustia la aprobación ajena; entre estos extremos se juega por un lado el ermitaño, el tímido o el egótico, del otro lado el extrovertido, el eufórico y el vacío de si mismo. Difícil es la búsqueda y encuentro de un equilibrio, siempre variable, siempre recobrante, siempre perdible.....

Los músculos de la boca particularmente los internos, son conocidos como masticadores. Esto que es bien conocido puede parecer una obviedad, pero me sirve para explicar otros músculos que si se los denomina por una de sus funciones, podrían ser rebautizados con otra denominación, ya que los masticadores son también fundamentales en la articulación de la palabra, por tanto fonación y se ven incluidos junto a otros con ese término, fonadores. Sin embargo poco se utiliza la función muscular de estos en los gestos que expresan sentimientos, la furia o rabia invitan a morder, algo común que los pequeños hacen y los adultos doblegados por la educación y cultura no, pero sí cierran fuerte su mandíbula por horas en una situación

que se conoce como bruxismo, entonces también los llamamos músculos bruxadores. Esto causa daño y desgaste de dientes, pero también dolor de cabeza, vértigos y mareos como además desgaste de la articulación temporo-mandibular. Podría seguir con estos músculos, pero hecha la aclaración, quiero hablar de músculos de uso cotidiano cuyo nombre habitual por función o anatomía son los elevadores de la escápula o también conocidos por angular del omóplato, que en mis libros Cinesiología alteraciones tónicas (texto universitario) y en Confesiones del cuerpo, (libro de divulgación científica) a estos músculo los rebauticé como "músculos del miedo" precisamente porque la mayor parte del día responden a ese sentimiento. Lo explico: cuando una persona se encuentra distraída y se lo asusta por su espalda, los hombros se elevan con fuerza en forma refleja, clara expresión del miedo padecido por esta situación, todos pasamos muchas veces por esto, pero no será este el motivo fundamental para rebautizarlos, si lo es para demostrar su relación con sustos o miedo. Para mi es evidente que este reflejo filogenético (viene con la especie) es igual a otros mamíferos que erizan sus lomos con sus pelos, como el gato o perro frente al peligro, los seres humanos a diario encontramos nuestros hombros elevados innecesariamente produciendo fatiga y dolor en la zona, está elevación es proporcional al estado de alerta de la vida que llevamos, nadie en mayor o menor grado escapa a esta situación. El miedo inconsciente se expresa con hombros altos, y con el tiempo este vicio o actitud postural durante años lleva a los angulares del omóplato a contracturas dolorosas y restricción de movimientos, sobre todo girar la cabeza, y en su base de inserción en el omóplato genera un gran nódulo fibroso como repuesta a la reacción permanente de tensión tendinosa, siendo causa de dolor y más limitación. El reflejo de miedo responde moderadamente y permanente al estrés diario y también en el sueño durante la noche, algo tan simple pero tan común no siempre es tenido cuenta, el músculo del miedo es de los más retraído y doloroso del cuerpo humano son productores de cefaleas, vértigos y mareos. El trabajo terapéutico manual y los ejercicios específicos de gimnasia postural son de gran eficacia, pero quizás el mayor error es no llamar los músculos por su actividad gestual, facilitaría el diagnóstico clínico postural y las soluciones, en una cultura social de miedo subyacente gestos de protección en nuestra coraza, de contracturas parasitas mejor "las cosas por su nombre".

EL MIEDO POR LA TIMIDEZ

A veces un largo y rígido silencio de años se rompe con muchas palabras que afortunadamente tienen mucho que decir, el significado de ese relato pone al descubierto personas escondidas dentro de sí, imposibles de ser descubiertas como son en realidad. Una actitud mecánica muy medida y elaborada con años de sufrimiento aleccionador, forjan una apariencia seria y discreta, casi fría y poco sensible, pero cuando el silencio se rompe aparece un ser distinto al ser de la apariencia; la seriedad suele ser producto de una gran timidez y esta hija del miedo a ser lastimado, rehuir del contacto social por miedo a no ser entendido quizás más aún, por miedo a ser humillado, es esa falsa apariencia insensible la expresión de un ser que de tanta sensibilidad se asusta del peligro que atañe la entrega al otro o los otros cuando la ayuda es un camino de ida y vuelta, porque ayudando uno se ayuda a sí mismo con la confianza depositada del ser necesitado, pero si la traición de los sentimientos fue una historia de vida juvenil por quienes debían ser nuestros guías o por una sociedad sumergida en una cultura de mitos sagrados como el éxito y reconocimiento efímero de la elevación social, junto al desapego a la realidad terrenal humana de los sentimientos, no es difícil entender el disfraz de seriedad y cierta agresividad protectora que impide asociarse al mundo por miedo a ser lastimado. Es muy difícil la sinceridad y la espontaneidad corporal en un entorno disfrazado de

amabilidad esperando sacar partido de todo y de todos, cuantos desencantos y frustraciones generan personas ocultas detrás del ser mecánico que guarda seres sensibles imposibilitados de dar lo mejor de si por miedo a la defraudación afectiva o la estafa sentimental. Mucho es el miedo de ser uno mismo naturalmente cuando todo cuanto lo rodea solo son apariencias, relatividad y mitos de la verdadera realidad oculta, "como saber que es, aquello que no es, en la enigmática extravagancia de un mundo al revés".

RELACIÓN ENTRE MIEDO, AGRESIVIDAD Y DOLOR

En algún momento de la historia de nuestra actual cultura social, aparecieron prohibiciones morales y éticas que tendrían su valor simbólico en su inicio, hoy solo queda la culpa de transgredir la norma sin saber el por qué. La idea inconciente de que algo malo sucederá sin saber bien qué, es suficiente para suprimir cualquier instinto deseoso de salir al exterior, el placer es reemplazado por el miedo y este paraliza. La falta de satisfacción del deseo produce una frustración intensa que se transforma en agresividad, que de salir también en busca de concreción será castigada, nuevamente miedo y parálisis. Este doble sistema inconciente de generar miedo obliga a retener frustraciones y agresividad en aumento en nuestra mente escondido en un manto de fuerte temor por eso que podría pasar y no sabemos qué es pero seguro que será malo y misterioso, por eso el miedo alimenta más miedo dentro de nuestra mente y se expresa en el cuerpo como síntoma doloroso, desagradable o degradante.

La búsqueda de satisfacción prohibida se convierte en autoagresión con sus consecuentes síntomas. Cada vez que aparece un síntoma debemos pensar qué situación vivimos que encierra simultáneamente fuente de deseo y por miedo al castigo subyacente y misterioso se convierte en dolor, vértigo u otro malestar que obsesiona y nos evade de la verdadera situación de origen, aquel que se originó en tiempos remotos y se aprendió de generación en generación con más olvido que motivos reales. Un dolor es un nódulo de deseo y frustración, agresividad y miedo, desconcierto y misterio representado en tejidos tensos al extremo que duelen físicamente aquello que se paraliza en la psiquis profunda y no consciente. La historia del dolor físico esta en todas las páginas de nuestra larga cultura, una cultura que postergó felicidad por progreso que trajo desarrollo, y hoy la felicidad se limita a solo a no sufrir, eso sería estar bien o bienestar.

EL INCONCIENTE EN LA VIDA INTRAUTERINA

En el relato de muchos pacientes con vértigos y mareos de origen innominado o con diagnóstico de fibromialgia, es recurrente encontrar que meterse en la cama días enteros, es el único lugar que les da refugio siempre bajo la idea del reposo, pero ¿es verdaderamente reposo? o ¿es la consumación de un estado "depresivo", de abandono de fuerzas, de no tener siquiera la necesidad o posibilidad de sostenerse en pie?. También sabemos que en ese relato la cama necesita una habitación en la penumbra o sencillamente a oscuras, entonces ¿qué tiene la cama? ¿Cual es ese imán que atrae y no deja salir?. La cama es seguridad y paz al menos en una suerte de fantasía bien excusada detrás del reposo, meterse en la cama es un viaje al útero materno, ese inconciente recuerdo siempre presente en cualquier ser humano, el retorno al origen cuando todo era sin conciencia solo una forma de vivir bajo el máximo cuidado, todas las necesidades satisfechas. Entonces salir de la cama luego de un largo período "depresivo" y plagado de miedo no reconocido conscientemente, es

como nacer, nadie recuerda su parto pero si el inconsciente corporal tiene sus huellas de un cambio brusco, una realidad poco soportable. Un bebé solo deja de llorar si luego de nacer se lo pone sobre el cuerpo materno, siente el calor de origen, los latidos que marcaron un ritmo durante meses, una voz cálida y muy conocida. El bebé relaja su respiración y busca fusionarse al cuerpo materno del que siente que lo amputaron. ¿Cómo encontrar todo eso luego de días metido en la cama? Escuchar el llanto intenso del bebe será escuchar las palabras del ser adulto en crisis, el adulto que se siente incomprendido ese que no sabe pedir ayuda sino es por sus síntomas "su forma actualizada de llanto infantil" reclamando el amor materno y paterno que si lo hubo se extraña, y si no fue así se carece y se buscan sustituciones. ¿Quién será su madre y padre terapéuticos?, ¿qué manos profesionales serán como caricias maternales?. ¿Quién reparará ese cuerpo lleno de recuerdos infantiles, de miedos no resueltos ni entendidos ahora hechos una coraza de tensiones musculares parásitas que duelen verdaderamente y limitan movimientos?, una verdadera armadura de síntomas reales y desagradables, una armadura contra una realidad hostil. Por un lado un exterior demandante de esfuerzos y presiones sociales que piden responsabilidades abrumadoras, y por el otro, un ser desesperado demandando comprensión a sus miedos. El cuerpo expresa gestos, pero si estos se eternizan se vuelven largas cadenas de músculos en forma de enjambres tensos de cuerdas miofasciales que atan la postura, que se deforma en posturas álgicas y poco económicas, por lo tanto cansadoras al extremo que piden cama. La cama suele ser un lugar seguro pero tiene un precio, el cuerpo se acostumbra a vivir sin la acción de la gravedad imprescindible para la función orgánica general y todo síntoma empeora. El exceso de posición horizontal trae más vértigos y mareos, volver a la posición vertical es más difícil, se facilitan desajustes ortoestáticos dando sensación de desmayo, los otolitos se descompensan de su hábito postural normal dando vértigos paroxísticos, mas dolores corporales en cuello y cabeza, los flexores de la cadera exageran la lordosis lumbar siendo fuente de muchos lumbagos. Paradójicamente estos efectos colaterales invitan a más reposo en un círculo vicioso.

EL DESARROLLO DEL MIEDO EN SÍNTOMAS

En los primeros años de vida se generan las bases determinantes del sentimiento del miedo, años que nunca recordamos con consciencia, pero sí inconscientemente se expresarán por el cuerpo. El problema fundamental radica en encontrar esas expresiones corporales y poder asociarlas a miedos antiguos para luego descifrarlos. Pasamos años y años de la vida en la creencia de que un dolor, un vértigo o un malestar digestivo son solo parte de una herencia biológica, que si bien es cierto que existe un predisposición hereditaria, solo se desarrolla si esa herencia genética es estimulada por el mundo exterior; aquello que se aprendió en los primeros años de vida por la falta de protección o el exceso de la misma, o aquello que es peor el amor mal dado un amor perverso, estas circunstancias generan la graduación de tensión muscular en forma excesiva que pretende así ser una suerte de armadura contra los peligros pero terminará siendo nuestra cárcel y fuente de síntomas, luego los miedos infantiles que entendimos como peligro se transmutan en nuevos símbolos y más tarde estos en otros. Convivimos con una larga cadena de simbolizaciones que frente a un estímulo mínimo desata una reacción concadenada que despierta el miedo oculto y lo transforma en síntoma. Por ejemplo, siempre que pensamos que una persona no nos cae bien y no sabemos por qué, actuamos como si fuera un prejuicio nuestro, en realidad, los gestos físicos y las conductas sociales de ese ser nos retrotrae a alguien de suma importancia que en nuestros años infantiles era verdaderamente un peligro potencial, una fuente de desamparo o aprendizaje de sentimientos penosos, y forzará la aparición de tensiones musculares parásitas. Otras veces, ciertos olores se asocian

a olores de momentos de miedos infantiles, los atardeceres, las noches, espacios abiertos o cerrados, mucha o poca gente pueden ser disparadores de vértigos o dolores, y sobre todo, los gritos y acciones convulsivas son grandes disparadores de miedos ocultos que de adultos, se expresan en síntomas y sólo nos quedamos en el sufrimiento corporal de este sin avanzar más en su origen.

Conclusión: las causas biológicas de los síntomas cuesta encontrarlas pero suelen ser accesibles, pero las raíces del sentimiento requieren otra atención humana más profunda y cercana, tanto de la terapéutica aplicada como de la predisposición personal a entender que todos son un producto de nuestra historia. Aceptar y empezar por el principio es una base inequívoca de la investigación de uno mismo cuando se quiere saber quién se es verdaderamente y reconciliarse con su pasado. Los músculos son órganos de expresión de sentimientos, interpretar sus tensiones es igual a leer los jeroglíficos de nuestra historia olvidada y la escucha atenta de las palabras esconden también mensajes de pedido de ayuda aunque pensemos que sólo decimos sandeces. Todo discurso propio siempre nos representa en mínimas palabras el verdadero mensaje de nuestro ser, por mucho que se hable para disimular siempre hay un mensaje escondido que no debe pasar de incógnito. El sabio dicho popular dice: "A buen entendedor pocas palabras".

LA CIENCIA, EL ARTE Y LOS SENTIMIENTOS

No es igual la ciencia por la evidencia que la ciencia quede en evidencia. Sí "la ciencia debe corregirse a sí misma" -Karl Popper-, también debe reconocer sus errores y no ocultar los males causados detrás del nuevo descubrimiento, porque "una ciencia bien organizada puede ser conocimiento, pero organizarse en la vida es sabiduría" -Emmanuel Kant-, y la ciencia no es necesariamente sabiduría, el sabio es modesto y la ciencia es soberbia, porque "la ciencia sin conciencia es la ruina del alma" -Rabelais-, porque "el científico no es el que da las respuestas correctas, sino el que hace las preguntas correctas" -Claude Levi-Strauss-, pues es entonces que "el científico reúne antes los conocimientos, más rápido que la sociedad la sabiduría" -Isaac Asimov-, si los conocimientos recaen fuera del poder de discriminar y entender podemos ser abusados y descalificados por la soberbia. Ya que "Lo importante en ciencia no es tanto obtener nuevos datos, sino descubrir nuevas formas de pensar sobre ellos" -William Lawrence Bragg.-, entonces, parafraseando a Jorge Luis Borges "disculpe mi ignorancia", pregunto ¿a qué se refieren con pseudociencias?.

Que obstinado se puede ser cuando se quiere hacer objetivo aquello que por naturaleza siempre es subjetivo ¿será el miedo fóbico de vivir en lo relativo?.

Albert Einstein no sólo no tenía esa fobia, si no que demostró la relatividad y no dejó de ser científico por eso, claro que también fue un sabio. Toda teoría es subjetiva, la filosofía es subjetiva, las ciencias sociales son subjetivas, el espíritu que emana del cuerpo vivo es tan subjetivo como las emociones y sentimientos del ser que lo habita, toda enfermedad pasa por algo pero también viene a decirnos algo.

