

# **VERTIGO DE VIVIR, MIEDO DE EXISTIR**

**ARIEL JOSELOVSKY**

*“A mi querido Josemari allí donde estés, que en tu vértigo de vivir nunca has tenido miedo de existir”*

Agradecimientos:

Mi agradecimiento a la Kinesióloga Karina Grinberg por su excelente trabajo en la coordinación y edición de este libro.

Mi agradecimiento a la Terapeuta Ocupacional Sofía Joselovsky por su asistencia en la coordinación y edición de este libro.

## **INDICE**

Introducción	-	Pág. 5
Capítulo I	-	Pág. 6
Capítulo II	-	Pág. 9
Capítulo III	-	Pág. 11
Capítulo IV	-	Pág. 14
Capítulo V	-	Pág. 18
Capítulo VI	-	Pág. 21
Capítulo VII	-	Pág. 27
Capítulo VIII	-	Pág. 29
Capítulo IX	-	Pág. 31
Capítulo X	-	Pág. 35
Capítulo XI	-	Pág. 38
Capítulo XII	-	Pág. 40
Capítulo XIII	-	Pág. 41
Capítulo XIV	-	Pág. 43
Capítulo XV	-	Pág. 47
Capítulo XVI	-	Pág. 51
Capítulo XVII	-	Pág. 53
Capítulo XVIII	-	Pág. 54
Capítulo XIX	-	Pág. 56
Capítulo XX	-	Pág. 57
Capítulo XXI	-	Pág. 59

## INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo es un conjunto de reflexiones personales sobre el problema “psicosomático”, entendiendo por esto el conjunto de síntomas corporales que desde hace siglos y siglos se refiere y transita en la condición humana, como una forma de expresar aquello que es imposible transmitir con palabras, tanto hacia afuera hacia los otros o como la peor situación, explicarse a uno mismo qué significan estos síntomas que duran meses o años, que no terminan por definirse como una enfermedad concreta con un origen claro y demostrable por estudios de laboratorio o imágenes. Precisamente estos dejan claro que no hay justificación clara e irrefutable al malestar muchas veces invalidante de una vida social, laboral y fundamentalmente afectiva normal; no hablo de una vida plena de felicidades, solo una vida mínima de posibilidades básicas para ser uno más entre todos. La condición y condena de ser el o la “rara”, la falta de un síntoma que las matemáticas y estadísticas puedan medir, que el intelectualismo no trate con burda ironía, donde lo subjetivo sea un punto de partida cierto y digno de ser entendido e interpretado.

Si la ciencia científicista hiper tecnológica y brutalmente soberbia carente de humanismo todavía no sabe ni puede medir el dolor, el vértigo, cansancio, la ansiedad o angustia y fundamentalmente el miedo descontrolado, si no hay aparatos tecnológicos de avanzada para estas situaciones, no significa que no exista el dolor, la ansiedad, el cansancio extremo, el vértigo permanente o el miedo al miedo, todos invalidantes en mayor o menor grado de una vida mínimamente normal, o como es muy probable desde siempre, todos tenemos algo de “anormal”.

La experiencia de más de tres décadas trabajando al ser humano y su cuerpo en sus conflictos tanto físicos como anímicos y emocionales hechos “carne”, más la profunda lectura de literatura clásica en autores como Dostoievski, Tolstoi, Kafka, Kierkegaard, Sartre, Nietzsche, Hesse o Molière entre los principales de este trabajo, demuestra cómo hace mucho más de un siglo grandes pensadores universales comprendían a la perfección la somatización en sus personajes, que hoy, tienen más vigencia que nunca en la sociedad del Siglo XXI.

## CAPITULO I:

Desde un punto de vista donde el ser humano es una mezcla incierta de materia y espíritu surgido desde la misma, este espíritu es quien abre el camino hacia el conocimiento en todas sus formas posibles, mientras la materia, lo encadena hacia lo perecedero.

El camino de los sentidos capta con igual hondura al de los pensamientos, mientras uno es la razón y el otro la intuición; a no desesperar porque no hay motivos obligados puestos a elegir, y sí mucho interés para sumar intuición y razonamiento.

Como somos seres transitorios y cambiantes, somos siempre posibilidades, en tanto podemos pasar de la potencialidad al acto y de la posibilidad a la acción.

Sólo el miedo paralizante irrumpe congelando el tiempo. Por ambiguo y contradictorio, el miedo lleva la carga absurda de no poder cambiar, así como es mucho “el miedo al miedo”, también es mucho el miedo a vivir sin miedo; si este fue desde siempre un triste y fiel compañero en la difícil tarea de enfrentar los cambios, cierta metamorfosis del verdadero ser representa alguien dispuesto a vivir en sociedad, un personaje que esconde su miedo hasta el extremo de ser creíble y valiente, generando indiferencia al miedoso. Pero muchas veces no es el supuesto impostor quien miente, es el mundo quien se deja engañar con “el hábito del monje” todo un sistema social preparado para aceptar y premiar a quien mejor interpreta un rol requerido y no dar posibilidad alguna de abandonarlo.

Ser quien se es, es un trabajo de solitario, siempre dubitativo frente al peor de los jueces que es uno consigo mismo, a veces complaciente, otras muy injusto, y siempre contradictorio.

Conscientes de que no se puede separar del tiempo que nos toca vivir, terminamos haciendo cuerpo con él. Desde aquí una gran tensión constante e intensa mantiene a los seres humanos frente al mundo circundante, como un delirio organizado que lo induce febrilmente a acoger su entorno por encima de su voluntad en una aparente, única e irreductible posibilidad, siendo el miedo al cambio el carcelero de sus nuevas posibilidades.

Flexibilizar esta postura es precisamente un cambio de posición mental que se traduce en relajación corporal; de forma inversa la gran tensión corporal es reflejo de la conciencia rígida frente al universo que lo rodea. Las estructuras rígidas son las más fáciles de agrietarse y romperse, pero el pensamiento rígido no se quiebra con facilidad, se obstina y obsesiona, será el cuerpo quien dará muestras muy claras de su desgaste y rotura en síntomas de dolor, vértigo o cansancio extremo entre otros. Todo síntoma doloroso tiene germen tanto en la tensión de la vigilia, como en la del sueño, las expresiones de tensiones corporales de nuestros sueños aun aquellos que no recordamos, son posturas físicas que acompañan al inconsciente en sus convulsionadas descargas oníricas y pueden ser tan tensas como auto-agresivas, que luego en la vigilia, son sucedidas por posturas fingidas en la lucha consciente para esconder nuestros verdaderos pero “inaceptables” sentimientos en la vida social de cada día.

En nuestro cuerpo se desatan verdaderas guerras tónicas de tensiones antagonistas que reprimen sinergias musculares, que expresan grandes e históricas agresividades contenidas de hechos nunca resueltos, tanto con conciencia, como los inconscientes, estos los más negados, los menos observados y los más postergados al entendimiento de la condición humana. Más expresa el cuerpo con su excesiva tonicidad y los síntomas que esta provoca, que muchas palabras evasivas y movimientos gestuales en busca de apariencias, porque la tonicidad no miente, es ciertamente genuina por estar fuera del alcance de la conciencia negadora.

La voluntad es la capacidad de mantener la conciencia lúcida en el mayor estado de plenitud todo el tiempo posible, porque a menores conciencias menores serán las posibilidades de seguir existiendo en el campo del tiempo que nos toca vivir en este

vertiginoso y exigido mundo actual con nuestras propias motivaciones, que definitivamente nos hacen individuos.

Los síntomas son lugares de evasión de la consciencia cuando ya no podemos con nuestra existencia, que agotada de una conciencia siempre lúcida en su lucha contra los miedos internos y externos, pide tregua en síntomas corporales, pero también estos son refugio del inconsciente y sus deseos frustrados que conducen malestares que nos cuentan historias pretéritas nunca resueltas, realizaciones imposibles del "animal humano" siempre vivencias insatisfechas, siempre inconclusas.

En la conciencia en cambio, solo se ilumina aquello que se piensa y se puede soportar, pues la experiencia conciente del amor frustrado, mal dado o tergiversado se olvida hasta la amnesia misma, algo muy del "ser humano". Solo en símbolos y metáforas el inconsciente irrumpe en la consciencia, siendo así un severo factor de la búsqueda de evasión sintomática, porque nunca el o los hechos insostenibles vividos en la infancia prematura, imposibles de entender y sufrir, se reciben exactos en su real modo de una conciencia educada entre mitos, tabúes y dogmas de una cultura tan estigmatizadora como castigadora.

Si el norte socio-cultural es el absurdo, la respuesta es el síntoma como refugio y evasión, como una pausa con sufrimientos corporales en reemplazo de los sufrimientos mentales. Todos los síntomas son evasiones simbólicas que recuerdan primero vulnerabilidad, luego soledad y en suma sufrimiento. La capacidad humana de transformar sufrimiento psíquico en sufrimiento corporal es consecutiva, consecuente y corroborable en el mismo cuerpo, nadie imagina los síntomas.

El proceso de transformación suele ser tan largo como sea el sometimiento del cuerpo en tensiones, aceleraciones y desaceleraciones de sus funciones por años. Tarde o temprano lesionan y las lesiones son sintomáticas, pero muchas veces hay síntomas que avisan del proceso de lesión en una vida de tensión y sufrimiento emocional.

Estas advertencias no suelen ser aceptadas en el mundo de cultura absurda-dogmática "donde querer es poder" y poder sentir síntomas toda una debilidad.

Jamás un aviso para una oportunidad de cambiar y entender causas o razones de miedos interiores muy antiguos, o miedos exteriores de exigencias imposibles de cumplir, es atendido con reflexión. Así se vive la aparente felicidad en la superficie mientras en el fondo crecen "demonios" contruidos de negaciones, estas tan habituales son la oscuridad de la conciencia y el germen del absurdo.

Si el corazón es el órgano que mejor representa los sentimientos humanos, en él hay una curiosa tendencia a sentir como destino aquello que lo oprime, pero la felicidad que no necesita una razón específica es inevitable que también en él se exprese. Entre el destino opresor y la felicidad inevitable surge la gran rebelión: "la pasión" que hace decir "esto no es posible" cuando en realidad quiere decir sin decirlo "esto es posible". Entre ambas frases hay un divorcio ridículo por cuanto son indivisibles, van juntas en cada paso de la vida. La pasión calienta el corazón pero también puede quemarlo.

"Caminante no hay camino se hace camino al andar", esta es la parte más conocida del poema de Machado, pero para ser justos recordémoslo completo "Para qué buscar atajos si existen los caminos, caminante no hay camino se hace camino al andar". Es precisamente en no buscar atajos donde habrá que reflexionar, se suele ser muy huidizo por estos atajos de la vida, sobre todo cuando el problema no está en los caminos, sino en la voluntad de andar. La voluntad es un sentimiento privilegiado, es el motor de los seres humanos.

Muchas veces se da la paradoja de amar y odiar la voluntad que nos permite avanzar en nuestro camino de la vida pero nos obliga a soportar sus rígidas asperezas. Cuando somos nuestros mismos jueces y acusados de nuestra propia vida, cuando nos damos cuenta que sólo de nosotros depende nuestra verdadera existencia, cuando la luz de nuestra propia conciencia ilumina cada camino por recorrer, pero si no se tiene el valor de la pasión es fácil perderse en los atajos que son lugares de la angustia que sólo conducen a la indecisión esa negra nube donde se puede caer con

facilidad y salir es tan difícil. Entonces es momento de acción, de obrar, de crear y así la conciencia, es una rara aventura de vivir en la vida en lugar de morir viviendo. Crear es vivir dos veces, primero de voluntad y al mismo tiempo de acción, paralizarse es la victoria del miedo propio sobre nuestra voluntad humana, es hacer carne del sentimiento de una mala idea, ser cuerpo y alma sin un espíritu que relate, enajenarse dentro de sí, aislarse del mundo, y este suele ser cruel con quien lo habita sin dar señales vitales.

Todo cuanto surge de la materia es su espíritu, y nuestro cuerpo es la materia de nuestra conciencia, inconsciente y voluntad de ser. Un cuerpo sin proyección de espíritu no sabe contar al universo la vitalidad de nuestro alma, ese ánima de energía vital que se acumula es alguna parte del cuerpo, duele entonces y quema, usando la vitalidad como combustible, nos consumimos por falta de acción porque no se ha de "dar" el presente en la vida misma. Para qué pensar en la eternidad como "un suicidio intelectual" pero jamás material (por suerte) si no podemos vivir con plenitud aquello que nos vino sin pedirlo. Para qué pedir lo imposible si no podemos con lo posible. Aunque parezca absurdo, hay que aprender a vivir entre la razón y la sin razón, como el piso y el techo de la ambigüedad y contradicción de la vida misma.

Cuando llega la noche y el comienzo del sueño es invadido por esas voces nocturnas que permanecen sin callar, habremos entrado en un dominio distinto, es el dominio donde todo cae en la angustia y la tiranía vigilante de las responsabilidades, donde el individuo oculto no hace otra cosa que contemplarse y oírse patéticamente a sí mismo víctima de la inmadurez de sus fantasías, solo se acompaña del miedo de salir de su disfraz diurno que esconde su persona donde se roba a sí mismo en su personaje para los demás.

De tanto interpretar se confunde el personaje y la persona, se despersonaliza frente a la verdad creando distintas realidades tan confusas para sí, como creíbles y adaptables para los demás.

Si alguna vez se sobrevivió obedeciendo a los mayores, de mayor se sobrevive a sí mismo en su obediente personaje que desfallece por la noche y afloran las voces del reclamo del ser verdadero, oculto vaya a saber quién, desde cuándo y dónde, creando así la angustia de elegir en la posibilidad de todas las posibilidades de emerger sin poder decidir nunca por el miedo a cambiar, y así vivir siempre en la repetición de memorias que no se cambian por miedo a lo nuevo y distinto. Al amanecer se despierta con miedo, se calza su disfraz de personaje social aceptado, así calma su angustia y acelera su ansiedad tan veloz, tan insípida que le hace olvidar quien es. Tensa ansiedad crepusculo de miedo enfermizo que solo produce dolores de cuerpo y alma. Transcurre su día en la era de los avances que transforma la culpa en prejuicios, nuestros prejuicios contra los prejuicios de los demás, todos estigmatizados por todos, una verdadera guerra entre tantas minorías que hacen a la mayoría prejuiciosa, un conjunto atomizado en la molécula social desquiciada.

Todos saben de todo un poco y nadie sabe mucho de nada, cuánto peligro supone tanta ignorancia, tanta soberbia vacía en el teatro de la vida diurna, donde al anochecer con el cansancio extremo, se duerme lentamente entre voces de reclamos mas propios que ajenos esperando que el amanecer sea una oportunidad de cambio, y así día a día hasta chocar de frente y sin tapujos con el espejo de la realidad, y qué difícil es reconocerse en el espejo que refleja todo cuanto no nos gusta de uno mismo y no da opción a echar culpas ajenas. O quizás sí y en parte, las ambiciones culturales del medio que nos rodea presionan sobre el individuo que nació inocente e ignorante bloqueando toda posibilidad de entenderse a sí mismo, obligando a mimetizarse con su entorno por miedo a no recibir el amor necesario.

## CAPITULO II:

Toda historia humana debe ser entendida en su época y cultura donde el juego del amor vital termina siendo un amor malentendido. Entonces, hay una monotonía que es hija del embotamiento que actúa sobre la capacidad de observar la vida, que produce enervación, ya que la monotonía crece día a día ejerciendo un encadenamiento opresor que no exorciza demonios, sino que los crea, demonios de agradecimiento implícito de los logros humanos con la contradicción que se vive donde se reconoce aquello que se da. Pero nunca se agradece explícitamente; por el contrario, enfurece ser servido pensando siempre que es lo mínimo que uno merece por solo existir, aunque nada se aporte a los demás con ese egocentrismo puro tan característico del humano, donde los actos concientes son una realidad apócrifa de su inconsciente, siempre deseoso, siempre egoísta, siempre infantil, que se convierte en un adulto simbólico que representa su vida conformando y agradando los espejos sociales que terminan definitivamente, siendo espejismos de su interioridad perdida o mancillada. Toda mirada interior se vuelve extraña y en la cima de ese ser interior, el único y verdadero ser individual. Habrá mucho vértigo a caerse dentro de sí mismo y perderse dentro de uno, cuando la amnesia de qué y quién soy gobierna a sus anchas por dentro y nos estrecha por fuera en nuestro cuerpo; solo angustia en la esencia y tensión en el continente corpóreo.

Es la estrechez de la angustia la que alimenta la expansión vertiginosa de la ansiedad. Toda angustia refiere miedo a cambiar, hay conciencia de necesidad de cambio pero también el individuo se bloquea frente a él, convocando la duda permanente que genera como consecuencia ansiedad, esta aparece como un fantasma ajeno al origen de su angustia y lleno de síntomas corporales que hacen olvidar el cambio por el sufrimiento del globo sensorial que provoca el mismo estado de ansiedad.

Hay personas que pueden navegar dentro de sí con placer, pero en cuanto salen de ellas no encuentra un punto de apoyo en el mundo exterior para ser quienes son, replegándose con temor en su íntima conciencia, expresando sus sentimientos solo por gestos del cuerpo de forma confusa, pero por otra parte, otros transitan en el mundo exterior a sus anchas interpretando su camaleónico personaje y sintiéndose a gusto. Pero nada saben de ellos en su interior, donde si caen naufragan y también tienen miedo que expresan con su cuerpo de forma clara y tensa.

La soledad puede ocurrir tanto por falta de compañía como por exceso de la misma, así hay miedo y angustia por estar solos, como hay ansiedad y miedo por estar acompañados.

Nos encontramos entre un amplio abanico comprendido entre el egotismo y la agorafobia. Encerrados herméticamente dentro de nuestra conciencia o dentro de un espacio físico bien delimitado en la simbolización que represente más seguridad afectiva que física, por el otro extremo, personajes tan extrovertidos muy necesitados de vida social donde se les reconozca porque no saben estando a solas quiénes son en realidad, con la esperanza de que su imaginación no sea tan fuerte como la realidad misma que viven dentro de sí. Solo se engaña si se sabe de antemano que el acto a realizar es apócrifo, pero casi siempre realizamos de buena fe los actos de la vida, recién luego se sabe de la falsedad por los errores cometidos más los daños propios y ajenos infringidos de los mismos.

Quien poco se conoce no miente por ser el primer engañado de su auto ignorancia, lejos es esto una justificación, hay que responsabilizarse del miedo a saber ser quién se es y las consecuencias que acarrea la ignorancia de uno mismo, porque depositando la personalidad en la cultura o creencia de turno tanto social, mediático como temporal y siendo hijos de una especie tribal y territorial, a pesar de los milenios, todavía vivimos en modernísimas tribus y habitamos extraños territorios inventados y quedarse fuera asusta.

Preocupados por subirse a la cresta de la ola pocos saben bucear en su propia profundidad asustados de encontrar su "Levitan", si se piensa en monstruos interiores

y asusta, mas grave es probar con la ignorancia del ser en si, el peor de todos los demonios internos.

El vértigo interior es una sensación que todos vivimos durante nuestra existencia con una notable repetición, estando muy relacionado con el estado de sentirnos incapaces de entendernos con nuestra propia conciencia. Es que tomar conciencia de uno mismo en forma cabal y total debe ser la tarea más difícil que la vida nos propone; ser consciente de sí es esencialmente duro, porque a mayor conciencia de existir también se suma mayor conciencia de morir. Esto último si no se entiende como una lógica de la vida y se lleva muy mal, será entonces el mayor de los miedos traducido en un vértigo interior difícil de soportar a conciencia, y la falsa solución es saltar al exterior de si mismo para confundirse en los demás. Renunciar al conocimiento propio para ser arrasado por el vértigo ajeno que nos hace olvidar quiénes somos, sin siquiera haber aprendido algo mínimo y personal como quién se es.

