

PENSAMIENTOS
Y
CUENTOS DE LA VIDA

Ariel Joselovsky

Al Dr. Jaime Szpilka con gran respeto y cariño

Agradecimiento:

A la Licenciada Karina D. Grinberg por el trabajo de coordinación de esta obra.

PRIMERA PARTE

Pensamientos

Pensamiento I

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

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

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

Aún así es más común pedir radiografía o TAC, que no está mal, pero se abandonó la exploración manual clínica del estado tónico de todos los músculos comprendidos y

ejecutados en la gestualidad humana, que definitivamente dictarán el tratamiento a seguir, porque sin diagnóstico preciso, no habrá tratamiento objetivo.

Pensamiento II

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

Pensamiento III

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

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

Entonces si el pasado que bien sabemos nunca volverá ni se lo podrá cambiar, queda entre olvido absoluto y la distorsión meta morfa. Cuando nos miramos en el espejo de nuestra historia con la máscara puesta, el choque de realidades conmueve las entrañas de nuestra esencia haciendo implosión en el espacio corporal, donde mejor se siente el vacío tan temido.

Pensamiento IV

Cuando ser uno mismo no alcanza a pesar de la dificultad y tiempo que conlleva, cuando tampoco perderse en el otro y los otros aunque sea toda una legítima necesidad pertenecer es insuficiente, y cuando el triunfo del individualismo es el peor de los fracasos porque te abandona en la profundidad de la soledad, sólo queda entregarse en la continuidad del tiempo con el contenido de los hechos que dan

sentido de existencia y valor a la vida con entendimiento de nuestra finitud en la eternidad. Si en la memoria reside la identidad personal, la pérdida y distorsión del recuerdo nos mueve hacia la estulticia.

Pensamiento V

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

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

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

La sensación es como "salirse del cuerpo" hacia un lugar difuso y desconcertante, pero con plena consciencia de que eso no ocurre, es una sensación "muy real" pero virtual.

Produce un miedo extremo y cuando desaparece deja la sensación de que puede volver a ocurrir. Esto último mina la moral y el ánimo.

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

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

Pensamiento VI

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

ansiedad, angustia y miedo, sentimientos que se alternan y se entremezclan sistemáticamente por tiempo indefinido.

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

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

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

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

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

Pensamiento VII

La cuestión del orgullo, a veces y no pocas veces, puede actuar como un animal que muerde muy fuerte y deja cicatriz de por vida. Esto ocurre en personas de muy baja estima y cierta torpeza social, que confunden jactancia con inteligencia.

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

Los fracasos propios son heridas en la mismidad de su dignidad, ahora rota e insoportable, transformando no con poca habilidad en motivo de atención y asombro de otros. Hay jactancia donde no existe y disimulo donde necesariamente debería haber sinceridad, porque el orgullo herido es orgullo inflamado, así el herido y cierto entorno lo toman por cierto. Peregrinados por la vida en un ejército de resentidos, inconscientes de sí, perdidos en sus laberintos sin fin, sin dudas, seres necesitados de ayuda, pero a mayor necesidad aumentan su torpeza social dentro de una sociedad característica en individualismo y muy poco afecta a la solidaridad.

Hay personas muy dignas, pero todo ser humano tiene un punto y un momento de la vida que bajo fuerte presión y opresión su dignidad cede, quizás el orgullo desmedido

sea una de las formas más comunes de evadirse de esa situación, así algunos pueden volver y otros cronifican...

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

Pensamiento VIII

Todo ser tiene en mayor o menor grado un punto de dignidad propia. Muchos pueden soportar presiones, que otros no soportan que su dignidad se vea alterada, sometida, y a la humillación, reaccionan con la fuerza del orgullo en forma de ofensa. Desde ahí, hay desde enojo hasta odio. Pero muchos soportan no por falta de dignidad (insisto, todos tienen su punto), tampoco por miedo a la presión de humillación, es en realidad miedo a la reacción propia, miedo al estallido, miedo a la violencia propia acumulada durante un tiempo infinito. Hay una violencia que muchas veces ha estallado hacia afuera en forma de síntomas que auto laceran y otras han implotado carcomiendo por dentro. Hay un punto de dignidad mínimo siempre latente que acumula en el tiempo, siempre hay miedo a perder el control y estallar para destruir destruyéndose como una suerte inmolación en la existencia.

De esta forma callar y otorgar, siempre es acumular, pero el inconsciente siempre tiene un límite preciso que busca distintas formas de fuga de presión. Si esto alguna vez se descompensa, habrá una forma de estallido sin precedentes donde el ser, será víctima y victimario.

Todo cuerpo representa la presión histórica sufrida y auto infringida, que es directamente proporcional al punto de dignidad que aún soporta.

El inconsciente humano tiene una estima enorme de sí mismo como animal vivo, en cambio la consciencia de sí, tiene una autoestima muy variable, muy ser humano, muy controlada del animal humano.

Pensamiento IX

La mayor libertad es la de no tener miedo al miedo.

No existe una prisión más estrecha que el miedo a no saber a qué se teme. Es la ignorancia a qué se teme la que produce ese miedo fantasmagórico que en muchos casos, es el compañero de ruta en el laberinto de la vida adulta, esa fiel y perversa sombra que proyectamos hacia donde vayamos pero solo la vemos nosotros mismos. Nadie más puede ver la sombra del miedo que proyecta nuestra ignorancia a su razón de ser, porque sólo existe desde nuestro misterio más profundo y más olvidado, ese olvido tan grande y arraigado que permite sobrevivir pero nunca vivir en paz.

Nadie buscaría los rasgos de una sombra, pero si los encontraría en quien la provoca, sin embargo nos empeñamos en temer a la sombra que proyectamos y tratar de huir de ella, en la inocencia de ignorar que cuanto más grande es la huida más larga será la sombra, tanto que se termina siendo sólo la sombra de aquello que no fue, ni será.

Pensamiento X

Sobrevivir a la incertidumbre colectiva, la incertidumbre global y por sobre todo a la propia, mientras el mundo sobrevive a la orfandad de las instituciones internacionales, las mismas que fueron creadas para momentos como estos, y hoy solo destacan por sus contradicciones.

