

REFLEXIONES

Ariel Joselovsky

A todos mis colegas de profesión, a todos mis pacientes y a todos los lectores de mis libros y redes sociales, que siempre son fuente de inspiración para seguir trabajando.

Reflexión I

Comienza un año difícil, cargado de expectativas en la esperanza de ver el final del camino de una situación mundial como nunca se vivió; pero también se llega cargado de un cansancio anímico, una sensación de haber terminado un año, pero aún no termina, falta todavía un poco más, un esfuerzo final. Hay huellas en muchas partes del cuerpo que nos recuerdan cómo estábamos antes de empezar este ciclo de miedo y angustia. Ya antes había ansiedad y nuestros históricos miedos y fantasmas sin resolver aumentaron en la pandemia, "ahora todo se confunde ¿qué era antes? y ¿qué después? " pero no vemos que es una gran suma junto al incierto porvenir. Una vez más el miedo al futuro, al porvenir y en cualquier edad.

La sociedad mundial está a las puertas de un nuevo orden, muchos cambios se han activado y muchos más vendrán. A principios de este Siglo XXI el cambio era Internet que acortaba distancias y aceleraba tiempos, ahora ya no es el cambio, ahora es el medio en que vendrán los cambios, un vendaval de cambios. Todo cambiará menos la esencia humana con todas sus necesidades que la caracterizan, siempre fundadas y fundidas a la necesidad de sentir amor y dar amor sin místicas, ni modas. Ahora como siempre, frente a los grandes cambios de orden mundial, de la revolución industrial a la tecnológica sin escalas, entre ambas se perdieron aquellos que se olvidaron de sí y su esencia persiguiendo los detalles mínimos del cambio, pero nunca entendieron la esencia del cambio. Hoy otra vez se dicen resilientes, hablan de la resiliencia pero no saben qué es, de dónde viene el concepto original, una palabra muy antigua de la física que el Psicoanálisis rescató para la tragedia humana hace casi un siglo en la segunda guerra mundial, pero los nuevos resilientes que no entienden su esencia ni la verdadera resiliencia están condenados a chocar con la realidad por venir, que es recobrar la forma perdida, "remoldear" la forma de la esencia, pero nunca perder el fondo del entramado único de la esencia de cada uno, y muchos no saben cuál es.

Reflexión II

Transmitir la necesidad de amor es una cuestión cada vez más difícil de entablar en su naturaleza de comunicación. Una cuestión ahora plagada de vergüenza y orgullo, la actual forma de comunicación de la necesidad de querer y ser querido, ya no es directa, se aborda por rodeos. Se busca llamar la atención de los otros en lugar de pedir la atención genuina por la necesidad misma de ser tenidos en cuenta y que se exprese en forma explícita, así aparecen las formas implícitas, formas simbólicas y también formas torpes, lo mismo ocurre con la necesidad de decir que se ama. Qué difícil se vuelve poner palabras simples y directas al principal sentimiento de la vida, pero también difícil es admitir que no se sabe bien que la imperiosa necesidad de dar y recibir amor nos es vital. Aquí aparece el principio del gran problema, cómo poner palabras a un sentimiento que nos desborda por dentro en la necesidad de sentirlo, cómo dejar de confundirse en la imperiosa necesidad sin sentirse débil o dependiente. Es en uno mismo donde nace la inseguridad de la necesidad de amar y ser amado en todas sus formas posibles, no terminamos de reconocer la necesidad del sentimiento y fracasamos en comunicarlo desde la sincera simpleza de decirlo con palabras puras y sin rodeos o confusiones. El problema del miedo al rechazo empieza en la inseguridad propia y se prejuzga, se reprime, así se transmite en forma simbólica y generalmente no se entiende, hablando de forma superficial y orgullosa de lo bueno y lo malo de uno generando un misterio indescifrable de los verdaderos sentimientos genuinos y muy propios, que a su vez nos auto engañamos y auto convencemos de su innecesaria necesidad. Somos torpes para entendernos y mucho más torpes para expresarlo, es muy difícil entender la fortísima necesidad de ser amados y amar. Así

se crea un curioso simbolismo de dar lástima, sin que parezca darla, negar hasta el cansancio que no se pretende dar lástima mientras una queja sintomática suceda a la otra en un concurso de quién sufre más, guía conversaciones humanas entre sordos de sentimientos ajenos y balbuceos incomprensibles de sentimientos propios.

Reflexión III

Mientras exista esa tremenda voluntad por no entenderse entre todos, por ese orgullo que prefiere el conflicto permanente a ceder ese mínimo indispensable que conduce al entendimiento mínimo, desde mínimos acuerdos y nulos orgullos, fluirá cierto acuerdo posible, pero cómo pretender semejante simplicidad, si todos parecen hacer apología de ser menos que simples. En una compleja arquitectura que plantea la construcción de la vida que se sostiene en su inexorable finitud, solo queda aceptar que hacer y dejarse llevar sin miedo al siguiente paso en ese camino plagado de incertidumbre, hacer y aceptar la incertidumbre que promovemos en cada cambio, es incomparable con la parálisis emocional de no hacer nada, porque así sucumbe el alma y se marchita el cuerpo, porque en el reino de la vida todo es incertidumbre. No pidan evidencia cuando la existencia se comprueba por la ausencia, el ridículo sea quizás uno de los mayores miedos, la vergüenza uno de los más destacados estados de la conjunción de las emociones frente a la necesidad imperiosa. Así por miedo a hacer el ridículo y no pasar vergüenza, se crea una civilización de paralíticos emocionales aterrados por su miedo al cambio, este es la posibilidad frente a todas las posibilidades y eso demuestra la incertidumbre venidera en la complejidad de la arquitectura de la vida y su finitud, así enfrentados cara a cara con el misterio de la existencia ¿por qué existimos? ¿para qué vivimos? No podemos aceptar la realidad de que el ser humano no tiene la capacidad para esa respuesta, pero sí la de la pregunta, se podría decir que el ser humano se define como el animal que hace preguntas y más preguntas que no tienen respuesta. El ser humano es una pieza del engranaje y no quiere reconocer sus limitaciones en un universo que lo invitó a vivir, sentir, hacer y cambiar tantas veces como pueda y luego marchar...la suma de todos los cambios logrados son el desafío de nuestra descendencia en el legado de vivir, haciendo transformaciones en la eterna incertidumbre.

Reflexión IV

Primero la humillación, luego la ofensa, por último el orgullo inflamado y enardecido. Así muchas humillaciones conforman una herida inabordable y enquistada, una herida que recuerda la ofensa pero no las humillaciones de la cadena de hechos que nunca permiten la autoestima verdadera. Así el orgullo inflamado es soberbia vacía, inseguridad permanente escondida en el victimismo, en la razón por la razón misma, el miedo a descubrir la situación límite que se vivió por años en silencio temeroso, años de obsecuencia y complicidad con el victimario, luego la falsa rebeldía con aquellos que siempre perdonan y toleran, pero nunca con la verdadera verdad que inició todo, nunca se pudo, ni puede enfrentarse por miedo a ser otra vez humillados. Hay un fantasma que crece día a día inflando exorbitadamente, es el poder de un pasado que fue realidad y hoy nos habita como un fantasma, como un diablo interno propio y personal que destruye lo mejor de uno y su entorno. Ya no es miedo aquel pasado, ahora es miedo a uno mismo enfrentado a la verdad insoportable e intolerable, convertida en una realización imposible, la Madre y el Padre de toda obsesión y fobia

convertidas en síntomas corporales que dicen mucho más que las huecas palabras que nunca nos representan, pero repetimos en eufórica verborragia.

Reflexión V

Si el deseo de todo ser humano es el sosiego del alma que su espíritu expresa en el cuerpo y por el cuerpo, es evidente que ese deseo hoy como siempre no se cumple, porque debería existir un tiempo de ocio y pereza sin culpa, pero no existe. La necesidad de trabajar hasta la extenuación para olvidar la inquietud interna, es mucho más frecuente que la paz interna, mientras el pensamiento no cesa intentando tratar de resolver realizaciones imposibles. Es en el cuerpo y por el cuerpo donde se expresa la inquietud, el dolor de vivir, el vértigo existencial y la gran fatiga apócrifa que hace mal, crea una forma de ocio sin culpa que termina en seres sumidos en profundas tristezas que alternan con ansiedades y angustias. Así pasan los días, nunca se pierde el deseo, pero se olvida detrás de un manto muy espeso de culpas y dudas que son deudas de otros, como realidades ajenas que tanto por inocencia y soberbia se hicieron propias. Trabajar para el bien de los otros, no es igual que hacer el trabajo de otros por sumisión y culpa inducida en una pirámide social de egos inflamados, egos auto idolatrados y egos que buscan ídolos de barro. Así una sociedad cuya cultura del rendimiento deja en el camino a los seres que la forman y no conforman su voraz apetito material y su abstinencia humanitaria, cuya alta moral y justicia reemplaza las leyes naturales del deseo humano y sus básicas necesidades donde la culpa no existe. Será la culpa el gran invento de la cultura del rendimiento que genera un sentimiento único en seres naturales de múltiples ambigüedades, nunca resueltas por la ley natural que tiene demasiadas preguntas que no tienen respuesta. Es muy necesario buscar y perseguir la necesidad del conocimiento, siempre cuando no sea la mentira la respuesta. Hubo un tiempo donde la mentira, ese eterno pilar de la sociedad, se disimulaba por pudor y vergüenza, últimamente ni eso.

Reflexión VI

Asociar el miedo con la evacuación es algo más que común. Miedo y diarreas son parte de un relato cotidiano, pero poco se asocia el efecto contrario, el miedo, ansiedad y angustia con estreñimiento, algo muy frecuente cuyas causas suelen ser solo atributos de la alimentación en cuanto a calidad y forma, algo que sin dudas es realmente importante, pero así como el miedo aumenta el peristaltismo intestinal también la actividad alterada vagotónica puede producir un estado ralentizado del movimiento intestinal, disminuir la luz del interior de los intestinos y modificar su capacidad de absorción y devolución de líquidos en la materia fecal. Los intestinos tienen musculatura lisa (involuntaria y autónoma) dentro de su conformación estructural, si la ansiedad, miedo o angustia se cronifican, esta musculatura aumenta su tensión y encoge el espacio interno o luz intestinal (conducto). Este efecto mecánico en muchos metros de la anatomía normal de longitud intestinal, disminuyen en días la frecuencia y cantidad de evacuaciones con todos los síntomas y trastornos que incluyen, gases, pesadez e intoxicación depurativa. En tiempos actuales de altísimos niveles de ansiedad, angustia y miedo (tiempos de pandemia) este tema poco difundido ha cobrado una frecuencia mucho mayor que la habitual. Saber que estas situaciones existen y es parte de una fisiología alterada, mejora la comprensión del problema, que no sólo se mejora con modificaciones alimentarias, es necesario trabajar en la ansiedad y si la situación lo requiere, trabajar maniobras

terapéuticas manuales específicas por profesionales idóneos y experimentados en el tema, no sólo mejorará o solucionará el ritmo y frecuencia de evacuación, sino que además por efecto sensorial apaciguará los estados de ánimo alterados.

Reflexión VII

En la teoría todos dicen querer saber la verdad y no ser engañados, pero en la práctica, qué mal llevan muchos saber su verdad identitaria, si nadie a la pregunta de saber ¿quién soy? tiene respuesta clara y convincente. Un proceso de años y años de medias verdades y medias mentiras construyeron nuestra personalidad, que nunca es la persona que queríamos ser, y con los años, ya no podemos ver la diferencia entre medias verdades y las medias mentiras, tampoco reconocer la diferencia entre quienes somos y quienes queríamos ser; muchos se sorprenden de ser vistos por los demás en la manera de cómo los ven, es que nos ven como actuamos, no como pensamos y nunca lo decimos.

La personalidad es un disfraz mutante que esconde una persona que nadie conoce, ni siquiera la misma persona, así es tan común ver hoy día síndromes de despersonalización, sensaciones de irrealidad o el nuevo término "síndrome del impostor", crisis de pánico que son verdaderos choques de personalidad mutante con la realidad insoportable del ser verdadero y su desconocida existencia, que atterradoramente se hace presente en el momento menos esperado. Así la violencia de una crisis permite huir de uno mismo llevando la atención de uno y la de los demás a una muerte que nunca ocurre, a un estado de desesperación máximo, a un clímax extremo del que sólo se vuelve abatido y extenuado.

Es muy duro conocerse, es muy laborioso el proceso de saberse uno mismo y seguir cambiando en la necesidad de evolucionar permanentemente, ya que vivir es un proceso de conocimiento inalcanzable de saber existir y saber morir. Esto último es tan insoportable como la única verdad que sabremos en toda una vida, el resto son realidades, puntos de vista de verdades que nunca están al alcance de la capacidad humana de saber la verdad. Si algo protege a un ser humano, es su infinita ignorancia, si algo agobia más que nada a un ser humano es su inocencia e ingenuidad de creer saber todo y encima sentirse orgulloso de vivir engañado de si mismo sin saber cuán equivocado está.