Con tan poco conocimiento propio y muy dispuestos a confundirnos en la masa social y cultural que nos rodea, se termina haciendo equilibrio en las fuertes demandas de ser un objeto de recambio en el entretejido social, donde solo valemos por lo que producimos o aparentamos ser sin serlo, así corremos delante de la locomotora de la exigencia social sin valor para saltar fuera de las vías por no saber quedarse fuera del enredo social; siempre hay que ir más rápido que el tren pues si caes te aplasta, entonces vértigo de correr, vértigo de caer, vértigo de morir y vértigo de ya no saber volver dentro de uno para cambiar, fundiéndose en el conocimiento de la persona que somos y la que debimos ser, basado en la conciencia que descubre nuestros deseos y demandas naturales.

Todos tenemos una naturaleza por descubrir y aprender. Parece fácil si no causara tanto miedo el emprendimiento en sí de saber sobre uno mismo, la aparente seguridad de ser uno más copiando modelos externos es la cruel trampa, Sin fortaleza propia estamos a merced de la marea social y cultural siempre propensa al tsunami avasallante de un solo sentido y sin retorno. El vértigo interior es subir a la cumbre de uno mismo, mirar hacia abajo y ver qué se es, eso da vértigo como ocurre en el abismo, cuyo fondo parece atraer y caer, pero igual, es mucho menos vertiginoso que la conciencia de ser arrastrado por la corriente del tsunami sociocultural de turno. Buscar en el fondo de uno mismo permite crecer y apoyarse en sí, en cambio en el exterior no hay punto de apoyo, solo cornisas y corrientes ajenas a nuestros deseos y naturaleza; nos sentimos extraños y extranjeros por que dentro de uno aun desgarrado, hay una pasión esencial, fuera solo un vértigo apasionado muy apurado producto de la angustia masiva que escapa de las conciencias muy asustadas, fundidas en causas generales que paradójicamente, hacen creer la individualidad egoísta, algo tan absurdo como hacer propia la causa ajena y no darse cuenta del miedo colectivo a la propia existencia humana que siempre esta cargada de soledad. Existir es la situación más cuestionada a lo largo de una vida. Curiosamente en la muerte no se halla respuesta, en todo caso deja de ser la cuestión.

### CAPITULO III:

El amor y el hecho de amar en todas sus formas posibles, suele estar acompañado tanto de felicidad como de sufrimiento, pero normalmente no se deja de amar; no es miedo a la muerte, es miedo a la vida, igual que casi todos temen a la oscuridad y a los cementerios. En la agorafobia el problema no está en la calle, está en lo que simboliza esta en los pensamientos ambiguos y enfrentados de personas debilitadas por viejos traumas infantiles y juveniles nunca resueltos.

Las grandes comunidades se nutren de personas en conflicto interno y se les sugiere con protección a cambio de su libertad de pensamiento, después será agorafobia estar fuera de su comunidad. La gran rebelión no es con los demás ni con las instituciones, es con uno mismo y la opresión de su educación obediente. Hacerse cargo de uno mismo es liberar a los demás de un gran problema, así todos tendremos tiempo y fuerza para los verdaderos desvalidos, porque la gran paradoja de nuestros días es resolver las muertes por hambrunas, y las que causa la obesidad; o se resuelve todo en simultáneo o no se resuelve el gran enigma de ¿por qué falta aquello que sobra? Faltar y sobrar son las dos caras de la misma moneda, al que le sobra miedo le falta paz, pero al que le falta miedo le sobran peligros, y al que le sobran peligros produce miedo en los demás.

Luego de millones de años seguimos siendo seres territoriales y tribales como los primeros homínidos, por eso tememos a los distintos y foráneos, pero los distintos y foráneos piensan igual, entonces prejuicios, dogmas y tabúes.

Como reza el dicho popular "así no hay cuerpo que aguante ni mal que dure cien años" sin embargo, son muy pocos los que llegan a cumplir cien años, ¿el resto nos quedamos con el mal?

No creo, el mal es peligroso si uno se acostumbra a él. Si el esfuerzo del silencio es la gran mentira porque así la palabra bondadosa no llega, si se grita para no ser escuchado ni escuchar a los demás, si los tabúes, dogmas y prejuicios pretenden ser el sentido común, tan común que ocultan el propio sentido. Nietzsche decía que "el amor esta más allá del bien y del mal", pero de eso hay que ser concientes para no repetirlo como una frase hecha, sí hacerlo un hecho.

Sobre las cuestiones que se presentan a la hora del cambio las personas se enfrentan con situaciones bien distintas, pero tienen en común la naturalidad de la necesidad profunda de cambio en sí, pero también difieren en que una parte substancial sabe cuál es el cambio que quieren pero se paralizan por el miedo a realizarlo; la otra parte no sabe cuál es el cambio a realizar pero siente e intuye que vivir como vive es un ciclo terminado siendo su persistencia un calvario, pero tiene miedo a no poder cambiar por no saber qué cambiar.

Mientras unos seres saben qué quieren pero no pueden, otros no saben qué quieren y todavía se plantean si podrán encontrarse y tener valor para enfrentarse y cambiar, después de todo un cambio en la forma de vivir es un enfrentamiento con uno mismo, una "batalla" con el propio ser, pero primero hay que saber quién se es y no muchos se pueden jactar de saberlo. Siempre hay mucho misterio interior producto de oscurecer la verdad que cuesta mucho entender en esas tinieblas y mucho más enfrentarlo, por eso el misterio, un misterio apócrifo que se utiliza durante años para ocultarse de sí frente a uno como ser en si y disfrazarse de otro que agrada al mundo exterior, mientras se posterga sufriendo por dentro su mentira instalada como "zona de misterio", toda una ficción infantil que se resiste a crecer y madurar, entonces el misterio no es intrigante, es miedo, ansiedad y angustia. Vivir absurdamente pero que no se note, tampoco es difícil en un mundo de fantasiosos disimuladores, sociedades simbólicas escondidas detrás de su difícil interpretación entre verdades mentirosas y mentiras verdaderas. Situaciones como esta son muy duraderas aunque sean absurdas, pero somos seres donde aquello absurdo se transforma en un absurdo que no cesa de insistir con tozudez generando dogmas y fanatismos que condenan a la repetición; aquel que repite errores solo sabe que será lo mismo conocido sin

sorpresas ni sobresaltos, como si el miedo conocido es mas sano que vencer el miedo a cambiar, por que todo cambio parece acelerar el tiempo y la repetición ralentizarlo. Vivimos el día entre contradicciones y dormir tenso una noche significa mucho cansancio y dolores al día siguiente, dormir tenso muchos días ya es un estado de fatiga y desgano, siendo los dolores o sensaciones de vértigo ya no ocasionales sino situaciones recurrentes con fuertes retracciones musculares en todo el cuerpo. Se duerme tenso porque se vive en un estado de ansiedad y angustia permanente del cual hay cierta conciencia, si esta se duerme en el sueño, el inconciente se expresará con aquello que soñamos pero también con tortuosas posturas representativas y contracturantes que lastiman, por tanto habrá dolor más otros síntomas bien conocidos. Los sueños son formas fantásticas de representar la realidad diurna que no soportamos, no solo la del día transcurrido sino también las historias de años aún no resueltas. Todos llevamos dentro un niño o una niña asustada que pide cariño y protección, un pequeño ser que condiciona al ser adulto. Así fraguamos una vida en función de las carencias infantiles o los abusos de todo tipo y forma vividos en la niñez, soñamos fantasías cargadas de viejos recuerdos que asustan, angustian o son ansiedad pretérita nunca solucionada y en vigencia. Aquel que duerma feliz y contento con su cuerpo relajado y dulces sueños, disfrútelo, es un privilegiado de los que no abundan en estas sociedades de cruel exitismo y principios morales que se adaptan a modas "políticamente correctas", o sea, frases hechas por aquellos con voz y voto pero sin ideas propias y mucho menos claras. Mientras las políticas diagnósticas no contemplen un ser con sentimientos interpretables, tanto a nivel psíquico como postural, todos los malestares sintomáticos que caracterizan los tiempos que vivimos (dolores crónicos generalizados, vértigo y mareos, estreñimiento y fatiga crónica) no tendrán solución mientras un estudio lleve a otro y una pastilla conduzca a otra, esto será "el cuento de la buena pipa" el de nunca terminar.....

Los vértigos y mareos de origen innominados o los dolores crónicos dejan de ser una abstracción teórica hasta que se los padece y son propios, nada es más subestimado que el síntoma ajeno. La ciencia en el Siglo XXI necesariamente debe adaptarse con sus tremendos cambios tecnológicos, sin olvidar nunca que la grandeza de las ciencias de la salud con fines verdaderamente humanitarios y sentido humanista tuvo origen en seres únicos en humanidad y conocimiento serio y profundo que nunca llegaron a conocer un ordenador ni Internet.

M. Curie fue la primera mujer en obtener un premio Nobel y el primer ser en obtener dos premios Nobel, esto a principios del Siglo XX, tiempos absolutamente imposibles para una mujer en la ciencia, sus aportes en el uso del Radio y el Polonio fueron determinantes en todo el siglo que le siguió. Einstein obtuvo su Nobel siendo un exiliado y perseguido, su teoría de la relatividad cambió la ciencia para siempre, su visión del ser humano y el humanismo sigue siendo cita en la actualidad. Herman Hesse fue premio Nobel pero sus libros se quemaron en las hogueras públicas del mayor régimen de la inhumanidad, pero sus obras persistieron y describen con detalle la condición humana y sus sentimientos contradictorios. Siempre hay razones para prejuizar y descalificar pero Menière pudo demostrar hace casi dos siglos que un trastorno auditivo producía vértigo, este hecho descartó para siempre la subestimación del síntoma vertiginoso hasta entonces considerado como locura, hoy sabemos que muchos trastornos psicossomáticos dan vértigo sin lesión auditiva y tampoco "son locos".

Para muchos la idea del trastorno psicológico hecho síntoma y lesión física genera como mínimo desconcierto y duda, son los mismos que se excusan en sus errores diciendo fue sin querer, que no fue a propósito, entonces ¿de donde viene la actitud? Cuesta mucho creer en la existencia del inconciente, un poder interno por encima de nuestra voluntad consciente. La omnipotencia del ego choca sobre el ser animal deseoso e insatisfecho que todos llevamos dentro, se podrá subestimar pero nunca desaparecerá, es mejor entenderlo que negarlo, mejor recocer su existencia que ocultarla. También entender e interpretar el inconciente corporal que es la expresión

del psiquismo dentro del cuerpo que por un síntoma habla sin palabras, entenderlo tiene un arte de interpretación tan clínico como psicológico, por eso la psicopatología es una ciencia Interpretativa muy lejana de las estadísticas pero muy próxima al ser humano único e irrepetible, por que hay en cada ser sufriente de dolor físico y psíquico algo que no se puede medir con números.

Vemos en la literatura universal que las primeras descripciones psicopatológicas fueron hechas por sanitarios sino por verdaderos observadores de la condición humana.

León Tolstoi en su maravillosa obra La muerte de Iván Ilich escrita en 1886 describe en su personaje principal una vertiginosa carrera de ascenso social que termina enfermándolo de algo que ningún médico sabe diagnosticar con certeza, todo su sufrimiento corporal es proporcional a su vacío interior y sus distorsión por el amor dado y el recibido, su crecimiento social y económico es inverso al deterioro de su salud. En 1886 no se había acuñado aun el término psicopatológico, y los grandes de la psicología y psicoanálisis como Freud, Jung o Adler, todavía estaban en sus inicios de su obra y legado, pero esta novela corta se anticipa de forma clara y entendible a textos futuros psicológicos que cambiaron la forma de entender la enfermedad, Hoy su relato es de una vigencia insólita, nada ha cambiado, cada vez hay mas Iván Ilich por todo el mundo. El mismo Sigmund Freud aprendió el idioma español para poder leer e interpretar a “Don Quijote de la Mancha” de D. Miguel de Cervantes libro que siempre elogió y reconoció ser una fuente de inspiración en su obra de investigación científica, este personaje es un mito de la psicopatología. Dostoievski hacía descripciones neuróticas de cada uno de sus personajes tan impecables como completas, que llevó a que Nietzsche lo considerase como el mejor psicólogo que conoció, sus obras “El Doble” y “El Idiota” serán motivo de análisis en este trabajo psicopatológico o somatopsíquico, como también “La Nausea” de Sartre. “La Metamorfosis” de Kafka, “El Lobo Estepario” de Hesse, todas obras clásicas de la literatura, muy ocupadas en alcanzar y expandir el conocimiento de los límites de la condición humana en el mas amplio de los sentidos, posibles e imposibles, arriesgando transgredir “la miopía” con que eran vistos por entonces y siguen siendo vistos aun en el Siglo XXI, pero antes aun en los principios de Siglo XIX un filósofo y escritor como Sören Kierkegaard ya buscaba la expansión de esos límites del pensamiento humano, pero no lo hacía buscando en el exterior, sino por el contrario, en la mas profunda interioridad humana, en lo mas recóndito de cada ser. Sus obras “El Concepto de la Angustia”, “Temor y Temblor” y “La Enfermedad Mortal”, atestiguan una forma teológica nueva de existencialismo que conmovieron a autores como Sartre, Camus, Unamuno; de los primeros surgen un existencialismo ateo que marca generaciones durante el Siglo XX, nuevas formas de entender la conciencia humana con o sin creencia divina, pero en todos los casos de gran amplitud no vista ni pensada con anterioridad, una conciencia que evidencia en mayor grado la existencia inconsciente y su capacidad de comunicación por el síntoma cuando la consciencia oprime el deseo y su satisfacción.

Cuando se padece un síntoma que es incomprendido no habrá más que una paciencia sin porvenir y una esperanza obstinada y ciega que en nuestro corazón reemplaza la falta del amor de la comprensión necesitada, si la situación se prolonga será una monotonía que termina en hábito ya no patético ni trágico, solo un interrumpido pisoteo que aplasta en cada paso, en estos casos la tecnología no es ni buena ni mala, es un ente que puede matar la esencia del amor del acto terapéutico.

## CAPITULO IV:

Es entonces donde parece ser la única solución endurecerse y encerrar el nudo de sentimientos que sólo afloran en el cansancio con expresiones emotivas cercanas al llanto, hay una suerte de crueldad inútil gestada en la incertidumbre de aquellos que nunca sintieron ese sufrimiento que otros han experimentado enteramente en el padecer, eso los aleja de subjetividad para poder comprender y entender, pues no saben preguntar ni tocar, solo ser autómatas del resultado y la estadística donde nunca aparecen el síntoma incomprendido ya que este es un principio, nunca un fin, un principio que viene a ser escuchado para ser entendido en la totalidad de su reclamo humano. Cuando las ciencias se deshumanizan en sordas y miopes estadísticas, son muchos los que pierden en la abstracción numérica y nadie gana en salud, que es el silencio de los órganos, pero si se sabe escuchan los gritos del cuerpo se entiende al ser sufriente ahogado en su silencio verbal.

Cualquier ser es potencialmente capaz de experimentar todos los sentimientos humanos existentes aunque no sea capaz de verbalizarlos o haberlos sentido previamente, pero basta con que otro ser los exprese por él, para sí sentir lo mismo aun cuando todavía no haya experimentado jamás esa emoción o sentimiento. A veces nos gustaría representar nuestro estado mental con una gráfica o una figura que nos represente anímicamente, pero eso no hace falta, pues nuestro cuerpo es precisamente el mejor mapa de todos los estados mentales; en él se entrecruzan las tensiones musculares parásitas, siendo la espalda el lugar más representativo de todo el cuerpo. Una persona tumbada boca abajo nos ofrece en su espalda una gran cantidad de información anímica 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 su vida anímica. Si la observación visual es correcta por experiencia clínica, se puede verificar cuál es el punto álgido a presionar, y si se lo hace profesionalmente 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, un verdadero punto psicósomático por excelencia, ya que coinciden la biomecánica alterada y disfuncional como también la tensión emocional acumulada no resuelta por años. Estos puntos de angustia corporal son referentes en la exploración clínica general del cuerpo con dolores y síntomas crónicos. Destacan las inserciones proximales del músculo angular de omoplato, los ligamentos sacroilíacos en su segundo refuerzo, el ángulo costo lumbar y los músculos suboccipitales. Si se tumba al paciente boca arriba, se observarán otros puntos psicósomáticos como el cardias (“boca del estomago”) diafragma muy elevado, cara anterior del hombro, rodillas asimétricas, ECOM tenso. Son muchas las oportunidades que da la clínica postural para develar el cruce del ánimo y la postura como forma de arribar a un tratamiento psicósomático real, que sea tanto en cuerpo como en psiquis, ya que no es cuestión de elegir sino de trabajar simultánea y sincronizadamente. Sin dudas “el bicho” que Kafka nos describe en su obra “La Metamorfosis” bien puede ser la metáfora de una persona que despierta repentinamente enferma, imposibilitada de moverse, llena de rigideces y dolores, así como sin poder comunicarse para ser entendido. En la obra la familia se asusta, su jefe se enoja y el médico frente al cuadro se espanta y huye al grito de “nunca vi nada igual”. Nuestro personaje se obsesiona en principio con sus responsabilidades incumplidas y hasta se olvida de el mismo, es un hombre joven a cargo de sus padres y hermana, sufre por ellos, se siente obligado a reaccionar pero con los días descubre que no es posible y su entorno varía desde el enojo con la situación global por el padre, el miedo, sufrimiento e inacción de su madre y las buenas intenciones de su hermana. Como siempre el tiempo avanza poniendo todos los sentimientos en su lugar, en este caso aflorando los

malos sentimientos del entorno, el enojo del padre es ya personal con el afectado, la madre sufre y protagoniza el sufrimiento por encima de su hijo generando culpa, y su hermana lo intenta hasta comenzar a desfallecer. Este asilamiento emocional acciona para empeorar al “bicho” hasta deteriorar su ánimo y su cuerpo hasta su final, una metamorfosis individual de la salud que determina la metamorfosis sentimental familiar y social, una muerte social que precede e induce a la biológica.

Con las distintas formas de los brillantes autores, Tolstoi nos describe muchos parecidos en “La Muerte de Iván Ilich” pero no son iguales. Iván Ilich es una obra mas literal y su metáfora se encierra en el sistema de un hombre obsesionado en el ascenso económico-social, y su descenso a la realidad con el coste en sentimientos que conlleva su materialismo, el vacío existencial que en él provoca consecuentemente su somatización, este caso también mortal muy bien se resume en “Y así fue, en realidad, iba subiendo en la opinión de los demás, mientras que la vida se me escapaba bajo los pies ....ahora todo termina”.

Antes, Tolstoi nos recuerda en el pensamiento del protagonista que gime por su gran dolor físico, pero mucho más “sufre por su congoja mental “como también “una única realidad y siempre esa mentira” en clara referencia a los valores de su vida, la de su familia y la sociedad que lo rodea. En la indiferencia que recibía, veía que nadie se compadecía de él, por que tampoco querían hacerse cargo de su persona en su situación, a mayor deterioro mas distancia social recibía, su también metamorfosis física y mental como “el bicho” de Kafka era rechazado y marginado.