Hay que mejorar las preguntas a si mismo y al paciente para saber las verdaderas respuestas terapéuticas.

Porque si el recuerdo de un dolor emocional del pasado puede hacer derramar lágrimas, también un recuerdo bien puede representarse con un dolor físico por la tensión muscular que conlleva dicho recuerdo en el cuerpo. Las bacterias producen infecciones, puede nuestra mente de forma metafórica "infectar" el cuerpo con recuerdos mal entendidos y muy oscuros en la memoria, buscar en la tinieblas del recuerdo requiere de preguntas jamás formuladas al individuo que sufre en su cuerpo sin saber por qué, ya que "la ciencia es simplemente sentido común en su mejor momento"-Thomas Huxley-. Si no logramos saber hacernos entender como terapeutas

y tampoco comprendemos qué nos dice en sus palabras el ser sufriente, nos olvidamos que “la ciencia mas útil es aquella cuyo fruto es el mas comunicable” -Leonardo da Vinci- ya que en la ciencia “la mayoría de las ideas fundamentales son esencialmente simples y por regla general pueden ser expresadas en un lenguaje comprensible para todos” -Albert Einstein-, entonces no es difícil entender que aquel que se expresa en términos inentendibles es como mínimo sospechoso de vulgar soberbia o desconocimiento del tema, porque “la ciencia aumenta nuestro poder en la medida en que reduce nuestra soberbia” -Herbert Spencer-

El miedo a la subjetividad es miedo a la incertidumbre, sin embargo la experimentación es la madre de toda incertidumbre, y sin experimentación no hay observación, y sin esta nunca habrá conclusión. Todos los males de la incertidumbre desaparecen con años de trabajo y sentido común ya que “la ciencia no reconoce su deuda a la imaginación” -Ralph Waldo Emerson, “una ciencia, es decir, un conocimiento imaginario de la verdad absoluta”-León Tolstoi-. Siguiendo la idea, podemos pensar que no hay verdades absolutas pero sí mentiras totales que dejan evidencia, por que no es cuestión de números exactos, es la calidad de los números puestos en la realidad, y esta es la verdad subjetiva de cada observador “La ciencia es todo aquello sobre lo cual cabe discusión” -José Ortega y Gasset-. Algún día y por lo visto bastante próximo, se podrá saber cuando se originó el universo y quizás también cómo, pero pongo en severa duda que se pueda saber quién fue y para qué. La subjetividad de la creación universal escapa al conocimiento humano, pero no desmayemos por esto, disfrutemos de la creación y su permanente evolución natural.

Saber acompañar los procesos del organismo a su natural funcionamiento es una base terapéutica bien segura si se conoce más y mejor el proceso de enfermar e inducir sus mecanismos de recuperación inherentes a su biología original. Existe un orden hegemónico que nos dice que podemos vivir tres semanas sin comer, tres días sin beber agua y tres minutos sin respirar ¿quién se ocupa de enseñar a respirar de manera fisiológica? ¿las escuelas? ¿los centros sanitarios? Este mundo vertiginoso de hábitos hiper- ventilados produce muchos enfermos por presión social sobre el individuo que persigue la quimera del éxito inalcanzable, en la gran mentira de su realización imposible, que subyace en su profunda inconsciencia y emerge en su conciencia en forma simbólica como si cada progreso prometido por éxito de moda hiciese que lo quisieran como necesitó ser querido cuando no fue así. Es curioso que conciencia e inconciencia, dos estos fundamentales de la mente humana, lleven incluida la palabra ciencia. Este hecho no es medible, es un símbolo subjetivo sujeto a interpretación relativa como también es un hecho que el inconciente se expresa por el cuerpo y la toma de consciencia de este hecho es todo un leitmotiv en el Arte y la Ciencia de la terapéutica postural.

EL ESPÌRITU CONTRADICTORIO

La fuerza humana permite esforzarse hasta buscar lo imposible, pero solo termina siendo una apuesta en la que siempre se pierde. Si apostamos por el imposible buscando la venganza de tiempos pasados y deseos no cumplidos en su momento justo, es precisamente por eso que se pierde, ya que nada tiene su autentico valor o sabor fuera de su tiempo real. El espíritu humano está hecho de tal forma que llega con más facilidad a la fantasía que a la realidad.

El tiempo, es la intensidad en el tiempo, y nada más erróneo que aumentar la intensidad del tiempo presente pretendiendo cambiar el pasado, ese aumento de intensidad será más presión y más contención interna. El pasado se puede entender e interpretar para nunca repetirlo tal cual, pero sí se podrá cambiar el destino que nos marcó para el futuro, porque jamás nadie cambió aquello que ya ocurrió en el pasado “como una fantasía de viajar en el tiempo”.

Sí se puede actuar en el presente para cambiar el pre-destino futuro. Se entiende como meta- mensaje aquel que dice al mismo tiempo una cosa y todo lo contrario, o aquello "que es igual la mentira vital y la verdad de la vida". Los meta mensajes recibidos en la infancia y adolescencia precondicionan la salud mental del adulto en el presente, la existencia en el subterfugio de la conciencia de las contradicciones recibidas exaltan a quien recibe un amor mal entendido, se asusta de quien se lo prodiga siendo víctima de un mensaje contradictorio, porque no hacen falta golpes físicos para causar tanto daño como el amor que hace temer, sentirse inseguro o vivir el posible estallido de violencia que nunca ocurre. Como también sentir la vergüenza del que tiene una moral en casa y otra en la calle, ese quizás sea el peor de los meta mensajes paternos y sociales.

Muchas veces lleva una vida adulta entender las contradicciones vistas u oídas en la infancia y adolescencia, años de madurez solventan desentramar el amor mal entendido, y peor recibido. Las interpretaciones de ese pasado cuestan mucha energía vital y producen cansancio, aun así nunca queda claro el porqué, y aquí el error de seguir apostando a cambiar el pasado y no el presente que sí permite cambiar los condicionamientos del futuro. El pasado se revisa, se trata de entender y aprender, pero nadie cambió el tiempo transcurrido, es inmodificable, es nuestra historia y nos marca una identidad, pero esta no es eterna. La identidad se puede transformar en un nuevo ser, cada día nos da esa oportunidad de cambiar con nuestra forma vivir inspirada en no cometer los viejos errores aprendidos de mensajes generacionales contradictorios, que lejos de construir personas sanas, destruyen personalidades generando seres inseguros de sí mismos persiguiendo imposibles, que son definitivamente la madre de las obsesiones repetitivas que parecen dar seguridad pero que es falsa, ya que en su interior esconden la génesis del miedo vivido en la época de la indefensión e ingenuidad, donde la contradicción de los mensajes que debería fortalecer, muy lejos de eso estuvieron, minaron la confianza propia y ajena convirtiéndola en desconfianza íntima y externa, toda una existencia tan limitada que se expresa en miedo a la vida.

Sería de gran utilidad que alguien o algunos nos expliquen -si pueden- cómo se hace para estudiar objetivamente aquello que es subjetivo por naturaleza propia. Tomemos el ejemplo del miedo humano, todos sabemos que este es un alerta frente al peligro, pero también sabemos que muchas personas viven siempre con miedo sin tener muy claro a qué, ni mucho menos estar con evidente peligro de frente a sí. Se tiene miedo, se sufre miedo sin explicación aparente, entonces, ¿cómo se estudia a un paciente con miedo crónico sin causa aparente?, ¿se puede medir el miedo? ¿se puede decir quién es el más miedoso? ¿se pueden hacer estadísticas de personas con miedo y obtener un resultado de cual es la media de los miedos fóbicos normales y anormales?, ¿se puede decir a ciencia cierta cómo es la sensación del miedo fóbico?. Sin dudas no. No es posible medir la subjetividad, pero eso no significa que tratar el miedo e indagar en los orígenes del miedo de un individuo en la historia de su vida sea "pseudo científico", las personas que hablan de su miedo se sienten mejor, pero no se puede medir la mejoría con números, esta mejora se siente en el cuerpo y el ánimo, no es un número que sube o baja. Cuando se descubre el miedo encubierto entre ideas de negación y resistencia, el miedo se vuelve mucho más entendible y mejora el ser, se abandonan conductas innecesarias que entorpecen la vida, desaparecen síntomas corporales que invalidan la vida diaria, esto se ve y se siente, se traduce en calidad de vida pero no se mide con números en planillas de estadísticas para fabricar la píldora antimiedo. Detrás de toda fobia hay una historia muy personal e individual, tan única que merece el respeto de una indagación cercana y comprometida que no caiga en generalizaciones, ni vulgaridades y mucho menos en la ridícula necesidad de querer catalogar, esto impide dar soluciones realistas a realidades subjetivas muy humanas, muy simples, pero nunca menos que eso, la verdad de la simpleza.

El ser en -sí-, es el interior de un individuo metido muy hondo en su cuerpo, sus secretos tan íntimos, tanto los conocidos como los más desconocidos por el mismo

ser, no están a flor de piel y no es fácil captarlos o entenderlos, mas difícil aun interpretarlos como una válvula por la que podría descargarse la presión interna y apenas se da cuenta de ello, apenas comprende en este mundo de fantasías ese lugar sin fronteras que puede dar rienda suelta a sus sueños tanto los bonitos como las verdaderas pesadillas que se viven despierto; es aquí donde aparece la mas difícil tarea de la vida, aprender a pensar antes que decir o hacer, pero antes debe saberse sentir, saberse emocionar, y sí luego hablar, pero evitando caer en la crítica de todos y de todo (esa practica tan común) que no es crítica constructiva, es una actitud corrosiva que desorienta y no construye nada. El pudor, la infamia, la injusticia y la calumnia, solo hacen daño si a estas "les hacemos caso", pero no es perder la pasión hacer caso omiso, aquel que la pierde "su pasión", desaparecería como ser humano para transformarse en un semidios que no tendría existencia, una suerte de estatua de piedra solo parecida a un ser terrenal sin serlo. Cuántos secretos propios sin entender se guardan dentro de uno en la profundidad del cuerpo y se expresan con bloqueos emocionales encriptados en contracturas parásitas que duelen por su natural biología afectada, pero mas por su misterio de miedo no entendido, ni interpretado "el miedo esencial" que se derrama por el cuerpo en forma de miedo al miedo, ese miedo difuso de poca densidad pero muy expandido y siempre presente. El miedo real del animal humano es aquel al peligro verdadero, en cambio el miedo al miedo es a los fantasmas y demonios creados por el ser humano; el miedo animal es miedo sabio, el fantasioso es miedo de estulticia (necio, desatinado y exagerado). Creemos ser valientes al desafiar el miedo sabio que nos aleja del peligro verdadero, sin embargo pasamos años de la vida ocupándonos de miedos producto de la sugestión, exageración y desatino mental, cuando se indaga en ellos se puede encontrar la férrea oposición de resistencia por el desagrado de recordar, sobre todo cuando no se recuerda lo buscado e incluso lo insospechado, porque vivir obsesionado de miedos superficiales que se corporalizan es muy sufrido pero mas duro que encontrar verdades intolerables, pues siempre se suele recordar aquello que se puede soportar. Dar el gran salto para aumentar la capacidad de soportarse a si mismo en su verdad, en principio parece dar un salto al vacío, y trae vértigo interno, que se suele expresar exteriormente en el cuerpo. Ver y entender la verdad de nuestra histórica identidad desde su génesis duele en la profundidad del ser, pero alivia el dolor físico que actúa de distracción o evasión, solo quedará el dolor biológico de tanto tiempo de tensiones y auto-maltrato, cansancios extremos de fiereza por no caer del pedestal de un sueño de realización imposible, porque aquello que no se tuvo en el momento justo e indicado por la vida jamás se reemplaza en tiempo y forma en el futuro, este se conquista con el presente que asumió su historia e identidad de tiempos pasados, con la verdad de la que será su presente, ese efímero tiempo que separa pasado de futuro. El cuerpo es el papiro donde se escriben los jeroglíficos de la vida, se los pueden esconder o disimular pero nunca hacerlos desaparecer.

LA REPRESENTACION DEL PANICO

Mentirse con la verdad es cuando hablamos de nosotros mismos y primero pensamos en una idea incorrecta de si mismo, creérsela y luego verbalizarla, no será mentir sino una verdad propia, pero mentirosa en su concepción; un buen ejemplo son los vértigos y mareos de "origen incierto" que se acompañan de ataques de pánico y/o agorafobia. Se suele pensar que el miedo a salir a la calle (en realidad al mundo) es culpa del vértigo, y no hay otra explicación para el miedo, pero en realidad es el miedo el que provoca tensiones musculares parásitas que envían información errónea al cerebelo y mareo, el cuerpo se hiper ventila hay alcalinidad en sangre la cual mareo y da sensación de debilidad física; el flujo sanguíneo de la arterias vertebrales se enlentece por presión intramuscular y mareo; hay también más elementos que disfuncionan por

ansiedad y miedo como segregación de adrenalina que produce taquicardia y asusta más aún; el cortisol que hace lo contrario a la adrenalina para normalizar pero deja un fuerte cansancio. Todo es transitorio, pero ocurre y promueve al equívoco y la idea confusa equivocada, más una sanidad organizada en protocolos que no alcanzan a entender al paciente por no cuadrar en el protocolo, y lo desconciertan con veredictos de "usted no tiene nada es sólo stress" (se habla con ligereza stress y se lo explica sin profundidad, es culpa de todo y su explicación es tierra de nadie). Es miedo encubierto dentro de un síntoma, y desentramar el síntoma descubre los miedos, y desentramar los miedos descubre los orígenes tan variados como historias personales existan. Estar en buenas manos no es una metáfora, por que se debe eliminar las contracturas parásitas con destreza profesional y ser escuchado atenta e idóneamente, es la puerta a la interpretación de los símbolos que se representan tanto en alteraciones corporales como emocionales. Desarmar la idea equivocada es quitar la mentira encubierta en la verdad supuesta. Muchas personas se ven obligadas a darse respuesta a sí mismos cuando del exterior solo se recibe descrédito y más confusión, nadie se miente a si mismo por que quiere su "verdad mentirosa" es una salida a la incomprensión. La fuerza humana permite esforzarse hasta buscar lo imposible, pero solo termina siendo una apuesta en la que siempre se pierde, si apostamos por el imposible buscando la venganza de tiempos pasados y deseos no cumplidos en su momento justo, es precisamente por eso que se pierde, ya que nada tiene su autentico valor o sabor fuera de su tiempo real, el espíritu humano esta hecho de tal forma que llega con mas facilidad a la fantasía que a la realidad.