Reflexión VIII

Cambiar de posición corporal cuando el cuerpo está rígido es muy difícil y doloroso; cambiar de posición mental rígida y dolorosa es más difícil, más aún teniendo en cuenta la realidad fantasmal de la forma de pensar y sentir la vida. Cuando aceptarse equivocado se siente infantilmente como un proceso de autodestrucción y desaparición de uno mismo, siendo en realidad la aceptación de la madurez un proceso siempre inacabado. ¿Cuándo se termina de madurar? si todo cambia con los años, años tras año, cambios internos muchas veces imposibles de asumir y fáciles de negar y olvidar, cambios externos donde todo cambia para que nada cambie. Mientras la fórmula sea tener una buena excusa para esconder el fracaso y siempre una respuesta apócrifa para justificar la impotencia de cambio, el sufrimiento está asegurado. Sufrir duele pero gana adeptos, no hay dudas que vivir implica sufrir y que existir siempre da miedo, pero también vivir y existir tiene muchas satisfacciones si les permitimos ser. Hay personas que funcionan como verdaderos sufridores eternos.

Se entiende como goce aquello que calma la necesidad del deseo insatisfecho sin placer, sin emociones, ni sentimientos agradables. En el goce hay compensación pero nunca satisfacción plena, así el goce es un mecanismo psicológico de satisfacción incompleta que no responde a la necesidad del deseo propio sino a la necesidad del deseo ajeno.

En el eterno sufrimiento hay una fuerte necesidad de placer nunca satisfecho de ser uno mismo por si mismo, y no tener miedo de serlo por pánico a desagradar al mundo exterior y la gran confusión incierta de perder el amor de los más cercanos, como el recurrente pensamiento de ser un niño/a perdido en un bosque oscuro sin encontrar salida que sufre en su mundo perdido, con frío y eterna soledad. Hacer consciencia de los deseos inconscientes sería como un amanecer en un bosque.

Reflexión IX

Hay toda una cuestión entre la humillación, la consecuente ofensa con el nacimiento del orgullo desmedido, y con este, un amor propio que ama a un ser inventado que no permite saber la verdad de uno mismo. Demasiados sentimientos con una gran carga peligrosa basada en falsedades y violencia psicológica mundana, que construye seres ignotos de sí, carentes de razón de ser, seres ideados por ideales falsos, extranjeros de los sentimientos y emociones propias.

La sociedad se construye de individuos nada individuales, por el contrario una masa indivisible sin legitimidad propia en la identidad, que llegada la madurez implotan dentro de si por el enfrentamiento de sus ideales ajenos con los sentimientos y emociones propias, produciendo así un caótico desorden interior que conocen como un profundo miedo, miedo a no conocerse. Es así cuando el desconocido es uno mismo, dueños de un cuerpo que clama en síntomas de dolor a la vida, temor y temblorosas sensaciones extremas a la existencia, angustia y ansiedad por la muerte, por el reconocimiento de la finitud de un tiempo valioso desperdiciado en el culto y adoración a la superficialidad de amar un ego inventado, prestado e inculcado de amor a la gloria o otros tantos valores apócrifos, que nada tienen que ver con el don de estar vivos en un tiempo presente en el largo y desconocido proceso de la humanidad. Hay más paz en tener fe, creer en lo desconocido que ofrece la incertidumbre de la vida, que en el caos que produce la seguridad de los valores inventados y adorados con particular superficialidad, porque no es miedo a la profundidad, es miedo a ser y la angustia de vivir para parecer.

Reflexión X

El gesto es la acción del cuerpo que acompaña tanto la palabra como el pensamiento no expresado. En cada gesto hay comunicación de un estado interno, acostumbrados a entender cierta actitud gestual, no se suele ver todos los gestos que se realizan en el cuerpo que expresa algo mucho mayor que unas palabras de un diálogo ocasional, hay toda una actividad gestual permanente que identifica el momento presente de un ser humano, mas toda su historia gestual profunda que indica muchos años de sus vivencias en silencio, muy activas en sus pensamientos conscientes sin expresión social y emociones deseosas inconscientes desde siempre. Así como cada músculo tiene una acción definida, cada fibra muscular que compone un músculo responde a un determinado estado de ánimo, si ese estado de ánimo perdura en el tiempo, un grupo de fibras musculares seguirán contraídas expresando la emoción indefinidamente. Así se construye un enjambre de tensiones que acumulan distintos estados de sentimientos y emociones, un enjambre que va tallando el cuerpo según la

historia personal e individual de cada individuo, es así como una gran red de tensiones funcionan como un acumulador de estados de ánimos excedidos formando no sólo una postura característica sino también una su sucesión de capas en forma de armadura que inconscientemente trata de proteger la sensibilidad del ser que sucumbe asustado y se lleva dentro, el ser aturdido por la vida que lo supera en demandas incumplidas, el enojo frustrado de ser no expresado, el deseo oculto e inconfesable de sentir miedo a la soledad más íntima que se puede sentir frente a la vida que no se termina de entender, como la soledad de no entenderse a uno mismo y no saber ponerle palabras a sentimientos nunca bien entendidos, sentimientos contradictorios y a la vez muy necesarios de sentir. Una red de múltiples mallas se entremezcla en el cuerpo dando sensaciones insoportables con fuerza y necesidad de descarga, pero no se sabe como hacerlo, un concierto desconcertante en el cuerpo, el pensamiento y los sentimientos.

Reflexión XI

Hay un difícil equilibrio construido inconsciente y conscientemente, para sobrevivir a tantos avatares de una vida infantil y joven cargada de inocencia e ingenuidad, que soportando humillaciones diarias, que luego son ofensas eternas, construyen un orgullo obcecado terminando en nefastas obsesiones.

Estas, las obsesiones, son deseos de realizaciones imposibles que al no entenderse dentro de sí, nunca encuentran palabras para su revelación interna y comunicación al mundo exterior. Esta cruel desinformación emocional pugna por una salida que bien conocemos, el síntoma como refugio interno y su sufrimiento como modo de expresión hacia el exterior.

Cuando se quiere deconstruir ese equilibrio sufrido pero conocido y "miedosamente seguro" e imperfecto es necesario visualizar el nuevo equilibrio donde se pretende asilo para ese ser humillado, ofendido, orgulloso y sin paz interior. ¿Cómo es esa nueva plataforma de vida humilde de espíritu, desenfadada de alma y con paz en el interior de su cuerpo? antes de romper un equilibrio se debe conocer "el otro equilibrio prometido" porque quedarse en medio de ambos es un estado de desesperación eterna, como un pozo sin fondo donde el miedo no es caer, sino la potencia de su atracción hacia abajo y la caída libre, es el nacimiento del vértigo interior que se expresa en el cuerpo desbordado de síntomas desequilibrantes y desesperantes incapacitado de pensar y cansado de sufrir hasta la extenuación misma.

La vida soñada se puede construir desde una pesadilla vivida, si se sabe hacia dónde se va, cómo se va y quiénes son las compañías de viaje en un cambio que pretende no una oportunidad, sino el descubrir un universo de posibilidades para hacer realidad un sueño posible en la realidad que toca vivir en cada tiempo, y suerte cargada de su naturaleza e incertidumbre.

La paradoja de saber navegar en la incertidumbre como seguridad propia y experiencia de vida.

Reflexión XII

Hay una sociedad inquieta, otra parte una sociedad cansada, otra asustada y también una desconfiada llena de dudas.

La sociedad se segmenta de acuerdo con aquellas cosas que no se pueden expresar con palabras. Cuesta mucho hacerse entender cuando la misma persona no alcanza a entenderse a sí misma. Tener muy en claro la superficie del problema, es más, "ser un experto superficial" del problema, no soluciona el tremendo vacío interior del tiempo en

que nos toca vivir cuando la esperanza es más incierta que nunca, el día a día es más difícil, más cansino y doloroso tener que existir. Hasta el escéptico necesita un mínimo de esperanza, pero qué grande es la dificultad de encontrar esperanza en el sinsentido del caos organizado, la mentira institucionalizada, la apariencia tragicómica del absurdo del ignorante devenido en dirigente de la causa perdida, de los que hoy abundan en nuestro universo social. Siempre esta sociedad de vanguardia de pacotilla, vivió su estado de ánimo alterado como su vestido de orgullo inflamado frente a la desnudez de su realidad, ahora en un tiempo que nos une globalmente en problema común, los estados alterados son más intensos por que la soledad y la desprotección se hace presente en tanta ausencia de unificación de criterios y una brújula común para un camino sin atajos, un camino verdaderamente conducente a una realidad común que sea posible alcanzar, una realidad con la menor cantidad de mentiras posibles porque una realidad sin mentiras es la verdad, algo inalcanzable a la condición humana.

Reflexión XIII

Los próximos meses la sociedad mundial enfrentará una nueva etapa. Luego de casi un año en donde todo cambió radicalmente, pasamos de ser el Siglo XXI "ventajoso" y ultra tecnológico con sus desafíos de cambio, y también su curiosa soberbia y fuertes contradicciones, a recluirnos y cuidar nuestra salud con los mismos elementos de la edad media. Ahora luego de un bombardeo de información caracterizado por su gran volumen y su escasa calidad, me refiero a medios de comunicación históricos y consagrados, además del ruido infernal de las redes sociales, la sociedad fue debilitada y minada en su propia confianza, se generó así un miedo innecesario y conspirador de la imprescindible seriedad y prudencia que la pandemia requería y requiere aún. Ahora la sociedad está algo más que polarizada, está seccionada y escindida en varios segmentos, pero destacan tres: un sector está en pánico con dificultades para pensar y vivir con sentido común, este sector es víctima, no ignorante ni con problemas intelectuales, son víctimas del miedo institucionalizado y organizado que creó la desidia y falta de liderazgos sólidos y solidarios a nivel mundial; del otro hay indiferencia que se entiende, pero en forma peligrosa, de protegerse de la falta de sentido común de las instituciones que tenían que liderar los problemas de la pandemia, instituciones mundiales, la inmensa mayoría de los gobiernos, el G20, G7 y cuanto organismo responsable que fue elegido y cobra por su trabajo, todos tuvieron un común denominador "la improvisación y discordancia". Así la sociedad dividida, entre el pánico irresoluto y la indiferencia peligrosa surge una fuerte corriente, la sociedad que con motivos sobrados para dudar y dudar de todo y todos. Próximos a la vacunación masiva más grande de la historia humana, hay miedos, dudas, expectativas positivas y también detractores. Toda esta experiencia social y mundial de más de un año cuando se vacune, toma a todos agotados en su paciencia y cuerpo y de cara a un verdadero conflicto que se habla poco, pero casi todos lo saben pero callan, porque otra vez vemos poca preparación para afrontar los daños en el ánimo y la salud mental social afectada en distintas intensidades y profundidad. Se vienen tiempos que necesitan recursos humanos preparados en conocimientos y comprensión de una etapa post traumática inédita, donde ya se ve tristeza, angustia, ansiedad, confusión y muchos síntomas corporales que reflejan estados de ánimos alterados.

Reflexión XIV

Los gestos corporales son movimientos que acompañan las expresiones verbales. Existen gestos muy espontáneos y otros bastante premeditados; los primeros son expresiones físicas de emociones que acompañan un relato espontáneo; los segundos son precisamente lo contrario, buscan esconder las emociones y sensaciones de un relato que busca parecer distinto y contradictorio de aquello que se siente, eliminando la espontaneidad y fingiendo una realidad apócrifa. Sin dudas los músculos de la cara son muy emblemáticos y dominan el relato gestual, también son bastante más controlables cuando se quiere aparentar algo distinto entre aquello que se piensa con lo que se dice con palabras; la musculatura superficial y más expuesta también es más gobernable, sin embargo los músculos profundos son fuertemente expresivos e inconscientes más alejados del control voluntario, sobre todo de las emociones básicas: miedo, agresividad, ira, excitación, angustia y tristeza.

La musculatura profunda no sólo es muy difícil de controlar, sino que deja huella, en esas huellas precisamente hay una carga emotiva muy representativa del sentimiento que transitó y las constituyó. En esos puntos del cuerpo se acumulan no sólo tensiones, también hay consumo permanente de energía biológica, muchas moléculas de ATP provenientes de la glucosa se desperdician por estas verdaderas contracturas parásitas que retienen gestos emocionales y anímicos con demanda de energía, una fuga vital para otros movimientos dinámicos de la vida diaria. Cuanto más gestos contenidos, menos energía vital tendrá la postura y el movimiento corporal, más cansancio y peor humor, más proclive al desánimo y tristeza. En la cronificación de posturas emotivas no exteriorizadas, más cerca está la tristeza de la ansiedad y depresión, una depresión ansiosa caracterizada por la irritabilidad y labilidad emocional, una inercia tosca del movimiento, fuerte sensación de agotamiento y fragilidad física.

Retener emociones es un camino directo al malestar corporal que de una u otra manera encuentra cauce en síntomas muy consolidados como dolor crónico, vértigos y mareos, disfunción digestiva y cansancio extremo. In situ ya hay nuevos tejidos producto de basura metabólica (catabolitos ácidos) y colágeno antiguo no renovado y corrugado que en conjunto forman nódulos fibrosos en permanente crecimiento, obstaculizando el movimiento y provocando dolores migratorios. Todo este conjunto sintomático suele ser muy difícil de entender y diagnosticar siendo rotulado con síndromes muy imprecisos que llevan a un largo peregrinaje sanitario sin diagnósticos certeros ni tratamiento de verdadera efectividad, con el consecuente desconcierto y angustia creciente de quienes lo sufren.