León Tolstoi es muy claro en la forma errática y poco humana de tratarlo, de los prestigiosos y soberbios médicos que vio, pero nunca dieron un diagnóstico y todos los tratamientos fueron inútiles, recordando este párrafo: “si usted ,veamos se somete a nuestro tratamiento, lo arreglamos todo, sabemos perfecta e indudablemente cómo arreglarlo todo, siempre y del mismo modo para cualquier persona” o a la pregunta si es o no grave, el médico esquivo una respuesta a tan “inoportuna pregunta” y es así como las obsesiones de Iván Ilich por sus síntomas desde su primer dolor en adelante, son una sucesión de sufrimientos psíquicos que empeoran en lo físico y que termina por consumirlo. A el también le precede una muerte social antes de la muerte física. Iván y Gregorio, ambos personajes tienen en común el deterioro físico por una forma de vivir verdaderamente demoledora, pero son distintos el uno del otro, uno representa a tantísimas personas de vida vacía persiguiendo el éxito para terminar en un fracaso existencial, Tolstoi describe con maestría y sin tapujos hace casi ciento cincuenta años personas que hoy viven y se enferman igual en sociedades vacías de contenido y con fuerte superficialidad en sus valores, Iván Ilich se autodestruye en la búsqueda desesperada de la apariencia ; Gregorio descrito desde el surrealismo de Kafka, consigue un realismo tan duro como patético de una sociedad que usa a sus trabajadores como objetos de descarte y reposición tan igual que hoy pero escrito casi cien años antes. Hoy pueden ser más sutiles las formas de presión, pero iguales de efectivas para obtener el máximo rendimiento laboral y enfermar igual que antaño. Gregorio despierta de una noche que durmió intranquilo, se queda dormido por cansancio extremo despertándose sin escuchar su ruidoso despertador dos horas mas tarde, y su cuerpo es un “bicho” boca arriba con la espada hecha una tabla muy dura “un caparazón”. Mucha gente, demasiada gente se despierta así, pero se siente un “bicho” sin serlo, desde ahí Gregorio inicia un proceso de deterioro ineludible. Tanto la muerte de uno como la del otro descritas por un genial Kafka o la maestría de Tolstoi, son tan tristes y penosas que congojan a todo lector, la identificación es inevitable, serán novelas pero la realidad es igual de cruel ahora como hace cien o ciento cincuenta años. Estas obras de la literatura universal son de gran vigencia hoy en el Siglo XXI, donde el universo social cambió tanto pero tanto, que todo sigue igual. Iván Ilich se desesperaba buscando información en enciclopedias médicas y terminaba sintiéndose peor, hoy es igual pero por Internet. Cuando el síntoma no puede medir o no se refleja en una imagen, o no figura en un estudio, se transforma en un tabú del que solo se puede esperar la evasión tanto sanitaria como social, un fantasma del que

no se puede mencionar, solo es reconocido en su padecer ¿cuál es a forma de medir un mareo permanente o un dolor crónico? no la hay, pero de ninguna manera deja de existir; ¿por qué son menos creíbles que la fiebre o la tensión arterial que sí se pueden medir?, ¿por qué el número de un aparato es mas creíble que el relato de un dolor o un mareo permanente?

Entender la diferencia entre un síndrome que es un conjunto de signos y síntomas, con una disfunción psicosomática que es la expresión del conflicto psíquico expresado en el cuerpo, es precisamente entender que hay un origen en el conflicto en sí que promueve miedos, ansiedades, angustias y culpa. Todo este enjambre de sentimientos y emociones aflora en síntomas creados, radicados y tangibles en el cuerpo que recepciona la confusión y distorsión del modo de sentir y vivir la realidad psíquica, una realidad adaptada y forzada a situaciones insostenibles en sí mismas.

Es en la comprensión del origen histórico personal y las consecuencias actuales el lugar de partida, como así en el cuerpo y sus síntomas, reconocer la llegada e instalación del problema ya hecho biología inequívoca, del conflicto anímico de naturaleza abstracta a la materialización física, y la emanación del o los síntomas desde el sustrato corporal.

Son tres esferas indivisibles del ser, la psíquica, la corpórea y la emocional sintomática, siempre juntas, siempre entrelazadas potenciando la una a la otra. Por eso en este problema humano, sólo cabe un enfoque humanístico que no persiga el síntoma como ente asilado, sino que por el contrario se centre en el origen, causa y efecto. Si los síntomas se ven de forma aislada y especializada sin interacción alguna, se fragmenta al ser en su sufrimiento y esencia abandonado en su soledad e incompreensión. Sólo con tiempo y dedicación se humaniza la actitud que se requiere en el arte de brindar el conocimiento necesario para dar solución. De esto no gozaron en sus tratamientos ni Iván, ni Gregorio y tampoco hoy abunda esta tendencia.

El personaje Josef K. del libro "El proceso" de Kafka, repite sistemáticamente su estado de cansancio por las responsabilidades de su trabajo, pero cuando sufre una acusación injusta, su cansancio es mucho mayor. Quizás en Josef, Kafka como pocos, describe un ataque de ansiedad con vértigos y mareos como pocos, o nunca se había descrito en la literatura en la situación de agobio que le produce estar encerrado con tanta gente de poca o nula confianza, personas negativas con él, en ese aire viciado por el encierro pero también viciado por la burocracia e injusticia, un lugar irrespirable desde lo literal como desde lo metafórico en la parte humana. Lugar que carga de culpa y necesidad de huida "se balanceaba un tanto sobre la punta de los pies" "la muchacha fue la primera en darse cuenta ¿se siente un poco mareado" . A Josef "le resultaba penoso estar a merced de esa gente a causa de su debilidad repentina, "puedo irme ya dijo por ello, se puso de pie con las piernas temblorosas" solo se calmó estando en la calle. En otra ocasión claustrofóbica tanto física como social de Josef K, "la sensación de estar completamente aislado del aire le producía mareos" y dijo con voz débil "esto es incomodo y malsano".

"¿Querría quizás su cuerpo rebelarse y prepararle para un nuevo proceso ya que soportaba el antiguo con facilidad?". Kafka es muy claro, un cuerpo que se revela por síntomas, un nuevo proceso incierto que genera mucha culpa injusta como se describe en la novela, tendrá un cambio de frente a él muy próximo, hay miedo al cambio las piernas temblorosas son un ejemplo demasiado evidente e inconciente en su respuesta física mucho antes de la verdadera toma de consciencia de aquello que vendrá. Ese lugar viciado de gente peligrosa para K, personas más ocupadas de entorpecer la vida de los demás que de ayudar, esas que producen claustrofobia con habitar un lugar común a los demás. Todos hemos vivido circunstancias parecidas. Será por eso que agotado de todo K grita para sí mismo "la mentira es un pilar universal de la condición humana" vivir rodeado de la mentira es muy cansino, cuanto mas avanza el proceso con su incertidumbre e infamia burocrática, el cansancio acompaña a K todo el tiempo, su cuerpo refiere la extenuación del desgaste que produce ser acusado y ser inocente al mismo tiempo como todo un símbolo de los

prejuicios urbanos, sociedades de parloteo injurioso como antídoto del aburrimiento de vidas improductivas, superficiales y vacías. De otra forma bien distinta pero con igual sentido, Fiodor Dostoievski en su inolvidable libro "El Idiota" (tendría el príncipe Lev muchos problemas, pero de idiota absolutamente nada) dice "solo sé decir la verdad por que no soy ingenioso" tanta sinceridad destroza la mentira, es cierto, la mentira requiere de ingenio pero también de mucha memoria porque solo se sostiene una mentira con otra y acordarse de todas es tarea imposible.

El amor mal entendido es aquel entregado con mensajes tan confusos como contradictorios y recibidos sin saber como interpretarlos. Es esta la forma más usual de generar miedos y culpas de generación en generación, si se pide imposibles como por ejemplo si lo bueno vendrá acompañado de algo malo en supuesta "compensación" entonces todo lo bueno será peligroso, y si el amor del progenitor debe ser recompensado con pérdida de la libertad de los hijos, para estos será fuente de culpa hacer una vida propia satisfactoria e imposibilitada de disfrutar; como por el contrario que la libertad sea no poner límites tan necesarios como razonables, habrá entonces generaciones víctimas de sus propios excesos. Si entre los extremos se genera distintos tipos de seres culposos y miedosos con actitudes contradictorias, dudosas o agresivas que encubren la realidad de su angustia y ansiedad hasta en el otro extremo individuos temerarios, sin conciencia del peligro, todos tendrán en común conductas auto-destructivas inconscientes, unos por síntomas insoportables y crónicos pedirán esa comprensión nunca recibida mientras los otros se dañarán en los excesos y abusos de ellos mismo y estos seres tienden entre sí a vincularse. De malos entendidos se conforman sociedades recíprocamente dañinas, dar amor es muy humano, pero hacer entender el verdadero sentido del sentimiento de ese amor renunciando a la posesión y egoísmo suele dar personas más sanas en cuerpo y alma.

Depositar frustraciones y miedos en las generaciones venideras y en las distintas uniones humanas posibles, es crear el malestar como cultura a seguir y sentir que el cuerpo siempre tarde o temprano, da testimonio de lo vivido y recibido, es por eso que la existencia en si misma es dolorosa y sintomática. Porque aprender a ser uno mismo es muy difícil y si no fue entendiendo cuando más se necesitó, más difícil aún será. Desaprender amores filiales mal entendidos es una tarea en cuerpo y alma. Cuando la consciencia permite solo recordar aquello que podemos soportar, el cuerpo en su propia inconsciencia reclama atención y lo hace de forma sintomática progresivamente hasta el descontrol, ya no es la consciencia quien nos gobierna sino la dictadura de los síntomas, dolores y vértigos que no dejan pensar la realidad circundante tal como es, ni sentir el cuerpo tal como fue. En el síntoma se condensa la existencia misma con todos los sentimientos y amores mal entendidos en un lugar de evasión, un lugar para escapar de aquel que mucho antes huyó y no puede recordar, ¿de qué?, ¿por qué? y ¿para qué se escapo?. El síntoma corporal como repetición de las historias emocionales sin resolver, en la huida permanente hacia delante en el tiempo mientras paradójicamente se retrocede en salud y disfrute. Cuánto miedo hay en enfrenarse a uno mismo y no ver aquello que se ve, porque nunca lo obvio es tan obvio, generando así muchas dificultades, dando por sentada la obiedad, siempre es mejor revisar que repetir y desaprender, que es un trabajo muy difícil cuando el amor mal entendido enamora con culpa. Es en el síntoma donde se descargan los sentimientos y emociones sin ordenar ni comprender claramente, que generan ansiedad y angustia, curiosamente esta descarga no se va del cuerpo sino por el contrario vuelve potenciando el síntoma mismo dentro del cuerpo en un nefasto circulo vicioso.

## CAPITULO V:

Sören Kierkegaard, en su libro "La Repetición" escribe "precisamente en estos pobrecitos individuos que tanto sufren, no estén dispuestos a hacer un nuevo mundo y mejor que este miserable que vivimos, ellos mantendrán siempre encendida, con el mayor entusiasmo y valentía del mundo, la llama del amor de Dios. Tal comportamiento es el típico de una pasión demoníaca en el dominio de lo religioso y merece un especial tratamiento psicológico" esta frase les cabe sin dudas a muchos personajes de "El Idiota" de Dostoievski, imposibles de generar un cambio en sus vidas, lamentándose siempre de sus hipocondrías pero también de sus enfermedades y vidas neuróticas somatizadas, el mismo Príncipe Lev luego de grandes discusiones o contratiempos se pasa días en cama con fiebre. Son muchas las veces que en esta obra aparece la palabra vértigo como un síntoma frente a situaciones límites o angustiantes. Varios años antes que Dostoievski, Sören Kierkegaard en su magistral trabajo "El Concepto de la Angustia" escribe: "La angustia muy bien puede compararse con el vértigo. A quien se pone a mirar con los ojos fijos en la profundidad abismal le entran vértigos. ¿Pero dónde está la causa de tales vértigos? La causa está tanto en los ojos como en el abismo ¡Si no hubiera mirado hacia abajo!. Así es la angustia del vértigo a la libertad un vértigo que surge cuando al querer el espíritu poner síntesis, la libertad echa la vista abajo por los derroteros de su propia posibilidad amarrándose entonces a la finitud para sostenerse. En este vértigo la libertad cae desmayada. La psicología ya no puede ir mas lejos por que en ese momento todo ha cambiado y la libertad se incorpora de nuevo como culpable" Vemos que miedo a la libertad ,culpa y posibilidad son situaciones que generan vértigos y mareos.

Sartre nos aporta un siglo después en "El Ser y la Nada" esta frase "El vértigo es la angustia en la medida en que temo no caer al precipicio sino arrojarme a el" es miedo a sí mismo como también miedo al miedo.

Kierkegaard y Sartre continúan en sus obras con el vértigo que en distintas palabras pero con igual sentido y espíritu se puede resumir en "Desde lo mas alto de si mismo mirar hacia el interior de su ser provoca vértigo", estos dos filósofos marcan con virtuosismo el vértigo de muchos personajes de la literatura pero mas aun el vértigo de vivir de tantísimas personas expresado en cuerpo y alma, así como el dolor de existir, pues ambos, tanto el vértigo de vivir y dolor de existir son síntomas universales de la condición humana tanto en la literatura como en la vida real donde se inspiran a los mas grandes autores. Fue así el caso de Iván Ilich que vivió con vértigo su vida de ascenso social y murió con el dolor de su existencia, dolor insoportable de una existencia vacía, un golpe al caer de lo mas alto de una escalera en una tarea doméstica, luego de su gran nombramiento judicial desató su tragedia física, toda una metáfora de su ascenso y caída en su abismo interior, vacío, hueco de sentimientos y emociones humanas. Mientras arreglaba su nueva y lujosa casa desde la altura de la escalera, se cayó o se tiró inconcientemente en su abismo humano sin sentido emocional más que su materialismo desmedido, de apariencia y éxito hacia los demás. No es de extrañar que Tolstoi escribió esta novela al salir de una larga y profunda depresión personal luego de cumplir cincuenta años, donde a pesar de ser un hombre con su matrimonio e hijos, sin problemas económicos y siendo ya un reconocido escritor mundial, mas aun, el escritor mas importante de la lengua rusa junto a Dostoievski, pero su vacío existencial lo abrumó hasta una crisis de la que solo sale con un cambio radical hacia una vida austera, se opone al estado y su religión cuestionando la forma de vivir sin libertad que ambos le proponen, viendo en ellos mas materialismo que espiritualidad, mas mentiras que verdades. Tolstoi siguió su vida de escritor pero también fue un verdadero activista del pacifismo enfrentando al Zar y los bolcheviques con todo cuanto significaba en esos tiempos, mas una forma de existencialismo cristiano igual que Kierkegaard alejado de la iglesia ortodoxa (Kierkegaard la protestante) y buscando su fe dentro de sí, desde esta actitud se propagó por el mundo dada su fama y entabló una amistad epistolar con Gandhi, quien consideró que la obra La Muerte de Iván Ilich fue la novela mejor escrita que haya

leído. Aunque muchas veces se cuestiona si Tolstoi pasó tal depresión, solo hay que leer su obra, ya no la narrativa sino la biográfica. En su libro "Mi Confesión" relata su tremendo estado de cuestionamiento existencial donde confiesa que consciente de ser padre, tener un buen matrimonio, una holgada posición económica, y como el mismo dice ser ya no solo un icono vivo de a lengua rusa, sabe que ocupará un lugar en la literatura universal junto a autores como Shakespeare o Góngora, lejos de alegrarlo o encontrar satisfacción siente un tremendo miedo, porque toda su realización no puede responder la pregunta mas sencilla pero mas importante ¿para qué existo?. Esto lo deprime muchísimo, nada tiene sentido para él fuera de esa respuesta imposible de hallar ¿por qué y para qué existimos? ya no solo se lo pregunta a sí mismo, la pregunta se extiende a la humanidad. El autor que ya demostró como pocos un grado sublime de la comprensión de la condición humana y la describió en miles de personajes, ahora no tiene respuesta para algo más simple que la condición humana, la pregunta es ¿para qué existimos?. Ese vértigo lo invade de forma extrema, lee todo cuanto pueda dar explicación pero no la encuentra, relata sentirse muy mal, como si estuviera enfermo, muy enfermo con dolores y malestares, pero sabe que no es otra su enfermedad que su trágica forma de desesperar ante la vida misma y ver con mucha tristeza la frivolidad de la condición humana, la idea del suicidio es permanente alivia su dolor y miedo, pero no puede matarse. El era un gran cazador, abandonó la caza por que sabía el peligro de tener un arma y usarla contra sí mismo. Fueron años durísimos hasta encontrar la respuesta: que si Dios existe, está dentro de sí, y esa que era su búsqueda define que, "el sentido de la vida es vivirla". En sus valores mas simples entonces, abandona su vida de rico y famoso, se recluye en una casa en los bosques y escribe mucho sobre la simpleza de la vida, como también escribe muy duro contra la vida de la opulencia, orgullos y vanidades; desde ahí nace "La Muerte de Iván Ilich" una verdadera metáfora de la muerte del escritor rico y vanidoso del cual él cuenta se avergüenza.

El dolor del sufrimiento emocional puede ser silenciado en la conciencia, pero aún así nunca desaparece el miedo. Ese estado emocional es el que se revela contra el prejuicio de los demás que es donde ser refugian los seres mas próximos de nuestra vida, eso que llaman surrealismo, es la realidad en su pura y verdadera esencia, que tanto cuesta reconocer por su tozudo absurdo. De cuestiones absurdas se teje y entre teje la vida misma, mientras muchos viven y conviven en la soberbia y orgullo, esto los vuelve hipocondríacos de tanto creérselo, pero otros prefieren el cambio, hartos de sufrimiento buscan en la profundidad las verdades, pero cuánta es la verdad que puede soportar un ser humano; si solo podemos recordar aquello cuanto podemos soportar y es muy duro revolver los entresijos de la historia personal, pero el cuerpo produce sensaciones indefinidas, perturbadoras e incómodas como insoportables que piden sin miramientos explicaciones de aquello olvidado, mal guardado en la memoria sin resolver, ni entender, aunque pensemos que eso ya lo sabíamos y presumimos de entender, pero no es así, nos constituimos de historias tras historias pero siempre que el cuerpo se conmueve, necesita cada ser una revisión que deconstruye lo consensuado y construye un ser en armonía con su historia y cuerpo. Tolstoi cambió y vivió muchos años, pero a Iván Ilich lo dejó morir en un personaje literario que no supo o no quiso cambiar.

¿Cuánta verdad puede soportar un ser humano? es una de las más grandes preguntas que se pueden hacer en todos los sentidos de la vida, y pensar que uno de los pilares que sostiene desde siempre a la sociedad es la mentira. Desde aquí frente a dos aparentes contradicciones nos encontramos todos ¿nos mienten desde siempre? Si, claro, pero no todos aceptamos igual la mentira, ni todos podemos descubrir cada mentira, porque no todos pueden perseguir la verdad de igual forma. Desde este punto vemos como cada uno construye su realidad y convive con ella, y sufre por ella. Poder cuestionar la realidad individual soportando el derrumbe y volviendo a construir una realidad más cercana a la verdad, es un trabajo duro que se siente en el cuerpo, en lo más profundo de la realidad corporal, en la intimidad misma

de los sentimientos y emociones corporales, en el albergue de las verdades no soportadas y las mentiras aceptadas inconscientemente para sobrevivir, pero después de la demolición del muro espiritual, emocional desde el alma misma, se reconstruye pasando de la desesperación a la esperanza, y esta, a la nueva realidad más próxima a la verdad, creando una sinceridad individual e íntima que acerca esa anhelada tranquilidad. Después del vendaval emocional y corporal, debe aparecer el silencio de los órganos y la modulación del pensamiento claro y sereno. Será entonces cuando se pueda decir: “hoy no me hables de ti, hoy pregúntame por mí pero no por tu conveniencia, sino por mi renacer que tanto trabajo me costó”.

## CAPITULO VI:

A través de los sentidos de nuestro cuerpo percibimos la vida que nos circunda y elaboramos una actitud psíquica de esta. Nuestra elaboración mental de la vida, año tras año desde siempre, es una mezcla entre la consciencia e inconsciencia; mientras actuamos de forma consciente rechazando la existencia de un ser inconciente de mayor poder dentro nuestro, caemos en la trampa de querer expresar y recibir sentimientos de forma lineal, controlada y explícita, sin darnos cuenta de qué es literal o cuanto de metafórico hay en cada uno de nuestros actos. Hablamos de nuestros dolores o malestares para que nos comprendan y precisamente fueron los malestares corporales los primeros en hablar a su manera, antes que nuestra expresión consciente, la metáfora está en el síntoma y es en quien se debe deducir la explicación del mismo con palabra propias, porque estas también traen un mensaje encriptado para ser interpretado. No somos nosotros la metáfora, es que la vida misma se nos presenta de esta forma en nuestro pensamiento pero creemos entenderla de forma explícita y lineal, y aquí esta el gran error, leer la vida en su superficie cuando toda la vida es una gran metáfora para interpretar, pero hablamos con palabras grandilocuentes que llevan el secreto del ser y sus sentimientos profundos escondidos en las mismas palabras, pero no las reconocemos como tal, recibimos la vida como metáfora sin tener conciencia de esto, hablamos metafóricamente sin saberlo. El cuerpo expresa metáforas en síntomas y tampoco hay conciencia de ello, reímos y lloramos sin saber verdaderamente de qué o por qué, existir duele y vivir es vértigo puro y duro, mientras no se entienda la metáfora de lo vivido, ni el verdadero motivo de existir, entonces convivimos con la soberbia de saber todo de todo pero no hemos entendido nada de nada, y así sufrimos quejándonos de incomprensión sin reparar en nuestra propia comprensión, ni comprendemos la vida vivida, hasta que el dolor de existir y el vértigo de vivir nos apartan de todo abandonándonos en una profunda soledad. Aquí se elige entonces seguir sufriendo y quejándonos o cambiar, aceptando la gran posibilidad frente a tantas posibilidades, porque seguir sufriendo es muy tortuoso y decadente, pero cómodo es seguir su inercia. Cambiar requiere de valor para enfrentar el miedo a los abismos en el que estamos atrapados, y mientras miramos el fondo del abismo, este también nos mira a nosotros; de nosotros depende evitar caer en el o salir hacia adelante, porque el que cambió nunca volvió a ser quién fue, ni necesita volver a serlo, aprendió a vivir en la verdad y soportar el miedo, superando el miedo al miedo el peor de los demonios interiores.