Es muy normal que en tiempos de incertidumbre, la ansiedad se dispare junto a la angustia, los lógicos miedos y también las ocultas las fobias que toman mil caras. En tiempos de burbujas, la burbuja más importante para conservar y refugiarse es la burbuja afectiva, esa formada por los seres queridos. El afecto del amor de los nuestros amortigua la confusión generalizada y la orfandad institucional internacional, digo amortigua porque la confusión es enorme y la orfandad inaudita y espuria. Cada uno en su burbuja es más fuerte y eso les aseguro no es poco. Llegó el momento de hacerse fuerte desde lo realmente seguro y verdadero, el amor de los nuestros, cada uno sabe bien quién o quienes son los suyos, que nunca son muchos pero pueden ser más que suficiente para atravesar este desmadre social.

Pensamiento XI

El pasado solo existe en nuestra conciencia presente y actual. Nuestro pasado es como lo recordamos, no como verdaderamente ocurrió. Nuestra memoria recuerda hechos ocurridos junto a viejos sueños despiertos, fantasías que ayudaron a sobrevivir la realidad pasada, pero con los años, la conciencia mezcla realidades difusas con sueños imaginarios creando un pasado imposible pero que ahora es la verdad. Una victoria sobre otra cambia todo un pasado gobernado en el presente por un estado de conciencia que necesita esa ficticia realidad, y desde esta, construye un futuro que no será pero conforma un presente llevadero, no un presente satisfactorio, una realidad actual que permita seguir hasta que en algún momento ese presente dominador del pasado y el futuro ambos apócrifos se convierten en síntomas que de alguna manera nunca grata, recuerdan simbólicamente un verdad oculta en una oscuridad densa.

La realidad presente es un trabajo desgastante y agotador, como doloroso, siempre creando tiempos con recursos inexistentes de un pasado que no fue pero se necesita difuso y confuso, al límite de su inexistencia.

Así parece paz pero es guerra, se siente libertad pero es esclavitud con la energía puesta al servicio de nuestra propia ignorancia.

Por eso, buscarse es un miedo difícil de enfrentar pero inevitablemente liberador.

Pensamiento XII

Cualquier hecho de nuestra historia que ha sido olvidado, es porque se ha podido alterar su recuerdo, su verdadera realidad pasada, pero aún así dentro del recuerdo, todo olvido está escondido en una montaña de falsas verdades que contribuyen a un recuerdo distorsionado. Aún así se encuentra aquella realidad que todavía podemos

interpretar en la capas distorsivas, la historia no está en el nuevo discurso, sino que está entre las palabras que siempre dejan una hendidura por donde se puede acceder, igual que un gran muro oscuro, pero con finas fisuras y suaves rayos de la luz que lo atraviesan.

En el cuerpo los síntomas funcionan igual. Todo dolor tiene una fuerte carga de sufrimiento mental, todo vértigo una inestabilidad emocional, como también ese interminable cansancio es producto de una lucha interior sin resolver. Si el cuerpo habla por aquellas palabras silenciadas, también las palabras pronunciadas llevan la explicación de los sentimientos que dan tortuosa existencia al cuerpo. Es muy importante buscar en un diálogo con el paciente, ese mensaje encriptado en sus palabras fallidas, que generalmente aparecen casi en simultáneo cuando los cuerpos son tratados en sus síntomas. Por eso es sentir más que tocar, y escuchar más que oír.

Pensamiento XIII

"Conócete a ti mismo" es una frase muy cierta, pero lamentablemente muy trillada hasta casi pasar desapercibida del verdadero fondo de la cuestión. Ahora en estos tiempos, solo ha quedado como una "frase hecha" que se repite sin pensar o de forma mística.

Es tremendamente duro, difícil y muy largo, el trabajo de saber quién es uno mismo, desde el momento en que comienza la lucha interior con el muro auto construido, de las negociaciones que hacen desaparecer de nuestra conciencia el pasado cargado de realidades insoportables. Así quien logra cambiar la versión real de su pasado, cambia su presente a cambio de un futuro sombrío.

Es el inconsciente corporal "La caja de Pandora" de nuestro verdadero tiempo anterior, que siempre nos recuerda en símbolos sintomáticos aquellos tiempos "insufribles" que se "sufren" en presente sin poder entenderlos.

Toda actividad corporal sea por movimiento, acciones con el cuerpo o acciones sobre el cuerpo, son susceptibles de abrir la caja de Pandora y luego una interminable sucesión de malestares de difícil diagnóstico, porque se busca el árbol sin saber nada del bosque, ese bosque oscuro donde todavía habita un niño o una niña asustada y desamparada.

Indagar en el cuerpo en busca de señales del pasado que pueden explicar un presente desconectado de su historia. La palabra enseñanza viene de dejar señas, las experiencias de la vida, buenas o malas dejan enseñanzas conscientes e inconscientes, pero las señas ocultas son marcas en el cuerpo y se debe saber encontrar e interpretar su verdad.

Pensamiento XIV

De la muchedumbre de actividades, muchas estériles e insípidas, surgen los sueños que terminan en insomnio y de este el cansancio. De los grandes sueños despiertos y no cumplidos, surgen los fracasos y de estos, las angustias oscuras. De la muchedumbre de palabras vacías, surgen los despropósitos y de estos las culpas sin motivo y ansiedades desmedidas.

Muchas veces se encuentra el miedo a tener miedo, como también miedo, mucho miedo sin saber a qué, y miedo inexplicable a hechos o elementos de la vida de los cuales no se debería tener miedo, eso que llamamos fobias, así vemos que existen muchos miedos abstractos, sin motivo aparente, una suerte de ensoñación fantástica o fantasmal que termina en una permanente pesadilla despiertos y con conciencia de ella.

La realidad indica que el insomnio es un trastorno que sufre un importante sector de población, si recordamos que no soñamos para dormir sino que dormimos para soñar y así poder descargar en forma onírica símbolos de la presión interna de existir y la presión externa de vivir en una sociedad muchas veces injusta y desgastante, donde no importa el ser en sí, si no para qué sirve ese ser en la sociedad productiva acostumbrada a soltar la mano dejando el camino a quien no sirve en esa cadena productiva donde solo vale tener y no ser.

Vivimos en una sociedad de insomnio de noche y cansancio de día, este mecanismo perverso enferma por agotamiento.

Cuando los sueños que pudieron ser realidad ya son un recuerdo y la realidad abrumba en cada amanecer, es un comienzo muy difícil, porque hay cuerpo cansado que todavía puede cumplir su rutina, pero no quiere empezar otro día igual, día tras día. Así ese debate de sentimientos encontrados para salir de la cama nos consume y agota antes de empezar otro día sin ilusiones.