Reflexión XV

Se duele vivir si la realidad es más difícil de explicar que la mentira mundana. Cuando creemos por años que nuestra realidad no es más que el deseo de otros hecho una verdad, y por creerla la hicimos propia, cuando ya no es posible darse cuenta que aquello que tenemos es una verdad mentirosa crecida e inflamada por nuestro orgullo, nacido de una humillación cuya ofensa hicimos orgullo desmedido, terco e innegociable, cuando crees que si abandonas el orgullo te desmoronas hasta el punto sin retorno de no saber no quién soy, sino qué soy, es cuestión de sensibilidad perdida, emociones anestesiadas y realidades paralelas que parecen verdaderamente reales y son absoluta mentira, mentira institucionalizada, mentira mundana, mentiras en defensa propia por la imposible verdad de no ser capaz de soportar la realidad con su tremenda carga de relativismo y subjetividad. Haber vivido sumergido en una objetividad falsa pero segura, que siempre traiciona con la dureza del tiempo que

siempre se hace presente para recordar que todo pasa y sólo quedan dudas, que son deudas con uno mismo y su eterno miedo como compañía.

Cuánta verdad encierra una palabra y cuántas frases se necesitan para decidir una simple mentira, con qué facilidad nos dejamos engañar con frases hechas y vacías con tal de no escuchar esa palabra que trae la verdad insoportable que recuerda que ser humano es nuestro destino, imperfecto y mortal, pero humano, enfrentado a su realidad condicionada por lo efímero y relativo, la inseguridad de ser sensible, emotivo y muy necesitado de amor.

Una vida de personajes, pero casi nunca una sola persona, así la sociedad es un amasijo de personajes donde se pierden las personas verdaderas, donde el que miente mejor y se lo creen es el gran personaje, mientras su persona ya nadie recuerda, ni reconoce, ni ella misma supo quién ser por miedo a sentirse vulnerable. Se vive seguro mintiéndose. La inexorable vulnerabilidad humana que sólo el cuerpo sabe dar fe, almacenándolo todo y expresándose siempre en consecuencia.

Reflexión XVI

Si se han vivido muchos años de una misma manera aun siendo una forma de vivir de mala calidad humana, cambiar hacia otras formas parece imposible si no se conoció otra alternativa a la vida. Con miedo a todo, día tras día y siendo este el método de vida, ¿cómo se hace para abandonar a tan cruel compañero de andadura a pesar del desaliento y daño que significa tener miedo siempre?, no se puede siquiera, tener una idea de vida sin miedo. Esto que detallo parece cruel, pero es un relato repetido que siempre escucho y es palpable en el cuerpo de muchos seres adultos muy en sus cabales; el miedo es mi armadura, una pesada armadura que no sé quitarme y no imagino cómo es vivir sin miedo, es que el miedo no está dentro de mí, estoy hecho de miedo, soy miedo. Entonces surge la más dura de las preguntas ¿cómo hacer para dejar de ser quién soy? En mayor o menor grado todos somos una construcción de miedos indescifrables por uno mismo, pero con clara conciencia de miedo global que hace sentir que no se puede estar fuera del ámbito miedoso. Con miedo se va dormir y se despierta con él. Mientras el pasado es un recuerdo de miedos y el futuro un fantasma cargado de experiencias que asustan, no hay presente, hoy tengo miedo de lo que fui y miedo al que seré, así el miedo como una forma vivir acostumbrados en su presencia y existencia, en una cultura de soledad interior y desamparo exterior muchos transitan la vida con un objetivo, dominar el miedo y seguir una vida de invalidez emocional donde otros ven luz, solo se ve un oscuro bosque sin salida posible, el tiempo parece no existir pues no hay comienzo ni final, siempre es igual como si el miedo fuese una eternidad que siempre está presente, en las mil caras y formas se presenta como parálisis emocional, dolor físico y mental, vértigo existencial y corporal, espíritu tenso, cuerpo rígido y miedo visceral, pero el miedo genera costumbre y convivimos entre miedo sintomático y síntomas de miedo hechos cuerpo y alma, expresados en una postura. Solo una fina línea separa del cambio, darse cuenta de la capacidad innata de cambiarse a uno mismo.

Reflexión XVII

¿Cuál es la diferencia entre entender correctamente la situación y no poner en práctica la solución, con respecto a no haber entendido nada?.

En el primer caso se sabe qué hacer, pero no se hace nada; en el segundo caso no se sabe qué hacer y tampoco se hace nada.

En el primer caso se sufre de impotencia, en el segundo de ignorancia.

Es muy duro y difícil encontrar las raíces y al mismo tiempo tener alas; en las raíces está la esencia de la que nos construimos, en las alas está el desafío y el riesgo de crecer y establecer la diferencia entre los orígenes, el camino y los objetivos de una vida.

Cuando las alas quedan enredadas entre las raíces, se crea un enjambre de sueños ajenos y sueños propios, que culminan en una vigilia tortuosa y largas noches de incómodo insomnio, por que el insomnio no es soñar despierto, es tener duras y conscientes pesadillas muy despierto, viviéndolas como reales.

Hay raíces familiares, étnicas, religiosas, sociales y culturales, pero alas solo y nada menos son las propias.

Las raíces son un acto de cuestiones mancomunadas y generalizadas, poner en acción las alas es un acto estrictamente individual, íntimo que solo surge de la vida privada e individual. Levantar vuelo es un gran esfuerzo, mantener la altura da vértigo y el miedo a caer, este otro de los miedos más profundos, solitarios y más temidos, pero a no desesperar porque el miedo a caer desaparece cuando se aprende a levantarse. La naturaleza es sabia, en el primer año de vida nos permite aprender a levantarnos y caminar con muchas caídas y también con muchos aprendizajes de levantarnos con golpes y llantos. Todo lo vivido en la edad de la inconsciencia e inocencia, cuando nace la conciencia de uno mismo y decae la inocencia, aquí aparece el problema de la realidad que es la apreciación personal, individual y única de la verdad ante nuestra particular mirada, entonces no será igual hacer conciencia del dolor y el sufrimiento de vivir y existir, aquí aparecen las trampas de negar y fantasear realidades tolerables, es exactamente el momento donde raíces y alas suelen enredarse.

Reflexión XVIII

El miedo al ridículo es quizás el miedo más difundido en las sociedades desde siempre, el miedo más desapercibido y el miedo más temido. Aún pareciendo inocente, el miedo al ridículo ha bloqueado el desarrollo sano de demasiadas vidas, hoy vidas cargadas de una alta dosis neurótica forjada por frustraciones, porque es cierto que asociado con situaciones menores, el ridículo aparece también en actos de gran calado en la vida humana. Por miedo al ridículo nace el miedo a ser rechazado, descalificado; por miedo al ridículo no se realizan muchas veces hechos que cambiarían una vida; por miedo al ridículo existe mucha soledad; por miedo al ridículo se vive una vida de mentiras. El miedo al ridículo nace en los prejuicios propios a ser juzgados por los prejuicios de otros, demasiadas acciones de la vida quedaron pendientes por miedo al ridículo y esas acciones sin realizar cargan de grandes frustraciones que terminan en auténticos e insoportables fracasos.

El ridículo es no estar a la altura de las apariencias en la expectativas ajenas, normalmente el ridículo es una visión aprendida de nuestros predecesores, es en ellos donde se determina qué es ridículo, así se socava la confianza en uno mismo, no hacer para no ridiculizar "mandatos supremos" que luego sólo nos queda el ridículo de no haberlo realizado y dejar mucho postergado. Por no hacer el ridículo social terminamos con los años sintiéndonos ridículos con nosotros mismos en nuestra intimidad y en un triste silencio.

El ridículo es hermano de la vergüenza y esta de la timidez, y todos juntos forman la familia de los aislados, los auto- exiliados de la vida misma que ambiciona sanamente ser uno mismo en libertad de sus actos, nacidos de sus entrañas de vocación y deseo de exploración mucho más allá de las pacatas apariencias. Esta es la respuesta que explica por qué se vive para parecer y se posterga ser, agradando a los demás y desagradándose a uno mismo.

Reflexión XIX

Todo ser humano se constituye en los demás. Todo cuanto realizamos en nuestras vidas está siempre relacionado en el vínculo afectivo que despierta nuestra vida filio-socio-emocional. Es cierto que no somos todos iguales, algunos necesitan un entorno afectivo pequeño, otros se constituyen en entornos muy numerosos, también muchos viven en su interior casi aislados del entorno, pero nadie moderadamente sano puede vivir sin dar y recibir amor humano en forma alguna, hablo de amor en estado puro expresado en todas sus variantes, formas filiales y vinculantes.

Todo siempre es una cuestión de amor, teniendo por seguro que hay amores sanos y también amores enfermizos, amores necesarios, amores imprescindibles, amores increíbles, amores ficticios e imaginarios, amores confesados e inconfesables.

El vínculo principal de los seres humanos es el amor, de acuerdo como esté ese vínculo, así estará la persona. Toda forma de amor es válida y valiosa, hay amor de pareja, de hijo, de madre y padre, de amigo, a la sociedad en mayor o menor grado. Hay amores mal entendidos, incomprensidos y despreciados, el amor no siempre genera satisfacción, pero la imperiosa necesidad de satisfacer uno o más vínculos de amor son el motor de la vida. El amor es siempre carnal con o sin sexo o erotismo, hay mucho amor corporal en un abrazo de madre, de hermano, de amigos, como también de pareja, el cuerpo es el lugar de recepción del amor y la mente el lugar de elaboración y comprensión del amor, en el acto de dar y recibir amor; todo déficit, todo exceso mal interpretado produce el dolor de amor, el amor se vive en el cuerpo.

El vínculo amoroso en todas sus formas puede ser el éxtasis de placer y felicidad como la peor fuente de sufrimientos.

La tarea de ser humano es entenderse en el amor como vínculo primario y principal, porque aunque se desprecie o se niegue la necesidad de dar y recibir amor humano, solo en realidad se está reafirmando su existencia como poderoso sentimiento, cuya existencia puede ser imposible de entender y soportar precisamente por su imperiosa necesidad.

El amor humano es una fuerza de unión, pero mal entendido o mal interpretado también es una fuerza de destrucción propia y ajena.

La naturaleza provee en la gestación el primer vínculo de protección de amor, es al nacer cuando comienza la constitución del vínculo con los otros, en ese instante comienza el recibir y aprender a dar, luego la larga historia de encontrar un útero simbólico en el calor del vínculo humano desde el más cercano de la familia hasta el más complejo de la sociedad, la interminable tarea de encontrar nuestro espacio, nuestra burbuja de afectividad.

La dualidad entre el amor a uno mismo que es imprescindible y el amor como vínculo con los demás, se solventa cuando se entiende que un amor (el propio) y el otro (a los demás) son amores que se realimentan, y si no se comprende, se dragan uno al otro.

El amor humano sea quizás el símbolo más paradigmático de la cultura de nuestra especie, única en su morfología corporal, y precisamente el cuerpo, el que mejor expresa la historia de amor de cada ser en su historia con su postura y su forma de sentirlo se encuentra cada cicatriz, huella y síntoma de amor vivido, ya sea para bien o para mal.

Toda forma de amor vivido o ausente se derrama en el cuerpo.

Reflexión XX

Siempre resulta difícil explicar que el cuerpo acumula su historia de vida, que cada gesto se realiza por medio de actividad muscular, que las tensiones musculares crónicas por gestos posturales de enfado, miedo, ansiedad o angustia son sentimientos muy humanos que se viven y se realizan a diario toda la vida, y dejan

huellas en músculos y tejidos conjuntivos perdiendo flexibilidad y plasticidad, que más un envejecimiento prematuro son consecuencia inequívoca de una forma de vivir. Ni la forma de vivir y sentir que modifica la postura del cuerpo expresado en gestos subjetivos, pueden medirse y trasladarse a planillas de cálculo para arribar a estadísticas de evidencia (científica tan reclamada), pero ¿alguien puede negar sentimientos y gestos que caracterizan al ser humano y su cultura en sociedad? Más difícil es explicar cómo al trabajar un cuerpo con manos profesionales y terapias experimentas, es muy común cambiar posturas, desentrañar gestos y observar nuevas emociones de descarga de sentimientos muy guardados en huellas corporales, verdaderos focos tensionales que acumulan historias vividas, sentidas y sufridas, y además, que al modificarse las huellas físicas se puede llorar, hablar y recordar experiencias fuertemente olvidadas con un gasto nocivo de energía biológica que se paga en fatiga y malestar. Es el testimonio del paciente y la experiencia profesional la evidencia de un cambio físico y emocional.

No todas las partes del cuerpo son iguales a la hora de guardar historias de vida, hay zonas que acumulan voluntad sostenida por años, otras enojo y miedo, como también zonas del cuerpo que todavía guardan el sentimiento de un trauma psíquico aún sin resolver. Saber dónde y cuándo disolver entramados de enjambres de tensiones emocionales es tanto una ciencia como la también la pericia de un arte de salud física y mental.

Si se quiere medir como ciencia exacta las huellas de la emociones en el cuerpo, para cuantificarlos en planillas de cálculo, también se podría aspirar a enjaular el viento.