El superhombre que Nietzsche nos presenta en su Zarathustra es un personaje que poco tiene que ver con síntomas, es un personaje anti todo lo establecido, la verdad pura y dura es su camino, la representación de su asenso a las alturas y búsqueda de aires en esas alturas es alejarse de la chusma. Zarathustra busca la soledad, es la profunda soledad del mismo Nietzsche en su búsqueda de si mismo por décadas, en donde sí sufrió muchísimos síntomas tal como lo describe el mismo en su "Ecce Homo", ahí nos habla de dolores insoportables, cansancios extremos, gastritis, insomnio, gran pérdida de la visión, una impecable descripción de su somato sensibilidad a los cambios de clima en especial las previas a la lluvia, demasiados síntomas intolerables más otros sin nombrar, aún así el es consciente de que todo se resume a la respuesta de su cuerpo en su extrema concentración creativa en su obra literaria que no es otra cosa que su propia búsqueda interior, y mientras se encuentra su cuerpo habla con sufrimiento. Nietzsche un ser irónico, tan apegado a la verdad sin vergüenza, ni tapujos, a él la verdad le duele en el alma y su cuerpo es Nietzsche contra el mundo, su tiempo en su cultura. Una verdadera cruzada contra una moral que no tolera, su realismo lo transforma en cruel con sigo mismo y con todos, el es consciente que su tiempo no lo entiende, ni lo entenderá pero presagia que en el futuro será muy valorado (por cierto eso ocurrió y fue influencia de grandes pensadores del Siglo XX en su segunda mitad, cuando el ya había muerto, aún hoy sus libros se editan y reeditan y se venden en todo el planeta) pero en vida no le dieron para vivir. Nietzsche era un somatizador de su tremenda hiperactividad mental y

su incapacidad de detenerla, se auto consumía en función de su impresionante obra en permanente crecimiento, como así su aislamiento social, duro con el y muy duro con su sociedad. Frases como “¿cuánta verdad puede soportar un hombre?”, “la duda no enloquece es la convicción la que vuelve loco” y “soporto lo indecible” puso en duda todo, pero luego de dos décadas de sufrimiento y como el mismo escribe invierte la sugestión que enferma en salud y vive su mejor momento, siente haberse conocido en su profundidad. Transitar y terminar el proceso de conocerse le dio bienestar, pocas personas como él lucharon contra su demonio interior y dejaron su testimonio, Nietzsche enloqueció y murió con 50 años, se torturó por décadas buscando verdades para un legado que hoy perdura, su locura bien puede ser atribuida a su sífilis, pero cuánto pertenece su joven muerte y locura a un vértigo vivencial tremendo y un dolor de existir sin parangón. Vivió para encontrarse y se encontró, pero también pudo con una pluma brillante contarle al mundo y su posteridad, aun consumiéndose a si mismo en tal empresa. La obra literaria de Nietzsche describe como pocos una sociedad inhumana e incomprensiva con seres de espíritu profundo, pero es la obra de alguien que vivió, sufrió en cuerpo, alma y espíritu su huracanada existencia en la búsqueda inquebrantable de la verdad, una verdad que duele en seres muy sensibles que no están dispuestos a hacer concesiones con la vida superficial y materialista, un luchador contra la mentira del éxito y su soberbia. Muchos pueden ser los errores de vivir así y morir de igual manera, pero su cruel búsqueda sin concesiones de la verdad no son una mentira, son la vida misma, la existencia en estado puro y el la enfrentó, su obra es un verdadero legado de autores hasta el día de hoy, enfrenarla es otra cosa, muy poco probable para muchos. A más años más valor cobra su trabajo entre la profundidad del ser versus la superficialidad social que sigue tan vigente hoy como ayer en tiempos de Nietzsche.

De Dostoievski seguramente su rasgo patológico más difundido o conocido sea sus ataques de epilepsia, siempre entendido como enfermedad orgánica, pero precisamente en esto reparó Freud en un trabajo llamado: “Dostoievski y el parricidio”, donde destaca esta gran cuestión de una de sus obras más célebres, “Los Hermanos Karamazov” en el asesinato del padre perpetuado por tres hermanos, pero el ejecutor físico es el que sufre epilepsia. Freud deja claro la falta de información precisa sobre su padecer, pero tiene motivos suficientes para elaborar su concepto teórico en cuanto a que sus conocidos ataques de epilepsia son más de origen neurótico que neurológicos orgánicos, aquí es importante destacar que la especialidad médica de Freud era la neurología, conocedor de las epilepsias orgánicas antes de ser el padre del Psicoanálisis. Sigmund Freud reúne varios puntos inquietantes, el padre de Dostoievski era un hombre en extremo severo y violento, el trato a sus hijos tuvo mucho que ver en esta situación, Feodor sufrió mucho miedo de este padre en extremo agresivo tanto físico como psicológico, por cuanto “su fantasía parricida” no sería nada extraña sumada a la natural del complejo de Edipo. El mayor detonante es que el padre murió asesinado en un hecho violento a manos de unos campesinos, esta auto-profecía deseada y cumplida, por un lado fue liberador para Feodor a sus 18 años, pero la fantasía una vez cumplida genera muchísima culpa en esa etapa y es ahí cuando se desarrollan las epilepsias que Freud ve como ataque de conversión histérica; la doble culpa de la fantasía cumplida del Edipo y la torturada vida liberada parecen ser actos inconscientes que se pagan de esta forma de autocastigo, hay satisfacción y culpa por igual. Años más tarde Dostoievski fue un preso injustamente por temas políticos, pasó años en Siberia y sufrió un episodio traumático en un fusilamiento fallido en el último instante contra su persona, en todo este tiempo no sufrió ningún episodio de crisis epiléptica o conversión histérica. Si la culpa era su origen, el pago de una culpa injusta con una prisión en Siberia parecía conformar a sus síntomas inconscientes. Las epilepsias aparecen mucho en su obra, pero en “Los Hermanos Karamazov” no es el único personaje con estas características, en “El Idiota” otra obra de gran reconocimiento, se relata al príncipe su protagonista, con episodios como los de el autor, en la obra literaria se refleja también su otra neurótica

canalización, su adición al juego. Esta no es menor condición su vida siempre con sus deudas de juego que pusieron en peligro su vida reiteradas veces, escapa por sus deudas de Rusia, y en Alemania, Austria e Italia el juego los somete a vivir periódicamente en la miseria. Otras de sus obras más celebres es "El Jugador", nuevamente la obra literaria le permite recrear en un personaje su afición neurótica de vivir al límite de la miseria y su posible castigo físico por las deudas, la obra de Dostoievski es muy rica en sus somatizaciones y conductas neuróticas propias puestas en sus protagonistas principales. Se sabe que el primer ataque le ocurre a los siete años cuando estando dormido siente un grito muy fuerte y desesperado en la habitación de sus padres, se levantó, corrió hasta la puerta de esa habitación y aquello que vio le produjo un desvanecimiento (nunca se pudo saber qué es lo que había visto) aquí no tenemos una epilepsia espontánea, sino una reacción a un hecho como mínimo desagradable, necesitó días de cama para recuperarse, esto tampoco es común en la crisis epilépticas pero sí en ataques de pánico seguidos de miedo, ansiedad y tristeza. A los 18 años muy cerca de la muerte violenta caminaba con su amigo por las calles de su pueblo y al ver pasar un cortejo fúnebre se desvanece, con tal intensidad que su amigo necesita ayuda, se lo traslada a un comercio próximo donde recupera el conocimiento y luego es trasladado a su casa, otra vez cama por varios días. Estos son dos episodios muy importantes de los que se conoce en su infancia y juventud precoz, los dos sujetos a hechos emocionales traumáticos y con contenido claramente emocional, ambos espontáneos y concluyen con cama por días, también relacionados de forma directa a su padre alguien muy ligado al miedo infantil traumático. Su padre un ser violento a pesar de ser médico, sus empleados lo llaman en secreto "la bestia", hay una escena muy bien descrita por Dostoievski en "Los Hermanos Karamazov" donde el hermano epiléptico Alex, frente a una fuerte y violenta discusión de un hermano con su padre se desvanece, es trasladado a su cama y pasa varios días en ella con malestar y tristeza; es evidente la inspiración del autor y su vida personal, en otra escena muy detallada en la obra "El Idiota" pasa buen tiempo transitando por la calle en un estado confuso sin perder conciencia ni dejar de saber quién es ni dónde se encuentra, todo parecía muy raro, confuso y angustiante tal como hoy describen muchas personas con ataques de pánico o estados de despersonalización, la descripción literaria semeja tanto y tan bien la realidad vivida por el príncipe Lev (personaje) que hace sospechar que Feodor vivió circunstancias parecidas en su vida real.

Es curioso cómo en tiempos actuales muchas personas hablan con frases hechas y vacías de contenido, se observa aun en individuos ricos de vocabulario pero escasos en el contacto con su realidad más auténtica. Se puede hacer un universo apócrifo de lo visto en el mundo exterior y creérselo como realidad, pero cuando se alcanza a ver tan solo algo mínimo de nuestro interior humano ya nada es igual. Los actuales seres humanos quieren modificar la esencia humana para mejorarla, sin saber siquiera cómo es la profunda y verdadera humanidad interior; "pasar página" para olvidar, pero cuando "la vida es un libro que se escribe todos los días" ¿se puede pasar página?, sí, como todo libro importante (en particular "nuestro libro personal") siempre se vuelven a leer los primeros capítulos donde se armó la trama de la vida propia. Mejor es leer y releer, entonces parece siempre estar leyendo un nuevo libro, con una mejor comprensión del presente que está trazado en los primeros capítulos de la vida, pero también hay capítulos que marcan una vida y ocurre en cualquier parte de libro propio. "Pasar página" "es obviar lo obvio", negar y olvidar para luego repetir, quejarse y enfadarse. Si todo tiempo pasado "está entendido en armonía" con el presente y este es bueno, no puede haber miedo, ansiedad o angustia, ni síntomas corporales que reclamen, pero si no es así como ocurre tan frecuentemente, sería muy valiente, como razonable volver páginas hacia atrás, y si no se entiende la vieja trama pedir ayuda. Porque muchas veces leemos con prejuicios y no leemos eso que vemos de nuestra vida, leemos aquello que "conviene" leer, pasando por alto eso que se esconde en la culpa inocente e ignorante, pero culpa al fin, generada por mucho miedo a descubrir

que la historia personal no fue la que pensábamos, no solo por descubrir equívocos propios que es normal, muy humano, pero el horror está en releer y entender traiciones e injusticias de aquellos mas cercanos, los mas queridos, los que confiamos y defraudaron con o sin conciencia pero lo hicieron y duele mucho, demasiado si cabe aun, seguramente por eso "pasar página" sin haber entendido cabalmente es tan frecuente y de apariencia conveniente. El pasado fue construido por la interpretación de un niño o una niña, o jóvenes temerosos del futuro tomando decisiones desesperadas; revisar el pasado como un adulto, como ser humano experimentado en fracasos, dolores indivisibles de cuerpo y alma, con el espíritu magullado y ganas de entender ese presente demandante de energía vital, malgastada en síntomas que recuerdan ese miedo de existir que tanto duele y el vértigo de vivir en auto- engaños que marean, son un estigma de estos tiempos de compañía solitaria, de entendimiento difícil, de egocentrismos y egoísmos. Hay una humanidad muy sana escondida en individuos humanos insanos en su cuerpo tenso, preso por pensamientos obsesivos en frases fuera de época y sociedades extemporáneas de culturas retrógradas, que tiempo atrás eran aceptadas con su violencia escondida de puertas adentro y culpa afuera. Hay una estafa moral y afectiva encerrada en un círculo vicioso de apariencia adulta que encierra al pequeño ser interior que nunca maduró y hoy pide ayuda en la tortuosidad del sufrimiento corporal como único lenguaje posible de expresión, que necesita interpretación en sus pedidos de ayuda, salida y solución frente a un orgullo engañoso del verdadero amor propio que ahogó las palabras hasta el olvido de su verdadero sentido.

El estado de desesperación ocurre sin que necesariamente la persona sea consciente de ello, cuando la presión social y emocional recibida es mayor que la posible de soportar de acuerdo a la historia individual y la naturaleza humana tan variable en cada ser, viene el desborde emocional, este primero toma de rehén a su conciencia y está sobre-magnificado el falso orgullo, no reconociendo la situación desbordante como tal, cree aún que se puede con todo y más todavía, los demás son los equivocados, "todos están en contra de sí" la conciencia también se desborda actuando a la defensiva genera auto- engaño de interpretaciones de la realidad acomodadas a su gusto y necesidad, pero no a la realidad aquí entonces el choque es inevitable sobretodo si del otro lado de la realidad en general será tan desesperados y desbordados, una verdadera guerra de neuróticos peleando por la razón, pero nunca por la verdad posible: "La realidad", aquí el cable a tierra para tanta vanidad es el cuerpo y sus síntomas que expresan el contrasentido humano del ser socializado y extenuado, empeñado en que sus fracasos sean vistos como éxitos, estos últimos a imagen y semejanza del modelo social de moda, siempre superficial y poco coherente con verdadero el espíritu humano de un ser posible en busca de cierta felicidad. La desesperación es el vértigo de ir por delante de la ansiedad de los otros, del miedo de los demás y en busca de la quimera de la fantasía del milagro salvador: ser el mejor de los mejores, así se esconden los fracasos de seres sin convicción propia, ni objetivos nacidos de su naturaleza, vivir en vértigo extenuante para poder descansar esa zanahoria que nunca se alcanza en largas noches de insomnio, pensar sin poder dejar de pensar, tratar de dormir sin descansar y vuelve a empezar tratando con quimeras realizar milagros personales envueltos en misterios y explicados con falsa autoridad. Cuando las necesidades son producto del deseo absurdo nacido de costumbres superficiales, aumenta esa insana soledad que suicida el verdadero espíritu humano. Es la humanidad en su conjunto el verdadero don, pero el problema está en el ser humano individualmente, que se duele en su existencia y se marean en su vértigo de vivir sin ninguna intención de cuestionarse, que no soporta su historia tal como fue y se la esconde debajo de la alfombra de sus síntomas. El ser humano individualmente es víctima de los chantajes emocionales ajenos, prisionero de su incapacidad de cambio, y ni es fuerte para revelarse frente a emociones extrañas a sí mismo que se las hace propias, parase mejor sufrir como propio el problema de los otros que enfrentar los internos, esos tan intensos que siempre crecen en el olvido de

la soberbia de un orgullo mal entendido, hijo de un amor propio disminuido y machacado por la vida. Hay una sed ardiente de amor correspondido, esta sea quizás la más fuerte de las carencias del ser humano individualmente, que siembra y nunca cosecha y se ve con sus manos vacías, con su corazón lleno de angustia dentro de la ansiedad que desespera, mientras espera el entendimiento interno que tanto buscó en el exterior lleno de infertilidad. No hay peor tortura que la moral de la culpa injusta aceptada como verdadera y propia. ¿Cuánta verdad puede soportar un individuo?. Dependerá en gran medida de cómo la reciba, en qué tiempo y de qué forma; si puede hacer de esta una realidad útil o una asfixia insoportable, un alivio o un dolor. Pero debemos preguntarnos entonces ¿cuánta mentira puede soportar un ser y convivir con ella? por que también se puede hacer una realidad que no asfixia, pero desorienta y destruye una realidad posible con una vida adecuadamente sana. El difícil equilibrio de encontrar una realidad posible conciliada con cada historia individual, pero la suma de historias individuales no siempre es una ecuación perfecta, por el contrario, es una suma imperfecta e incierta. El espacio de convivencia es una gran confusión de realidades a la deriva, aquello que unos pueden soportar a otros les estalla dentro de sí. Conciliar realidades es un eterno trabajo de las sociedades que nunca logran alcanzar, sea quizás ese el mérito que caracteriza la tolerancia cultural del medio donde nos desenvolvemos. Cuánta realidad propia puede construir un ser y convivir con la realidad ajena; cuánta vida interior saneada en la reflexión y descubrimiento de miedo encubierto se ha soportado; cómo gobernar nuestros miedos y prevalecer al de los otros. Dar y recibir afecto dentro de un marco compensado y bien entendido, de lo contrario serán largas y penosas historias de amor mal entendido, el amor humano es un don que sólo funciona en el delicado equilibrio de dar y recibir en consecuencia, y nadie está libre de los desbordes; pedir más de lo posible o dar menos de lo necesitado, el entendimiento humano empieza y termina en la lucha interior armonizada en el exterior, si no todo desequilibrio serán presiones descompensadas que duelen hasta la desesperación.

Precisamente el ser desesperado no siempre sabe que lo está, tampoco está desesperado quien dice estarlo, porque la desesperación es un estado de ignorancia de sí mismo, en esa ignorancia no se puede hacer ningún juicio de valor saludable, solo juicio de desquicio, cordura con locura y locura con cordura, seres ambiguos y contradictorios chocando entre sí; aquí aparece la imperiosa necesidad de encontrarse para navegar en mareas sociales y culturales con muchos naufragios entre medias verdades y mentiras a medias.

Cuánta verdad hay en un silencio y cuánto de verdad puede haber en las palabras. Hablar no es siempre decir algo, sabemos del parloteo, como también de la palabra justa, porque se puede mentir con la verdad y ser verdadero mintiéndose sin saberlo. La verdad nadie la conoce y la mentira es uno de los pilares donde se sostiene la sociedad humana desde siempre. Así nos hemos construido en la ambigüedad y la contradicción, todo un paradigma muy humano.

No es un dato menor que los personajes de las obras de Dostoievski pasen horas y días en la cama o en un diván luego de vivir un fuerte disgusto o encontrarse en estado taciturno pensando en sus problemas no resueltos, como tampoco es menor que muchos de esos personajes salten con violencia de su "reposo" por hechos inquietantes y realicen grandes caminatas para visitar personas en conflicto, ambigüedad y contradicción física; de la quietud a la acción maníaca y luego a la extenuación y reposo melancólico, la fatiga y debilidad son señales inequívocas en sus obras, la palidez frente al miedo junto al mareo se repiten siempre, sus personajes siempre en conflicto con su traumada existencia dio Feodor Dostoievski miles y miles de descripciones impecables de personas que con su cuerpo expresaban su conflicto en la vida de contradicciones y existencias conflictivas, mucha de la tinta utilizada por este maravilloso escritor universal hoy se abreviaría en ataque de pánico, agorafóbico, crisis de ansiedad, fibromialgia, fatiga crónica, pero la profundidad que buscó Dostoievski en la psicología de sus personajes en conflicto consigo mismo es mucho

más realista y descriptiva que los rótulos simplistas de nuestro tiempo para síndromes de supuesta falta de origen y eternos estudios, que sólo certifican la falta orgánica que justificaría el problema. Profundizar en el individuo explica relaciones físicas naturales y normales en alta presión social e interna. Dostoievski no era médico ni psicólogo, pero quién puede dudar de su capacidad para analizar los límites humanos en la existencia. Más de una vez Nietzsche se refirió Feodor Dostoievski como el mejor psicólogo que haya existido, tampoco se puede dudar de la capacidad de Nietzsche para llegar a conocer los límites humanos de existir y vivir en los límites extremos de la vida misma y cuestionarnos que de una visión extremadamente simple para en hartos complejos. En la obra de Dostoievski aparece siempre la verdad frente al engaño, el dolor existencial junto al corporal, el conflicto interior y el cansancio extenuante tan pero tan detallado y real que no cabe mucha duda pensar que este genio de la literatura pudo extraer de su traumática vida, tan talentosa como autodestructiva, el mejor argumento del sufrimiento interior hecho cuerpo, sólo quien vive síntomas como los que describe sabe relatarlos con esa increíble pero cierta realidad.