Cuando se acaban los proyectos es imperioso crear nuevos, siempre que antes se cambie dejando de ser el sueño de otros, para poder cumplir con los propios.

Pensamiento XV

La frase "El cuerpo grita aquello que la persona calla" es una frase muy conocida, difundida y casi trillada, con cierto toque poético, que sin intención logró que la ciencia fría y dura ninguneara el verdadero sentido, que no es otro, que una verdad que vive el ser humano en tiempos de vértigo social.

Pero saliendo de esta ridícula situación de frase romántica contra ciencia obtusa, ¿cómo hacer que el cuerpo tenga su ansiado silencio y la persona hable aquello que calla?. Es una necesidad que es bueno aclarar, cuando las manos de un terapeuta profesional con formación académica y experiencia trabajan sobre un cuerpo crispado en tensiones musculares, descubre los puntos críticos del enjambre, así la pericia de la técnica y la experiencia logran disminuir la hipertensión, liberar los bloqueos y limpiar el tejido fibroso, se restablece la función postural adecuada, entonces con mucha más naturalidad el paciente emulsiona sus sentimientos en palabras que liberan la opresión interna de viejos conflictos nunca resueltos, en su antigua batalla interior por ser aquello que no puedo ser o todo "eso" que lo habita y no logra entender de los amores de todo tipo filial, mal entendidos y peor interpretados. Las manos hábiles descubren jeroglíficos corporales, ahora el terapeuta también debe buscar el mensaje encriptado en la catarata de palabras, porque la realidad no está en cada palabra pronunciada, la verdad está entre las palabras, en eso que llamamos "holofrase" una frase corta pero muy abundante en historia personal oculta, no solo al mundo exterior, sino a quien la pronuncia en cada holofrase o en cada palabra fallida, que puede pasar oculto en la grandilocuencia verborrágica. Debe existir alguien que la detecta y la transforma en

palabras simples, en una verdad entendible, para ese ser que escondió en su propia negación aquello que nunca recordaba porque no podía soportar su verbalización, "Todo lo que no se dice, porque se puede decir, pero no soportar" ayudar con palabras para amortiguar el impacto de la verdad oculta en un mundo interior subterráneo, que hasta ese momento se expresa en síntomas corporales "Los gritos del cuerpo".

Pensamiento XVI

Hay un gran esfuerzo inconsciente para escapar a una realidad personal histórica y una realidad social diaria, pero en esa desenfadada fuga, se termina encarcelado en el sufrimiento cuyo origen no se reconoce en el escapismo inconsciente, se queda ligado a un cierto misterio, una fantasía que nunca fue, pero se la representa en el "Teatro social"; así cada individuo interpreta un personaje que no es su verdadera personalidad, un personaje con más drama que comedia, una suerte de máscara tristemente tragicómica.

La larga representación hace olvidar a la persona real, y este a las fuerzas del inconsciente que lo llevaron a un personaje apócrifo de sí mismo. Esto hace que el camino de regreso al origen sea tan difícil, un camino de tinieblas y recorrido de profundidad sinuosa imposible de hacerlo sin guía y objetividad. Mientras tanto, encerrados en el sufrimiento como refugio cotidiano, el cuerpo responde con posturas corporales talladas por gestos de ansiedad, angustia y miedo, gestos que contribuyen a la muralla corporal de tensiones lacerantes, entonces el dolor y malestar físico genera otras interpretaciones que esconden los sentimientos de origen, dando personajes gestuales que esconden personas con daños emotivos nunca entendidos, ni resueltos. La postura corporal termina representando, no a quienes somos, sino a quien escondemos, y los síntomas no son más que los olvidos, pero gritan más fuerte.

Pensamiento XVII

Así como una persona no puede estar en dos lugares al mismo tiempo, dos obsesiones no pueden estar simultáneamente en el mismo pensamiento. Toda obsesión dominante persigue una realización imposible, que por ser imposible, hace su duración interminable. Cuando la obsesión se apodera del ser en un pensamiento único y repetido hasta el infinito, no sólo consume su energía física hasta la extenuación, también quita la capacidad de reflexión asegurando la imposibilidad de entender el origen de la obsesión, algo que comienza como una forma de resguardo del sufrimiento inicial se convierte en la cárcel del ser y su esencia misma en cuerpo y alma. En la obsesión se esconde la metáfora que permite habitar una fantasía de forma tan real, que exilia la realidad insoportable en una realidad imposible.

La obsesión sufriente es la paradoja de vivir una realidad paralela que nos aleja de la verdadera existencia del día a día, transformando al obsesivo en un ser que huye de sus miedos, hundiéndose en sí mismo mientras cree que busca una salida. Cuanto más busca salir, más grande es su encierro, hasta la misma alteración de su vida social interpretando un personaje que no existe para ocultar su propia existencia real. Así con el tiempo, termina olvidando quién es y se desespera en la pérdida de sí mismo.

Pensamiento XVIII

Pasan los años. La vida puede ser un enorme laberinto lleno de bifurcaciones y elecciones, que constituyen un camino con atajos sin salida y desesperación, o encontrar un lugar por dónde salir a un camino final donde todo le de un sentido a aquello vivido y por vivir. Si no, se suele terminar en un espacio que lejos de ser las repuestas, son nuevas preguntas a las que dificulta mucho encontrarles respuestas con sentido, que seguramente lo tendrán, pero están en un enigma por discernir como una suerte de puzzle que sólo se entiende cuando está terminado, sino nunca se sabrá su verdadero significado.

Aquello que está en el olvido, no está desaparecido ni destruido, está olvidado porque da mucho dolor recordar y afrontar, porque si el pasado está olvidado, el presente necesariamente está confundido.

Pensamiento XIX

Si la voluntad es la capacidad de mantener despierta la conciencia, el insomnio es la incapacidad de abandonar todo estado de conciencia. Mantener un férreo control para no depender de la inexorable necesidad de dar rienda suelta al inconsciente durante el sueño profundo, ese lugar donde se descarga las presiones exteriores de la realidad cotidiana y las presiones de la necesidad del deseo inconfeso que nos habita desde siempre, en el inconsciente propio, único e individual; el choque de la realidad exterior y el deseo, se licuan en fantasía del sueño profundo, la escasez de esta actividad natural se expresa en la fatiga y deterioro diurno.