Reflexión XXI

Seguramente, entender qué es aquello que nos sucede es la tarea diaria más difícil de enfrentar y la más postergada. Saber cuál es nuestra verdadera realidad comienza con identificar el o los sentimientos y los orígenes de estos. Definir una situación personal con una frase hecha como "es lo que hay", no sólo es simplista o menos que simple, sino que es cronificar el malestar anímico y físico.

Para identificar el sentimiento es necesario entender los sentimientos personales que se confunden con mucha facilidad, enojo con amargura, agresividad con miedo, angustia con tristeza, miedo con incertidumbre, ansiedad con relatividad, incertidumbre con misterio, resignación con paciencia y así una interminable lista de emociones y sentimientos que se viven cada día sin identificar ni entender, sin encontrar las palabras para nombrarlos y sin poder contarlos para ser entendidos. Lapidar la vida emocional con frases hechas, es retener el proceso convulsivo que busca una salida y encuentra una justificación simplista y facilista, la falta de comprensión de uno mismo como método de evasión y confusión.

Poner palabras propias al sentimiento que agobia, identificar, nominar y comunicar qué nos sucede es la realidad entendida, no la realidad inventada que relativiza nuestra existencia hasta el estado de confusión permanente que se justifica con un ser que cree no ser entendido, ni comprendido, cuando el mismo ser, no sabe quién es cada día todos los días. Vivir la realidad con la incertidumbre y relatividad que ella encierra en sí misma, necesita un ser que se entienda a sí mismo, comprendiendo que toda verdad encierra una profunda mentira y todas las mentiras tienen partida en una verdad. Esa es la realidad, una apreciación muy personal de la verdad que nadie jamás encontró, porque vivir es navegar en una cultura de verdades y mentiras, de mentiras verdaderas y verdades mentirosas, el origen de este confuso, confundido y confundible mundo.

La fuerza de la confusión general arrastra al sin sentido, pero la interpretación de sí, origina un sentido propio de la existencia en la vida.

Reflexión XXII

Cuesta mucho aceptar que la realidad nos habita más allá de la conciencia que se tenga de ella, la realidad nos lo hace saber de muchas formas, aún sin tener conciencia de ello. En cada acto de nuestra vida aún los más consabidos, quedan huecos de ignorancia y miedo que se expresan en donde creemos certeza y tranquilidad. La realidad muestra nuestra ignorancia porque no siempre estamos pisando tierra firme aunque estemos convencidos de ello, hay una realidad cambiante y cambiar junto a ella al unísono da mucho miedo, este miedo es detectable hasta donde lo podemos soportar y nuestra mente juega muchos trucos para disimular el miedo insoportable de los cambios de la realidad. Siempre en todo ser humano hay un síntoma dispuesto a concentrar la atención de uno mismo y dejar pasar la realidad que agobia por un costado de la vida misma, en una nebulosa incierta que es como un punto ciego de nuestra vida, un punto ciego peligroso porque aunque no se vea, está ahí esperando que el choque degradable ocurra para dar tarde el presente de la realidad insoportable, es ahí donde la realidad duele y mucho sin dejar ningún margen a la inocencia ni la ingenuidad, que nada tienen que ver con optimismo, por que el pesimismo es un verdugo de acciones y posibilidades. Cuando el optimismo realista es motor de cambio, más allá del miedo, este nunca desaparece pero se puede hacer mucho por uno mismo para soportarlo en los extremos, sin tener que declinar en la desesperación del ánimo ni del cuerpo, ya que este es el único medio real y tangible para vivir realidades internas y externas.

Reflexión XXIII

Así como ninguna ciencia puede demostrar con evidencia científica que el corazón es el órgano universal de los sentimientos, emociones y amor, en la larga historia de la humanidad el corazón es un símbolo indiscutido del amor; no existe dudas de ello en la consciencia de los seres humanos que viven, vieron y vivirán en este universo de espacio y tiempo que habitamos. No se debería pedir frías estadísticas concluyentes de sensaciones cálidas, intensas, tristeza o alegría, sentidas desde siempre en forma subjetiva pero siempre con muy convencida humanidad con respecto a sus "corazones rotos", sus "corazonadas" "el corazón que se detiene" "el corazón que se sale por la boca" "tiene un corazón inmenso" "no tiene corazón" "están en mi corazón" "te llevo en el corazón" "un corazón noble" "un corazón de piedra" y muchas frases muy humanas que siempre refieren al corazón como el centro del universo de la emociones, sentimientos y amor, en todos los idiomas y lenguas de pueblos de la tierra y en todo momento de la historia de la humanidad.

En todo texto sagrado de todas las religiones pero también en el corazón, se siente el existencialismo.

En el corazón de la política universal, Max Weber decía que a la razón no siempre le cuadran los números estadísticos en la realidad humana del día a día. La hoy desvelada OMS persiguiendo verdades científicas con evidencia científica, nos pide por prevención que nos saludemos con "un puño sobre el corazón".

Sabemos muy bien que la batalla de las razones que se elaboran en la consciencia que produce nuestro cerebro, casi siempre choca contra el instinto del corazón. Existe la muerte cerebral porque el corazón aún late, pero no al revés, porque el último movimiento vivo es un latido.

En los estados de ansiedad el corazón parece un reloj que mide su intensidad, en la angustia el corazón se ahoga, en la tristeza parece hacerse lento y en la depresión detenerse, en la euforia un estallido, en el vértigo de la vida acelerar, en el miedo el último refugio, pero es cierto que no hay estadísticas que sustenten estas palabras, no

hay evidencia científica de esta reflexión. Todos somos seres humanos con consciencia y sentimientos, todos llevamos un animal humano que la cultura hizo ser humano, ese animal deseante y sufridor nos habita inconscientemente toda una vida y nos gobierna desde todo el cuerpo, con sensaciones, emociones y amor, pero su dirección postal está en el corazón.

Reflexión XXIV

Siempre hemos vivido con gran agitación y exigencia, somos sin dudas una sociedad que persigue el éxito y paga muy caro ese desapego humano por el ser y su cuerpo. En estos días asistimos al fracaso de esta forma de vivir en un mundo frenado, aislado con distanciamiento social, confinamientos y aislación de ciudades y todo aquello que hace unos meses parecía de ciencia ficción pero hoy es la realidad cotidiana.

Un mundo de adrenalina frenado y entorpecido que no deja de segregar adrenalina porque la ansiedad ahora es mayor y el miedo también. Los músculos están más tensos, más rígidos y también segregamos cortisol, una hormona que continúa siempre luego de grandes descargas de adrenalina, esta baja la excitación, pero también pasa factura en el cuerpo sobre todo en el colágeno al cual avejenta y deteriora. Esta época pandémica en bandazos de adrenalina y cortisol, tensiones musculares exacerbadas, falta de movimiento físico y miedo, tristeza más angustia con sus posturas que las caracterizan, hacen un cóctel de emociones, posturas y cambios bioquímicos permanentes donde el dolor corporal es una característica fundamental de la pandemia, más allá del problema de ser o no infectado.

Todos participamos sin invitación a los efectos colaterales de una forma de vivir impensada hace menos de un año.

Las cefaleas, lumbalgias y dolores de rodillas están en el triste podio del dolor de estos tiempos. Pero otro conjunto sintomático también tiene su podio: vértigos y mareos, fatiga extrema y trastornos digestivos. Es muy poco cuanto se habla de estas sintomatologías en estos días y mucho menos las prevenciones que se aconsejan. Una vez más el cuerpo es testigo viviente y sentido de la época que toca vivir.

Reflexión XXV

Llevo muchos años trabajando sobre el cuerpo de personas que sufren, muchos años de sentir bajo mis dedos tensiones que expresan sin rodeos verdad y sentimientos que las palabras no siempre permiten definir. Muchas veces, precisamente las palabras que retumban por dentro engañan los verdaderos sentimientos, es muy difícil decir la verdad sufriende en palabras, es más, es muy difícil darse cuenta cuánto se sufre y de qué se sufre. Nadie es más falso orgulloso de sí que uno mismo, esa sensación que pedir ayuda es perder la voluntad y control, cuando el sufrimiento ya acabó hace tiempo con la voluntad y el control ahoga el alma noble y lastima el cuerpo. En la vida hay humillaciones de todo tipo y la respuesta es la ofensa: madre y padre del orgullo resentido, aquel que nos consume frente al mundo y nosotros mismos como víctimas y victimarios negados a la oportunidad de dejar de sufrir, como si hurgar en las heridas de cuerpo y alma cumplieran un malicioso goce del sufrimiento mostrando al mundo cuánto dolor tenemos que vivir y sentir, un mensaje a los demás para no pasar desapercibidos, no ser transparentes en la sociedad que no nos mira, pero si percibe sufrimiento y limosnea algo de mezquino afecto.

Cuando el cuerpo se libera de tensión surge el cansancio y la sensación de desplome tranquilo, el deseo de dormir y dormir en paz con uno mismo, la franqueza débil vence

a la fuerza autodestructiva del odio oculto en la ofensa orgullosa que promueve acciones de falso orgullo sostenidas en tabiques tensos y parásitos de un cuerpo inútil y desdichado, como los pensamientos equivocados que lo construyeron. Es necesariamente útil saber dónde se encuentran los focos tensionales más importantes, desentramarlos hasta llegar al centro hegemónico de la tensión extrema, destructiva y gobernante del ser que tanto controló hasta que se perdió en su esencia de ser original y único, quedando abandonado dentro del laberinto de su furia aprisionada en capas de tensión corporal que sólo protegen un ser ofendido pero nunca liberado de su dolor espiritual.

Reflexión XXVI

Las huellas de las humillaciones vividas en antaño, se transforman en profundas ofensas envueltas en un orgullo nada sano. Su camino hacia la carga de enfado y odio interior es largo, lento y continuo. Hechos ajenos e injustos en tiempos inmaduros cargados de inocencia e ingenuidad, hacen mella y luego cicatriz; desde ese lugar incierto e intangible del alma humana se proyecta hacia el cuerpo, y desde este se conserva en autoflagelación o se proyecta en violencia hacia el exterior, violencia verbal, miradas cargadas de lascividad u oídos sordos de necedad. La cultura de la manipulación de sentimientos se propaga de generación en generación, cambiando formas de vida, pero no pierde la carga autodestructiva y la descarga furiosa lacerante al exterior.

Así se construye el lado humano que nunca cree ser merecedor de paz, ternura y placer, ese lado convive con la parte del ser que desea desde necesidades vitales insatisfechas que generan el otro lado humano que desate la satisfacción, placer y felicidad.

La convivencia de lados humanos tan dispares y antagónicos en un mismo cuerpo, alma y espíritu vivo, hacen de la vida un extraño bosque oscuro donde se pierde el niño/a interno que nos acompaña siempre y busca una mano adulta que le acompañe, dando seguridad en larga búsqueda del rayo de sol que ilumina la salida del oscuro y frío bosque. He oído muchas veces el relato de sentimientos parecidos al párvulo asustado y perdido en su bosque. Descubrir en qué momento de la vida, le soltaron su mano y se perdió en la oscura noche de los árboles que se transforman en fantasmas, es una necesidad, todos pueden pedir ayuda desde el cuerpo y la palabra para ver el rayo luminoso que alivia y permite salir del boscoso misterio de la edad de la vida en la inocencia e ingenuidad donde fueron humillados. Hay un tiempo marcado entre la vida intrauterina y la muerte donde el pasado está siempre presente y el futuro es hoy. Hay un sino biológico: "llegar a la vejez antes de partir y no hacerlo antes", depende en gran medida qué lado humano hacemos desarrollar, una eterna lucha entre lo oscuro y la luz, entre la autoflagelación y la satisfacción del deseo.

Perder la inocencia e ingenuidad puede ser desarrollando la madurez sana y virtuosa, o la insana y maliciosa. Todo un paradigma de la ambigüedad y contradicción humana.

Reflexión XXVII

En el cuerpo están las inscripciones de una forma de vivir durante toda una vida. Saber leer en el cuerpo los códigos inscriptos por las tensiones musculares nómadas, que dejan huella mnémica de todos y cada uno de los hechos verdaderamente con trascendencia en cuerpo y alma, expresados en formas muy variadas de tensiones y tejidos neo formados para resistir los embates de la vida misma, promueve en quien los lee una suerte de Braille biológico con clara alusión de una psiquis formada por una

historia inconclusa, que además de sus huellas corpóreas, emite signos y síntomas que también merecen una interpretación diagnóstica. Entre huellas y síntomas está el ser oculto, el que no se ve ni se siente detrás del ser social forjado para otros en deterioro del verdadero. Ese ser oculto hacia fuera pero también hacia adentro, no siempre es miedo a caer en el fondo, si no miedo también a ser desde el fondo atraído en su misteriosa existencia ausente desde siempre.