## CAPITULO VII:

Creer en un desaliento constante de quienes deben cuidarte, ser subestimados por quienes deben darte apoyo en la inocencia e inmadurez de la infancia y adolescencia siempre antes de realizar un emprendimiento, conduce tarde o temprano al fracaso. Estos fracasos sistemáticos juveniles suelen dar adultos inconstantes, inconclusos o dejados de sí mismos, seres vergonzosos de sí revestidos de fríos o ausentes. Esa herencia de subestimación y reproche se recibe con renuncia al carácter firme, donde todo se transforma en duda y culpa. Si los progenitores dieron esa formación, también se siente cierta imposibilidad de ser dueño del cuerpo propio, como una falsa herencia genética (es cultural) que no fue adquirida con convicción en cuerpo y alma. Se duda entonces del propio cuerpo. Así nace primero la hipocondría, esta pasa a ser una obsesión y luego una realidad insoportable de síntomas físicos y desesperaciones anímicas. Así de generación en generación, se transmite cultura de cuerpos traicionados resistentes al deseo o satisfacción agobiados de malestares. Así transitan siempre tambaleantes por la vida acorazados de tensiones parásitas que agotan la energía vital. Nunca se debe seccionar la historia, ni vivir escindido de los malos momentos, por que estos irrumpen en el presente sin invitación alguna, causan daños sin poder entenderlos, pasando como fantasmas desapercibidos que se creyeron enterrados y bien guardados, fantasmas que gozan de buena salud, parasitando la vitalidad de quien no reconoce sus andaduras en el propio cuerpo, ese heredado sin fe, ni convicción, ese cuerpo irreductible propio que se vive como prestado culpándolo de males propios y sobre todo ajenos, que vagan en la mente haciendo gala de ocultismo mientras las turbulencias de la consciencia esconden el mar de fondo del inconciente, por que este es un órgano "virtual" que deambula por el cuerpo y se asienta donde quiere y cuando quiere, fuera de todo gobierno en tanto y en cuanto no se lo cuestione.

En ese momento tan, pero tan oscuro, de profunda tristeza y de miedo, donde parece que la luz nunca va a llegar, donde el aire está tan viciado que cuesta respirar, es ahí donde se rompe la muralla separadora del silencio interno con esos secretos tan guardados que parase olvidados, que sólo salen al exterior disfrazados de sufrimiento físico real y verdadero, tan verdadero que se quedan con el secreto y el daño realizado que dio su origen en la representación corporal del síntoma que permite evadirse de esa cordura que parece "locura" y no lo es. En ese momento donde se rompe la muralla que encierra el silencio, brotan verdades, verdades venenosas a la existencia que limpian a la misma en su emergencia al exterior, liberando ese espíritu oprimido, en ese momento hay mucho dolor, pero también mucha descompresión, así llega el pequeño haz de luz y la brisa de aire justa para seguir adelante, que difícil es abrir una fisura en la muralla del silencio y dejar salir tanto dolor, tanta asfixia, pero que necesario es abrirse a la posición nueva donde parece que hay oportunidades de cambiarse a sí mismo desde la construcción mal hecha de todas esas opciones fallidas que nos abandonaron en la soledad profunda del silencio insano, por que hay silencios que son paz para el alma, pero hay silencios que son verdaderos infiernos para el espíritu, nadie debe ni merece callar cuando se ve sometido por la vida que en suerte se encontró.

Muchas son las veces que un cuerpo que merece ser disfrutado en libertad, se transforma en un enjambre de tensiones que encierran una larga historia, todo ser merece ser liberado de un cuerpo oprimido y una mente opresora, y así es como la historia jamás contada se libera de la jaula corporal, por que todos tenemos derecho al disfrute del cuerpo a través del movimiento, el tacto y el contacto. El cuerpo es fuente de placer y así debe ser, aunque la vida se empeñe en hacerlo sufrir.... Por eso hay mucho valor en la lucha por estar sano en cuerpo y ánimo enfrentando la verdad que tanto duele por dentro y por fuera, son muchos los años de guardar silencio pensando que peor es contarlo y sin dudas peor es negarlo. Siempre hay comunicación tanto verbal (dialogo) como no-verbal (tensiones parásitas) no es cuestión de elegir, siempre se puede en simultáneo relatar el misterio del secreto, ese secreto tan temido, como

desanudar el enjambre que tensiona, un depredador de energía vital, ánima en estado puro....¡el alma del cuerpo vivo!. En el concepto de humanidad hay mucha belleza, pero el individuo humano al interrelacionarse complica su existencia y la belleza del concepto. Por que si el silencio de los órganos es la salud, solo si se habrá dicho lo dicho, aquello reprimido que fogosamente incendiaba por dentro y coartaba inconscientemente la capacidad de actuar, mancillada en vergüenzas apócrifas y reflexiones alocadas que no conducen a nada. Una nada muy fría y soltaría que solo se calienta cerca de esa pequeña tierra dorada de verdades jamás contadas.

## CAPITULO VIII:

Hay un diablo que todos llevamos dentro, ese que al preguntarle ¿por qué sufrimos? contesta: -Bien lo sabe usted, otra cosa es que de ello usted quiera hablar ¿para qué me lo pregunta a mí, si usted tiene todas las respuestas?, pero si usted quiere puede echarme la culpa, hágalo, para eso soy su diablo personal, el que usted se inventó para sí. Hablar de mi o de su sufrimiento es lo mismo, porque mi secreto es que no existo y el suyo es inventarme. Si busca su Dios no tiene que ir muy lejos, mire dentro suyo porque ahí esta toda la verdad; distinto es que quiera saberla, porque por más realidades que se invente, su verdad es suya y nunca cambia, solo la esconde más dentro suyo. Claro que si insiste en buscarla afuera se hace muy torpe la búsqueda, pero la verdad como el universo humano no desaparece y siempre se lo va a recordar, porque se sufre mucho lejos de la propia identidad, esa que construimos con más errores que aciertos, esa que muchas veces fue elegir el mal menor pero mal al fin, ya que nunca elegimos con absoluta libertad solo elegimos opciones. No sufre menos el que mejor elige, sufre menos el que se equivoca poco al elegir. Vivir viviendo es muy distinto a vivir sufriendo, ese sufrimiento que amortigua verdades insoportables, aceptar la verdad que en su caso es su realidad, lo acerca a una vida mejor, ni diabólica, ni endemoniada eso es su imaginación al servicio de su sufrimiento. Mire qué motivos da la vida para sufrir y son muchos, para tener que fantasearlos y dramatizarlos, mire que se lo digo yo, que soy su diablo, el que usted se inventó. Pero hay que tener cuidado, este juego entre la fe y la incredulidad alternativamente, no sin objeto de conveniencia, porque cuando deje de ser su diablo soñado, le resultará que soy real negando toda realidad ocurrida verdaderamente. De pronto puede aparecer una gran sed de verdad, más una necesidad imperiosa de respetar los derechos del corazón, que tuvo su desengaño precoz, traición y abandono de aquello prometido jamás cumplido..Pero no se olvide, siempre se me convoca en los límites de la condición humana y desaparezo en el centro de la esencia de cada ser humano. Cuando el cuerpo esta triste se envuelve de cansancio y fatiga, la tristeza y las emociones son muy costosas en energía real, las emociones amargas son hambrientas de una y cada una de todas las moléculas de nuestra energía vital, precisamente un cuerpo triste pierde su vitalidad, su capacidad de ser cuerpo en movimiento, su verdadera razón de ser transita afectada en forma de percepción distorsionada , el cansancio se siente como una quietud inamovible, una parálisis de cuerpo y espíritu, "un alma en pena" por "nuestras carnes" es esa la tristeza encarnizada representando nuestra realidad imposible de conllevar, desde esa quietud que obliga a reflexionar tantos ¿por qué? como tantos ¿para qué? sólo desde ese lugar se aprende cuanta energía se fuga, se draga en sentir y pensar las frustraciones hijas de equívocos que pretendían reparar errores de nuestra vida. Solo la profunda sinceridad con el sentir y pensar devuelven la vitalidad perdida que se tragaron los años y años en angustia y ansiedad, toda tensión corporal tiene precio, un precio vertiginoso de vivir y un miedo extremo de existir. Hay que cambiar el medio y las circunstancias que nos rodean porque no sólo los pensamientos nos dejan sin energía, también las gentes nos insumen vitalidad, somos transferencia desde dentro hacia fuera, pero también de fuera hacia dentro, nunca es igual vivir que convivir, aceptar que ser aceptado, ni esperar que por dar, se puede recibir en igual proporción. Todos fuimos concebidos y heredamos nuestro cuerpo, pero muchas veces no podemos hacernos cargo de esa herencia biológica natural y habitamos el cuerpo propio como si fuera ajeno, inquilinos de nosotros mismos. Saber decir "me quiero" o "te quiero" con palabras es muy difícil, decir "te necesito" casi un imposible, y cambiar una utopía. Sin embargo, lamentarse con palabras muy detalladas de sufrimiento hipocondríaco es un hábito cotidiano en esta sociedad, saber escuchar (que no es oír) el mensaje de la queja hipocondríaca es comprender al ser oculto detrás de su síntoma. Revelar qué nos cuenta el síntoma corporal es la verdadera sanidad, condenar la hipocondría al lugar del molesto, es la hipocresía que

disfraza el fracaso terapéutico, en una sociedad donde nadie nace hipocondríaco, pero existe una larga historia de una cultura que la fomenta hipocondríacos. En la hipocondría no hay engaño, sin embargo cuando el daño físico al fin se produce, por que no hay parte de nuestro cuerpo que resista siempre esa tensión permanente que provoca esconder la angustia, ni soportar la ansiedad, muchos años de un cuerpo en marcha forzada contradiciendo el orden natural que el cuerpo es fuente de placer, no fuente de sufrir, el placer también hay que saberlo recibir y heredar en cambio el sufrimiento es un desborde de una mala aceptación de los hechos internos y externos, una vida mal entendida que no termina de ordenarse.

## CAPITULO IX:

Los límites de la condición humana son siempre imprecisos, difíciles de entender y alcanzar, cuando no improbables, ¿dónde está el límite del ser humano que pretendemos ser humanamente? ¿y dónde el del animal humano que también somos y nos esforzamos en negar? en el inter-juego de estas preguntas sin responder está la incertidumbre, no es igual el miedo del ser humano social individualmente, que el de su colectivo social al que pertenece, ni el miedo del animal humano que todos llevamos dentro, pero todo se suma, porque hay un miedo propio, un miedo cultural y un miedo animal, estos interactúan permanente entre si y son interdependientes el uno del otro. Nadie sabe por sí mismo que miedo lo posee en cada momento, en cada instante de su vida, el miedo animal teme por la muerte y nos hace huir del peligro, el miedo social nos impregna por su contagio irracional, mientras el miedo del ser humano individualmente teme a vivir plenamente. Así la conciencia recubre de lógica y certeza, mientras el inconsciente busca transgredir límites, uno juega por lo seguro mientras el otro solo arriesga por placer. ¿Qué ejerce una presión más fuerte, el agua del caudal del río o la estrechez del fondo de de su cauce?, aquí lógica e ilógica chocan y así nos acostumbramos a vivir entre presiones internas y presiones externas. Cuesta mucho entenderse cuando todo está hecho de una contradicción en sí misma, una naturaleza contradictoria de la condición humana en su cuerpo con su relación social y su apetencia animal, vivimos en la superficie de lo absurdo (tan socialmente aceptado) y la profundidad del deseo en la insatisfecha existencia. Son las costumbres nuestro supuesto refugio, tanto las buenas, las malas y las tediosas, pero costumbres previsibles, todo cambio genera miedo por alejarnos de las costumbres hasta que el cambio se transforma en una nueva costumbre.

La esencia humana está en todas las costumbres de cada cultura, pero también los cambios son fruto de las necesidades que demanda la esencia humana siempre insatisfecha, siempre deseosa y rebelde al control. La voluntad es la conciencia siempre despierta y atenta a mantener el control de la naturaleza descontrolada de la condición humana, y esta, está llena de misterios por que podemos saber quienes somos, pero nunca que somos en esencia..... Seres absurdos de vivencias superficiales juzgan nuestro modo de ser, pero les permitimos invadir nuestra vidas, los tomamos en serio y sufrimos por su comentarios y opiniones, cuando esto es así es muy claro que la culpa no es de ellos, si no de hacerles un lugar en nuestra vida. Si el espejo es el otro o los otros en lugar de ser una mirada íntima y propia, no se puede quejar de aquello que nos reflejan los absurdos y superficiales, si somos nosotros quienes los creamos como nuestros jueces. Toda una cultura del que dirán, rige desde siempre como un gobierno moral de una vida apócrifa muy valiosa para aburridos y fracasados que triunfan en el sin sentido de la vida de superficie y absurda más llena de fases hechas que de pensamientos reflexivos, más dirigida a destruir que construir, pero se debe tener mucho cuidado con las costumbres por que estas hacen milagros transforma seres útiles en inútiles, si alguien es tratado de una forma por mucho tiempo, termina siendo de esa forma sin darse cuenta de su cambio con pérdida de esencia y condición. Hay algo más fluctuante que las relaciones humanas, más controvertido, ambiguo y contradictorio, que la existencia en sí misma, el absurdo de la realidad de vivir por el miedo a morir debería terminar con toda problemática psicosomática, pero no se logra, de ahí su absurdo, toda una cultura de miedos, culpas, ansiedades y angustia da importancia a la parte fatua de la realidad ¿cuánta realidad sobrevalorada hay que soportar y padecer para entender que la vida es una verdad inalcanzable? y solo hay que vivirla sin más pretensiones que su propia y simple propuesta. La de nacer y morir en el medio de estos dos hitos está la vida, pues lo único que da sentido a la vida es vivirla. Aquellos que vivieron lo suficiente para peinar canas saben que en algún momento se descubre "un tiempo transversal" que pone en igual plano la infancia, adolescencia y madurez, que iguala el presente con los recuerdos pasados, un lugar para ordenar emociones y sentimientos sin negaciones, sólo buscar serenidad y paz con uno mismo, vivir en la conciliación propia

y la aceptación personal facilita la superación de la tortuosidad de la cultura de la culpa. Vivimos un tiempo de cambios permanentes, un época de cambios pero profundizando la mirada vemos que en realidad es un cambio total de época, una época absolutamente diferente como tantas veces le ocurrió a gran parte de la humanidad, pero nunca de forma tan expandida como se cree; mientras la parte del mundo desarrollado mira y se admira en su nueva época, un importante sector de la humanidad actual no ha solucionado los problemas de la supervivencia mínima de la anterior época ya sea por la calidad de vida social o más penoso aún la esperanza de vida es menor a la del siglo anterior en el mundo desarrollado "la humanidad vive en tiempos distintos al mismo tiempo" en este contexto pensar como se desenvuelve la mente humana entre contradicciones tan amplias donde un sector del planeta ve normal que la adolescencia supere con creces los veintitantos años camino a los treinta, y en otro lugar la expectativa de vida apenas pasa los 40 años, mientras instituciones de prestigio mundial miden el índice de desarrollo humano o índice de felicidad, el índice de mortalidad infantil no sólo no ha sido desterrado del mundo sino que va en aumento en gran parte del planeta. Hace 200.000 años que la antropología evolutiva da cuenta que somos la última evolución, el último eslabón de la especie, el homo sapiens- sapiens, el que convivió 10.000 años con el Neanderthal ya desaparecido definitivamente sin clara explicación, pero con muchas teorías no comprobadas, una la menos refutada, el Sapiens - sapiens se expandió en su desarrollo achicando espacio vital y la alimentación al Neanderthal, corrientes mayoritarias de la antropología evolutiva creen que la evolución ya está fuera del humano mismo y la depositan en la tecnología ¿es esta evolución? ¿progreso? ¿o solo desarrollo?, la revolución industrial prometía lo mismo hace un siglo ¿hoy somos víctimas del cambio climático que nos dejó o estamos en una era natural del cambio de clima? La tecnología ¿es progreso, desarrollo o evolución? ¿se acopla al pensamiento humano universal o lo reemplaza y atrofia?. Un nuevo mundo automatizado o un mundo de autómatas entre tanta contradicción y ambigüedad, se encuentran los seres de hoy en busca de sí mismos, hacer una búsqueda interior con un tsunami exterior social sin dudas es difícil, pero será precisamente el ser uno mismo, el antídoto al vértigo del cambio de todos los cambios y elegir de la ultra-tecnología aquello que realmente sirve y crearse los propios antídotos de sus efectos secundarios nocivos, que se prevén múltiples e intensos, una sólida posición interna permite como siempre sobrevivir en el vértigo exterior el mundo interior humano es hijo de la naturaleza que ya demostró ser eterna, el mundo exterior social en su vértigo cambiante es hijo de su tiempo, y siempre pasa dar paso a otra revolución, ahora la tecnología que sepulta la industrial y esta un cultural con eje en los imperios, más estos en los feudos y estos a las tribus, nunca dejaremos de ser tribales y territoriales, dependientes de autoridades deslumbrados por los milagros y sus misterios, necesitados de autoridad y criticarla. Todo sigue igual mientras la verdad milagrosa sea, el medio exterior y olvidarse de quién soy, sobre todo ¿por qué y para qué?. La gran literatura deja mensajes inequívocos en sus personajes inmortales y siempre vigentes, el "loco hidalgo" de Cervantes o los trágicos personajes de Shakespeare, los neuróticos de Dostoievski o los no menos locos y neuróticos de Tolstoi, son iguales a cualquiera que hoy se precie en la avanzada tecnología. Los lobos esteparios de Hesse caminan nuestro tiempo con un smartphone, Iván Ilich no murió "se recicló" y se multiplicó, el "Relato de la Locura" de Erasmo podría ser un "superventas" por salir a pesar de tener más de quinientos años, hace siglos y siglos que el individuo de vanguardia está retratado, será su secreto el gatopardismo para que todo cambie para seguir igual. Cuántos "Funes el memorioso", mueren de insomnio en "La City" actual, quién no vive cada día su Proceso como avisó Kafka o amanece en su Metamorfosis hecho "un bicho" asustado por el abandono social de ya no ser útil. La extraña amistad de las personas con vértigos y mareos, fibromialgia o fatiga crónica con la cama no es una suspicacia, ni una ironía. La cama suele ser el destino común en situaciones de vértigo extremo, grandes dolores migratorios o cansancio extremo.