La permanente búsqueda de algo que no se sabe qué es, la imposibilidad de aceptar que se está aquí sin saber para qué, necesita una conciencia activa al extremo, para ocultar el temor de la relatividad e impredecibilidad del día a día. Hay una reconciliación en la realidad interna y externa que nos habita, dejándola al libre albedrío del inconsciente en la profundidad del sueño sin la conciencia como centinela, eso produce un miedo que exacerba la vigilia conciente, así el insomnio puede ser la expresión del miedo a caer en la profundidad de si mismo.

Pensamiento XX

Sin saber exactamente cuál es nuestra realidad circundante, siempre cambiante y desbordante del ser que la habita desde la piel para fuera, de esta hacia dentro, hay otra realidad que soportar. Si cada vez con los años sentimos menos y recordamos más, los recuerdos bien pueden ser el lenguaje de los sentimientos; estos ordenados en un desorden que impone su propio orden, pero así como los recuerdos bien filtrados más por la escasa capacidad de soportar que de recordar anestesian la capacidad de sentir emociones nuevas dentro del cuerpo. Es así como el cuerpo responde con dolor en todas sus formas, tanto físicas como las del alma. Es el alma lacerada y sus cicatrices sin cerrar, las que hacen del cuerpo una fuente de "dolor en carnes" un polo de atracción de la conciencia que protagoniza la realidad interna y externa sin distinción, que se nutre de toda energía biológica disponible hasta agotar y deprimir la vitalidad del alma. Así el dolor, concentra energía vital que almacena hasta ahogar en el olvido

todo recuerdo insoportable; no hay esclarecimiento de los orígenes de las cicatrices del alma en presencia del dolor físico prolongado en el tiempo, un tiempo infinito y laberíntico que guarda el pasado gobernando todo el presente, creando un misterioso ser que se siente ajeno de si mismo ,un ser solitario cuyo compañero de viaje es una gran confusión que no puede nombrar porque no encuentra las palabras perdidas en el olvido.

Pensamiento XXI

Hay un vacío infinito imposible de llenar. Por eso, siempre se busca algo que no sabemos qué es aquello que nos mueve o nos inmoviliza. En su inalcanzable búsqueda se disfraza de obsesión, que es la realización imposible, el regreso a un pasado seguro, un tiempo que pertenece a un ser que en su momento de gestación culmina en una fractura, una amputación de un todo enorme, el ser que nos gestó y no podemos volver dentro de él. Un tiempo que sólo se vive una vez y se anhela siempre, ese es el espacio vacío, ese que dejamos al nacer y ahora cada día queda más lejos, pero cada día se desea más cerca. Es un imposible de cumplir disfrazado en obsesiones que se sufren por alcanzar, pero nunca llegan, siempre están ahí pero no se pueden lograr, y se llora por el fracaso igual que un bebé al nacer. Así por ese camino, la madurez del ser adulto es utopía. Existe un cuerpo adulto construido con la textura y la urdimbre de un infante olvidado en la esencia de su existir, en el miedo mismo de ser, sabiendo en lo más profundo de si mismo que la realidad es el presente del día a día, siempre voluble entre esos dos grandes misterios: el de nacer y morir, que son dos tiempos de paz y silencio. Será entonces que la vida es tiempo que toca ser vivido, a pesar de toda adversidad, porque sabemos del lugar que venimos pero no podemos volver, sabemos a dónde vamos pero no queremos llegar, y en el medio hay un tiempo que merece su oportunidad.

Pensamiento XXII

Es tan difícil poder penetrar en los sentimientos verdaderos, no sólo en los propios, que ya es todo un reto saber verdaderamente qué sentimientos gobiernan nuestra conducta; todos sabemos que muchas veces actuamos contrariamente a un sentimiento que se opone desde nuestro más íntimo sentir, ese sentimiento que no está de acuerdo con nuestro actuar pero tampoco podemos describir con palabras. Cuál es ese sentimiento, sólo que una náusea o una fuerte presión en la "boca del estómago", da fe del sentimiento. Así sabemos de una sensación contradictoria pero de muy difuso origen. Muchas veces recibimos una frase de otra persona y todo nuestro cuerpo entra en vértigo y miedo a caer, o se desata un fuerte dolor espasmódico en algún lugar del cuerpo. No siempre aquello que se dijo es el desencadenante, es la forma cómo se dijo más importante y dañina, el tono de voz y los gestos del otro. Los sentimientos ajenos vienen envueltos en palabras que encierran actitudes difíciles de entender y descifrar, pero nos penetra y dan síntomas que duran horas o días, pero la frase, solo fue expresada en pocos minutos.

La otredad es todos los otros fuera de uno mismo. Es la soledad profunda pero en compañía. Quién no ha vivido una gran angustia de soledad rodeado de muchas personas y haber tenido miedo, eso que conocemos como fobia social. Es cómo la otredad nos trata o juzga o somos nosotros llenos de prejuicios y no sabemos recibir los sentimientos ajenos; no estamos puestos a elegir, son ambas formas, yo frente a los otros y viceversa.

Somos seres habitados por sentimientos heredados de una cultura familiar, social y hasta de toda nuestra especie, todo un enjambre de historias con sentimientos sin saber nunca bien qué sentido y significado poseen, por eso cuesta mucho mirar hacia dentro y sentir el miedo de ser atrapados por el fondo del abismo de la profundidad del interior. Creemos que es vértigo asomarse a la cornisa de nuestros sentimientos internos, y es miedo a caer en el fondo de ellos donde nos habitan los más reales fantasmas que generan nuestras emociones y sentimientos, porque es ahí en la densa oscuridad donde habita la verdad que no queremos saber, ni ella permite ser descubierta sin presentar batalla.

¿Quién puede decir sin temor a equivocarse que nos conoce?, ¿podemos decir de igual forma que conocemos en profundidad a alguien? No sólo estamos habitados si no que sin saberlo habitamos a otros.

Sin saber por qué nos sentimos atraídos a otros y también de igual forma sentimos un rechazo sin motivo aparente, los sentimientos humanos se sienten, no se razonan. La confusión de los sentimientos se puede interpretar si se entiende la forma simbólica de expresarlos.

Pensamiento XXIII

Puede ser que el sufrimiento sea un lugar de refugio. Parece poco creíble, pero si quien sufre un síntoma no es consciente de esa situación, entonces sí es posible que se refugie en un sufrimiento físico.

Así dicho, sufrimiento que por cierto es real y necesariamente intolerable, termina siendo un lugar de evasión de un sufrimiento mayor, un sufrimiento psíquico mucho más que intolerable; es un sufrimiento imposible de soportar, ahora reemplazado por una psiquis alternativa que se obsesiona con el deterioro físico.