Cuando un cuerpo es leído por unas manos expertas, hay siempre un ser que habla con palabras a veces, otras con respuestas somáticas y siempre una sana conexión entre el ser verdadero oculto y el ser social hecho para los otros. Así muchas veces surgen verdades internas olvidadas o quizás más aún, nunca sabidas. El cuerpo es una dimensión donde pasado, presente y futuro habitan en forma transversal saltando de un tiempo a otro sin mediar la lógica del reloj, ni el calendario.... Toda una suerte de "encarnación" de muchas vidas vividas, en un misma vida ¿qué es el deseo? qué otra cosa que el tiempo vivido que nos habita. Así podemos satisfacer el deseo pero no elegirlo, fueron necesidades insatisfechas de un tiempo pasado aún vivo en el presente, habitados de insatisfacciones que se expresan como pueden y cuando pueden, generando malestar, en busca de satisfacción que muchas veces se transforma en una realización imposible, el origen de toda obsesión.

Reflexión XXVIII

Los meses venideros en tiempos normales se caracterizan por cierta mezcla de sentimientos. La llegada de fin de año y las Navidades traen alegría festiva, pero también nostalgia por los tiempos pasados y aquellos que no están, al tiempo que terminar un año es en sí mismo, balance de aquello esperado y aquello realizado. Este año no parece que la parte festiva aparezca entre nosotros, los límites serán duros y difíciles para reuniones familiares y de amigos, los que no están esta vez son más, y muchos tendrán un balance muy difícil de cerrar en todos los sentidos. Este comentario no es mal agüero, solo realista, por que se siente ya mucha tristeza y algunos todavía no han caído en la cuenta de que la actual situación dura mucho más que el tiempo esperado y se lleva otra vez un tiempo de unión y amor, como ya casi todos vivimos en los últimos aislados cumpleaños de seres queridos y el propio, así como cuanto aniversario no pudimos festejar.

La vida social y sentimental decae cada día, somos una sociedad gregaria y necesitada de dar y recibir afecto verdadero, afecto corpóreo que la tecnología no puede suplantar.

La tristeza es un sentimiento que nos protege mientras los duros tiempos avanzan, resistirse no es la mejor idea porque duele el alma y el cuerpo y no hay sentimientos que compensen. Todos sabemos qué es correcto estos días y la civilidad hace que cumplamos, es ridículo decir que nos "relajamos", en todo caso será una minoría, más respeto merece la gente que trabaja día a día de forma responsable con la sensación de que nada está claramente definido, explicado, ni mucho menos bien conducido. Cada uno siente sus sentimientos traicionados por un aluvión de confusión donde la responsabilidad personal da la talla, pero la institucional de todo tipo y forma tiembla en sus dudas, marchas y contramarchas.

Las navidades y su entorno nos retrotrae a la niñez, pero eso hoy no sucede. Distinto, muy distinto, es que se trate a los adultos como niños y niñas que saben muy bien que no lo son, vamos llegando a un tiempo donde los adultos del mundo entero que mayoritariamente respetan las instituciones piden reciprocidad. Sabemos bien qué está en juego, pero también sabemos que más está en juego, empezando por los sentimientos y la salud mental; cada día cuesta mucha cordura mientras nos rodea la locura enloquecida entre la verdad postergada y la mentira sobrevaluada, sincerarse

en los errores cometidos por improvisar lo previsible institucionalmente sería un buen regalo Navideño.

Ayer, escribí que asistimos a una circunstancia social global que conduce a la alienación de sus habitantes, que en definitiva son los que corren el riesgo y naturalmente son las víctimas, que son tratados con palabras inadecuadas que solo confunden y exaltan, generan apatía y miedo, y esto inmunológicamente hablando es muy malo.

Mucho falta aún por entender desde la ciencia para dar una solución cabal, pero llegará, como fue en la poliomielitis o la tuberculosis entre tantas patologías, donde se consiguió con menos tecnología que la actual una verdadera solución. Es por eso que se tardó mucho más que las futuras soluciones, que vendrán progresivamente entre los próximos meses y un par de años, soluciones que aún no están hechas, ni practicadas masivamente, pero la ambigüedad de la picardía de poca monta o el negacionismo extremo, o bien garantizan fechas que no se cumplirán o bien ya anuncian el fracaso que todavía nunca ocurrió. ¿Cómo puede fracasar aquello que aún NO ocurrió, ni se hizo aún?

Pero entre paletos eufóricos y extremos pesimistas, se denota un mundo sin liderazgo por mérito, instituciones mundiales financiadas por los impuestos de los ciudadanos del mundo dicen y se contradicen para no decir nada útil y demostrar que esta situación es tan grave como su improvisación institucional.

Nadie pide disculpas por no estar preparado para aquello que debía estarlo hace mucho tiempo.

Gobierno tras gobierno de países ricos y pobres fracasan por falta de liderazgo obtenido del mérito y trabajo. Hay un claro cinismo en el discurso camaleónico, eso no es liderazgo, es el fracaso al que asistimos día a día.

Sindemia es la combinación del virus o bacteria, el huésped y la sociedad que lo rodea. Cuando se dice en las organizaciones, instituciones o líderes mundiales que el virus no distingue de clases, se olvidan que la biología actúa por donde le es más fácil; es así como no sólo hay una pandemia viral, también de hay enfermedades postergadas por el caos, también trae y traerá una epidemia de salud mental con una plaga de síntomas.

Cuando lo esencial falta, no hay discurso que aguante el ridículo.

Reflexión XXIX

Frente a una situación abrumadora de contundente incertidumbre, en un maremágnum de información sin clasificar, ni verificar, es normal tener miedo, angustia y muchísima ansiedad, tanto expresada en dagas de palabras alteradas como palabras sin expresar verbalmente en virulentos síntomas corporales, pero esta situación prolongada y sin visos de solución durante tanto tiempo, desafortunadamente invita y atrae a la tristeza y apatía.

Estas constantes y bruscas variaciones del estado de ánimo, terminan deprimiendo en una mecánica psíquica que busca apagar la capacidad de comprensión para frenar el acceso de la agresión de un mundo exterior incomprensible y exaltado.

Hoy más que nunca en los estados alterados de los límites de la condición humana, las palabras duelen. Existen discursos institucionales que buscan calmar, para terminar alterando si se puede aún más, nadie encuentra las palabras, las justas, las necesarias. A veces es mejor la sinceridad de reconocer ignorancia frente a la situación desconocida, que inventar realidades cada día que se desautorizan día tras día. Es en la paciente espera, en la paz activa del pensamiento, donde surgen las palabras con verdades posibles, no la verborrea impensada del combate estéril que sumerge sociedades e individuos en fracaso tras fracaso que enferma la salud mental, tanto la del más fuerte como la del más débil.

Es importante recordar cómo éramos antes de entrar en este tiempo hostil por la salud mental, la del fuerte ya está mal y la debilitada está peor. Cuidar las palabras sería un buen comienzo en la búsqueda de la todavía lejana pero posible salida.

Reflexión XXX

Entre miedos extremizados, miedos fóbicos y miedos razonables por un extremo, desde el otro extremo se ve desde la apatía hasta la indiferencia, todo junto jugando con la ignorancia que produce la sobre-información que desinforma y deforma. El siempre presente Gatopardismo "que todo cambie para que nada cambie", un giro tan grande que nos deja en un mismo lugar pero humanamente empobrecidos en cuerpo y alma. Así, confinados en el cuerpo, ahora los síntomas son más frecuentes y más intensos, confinados en un cuerpo más tenso que nunca, reteniendo miedo y desconcierto, el combustible ideal de la coraza muscular que nos protege de lo que no sabemos ¿qué o quién? y retiene un mundo interior tan desconocido que nos sentimos habitados por otro, que no es otro que uno mismo más desconocido que nunca. Misterio interior y desconcierto exterior, miedo por dentro y también por fuera, muchas verdades mentirosas por dentro y muchas mentiras verdaderas por fuera. Habitados por un universo de palabras y rodeado de un mundo de palabrerío, porque todos saben que no se sabe nada y que lo oculto sigue sin revelarse. Cuando el infierno tan temido es un nudo psicológico de propios y ajenos, el desentendimiento social una gesta de imprudentes, sólo quedan los extremos entre el miedo máximo y la apatía extrema, en el medio transita el ser de cuerpo y alma, auto-confinado en su desconcierto que desespera en busca de esperanza.

Reflexión XXXI

Después de cada humillación personal con origen social de un círculo menor y muy íntimo como cercano, pero también de un círculo mayor en la sociedad total, nace una ofensa, y de esta un orgullo necio. Cada ser humano por débil que pueda parecer tiene siempre un umbral mínimo de dignidad que a determinado nivel de presión y humillación estalla. Cuando ocurre la explosión de la dignidad humana contenida por años, su epicentro reactivo está en el centro del ser y su alma, entonces es normal entender que toda la violencia generada y retenida, cuando llega al exterior, ya arrasó el propio cuerpo que la encerraba tanto para proteger la dignidad del ser, como para contener la violencia reactiva a la agresión sostenida. Años de autodestrucción en retener y contener "las claves y leyes del bien y del mal apócrifo de otros", impregnado en nuestra forma de ser como propia, hasta que una parte de sí comienza a inquietarse con la sospecha inconsciente de que "no soy yo el que creo ser", esa inquietud en forma de ansiedad y angustia constriñe el cuerpo contra su alma y esta pugna por expresarse a través del cuerpo entre la contradicción de retención o expresión, hablar o callar. Se termina primero hablando sin palabras pero con síntomas, y luego, estallando en crisis de violencia en forma de descontrol de uno mismo, ataques de pánico o desmayos, como también violencia verbal de enojo e incomprensión a los círculos sociales menores o mayores o ambos en simultáneo. Si no se revisa "los códigos del bien y del mal apócrifos" aprendidos sin conciencia que se hicieron propios y se cumple a rajatabla sin ser conscientes de su exterioridad, estas tablas de ley interior adquiridas nos juzgan desde dentro toda una vida arruinando la posibilidad de ser quienes debemos ser en realidad, en función de nuestros verdaderos deseos, ahogados por quienes quisieron y no pudieron hacernos el bien impregnados de sus grandes cargas de frustraciones personales y sociales.

Cada ser está invadido de normas de injusticia con la felicidad propia, así es como no se vive ni se deja vivir. Porque quienes son forjados por humillación y ofensa crean un orgullo necio que en la explosión de la dignidad no siempre saca lo mejor de sí, dañándose a sí mismo y a los demás. Eso que llámanos voz interior es una extraña combinación de deseos y mandatos culposos inculcados.

Reflexión XXXII

Resulta cuanto menos curiosa cierta obsesión por todo lo cuantificable. El valor del estudio empírico, reside en la observación y las conclusiones, pero qué pasa cuando aquello observado no es medible ¿la observación y experiencia que arriba a una conclusión, no es válida sin un número presente? En términos de fisiología los números son posibles, el cuerpo (Soma) tiene mucho medible, pero su percepción y Psquis ya no es igual ¿cuánto mide un dolor o un vértigo?, ¿cuánto mide el miedo o la angustia?, ¿cuál es la unidad que rige la medición de la ansiedad?. En términos psicossomáticos hay cierto rigor científico que hace agua a la hora de la subjetividad y la abstracción, todos hemos tenido miedo, pero ¿alguien lo vio o lo tocó? No, eso es imposible. El producto de la mente es intangible, pero igual todos lo sentimos y percibimos, ¿tiene sentido medir el miedo? Pero el miedo lastima, el miedo duele y desespera. La observación de pacientes fóbicos es posible y buenas conclusiones se pueden hacer al escucharlos e interpretarlos desde la comprensión, y entender el origen de su miedo y cómo se hizo síntoma, pero decir que no es científico por no ser medible parece desatinado por ser educados. No todo lo que se mide es una verdad, ni todo lo que no se puede medir no es certero. La cuestión de la comprobación por estadísticas cuantitativas y no cualitativas desacredita la verdad del paciente en su síntoma incomprendido.

Hay una clínica psicossomática que requiere profunda observación, predicción en el tacto y atención en la escucha en el cuerpo y el relato del paciente. Por cierto, el vínculo humano tampoco es medible, pero se nota mucho cuando escasea. El médico humanista del Siglo XVI François Rebelais hombre de ciencia del Renacimiento decía "la ciencia sin conciencia es la ruina del alma" el alma humana a desvelado a los filósofos desde siempre, curiosamente también se suele descalificar a la psicossomática como una filosofía en lugar de una ciencia por su falta de números estadísticos. Puede ser también que a cierto sector de ciencia le falte filosofía.

Reflexión XXXIII

Focos tensionales (tensiones musculares parásitas) son regiones del cuerpo que por medio de sus músculos, acumulan las descargas permanentes por vía de los nervios periféricos de los excesos de actividad cerebral en su lóbulo límbico, este es el segmento cerebral que produce las señales de los estados emocionales inconscientes (miedo, angustia y ansiedad entre otros). Todos los músculos no responden de igual forma, por ejemplo, los de la base de la nuca acumulan tensión desmedida tanto en miedo como ansiedad, los de los hombros en ansiedad extrema, el diafragma en angustia y los espinales en miedo, agresividad e ira, los músculos intrabucales en enojo, rabia e ira.

Estos focos tensionales sostenidos en el tiempo, se cronifican actuando como productores de dolor y cansancio "como verdaderos parásitos" que consumen energía biológica (unidades de ATP de nuestra glucosa y glucógeno). Según sea la región perteneciente, habrá cefaleas, vértigos y mareos, náusea y/o vómito así como

estreñimiento o diarreas entre tantos síntomas cotidianos, aceptados con resignación y sin explicación clara.