El solo hecho de dejar de luchar contra la ley de gravedad estando acostado, hace disminuir los síntomas descritos y muchas veces desaparecen. La cama o su equivalente se transforma en un refugio, un lugar donde no sólo la ley de gravedad da tregua al equilibrio postural y relaja la musculatura antigravitatoria sumado a cierta descompresión articular, en la cama existe cierta paz, y una rara armonía con la angustia que provoca los malestares de estos estados alterados del cuerpo. No se trata de ninguna manera de un reposo terapéutico, se trata de una necesidad imperiosa de calmar los síntomas y a su vez, un aislamiento social para no tener que exponer ni explicar las sensaciones vividas, pero en la cama hay angustia y un estado taciturno, cierta tristeza con uno mismo frente al problema y la falta de comprensión social y sanitaria, no es pereza ni falta de ganas, es abatimiento físico y mental. En la cama se encuentra un útero artificial de protección al desconcierto interno e incompreensión externa, existe un silencio y el secreto, en este estado nadie que sufre pregona esta situación injustamente vista por los demás como vagancia. Bien sabe quien sufre esta situación, que salir del pozo oscuro es la mejor noticia y salir del borde del abismo no incluye vivir acostado, pero mientras se sufre hay remanso en la cama y esa forzada amistad. Son muchos los personajes de Dostoievski que luego de un disgusto terminan semanas en la cama, como el príncipe Lev de El Idiota, o Stepan Trofimovich de Los demonios, siempre necesitado de una cama o sofá para reponerse de sus frustraciones que terminan en episodios somáticos como sus jaquecas, mareos o su debilidad física. Harry Heller El lobo estepario de Herman Hesse, necesita mucho de su cama o sofá en sus achaques repetidos, pero Iván Ilich nunca más salio de su cama y Gregorio el bicho de Kafka comenzó su metamorfosis en esta. Esta situación "de subsistencia" es ambigua y contradictoria en la medida que se avanza en el restablecimiento tensional, los resultados iniciales y de medio alcance no son proporcionales al descenso de los síntomas, el cuerpo va más rápido en su recuperación que dichos síntomas, que si bien si son menores, no son proporcionales a la recuperación que se presenta objetivamente mayor, porque el cambio de postura anímica es mucho más lento y desconfiado de si mismo. Recordemos que el cuerpo responde de forma refleja a la vida e historia personal, pero los estados de ánimo son producto de elaboraciones conscientes e inconscientes y su nueva postura cambia lentamente, deshacerse de obsesiones y ansiedades es un proceso naturalmente lento, como también fue extenso su proceso de construcción, las obsesiones son la persecución de una realización imposible e imaginaria de la vida perfecta, algo irreal en seres humanos imperfectos por naturaleza, es cruel la actitud de la perfección y el nunca equivocarse y más aún defenderlo sabiéndose equivocado, estas obsesiones son madres y padres de los grandes estados de ansiedad y angustia, de ahí su tardanza en el cambio, se necesita autocrítica y fuertes dosis de realidad para desaparecer las obsesiones que supimos construir.

Es importante reconocer que las obsesiones fueron a su manera durante mucho tiempo "un salvavidas" de la gran adversidad de los momentos más críticos de la vida, pero qué difícil es sacarse "el salvavidas del naufragio personal" cuando cuesta reconocer que ya pasó lo peor "y pisamos tierra".

Los seres humanos tenemos más facilidad para perdernos dentro de nosotros y entre los otros, que para encontrar un camino que permita una identidad unificada con la historia vivida a través de la existencia, que sumada la incapacidad de flexibilizarse sin perder la identidad propia, y desde esta misma imposibilidad surge la necesidad desmedida del control de la razón. "La incapacidad de enfrentarse a la realidad", crea razones pero nunca verdades, curiosamente muchas razones se oponen entre sí, aquellas que son buenas para uno mismo nos parecen malas para el reconocimiento de los demás hacia nosotros. Pasamos gran parte de la vida haciendo mezclas entre razones que nos satisfacen a medias y convencen tibiamente a los demás, así vivimos entre insatisfacciones y tibias relaciones humanas, estos atajos nos alejan de cualquier camino de salida sana para el encuentro de ser verdadero por dentro y por fuera, construimos una versión apócrifa de nosotros mismos, ¿algo pude generar más

ansiedad, angustia y miedo que verse y no reconocerse?, ¿algo cansa más que sostener una imagen conocida para los desconocidos y desconocida para uno mismo?

Vivir perdido en un bosque de miedos propios y ajenos es hoy la vida de muchos. Encontrar la salida del bosque de los miedos al que entramos huyendo de las ansiedades y angustias hijas de la vida, está en buscar primero el preciso lugar donde se ubica el miedo esencial entre tantos miedos que nos rodean y acosan, ¿cuál es nuestro miedo original?, solo desde el se puede encontrar un camino de salida, desde la comprensión de su formación y la proyección de sus fantasmas sobre nuestro cuerpo ya paralizado de agobio y dolor, sometido al vértigo de tenerse en pie en la desequilibrada existencia. Solo cuando en cuerpo y alma se encuentra el origen del miedo al miedo, tendremos la brújula para ubicar el norte del camino de salida, la luz brillante de esos rayos entre los espesos miedos de un bosque creado en el día a día de todos los años vividos gritando sin que nadie escuche, sordos a nuestros propios sentimientos, ciegos a nuestras emociones, mareados y agotados de caminar en círculos. Recién así comprendemos que no hay un camino trazado, hay que construir un camino de salida, un camino duro, difícil, pero un verdadero camino seguro de tener salida.

Se puede construir solo un camino de salida, cuando ya se encuentra uno perdido, pocos seguramente lo consiguen, hay muchos a quienes se puede pedir ayuda verdadera, pocos también habrá, si nadie escucha los gritos de ayuda ¿quién puede ayudar?, aquellos que sepan escuchar los gritos del cuerpo y llegar a los miedos del alma.

Los límites de la arena al mar, del mar al horizonte. El primero es muy concreto, en cambio el segundo es virtual, está pero no existe. El límite del cuerpo y la consciencia es concreto e interactivo. El límite de la consciencia y el inconsciente es virtual, está pero no existe y también hay interacción, se comunican en símbolos que si no se pueden soportar se hacen muy concretos en el cuerpo, como la luna en el mar que se refleja sin tocarlo pero su presencia es muy real y virtual.

Entre lo real, virtual y concreto juegan nuestros miedos inconscientes y la consciencia en el cuerpo, así como un hermoso anochecer de luna llena da paz, la luna puede influir en el mar, bien lo saben los navegantes, y el mar ponerse violento más así borrar el límite con la playa, sería la inundación. La vida es igual, de la armonía a la tempestad interior, que se derrama por el cuerpo inundando el placer de este en los insoportables síntomas de malestar. Cuerpo, consciencia, inconsciente y miedos en forma de símbolos.

## CAPITULO X:

La hiperactividad cerebral cuenta con un sistema de distribución donde la zona motora de la corteza recibe todos los excedentes del resto del órgano, el acceso al córtex es vía tálamo, este sector funcional diferencial del cerebro actúa como una secretaría de distribución de estímulos y actividades, tanto corticales, como subcorticales. Dentro del mismo tálamo encontramos dos zonas bien diferentes, una llamada específica y otra inespecífica, la primera recibe vía estimulación directa del área correspondiente, por ejemplo: un estímulo luminoso proveniente de los ojos irá del área visual del córtex por medio del tálamo específico y creará imágenes visuales, los excesos si los hubiere, se desplazan hacia el área inespecífica, así será con los auditivos o con todos los sensoriales en general, pero también los estímulos subcorticales realizan idéntico proceso. El lóbulo límbico, sector subcortical conocido como cerebro primario, elabora los estímulos emocionales que van desde la sexualidad, amor, odio, enojo, ira hasta tristeza o euforia, este lóbulo envía la información al tálamo específico y éste distribuye en las áreas del córtex para la ejecución del sentimiento, todo exceso de sentimientos pasará directamente al área inespecífica y de esta ejecutará los estímulos sobre el área motriz, es bueno recordar que toda información es vía nerviosa por lo tanto es conducción eléctrica, de ahí la medición clínica se realiza por Electroencefalograma, ¿qué pasa con la estimulación excesiva de los estados alterados de los sentimientos descontrolados o insatisfechos que recibe la corteza motora? siguen su vía natural y descargan en la placa neuromotriz muscular, de esta forma generan sobretensión tónica al músculo, que contiene a modo de acumulador estos estímulos generando intensas contracturas parásitas en el cuerpo con síntomas muy característicos como dolores, vértigos, náuseas y formas de disfunciones que reemplazan los sentimientos contenidos muchas veces con consciencia, pero sin tener en cuenta que la actividad límbica es inconsciente y responde al mandato inconsciente, de ahí su nombre de lóbulo primario o primitivo.

El cuerpo tiene huellas mnémicas (memoria) de todas las represiones, las agresiones externas mas las autoagresiones, como también las insatisfacciones de una vida, si no se resuelven todos estos hechos nocivos en el cuerpo, en el se podrán leer las historias guardadas que no son contadas por la palabra. El cuerpo tiene un lenguaje no verbal por medio de sus tensiones musculares simbólicas, al igual que las palabras son símbolos sonoros de sentimientos, las contracturas son símbolos materiales de un lenguaje no verbal. Disminuir la hecatombe sentimental y emocional es un objetivo ineludible para una función límbica sana (sector del cerebro productor de sentimientos) Detrás de una contractura tiene necesariamente que haber un estímulo por vía nerviosa que la produjo, si este es un acto reflejo a un movimiento que bien podría ocasionar una lesión mayor, por ejemplo un desgarró, en la contractura también se almacenará el hecho traumático y limitaremos entonces el movimiento peligroso, la disolución conlleva disipar la retracción muscular y el miedo de la lección, pero cuando muchas partes del cuerpo se contraen en forma simultánea sostenida e indefinida en el tiempo, esos enjambres de contracturas que no responden a movimientos peligrosos, pero si responden a un patrón defensivo al peligro de la integridad psicofísica de la persona misma, pertenecientes a algún momento de la vida tanto la histórica como de la cotidiana, la inervación que sostiene esa coraza muscular carga el miedo del individuo y este miedo responde a su intimidad individual e irrepetible, tanto en lo consciente como de su inconsciente. Desentrañar contracturas en forma de red que sigue un patrón de actitud defensiva libera lógicamente las ataduras posturales, pero también la memoria ahora física de "la" o "las ideas" que provocan los gestos defensivos que se originan en miedos ocultos no siempre conscientes, pero si inevitablemente siempre inconscientes mas todas sus combinaciones posibles. En este proceso de desentramar cadenas y redes de retracciones crónicas por tanto históricas, hay un inevitable diálogo corporal no verbal inequívoco entre las manos terapéuticas y el cuerpo con su inconsciente ya somatizado, hay verdades ocultas en

contracturas parasitas, miedos reprimidos mal defendidos o fantasía negativas nunca entendidas. Todo cuerpo tiene huellas mnémicas musculares de su propia historia que permite una lectura como una suerte de "escritura en Braille" pero en signos y símbolos de rígidas fibras miofasciales retraídas, bien interpretables por el terapeuta. La manipulación hábil de estas huellas también despiertan recuerdos, o facilitan su expresión con palabras que también pueden ser lágrimas o sueños, como otro tipo de reacciones vagotónicas como frío o diuresis. Estas interpretaciones no son lineales ni absolutas, pero son fuertemente indicativas de los estados de ánimo subyacentes aferrados al cuerpo dándose a conocer por displacer, sensaciones que atrapan y evaden al ser de su realidad. Liberar las huellas mnémicas de las retracciones es liberar las evasiones y empezar a conllevar, aceptar y reconducir esa realidad tan poco soportable; siempre es difícil desprenderse del síntoma porque aunque haya sido insoportable, también su capacidad evasora fue quien permitió sobrevivir los tiempos turbulentos y desesperanzadores, luego en la mejoría cuesta desprenderse del "salvavidas", su extraña forma de retirarse en forma lenta, gradual y progresiva es proporcional al tiempo padecido y la intensidad de los conflictos.

La verdad se nos presenta tan inverosímil que necesita de la mentira para ser un poco más creíble, así es como la mentira se hizo un pilar en la sociedad desde siempre, si toda verdad tiene una parte de mentira y toda mentira parte de verdad, cómo se puede en términos absolutos clasificar uno o más síntomas en una definición, mas aún cuando los síntomas vienen cargados de subjetividad. Es así como surgen los pacientes que peregrinan por especialidades que sólo pueden confirmar "que de eso no es", y de tantos "no es" el paciente peregrina en sus dudas interminables. Dudas que aumentan la ansiedad y la angustia. Hace falta un gran espíritu interior para encontrar el sentido común entre tantas dudas, ambigüedades y contradicciones, no se trata de definir, se trata de comprender a un ser en su existencia puesta a prueba, por las adversidades de la vida tanto en su esfera biológica, cultural-social y su capacidad psíquica para afrontar sus demandas internas enfrentadas a las externas en un mundo que hace de una persona una forma de ser para toda la vida, cuando en realidad somos individuos de sentimientos y emociones variadas basadas en miedos que se aprenden en la primera mitad de la vida, y en la segunda sólo fantasmas indescifrables para quienes lo padecen. En la batalla de la subjetividad no gana el más rígido, sino el más flexible y adaptable, el cuerpo da muchos ejemplos de esto, ¿quién quiere un cuerpo rígido construido de cataratas de emociones inflexibles? Así como la forma de pensar endurece al cuerpo en rígidas corazas, la flexibilidad del cuerpo amplía las capacidades de la actitud psíquica y anímica, pero como nada es absoluto y si muy subjetivo, una mente flexible cambia un cuerpo y puestos a elegir mejor trabajar en ambos sentidos, somato- psíquico y psicósomático.

Cuando el cuerpo entra en un gran desacuerdo consigo mismo, comienza un conflicto del ser en su integridad, mientras se buscan bacterias o virus y se confirma mediante laboratorio que estas no están, que se debe buscar por otro lado, el ser sufre más desconcierto y más desacuerdo somático, consecuentemente se agrava los síntomas, aparecen y se suman nuevos ¿pero qué tengo? es la pregunta que más retumba en la cabeza. Habrá muchos estudios de muchos de especialistas que dirán: este trozo de usted esta bien, será de otro lado de su cuerpo y así hasta el hartazgo, y repetirán pruebas ya hechas con anterioridad para terminar confirmando que la prueba anterior era correcta "no tiene esto". Así, se suma confusión cuando se pretende aclarar el cuadro, pero solo oscurece el ánimo del ser que sufre. Es muy probable que ya comience el accionar farmacológico para solucionar aquello que no se sabe, medicación por aire, mar y tierra como si de una batalla se tratara y los reconocidos efectos secundarios de los fármacos campan a sus anchas con nuevos síntomas pero justificados, porque se corre hacia adelante sin saber a dónde y por qué, primero fueron dolores varios, vértigo y mareo, fatiga intensa, malestares digestivos, después son todos juntos alternado o en simultáneo. Aquí se suele decir que el paciente se deprime por su estado, se pone ansioso por no tener paciencia y se angustia por el

esfuerzo realizado. Sorprende cuando a esta altura de ya tantos estudios de laboratorio y de imágenes el paciente refiere que su cuerpo no recibió una exploración clínica exhaustiva, no se han palpado sus zonas doloridas, su sistema digestivo, ni se entendió que sentía en su ánimo cuando todo comenzó, no se le preguntó como era su vida actual ni su pasado, si tenía problemas en su vida afectiva o los tuvo en su larga historia. ¿Antes de esta circunstancia era ansioso/a, se angustiaba con facilidad o se considera una persona con miedo sin saber por qué o a que? Cuantos más peldaños se sube en la escalera de la hiper tecnológica diagnóstica y más se aleja el piso de la indispensable clínica corporal y anímica, más lejos se impone la realidad diagnóstica de tantos síndromes con definición "indefinida".

La eternidad del conflicto psicósomático o somatomorfo (para OMS) es una cuestión tan actual, tan vigente y por sobre todo tan expandida en la población que sufre en cuerpo, alma y espíritu su insoportable malestar. Sin ser entendido ni bien atendido, ni hablar de soluciones concretas y tangibles que existen de variadas formas profesionales universitarias, detrás del elefante blanco del vértigo tecnológico y la falta de tiempo al ser humano en el momento de ser escuchado en su padecer, mientras un inmenso movimiento mundial pide en todos los niveles sociales desde la calle misma hasta los despachos gubernamentales un mundo mejor en la naturaleza y cuidado del medio ambiente ¿dónde se queda la sanidad de los sentimientos y emociones del ser humano que sufre la intoxicación en su cuerpo con el vértigo del cambio permanente y muchas veces desbocado?

Esto es una reflexión muy actual en tiempos del Siglo XXI, pero nada distinta de la medicina representada en la literatura de Tolstoi en Iván Ilich, o de Kafka en el medico que huye gritando "nunca vi nada igual" y huye de su paciente.

## CAPITULO XI:

La vida está hecha de recuerdos desde sus comienzos mismos hasta su final, solo se entiende esta definición si se abstrae a la idea de una memoria total que actúa de forma selectiva, que elige en suerte y ocasión el recuerdo que se puede soportar y el que no, las negaciones e imposibilidades de recordar son trampas de la memoria que todo lo guarda, pero expresa como quiere, por donde quiere y cuando quiere a quien puede, incluyéndose a sí mismo. Toda cuestión que nos agobia durante años y años provocando un fuerte estado de desánimo, ansiedad y angustia que se corporaliza (somatiza) y desprende síntomas que ningún estudio puede medir, ni explicar, sólo justificar su incapacidad con otro estudio que nunca terminará de diagnosticar, porque no sabe fundamentalmente qué es lo que tiene y quiere diagnosticar cuando la raíz y esencia del malestar psicológico y físico está en una larga cadena de amores, tan bien intencionados como mal interpretados, mal recibidos como mal dados. La historia y vivencia de un ser es una cuestión de amor desde el útero materno hasta el fin de nuestros días, al que debemos tratar de llegar al final de nuestro ciclo biológico normal y natural, nunca antes, ni desear que así sea porque enfrentar la cadena de amores en todas sus formas posibles, desde el amor parental y desde este a sí mismo, a la pareja, a los hijos, a la soledad, como a la humanidad de la cual pertenecemos, aunque se reniegue de esta, pertenecemos!!! La humanidad es un maravilloso proceso de conjunto en el tiempo infinito, pero el egoísmo individual es un factor de cada uno, en el escaso tiempo de su simplificada existencia pretendida de ser el centro de la historia universal, cuando se cae en semejante ridículo, la vida se torna muy pero muy difícil para sí y para los demás, somos víctimas y victimarios de amores malentendidos, más preocupados en inventar una realidad que absuelva, que entender las verdades necesarias de una vida pasajera, una existencia única y el miedo a vivirla en plenitud, porque nadie viene a la vida a cambiar el mundo, pero tampoco el mundo debe condicionar su vida totalitariamente, adaptarse sin doblegarse ni doblegar a los demás.

El o la que pueda salir del centro geométrico de la existencia humana para vivir y existir como un humano más en el tiempo que le toca vivir, tendrá más posibilidades de sentir placer en su cuerpo y no que este le recuerde su miedo, angustia y ansiedad de que ser uno entre todos es la autocrítica carnal a lo espiritual sin entender, la verdad sin poder aceptar y el miedo tremendo a cambiar. Nunca toda la culpa es de uno ni todos tienen la culpa de todo, las crisis existenciales son parte de la vida misma frente a cada etapa de cambio, entender que la hora de cambiar ha llegado y realizar ese cambio tan temido es el camino a superar para una vida mejor, curiosamente y frívolamente no hacerlo se lo llama hoy con todo fatuidad "zona de confort". Desde cuándo es confortable vivir un sin vivir, parece que las frases hechas solucionan, cuando en realidad hunden en el miedo a reflexionar por sí mismo; si el secreto para no fracasar es tener una buena excusa, el secreto del éxito es su propia mentira, toda una trampa a uno mismo en la que muchos cayeron, caen y caerán si han perdido la capacidad de autocrítica real y verdadera, no la apócrifa conformista de la obviedad. De medias verdades y medias mentiras, de mentiras verdaderas y verdades mentirosas, se oscurece la existencia con su miedo y su vértigo de vivir. Así cuando el dolor psíquico se hace físico y viceversa formando un círculo vicioso sin fin y creciente, cuando el dolor espiritual se convierte en corporal y la moral ya duele en forma carnal. El cuerpo cuenta verdades hacia dentro y hacia afuera, si adentro las negamos y afuera las despreciamos, construimos sociedades indolentes de seres dolorosamente incomprendidos por sí mismos y por los demás. Nadie viene a cambiar el mundo, pero sí a sí mismo cuando lo necesita y ayudar a cambiar su entorno con su propio cambio, salvo tozudez, esa monomanía que parece locura sin serlo jamás, parece triste, taciturno o desesperado en el confort del sin vivir y sin cambiar, reclamando ayuda sin saber ayudar al que ayuda, pretendiendo orgullo e incompreensión, que difícil es verse en el espejo de la realidad que nunca refleja nuestras fantasías, solo la pura y triste

verdad. Se dice que nada es más viejo que la injusticia y cuanto verdad y criterio encierra esta definición, pero el autoengaño es injusticia propia antes que la ajena. La negación es madre y padre del autoengaño que primero nace como protección a las verdades tormentosas y luego se hace como un triste vicio mal aprendido para realidades soportables, pero el ser humano es ambiguo y todo se confunde, así la negación termina siendo una suerte de "ludopatía del vivir" se juega pensando en ganar pero siempre se pierde, la conciencia es un jugador con pocas fichas de su memoria selectiva, que juega con la gran banca del inconsciente que tiene todas las fichas de la historia de la memoria, aun de aquellas que la conciencia nunca conoció. El cuerpo es el tablero de juego donde se marcan todas las jugadas, sobre todo las malas, cuántas partidas se juegan en el cuerpo y cuánto es posible aguantar. Rescatar recuerdos inconscientes es "vacunarse" contra el azar de la conciencia que muchas veces cree recordar aquello que no ocurrió o solo fue fantaseado en su verdadero recuerdo pero bien recordado está en el cuerpo sintomático.