Existe una preexistencia de situaciones intolerables, que en suma, organizan una forma de sentir la existencia misma como una cruel e imposible realidad, que es capaz a través del tiempo de tensionar el cuerpo hasta su disfunción, probando síntomas varios que dominan la consciencia. Esta se subyuga al cuadro sintomático y puesta a sus irremediablemente circunstancias, hace imposible que cualquier otra realidad exista de forma consciente.

Así el sufrimiento domina y condiciona la realidad existente, una realidad penosa secundaria a una realidad insoportable pero ahora absolutamente olvidada en la negación totalitaria.

En ese olvido reside una fuente inagotable de angustia y ansiedad, que alimenta desde su oscuridad con toda su energía la génesis de la capacidad distorsiva del cuerpo y sus síntomas. El núcleo olvidado es un gobierno en las sombras que crea las tensiones parásitas que disfuncionan el cuerpo con una realidad apócrifa de un cuerpo habitado por muchas realidades imposibles de soportar en la consciencia, que encuentran su

forma de expresión del olvido enquistado en una sintomatología variable, migratoria y por encima de todo, perturbadora de la merced de la consciencia alterada en obsesiones del sufrimiento. Ese es el refugio del olvido que nos habita y lucha por no ser recordado, por no ser descubierto, para que no pueda salir a la luz su importancia capital en la existencia, así nos habita con una realidad pervertida, simbólica y claramente sufriente.

Todo sufrimiento físico es un camino que se debe recorrer hacia las murallas del olvido donde se levanta la imperial defensa de la negación de la verdad. Es justo ahí donde se puede librar la madre de la batalla terapéutica.

Pensamiento XXIV

En el difícil arte de la comunicación humana, todos hemos vivido la situación de hablar con el corazón en la mano y no haber sido entendidos, a pesar de haber sido escuchados. También nos han hablado con vehemencia y no logramos comprender qué es eso que afecta al otro. Pero también hemos experimentado que una mirada fue suficiente para saber el sufrimiento tanto de un ser querido, como el de un desconocido. En un apretón de manos ya sabemos más de la otra persona que en su relato verbal confuso.

Pero si ponemos atención, conocimiento y experiencia de vida en un relato, la verdadera persona no se encuentra en sus palabras, esta, la persona, el verdadero ser, está entre las palabras y sus silencios, en las frases con las palabras ausentes, en aquello que se puede decir pero resulta imposible nombrar.

Los abrazos fríos, flojos, o los cálidos y reales también comunican.

Las posturas corporales bien pueden contradecir las mentiras en palabras, y las palabras contradecir posturas fingidas.

Es imposible penetrar verdaderamente en la profundidad entre personas, porque ni las mismas personas saben aquello que sienten verdaderamente.

¿Cuál es el lugar desde donde se puede ver o sentir los sentimientos humanos que nos construyen o destruyen?, a veces desde dentro muy escondidos, otras a flor de piel, o bien puede un ser ajeno ver mejor en perspectiva nuestro interior en estado de confusión eterna y cambiante .

La forma de comunicación entre seres humanos tiene mucho más enigmas que certezas, por eso el más locuaz puede ser menos legítimo que aquel tan ermitaño.

Vivimos una infinidad de historias donde el silencio pesa densamente y la palabras se las lleva el viento, así un palabra llega más que una frase y esta más que un discurso.

Las palabras, gestos y posturas son variables como fugaces, pero las huellas que dejan en el cuerpo por siempre quedan. Leerlas también es comunicación, escuchar e interpretar las palabras tienen un correlato con ver y tocar terapéuticamente el cuerpo y sus símbolos sintomáticos.

Pensamiento XXV

No existen maneras de medir el dolor, pero sí existe una forma de percibir el dolor. Distintos motivos pueden causar un mismo dolor, pero distintos dolores pueden tener la misma causa. Una emoción intensa como una pérdida afectiva, puede hacer doler la cabeza por semanas o meses, como también la región lumbar, pero también un accidente puede traer lesiones traumáticas con dolor de cabeza o lumbar; mismos dolores diferentes causas. Los síntomas dolorosos por accidentes son socialmente bien aceptados, los dolores emocionales no, como si el cuerpo apaleado desde fuera tuviera sentido, pero desde dentro, no.

Los golpes con esperanza se entienden, los golpes de la desesperación, no.

Si el espectro de apariencia externa cargados de un amor inmortal, de insensatos esfuerzos por mantener derechos íntimos, procesos degradantes, orgullo propio, felicidad y angustia, todo un mundo en una colección de recuerdos productos de la vida misma son causa de dolor emocional, ese que se siente por dentro pero por fuera no se puede ver, ni se comprende su espectro, porque que este es invisible al fragor vertiginoso social, donde no se reconoce ese espíritu íntimo y eternamente recluso que necesita de otro ser para ser entendido.

Pero aún es más difícil reconocerse en ese íntimo espíritu recluso y muy olvidado por uno mismo, ese espíritu propio con el que en algún momento se perdió contacto y no sabemos cómo volver a contactar con el, ni tampoco dónde está dentro nuestro seguramente perdido en la metáfora de algún dolor que obsesiona buscándole causas externas que nunca aparecen. Es esa obsesión alimentada por la búsqueda de lo imposible, que es la que rompe la conexión interior dejando en el olvido a ese espíritu tan íntimo y recluso que nos representa, en aquel que fuimos y no sabemos volver por un profundo miedo al reencuentro con las más importantes emociones que no supimos soportar ni verdaderamente entender.

Pensamiento XXVI

Cuando dentro de la cabeza el silencio se vuelve insoportablemente ruidoso, ese silencio que no se escucha afuera pero aturde por dentro precisamente por ser silencio, por ser ausencia. Es así como las ausencias pueden ser tan grandes que pueden atraparnos dentro de ellas y ser prisioneros de las faltas de lo ausente.

Si la vida interior es silencio y ausencia de voces que ya no podemos recordar en cuerpos olvidados, el mundo exterior es el bullicio que sentimos con mucha soledad rodeados de los otros, esa soledad de vivir rodeado de muchos que no son nadie, que no penetran en nuestro ser, ni podemos acceder al interior de ellos. Así víctimas de la soledad en medio de la masa de soledades que se juntan, pero nunca intercambian sentimientos verdaderamente profundos.