Reflexión XXXIV

Los focos tensionales o "tensiones musculares parásitas" concentran fuerza muscular sostenida por innervación desmedida desde el lóbulo límbico en el cerebro, esta acumulación innecesaria de fuerzas se multiplica por la distancia de longitud de las fibras acortadas, según las leyes de la física, fuerza por distancia es igual a capacidad de trabajo. Como en este caso la distancia es pérdida, la multiplicación es de resultado negativo, por tanto hay pérdida substancial de capacidad de trabajo en cada foco tensional. Si unimos los focos tensionales por medio de cadenas posturales, encontraremos una postura general deficitaria que promueve agotamiento prematuro con mayor carga de trabajo corporal, para obtener menos resultados dinámicos del cuerpo.

Conclusión, los estados de ánimo exacerbados conllevan a un letargo corporal y una postura alterada que los caracteriza, una correcta lectura de esa situación permite un diagnóstico psicosomático, que bien puede terminar siendo un plan de trabajo para el tratamiento.

Esa lectura no solo es visual, es principalmente manual en la búsqueda real de los focos tensionales y la unión de los patrones que los unen y encadenan, verdaderas líneas de fuerza de distorsión con carga de energía biológica y claramente emocional. La clínica manual corporal es imprescindible en un diagnóstico de pacientes con síntomas de dolor y/o malestar físico y anímico.

Reflexión XXXV

Tocar, sentir, entender, es lo que hace una mano terapéutica cuando recorre un cuerpo con síntomas de dolor, dificultad de movimiento, déficit de equilibrio, cansancio extremo, hay malestar e inquietud, necesariamente se vive mal. Ese es el relato del paciente que desea la cura del síntoma pero la realidad no cura síntomas, hace vivir mejor si se la entiende. Entonces ¿qué hay detrás del síntoma? todo el bosque que el árbol del síntoma esconde, oculta. Saber tocar, sentir, entender para provocar el relato y otra vez saber escuchar, entender que no vive bien, sino que vive mal, eso que llaman malestar físico es la expresión de un mundo interior lleno de miedo, miedo negado, miedo escondido, miedo devaluado innecesariamente e injustamente. Así como el miedo sea devaluado, sobrevaluado será el síntoma. Igual que sucede con la angustia y la ansiedad ambas son cúmulos de historias mal vividas y peor entendidas. Reconocer y entender no necesariamente cura, pero hacen vivir mejor, estar bien, bienestar, no malestar entonces el silencio natural reemplaza la queja del síntoma que gritaba por la palabra callada anti-naturalmente.

No saber comunicarse inflama el alma, y esta inflamada hace doler el espíritu que se expresa por las disfunciones del cuerpo, en este siempre hay un relato en jeroglíficos que debe ser leído por manos expertas en el alfabeto e idioma de los sentimientos y emociones humanas.

Reflexión XXXVI

Shakespeare decía "el infierno debe estar vacío porque los demonios están aquí"; Dostoyevski escribió muchos personajes que poseían demonio propio y los llamaba "el doble"; Ortega y Gasset decía que no conocíamos la realidad y esa era la realidad; Kierkegaard basaba la angustia en el vacío interior y vértigo de mirarse dentro de ese vacío.

Demasiados vacíos llenos de nada que parecen demonios interiores.

No se equivocó Freud cuando decía que todo es una cuestión de amor.

Si hay vacíos de amor en todas sus formas, en algún lugar habrá excesos de amor, amor mal entendido, mal expresado y peor comprendido.

Si la desesperación es la imposibilidad de entenderse, la esperanza es una cuestión de autocomprensión que muy lejos está de la autocompasión.

Dar y recibir amor parece una frase cursi o de novela simplista, pero es una tarea muy difícil de realizar en la vida de los seres humanos, porque entre el animal humano y el ser humano está la diferencia entre dar y recibir amor de manera fluida, sin culpas, sin especulaciones, con honestidad propia que no es ingenuidad, sin falso orgullo, ni falsa modestia la peor versión del orgullo y la soberbia.

En una sociedad que desde tiempos inmemoriales la mentira es un pilar que la sostiene, dada su imposibilidad de soportar la verdad, hay una esperanza en una realidad donde al menos los seres humanos, dejen de mentirse a sí mismos, quizás ese sea el demonio interior: el autoengaño, cuánta energía y cuánto dolor conlleva engañarse a uno mismo por no querer afrontar la vida con el peso de su existencia y finitud. No es miedo a la muerte, es miedo a la vida. Vivir es dejar huella, pero saber qué huella queremos dejar es un aprendizaje que dura toda una vida.

Reflexión XXXVII

Hay una sensación exacta en los dedos de la terapia manual, que indican de forma sensorial subjetiva un lugar objetivo físico del cuerpo del paciente, que necesita que de una vez por todas alguien encuentre "ese lugar", tan exacto, tan sensible, tan tenso con esa extraña mezcla de dolor y alivio, con clara evidencia del desentramado de tensión física y emocional en simultáneo, con muestra de distensión corporal y también de eclosión emocional.

Momento de pura emoción junto a la sensación. Si bien es cierto que hay una mecánica de trabajo, también hay una emoción que alcanzar en un cúmulo de tensiones que guardan un historial de sentimientos reprimidos, acumulados y desesperantes, escondidos en tensiones crónicas de representación nefasta hechas cuerpo.

Se requiere de una sensibilización adquirida para encontrar y desentramar "nudos emotivos" de la vida hechos cuerpo, con origen en la psiquis, por que no se trata igual el dolor de la ira contenida que el de la angustia sostenida, ni el de la ansiedad desmedida, aunque las distintas emociones se alojen en iguales tejidos biológicos.

En las yemas de los dedos terapéuticos hay mucho conocimiento fisiológico, anatómico, psicológico y filosófico, pero por sobre todo hay una subjetiva sensibilidad humana nacida en la experiencia del contacto y transferencia de sensaciones entre el terapeuta con el paciente y viceversa.

Hay un "diálogo no verbal" entre las manos terapéuticas y el cuerpo del paciente que precede el inevitable diálogo y escucha de las verdades profundas, ocultas y olvidadas.

Reflexión XXXVIII

Cuando pasan años trabajando el cuerpo de pacientes, con manos terapéuticas, comienza a experimentarse una sensación distinta, ya no es la técnica por la técnica misma, ni los detalles del purismo técnico en busca del resultado, es una sensación de comunicación NO verbal entre mis manos y el cuerpo del ser que busca alivio. Pero si los años siguen su curso de trabajo manual terapéutico, la sensación de diálogo no verbal es ahora de un ser a otro, y el ser siente en todo el cuerpo el sentimiento humano que también es el terapeuta, aquí se evidencia que el paciente recibe algo muy distinto que bien puede ser comprensión humana de su ser y padecer. El diálogo no verbal en principio es en gran silencio, en un intercambio entre necesidades corporales y capacidades terapéuticas, pero luego de mucho trabajo el silencio solemne desaparece dando paso al diálogo verbal, un protagonista inesperado la conversación entre paciente y terapeuta que vibra en consonancia aquellas palabras del paciente que las manos terapéuticas que siempre buscaron hacer hablar aquello que no podía ser expresado desde lo profundo del ser y sus síntomas (hasta ese momento su forma de comunicarse) ahora empieza una suerte de manos que inducen no sólo tejidos reconducidos, sino también un ser que moviliza sentimientos, emociones y necesariamente quiere hablar, contar aquello que no podía decir por no saberlo con claridad, ni encontrar las palabras, en realidad se habla a sí mismo, se escucha y no se puede engañar. Es así como unas manos terapéuticas, se transforman en ejecutoras artísticas de un instrumento insuperable, el cuerpo humano que expresa con palabras su historia muy oculta y olvidada. Cuando el cuerpo se libera, la confección de los ocultos e incomprensidos sentimientos toman forma de frases y en las palabras hay mensajes a descifrar, ahora la atenta escucha terapéutica es determinante en la terapia del ser humano sintomático.

Reflexión XXXIX

Seguramente estamos viviendo como seres humanos contemporáneos los tiempos más duros, difíciles y cargados de tristeza como no ocurría en muchas décadas. Hoy estamos unidos por el desconcierto y la desorientación acompañados por una sobreinformación que desinforma y desalienta. Nada se institucionalizó más que la falta de transparencia y muy lejos ha quedado la credibilidad institucional. Sentimos miedo y enojo, angustia y fraude moral, vergüenza por los soberbios que dicen y se desdicen y vuelven a decir nada, impotencia por los más desvalidos y los incomprensidos, asombro por la falta de previsión de los que trabajan de previsores. Nos une la desunión y nos duele la desorganización organizada. En cada rincón del mundo se siente estar y vivir en el peor de todos los lugares, pero hoy el mundo entero es el lugar, algo que no se quiere entender y la víctima no es un ciudadano/a la, víctima es la humanidad y cada uno de los seres humanos que la conforman. Así mientras la biología en su forma más simple y en su unidad más pequeña le dio un golpazo de realidad a la más avanzada súper tecnología y una vez más como en todas las grandes tragedias humanas la primera víctima ha sido la verdad. Esa que todos dicen tenerla y nadie puede demostrar.

Reflexión XL

Un mundo hipocondríaco forjado por su propia cultura de miedos a ser uno mismo, frente a su propia verdad. Así nació una realidad tan lejana de la verdad imposible como inalcanzable, expresada en dolor, angustia, cansancio, ansiedad y vértigos. En

una existencia muy difícil en malestares corporales permanentes, se crea un lenguaje de comunicación sin palabras, solo gestos de sufrimiento corporal que cada quien interpreta como puede y quiere.

Si cuanto peor es mejor, si la noticia es la mentira orgánica y organizada, si el entendimiento institucional es la incompreensión, la herencia de la hipocondría histórica estará presente en el futuro. No se puede cultivar bienestar mientras se siembra malestares, además de cosechar hipocondría ¿qué más? Si la forma de unión es la contradicción de la desunión paradigmática de quien dice ser la verdad por la evidencia y la razón, mientras nada cambia y todo sigue igual los testarudos hablando de cambios para que nada cambie, las contradicciones son la norma, entonces al confundido se lo trata de transgresor y como siempre en la historia vivimos el peor de los miedos y la peor de las crisis, hasta la próxima crisis que será el peor de los miedos. Aún así hay esperanza porque de tanto fracaso surge el cambio, primero los llamarán "locos" luego idealistas y por último genios, por supuesto sin serlo, sólo vieron qué cambiar, ¡nada más y nada menos!

Reflexión XLI

Siempre un estado de angustia, ansiedad o miedo se basa en una sensación o conjunto de sensaciones y un pensamiento elaborado en una variable de pensamientos incompletos.

Las sensaciones recrean emociones, ansiedad, angustia o miedo como también todo junto, si las sensaciones se expresan necesariamente en el cuerpo y las ideas donde se fundan y funden los pensamientos que están en la profundidad de la construcción mental, el método para abordar la solución del problema debe necesariamente introducirse por el cuerpo, y la ordenación y cambio de ideas para modificar y cambiar el pensamiento debe también necesariamente requerir el habla del ser afectado, con la escucha de alguien con una perspectiva, conocimiento y experiencia para devolver respuestas a la verbalización del desorden de ideas que conforman uno o más pensamientos alterados que eclosionan en sentimientos de culpa, fracaso de autoexigencia incumplida que determina la angustia del menosprecio propio en forma de muy baja autoestima.

Todo tiene siempre un origen y causas variables múltiples que evolucionaron con el tiempo en síntomas que angustian dando ansiedad y miedo, esto último queda como único emergente: el síntoma corporal de múltiples caras y las emociones de soledad frente al miedo, la ansiedad permanente y la angustia recurrente.

Solo desde la superficie no hay solución viable ni duradera, solo un viaje en las huellas del cuerpo sintomático y la respuesta a los orígenes del pensamiento reiterado, cíclico y autodestructivo son el camino posible para un cambio de un ser desesperado en su propio laberinto sin salida, ni brújula.

Si en toda verdad siempre hay algo de mentira, como también en toda mentira habrá cierta verdad, desenmarañar y desentramar los excesos de la mentira (auto infligido sobre la verdad para poder soportarla) conducen a una realidad habitable y mucho menos desesperada.

Muchas veces un ser se miente en defensa propia frente a la realidad insoportable. En algún momento es necesario e imprescindible cambiar la historia.

Reflexión XLII

En los estados de vértigo y mareos, fibromialgia o fatiga crónica como grandes dolores crónicos, el apetito sexual se verá alterado negativamente en la mayoría de los casos.

Este tema es todo un tabú en la sanidad y también en los pacientes aún hoy en Siglo XXI.

De hecho la insatisfacción sexual es un componente de la formación de cuadros tan complejos donde las emociones y sentimientos son tan determinantes; las alteraciones que producen la falta de confianza en el cuerpo frente a la exigencia física, aún la elegida y placentera, siempre se ve alterada.

Este tema insisto, Tabú, muy mal difundido y peor explicado, lejos está de ser un tema menor que suele ser descalificado por falta de conocimiento, más el cómplice silencio sanitario y la natural vergüenza del paciente para poder hablar del tema si esto no se pregunta con delicadeza y madurez. La sexualidad y su estado son un componente de la salud física y mental de todo ser humano, los estados postergados y reprimidos, así como la imposibilidad corporal para ejercer esta natural necesidad humana son grandes ausentes en el diálogo diagnóstico y terapéutico.