NUESTRO SER ÍNTIMO

El ser en -si, es el interior de un individuo metido muy hondo en su cuerpo. Sus secretos tan íntimos, tanto los conocidos como los mas desconocidos por el mismo ser, no están a flor de piel y no es fácil captarlos o entenderlos, mas difícil aun interpretarlos como una válvula por la que podría descargar la presión interna y apenas se da cuenta de ello, apenas comprende en este mundo de fantasías ese lugar sin fronteras que puede dar rienda suelta a sus sueños, tanto los bonitos como las verdaderas pesadillas que se viven despierto. Es aquí donde aparece la mas difícil tarea de la vida, aprender a pensar antes que decir o hacer, pero antes debe saberse sentir, saberse emocionar, y luego hablar, pero evitando caer en la crítica de todos y de todo (esa práctica tan común) no es critica constructiva, es una actitud corrosiva que desorienta y no construye nada. El pudor, la infamia, la injusticia y la calumnia solo hacen daño si a estas "les hacemos caso", pero no es perder la pasión hacer caso omiso, aquel que la pierde, "su pasión", desaparecería como ser humano para transformarse en un semidios que no tendría existencia, una suerte de estatua de piedra solo parecida a un ser terrenal sin serlo. Cuantos secretos propios sin entender se guardan dentro uno en la profundidad del cuerpo y se expresa con bloqueos emocionales encriptados en contracturas parásitas, que duelen por su natural biología afectada, pero mas por su misterio de miedo no entendido, ni interpretado "el miedo esencial" que se derrama por el cuerpo en forma de miedo al miedo, ese miedo difuso de poca densidad pero muy expandido y siempre presente. El miedo real del animal humano es aquel al peligro verdadero, en cambio el miedo al miedo, es a los fantasmas y demonios creados por el ser humano. El miedo animal es miedo sabio, el fantasmioso es miedo de estulticia (necio, desatinado y exagerado). Creemos ser valientes al desafiar el miedo sabio que nos aleja del peligro verdadero, sin embargo pasamos años de la vida ocupándonos de miedos producto de la sugestión, exageración y desatino mental, cuando se indaga en ellos se puede encontrar la férrea oposición de resistencia por el desagrado de recordar sobre todo, cuando no se recuerda lo buscado e incluso lo insospechado, porque vivir obsesionado de miedos

superficiales que se corporalizan es muy sufrido, pero mas duro que encontrar verdades intolerables, pues siempre se suele recordar aquello que se puede soportar. Dar el gran salto para aumentar la capacidad de soportarse a uno mismo en su verdad, en principio parase a dar un salto al vacío trae vértigo interno, que suele expresarse exteriormente en el cuerpo. Ver y entender la verdad de nuestra histórica identidad desde su génesis, duele en la profundidad del ser, pero alivia el dolor físico que actuaba de distracción o evasión; solo quedará el dolor biológico de tanto tiempo de tensiones y auto- maltrato, cansancios extremos de fiereza por no caer del pedestal de un sueño de realización imposible por que aquello que no se tuvo en el momento justo e indicado por la vida, jamás se reemplaza en tiempo y forma en el futuro, este se conquista con el presente que asumió su historia e identidad de tiempos pasados con la verdad de la que será su presente, ese efímero tiempo que separa pasado de futuro. El cuerpo es el papiro donde se escriben los jeroglíficos de la vida, se los puede esconder o disimular pero nunca hacerlos desaparecer.

La sabiduría inoportuna, la prudencia imprudente, llevan a alejarse tanto de lo cotidiano de tal manera que una gran soledad invade al ser. El miedo como compañía es tan profundo que se apodera sin concesión alguna, hay miedo a estar solo, hay miedo a la sociedad, todo es un territorio temeroso de ese inexplicable miedo que acompaña a todos lados, se explica si nos damos cuenta que el miedo no está en todas partes, es nuestro visitante interior, somos el miedo en carne propia y lo llevamos con nosotros mejor que nuestra propia sombra, al menos esta desaparece en la oscuridad, el miedo persiste siempre, porque el miedo es oscuro y creado desde la profundidad de la historia propia que es nuestra identidad. Saber dónde se originó, por qué creció en tales dimensiones, es una tarea muy dura pero muy necesaria. Vivir en el imperio de nuestro miedo no es vivir, es solo un triste sobrevivir, negarlo es igual que alimentarlo, en cambio enfrentarlo con la ayuda necesaria, es la salida del cautiverio en busca de la confianza perdida en uno mismo. Sin el cuestionamiento de nuestro propio saber ni la perspectiva exterior de nuestros pensamientos y fantasías, se produce un remolino de sensaciones y sentimientos que el cuerpo atestigua con sus tan frecuentes dolores, irritabilidad, vértigo y cuanto síntoma nos aleje del camino de quitar el demonio mentiroso que asusta con mentiras verdaderas y verdades mentirosas. El cuerpo es un lugar para sufrir en una cultura perversa, pero la naturaleza nos dio el cuerpo como una fuente de placer, recuperar la naturaleza del cuerpo es ganar la batalla del miedo y el sufrimiento.

Toda actividad cerebral produce electricidad, por eso se utiliza el electroencefalograma, para medir su estado (una línea plana es muerte cerebral) cuando en condiciones tanto de normalidad morfológica como funcional, si el cerebro se halla en hiperactividad recluta mayor número de neuronas e invoca más interconexiones de áreas del córtex a su tarea, esto conlleva mayor producción de electricidad y los excesos de todas las áreas específicas se derivan en un sector del tálamo del cerebro conocido como tálamo inespecífico, si también este acumulador se desborda, sus excesos eléctricos se desplazan al área motriz del córtex y desde ahí se transitarán a la placa neuromuscular activando la tensión de los músculos, dando así hipertonia muscular. Si esta persiste en el tiempo, las estructuras proteicas del músculo pierden su plasticidad dando una retracción permanente conocida como tono mecánico retraído que acorta el músculo en longitud y engrosa en perímetro, pierde su natural elasticidad, pero también el músculo en su interior innecesariamente acumula catabolitos ácidos producto del metabolismo celular local que no son bien barridos por los micro capilares linfáticos periféricos adyacentes, estos cúmulos de basura metabólica se adhieren al colágeno próximo de las fascias musculares formando nódulos cuyo tamaño será proporcional al tiempo y tensión. Este cuadro forma claros mapas en el cuerpo siendo en el stress cotidiano los músculos del cuello y base de la nuca los mas afectados, limitan movimiento y emiten al cerebelo señales erróneas que confunden la organización del equilibrio en el cerebelo para toda la postura corporal, este entonces se encuentra al límite de sus posibilidades y frente a ideas o

pensamientos emocionales de gran peso en la psiquis que destellan más cantidad y de forma repentina electricidad en la conducción nerviosa, dan como resultado violentos y repentinos mareos conocidos como paroxismo vertiginoso que descontrolan al ser que los padece, este se asusta descargado adrenalina y cortisol pasando de la fuerte exaltación inicial a la sensación de desmayo sin que este ocurra. Cuando se desconoce esta descripción y se repite con frecuencia, las personas se obsesionan y esperan con ansiedad el próximo vértigo paroxístico, pero la misma ansiedad de esa “espera premonitoria” los reproduce nuevamente entrando en un círculo vicioso que suele llevar a ataques de pánico, que minimizan el ánimo, minan la moral y recuerdan miedos olvidados, de forma que se busca refugio en no salir a la calle o espacios muy concurridos. Esto es conocido como agorafobia hoy es muy común, pero como vimos factores psicológicos originados en antiguos miedos ocultos sin aclarar excitan al cerebro luego generan alteraciones mecánicas transitorias y un círculo vicioso que dura meses o años sin ser aclarado.

Toda terapéutica debe partir desde este punto para poder actuar en el pensamiento confuso, la postura afectada y la bioquímica alterada. Con el vértigo en acción presente hay un huida del ser tras la sensación vertiginosa, no puede pensar ni reflexionar nada que no sea su malestar, ni en ese presente se puede creer en solución alguna, se es todo miedo y desamparo, que deja una huella en la memoria emocional de mayor miedo, “el pánico” del próximo retorno del vértigo. El tiempo transcurrido entre un vértigo paroxístico y el siguiente se torna en un cuerpo inestable e inseguro provocando ansiedad que aumenta más aun el círculo vicioso. Resumiendo solo se corta el círculo si se eliminan sus causas: disolución del tejido fibroso intra y peri muscular, elongación de miofascias retraídas, encontrar origen de los miedos subyacentes y buscar niveles de exigencia personal acorde a las verdaderas posibilidades individuales, que sin mareos o vértigos son muchas pero con ellos son escasas.

HUELLAS SINTOMÁTICAS

En un artículo hablé que el pasado está siempre en el presente. Retomando una vez más el tema de vértigos y mareos, pensemos que todo el componente de la biomecánica postural alterada por contracturas parásitas que se produjeron en el tiempo, son meses y años de tensión muscular sostenida que se hacen presentes enviando señales propioceptivas confusas al cerebelo, siendo generadoras de vértigos. Estas tensiones que por supuesto no nacieron de la nada, vienen también de tiempos pretéritos de emociones y sentimientos mal entendidos de situaciones nefastas en la evolución de la personalidad, esa etapa de la vida tan maleable como voluble donde se necesita mucho afecto y un contexto de apoyo, si esto falló y se pretende olvidar en la consciencia, es como ahorrar para un futuro inestable ese futuro sembrado en el pasado, se cosecha en el presente con vértigos ansiosos, verdaderos ataques de ansiedad camuflados de síntomas en extremo desagradables que privan al ser de su libertad de movimiento y acción, al tiempo que el mismo mareo actúa como elemento de distracción en la reflexión de los antiguos orígenes emocionales y las actuales contracturas parásitas. Solo se piensa en el síntoma y no en la historia de su origen, ni en la geografía del mapa muscular plagado de nódulos fibrosos y tensiones parásitas que consumen energía y promueven estados cansinos alteradores del ánimo que terminan socavando la moral y desviando la postura física.

Como siempre los síntomas nos vienen a contar varias cosas, nos hablan de sentimientos pero también de la biología disfuncional.

Los pacientes vertiginosos son muy obsesivos en la descripción de su síntoma, pero no pueden hacerse entender en su íntima condición de sufrimiento emocional, ni mucho menos se entienden a si mismos en los orígenes del problema. Son grandes y

detallados relatores del síntoma, pero escaseando y retaceando su profunda tristeza de tiempos pasados, que en el presente son su incapacidad de acción pero también son grandes temerosos de los cambios, es ahí donde el miedo crea raíces y crece como un pánico físico camuflado en síntoma vertiginoso.

Las palabras y las frases de descripción del síntoma siempre traen esas entrelíneas de pedido de ayuda que se debe saber escuchar, entender e interpretar.

MANIFESTACIÓN DE LA IRA

En el cuerpo las tensiones musculares son signos diagnosticables si se las mira con atención verdadera, que no es igual que solo mirar o peor aun ni mirarlas. Igual sucede con una fina palpación terapéutica en busca de una organización de las cadenas miofasciales retraídas y sus nódulos fibrosos. Otra vez repito, no es igual la palpación atenta y metódica con tiempo suficiente que un toqueo sin mas o peor todavía no tocar, no palpar al paciente. Existe en todo mamífero y en particular en el ser humano un reflejo de ira –miedo que transita por toda su musculatura espinal mas la región glútea y extensores de los miembros inferiores, si este reflejo es reiterado o muy repetido necesariamente deja huella en todo su trayecto, y atención, esto no es un dato menor, es toda la cadena antigravitatoria central del cuerpo, aquí hay un hecho físico ineludible que debe discriminarse con atención y cabal conocimiento, porque no siempre las huellas fibrosas en el músculo son iguales en todas las personas. Parece fácil hablar de estrés haciéndolo responsable, y poco serio no saber diagnosticarlo en el cuerpo y el relato de quien lo sufre en extremo.

LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EN LA LITERATURA

“El buscador de almas” de George Grodeck, “La Muerte de Iván Ilich” de León Tolstoi, “La Nausea” de Jean Paul Sarte, “La mujer temblorosa de Siri Hutsvet, “El doble” de Fiodor Dostoievki, son obras literarias de un valor excepcional para el entendimiento sobre cómo los estados emocionales pueden enfermar y no ser comprendidos por el entorno social y sanitario. Estos clásicos de la literatura de escritores célebres nos hablan de personajes de todos los días en cualquier ciudad actual, pero estas descripciones fueron hechas hace muchas décadas inclusive algunas con más de un siglo.

Nada ha cambiado en tantísimos años, la observación de la personalidad y la conducta por años puede explicar muchos malestares y enfermedades poco entendidas y menospreciadas socialmente, tanto en el círculo íntimo como en lo profesional. Todos los personajes literarios descritos hoy, viven entre nosotros con nombres reales, son nuestros familiares, vecinos o amigos, hasta nosotros mismos somos iguales a ellos a los de supuesta ficción, pero existen hoy son de "carne y hueso" tienen alma y espíritu, emociones y sentimientos y sufren en sus cuerpos los mismos ataques de pánico que Sarte nos contaba o "los achaques" que Tolstoi ha escrito hace más de un siglo.

Estas descripciones tan bien detalladas y mejor descritas por genios de la observación, la condición humana debe llamarnos la atención porque no salen de estadísticas, ni de estudio de alta tecnología, surgen del ojo humano observador de otros humanos viviendo en sociedad, ninguno fue profesional sanitario y ninguno se atrevió a proponer cura ni tratamiento pues no podían ni debían, pero todos comprendieron una realidad que aún hoy se le niega a muchos, con más casos que la necesitan y se desprecia mucho más a quien la solicita. Un maravilloso trabajo de Stefan Zweig en su libro “La lucha contra el demonio” ya se atreve un paso más y nos

habla de seres muy especiales que existieron como Holderlin, Kleist y Nietzsche, que hicieron una vida muy productiva, pero sus pasiones desmedidas y descontroladas los llevaron a vidas de sufrimiento físico y emocional y temprana desaparición en la vida. Por cuanto negar estas realidades y mirar hacia otro lado puede servir para escapar un tiempo tan efímero como impostergable, ¿por que eludir? que vivir es sentir y esto nos emociona y que las sensaciones y emociones modifican nuestro cuerpo a cada instante, todo el tiempo de nuestra vida dejando siempre huellas físicas, es sumergirse en un misterio inexistente que ahoga ¿y te preguntas por qué lloras?, será por algo que desaparece pero no es así ,ese algo esta aquí en la espera de un tiempo mejor de un mundo mas comprensivo, mas dispuesto a comprender que a entender, a mirar que ver, a escuchar mas que a oír..Porque no hay una división clara en el comienzo entre el individuo sano y lúcido, y el individuo ya enfermo en su cuerpo y espíritu vital, que en forma gradual se desmorona con un deslizamiento desde el inconciente hacia una conciencia siempre tensa que por último acaba por romper, es entonces que surge la pregunta ¿Por qué es tan rico el lenguaje de expresión de deseos y tan pobre el de expresar y describir realidades?

LAS DIFERENTES MANIFESTACIONES CORPORALES DEL MIEDO

El pasado siempre es presente. Uno puede imaginar el futuro, pero no sabrá nunca si será posible así como cree que ocurrirá, en cambio el pasado sí ocurrió, y lo recordamos siempre. El pasado vive en nuestras neuronas de la memoria, hay un lugar físico del cuerpo para guardar el tiempo pasado; acordarse o no de él es cuestión de memoria, en cambio recordar es cuestión de cierta memoria con sentimientos incluidos que no tiene que ser un pasado exactamente como se lo vivió. Se recuerda de muchas formas que deforman, revisar con objetividad el ayer puede traer paz en el hoy de igual forma que un recuerdo mal guardado trae inquietud en el presente. Nuestro cuerpo suele estar más tenso y provocar mas malestares corporales por el pasado irresuelto que por los problemas del día a día, aunque no es justo elegir entre ambos, el recuerdo del pasado signa nuestro día a día y procedemos muchas veces sin mas lógica que temer, vengar, ocultar o negar la vicisitudes del tiempo que pasó y dejó su huella. Cuánta tensión, cuánta energía es derrochada y se soporta en el cuerpo, ese miedo o ese enfado de hace años o décadas que no podemos abandonar porque no podemos olvidar ni perdonar, ni siquiera aclarar con salubridad psíquica lo ocurrido.