"La superficialidad como medio social de comunicación, termina llenando un enorme vacío con la nada de todos".

Por dentro faltan túneles que comuniquen los olvidos repartidos por el cuerpo para recrear una verdad propia, esos olvidos que duelen para lapidar el recuerdo y ser solo dolor. Sin recuerdos no hay verdad posible. Así como por fuera faltan puentes para comunicar sentimientos profundos, sin túneles interiores para comunicar el olvido y las ausencias, todo será un estruendoso silencio perdido, que atrapado en las ausencias y

la superficialidad entonces ganará el mundo exterior imposibilitado de crear puentes de sentimientos verdaderos.

Pensamiento XXVII

Cuando nos habita el cuerpo el lado oscuro de la psiquis, dentro de esa oscuridad con tinieblas y densas sombras, hay sentimientos heredados y cultivados en el pasado que pugnan por salir, por atravesar represiones y negaciones contenedoras, pero no invulnerables. Se filtran al fin, hacia un cuerpo sano que enferma de oscuridad y símbolos sintomáticos de sufrimiento mental insoportable e intolerable, que derramados por el cuerpo, se convierten en verdaderos síndromes de dolor y sufrimiento. Así es como el cuerpo soporta lo insoportable de la vida psíquica, ahora transformado en obsesiones físicas inalcanzables al entendimiento personal, como toda obsesión que persigue un imposible, que no tendrá respuestas a obsesiones detallistas de dolor si no se acepta el origen mental, ahora indudablemente físico y también insoportable pero aún así posible. Cuando toda su fuerza es pensamiento desbordado y temor a la locura, se produce la conversión corporal como un triste paso del infierno al purgatorio. En cada dolor, en cada síndrome físico, se guarda la fuerza de la oscuridad sentimental en tinieblas corporales, que puede ser entendida, sólo desde la comprensión profunda, sincera y atenta de quien entiende el símbolo del sufrimiento físico como un enigma encriptado, muy necesitado de ser descifrado.

Pensamiento XXVIII

Toda emoción conlleva tensión que se expresa por cambios en la tonicidad muscular de cada uno de los músculos del cuerpo, pero no de igual forma. Cada persona moldea un verdadero mapa de tonicidad muscular en su cuerpo, este mapa lo representa como una huella digital de sí mismo y su estado emocional y anímico. En los músculos profundos se escribe la historia de toda una vida, en los superficiales los cambios de humor y ánimo diario, es así como podemos ver que los músculos son verdaderos acumuladores de energía psíquica, producto de excesos mal canalizados que no salen del cuerpo hacia el exterior y terminan en su "batería" natural, la tonicidad muscular. Esta situación es conocida como hipertonia, que determina los estados posturales y gestuales de cada ser. Probablemente los gestos de la cara sean los más conocidos, pero todo el cuerpo posee una gestualidad que lo caracteriza, y el conjunto global determina la postura corporal junto a sus matices. Es la vida psíquica un verdadero escultor de los estados tónicos del cuerpo y su obra será la postura global alterada, madre y padre de casi todos los síntomas de nuestro tiempo, empezando con los dolores, estados vertiginosos y el cansancio que nos representa día tras día. Se entiende que una persona se encuentra profundamente dormida con su tonicidad en punto 0, la hipertonia generalizada y crónica es fuente de insomnio, y este, de fatigas. Es importante saber que cuando se logra calmar los estados alterados de la mente, el tono muscular disminuye, pero sus huellas históricas ya no se borran, si la mente las

escupió será necesaria una restauración para volver al estado original o el más parecido según sea el caso.

Así se entiende que los estados alterados del ánimo y la actividad psíquica, son un correlato de los estados hipertónicos del cuerpo (y viceversa) representados en su postura también alterada.

Si toda persona viva tiene un alma y esta se expresa por el espíritu del ser, en la postura global alterada y la gestualidad crispada se puede ver un alma encarcelada y la pobreza del espíritu humano condicionado por el mundo circundante, pero también por sus fantasmas y demonios interiores producto de creación propia originados en miedo a tener miedo de vivir y existir. Esto, vivir y existir, es algo que ocurre cuando el cuerpo está cargado de alma, ese estado vital que da la presencia del alma en el cuerpo, cuando esta parte solo deja un cuerpo inerte que comienza su estado de degradación, será ese tiempo de degradación de la carne el tiempo que tarda en desaparecer el miedo al miedo y la vergüenza, dos sentimientos que representan la estupidez humana. La parte hermosa de la vida la razón de vivir es el amor, la capacidad de saber amar y ser amados, pero esa parte tan humana se va junto con el alma.

Pensamiento XXIX

Todo aquello que se puede mirar se debería ver y ser observado, sin embargo, deambulamos entre nosotros mirando sin ver y mucho menos observar. Seres cegados a pesar de conservar la visión, caminan con miradas perdidas en el laberinto de ciudades que parecen conducir a los estados alterados de la mente, ciudades de cordura que son senderos hacia la locura. Así se espera que frente a la muerte, la naturaleza del rencor pierda fuerza, que el odio viejo no se canse aunque en realidad no es viejo, es sólo odio aunque tampoco es odio, son celos y frustración que engendran orgullo, ese manto que encubre la humillación y la ofensa eterna. Entonces, se puede oír pero no escuchar. En los laberintos de las ciudades que conducen a la locura, se mira pero nadie ve, se oye pero nadie escucha. Si comunidad viene de comunión, por lo tanto común unión, entonces hemos perdido, porque hace mucho tiempo triunfó la individualidad creando la plaga de soledad, aquello que debería ser un espacio compartido terminó lleno de seres partidos que han perdido su integridad y luchan por unir sus pedazos de vida, de recuerdos, de afectos tan perdidos que parecen olvido.

Así como los animales abandonados buscan y rebuscan en la basura y encuentran alimento, también se debería buscar y rebuscar en la memoria hasta encontrar aquello que se olvidó y nos hundió en la soledad del orgullo que no deja ver, ni escuchar. Las vacas tienen cuatro estómagos y tienen que rumiar para digerir su alimento, los humanos tenemos un solo estómago pero rumiamos pensamiento que no alimenta solo produce alienación y los seres alienados sufren dolores en su estómago por acidez. No confundir rebuscar en la memoria, con rumiar pensamientos ácidos, estos quemar la mente. Buscar los afectos olvidados, es buscar la frescura del día a día como un simple vaso de agua cuando se tiene sed luego de una larga sequía.....los grandes escritores como Kafka, Dickens, Borges nos transmiten grandes verdades desde el relato fantástico, a eso se llama surrealistas, una verdad a descubrir dentro de una gran contradicción, ironía y fantasías. Venimos de una gran sequía de afectos que dio mucho miedo, todavía no sabemos esa verdad pero ha dejado más soledad y alienados.