Reflexión XLIII

En épocas de sobrevaloración de casi todo, se ve también y percibe demasiada infravaloración de la autoestima propia transformada y disimulada en egos inflamados, si la inteligencia se sobrevalúa y ahora todos los niños y niñas tienen "capacidades especiales", evaluadas por test de dudosa factura y evaluadores de dudosa capacidad y formación, hoy "es normal" que a demasiados infantes se los rotule de síndromes de hiperactividad y hasta se les suministre ¡¡medicación!!!!. La inteligencia sin madurez suficiente y sin educación adecuada, puede ser un serio motivo de infelicidad hijas de innecesarios estados de angustia y ansiedad, pero si se trata de "genios" a demasiados pequeños absolutamente normales, no solo tendremos proyectos de infelicidad, sino también obsesivos compulsivos que nunca están a la altura de caprichos de los adultos inmaduros que buscan revancha de sus frustraciones en sus hijos. Esta es otra forma de competencia de la loca carrera del éxito de esta "sociedad de profunda superficialidad", toda exigencia desmedida trae síntomas, pero si la exigencia desmedida parte de un supuesto de moda imposible de cumplir, la hipocondría tendrá muchos socios en un futuro próximo. Muchas veces he escrito que nadie nace hipocondríaco, las familias y la sociedad los producen y las personas caen irremediamente en la trampa de hacer hipocondríacos a otros y hacerse hipocondríacos a si mismos, "llamar la atención" en lugar de recibir afecto genuino y explícito. Cuando se recibe violencia verbal, silencios extremos, inseguridad, frialdad, falsas expectativas y "miedo reinante en el ambiente" los síntomas corporales QUE NADIE se los imagina, se sienten bien sentidos en el cuerpo y gobiernan el espíritu humano limitando su alma de existir. Desde una cultura del dolor y sudor excesiva, se cría otra cultura del hedonismo y la demanda tiránica: "del es tu obligación", así de padres tiranos creando hijos culposos y luego a hijos tiranos de sus padres todavía culpables. En ese reino cambiante de tiranos y culposos la queja admitida es el síntoma de tener muchos síntomas físicos. Dolor, vértigo, estreñimiento y cansancio eterno. Sí, no dudemos que la sociedad del progreso y las nuevas tecnologías duelen y cansan en su vértigo insoportable que no deja ni ganas de evacuar. En el años 2018 se cumplieron 200 años de la célebre novela Frankenstein de Mary Shelley, El Dr. Víctor Frankenstein se creyó por encima de la naturaleza y creo un ser vivo mas allá de la vida real y natural, lo abandonó a su suerte y este retornó siendo su peor pesadilla viva. Víctor pudo ser muy feliz, pero su ego desmedido lo sometió de por vida en el tormento psíquico y una brutal hipocondría, el creo su bestia y por olvidarse de su responsabilidad afectiva frente a su "hijo antinatural" pagaron el y sus seres queridos un tormento innecesario. Dos siglos después todo sigue igual, creamos nuestras propias desgracias desde egos inflamados y amores mal expresados y peor entendidos.

Reflexión XLIV

Aunque se piense en que se está equivocado por elegir mal y convencidos que no es nuestro caso, el fracaso personal viene de creer que se elige bien y con consciencia, pero la realidad demuestra no solo que aquello elegido nos engañó, sino también que éramos muy propensos al engaño. La necesidad es nuestra debilidad, si nos desesperamos en satisfacerla pero nos demuestra no satisfacerla, así entre insatisfechos dolidos y engañados por ingenuidad y soberbia, abusados por las circunstancias, habitamos una sociedad como mínimo triste con aires de enojo sin dirección adecuada y reproches múltiples que no conducen a ninguna parte, solo alimentar el universo de las quejas, desengaños y mal humor. En otro universo paralelo escasea la auto-crítica sana, revisión de la historia personal, voluntad y valentía para hacerlo, mas no desfallecer en el intento. Así tenemos dos claros universos, el de la buena intención y el de la buena acción, porque intentar no es hacer y parecer no es ser.

Reflexión XLV

El problema de plantear la búsqueda de uno mismo comienza en saber si existe ese uno o uno mismo. La vida de sociedad por medio de una cultura basada en la imitación de valores moralistas, transgresión de los mismos o la vida de la moda transgresora de valores que no se conocen ni se vivieron, pero igual se transgreden, todo este conjunto de moral y antimoral da seres con el libreto de la vida ya escrito, imposibilitados de experimentar su única y verdadera versión de ellos mismos. Así hay seres anestesiados de por vida, con sus sentimientos, emociones y pasiones dormidas e insensibles, sin más meta que cumplir un libreto aprendido a trompicones y culpabilidad de malos actores de generación en generación, en una obra teatral que no es la suya y quizás la de nadie. Así en el camino a ninguna parte, todos se pierden y se juntan y rejuntan girando en el miedo, esa rara fuerza aglutinadora de vidas centrífugas, retenidas por la acción gravitatoria de su miedo a vivir, existir, girando como un hámster en su rueda, que cada vez que apura su marcha está siempre en el mismo lugar, ansioso por llegar y cansado de andar. Todos creadores de lo ya inventado, libres dentro de ideologías ajenas y tecnologías de turno, pero prisioneros de libre pensar por ellos mismos, generosos en egoísmo y egocentrismo. Esto ¡¡puede parecer terrible y pesimista en extremo!!!, pero solo es cuestión de darse cuenta y salir de la rueda del hámster, respirar profundo y empezar a vivir y convivir, saber dar antes de pedir, saber pedir con agradecimiento y no desde el sufrimiento, saber sufrir para cambiar, cambiar para dejar de sufrir, alentar en lugar de quejarse, quejarse para mejorar, quejarse de uno mismo por no cambiar y liberar a los demás de la culpa de nuestra propia existencia, eso es ser uno mismo a pesar del miedo, porque el gran secreto del miedo para perpetuarse es negar su existencia. Entonces reconocerlo, enfrentarlo, acomodarlo en su mínima y natural expresión y luego respetarlo, solo así se puede vivir sin miedo al miedo, padre y madre de los síntomas somáticos.

Reflexión XLVI

El vacío que no se puede ocupar, es aquel que en una vida donde hay roles que solo los ocupa quien corresponde no hay sustituto o reemplazante, solo quien corresponde ocupa su rol, puede haber quien lo intente aun con amor y buena voluntad, pero será eso, amor y buena voluntad (bien recibido sea) pero jamás será quien falta en su auténtico rol. Se puede faltar por ausencia forzosa o ausencia con desidia, desinterés o mal intención intencionada de faltar, la falta se hace presente en la ausencia, ni antes

ni después, de aquí surge la falta por añoranza de aquello que se tuvo y ya no está, o por aquello que se debió tener y nunca estuvo. Cada vacío se hace notar en cada momento donde supo ser verdadera necesidad, así como toda necesidad insatisfecha se convierte en deseo frustrado, cada necesidad satisfecha es sano deseo y necesidad de realizar. El nacimiento de la realización imposible es aquel que nunca podrá cumplirse por ser en sí mismo algo que jamás se podrá realizar por su propio paradigma implícito, ya que en su realización muere en sí mismo, solo es realidad en la fantasía y mentira en la realidad, así la eterna búsqueda de lo fantástico termina enfermado en salud por hacer de la magia una realidad dolorosa y frustrante. Nadie vuelve de su eterna partida, nadie es párvulo siempre, nadie vive para siempre, nadie es reemplazante, cada uno en su rol y un rol a cada uno, cada rol en su momento y cada momento en su tiempo de maduración, detrás de la realización imposible solo es posible dolor de cuerpo y alma, un espíritu dramatizado y dramatizador .

La solución no es la resignación, es la aceptación madura de la realidad posible, esa tan difícil de entender y más difícil de asimilar en uno mismo en sus tres esferas: la psíquica, la corporal y la social. Esta última es el reino de los roles, nada más penoso que un rol social fuera de época, contexto y forma, esto es un mal de ausentes, siempre presente en seres demandantes por sus vacíos sin aceptar, ni madurar, vacíos pero rellenos de enojo que no tienen destinatario preciso, a veces es contra uno mismo, pero más veces contra nadie y otras contra todos, contra algunos o contra el menos indicado, y así sin saberse enojado se agrade al que ayuda sin condenar al verdadero ausente en su vacío que muchas veces es uno mismo en su rol incumplido con uno mismo en su capacidad de existir y miedo a vivir. Así frente a un espejo se siente la necesidad de mirarse y se teme con mortal angustia y vertiginosa ansiedad verse reflejado, porque no es verdad que todo lo que no se opone a mí está conmigo, ni aquello que se opone a mí es mi enemigo, es la realidad en cuerpo presente, y si no se tolera no es culpa ni responsabilidad del espejo, todo puede ser un espejo no solo el de vidrio, hay muchos espejos en algunos seres humanos y con ellos injustamente nos enojamos.

Reflexión XLVII

Cuando la presión que recibe un ser humano es mayor que su capacidad de resolución de los hechos que lo oprimen como persona, la ansiedad va en claro aumento. Esa ansiedad busca un lugar de fuga, si no encuentra un desahogo en el mundo exterior inevitablemente se acumula en el cuerpo, cuando la tensión muscular por vía de su tonicidad es extremadamente insoportable y sus sensaciones de dolor y malestar colman los límites, la descarga será crisis generalizada con síntomas desesperantes como sensación de desmayo, vértigos, asfixia.

A la hipertonicidad alcanzada, se suma un proceso de hiperventilación (respiraciones cortas, poco profundas y exagerada frecuencia) esta hiperventilación impide una buena oxigenación y hay una mala eliminación del dióxido de carbono produciendo alcalinidad en sangre que dará como síntomas vértigos y sensación de flojedad. Frente a esta eclosión transitoria del cuerpo vendrá naturalmente mucho miedo y este producirá una fuerte descarga de adrenalina que aumenta la frecuencia cardíaca, dilatación de pupilas y reacciones digestivas vagotónicas, ya en este cuadro que dura varios minutos la persona siente un estado de desesperación y desconcierto absoluto, luego vendrá de forma fisiológica una descarga de cortisol que deja una sensación extenuante absoluta por horas.

Esta descripción de la ansiedad extrema se la suele llamar ataques de pánico. Es muy importante saber que las presiones externas que superan la capacidad de resolución se reflejan en el espejo de los conflictos internos sin resolver desde siempre y nunca se los reconoce por la imposibilidad propia de soportarlos y caen en la

desmemoria, pero nunca en el olvido, estando subyacente en la profunda inconsciencia.

Presión externa (conflictos de sociedad y familia) presión interna (historial de vida de conflictos sin entender, ni comprender pero bien guardados en la memoria profunda) chocan entre sí produciendo la eclosión corporal como forma de fuga y evasión, con clara consecuencia de sensaciones muy desagradables con predisposición a la repetición por el antecedente traumáticos que cada ataque siembra, cada episodio es en si mismo un stress que genera stress post traumático predisponerte a la repetición . Así, sólo una frase o un amago de síntomas desencadenan nuevamente el proceso nefasto.

Reflexión XLVIII

Sería justo pensar y razonar que los vértigos y mareos innominados o muchos dolores crónicos, son réplicas atenuadas de crisis de pánico que vienen a dar fe o testimonio de la falta de solución a problemas de base en el ámbito profundo del ser, que sometido a presiones exteriores trasciende en su sintomatología como micro fugas de ansiedad y angustia, tanto histórica de cada ser como de los ritmos de exacerbación social circundante. La cronicidad de esta circunstancia deja huellas inequívocas en el cuerpo, un verdadero mapa de tensiones parásitas tan personal e individual que se debe cartografiar manualmente y disolver su estructura, que es la paradoja de la desestructura de la postura normal y natural, en la cartografía corporal está expresada la angustia y ansiedad tanto en su historia pasada y bien profundamente guardada como en la que se suma en el día a día del presente.

Reflexión XLIX

No siempre es cuestión de orgullo, muchas veces la cuestión es el mismísimo orgullo. Por él defendemos lo indefendible, cuestionamos lo incuestionable, dudamos de lo indudable que es la confianza en uno mismo, y aparece el peor de los orgullos "el falso orgullo" y "la falsa modestia" disfrazados de modestia apócrifa con victimismo, son la causa de evasión de uno mismo en la cuestión central de ser uno frente a su imperiosa necesidad de fidelidad a sí mismo. Detrás del síntoma, en todo síntoma, hay un mensaje encriptado, primero a quien lo padece y después para quienes lo compadecen.