Tenemos demasiado miedo a enfrentar nuestros verdaderos y vividos miedos del pasado que nos habitan como fantasmas y no son, nos usurpan como demonios y tampoco lo son, definitivamente son muy malas experiencias pero también son muy humanas, la condición humana puede traicionar pero también puede reparar. Aquello que no se quiere recordar se puede arrojar tan lejos como se quiera, pero siempre irremediamente vuelve hacia nosotros, insistente y atronador, a veces como un martillo y otras como una paloma mensajera; suave o violento el recuerdo se ha incubado en nuestra memoria como en su nido, en silencio y sigilosamente alejado del toda curiosidad que lo pueda profanar, por eso recordar con reflexión es un arte entre la memoria y el olvido, dos poderes enfrentados. Esta ambigüedad se refleja en inestabilidad emocional y corporal, que en conjunto se expresan sin palabras pero con gestos inequívocos.

El miedo suele acompañar tanto tiempo a una persona, que luego esclarecerlo o limitarlo da más miedo todavía que el miedo original, como quien pierde a su aliado o su compañero, de malas compañías se surte el ser por miedo a su soledad entre los demás ya que la peor soledad no es estar solo, es estar solo en compañía. Sufrir parece ser el sino del miedoso, ya que el sufrimiento aleja su existencia del pensamiento y también de recordar sus miedos. Dentro de la búsqueda de la

perfección se encuentran muchos límites, estos encausan la búsqueda y también habrá muchos fracasos, pero evitan quizás el más temido de los sentimientos humanos, perderse en la inmensidad de la existencia. Habitar la vida en una sola dirección buscando la paz del encuentro imposible con la verdad incierta, una vez perdido en la inmensidad no hay refugio, está tan lejos la vuelta como el final, porque en realidad nunca hubo partida ni habrá llegada; es la cruda ironía de no buscarse dentro de sí por medio del recuerdo reflexivo, este está atrapado en esa "curiosa e involuntaria devoción" por el miedo que le quita pasión a la vida sin que sea posible enfrentar las posibilidades con las fuerzas y seguridades necesarias. El ser paralizado frente a las posibilidades de la vida, es un ser angustiado hundido en una melancolía cargada de nostalgia de tiempos pasados que solo existieron en sus fantasías. Cuando existe un síntoma no es posible negarlo, precisamente su existencia es su fundación, desarrollo y complicación. Algo distinto es preguntar y preguntarse que nos viene a decir, que nos quiere contar el síntoma en su relato de sensaciones, sobre todo en su entrelíneas que demanda una lectura hábil que puede desentrañar su código o su mensaje, sabemos que el síntoma doloroso es sufrimiento, pero su estrategia es contar el sufrimiento psíquico y físico con o sin disimulo, posiblemente la mezcla psicósomáticas confunde pero no miente, son dos esferas del ser que están comprometidas por un lado la física y por el otro la emocional juntas y mezcladas dentro en una esfera mayor que es el tiempo en sus tres dimensiones: pasado, presente y futuro. Porque cuando las duras emociones de antaño comprometen un hoy de dolor, vértigo, dispepsia, etc. trastornan la visión futura de la vida misma y su proyecto en la naturaleza misma del ser, esa curiosa y cruel sensación de que siempre será igual y no hay salida, se convierte en miedo, todo un laberinto de miedo profundo y temores variables que gobiernan la vida de por vida, con años tortuosos de desamparo. Aquí la cuestión es desentramar la profundidad de la pregunta del síntoma precisamente las palabras no son el problema, por que es mucho aquello que dice y que poco o nada se reconoce la persona en lo dicho, la diferencia entre decir y verse reconocido en lo dicho son el verdadero problema, y si el silencio nos traiciona será el cuerpo el que tome la palabra y lejos de ser un traicionero será un mensajero del triste juego del ocultismo de las emociones maltratadas en el pasado enterradas en las vísceras, músculos o cualquier parte del cuerpo que sirva de expresión de un viejo conflicto entre el miedo activo y la ternura ausente. Un infante traicionado y asustado en su inocencia es un adulto desorientado en la culpabilidad injusta e innecesaria que se refleja en pareceres físicos tan obsesivos como repetitivos, síntomas que desvían la atención de propios y ajenos en los verdaderos motivos que demanda cambios para surgir del pozo del malestar crónico. No debe sorprender que todo síntoma se transforma en la principal desviación de la atención en la búsqueda del origen del problema y aumenta su cronicidad, me mareo porque me mareo o me duele por que me duele son respuestas que levantan un muro y si la terapéutica se queda en eso, choca de cara contra el muro. La consciencia se amuralla por dentro y por fuera con negaciones, resistencias y olvidos los muros internos segmentan las ideas y los externos se resisten a las ideas de cambio, por naturaleza todo queda en un inconciente agazapado presto a salir en cualquier síntoma corporal contando su verdad tan temida, tanto el cuerpo como su postura dan fe de ello. Espesura, grises o matices son transiciones del natural funcionamiento de nuestra estructura psíquica frente a los cambios en un sociedad de superficialidades, "blancos o negros" y determinaciones rígidas, es muy difícil adaptar nuestra naturaleza de pensamiento consiente a los cambios por que esta es lenta y gradual, cuando en el exterior son cambios con velocidad y vértigo, si el interior se contradice con el exterior, el ser sufre expresando en su cuerpo toda la gestualidad corporal que tiende a cronificarse en la diferencia imposible de adaptarse, serán gestos de resistencia por medio de tensión, que casi siempre es contrariada con la palabra, esta da la razón a la demanda social y el cuerpo que es el sustrato de la queja de aquello imposible de cumplir, se resiente. Queda entonces sin dudas un deuda adquirida entre el

compromiso verbal y la respuesta corporal, que somatiza la deuda con cansancio, dolor, malestar y tantos síntomas que apelan desde el inconsciente con un desesperado llamado a la conciencia más ocupada en “los otros” que en su propio ser que se olvida del “ser para sí”, hipotecando la armonía del cuerpo en las promesas del supuesto bienestar del crédito del éxito social.

Cuanto miedo y angustia se genera alrededor del niño o niña que creció y encontró en el reconocimiento vacío una incierta protección, cuantas capas de adulto crecen año tras año y esconden a pequeño asustado detrás de agrandar y cumplir un éxito aprobante, un éxito hipócrita y exigente que abandona a su suerte en el primer traspie al niño/a asustado/a que siempre existe en el inconsciente y negamos en la conciencia, cuanto orgullo mal entendido hay en la conciencia negadora que lastima y mucho el amor propio, el verdadero guardián de la supervivencia humana, muchas veces enfrentado a la apariencia social. Mientras la trascendencia del ser en sí, sea para los otros, el niño interior sufrirá entre capas y capas de adultez inmadura esperando ese amor que lo traiciona cuando más se necesita, ahora marchito y poco necesario revive en el agrandar a todos, esperando con convicción revertir un pasado imposible. Aquí la paradoja de que todo adulto sintomático tiene la madurez de su niño oculto pidiendo con sabiduría protección verdadera y no la ficción de la mentada seguridad del éxito social que solo se consigue con sudor y sacrificio personal solo para agrandar a los demás. Realización y trascendencia personal no es sinónimo de reconocimiento social. En cada peldaño que se asciende en la “escala social” más se aleja el firme suelo de la realidad y equilibrio psico- emocional empalidece en vértigo e inestabilidad por que los momentos de la vida nunca ocurrieron ordenadamente tal como los recordamos y tampoco tomaremos el tiempo por su cola para ordenarlo a nuestro antojo tanto en recuerdos y olvidos..

Son muchas las veces que cuando se espera amor y protección y se recibe todo lo contrario, particularmente en edades imprescindibles para la formación del amor propio y la autoestima, no tiene necesariamente que ser violencia física, la falta, precisamente la falta es la ausencia, el celo desmedido, la posibilidad nunca concretada del contenido de los gritos violentos que auguran violencia para terminar en una desastrosa nada y así nace el miedo a ser destruido o violentado pero siempre en suspenso, siempre potencial. es precisamente la negación de la violencia por la violencia potencial "en cualquier momento todo ocurrirá" pero sólo es amenaza tras amenaza y el miedo se hace carne en el cuerpo acumula sensaciones de miedo y se prepara, se tensan sus músculos y es una insana costumbre, todo un hábito en una coraza de gestos y posturas, un modo de vivir esperando la tan vociferada agresión, por de niños no sabemos que debajo del tumulto solo hay nada, tanto es el tiempo, tanto son las potencialidades que termina siendo un gesto de origen inconsciente y expresión crónica del cuerpo, con los años serán dolores, vértigos, estreñimiento, síntomas muy variados y muy cotidianos, síntomas de miedo pero también síntomas de un gran cúmulo de amor frustrado en espera de salir en búsqueda de plenitud, una suerte de Eros traicionado que desgasta y lastima.

Cuando estas circunstancias ocurren será difícil desprenderlas, las conductas y los gestos de protección artificial terminan dando todo lo contrario, sufrimiento.

La aparición espontánea y sorpresiva de los síntomas de amor frustrado y traicionado son desconcertantes, generan ansiedad, angustia y miedo. Desaprender la reacción de la amenaza o satisfacer la frustración del amor que no fue y desprenderse del miedo crónico sorpresivo es una difícil tarea, pero nunca un imposible porque el miedo corporalizado es un fantasma que nos habita y gobierna, un tirano al cual se debe derrotar con el convencimiento de que la culpa es su aliada, su cómplice en el secuestro primero del cuerpo y luego de la existencia del ser fallido.

Recuperar la trascendencia personal desde la recuperación del ser en sí, el ser para sí, no es tarea fácil pero sí el síntoma es un pedido de amor desesperado en búsqueda de amores sanos y comprensión humana.

Y así en el mundo humano el ser incompleto se da la espera constituido en su ser por aquello que faltó, es decir por aquello que no fue. Los vacíos estarán rellenos de síntomas buscando ser entendidos y comprendidos en la correcta lectura de sus códigos como en la paciencia de la escucha atenta y en el contacto afectuosamente sabio de la terapéutica.

El valor de exigirse no forja a ningún ser, precisamente encontrar dónde están los valores de cada uno es aquello que valoriza al ser humano, en los actos cotidianos del día a día descubrir las posibilidades de uno y la forma de realizarlas es donde está el real valor del ser. Hay mucha angustia frente a las posibilidades inconcretas, como a la toma de decisiones que permiten transformar “la posibilidad” en hechos tangibles y sensibles, porque cada logro que se puede tocar, ver o sentir es el verdadero logro humano, es cierto que las ideas primero habitan en nuestra conciencia pero corren el riesgo de ser olvidadas detrás de los recuerdos que se suman día a día año tras año. Hay un profundo y muy sano valor en cuidarse a uno mismo pero tantas veces por cuidar a los demás, que es un verdadero acto de amor, puede llevar a olvidarse de sí, no de cuidarse uno mismo, sino algo verdaderamente más peligroso que es no dejarse cuidar por los demás, aquellos que verdaderamente quieren cuidarnos y chocan contra el muro del orgullo mal entendido. El amor propio es la representación del instinto de conservación natural, el orgullo es otra cosa es abnegación por los otros y su reconocimiento a nuestros logros, en ese extraño ida y vuelta de lo interior y lo exterior a nuestro cuerpo se puede caer en la trampa del falso orgullo, el que sólo busca reconocimiento social pero terminamos por no reconocernos a nosotros mismos desde nuestro interior, el lugar primigenio de nuestros valores, en la búsqueda de valores externos se pierden los propios y luego nunca habrá satisfacción posible, es una ansiedad por la conquista de los otros sin que necesariamente se lo merezcan pero se torna “necesaria” su aprobación, terminamos siendo otros, desde aquí nace una angustia en la postergación de nuestras posibilidades sin poder concretarse jamás, el miedo invade a un ser que no sabe quién es verdaderamente y solo se refleja en los demás, con los humores y opiniones de estos siempre cambiantes e inconstantes. Si entendemos a la libertad como la conciencia de existir y ser uno mismo enfrentando los avatares del mundo exterior durante toda una vida, quien no sepa verdaderamente quién es y vive contentando a los demás, está preso de la ignorancia de su ser y termina siendo “el cansado”, “el dolorido”, “el vertiginoso” y tantos síntomas que el cuerpo “pasa factura” del mal vivir y el cuerpo cuestiona con síntomas en busca de respuestas ¿Por qué así? ¿Por que un ataque de ansiedad se dispara en público con mas facilidad? y no bien acompañado por seres que nos quieren bien y otorgan seguridad o en lugares privados, bien conocidos y “seguros” ¿Por qué la angustia se enfurece en nuestro estómago cuando recordamos cuantas posibilidades se dejó pasar y no concretar?.

En cada músculo tenso se guardan recuerdos tristes, amargos o injustos los músculos tensos, necesariamente no almacenan nunca felicidad ni buenos recuerdos por que tanto la felicidad como los buenos momentos relajan, liberan en forma de éxtasis la tensiones acumuladas, la felicidad o los buenos momentos se expresan hacia fuera del cuerpo por el mismo cuerpo sintiendo sensaciones placenteras y reconfortantes que por último son relajantes y constitutivas del cuerpo y su ser.

La vida se disfruta siempre a través del cuerpo y sus sensaciones, más allá de los tantos motivos de goce, todos pasarán por el cuerpo en forma de sensaciones y se sufre también vía cuerpo más allá de los tantos motivos de insatisfacciones tantos los creados desde el mundo que nos rodea o por los conflictos internos no resueltos, se sentirán como sensaciones desagradables al principio, para luego ser síntomas verdaderos que indican disfunción corporal producto de un ser que nunca se termina de encontrar consigo mismo si el origen de la ansiedad es un miedo pequeño pero sostenido en el tiempo de forma permanente que se expresa en incómoda inquietud y cierto misterio en su propósito y verdadera naturaleza, que terminan siendo deseos inconscientes insatisfechos. La angustia es miedo a enfrentar en la consciencia los

cambios necesarios para crecer como persona y aquí hay un enlace, los deseos inconscientes insatisfechos son postergaciones infantiles deseosas de salir en busca de satisfacción y la consciencia es cambio frente a las posibilidades que permitirían satisfacer en forma simbólica y adulta a ese infante que reclama siempre.

El subconsciente es el espacio donde se reúnen la conciencia y el inconsciente, un verdadero espacio intermedio, aquí la consciencia es difusa y pierde el sentido claro de la realidad y el inconsciente aflora sin poder ser quien es, lejos esta de ser un lugar de confusión es todo lo contrario el infante demandante se las ve con el adulto socializado por leyes y principios tanto morales y éticos de su cultura circundante, aquí se debe encontrar la forma de expresar en la realidad adulta la satisfacción del deseo primitivo en actos sublimados posibles y productivos para el ser adulto filtrados por la moral y la ética adquirida, si se fracasa en este intento serán los síntomas que hablen pero no con palabras sino con pareceres corporales.