## CAPÍTULO XII:

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 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 práctica 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.

## CAPITULO XIII:

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 consciencia; 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 mas simples y sencillas que justifican aquello agradable o desagradable, teniendo así representación mental.

La ansiedad es un estado moderado de miedo siempre sin consciencia 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 consciencia 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 conciente y el de la memoria inconciente, 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 consciencia.

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, consciencia 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.

## CAPITULO XIV:

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

El cansancio del agobio de situaciones no resueltas desde los inicios de nuestra conciencia, es un estado más que suficiente para provocar alteraciones del ánimo hoy llamados ansiedad, pero por más empeño que se ponga en atribuir el cansancio al gasto físico del movimiento corporal, la incapacidad de reconocer los problemas que generan el agobio diario de ganarse la vida y el cansancio existencial, producen ansiedad y la ansiedad agota al cuerpo, ese estado de agitación cansa y mucho..... Si a esto se suma pensamientos asociados con la historia diaria de cada persona, llevará sentimientos de amargura, tristeza y depresión misma, todos sentimientos hermanados a la ansiedad, el miedo en su mínima expresión.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Las posiciones corporales descritas son cansadoras y con el tiempo dolorosas. Miedo y agresividad son hoy disimulados con el nombre de estrés. Esta sociedad de individuos estresados es una sociedad cansada y muy conocedora de los dolores corporales. Recrear una postura del disimulo por tiempo indeterminado agota, ya que se origina un verdadero hábito postural del individuo con miedo que parece no tenerlo, pero lo tiene y mucho. Este hábito muchas veces se demuele por una repentina sensación de malestar intenso caracterizado por un descontrol de la conciencia; parece ser un desmayo pero no ocurre, gran inestabilidad pero no se cae, ahogo pero no falta el aire, y por último miedo a morir pero no se muere. El descontrol del control postural fingido inconscientemente (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. Mas 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 sin vivir. Puede pensarse equivocadamente que sólo el poderoso que toma decisiones está exceptuado y el resto al sin vivir o la infelicidad. Nada más alejado de la verdad. Existen y son muchas las personas que no tienen poder, ni son ricos, ni cambian la sociedad en un chasquido de sus dedos pero aun así son felices o tal vez algo muy parecido. Como también hay personas con gran poder, mucho dinero y rigen el destino de miles de personas y aun de millones y son unos pobres infelices. Ser dueño de tu propia vida por simple que sea, te acerca más a la felicidad, y ser dueño de la vida de millones de personas, ser muy poderoso y rico, si esto te hace

perder la propiedad de tu vida, te hace esclavo de sostener ese imperio poderoso, entonces serás seguramente un infeliz.

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

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

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

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

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

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

## CAPITULO XV:

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

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

La conciencia del miedo ya es un sentimiento y así se almacena en la memoria. Los sentimientos se caracterizan por ser conscientes e incluyen una elaboración por medio de la estructura o aparato psíquico, por lo tanto el sentimiento de miedo no es igual en todas las personas a igual peligro, la emoción sí no tiene por qué variar.

Los seres humanos tenemos emociones y sentimientos, el recuerdo de un sentimiento de miedo es suficiente para desencadenar una reacción, y de acuerdo cómo se lo haya vivido, el recuerdo será más o menos susceptible o por el contrario extremadamente sensible, aquí variarán de forma predominante la cultura del miedo en la sociedad y su tiempo histórico y familia que toca en suerte.

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

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

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

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

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

Y desde ahí habrá reacciones de estímulos menores que evocan el gran miedo con todas sus distorsiones fantasmizadas.

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

La comunicación verbal y no verbal (con 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 gastrointestinales entre otros.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La satisfacción o frustración del sentimiento deja con los años la huella en el cuerpo. De canas a dolores, de arrugas a enfermedades se viste nuestro cuerpo, producto de felicidades o tristezas que los sentimientos supieron leer del apetito de nuestras emociones, y la conciencia supo o no alimentar.

El cuerpo es el escenario de las emociones, donde actúan los actores y actrices que interpretan el libreto de nuestros sentimientos, que siguen el escrito de nuestra mente, basada e inspirada en la experiencia de vivir y sentir el día a día de nuestra larga existencia. Por lo tanto nuestro cuerpo es una obra de arte que interpreta tanto alegrías como tristezas, dolores o placeres, siempre realistas como la vida misma.

El cuerpo humano es la parte animal que expresa en síntomas físicos, todo aquello que la razón de la conciencia de sí mismo del ser humano parlante calla, 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.

El sinsentido puede ser la causa principal del desorden corporal, no existe un patrón lógico que se repite en todos los individuos que caen en "un desorden emocional que se hace cuerpo", si ningún estudio puede por sí mismo determinar que padece la persona afectada de múltiples síntomas, no es justo rotular y cerrar puertas a la indagación individual tanto física como psicológica, nadie vive la vida de igual manera por más empeño que se ponga en rotular, "este tiene esto porque hizo como todos, aquello y lo otro", que brutal falta de respeto a la historia de nuestra vida, existencia y forma de enfermar, cada uno da forma a sus miedos como puede y estos se hacen "carne" como quieren, cronificándose en todo el tiempo que transcurrido, sin ser comprendido ni entendido. Una suerte de hechos aislados se van aglomerando de tal forma que frente a un desbordamiento del espíritu emocional de cada ser explota sin lógica, ni razón sacudiendo y estremeciendo la vida dentro del cuerpo, el receptáculo del ánima, de la fuerza vital que se repliega y se funde en la anatomía de la existencia

física causando daño y más daño, sin control, ni frenos, así la desesperación gobierna, en un intento de controlar el descontrol, demasiado dolor, vértigos y cansancio aparecen así. De qué se teme en la agorafobia, sería muy simplista seguir hablando del miedo a los espacios abiertos o sin salida, con muchas personas, con desconocidos, con conocidos pero demasiados, etc., etc. eso ya se sabe, y es un mínima descripción del hecho, pero no explica aquello que verdaderamente se teme, si es cierto también que hay miedo a tener miedo y de esto he escrito muchas veces pero tampoco alcanza a explicar la fobia: el miedo inexplicable, dejarlo ahí hoy sería más que simple, sería muy insuficiente en el estado de pánico que comienza a gestarse en esas situaciones hay mucho de fantasía, pero también mucho de realidad incontestable, las personas con miedo a salir de "su lugar seguro", la casa, la habitación y muchas veces la cama siente que va a perder el control de su cuerpo y este va sufrir tanto hasta desmayarse o morir, aunque ya le ocurrió tantísimas veces y ni murió ni se desmayo, es seguro que se la pasó muy pero muy mal, sensaciones corporales de desesperación y emociones "diabólicas", que siempre terminan dejando muchísimo cansancio y el miedo de su próxima aparición, algo que alimenta el miedo a la proximidad de un nuevo espacio agorafóbico, en el relato siempre aparece "que va pensar la gente" si me ayudan o "se olvidan de mí" este es el origen el miedo a ser abandonado a no ser querido, la vergüenza a ser visto en esa situación es igual a la vergüenza a ser descubierto en su secreto más profundo, soy débil, soy incapaz, soy tantas cosas como puedo imaginar, soy adulto pero como un niño o niña abandonada en la peligrosidad del mundo, un adulto abandonado en sus responsabilidades imposibles de cumplir, un ser harto de si y los demás, harto de aparentar poder con todo para pasar al extremo de no poder con nada, harto de vivir muy ocupado a estar harto de no ocuparse lo suficiente, todas las imposibilidades imposibles imaginables , miedo y vergüenza fantaseados en el extremo de ser dependiente de unos pocos y no poder ser quien se quiere ser, que también es fantástico en pretensiones o se es lo mejor de todo o no se es nada, vergüenza del tiempo perdido, vergüenza de lo no hecho, omnipotencia de ser el mejor y vergüenza de no serlo. Cuantas contradicciones, ambigüedad y enconzonazos de una idea madre de todas las ideas ¿cual es mi lugar seguro? Si no existe en la realidad nada seguro donde esconderse de la vergüenza que a nadie le interesa, porque no hay nada de qué avergonzarse, la vergüenza de ser víctima de la violencia de las circunstancias vividas, violencia física, violencia psicológica, violencia fantaseada de experiencias nunca ocurridas pero siempre temidas, violencia de uno con sigo mismo, lo peor de sí frente a lo mejor de uno mismo, cuando lo peor de sí es la parálisis existencial y cunde el vértigo de vivir, mejor esconderse en el lugar seguro donde se cree que nadie lo sabrá, cuando todos ya lo saben, que ser terrenal puede ser insoportable.

## CAPITULO XVI:

El concepto de psicopatología es en general un concepto muy poco entendido, cuando no trivializado por falta de información y formación seria sobre el tema. Esto procede en formulaciones "analfabetas" o sencillamente la imposibilidad de reconocerse en el problema, que por cierto, está muy difundido como causa de muchos padeceres de la sociedad de hoy y de siempre. Ya no se trata solo de una comprensión integrada del individuo, sino de una realización corporal y físicamente biológica de los conflictos psíquicos nunca resueltos ni siquiera entendidos de la vida en el cuerpo como medio de expresión, estos que no se expresan con palabras concretas, literales y conscientes, sino por el contrario, vienen a la vida de quien la atraviesa por acciones simbólicas "ininterpretables" en principio de sus actos cotidianos que suelen ser contrarios al propio bienestar. Hay muchos excesos conscientes que no se pueden explicar a pesar de sus tristes consecuencias, y también errores previsibles tomados como torpezas conspiratorias al sentido común que boicotean a la vida individual y no encuentran explicación lógica en el plano de la consciencia, es más, se suelen repetir hasta el absurdo. Así comienza para seguir con palabras en forma de acto fallido que desvelan la actitud contradictoria de los hechos, el destino final y mas complejo como perjudicial es expresado fundamentalmente por síntomas corporales que no corresponden a una enfermedad concreta o sencillamente a un enfermedad o síndrome real sustentable mas allá de frases poco convincentes basadas en dudosas estadísticas pretendidas de "evidencia científica"; pero los síntomas se padecen sin duda alguna con su subjetividad natural y sufriente. Aquí el dolor crónico y migratorio es un actor infalible, así como vértigos, trastornos digestivos y cansancio o fatiga extrema; la sintomatología puede aparecer por separado, pero si no encuentran solución, lentamente se van sumando síntomas hasta armar un cuadro clínico difícil de entender si no se tuvo en cuenta al ser como persona sufriente de sus propias historias no resueltas, siendo esto el eje del problema, no ser entendido cabalmente como persona en conflicto con su existencia. Así termina estallando en un conflicto interior extremo donde el individuo no se entiende a sí mismo, ni tampoco es entendido por su entorno, desde una profunda soledad, esta manera de vivir desvía su propia atención a su sintomatología corporal tan diversa y confusa, como absorbente de la vida cotidiana, hasta convertirse en su gran y único foco de atención haciendo olvidar los conflictos psíquicos hasta su amnesia absoluta, siendo reemplazado por vagos recuerdos aislados nunca integrados, ni asimilados, como su triste realidad que suele parecer increíble de tan real y verdadera.

Desde aquí comienza la evasión por el síntoma, y en los síntomas, hacia el problema de la disfunción corporal con su variado y complejo sufrimiento hasta la incapacidad misma de la vida social normal. Este estado se juega con los límites de una vida social restringida, muchas llegando hasta la agorafobia misma, con recurrente angustia, ansiedad y miedo, en apariencia sin mas explicación que la respuesta a su pobreza corporal como causa; así la trampa perfecta está hecha, considerar al cuerpo como causa del padecer y no como víctima del influjo psíquico que lo castiga y condena en su padecer. Aquí los recurrentes ataques de pánico son una suerte de reproducción de la muerte inexorable que nunca ocurre, pero se vive como tal y dejan en cada uno una huella física tangible, mas cansancio extremo y deterioro físico, este extraño juego de límites obliga a la desconfianza en uno mismo tanto física como psíquica, girando en círculos en una vida de aparente falta de salida, sin foco en el inconsciente corporal y sus huellas. Nunca se podrá entender, hay un relato encriptado que ni siquiera el ser sufriente sabe entender, comprender ni interpretar, solo la perspectiva del problema real en su totalidad queda fuera de quien lo padece y su solución es imposible sin una mirada en perspectiva y objetiva desde el exterior, por dolorosa y penosa que sea, tan objetiva como necesaria para romper la trampa del cuerpo como fuente creador del problema cuando es víctima del conflicto psíquico jamás resuelto, ni entendido con claridad ni gran profundidad en su larga como compleja historia de un ser único vivo y perdido, es su existir sin conocer el por qué y el para qué hasta ahora solventado en la

superficie del problema, de tener problemas y compadecerse de los mismos, sin buscar la hondura de los mismos, "mientras el cuerpo paga su factura" . Si la función hace al órgano y se funciona conflictivamente, el cuerpo es el gran órgano hecho a imagen y semejanza de su dueño, si a esto agregamos que la estructura gobierna la función, un cuerpo desestructurado disfunciona con síntomas que piden ayuda hacia dentro y hacia fuera. Todo pensamiento es intangible, materialmente virtual, pero su expresión en el cuerpo responde a formas consumadas por respuestas inconcientes, pensamientos rígidos, cuerpos rígidos, pensamientos flexibles cuerpos blandos, pero pensamientos ambiguos y contradictorios dan cuerpos disociados en formas estrambóticas que representan miedos, ansiedades y angustias. Todo cuerpo tiene huellas de sus formas de pensar, sentir y emocionarse, en cada cuerpo hay un papiro con jeroglíficos a descifrar de su historia y también de su presente.

Cuando la confluencia de hechos aislados en el tiempo, de una misma vida, de un mismo ser, influenciado por muchos seres en un momento dado e inesperado comienza a darse forma irreverente en el cuerpo, produciendo síntomas de cansancio y fatiga extrema , dolor, vértigos y tantos otros síntomas corporales que transforma la existencia en un sin vivir. Cuando la historia de la vida se hace cuerpo, en él está la memoria anestesiada de la conciencia, pero muy expresada vigorosamente por síntomas corporales. Aquí aparece como nunca el vértigo de vivir y el miedo de existir de forma monomaniaca, en obsesivos síntomas que quieren recodar la memoria anestésica de la conciencia aturdida. Entender los síntomas del ser que los sufre, es un arte de manos especiales en tocar, sentir e interpretar y oídos refinados en escuchar y entender interpretando no a las palabras, sino al individuo en sus frases disparadas "sin sentido aparente", descubrir ese secreto perturbador inconciente hecho de una confluencia de la historia compuesta de muchos momentos perturbadores, que todos juntos forman "un nodo traumático mental" que se expresa sin verbo por un cuerpo sintomático y con frases encriptadas guardando secretos vitales e inconcientes, que en el palabrerío no parecen decir nada, cuando en realidad lo dicen todo sin saberlo a conciencia. Una mirada en el profundo vacío da vértigo, pero ¿es el vacío o la mirada la que produce vértigo?, sin dudas en ambos, hay ojos que producen vértigo en poca profundidad y vacíos tan profundos que generan vértigo, como pensamientos sin procesar que duelen más que los golpes y todo junto cansa hasta la fatiga de uno mismo.

## CAPITULO XVII:

La mano es sin dudas el instrumento más idóneo para la practica terapéutica y del diagnostico clínico en el cuerpo humano, cuando este último aquejado de sus síntomas tanto de los periféricos como los internos, que juntos se transforman en una fuente súbita y luego permanente de sufrimiento en la vida misma. La mano humana signo inequívoco y paradigmático de la evolución de nuestra especie, cuando es adiestrada por el conocimiento en anatomía, fisiología, patología y biomecánica, se transforma por la experiencia de años y años de trabajo en cuerpos humanos, desde los más sanos hasta los más enfermos, en un elemento insustituible de la praxis sanitaria. La mano tiene un gobierno en el cerebro en quien se adiestró y educó con el fin que se indica, la mano expresa fielmente el conocimiento y la experiencia que el pensamiento, intuición y sano afecto nacidos de la experiencia práctica le indica la ejecución precisa en el momento justo con la tensión, fuerza y sensibilidad táctil impecable e indiscutida en cada ocasión que surge del cuerpo tratado en cuestión. La mano es así un instrumento profesional, instruido y siempre perfeccionable por el estudio del ser humano dedicado a la salud humana. Una mano terapéutica nace y se hace con ese fin, no existen manos mágicas, ni milagrosas. Existen manos hábiles, profesionales y experimentadas en la sanidad humana, para seres humanos que padecen y sufren los males de su vida en el cuerpo vivido en la presión interior de sus sentimientos y la opresión exterior de las exigencias.

El cerebro aprende y se especializa en ideas, conocimiento verdadero y demostrable, sabiduría nacida en la experiencia práctica, todo junto se ejecuta al unísono con la precisión de la mano como una natural prolongación del pensamiento desde hace millones de años, pero desde hace pocos siglos la mano es un instrumento primario y esencial de un profesional de las artes del curar, manos académicas con formación y experimentadas en la práctica profesional son el instrumento primero de todas las ciencias vigentes en la medicina física y de rehabilitación, las manos son naturaleza dispuesta al servicio natural y científico del ser humano, en su padecer, su forma de enfermar y principalmente en la forma que tiene un cuerpo de relatar su problemática tan única como su ser y su historia. Las manos pueden "leer" un cuerpo en sus múltiples formas de "escribir" malestares y su significación simbólica de traumas psíquicos inacabados, pendientes de resolución y acción saludable sobre los estados retenidos en tiempo asociados por falta de natural desgaste por vías del entendimiento propio y reconocimiento externo objetivo, sin juicio personal moral, ni prejuicio social. El dolor físico no puede ser medido por la tecnología, la mano no mide dolor, pero si siente el sufrimiento del cuerpo dolorido y también su alivio. Los vértigos y mareos tampoco son medibles por aparato alguno, pero manos terapéuticas encuentran tensiones musculares que los producen y desentraman los enjambres tensos de un cuerpo ansioso y angustiado que genera mareos y vértigos nunca bien entendidos, hay manos comprensivas de síntomas que no se pueden ver, ni medir pero si tocar con sensibilidad precisa, natural y necesaria. El cansancio y la gran fatiga no se miden tampoco pero también las manos demuestran que se puede aliviar y comprender su origen, manos terapéuticas que dialogan sin verbo, escuchan sin sonidos y alivian sin hablar.

"Conocer los síntomas generales es necesario, pero entender los síntomas individuales de una persona es más importante aún, claro está que reconocer el interior de la persona en sus síntomas es imprescindible".