Pensamiento XXX

Mientras vivimos en una zona donde nuestro alrededor sean muchas metáforas de tiempos pasados que se hacen presentes, personas u objetos que de forma indirecta por extrañas similitudes nos traen al recuerdo hechos personales de alto voltaje emocional, la zona varía día a día dentro de la constelación en la que habitamos. Hace falta que dos o más metáforas de emociones profundas coagulen, para que una zona emocional que sin saberlo buscamos reproduzca ese "deja vu" emocional de aquello que nunca nos abandona y acompaña sin saberlo, se haga presente conmoviendo nuestro ser en una conducta que rememora viejas situaciones en actos propios, que son metáforas de sentimientos ocultos. Reviviendo esos "deja vu seriales" forman un patrón de conducta que nos somete en la repetición, que no podemos gobernar para revivir esos afectos anhelados del tiempo pasado, repeticiones obsesivas en busca de una imposible vuelta atrás que transmiten a un presente erróneo del que se suele sufrir sin saber por qué. Vivir duele, pero recordar sin saber se sufre de forma muy real en cuerpo y alma, en una metáfora enigmática y misteriosa como una sombra sobre la oscuridad. Es así como la sombra del pasado pasa escondida en la oscuridad del presente que duele, en formato de sobreactuaciones que reproducimos de forma sufriente y repetitiva, mientras mantiene su misterio del que horroriza indagar haciendo de esta actitud el secreto de su vigencia, viviéndolo sin saberlo y sabiéndolo sin vivirlo; solo es percibido en un cuerpo agotado y confunden las percepciones de este.

Pensamiento XXXI

Cuántas veces nos sentimos enojados porque no somos entendidos, pero muy bien sabemos cuánto nos cuesta entendernos a nosotros mismos.

Cuesta mucho poder entrar en el verdadero ser que es el otro o los otros, introducirse en la otredad, pero olvidamos que somos también la otredad de muchos seres y no pueden entrar en nuestro ser, mientras nuestro interior es un laberinto de túneles que no pueden comunicarse entre ellos ¿qué puentes podemos tender y recibir del mundo que nos rodea, entonces?.

Cuánto miedo y cuánto vértigo se puede sentir al mirar el profundo fondo de nuestro interior, porque no es miedo a caer en él, es miedo a su poderosa atracción.

Negación por dentro para tener razón por fuera, olvidando que razones hay muchas, pero verdad una sola. Así habitamos una confusa realidad hecha metáforas que recuerdan seres y lugares, pero no son ni los seres ni los lugares en que sufrimos o fuimos felices. De metáfora en metáfora, nunca entendemos quiénes nos habitan y a quienes habitamos. Mientras en la vigilia consciente razonamos, en lo más profundo de nuestros sueños en el reino del inconsciente, descargamos verdaderamente realidades internas y externas que la consciencia no soporta, y cuando esto no ocurre todos bien sabemos los estragos físicos que traen las largas noches de los insomnes.

Pensamiento XXXII

Hay personas con las que se logra una conexión que no se puede explicar con palabras, ni tampoco hacen falta. La conexión se siente, no se explica.

También hay personas que hacen todo lo posible para no recibir, ni sentir ninguna conexión, eso se puede explicar desde el miedo al rechazo, el orgullo, la vergüenza de la inseguridad. Personas que aparentan ser pero no son más que seres sufrientes, su agorafobia está dentro de ellos mismos encerrados en sus propios cuerpos con pensamiento circulares que giran y giran, sin encontrar la salida de un pasado que no fue pero sirve de triste argumento del presente, y les es imposible visualizar un futuro. Es cierto que esta sociedad agobia, pero algo habrá que poner de uno mismo para salir de esa ciega profundidad. El egótico es aquel que vive dentro de sí y nadie absolutamente nadie lo conoce, para conectar con ellos hay que plantear la dura realidad y la dolorosa verdad, pero suelen enfadarse con el mensajero y nunca con el mensaje.

Pensamiento XXXIII

Cuanto más se busca en las palabras de una persona cómo piensa, esta búsqueda más se aleja de la posibilidad de entenderla. Muchas veces, muchas palabras, no dicen nada pero dejan la huella de algo muy oculto, al igual que pocas palabras y largos silencios, son símbolos de profundos pensamientos que no pueden o no deben ver la luz según quién los realiza. Los gritos tienen la fuerza del sonido pero nunca de la verdad, las actitudes graciosas o irónicas esconden misterio y resentidos. Así como las frases hechas, dichas como muletillas repetidas y de acuerdo a las modas en vigencia, son muy propias de quienes no piensan por sí mismos y pretenden habitar el paraíso de la obviedad, con ideas ajenas de ideologías manipuladoras.

Aquello que se esconde en la mente humana puede ser tan misterioso y difícil de entender, que quien lo piensa, muchas veces tampoco lo sabe porque no fue su creación intelectual, fue su adquisición inconsciente de la cultura de la que es parte sin saberlo y hasta reniega.

Yuval Harari (para muchos medios "el filósofo de Siglo XXI") ha puesto de moda la frase "nunca subestimes la estupidez humana", que bien cierta es, claro que Jorge Luis Borges ya la pronunciaba muchos años antes que Harari naciera, una muestra de que repetir frases ya hechas es todo un hábito de una jactancia intelectual que en el llano esconde ignorancia. Umberto Eco un gran pensador, decía que el que copia y logra que no se note, es un genio, también eso es cierto, por eso Harari logra revivir la frase sobre la estupidez. Por cierto, Umberto Eco publicó su último libro "De la estupidez a la locura" que llegó al público después que este falleciera. Creo que vivimos tiempos muy cercanos a la locura por subestimar la estupidez y vivir de frases hechas, pero este es un viejo tema, Freud hacía referencia de que el neurótico que no resuelve su problema, tiene tendencia a repetirlo siempre.