Resumiendo, ver las posibilidades de la vida como opción de cambio para crecer y no temerles a las exigencias que traerán, es actuar en salud y tratar de entender los síntomas que preguntan qué pasó con el deseo infantil imposible en la edad adulta; es entender nuestro demandante inconsciente, siempre deseoso de necesidades infantiles nunca satisfechas, armonizar estas cuestiones de nuestra mente es dar libertad al ser y otorgar al cuerpo salud y silencio sintomático, será entonces que las palabras sean quienes tomen la responsabilidad de comunicar deseos adultos de afecto, ayuda y comprensión.

Cuando buscamos la veta psicológica en el entramado de factores que convergen en "los vértigos y mareos de origen incierto", que justifican el estado de tensión permanente de los músculos (hipertonía) como producto de la ansiedad y angustia, nos asalta inmediatamente la pregunta si son de naturaleza consciente o inconsciente los orígenes psicósomáticos que los caracterizan, la respuesta es simplemente que no hay elecciones divisorias, sino una suma de ambos.

En el ámbito de la conciencia es importante recordar, que esta se construye a sí misma a partir de los hechos de la propia existencia del ser en su propio tiempo de vida, ya sea por los acontecimientos que vienen del mundo exterior, como todas las sensaciones corporales desde nuestro interior. Esta composición mixta nos hace sentir en los primeros años de vida seres independientes del mundo circundante. Ese aprendizaje estará siempre presente en nuestra memoria aún escondida en algún recoveco de la conciencia, en cambio el estrato inconsciente, se forma ya desde la gestación misma almacenando vivencias basadas en la satisfacción de las necesidades y su cumplimiento. Esto genera el nacimiento del deseo y su permanente satisfacción, siendo esta necesidad siempre invariable e insaciable; es por eso que la represión inconsciente se elabora como una respuesta a las leyes sociales. Los deseos quedan en el inconsciente siempre dispuestos a salir y solo logran aparecer en la realidad cotidiana en forma simbólica y metafórica, aquí es donde un mareo corto e intenso puede ser una descarga de deseo insatisfecho de algo que se aprendió como prohibido y no se puede pedir o realizar como tal, se expresa como síntoma de insatisfacción al tiempo de señal desagradable, un verdadero reclamo en toda su forma.

Los vértigos de realidades conscientes son la sensación de mirarse hacia nuestro interior desde nuestro punto más elevado del ser y sentir, vernos al borde de nuestra propio precipicio desde la cumbre de nuestra esencia, existencia y trascendencia, por lo tanto pasado, presente y futuro en el mismo instante con toda su intensidad y fuerza para descubrir la realidad de ser libres de las decisiones a tomar. Esto es verdaderamente vertiginoso psicológicamente hablando y se metaforiza en el cuerpo con sensaciones de caída por dentro en nuestro "propio precipicio" o por fuera "nunca el suelo estuvo tan lejos" "ni dio tanto miedo caerse".

Mientras dure el tiempo de la toma de decisiones en el juicio de la propia libertad, es tiempo de angustia y tensiones corporales. Podemos engañar nuestra conciencia y mentirosos a nosotros mismos con mil y una excusas para evitar el cambio; cambiar aun

siendo para mejor produce temor, aquí nuestra auto-mentira es nuestra realidad apócrifa y se expresa en angustia de existencia, "vivir inestablemente en la conciencia" es vivir con vértigo y mareo donde síntoma y excusa se unen, "no cambio por culpa de mis síntomas" y "mis síntomas se agravan por no poder cambiar".

Mientras tanto desde el inconciente pulsán por salir deseos insatisfechos condicionados por el rigor de cómo se los aprendió y reprimió. También se expresan en rigideces corporales que afectan seriamente el equilibrio del cuerpo en el medio que lo rodea, donde se encuentran muchos "fantasmas y fantasías" más parecidas a los deseos infantiles que a la verdadera realidad que habitamos y convivimos.

Frente a esta explicación del funcionamiento de nuestra conciencia e inconciente, sabiendo los tiempos que vivimos de permanente cambio exterior y su adaptación y todo aquello que se aprendió con rigor, no debe extrañar a nadie que los vértigos y mareos se transformen en "una epidemia oculta" mientras la ayuda se pide por síntomas y no con palabras.

¿COMO NACE EL MIEDO EN EL CUERPO?

¿Como nace el miedo en el cuerpo? Con miradas que el instinto del pequeño e inmaduro ser, percibe como peligrosas o perversas, voces amenazantes y estridentes que auguran peligro y descontrol. Pasa el tiempo, pasan los años pero no pasan las emociones que generaron este sentimiento transformado ya en miedo en el cuerpo, que se expresa con músculos muy tensos particularmente los posturales, tan rígidos que pierden la capacidad de dar un equilibrio corporal verdadero y seguro. Ahora la inseguridad afectiva también es inseguridad corpórea, hombros tensos como una percha fantasiosa desde donde nos colgamos sin objetivito ni función, piernas rígidas que no sostienen, cuello duro que no deja fluir el oxígeno ni los nutrientes del encéfalo ni deja salir la basura metabólica del mismo, "la cabeza embotada" y el pensamiento lento dan fe de esto así como los vértigos y mareos que se apoderan obsesivamente del ser, en una evasión clara pero intangible a la conciencia, el vértigo es el nuevo miedo que reemplaza los viejos miedos originales, los fundadores del ser absorbido en su malestar, entonces se es frágil como si una parte del individuo ya no es suya y esa parte va en aumento sin que se vea salida como si todo el ser en su limitación se destruyera en la pérdida de una identidad individual ¡soy todo síntoma todo es mareo y fuera de eso ya nada!. Sin embargo revertir el proceso en búsqueda de la historia oculta en el cuerpo, en cada contractura y en la cadena nefasta que estas forman producto de la actividad del inconciente, son la salida hacia la conciencia de aquello vivido sin entender ni comprender. Los fluidos del inconciente viajan hacia la conciencia por las sensaciones que actúan en el cuerpo, desde ahí activan zonas sensitivas del córtex y estas actúan en el córtex motor reproduciendo movimientos de tonicidad exagerada e innecesaria que gastan energía concreta y producen cansancio y fatiga extrema, boquean articulaciones que luego duelen, esta hipertonía informa al cerebelo de posiciones incorrectas y lo confunden retornando con postura inestables crónicas.

El síntoma da miedo y el miedo aumenta el síntoma; solo se corta este círculo vicioso si se descubre el origen del miedo que el síntoma disfraza en sus mismas tensiones y evaden al ser que padece las consecuencias, devolviendo en el desentramado de contracturas la libertad de poder hablar de aquello que verdaderamente produce ansiedad y angustia.

LA OBLIGATORIA SENSIBILIDAD DEL TERAPEUTA

Sobre todo, tranquiliza el hecho de inducir a alguien a hablar de su malestar, demostrando verdadero interés por esta persona incomprendida, muy sedienta del interés humano que lo circunda. Cuando por primera vez se posa las manos sobre un cuerpo sintomático y se toma en serio las penas que hacen huella en el mismo cuerpo y que este las cuenta con dolores y padeceres que modifican las estructuras, se debe al mismo tiempo en forma simultánea, demostrar que se sigue un principio psicológico que contempla el alma y espíritu en la búsqueda de la energía psíquica y espiritual menospreciada en su personalidad y amor propio. Se vuelve convincente el hecho de pretender curar al paciente, porque eso que se transmite es recibido como la más natural y primaria de todas las medicinas posibles, porque la convicción interna de ser un terapeuta convencido de su saber hacer nace del conocimiento y la experiencia adquirida con el esfuerzo, años de estudios y observación, sin haber perdido nunca la visión que un ser doliente es un ser humano individual y único, no "un caso", no un número en la estadística. Un paciente tiene un enigma muy profundo y tapiado convertido en una fuerza tiránica e invisible a los ojos, en muchos estudios de rutina, fuerza que es la voluntad más honda de su corazón de no hacer aquello que no quiere hacer, ni que se lo hagan, entonces aquí el síntoma es su defensa y su tragedia. Si se pretende desarmar su defensa se hará con pericia meticulosa, nada más difícil que desarmar un equilibrio inseguro e insano para dar otro equilibrio seguro y sano sin caer o perderse entre ambos extremos, pero al mismo tiempo será imprescindible comprender la tragedia transformándola en una verdad y en una realidad admisible y asimilable. Hay que saber descubrir al niño/a miedoso/a o triste o abandonado que ese adulto tenso entrama en sus músculos, supuesta protección que lastima en forma interrumpida la historia del niño/a hasta el adulto doliente en todas sus formas físicas y anímicas.

ENTENDERSE UNO MISMO

Cuando el miedo es una gran confusión, cuando el recuerdo está lleno de lagunas habitadas por más miedo, aparece entonces el miedo a tener miedo. La memoria traiciona, las cosas no son como creemos que fueron. Cuánta culpa acumulada hay en ese pasado aparente o inexistente, ese pasado vivido y pensado desde la inmadurez de los sentimientos que se vieron obligados a crear una fantasía que supuestamente protege "si soy culpable me castigarán y me perdonarán", pero en realidad es auto castigo con una culpa injusta de algo que no se cometió pero se mal interpretó, todo un peso sobre el cuerpo que cae de forma aplastante y sintomática. Nos hace perder el control de nuestros actos pero también de nuestras acciones, el miedo inflado que turba el pensamiento, congela el movimiento corporal, entorpece las acciones físicas, rompe el equilibrio y el cuerpo se vive como pedazos no como una totalidad, y las partes sintomáticas gobiernan la atención obsesionando, cambian las conductas y costumbres, se achica el espacio social y minimiza el futuro, agiganta el pasado inexistente que asfixia el día a día hasta descubrir que no fue así, que toda esa ansiedad de años es hija de la propia incompreensión de uno mismo. Cada uno es responsable de su existir, no de cómo los demás dicen que debemos existir. Años de hablar mucho y no decir nada se remedian diciendo algo hasta ahora prohibido en y por la conciencia, producto de una irracionalidad inconciente que censura, prohíbe y amnesia los hechos tal como realmente fueron. No es nada fácil descubrir en la profundidad la verdad interior, ni tampoco está exento de dolor el encuentro con lo verdadero pero sin dudas aproxima la salida, siempre más cerca de saber pedir ayuda a quien puede darla con la perspectiva de saber conciliar las emociones y sentimientos encontrados con la nueva realidad de una verdad real y no de la impuesta e impostora.

El cuerpo da fe de las traiciones del inconciente que se resiste a ser descubierto con todo tipo de dolores, vértigos y malestares que ocupan la conciencia con obsesiones que no dejan pensar, ni hablar expresando a conciencia la verdad interior que angustia, los síntomas se apropian del relato del sufrimiento corporal y anulan las explicaciones de los orígenes interiores de vivir con miedo y miedo al miedo, entonces ahora el cuerpo es el traicionado, porque no es un pánico fuerte e intenso sino un estado panicoso suave, pero constate y sostenido en el tiempo que dure la confusión y los síntomas del cuerpo. Pero nada se puede comprender en un abrir y cerrar de ojos y si es así, será que no se comprendió nada, todo requiere su tiempo y etapas, primero entender para luego asimilar. Es muy conmovedor asistir al proceso de liberación de los miedos exacerbados generados por la confusión de un pasado mal entendido, es verdaderamente este proceso un acto de humanización del ser, sentir el desentramado de sus tensiones corporales supuestas protectora de miedos externos y contenedoras de los internos.

VÉRTIGOS Y MAREOS

Los vértigos y mareos de origen incierto siempre guardan con hermetismo una historia sin contar ni entender. Son variados los olvidos y muchas las causas a olvidar, pero se repite y mucho en tantos adultos que son un sector, no todos por supuesto, en que algunas veces son los vértigos y mareos los que vienen a contar una historia que ni siquiera quien padece esta “epidemia silenciosa” conoce en profundidad los hechos tal como fueron, ni cuándo exactamente empezaron. Muchas personas en más de mis treinta años de trabajo como kinesiólogo fisiatra me han contado con muchos detalles sus mareos y vértigos, una obsesiva descripción de cada detalle del síntoma, pero en el relato comienzan a desprenderse que los síntomas nacieron mucho antes de lo que se recuerda. Casi con asombro y fastidio me relataron: “¡esto empezó hace 5 años o 10 o 25 años!”, también escuché de mas duración, pero indagando en su historia infantil aparecen los primeros síntomas de miedo, no un miedo infantil normal, es terror vivido con conciencia y olvidado con mucho trabajo inconciente, es mas que una auto-censura, es una verdadera negación absoluta de los hechos en un olvido profundo, miedo encriptado junto al recuerdo que traumatiza de por vida.

Siempre se verán hombros tensos y elevados innecesariamente buscando protección, cuellos en extremo rígidos con músculos duros y voluminosos rodean el cuello tanto en la garganta como en la nuca; esta cripta muscular encierra la voz, inmoviliza el cuello, dificulta mover la cabeza, exige respirar con el tórax superior y desprecia la respiración diafragmática, se vive como ahogado en su propia hiperventilación, abdomen tenso con vísceras apretadas que disfuncionan, mucho gas contenido en el vientre que es doloroso, evacuaciones pobres y absorción nutricia deficiente mas todo un cuerpo rígido, un verdadero monumento al olvido de los hechos que traumatizaron en la infancia siempre mas ligados a la violencia psicológica que a la física, siempre alguien muy cercano que nos debía proteger nos generaba miedo, terror pero también había obsecuencia de los que debían poner límites al agresor potencial, al que lastima con el verbo con la palabra cruel que amenaza y que no se cumple. Pero un niño no descrea, por el contrario la potencialidad de la amenaza se acrecienta en la realidad y se sobreestima en la fantasía. Con los años el miedo se esconde muy profundamente, tanto como una verdadera amnesia, pero sigue vivo y manda señales de inestabilidad emocional que se concreta en el cuerpo con vértigo, mareo y dolor emocional y físico, trabajando las tensiones físicas y escuchando con atención cada palabra de cada frase se puede entender el mensaje en principio indescifrable, que viene a ser contado como en una suerte de código y con solo una respuesta que alerte a quien lo está descendiendo se suelta de repente una catarata de recuerdos que dan sentido al síntoma desde una historia olvidada y ahora que esta presente puede ser recordada, entendida

y reorganizada con dolor, con tristeza y con rabia pero reorganizada en un adulto que puede con el tiempo sobrellevar mejor los hechos y la consecuente liberación de los síntomas mas radicales y extremos.

El síntoma es ese género de embustero que miente casi voluptuosamente y hasta casi hacer olvidarse de si, el trauma que le dio origen, pero en la cumbre de su embriaguez obsesiva y repetitiva se sospecha de si mismo, pero que no se les cree y no se les puede creer y comienza la sospecha de su interpretación y su verdadero mensaje a quien lo sufre y a su entorno.

EL LÍMITE IMPOSIBLE

En el miedo a salir al espacio público, es realmente miedo al exterior y sus habitantes. Son esos inevitables vértigos y mareos la causa que refleja la inestabilidad en la calle con la gente y es miedo a los otros, miedo a que me hagan daño, o en ese estado extremo despersonalizado de no sentirse dentro del cuerpo, sintiéndose de fuera de él, ese terror que provoca no saber quién soy, aún sabiendo quién es el que soy, pero no logro identificarme en mi esencia que fantasiosamente me expulsa del cuerpo y no cómo se regresa, aunque nunca me fui de el.