Así cuando un síntoma se perpetúa en el tiempo, no sabe de dónde viene, no daña pero se sufre lo indecible, no se sabe hasta dónde va llegar, pero siempre está ahí en el cuerpo, el único que sabe pedir ayuda sin más palabras que sus síntomas como mensajes al que no fue y siempre recuerda que todavía quiere ser. Así en una suerte de traición a sí mismo por un largo trozo de la historia incompleta que necesita ser escrita en la vida que resta, pero presa del miedo no se realiza; hay una realización imposible que sólo se expresa en síntomas corporales, que son verdaderos reclamos a uno mismo que nunca encuentran concreción o respuesta, es que la respuesta duele más que el cuerpo mismo y nos indica la incapacidad de soportar la verdad encriptada. Es muy difícil ser sincero consigo mismo, entonces los síntomas jamás mienten, sólo es otra forma de decir la verdad sin palabras. Frente al fracaso de los sueños todo se hace tarde y equivocado. Se toman decisiones en estado de pánico, los resultados son miedo crónico que doblega la voluntad, el pánico se apodera y se acomoda creciendo todo el tiempo que no surjan cambios profundos y estructurales. Así el miedo encuentra una alianza en la vida recluida, la falta de perspectiva genera un

pensamiento negativamente mágico donde siempre se tiene la razón, pero nunca la mínima calidad de vida en la dignidad profunda del ser, haciendo de la vida interna una fantasmagórica verdad imposible y apócrifa, cuya cronicidad termina siendo referencia y refugio de la verdad nunca entendida. Hay miedo a comprender el error, miedo a reconocer la traición a uno mismo en virtud de quienes creímos y nos fallaron, matar en la fantasía a los seres amados pero muy equivocados, matar en la fantasía paraliza todo cambio. Cuando la presión que recibe un ser humano es mayor que su capacidad de resolución de los hechos que le oprimen como persona, la ansiedad va en claro aumento, esa ansiedad busca un lugar de fuga y si no encuentra un desahogo en el mundo exterior, inevitablemente se acumula en el cuerpo. Cuando la tensión muscular por vía de su tonicidad es extremadamente insoportable y sus sensaciones de dolor y malestar colman los límites, la descarga será crisis generalizada con síntomas desesperantes como sensación de desmayo, vértigos, asfixia.

Reflexión L

Cuando no respetar la realidad y aceptarla se observa en nuestro alrededor, desde cierta incredulidad hasta un exagerado Apocalipsis, y la medida del sentido común se ha perdido en la avalancha de las contradicciones, no podemos pedir que falten en nuestro cuerpo aquellos viejos y conocidos síntomas que en tiempos mejores eran difíciles de llevar; ahora no es cuestión de resignarse con ellos, pero todo cuanto cada uno sabía que le hacía bien, será la hora de redoblar esas sanas costumbres.

Primero reconocer que la situación desborda y el primero en dar las señales será el cuerpo, no callar la situación de los síntomas pero tampoco hablarlo con quien no va aportar nada más que más miedo y más síntomas. Buscar como siempre las fuentes que fueron útiles y leer y releer aquello que ya ha demostrado ser de valor y utilidad. Los vértigos y mareos aumentan porque todo está desequilibrado y al cuerpo se le hace complicado mantenerse al margen, replica con sensaciones conocidas por historia y son desagradables por su esencia. El dolor o los dolores aumentados en una situación en sí misma dolorosa de cuerpo alma y espíritu, si hay angustia y ansiedad generalizada y mal canalizada, habrá síntomas desafortunados y muy conocidos para dar testimonio.

Mientras una parte del mundo está en los comienzos, otra en el pico más alto del problema y una tercera volviendo a la "normalidad" que es mejor, pero trae ansiedad, y la angustia de volver y creer. Debemos ser prudentes y comprensivos en entender y cuidar nuestro cuerpo con fórmulas que ya nos han demostrado validez, no es época de experiencia extrañas en tiempos inciertos. Necesitamos dos perspectivas, una vendrá luego que todo termine (porque terminará) y sabremos la verdad de la realidad que hoy es muy esquiva, pero esa hoy no está, pero si podemos vernos o ayudar a mirarnos en perspectiva en el día a día que toca vivir sin auto engaño, sin simplificar, ni exagerar que de eso abunda. El entorno que toca vivir con instituciones mundiales de la salud que no pueden dar la talla porque se preparan para advertir tarde y mal, pero nunca para revertir por falta de autoridad en su credibilidad, una vez más hoy toca sacar lo mejor de sí para uno mismo, hoy toca creer en sí mismo y si se puede ayudar a otros se ayuda, hoy nadie cambia el mundo pero puede ayudarse y ayudar su entorno, que no es poco...

Reflexión LI

Aunque se piense en que se está equivocado por elegir mal y convencidos que no es nuestro caso, el fracaso personal viene de creer que se elige bien y con consciencia, pero la realidad demuestra, no solo que aquello elegido nos engañó, sino también que éramos muy propensos al engaño. La necesidad es nuestra debilidad si nos desesperamos en satisfacerla, pero nos demuele no satisfacerla, así entre insatisfechos dolidos y engañados por ingenuidad y soberbia, abusados por las circunstancias, habitamos una sociedad como mínimo triste con aires de enojo sin dirección adecuada y reproches múltiples que no conducen a ninguna parte, solo alimentar el universo de las quejas, desengaños y mal humor, en otro universo paralelo escasea la auto-critica sana, revisión de la historia personal, voluntad y valentía para hacerlo, mas no desfallecer en el intento. Así tenemos dos claros universos, el de la buena intención y el de la buena acción, porque intentar no es hacer y parecer no es ser.

Reflexión LII

Recordar no es poner nuevamente la mirada en el pasado subsistente en nuestra conciencia, recordar es penetrar verdaderamente en el horizonte del pasado para poder desarrollar progresivamente su perspectiva y proyecciones en el presente ahora encapsuladas y recoger sus experiencias vividas en la verdadera situación temporal de antaño, entonces será dejar de percibir entre luces y sombras para recordar. Hay una perspectiva espacial y temporal en la que desvanece el recuerdo donde pierde su auténtica cualidad y verdad en una constelación de confusos datos, sentir no es necesariamente sensible por falta reflexión y autenticidad, sentir es percibir que no es recordar, así se percibe dolor, cansancio. Vértigo de hechos pasados dejan su huella de sensación, pero no el verdadero origen del recuerdo en su tiempo y su forma con su verdad, ahora solo sensaciones corporales como huellas anémicas, pero nunca la sensibilidad del hecho ocurrido como tal, de este hay más olvido que memoria viva. El olvido es un recuerdo muerto que vive en el espíritu confuso de la percepción, luces y sombras de la historia personal vagando por el cuerpo.

Reflexión LIII

Aun en un estado emocional y físico maltrecho hay un equilibrio, de malas percepciones, pero un equilibrio al fin, que genera un hábito. Es que aun los malos hábitos dan una percepción de estabilidad, la estabilidad de lo previsible (la previsible angustia, la previsible ansiedad) y la certeza de miedo permanente, ese enemigo íntimo que es como la proyección misma de la sombra de nuestro cuerpo. Para salir de ese estado desde antaño y muy gris presencia en el hoy y ahora, hay que romper un equilibrio que es en si mismo muy malo y pernicioso, pero aun así equilibrio conocido, un nefasto hábito pero muy previsible, como un incómodo nido improvisado en los avatares de toda una vida. Cuanto miedo da cambiar un hábito para "viajar" a un nuevo equilibrio, porque si se va cambiar un equilibrio hay que saber muy pero muy bien a qué equilibrio se va y cómo se va hasta el. Si ese viaje se hace con ayuda no debe ser cualquier ayuda, solo la que inspira confianza verdadera, sin falsa magia, ayuda que conozca el camino del viaje, viajantes experimentados seguros de saber ayudar, saberse ser parte integrante de una solución y no ser nunca un problema mas

que se agrega. Percibir es sentir y reflexionar, así nace la percepción que es mucho más que una sensación, es verdaderamente más intuitiva que la intelectualización estéril, es intuición fértil que se percibe con todo el cuerpo por que hay un mal hábito conocido que cuesta una eternidad abandonar y un nuevo equilibrio que cuesta mucho visualizar y mucho más alcanzar, porque el miedo a cambiar está cargado de una sana angustia que no siempre se sabe distinguir de la insana y vieja angustia. Entonces, el miedo a cambiar que es normal y también sano, se confunde con el miedo eterno y pernicioso del hábito del maltrecho estado emocional y físico hecho cuerpo desde siempre. Hay que desandar lo andado para empezar a transitar el cambio fértil siempre por el camino y nunca por el atajo reduccionista, siempre tan habitado de muchos que no faltan en él, pero si sobran con su presencia en la solución del problema.

Reflexión LIV

El problema de la percepción del cuerpo:

Percibir es mucho más que sentir las sensaciones (valga la redundancia para entenderlo mejor). En la percepción hay sensación más reflexión, generando un juicio, pero es un juicio "vago" y superficial que no conoce las razones, ya que no es la naturaleza la que oculta las razones del cuerpo, por el contrario, en la naturaleza está arraigada la razón del sentir y percibir corporal. Para entender la percepción del cuerpo hay que entender al cuerpo inmerso en el mundo y este en un universo, ser parte de un todo sin dejar todo, sabiendo alternar la forma de percibir como el cuerpo como una parte del mundo con otros cuerpos, interactuando, y así hasta poder pensar y sentirse parte constitutiva del universo físico y temporal.

Si olvidamos que somos pedazos de un todo indivisible, qué desgarrado se siente a sí mismo en una sensación y un pensamiento circunstancial, que tiende a cronificar una forma de sentirse. Si se puede cambiar las sensaciones como los pensamientos y viceversa, es así como se rompe la cronificación hecha de recuerdos en la memoria que crea ilusiones sensoriales en el cuerpo. Así como la suma de recuerdos tristes hacen un cuerpo triste cronificado, la suma de recuerdos dolorosos se dispara con un dolor menor en una percepción dolorosa intensa y crónica mucho mayor.

En el origen nuclear y esencial del recuerdo está en la percepción del presente, la consciencia es una gran memoria caótica pero posible de ordenación y aclaración, buscando lo olvidado pero jamás desaparecido, solo guardado en el olvido, en su recuerdo y ordenación cambia la percepción, ese juicio sin razón que forma nuestra naturaleza de vivir y sentir, de percibir y cambiar la forma de vivir.

Percibir es un acto humano que atraviesa todas las dudas de la verdad ya sea para confundir o aclarar, así recordar presupone un cambio de percepciones, aclarar ese caos de la memoria en la conciencia en un orden lógico y necesario para dar tranquilidad en un presente y poder soportar aquello que no podíamos recordar, desmontar ansiedades de otros tiempos ya obsoletos, desarticular angustias de aquello que sucedió y ya no se repetirá, es terminar con ese agujero negro que draga energía, generando vértigo y dolor por lo fue y ya no es.

Reflexión LV

Es un instante, es repentino, tanto, que durante mucho tiempo no se percibe su forma de actuar. Una fuerte tensión sube por la parte alta de la espalda y toma mucha fuerza

en el cuello, ya no se siente solo tensión muscular, ahora es vértigo, muy intenso, repentino y violento. Ya como desestabilizador toma el gobierno de la conciencia, no se puede pensar otra cosa o tema, todo es inestabilidad y miedo a caer, miedo a perder el control, pero ya está perdido y hay desesperación con mucho miedo al descontrolado cuerpo que parece ir por la suya ajeno a nuestra voluntad. Se busca un lugar sólido de apoyo, una pared, una silla, pero mejor horizontal una cama, allí tirados buscamos relajar y un lugar para apoyar la cabeza y cerrar los ojos. Luego vendrá angustia, mucha angustia reemplazante del miedo, frío, temblores y ganas de llorar y por último sueño sin poder dormirse.

Como siempre aparece paroxístico (fuerte y repentino) no permite relacionar qué nos dijeron antes o qué estábamos pensando, hablando, quizás mirando, es "eso", el disparador de una sucesiva cadena de emociones que como reflejo transita por la musculatura por medio de su tonicidad llevándola al extremo, es el "reflejo del miedo - agresividad" un mecanismo de descarga de tensión acumulada, un reflejo arcaico fetal ahora transformado de adultos en un reflejo condicionado que se dispara frente a una emoción desencadenante y se repite sin percibir su mecanismo, ni darse cuenta del estado en que se encuentra ese ser desbordado por la vida y sus recuerdos, mas las circunstancias actuales que lo hacen explotar. El célebre escritor Stendhal sintió esto frente a la belleza de una catedral en Florencia y hasta hoy la medicina reconoce el Síndrome de Stendhal en sus libros del Siglo XXI, pero frívolamente como un ser sensible reaccionando a la belleza, pero no se acepta con igual facilidad las reacciones físicas o los desbordes emocionales del ser humano con su historia y su presente adverso. Así es vértigo, dolores, cansancios extremos o como realmente es, la combinación de todo junto: dolor, inestabilidad y agotamiento con su trasfondo de una historia de vida mal interpretada, nunca analizada ni aclarada y seguir viviendo en su tortuosa inercia, resignados sin ver el cambio ¿por dónde y cómo? Pero existe un por donde, es por el cuerpo mismo buscando las cadenas de tensión muscular extrema en la base del cráneo y los músculos nucales, es también el como en la atenta escucha de la historia oculta dentro de la historia consciente muy consabida, esa la de profundamente superficialidad que encripta el inconsciente y consciente profundo, la olvidada por fuerza, por intolerable, por no estar preparados para soportar, hay una escucha "quirúrgica" que corta los rodeos que distraen y evitan una escucha certera precisa que desarma la cripta de la memoria profunda y oscura, memoria psíquica pero memoria también corporal huellas mnémicas en cuerpo y alma.