## CAPITULO XVIII:

Si la mentira se puede soportar confrontado la verdad, a la verdad se la tolera con algo de mentira, si solo fuese verdad pura no hay ser que la soporte como tal, menos aún la propia, así nace el autoengaño una suerte de actitud en defensa propia que como decía Goethe: "Nada más irreal que la realidad misma" esa realidad ya sea en forma de éxito o fracaso que cuesta asumir y sobrellevar. Se suele sobredimensionar el éxito y dramatizar el fracaso, de tal la forma que podemos recordar sólo aquello que podemos soportar y aguantarlo en cuerpo y alma, así la memoria se debilita o se fortalece según sea la fortaleza del espíritu humano en su tiempo y universo, así como el universo humano es infinito el ser humano individualmente es claramente finito, esa verdad es sin dudas la más difícil de soportar y da miedo, mucho miedo, que de tan real termina sintiéndose irreal. Si mantener la conciencia abierta y atenta es la voluntad, entendemos que vivir a pura voluntad y más voluntad día tras día agota, si la consciencia sostenida se esfuerza en esconder los deseos del inconsciente insatisfecho, aquí se hace fácil reconocer las palabras que brotan sin más, pero muy difícil es reconocerse a uno mismo en las palabras que se dicen, ese mensaje encriptado que escuchan otros y no se entiende es nuestros oídos ni llega a nuestra conciencia. Escucharse a uno mismo y reconocerse en sus propias palabras es un trabajo muy difícil donde no cabe más que la verdad dolorosa, esa verdad oculta y postergada una y otra vez en defensa propia, por no estar preparados para soportar, ni maduros para afrontar, ni valientes para entender la hora de cambiar el individuo que transita el infinito universo humano en el tiempo que le dieron, tan escaso como tan inmenso, tan valioso como doloroso. Dostoievski nos recordaba en "Memorias de la Casa Muerta" que "el ser humano bien podría definirse como alguien que termina adaptándose a todo", pero un cuerpo que se adapta a perder su derecho al movimiento y al placer, nos da un ser que se amputa de la sociedad, y esta la sociedad, con más o menos disimulo e hipocresía se amputa a el, esto sumerge a cada individuo amputado en una atmosfera abrasadora de sus propios sentidos en una percepción errónea de si y los demás, un ser en un cuerpo de verdad pero asediado por la mentira, siendo esta una inflamación de sus sentimientos tan excitados como anestesiados en un curioso juego de ida y vuelta, se vive al limite jadeando sin aliento con una sensación de vértigo existencial. Desapasionados de la vida plena misma y muy apasionados en el dolor de existir, es precisamente este último, el dolor de existir, que se expresa por igual tanto de manera corpórea como mental-psíquica o intelectual, para terminar siendo un reclamo instintivo e inconsciente de ser respetado en la profundidad de su dignidad humana, esto ocurre en todo ser, desde el mas fuerte al mas humilde en la verdadera dignidad humana nos encontramos todos, aun los mas enconados y adversos que con mas alto o mas bajo umbral, hay un punto de dignidad individual que cuando es superado, se estalla en rebelión normalmente en proporción como sea la humillación, ese estallido bien puede ser dirigido al exterior sin medir consecuencias o dirigido hacia nuestro interior también sin medida lógica y su consecuencia de autodestrucción, que es un fuertísimo mensaje al exterior indolente e indiferente. Así la persona hace muchos personajes de si misma que terminan viviendo en su sangre como una enfermedad, engañados en la verdad y desengaño en la mentira, la percepción de uno mismo se vuelve confusa donde el realismo se supera a sí mismo padeciendo "una fantasía", la del mundo real donde la conciencia empobrece al cuerpo con su propia confusión y el cuerpo engaña a la consciencia con sus mensajes ambiguos y contradictorios, los de la naturaleza corporal que busca calor y amor, placer y satisfacción, pero el cuerpo educado y moralizado en sacrificio y sufrimiento, en frialdad y desamor, responde con todo lo contrario. La percepción es el paso intermedio entre la sensación y el pensamiento, es en ella donde se debe buscar la confusión que enferma con síntomas no medibles pero muy claros y bien descriptos por quien los padece, la percepción habita tanto en la mente como en el cuerpo, es el eslabón que los une sin división y en absoluta continuidad. Cuando el problema a tratar se vuelve difuso y confuso pero el paciente es muy claro "me siento mal", es

dolor, es vértigo, es tensión y disfunción digestiva, es ansiedad e inquietud pero también es cansancio, todo en suma es inseguridad y fobias (miedos que no se pueden explicar al menos en un principio) miedos "fantásticos" pero no fantasiosos, porque profundizando, tienen raíces y explicaciones, todo enmarcado en angustia; nada de esto tan absolutamente real es medible y ese es su "pecado" en la sanidad de las estadísticas de los números exactos, y la salud no es una ciencia exacta porque es el resultado de realidad. ¿Quién es más saludable que quién y por qué? No hay respuestas claras, porque si todos los números posibles están bien ¿por qué tanto malestar durante tanto tiempo? Aquí aparece el ser humano que sufre y hay que encontrar sus momentos y sus secuencias para su padecer de cuerpo (biología) y alma (fuerza vital), en espíritu (aquello tan único que emerge de la biología y la fuerza vital en conjunto) pero también de su estructura psicológica, tan única como se haya vivido. Abordar estos problemas subjetivos, no medibles es un arte de encontrar y aplicar la secuencia personal de trabajo corporal, atenta escucha sin caer en los rodeos del inconsciente que se esconde en los migratorios síntomas físicos para confesar lo mismo, en muchas palabras y tantas frases para encriptar la verdad dolorosa, encerrada en la memoria profunda que se expresa en forma simbólica. Todos tenemos nuestra forma particular de enfermar que no es igual en todos, interpretar y secuenciar el abordaje es observación con tiempo suficiente, ver de muchas maneras distintas lo mismo hasta encontrar la puerta de salida, la paradoja del paciente en su justa impaciencia, se ordena y tranquiliza en resultados con comprensión humana, solo así humanizando el padecer humano es posible visualizar la salida.

## CAPITULO XIX:

Muchas veces me encuentro trabajando con mis pacientes en zonas de conflictos corporales característicos y generales en muchos de ellos, o de casi todos los seres humanos siendo sincero y realista, en donde un enjambre de fibras musculares en clara tensión excesiva forma consistentes masas fuertes y duras de tensión muscular parásita que consume energía biológica útil, unidades de ATP, sin más fin que representar un gesto de protección inútil. Este es un gesto que expresa la defensa de una idea confusa de miedo interno a fantasmas muy antiguos guardados en la memoria profunda, la disolución de estas masas producen un dolor suave y a la vez una muy fuerte sensación de alivio cercana al placer, que se acompaña de claros gestos faciales de relajación y agrado o sonrisas cálidas muy agradables, otras veces, se puede ver lágrimas que se derraman suaves pero constantes desde los párpados cerrados, lágrimas de alivio que pueden terminar en llanto de descarga y desahogo o también un profundo sueño reparador, luego vendrá a la memoria ese recuerdo misterioso, pero solo al principio, ya que luego al entenderlo e interpretarlo conduce a momentos tristes y cruciales de una vida joven, pero más frecuente a una niñez o pubertad herida. A posteriori vendrá una sensación de nada, no de vacío, solo la nada y la necesidad de conocerse mejor, profundo y desengañado. En toda nada siempre está el todo del ser que nunca afloró, escondido en capas de moral rígida, repetida en todos los seres de una misma sociedad que trata de igualar formas de ver, pensar y lo peor, formas de sentir y vivir las emociones propias. Así una forma de igualar la necesaria desigualdad de la riqueza emotiva de cada uno.

Desentramar refugios de frases hechas, discursos personales muy elaborados que conducen a pensamientos defensivos que siempre se reflejan en gestos corporales también defensivos bloqueando el camino que conducen al ser escondido y desconocido, el ser genuino nunca vivido, eso es la sensación de nada, no un vacío, una nada donde todo puede empezar.....ajenos al prejuicio de los demás, a la inútil aprobación de los intrascendentes que hemos subido al pedestal del ilustre opinólogo sin opiniones serias y fundadas, simples idiotas útiles a la causa del prejuicio social y moral, grandes visionarios de la "paja en el ojo ajeno", ciegos por su "propia viga intraocular", sabedores de enormes vacíos y desconocidos en la nada donde comienza todo..... La nada es el principio del todo, en cambio el vacío es un doloroso hueco relleno de ansiedad y angustia al que se suele acostumbrar hasta hacerlo parte de uno sin distinguir en el vacío ese contenido, como un bloque donde el vacío personal, hijo de la frustración se fusionó con su ansiedad y angustia que lo rellena. Así el bloque ya monolítico se expresa en el cuerpo con mas tensión parásita y sintomática ,rara yunta que se lleva el sentimiento genuino al sufrimiento físico olvidando hasta la amnesia cada frustración, cada humillación infantil ,cada fracaso juvenil, que en suma dan una larga vida postergada, entonces desentramando tensiones y palabras, más frases defensivas, se divide la yunta, se vacía el hueco de la existencia y se vive la vida con mucho menos vértigo y el miedo justo para prevenir que nunca será el miedo paralizante del pánico a existir.

## CAPITULO XX:

Detrás de frases defensivas hay siempre gestos corporales defensivos, muchas veces muy expresos y visibles y muchas otras tensamente disimulados "casi indescifrables", los unos y los otros no son gratuitos, hay mucha energía puesta y despilfarrada para sostener una actitud postural defensiva en una actitud física negadora, bien sea expresa o disimulada. Aquello que se defiende con astutas palabras, no tiene por qué ser un negativa explícita y lineal, por el contrario son frases basadas en pensamientos apócrifos que parecen verdades pero definitivamente no lo son, "solo lo parecen", son hábiles formas de reconducción de una realidad interna muy profunda que salen al exterior delatando culpables que exculpan en apariencia a la culpa propia, esta es una huella inequívoca del ser humano en sociedad. Desde sus círculos mas íntimos hasta los mas lejanos, todos en mayor o menor grado somos educados y moralizados en la culpa, con los años somos culpables y culpógenos (generadores de culpa). Sí, esto habrá que aceptarlo, nuestras culpas hasta las más injustas e innecesarias terminarán depositadas en los otros, creamos culpables de nuestra culpa a muchos inocentes, pero no a los verdaderos culpógenos de nuestra vida primitiva o primaria (la vida en que nos formamos antes de ser adultos). Ser uno mismo, el anhelo de conocerse verdaderamente necesita de mucha sinceridad consigo mismo, mucha y verdadera autocrítica, una crítica muy pulida y objetiva que nos aleje del victimismo y el sufrimiento auto infringido para dar la razón a otros y ser perdonados de "aquello": Y ¿nadie sabe, que es "aquello"?, pero paradójica y patéticamente todos empatizan con su perdón, así mientras unos se hinchan y otros se desinflan, unos se sobreestiman y otros se hunden en su baja estima, pero ¡cuidado!!!, no hay dos bandos, todos somos de la misma clase, todos somos culpables y culpógenos, pero no iguales en cantidad y calidad, ni mucho menos en la actitud consciente de cambiar. Es muy importante saber sufrir los avatares de la vida misma, pero más importante es aprender a no sufrirse a uno mismo en nuestro autoengaño, ese que nos aleja del crecimiento y el cambio, porque crecer y cambiar duele pero no hacerlo nos "demuele", como personas psíquicas y físicas. Capas de apariencia postural en gestos corporales rígidos esconden pensamientos fantasiosos, miedosos e infantilizadores. Muchos adultos son sólo niños bloqueados en una edad traumatizadora y desde ahí sólo cumplen años pero maduran demacradamente, incompletos e inseguros. La profundidad de la superficialidad reinante construye una delgada protección embriagadora que distorsiona la realidad, hasta que el cuerpo harto de incomprensión propia y ajena emerge con fuerza y violencia, quitando equilibrio, fatigando y por supuesto doliendo. Si, hay mucho dolor con claros mensajes de rebeldía al gran engaño en la apariencia propia para la insolente aprobación ajena, vivir para conformar a todos es la forma segura de la postergación de uno mismo hasta caer en el olvido de si, como ser único y no saber quién se es mas allá de un ser apócrifo, seudo individuo que conforma a todos menos a uno mismo, quedando recluido en la soledad como hábitat, el sufrimiento como sensación y emoción mas el lamento interno como única forma de reclamo.

Cuando se hace todo en la vida durante años y años, con inseguridad y sensación de miedo de que la tarea realizada es incompleta, sea esta la mas grande o la mas simple de las tareas, agota, lastima y duele, hay un desgaste emocional en cada actividad comprometida, insatisfecha y juzgada por uno mismo a los ojos de otros y muchas veces no sabemos de quiénes son esos ojos, quienes se ocupan de observar y qué autoridad tienen para hacerlo. Los hemos entronizado en nuestros ideales absurdos, victimistas y crueles con nosotros mismos, una curiosa paradoja de juzgarse a uno mismo en los ojos de desconocidos o conocidos sin poder moral, la necesidad de no fallar nunca para terminar fracasando, ese fracaso hace denostar la estima propia, mientras los ojos ajenos ni saben, ni les interesa la tarea realizada; buscar jueces en los otros, parece una compulsión indebida, pero ocurre sin mas y nos la creemos como real, obsesionados con la aprobación ajena nunca nos aprobamos a nosotros

mismos, inseguros hasta para crear un juicio propio. Pero la actitud hacia el exterior no es sumisa, es enojada con todos y con todo por no saber soportar la inseguridad propia que es sin dudas el gran enojo.

## CAPITULO XXI:

Nuestra vida parece atada a la consciencia sin saber de su fuerte indecisión promovida por contradicciones de sus deseos inconscientes, tanto de goce, placer como de autodestrucción y autocastigo. Los primeros obedecen a instintos naturales muy animales que tenemos como animales humanos que indudable y saludablemente somos, buscando obtener placer sin más objetivo que el placer y bienestar mismo. Esto choca de frente con los segundos de la formación del ser humano, desde aprendizajes fetales, infantiles y juveniles de culturas familiares, sociales e históricas de moralismo, ocultismo de la verdad, más misterios inventados adrede de la realidad con acciones represivas en todas sus formas posibles. El producto de este enfrentamiento son actitudes autodestructivas donde unas frenan a las otras, deseos versus normas, placer contra obligación, orgullo frente a humildad, ego contra interioridad, disciplina contra adiestramiento, información superficial contra formación esencial y plural, creación de cultura contra parloteo, pero curiosamente en un duradero proceso subyacente de extrema discreción interna en la consciencia hay una presencia sigilosa, casi desapercibida, un triste "run run" que cuesta entender y comprender cayendo en el olvido y luego la absoluta amnesia de saber existir sin culpas, esta la culpa, es el motor social y cultural que reduce el espíritu humano de la esencia humana, vitalizada por el alma humana.

Así año tras año los sentimientos y emociones se acomodan en el olvido, desuso y atrofia, otorgando vidas mecánicas, automáticas e irreflexivas adictas al vértigo social, temerosas de la existencia propia, horrorizadas de la verdad y negadoras de la realidad. Qué poco queda así del ser sensible, del verdadero ser humano y el animal humano, solo el ciudadano mecanizado, el autómatas social, miedo y pánico a descubrir al encubridor en que se transformó y se ha de subvertido a si mismo, miedo y pánico que emergen volcánicamente por el cuerpo estremecido en desdicha física, que recela al ser postergado a la vergüenza oculta, a la responsabilidad de uno con uno mismo, al grito ahogado de ¿quién soy? que se anuda en la garganta, frunce el estómago, desequilibra el cuerpo entero, tensa sin fin sus carnes, mecanizando y sufriendo su cuerpo abusado por toda una cultura observadora y juzgadora que termina hundiendo en el olvido su interioridad. Por fuera tensas capas de disimulo que conducen a la evasión y distracción de la mismidad del ser, el congelamiento del ser sensible, el ser reflexivo y autocrítico, ese ser tan molesto a la cultura del vertiginoso camino a la profundidad de la superficialidad extrema, reino de masas invisibles a si mismos con individuos olvidados en frases hechas, palabras icónicas, tecnología nueva que reemplaza al vieja y espera la próxima que la haga también a esta nueva una vieja mas, "como de las señales de humo al telégrafo y de este a Internet".

Todo es vanguardia hasta que toque ser antiguo, siempre fue así y todavía produce asombro, mientras se propaga mas y mas el analfabetismo de la condición humana, la del ser con sentimientos propios, emociones únicas y vida finita, en una humanidad infinita de un universo tan desconocido como ilimitado, tan real que se hace increíble al pequeño pero muy "sobreevaluado ego humano", que se deslumbra con cada avance tecnológico, sin conocer aun el saber inmenso de la naturaleza de su existencia ni el sentido mismo de su existir, en la conquista del exterior y el otro con la deshumanización y abandono del interior donde habita la respuesta ahogada de ¿quién soy?. Hay una sociedad de cuerpos tristes, almas cansadas, ánimos alterados y espíritus apagados siempre contemporáneos de la última tecnología que debería ser un medio útil, nunca un fin inútil que rellene vacíos delineados por los límites del espíritu humano, nacido de la esencia humana con límites inacabados e inexplorados en el extenso universo del alma humana.

La humildad es el control sano del amor propio. Este, el amor propio, es el motor de la existencia y la vida misma, la pérdida o decadencia del mismo conduce a la humillación, que es el amor propio arrodillado ya sea por causas ajenas o propias, humillación frente a sí mismo y su historia, circunstancia o vergüenza. La hipertrofia del amor propio es orgullo, que es hijo natural del miedo cuando afloran las flaquezas

en la vida, en cambio, la soberbia es una triste y peligrosa discapacidad de algunos infelices que por circunstancias del azar cobran un efímero poder. Distinto, muy distinto, es el narcisismo, ese enamoramiento de uno mismo que acumula toda la vitalidad de su libido en uno mismo formando un ser egocéntrico y egoísta, por último, están aquellos que derraman su amor propio en la desgracias de los demás olvidándose de sí, son necesariamente grandes compasivos y grandes sufridores pues padecen junto al otro y los otros pero no siempre pueden ayudar, solo acompañan en el sentimiento del padecer y terminan padeciendo de ellos junto a otros. De humildes y humillados, orgullosos y narcisistas, hasta de compasivos sufrientes por todos y sí mismos, se compone el tejido social donde vivimos, un hábitat de intercambio de amores mal entendidos de seres nunca absolutamente puros, saltan de un estado a otro. El orgulloso humillado, el humilde descarriado a narcisista, nadie es puro, todos se mezclan en manejo y desmanejo del amor propio, quizás el amor más maltratado y desconocido que termina siendo sufrimiento desconocido y misterioso, hecho dolor espiritual pero también físico, el amor propio, el menos enseñado y el peor aprendido. Claro que si no se conoce a quién se ama se puede decepcionar del ser amado, en este caso es uno mismo quien mal se ama porque no sabe a quién y porqué se debe amar, pero no confundir el instinto de conservación con amor propio, uno pertenece al animal humano y el otro al ser humano que construimos día a día, año a año, construido contra la adversidad cuando esta excede los límites; el ser humano crece y también sufre, crece pero no siempre se desarrolla en sanidad. Muchos miedos se adquieren donde se debería formar la seguridad, el entorno familiar y social, claro que la falta de adversidad y exceso de bienestar produce todo lo contrario, seres inmaduros y demandantes, carentes de un miedo mínimo y respeto a ellos mismos, con un amor propio confundido con auto idolatría y apego al hedonismo, incapacitados en la responsabilidad, propensos a la holgazanería, hasta chocar de frente con la realidad. Es ahí cuando presos de su pánico, se muestran como niños o niñas y reaccionan como tal, a pesar de rebasar hace mucho tiempo la edad de ser responsables de ellos mismos, de la soberbia al pánico sin escalas ni esperas, de encantados de haberse conocido a no saber quienes son, de reyes de la vida superficial a profundos desesperados en su vértigo de vivir sin norte y su miedo a existir por sí mismos. En todo ser humano hay una verdad, una realidad cambiante y miles de razones. La verdad es inaccesible por falta de perspectiva, conocimiento real y absoluto, profundo y completo del universo de la vida del que solo somos un ínfima parte. Es por eso que cada uno vive su realidad, una verdad pobre desde una perspectiva siempre variable, siempre dramática, extremista como ingenua o simplista. Todo este coctel se sustenta en razones, muchas razones, pero ninguna determinante, razones afines y también razones contrapuestas, razones ambiguas y contradictorias, razones tantas como se quiera tener, pensar, pelear o discutir, pero aun así la razón nunca es la verdad. Muchos o demasiados confunden su razón ocasional con la verdad, mientras viven su realidad sin conciencia en plena inconsciencia, con deseos inconfesos, deseos sensibles pero no realizados, sentimientos reprimidos y pensamientos tan elaborados que nunca son ejecutados; así entre acciones y contradicciones se va la vida sin encontrar la esencia de si mismo, arrasados en una cultura, una educación, un ser socializado que parece amaestrado, reprimido en sus rebeldías únicas y rebeldes en causas vanas y superficiales, seres humanos componentes de la humanidad tan trascendental, hasta que el individualismo humano la convierte en efímero, materialista y ridículo. Si no se entiende el absurdo de la existencia pasajera de la vida, el dramatismo está asegurado.