O solo es producto del aire libre en el espacio abierto sin fronteras claras, con sus habitantes del mundo exterior, o es el miedo a tener que demostrar qué soy de verdad, que puedo a llegar a ser en serio y le temo a esa sospechosa capacidad que augura ser un transformador del exterior, y si los logros ocurren, cuánto más me van a pedir, hasta dónde voy a subir. Desde esa altura puedo caer en mi imaginación y se vuelve vértigo real en mi cuerpo, se tensan tanto mis músculos para frenar a la "bestia" que llevo dentro que puedo ser muy agresivo y no saber contenerme frente al fracaso.

Soy un animal humano más que un ser humano, o mi culturalización no podrá con el violento instinto animal humano que llevo dentro ¿a qué temo más, al exterior, a los demás o a mi mismo desatado en el mundo produciendo, creando, fracasando y atacando?

¿Qué antiguas vivencias reaparecen al cruzar el umbral de mi casa?, ¿por qué es más seguro dentro que fuera? Adentro todo es potencial y gobernable, afuera es realidad demandante ¿y sabré gobernarme?, ¿perderé el control y caeré en la ansiedad desmedida? Mejor adentro con la angustia del miedo al cambio.

Son tantas preguntas sin responder que marean, es mucho el miedo que paraliza con ataduras musculares dolorosas. Buscar respuestas es el inicio siempre postergado por que obliga a enfrentarse, a habar, ser escuchado desata músculos tensos, liberarse de ataduras, liberar la capacidad de accionar. Da mucho vértigo ser libre y decidir.

LA GRISURA PERSONAL

Muchas personas normales viven en silencio con sus pensamientos que les hacen creer que alguna vez, algún día, podrán mostrar que son distintos o especiales, que no son como "los otros", que son mejores. Estas personas son por años buenas personas, son honestas y sinceras, pero un día en un momento dado realizan un acto equivocado y perturbador por que creían que ese hecho los "ascendía" y los sacaba de la "grisura" de sus interminables días y entonces se sentirían especiales, distintos, superiores. Pero el resultado final es perder la condición de ser normal y buena gente. Desde aquí convivir con esta situación se vuelve ambigua, ya no se sienten dignos pero tampoco malos, sienten haberse traicionado a si mismos, situación que dura todo el tiempo que se viva en silencio en la ambivalencia, en no saberse perdonar el error.

La presión social de “ser especial” en la cultura del éxito arrastra a seres nobles a su dolor, a su angustia en sus miedos idealizados y demonizados.

Todos somos susceptibles de caer en el error en la auto traición y también de saber perdonarnos a nosotros mismos y retomar la riendas de nuestra vida, pero se prefiere callar, atormentarse, mentir y mentirse, simplificar o reducir a poco los logros de “el otro” por que si a los demás le va mal mejor, cuanto más grisura mas desapercibido será el fallo o el error en una sociedad de descalificados que es injusta e injustificable; es una sociedad que se auto fagocita, que involuciona en la fantasía del mérito al éxito fugaz nacido de la insensibilidad, todo un culto a la frivolidad, al vacío interno y el vacío de la apariencia exterior, todos somos animales humanos todos somos seres humanos pero muchos son fantasmas de su verdadera humanidad.

LA TRANSMISION CULTURAL

Todo aquello que llevamos en nuestros genes transmitidos de generación en generación puede ser difícil de soportar. Somos muy territoriales y tribales y a pesar de mostramos muy civilizados, tenemos mucho miedo a la invasión de nuestro espacio (territorio) desde nuestro país, comunidad, barrio y hasta nuestro propia e íntima periferia corporal , la mínima proximidad a nuestro cuerpo también nos pone alertas, muy tensos, También tenemos mucho miedo al foráneo, al vecino y al otro, pero aun así a cuanto más tememos es nuestra soledad, no a la elegida, sino a la que nace del abandono del otro o los otros (tribu). En nuestros genes llevamos el egoísmo de la especie, hay que vivir y garantizar su continuidad, por eso reproducirse y cuidar la vida, supervivencia a toda costa siempre delegado en otros, la capacidad de matar por la especie, aún dentro de la especie misma, pero mucha veces aun así nos cuestionamos ¿que haríamos si pudiéramos elegir el volver a nacer? y no pocas veces se culmina que en estas condiciones de vida presionada y apurada, como cruel con el prójimo no naceríamos. Sin embargo somos dueños de los días que nos quedan y podríamos terminar con ellos, días a los que casi nadie renuncia, la vida es muy compleja pero la idea de perderla lo simplifica todo. Tenemos mucho miedo a morir y también miedo a existir, pero siempre seguimos adelante, siempre existió el deseo morir naturalmente al final del ciclo biológico y cuanto más dure este mejor. Precisamente entre el miedo a existir y el miedo a morir se estructuran nuestros miedos cotidianos, nuestro temores más simples y más repetitivos, nuestras obsesiones, esas tan difíciles de vencer, tan cansinas de nosotros mismos. Siempre perseguimos realizaciones imposibles en un pasado que fue muy distinto al que creemos recordar y así queremos en un futuro la venganza de aquello que “no fue, ni podrá ser”, depositando ese carga tan pesada en nuestras espaldas de los días venideros, o peor, en nuestros hijos como alguna vez lo hicieron nuestros padres con buena o mala intención y ocurre desde siempre, no sólo hay transmisión genética, también hay transmisión cultural de familia en familia, de sociedad en sociedad, de época en época. Pero siempre es igual, con gran ingenuidad creemos vivir el tiempo más trascendente de la historia, el de la mas vertiginosa época, el mas cruel de los tiempos, el de los inventos más importantes dese el fuego a la rueda, del tren al satélite, o de la imprenta a Internet, como de la estupidez a la locura, ni tan estúpidos, ni tan locos, ni tan brillantes, ni tan cuerdos. Siempre humanos, siempre los contemporáneos, muy humanos en el camino de la búsqueda de la felicidad está el misterio, que no es otra cosa que la búsqueda misma, el transito al logro, no el logro mismo, porque cuando llega da satisfacción, se cumple con la necesidad y será causa de deseo de otra satisfacción. El ser humano es un ser siempre insatisfecho y eso no es malo, si es muy malo trasformar la insatisfacción en tormento, por que la condición humana es tormentosa, cada ser parece hecho para atormentarse a si mismo o a los demás, son muchos los que se agobian con poco y pocos los que se satisfacen con

algo. En esta ambigüedad de ver un mundo imposible a la hora de resolver lo propio y no ver el mundo que nos rodea ya resuelto, el fenómeno de existir en un universo al que llegamos con todo ya realizado incluyendo nuestra presencia en él, somos un producto de la naturaleza de dos seres que nos engendraron. Es entonces que tomamos conciencia de nuestro existir, tenemos miedo a qué hacer con él y también a que nuestro existir se acabe, que desaparezca el ánimo de nuestro cuerpo, esa fuerza vital que hace del cuerpo una herramienta transformadora de nuestro entorno y de nosotros mismos, ¿en qué me convierto? ¿en qué me convierten?

EL AUTOCONOCIMIENTO

Aquí conocerse a sí mismo suena en muchos casos como "todo un descubrimiento trascendental", mientras que en otros tantos casos, solo es una frase hecha sin sentido práctico y con una fuerte carga de ingenuidad o superficial actitud. Sin embargo la idea que tenemos de nosotros mismos suele chocar con la realidad, muchas veces el mundo exterior nos alerta diciendo ¿por qué actúas así si tu no eres de ese modo?, en cambio otras veces y son muchas más las veces todavía que no tenemos respuestas para nosotros mismos por actos realizados, y nos preguntamos ¿por qué hice esto o aquello?, ¿en qué estaría pensando si yo quería otra cosa? Creemos con mucha soberbia que "somos capaces de explorar nuestro mundo interior mirándonos en el espejo de baño", que la frivolidad de un cambio de imagen exterior del físico nos hará mejores, sea por un cambio de peinado o vestuario, solo una decisión simple puede ser tan trascendente en esta frívola sociedad de apariencia, tan mínima y reduccionista como una apócrifa verdad de su verdadera realidad.

Son muchas las sensaciones corporales que nos indican sin piedad alguna que cambiar de traje o vestido no quita el nudo del estómago de la angustia, ni que con disminuir algo de peso corporal desaparecerá el otro nudo, ese de la garganta que asfixia nuestro llanto contenido por años y años, y ni siquiera sabemos por qué tenemos ganas de llorar.

¿Se le puede pedir a una persona que no se mienta a sí misma, si se crió en una sociedad basada en la mentira tanto piadosa como impudosa?

En la mentira aceptada, cuando no en la mentira vulgarizada como sistema de vida y salir solo de este autoengaño, cuando su cuerpo pide ayuda con síntomas muy variados y sin poder pronunciar una sola palabra al respecto, ni tener las ideas claras dentro de su cabeza sobre sus verdaderos miedos, que son causa de sus cefaleas, que no ceden al analgésico de moda, pero sí al cariño de la comprensión de alguien que escucha con atención y esto relaja la tensión muscular ¿no son las contracturas los tabiques que sostienen a un cuerpo que se desploma de cansancio?, ¿no es el tono muscular exagerado una coraza al mundo exterior tan cambiante que amenaza con sus demandas siempre excesivas y también son una olla a presión de nuestro mundo interior que aterriza por dentro sacarlo, y demostrar si de verdad podemos ser quien queremos ser?. En tanta tensión muscular hay un anclaje virtual que nos sostiene con un vértigo y mareo de caerse desde sí mismo, desde un yo inflado con un exigente cumplimiento imposible de realizar.

El cuerpo es el productor de sentimientos que hacen las emociones, y si estas no se alinean, habrá síntomas que hablarán más que la boca sellada por el miedo a hablar de uno mismo con sinceridad y profundidad de sus verdaderos sentimientos y emociones, tanto de las que "se saben" y sobre todo "las que nunca nos atrevemos a descubrir", las primeras, las que sabemos, hablan por síntomas corporales, las segundas las que dan mucho miedo descubrir gritan con síntomas posturales muy dolorosos y vertiginosos.

Muchas son las veces que un paciente que acude convencido que su dolor es un problema mecánico de su cuerpo. Mientras se trabaja con las manos experimentadas

“ese problema mecánico” sus ojos se enrojecen, caen lágrimas, pero no de dolor físico, son de dolor emocional profundo y comienza un relato de su historia desconocida para si mismo que hay que saber escuchar.....

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El mundialmente conocido desde hace muchas décadas Diccionario Médico Psiquiátrico, mas conocido por sus siglas en inglés DSM y que actualmente va por su quinta evolución (por lo tanto hoy regidos por el DSM V) contiene la descripción de todas las patologías y desórdenes psiquiátricos, como también de manera implícita los psicológicos.

Define esencialmente el término “somatomorfo” como aquel dolor o malestar que dura más de 6 meses y no encuentra causa médica justificable al le atribuye causas de conflictos psicógenos. También es útil recordar que este término comenzó a figurar desde la tercera revisión y actualización en la década del 80 del siglo pasado, el DSM III

Variante más, variante menos, somatomorfo (soma del griego es cuerpo) o sea síntomas de forma de cuerpo, esta palabra es sinónimo de psicósomática, y de esta ya se hablaba y se escribieron tratados desde finales del siglo XIX (Adler, Freud, Jung), estamos hablando de más de 130 años de trabajos publicados científicamente y aceptados por las respectivas comunidades científicas mundiales de cada época hasta la mas actual. Pero aún así se mira con recelo en muchas instituciones públicas de atención sanitaria a nivel mundial, que el dolor, vértigos, dispepsia, estreñimiento o cansancio extremo tengan relación con las emociones y sentimientos, que definitivamente construyen nuestra psiquis. Sin dudas las soluciones de los problemas de salud siguen estando en los hospitales y las instituciones sanitarias correspondientes, pero todo ciudadano debe recibir formación en salud; esto es una cuestión muy seria de educación para la salud que escasea inexplicablemente en la formación de los alumnos de la educación obligatoria de todos los países. Tanto en el ciclo primario como el secundario deberían contar con esta materia durante varios años (Educación para la salud) que debería regirse por programas realizados por grupos interdisciplinarios de sanidad y docencia, como también los de ciencias de educación física, no solo es conocer el cuerpo en la teoría si no también en la práctica, hay muchísimo tiempo dedicado a las destrezas físicas y deportes pero muy poco o nada a conocimientos de postura humana saludable y la conservación de esta por el movimiento expresado por ejercicios. Demasiados nombres de músculos memorizados para luego no tener la mínima y necesaria educación del propio cuerpo a la hora de explicar qué parte de este nos duele, cómo es el dolor, y quizás lo mas sencillo qué es una emoción, cómo se diferencia de los sentimientos y cómo nos pueden afectar. Hablar de sentimientos y emociones no es formar seres débiles, es recrear la condición humana basada en su evolución y superación de dificultades, mientras tanto se premia la competitividad entre los alumnos en la educación y no se advierte que la competitividad desmedida es la génesis del estrés social, sin embargo, sí se advierte del peligro del estrés en la salud sin mas explicación que su pobre definición.

LAS ESCARAMUZAS CORPORALES

La escaramuza de un síntoma que es breve pero sin trascendencia en lo físico. “Curiosamente” en muchas personas se queda la sensación que volverá y será peor, las expectativas del retorno potencian la próxima escaramuza sintomática y se repite

tantas veces como sea necesario hasta que verdaderamente es un síntoma ciertamente estable.

Es una guerra entre la razón y los sentimientos, guerra perdida de antemano. La razón es "obsesión disfrazada" en la psique, y los sentimientos pura postergación en los sentidos corpóreos. El miedo subyace, no se muestra como es, son los síntomas los protagonistas de los miedos ocultos que escriben el libreto a interpretar, el síntoma como medio de expresión de los grandes y también de los desmedidos miedos: el miedo a la soledad, el miedo a la desprotección y miedo a la locura y a la muerte.

Qué es un ataque de pánico sino algo tan parecido a la muerte inminente, pero nunca mata.

Cuando la obsesión por el síntoma gobierna nuestras vidas ¿es locura o exceso de cordura que parece locura?

Cuanto hay de miedo a la desprotección en la agorafobia, solo hay un lugar seguro, mi casa, mi habitación, mi cama.....

Cuando nunca se puede estar solo sin sentir angustia o ansiedad, no es miedo a la soledad.

Muchos ataques de pánico fueron alguna vez una escaramuza como un pequeño, corto y muy intenso mareo, el apuro por llegar a un lugar con gente conocida mientras nuestro estómago se tensa, es escaramuza de agorafobia, hermana de la soledad y la desprotección.

Al despecho de toda dificultad o imposibilidad se contesta corporalmente con una impresión omnímoda e irresistible, de involuntaria convicción de tormento. Vivir atormentado, todo un símbolo de existencia basado en la confusión de no aceptar aquello tan real como insoportable en la conciencia. Una confusión desestabilizante, bloqueadora del pensamiento, un estado subterfugio mental de la realidad cotidiana, una suerte de ensoñación molesta estando bien despierto, y el cuerpo refleja esa situación involuntaria con vértigos, mareos, tensiones musculares, dolores crónicos, toda una gama de síntomas tan rotativos como los estados anímicos mismos que merodean el miedo.

LA OBSESIÓN POR EL DOLOR Y EL MIEDO

Cuánto puede soportar en su condición de ser humano y espíritu de ser vivo una persona, sin llegar a desbordarse sobre sí mismo dentro de su cuerpo, frente a la constante y creciente presión interna de sus necesidades, pasiones y deseos naturales que pujan por salir a la vida externa para realizarse; mientras desde el exterior las presiones y exigencias desmedidas del mundo cultural que lo rodea, su anillo familiar y círculo social, empujan hacia adentro pidiendo mas deberes de los que en la realidad se pueden hacer, cayendo falsamente en una deuda que deja mas dudas que certezas, mas culpa que placer, cierto despecho frente a la dificultad o imposibilidad que produce una impresión irresistible e involuntaria de convicción culposa y deudora difícil de soportar. Frente a este hecho de expansión-implosión del que nadie escapa en la vida cotidiana, o se disminuye la presión exterior algo difícil de conseguir en particular la social, o se agranda la conciencia del poder interno en cuanto a una mejor elaboración de los sentimientos mal entendidos y las emociones mal sentidas y peor interpretadas, caso contrario veremos a nuestro cuerpo convulsionar en forma variopinta al compás de una psique hiperactiva cuyo caos de ideas contradictorias y compulsivas no tiene mas salida que su propio cuerpo, único viaducto de la excesiva contradicción. Una psique hiperactiva sin resolución, ni logros satisfactorios nunca descarga, solo recarga o sobrecarga, y no es metáfora ni símbolo, las reacciones vagotónicas dan cuenta de ello en forma de hiperventilación, excesos de cortisol e histamina que conducen a estados de letargo y debilidad transitoria o vértigos paroxísticos, que desestabilizan tanto postural como anímicamente vía miedo.

La hipertonía muscular crónica, lastima en el largo plazo y agota físicamente en el corto, y tantos síntomas que el lector bien conoce por vivirlos, pero ¿dónde empezó todo?, ¿desde cuándo se incubó este descontrol controlado ahora con obsesión?, que en si mismo es otro gran problema: la obsesión por ¿qué me sucede? La justa soledad del nadie me entiende cuando lo comunico bien y nadie comprende o subestima ¿me expreso bien? o la realidad que expreso, ni yo la conozco en profundidad y solo cuento la superficie en una forma de catarsis que solo descarga parte de mi angustia pero no el dolor de existir, será que en la profundidad no alcanzada está la moral ¿de quien? ¿la mía?, ¿la de mi sociedad? ¿mi cultura?, ¿mis hábitos no muy convencidos pero si muy inculcados?.

Ser capaz de soportar las propias capacidades y las limitaciones que exponen al riesgo de ser juzgado, son un problema sin resolver durante muchos años de una vida y existencia controvertida con uno mismo, sus posibilidades, miedos y riesgos. Para pasar de vida controvertida a vida comprometida, necesariamente habrá cambios y todo tiempo que dure la decisión de cambio angustiará profundamente, mas todo cambio asusta, pero el ser que cambió avanzó hacia más cambios que en sucesión, se construye como ser individualizado y saber vivir en la relatividad. Es todo un arte de equilibrar los desequilibrios de una vida y existencia de un mundo siempre variable, siempre imprevisible, el miedo avisa de peligros y es bueno entenderlo, pero el exceso de miedo paraliza, nada cambia, somos verdaderos conservadores del miedo paralizante y entonces la condición humana y su espíritu desbordan su parte mas ácida en la existencia del cuerpo vivo, mientras su ánima (energía vital) en forma de pasión y deseo se repliega a “donde puede y no a donde quiere”..

ORGULLO, AMOR PROPIO Y EGO

Orgullo, amor propio y ego, son palabras que en el uso cotidiano suelen ser utilizadas como sinónimos, pero muy lejos está de ser eso verdad. Curiosamente muchas personas desconocen el verdadero significado de cada una, de ahí que la ignorancia del tema preste a confusiones. Pero lo más grave no es el mal hablar, ni el mal empleo, lo auténticamente problemático es vivir la vida sin saber qué es nuestro orgullo, el amor propio y el ego, porque si todo es igual y no hay diferencias, los resultados serán los mismos.

El fracaso y frustración en la vida cotidiana en forma de un ser desnaturalizado en sus esencias básicas, siempre con miedos disimulados, mas ansiedades y angustia no tan bien disimuladas expresadas en conductas obsesivas o perturbadoras, pensamientos confusos y realizaciones imposibles, siempre inacabadas y autodestructivas, toda una vida perturbada que resuena en la mente sin ser entendida por su propio dueño, si es que se puede decir dueño de su vida a quien no se entiende a si mismo siempre dando forma a una desorientación sostenida y cada vez mas perturbadora del ser. Esto no a “hecho loco” a nadie, pero su contacto y adaptación a la realidad no solo se vuelve confuso sino también torpe con recurrentes pensamientos atormentados, obsesivos y auto-persecutorios.

Por orgullo se pueden distinguir dos: el normal y sano de la satisfacción de una tarea bien hecha, pero hay un segundo que es el insano dado por un sentimiento de sobrestimar de las acciones propias y creerse superior injustificadamente. El amor propio esta ligado al quererse a uno mismo más allá de toda circunstancia y se relaciona con un instinto de protección y conservación de la vida. Por último el ego es sinónimo del yo y es la conciencia de uno mismo frente al entorno que nos rodea y principalmente a los otros seres; ser conciente de sí mismo es conocernos en virtudes y defectos, en posibilidades y limitaciones .Un buen ejemplo de conciencia es saber y cuidar nuestro amor propio y estar orgulloso de el, un mal ejemplo de conciencia es estar muy orgulloso de si mismo por hechos fantasiosos y autoengaños para disimular

el escaso amor propio que se tiene a si mismo, escaso y corroído amor propio de personas sometidas desde pequeños a menoscabo, la mentira impiadosa y el imperio del desequilibrio emocional de una cultura familiar o social nefasta que se olvido de ella. En todo orgullo mal entendido hay una ventana abierta por donde se fuga la verdad, junto a una gran cantidad de energía vital que disimula la apariencia de ser normal sin nunca llegar serlo el orgullo inflado es el fracaso de una vida normal que nunca existió y se aparenta. La falta de amor propio es una herida por donde se produce una hemorragia de orgullo, nada con que sentirse a gusto porque tampoco nada importante se hizo, mala será entonces la conciencia de si mismo, tan engañosa que se crea en este tipo tan común de personas que se inventan un personaje que esconde un niño o niña muy asustado en el cuerpo tenso, muy tenso de un adulto siempre en deuda con su madurez cronológica, evolutiva y social.

LAS DIMENSIONES SINTOMÁTICAS DE LA VIDA

Los curiosos trucos del orgullo humano se originan en que en estos tiempos puede ser hasta ofensivo que se trate a un individuo de falta de originalidad, carácter débil o no tener alguna dote especial.

Cayendo en la trampa de la tentación de la vanidad y orgullo, sostener esta apariencia imposible e inalcanzable agota y lastima, para terminar en la hipocondría, entendiendo por esta la obsesión por un síntoma, sin dudas real, pero auto-analizado hasta el extremo y nos confiere el dominio de nuestra vida a sus demandas.

La vida transcurre en tres tiempos simultáneos, tres dimensiones interdependientes, es algo que no tenemos nunca en cuenta ya sea por desconocimiento promovido desde la ignorancia o por negación obcecada.

1) Dimensión del tiempo presente conciente: Creemos que es la única verdad, es un tiempo subjetivo de realidades filtradas y acomodaticias, solo recordamos aquello que soportamos incluso bastante de lo malo vivido pero nunca todo, solo lo soportable. Olvidamos que nuestro pasado no es como lo recordamos y creemos que el futuro será como lo diagramamos y fantaseamos, tan bueno como tan malo, pero tampoco será así. El tiempo presente conciente es una gran mentira disfrazada de verdad apócrifa, una caricatura de la existencia humana moldeada de nuestros autoengaños y la realidad circundante llena del vértigo informático, que desinforma y forma seres plagados de miedos e inseguridades moldeados a su tiempo y lugar.

2) Dimensión del tiempo presente inconciente: El todo quiere salir al exterior pero las grandes barreras de nuestra cultura y educación hacen un callo de normas morales que impiden su salida en forma fluida y con las palabras adecuadas, solo asoma con inexplicables cambios de humor sobretodo el mal humor, tristeza, agresividad, ansiedad insoportable, angustias sin explicación, y por último síntomas en forma de dolores, contracturas, vértigos, dispepsia, diarreas o estreñimiento. Es tiempo donde la palabra es sin verbo, tiempo con estados de ánimo y síntomas, es el tiempo donde el protagonismo es del cuerpo.

3) Dimensión tiempo presente genético: Es el tiempo del animal humano, el que quiere vivir, reproducir y morir. Vivir la vida desde el deseo nacido de la satisfacción de las necesidades. La necesidad quiere satisfacción y luego repetición, eso es deseo. Reproducirse como forma de continuidad de la especie es un mandato natural grabado en nuestros genes (podemos frenarlo a conciencia, pero no hacerlo desaparecer de nuestra existencia básica y animal) Morir siempre y cuando sea al final de nuestro ciclo biológico, cuanto más tarde mejor; la muerte desarrolla el instinto de supervivencia y la muerte da sentido a la existencia de la vida misma.

Como estos tres tiempos conviven simultáneamente en cada instante y ponerlos de acuerdo en los planos tan alejados que se encuentran a pesar de convivir en un mismo cuerpo, las variaciones del ánimo (fuerza vital) se torna antojadiza según quien

de estos tiempos predomine en la conciencia.

Cuando se habla de conocernos a nosotros mismos "no es una frase hecha", es bucear en la profundidad uniendo los disímiles tiempos simultáneos que nos toca vivir cada día de nuestros días de toda una vida, siempre cambiante, siempre actualizable, siempre hambrienta de conocimiento interior. Pero también del exterior que nos rodea, nos reflejamos en los otros y saber distinguir que proyectamos de bueno o de malo y que nos invade del mundo exterior tanto sano como insano es un arte del vivir.

El cuerpo es el medio para existir, y mientras tenga ánima todo será posible como seres humanos y animales humanos para bien o para mal, pero será en la mezcla de lo bueno y lo malo de nosotros mismos donde el cuerpo con sensaciones y sentimientos hará su relato sincero de cómo nos va en aceptar, que todo bien acarrea un mal y todo mal trae con si un bien.

El caos es un orden tan grande que no podemos los humanos entender, cada uno un átomo en la humanidad y esta otro átomo en el universo, pero si aceptar y buscar un lugar muy pequeño donde apreciar la grandeza de ser ínfimos, entonces es posible felicidades varias veces en la vida, no siempre pero cuanto más mejor, es cuestión de buscarse buceando dentro de sí, en la historia de la vida.

EI MIEDO A SER JUZGADO

No reconocerse a uno mismo y mucho menos a los demás, llevar dentro de nosotros muchas negaciones profundas de la realidad del día a día más las contradicciones propias y ambigüedades de nuestra forma de pensar, es toda una cultura que caracteriza a la sociedad y a nosotros individualmente dentro de ella.

Si la distorsión de la realidad es el arma fundamental para "justificarlo todo" y los síntomas corporales la indiscutida concreción física de la irrealidad hecha historia personal, para distraer nuestra atención a los problemas que no queremos ver ni saber, pero igual existen y nos corroen anímica y físicamente en ese mismo orden, para poder pensar obsesivamente en aquello que no ocurrió como creemos y no ocurrirá como suponemos, tarde o temprano la realidad inexorable chocará frontalmente con la magia absurda de un vida inventada e inexistente, que solo lacera nuestra anatomía provocando dolores en cuerpo y alma socavando la moral y "el anima", que es la fuerza vital que nos hace vivir. Pero si nos mentimos de forma consciente e inconsciente la fuerza vital se concentra en un punto determinado del cuerpo sobrecargándolo y lastimando, y al mismo tiempo escaseando en el resto de el, provocando astenia, cansancio y tristeza corpórea con desgano por la vida a seguir y la queja como único reclamo. El camino se acorta como un atajo simple e incompleto de una vida larga factible de plenitud, posible de crecimiento que espera madurar sanamente para evolucionar en una persona mejor construida por uno mismo. Son nuestros silencios nacidos de la impotencia de poder hablar de nosotros mismos en nuestra natural contradicción, que busca entenderse entre los deseos y los límites de la realidad misma y el miedo a ser juzgado.

EL APRENDIZAJE DEL ANIMAL HUMANO

En nuestro cuerpo la condición humana es tan simple y sencilla que solo quien la posee es capaz de complicarla y arruinar. Aprender es un proceso relativamente difícil, pero aquello bueno aprendido sumará positivamente y el cuerpo lo asimilará sanamente, en cambio, aquello malo que aprendimos y nos lastima sin saberlo, es muy difícil desaprenderlo y también el cuerpo lo asimilará, pero lo va a expresar en

síntomas diversos .Aquí comienza la desorganización de la condición humana, la del ser humano que olvida su condición de animal humano que está plagado de instintos casi siempre muy necesarios, que terminan chocando con la cultura en la que se habita tanto en el lugar como en su tiempo. La culturalización humana conspira muchas veces con el deseo humano, tanto el del ser como el del animal. Cambiar es transformar lo mal aprendido en un aprendizaje de crecimiento que termina en la evolución, solo las culturas evolutivas sobrevivieron, solo los individuos con verdadero espíritu de evolución logran hechos culturales que lo sobreviven en su especie. La muerte es un hecho inexorable que da sentido al tiempo de vida, pero todos necesitamos que el final llegue en el tiempo biológico natural, "no antes".

Vivir para crecer, desarrollarse y evolucionar, es biología pura y está en nuestros genes, hacerles una virtud es una necesidad y satisfacer una necesidad genera deseo, lo demás son conductas autodestructivas generadas por el miedo a la plenitud alcanzado en nuestro espacio de tiempo en esta vida, que terminamos llenando de síntomas corporales. Si de cada fracaso hacemos una oportunidad de aprendizaje, menos lamentos habrá y mas oportunidades surgirán, victimizarse es un estigma cultural de estos tiempos que "cuanto peor mejor" entonces no habrá víctimas, solo candidatos voluntarios.....siempre frente a quien tenemos por estúpido no es así, puede ser alguien tan simple y necesario como la condición humana y lejos de ser estúpido, es nuestro espejo donde se refleja inexorable nuestra propia soberbia vacía de contenidos útiles y síntomas inútiles .

LOS SINTOMAS EN LA LITERATURA

Cada desarrollo de un personaje de una novela de Dostoievski conlleva una descripción física, gestual y la de su apariencia de salud como si fuera la carta de presentación de cada uno. Radica en un detallado estado psicosomático que sin dudas facilita entender al personaje. En sus obras "El doble" y "El idiota" no escatima en detalles de salud y apariencia física en concordancia con la psicología del personaje, la fuerza o sordidez se refleja desde este punto indiscutido de vista. Tolstoi en su libro "La muerte de Iván Ilich" hace la descripción más perfecta de la literatura universal entre la manera de vivir, la de enfermar y morir. Cervantes en su "Quijote" desde la descripción del cuerpo de este describe la hidalguía y tristeza del ilustre caballero de la obra más importante que se conozca en la descripción de la condición humana, en los avatares de la realidad y la idealización. Kierkegaard "derrochaba" psicología en su visión filosófica de la condición humana entendiendo la desesperación como una enfermedad en sí misma. Más cerca en el tiempo, Gregorio Marañón siempre trabajó obras literarias mezclado su profundidad científica con la historia del contexto de la biografía, logrado una maravillosa descripción del egotismo en su libro "Amiel" o la visión anticipatoria de una medicina humanista en la biografía del padre Feijoo. En la actualidad Siri Hutsvet, describe los recovecos de los síntomas y la psicosomática en sus ensayos desde un perfil de profunda investigación, sin dejar de lado su experiencia personal como una hipocondríaca. Tolstoi fue un depresivo, Dostoievski epiléptico, Cervantes sufría una discapacidad, Kierkegaard fue muy débil de salud y murió muy joven, solo Gregorio Marañón era sano y el único de todos que fue médico pero un implacable en la observación clínica. En la vida misma bien observada, puede haber muchas preguntas que incluyen la mejor de las respuestas de la condición humana, los síntomas y el cuerpo. No propongo el autodiagnóstico, no todos somos Dostoievski o Tolstoi, pero escuchar las historias de los pacientes con máxima atención e implicación lleva a mejores diagnósticos, como también saber escuchar es en sí mismo el comienzo de la terapéutica, después vendrán los estudios complementarios de gran tecnología siempre útiles cuando son necesarios y no rutinarios.

LOS VACIOS QUE NOSOTROS CREAMOS

Frente a la impotencia de no poder obtener aquello que nunca existió, no existe y nunca a existirá, y por buscar en lo mundanal "un valor venerable" que supla deseos internos insatisfechos, surge una frustración cargada de agresividad sobre todo verbal, hacia cuanto todo nos rodea y también sobre nosotros mismos que solo destruye generando grandes vacíos a ambos lados de la frontera que constituye nuestra piel. La vida no es igual de piel hacia adentro que de piel hacia fuera, son los músculos y sus tensiones la resistencia bélica del límite que marca la piel. La tensión muscular es tan tensa como la agresividad que se obtenga desde nuestro interior y la agresividad recibida del mundanal exterior, soportar el verbo agresivo propio o ajeno nos desgasta en cuerpo y alma. Muchas veces decimos palabras irreversibles que destruyen relaciones, preferimos vacíos sociales a ser rechazados, como una suerte de ser los dueños del vacío solitario a ser inquilinos del rechazo, otras somos capaces de elevar la autocrítica o nuestros propios prejuicios y nuestros síntomas hasta ser dueños de nuestra autodestrucción "mejor vacío interior que comprender la falta de capacidad propia para construirnos sanamente", ¿será entonces que con pensamientos valederos de una vida realista y sincera con uno mismo frenemos la autodestrucción e incompletas?

Romper, destruir y vaciar o hacer, construir y soportarse a uno mismo con su vida hecha de esfuerzo, fracasos, frustraciones pero también de autorrealizaciones, amores y siempre sabiendo que la inexorable muerte está al final de la vida para darle sentido a esta y no para alardearla asustando a propios y ajenos, nadie murió en la víspera, pero aún así tanáticos abundan.

Nadie conoce el sentido de la vida, pero todos los días es una oportunidad para vivir, aprender y conocer. Porque todo conocimiento genera una nueva ignorancia que es más sabia que el conocimiento anterior y esto obliga a seguir aprendiendo.

LA PAUSA

En cada amanecer de cada mañana hay una necesidad de seguir hacia delante. Pero no siempre esa necesidad se corresponde con las sensaciones del cuerpo que nos pide un alto, algo de calma, un poco de paz interior y exterior, un alejarse de la vorágine que arrastra sin dejar muy claro hacia donde. La inercia del día a día, todos los días se acelera sin mucho sentido, pierde sustancia de sentimientos y reflexión, solo es cumplir con lo establecido y auto establecido, no perder el ritmo, pero sí perder sentido de el por qué, o el para qué y sobre todo para quién. Sentirse excluido de nuestro propio ser y escindido de nuestro cuerpo para confundirnos en la velocidad y fuerza de arrastre del mundo exterior tan fuerte como efímero en sus propósitos con nuestro sentir tan íntimo y personal. Necesitamos alguna vez un amanecer de una mañana para nosotros mismos y cumplir con nuestra necesidad humana de sentir algo de felicidad, motivación de ser y no parecer, dar un paso al costado y ver pasar la tromba aturdida de relatos, reclamos y presiones, sin más sentido que llenar vacíos que nunca reflexionamos, que solo vivimos sin vida, que no tienen sustancia de placer, de vida con vivir propio, de sentir con sentimientos íntimos, de emocionarse de verdad en lugar de impresionarse del espectáculo mediático tan asfixiante como volátil. En el recuerdo de una vida mejor puede no haber nada, porque nunca le dimos una oportunidad a vivir a partir de nuestras necesidades en lugar de las necesidades de la enajenación del torrente mundano.

Todas las mañanas un cuerpo cansado y dolorido ya dissociado de nuestro ser nos pregunta ¿qué más quieres de mí?

LA NEGACION DE LA AUTOVALORACIÓN

Es en la boca de otros que se expresa la amnesia de los recuerdos inalcanzables para nuestra conciencia. Experimentamos desagradables hechos corporales que se ven y se comentan por otro u otros, es igual sean seres queridos o extraños, individuos o instituciones, como si los otros fueran más dueños de nuestra propia realidad, y a esta "nuestra realidad", la alimentamos con la fuerza de la repetición sistemática y obsesiva de nuestros pesares físicos. Porque si otro o los otros dicen que es verdad, nos resulta más cierto que si lo decimos nosotros mismos. Inducimos a que se hable de nuestras verdades y cuanto más mejor, solo queremos saber por verificación externa evitando el gran miedo a nuestras propias palabras saliendo de nuestra boca que nos comprometen con nuestra mismiidad frente a los demás y de forma lapidaria con nosotros mismos. Es así que nuestra realidad en boca del prójimo es más "valiosa" pues no nos compromete, ya no podemos decir aquello que sentimos, pero preferimos escuchar esas verdades atrevidas e imposibles de expresar y sentir en el murmullo mundano como un eco de la "verdad". En cada gesto corporal, en cada tensión muscular dolorosa, como en cada oportunidad de mostrar cansancio, hay una posibilidad de que alguien la comente, y cuanto más las negamos más real parece el héroe que aguanta, resiste y sufre, aún así no se queja con palabras, es entonces donde su cuerpo entra en la conversación con sus muy visibles y notorios síntomas siempre inductores de compasión.

Curiosa forma de pedir amor, cariño y protección en un héroe roto y quebrado digno de compasión... pocas veces se verá con tanta claridad en estas formas de fantasías, el verdadero significado de no saber y tampoco poder pedir la ayuda necesaria con las palabras adecuadas y bien pronunciadas en el momento necesario!

DOLOR Y AUTOESTIMA

Tener equilibrio en nuestra autoestima es imprescindible, esta es parte de nuestra naturaleza evolutiva y se trata de nuestra supervivencia, de nuestro cuidado mínimo e indispensable, es entonces desde la propia estima donde podemos brindarnos a los demás, pero si no somos correspondidos se produce una extraña sensación de indiferencia que se siente hasta en el cuerpo y da origen a algo que puede ser causa de sobreestima propia, "casi un narcisismo" que es un esfuerzo mal orientado e innecesario.

Cuando no hay armonía de intercambio de afectos y ese intercambio muestra la diferencia, nos replegamos en nuestro interior, a veces revolviendo pensamientos nefastos y sobrevalorados, otras, con una reacción de amor propio exagerado proclive a reacciones defensivas innecesarias que terminan en agresividad tanto hacia el exterior como las de auto-agresión interna, que bien puede ser un dolor, un vértigo o un mareo, son un amor mal entendido. Un síntoma corporal transitorio puede ser la respuesta al desengaño de un ser querido, el paroxismo del vértigo o dolor es tan intenso, veloz o duradero como la sorpresa y fuerza del desengaño. No es descabellado pensar que el amor en todas sus formas sea fuente de dolor físico, si el amor correspondido es fuente de bienestar, placer o éxtasis según sea el caso, también puede ser todo lo contrario el desamor, la no correspondencia afectiva o la soledad no buscada, son como mínimo malestar, no solo psíquico sino por supuesto corporal en sus mas variadas expresiones.

Cuando proyectamos al exterior un ser que pretende ser cuerdo, como también empático, y el mundo que nos rodea es caótico y frívolo sentimentalmente hablando, sostenemos a nuestro doble "el agradable social" con un cuerpo plagado de cansancio y dolor; no es igual el amor propio, el de la razón por la razón misma alejado de la

verdad y la realidad que está ligado a un amor egocéntrico y orgulloso, que el amor a sí mismo, el amor de la dignidad dentro de la realidad posible. Ni es igual la idea que tenemos de nosotros mismos con nuestras virtudes y defectos, que el ideal del ser social de nosotros mismos que pretendemos sostener pero no podemos mantener, un ser ideal infalible, complaciente y siempre de buen humor. Ese “doble” nuestro tan inalcanzable, tan irreal, no se lo creen ni propios ni ajenos, ni deberíamos creerlos nosotros mismos. Como todo tirano, este “doble” subordina nuestro cuerpo hasta la rebelión de los síntomas. Ninguna persona es culpable que en su vida se inmiscuya la propia naturaleza forjada por su propia historia, pero si esta hace daño algo se tendrá que hacer.

Sin dudas la falta de amor trae sentimientos de desamparo, pero por eso no es necesario hacer cualquier cosa, no se puede agrandar a todos ni querer cambiar a los demás, precisamente el cambio está en uno y el cambio siempre trae angustia y miedo, la primera se siente con tensión en las vísceras y el miedo desequilibra el cuerpo en su totalidad.

Sin dudas cambiar también trae síntomas, pero realizado el cambio personal aparece el bienestar, pues nos desliga de los amores mal entendidos tanto los propios como los ajenos. Unos y otros suelen hacer “nidos” en nuestro cuerpo donde los síntomas crecen con un curioso poder, el de distraer nuestra atención y no ocuparnos de las causas del desamor y al mismo tiempo atraer la atención de otros a quien no se supo pedir amor con las palabras adecuadas. Humanizar esta cuestión no es la solución definitiva, ni exclusiva del dolor, vértigo, mareo o dispepsia, pero sin dudas es un gran comienzo y una necesidad en un tratamiento con pretensión de verdadera solución. Es muy especial y difícil de definir ese ínter-juego de amar y ser amado, ser el objeto de deseo del otro y los otros y al mismo tiempo el otro y los otros son nuestro deseo de amor. Todo síntoma tiene causas biológicas que lo constituyen y justifican, pero también en todo síntoma hay movimientos de emociones y sentimientos que lo construyen, pero sin embargo no siempre lo justifican, la biología del cuerpo se rige por sus propias leyes muy objetivas, en cambio los sentimientos y emociones son absolutamente subjetivos y suelen ser subversivos en el orden natural de la biología de nuestro cuerpo este siempre busca placer y bienestar pero los sentimientos y emociones son sometidos a nuestros propios juicios morales y sociales, el dolor termina siendo un bien en el mal y mal en el bien, una suerte de fuga y retorno en nuestra desnivelada autoestima.

EL CUELLO COMO “PEDESTAL” DE NUESTRA CABEZA

Cuando se es incapaz de expresar con palabras una gran carga emocional, se nada entre dos aguas, hay una ambivalencia que invade al ser y todo aquello que emerge de su estructura psíquica, invade el cuerpo con sensaciones tan variadas y tan confusas como difusas, tan incómodas como dolorosas, y siempre muy difíciles de describir como igual de difícil la incapacidad de expresar con palabras los sentimientos de la gran carga emocional. Aquí el silencio emocional en forma de verbo, parece es la única opción, pero de los síntomas sí podemos hablar, de hecho es algo que hacemos de forma repetitiva aun siempre con la convicción de no lograr hacernos entender.

La ambivalencia de siempre: cuerpo-mente, las dos aguas a transitar en la biología, para la psiquiatría mentes enfermas, para la neurología cerebros enfermos, pero en la psicología ideas en conflicto, sentimientos encorados, emociones sin entender o madurar ¿y el cuerpo?. Es el sustrato que almacena el lugar donde se derraman los conflictos emocionales. Siguiendo esta línea de pensamiento con un espíritu metafórico ¿la mente es “la cabeza” y “el cuerpo aquello que esta debajo del cuello”? entonces ¿qué es el cuello?, el tramo final de la cabeza o el principio de cuerpo, o un

punto que une el cuerpo en su histórico conflicto cuerpo- mente, o la unión como eslabón perdido de psicósomática “en carne y hueso”.

Si es por juzgar todos los problemas que surgen en padeceres desde el cuello, la metáfora ya no lo es tanto y se parece en mucho a la realidad, el cuello es el motivo de queja de millones de personas por su dolor en si mismo, por que desde ahí surgen dolores de cabeza, vértigos y mareos o malestares digestivos. Sin dudas desde la anatomía y fisiología se puede explicar todos los síntomas que nacen en el cuello e invaden otras zonas, pero solo desde un cuello permanentemente rígido, entonces la gran pregunta sería ¿por qué el cuello de esta sociedad está siempre exageradamente tenso? siguiendo metafóricos o no tanto, esta sociedad teme por encima de todo a “volverse loca” y el cuello rígido impide “perder la cabeza”, también esta sociedad tiene sobrevalorada la inteligencia ¿es el cuello el pedestal de nuestros “pensamientos e inteligencia”? mucho de esto hay. Nos tensamos por aquello que somos, pero exageramos las tensiones por las fantasías de aquello que pretendemos ser o que queremos ser, persiguiendo realizaciones inalcanzables y verdades imposibles. Hay mucho miedo en rezagarse en “la loca carrera social”; muchas veces, cuanto mas se asciende socialmente, mas se aleja la realidad debajo de nuestro cuerpo, y si el suelo desaparece el cuello se tensa, habrá vértigo o mareos, dolores de cuello y cabeza. Para subir esa escalera social hay que agradar siempre, no se puede fallar, siempre creativos, siempre inteligentes, siempre autoexigentes.

Si el cuello es un puente y como todo puente si se atasca o se rompe ya no une, por el contrario aísla, en nuestro caso la parte de cuerpo que nos mueve, la que manipula, la que recibe placer se separa, la que lleva el gobierno de nuestra vida, por la cabeza vemos, oímos, hablamos y pensamos.

Sabemos que no es igual ser que tener, hoy se vive mas cerca de tener que de ser, tener da una identidad falsa con el entorno, ser es producto de una construcción de uno mismo. Bien se puede ser y también tener, pero nunca por tener hay un ser único e indivisible como es un ser humano. Muchas veces en la pelea por tener se pierde el ser, un estado confesional nos invade, nos asusta, es la despersonalización transitoria y somos víctimas de pánico, por supuesto expresado en el cuerpo comienza con vértigos y mareos y sigue con una sensación difícil de explicar.

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 inconsciente, 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 inconsciente 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 "tetaron", 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, mente 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 contarlos 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.

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
- Dostoievski, Fedor – El idiota – Alianza Editorial, Barcelona, 2017
- 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

Sartre, Jean Paul – El ser y la nada – Editorial Losada, Buenos Aires, 2017

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

Szpilka, Jaime I. – Creer en el inconsciente – Editoral 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 Llich – Alianza Editorial, Madrid, 2012

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