Pensamiento XXXIV

Cuando el gesto del cuerpo no acompaña las palabras, existe una tensión interior que refleja una verdad propia imposible de compartir. El miedo a no ser aceptado, el sino de estos tiempos, así las palabras que buscan agradar o atraer la atención se contradicen en la postura corporal y los gestos faciales. Curiosamente, las sistemáticas

quejas y las exageraciones son infantiles ausencias en un pasado remoto, que buscan en el presente una satisfacción en las personas equivocadas y los tiempos errados. Hay una sociedad adulta y doliente en una competición en ser centro de atención, aun desde una precaria lastimosidad con pretendida incompreensión, cierta infantilización en una extraña pero muy difundida forma de pedir ayuda, cariño y amor, que no fueron recibidos y peor comprendidos en el momento oportuno. Ningún presente equivale a un pasado, pero un presente sincero se mejora en sí mismo y sienta un precedente para un futuro, sobre todo porque cuando llega este se desvanece en el hoy. El pasado que se pretende cambiar quita alegría en el día a día, en cambio el pasado entendido en forma realista y asumido, serena la realidad actual.

La espontaneidad de un ser la brinda la armonía de sus palabras junto a sus gestos, lo contrario draga energía, demasiada biología y mental, así el cansancio es otro sino de estos tiempos.

Pensamiento XXXV

El dolor pasa, el sufrimiento no. Los orígenes de los dolores en general, tienen causas de fácil entendimiento, el sufrimiento tiene causas y un origen complejo de difícil comprensión.

El dolor prolongado genera sufrimiento y este engulle al dolor dentro del sufrimiento, el dolor psíquico es abstracto generando dolor físico, este último aumenta transformándose en sufrimiento psíquico y espiritual. El dolor no es sinónimo de sufrimiento, a las personas no se las reconoce por su forma de sentir el dolor pero sí por su forma de sufrir, y especialmente por cómo lo expresan. No hay pueblos dolorosos, pero si pueblos sufrientes; no hay sociedades dolorosas, hay sociedades que sufren y luego generaciones con dolores característicos.

Hay fármacos que alivian dolores de forma transitoria, pero ningún fármaco puede aliviar el sufrimiento. El dolor es un alerta, el sufrimiento una consecuencia del fracaso frente a nuestros propios límites, cuando se entiende por qué se sufre se puede superar muchos límites o aceptar que hay límites insalvables y convivir con ellos. Sin embargo, una de las mayores causas de sufrimiento es refugiarse en él para no enfrentar los orígenes de los fracasos que nos conducen a sufrir, toda una característica de mucha gente que sufre para no saber por qué sufre.

Pensamiento XXXVI

Mientras todo parece en nuestras vidas tan repetitivo, monótono y sin cambios visibles o conmovedores, igual todo va cambiando en nuestro alrededor, pequeños cambios siempre permanentes, tan continuados como imperceptibles en el día a día, en cada una de sus horas, se van sumando hasta emerger violentamente como un nuevo y repentino paradigma de vida. No vemos venir, ni sentimos la nueva realidad que muta en cada instante, hasta que nos sentimos sorprendentemente desubicados o postergados por la evolución o involución social que nos abraza hasta el hastío de la propia existencia individual en sí misma, esa que parece monótona, no es mas que una falta de adaptabilidad al paso del tiempo en nuestra efímera existencia en términos

universales. Aún así hemos cambiado sin haberlo percibido, ni entiendo, cambios mixtos donde se evoluciona por la misma experiencia de vivir el día a día a través de los años, mientras en paralelo se involuciona por las fijaciones nefastas del pasado a las cuales nos encontramos anclados por miedo o pánico a dar un paso adelante para cambiar, frente a las nuevas necesidades que provocan el inexorable paso del tiempo en nuestras vidas y la de los demás seres que nos vinculamos. Estas reflejan un saldo positivo o negativo, de acuerdo al resultado que marca la diferencia entre la parte evolucionada y la otra estancada, solo así se puede entender la angustia existencial, ese miedo a vivir sin un sufrimiento que justifique los fracasos autoinducidos por falta de capacidad para "leer", esa realidad necesariamente mutante, cambiante, un estado de metamorfosis permanente que transforma "la inmortalidad" de la Juventud en la finitud que nos espera en la vejez. Cada noche morimos y cada mañana nacemos, es un paradigma contradictorio marcado en la realidad, esa apreciación tan personal que tenemos de una verdad siempre imposible de entender en su infinita dimensión humana.

Si socialmente todo cambia para que nada cambie y vivimos en un engaño, en lo individual siempre todo cambia, pero nos empeñamos en negar el paso del tiempo y verlo todo igual. Esta es otra forma de engaño, pero de esto no somos víctima, somos responsables y habrá que asumirlo.

Pensamiento XXXVII

Las preguntas sin respuestas, son producto de la imposibilidad de alcanzar la verdad. Desde ahí surgen distintas realidades, y adaptarse a estas, es una difícil tarea de la psiquis humana.

Se puede entender entonces por neurosis, las actitudes inútiles que se adoptan para poder conllevar y acceder a una realidad vital imposible de soportar.

Cuando la consciencia de sí mismo se ve imposibilitada de cumplir con los mandatos de la cultura familiar y social que la rodea, y le exige comportamientos contrarios a sus deseos más profundos, estos casi siempre sin haberlos entendido conscientemente, pero igual pugnando por salir al mundo exterior y producir satisfacción personal, encuentran en cambio, una fuerte represión también interna por miedo y culpa. La forma adaptativa es una tercera vía, la repetición sistemática del síntoma neurótico, un malestar físico importante que no encuentra diagnóstico clínico que lo justifique. De esta manera surgen las preguntas sin respuesta en otro ámbito bien distinto, que ya no es la conciencia de la verdad imposible, sino en la falta de explicación física del malestar donde se deposita toda la energía biológica en detrimento y empobrecimiento de la vida interior del ser. En esta última situación el síntoma somático es una respuesta repleta de nuevas preguntas sin respuestas, que se acompaña de un discurso sin fisura, porque encierra un engaño discursivo pero en una realidad nueva y físicamente insoportable.

Conclusión: cuando se tiene un relato repetitivo sin preguntas, es una mentira que esconde una gran verdad con muchas preguntas sin respuestas.

Pensamiento XXXVIII

Mientras salimos de una pandemia sin entender cómo entramos en ella, ni tampoco está muy claro cómo estamos saliendo de ella, son muchas las preguntas sin respuesta que comienzan a sumar un cúmulo de inseguridad en todos.

Tampoco existe ninguna institución mundial, y existen muchas oficiales que representan la seguridad de los seres humanos, que tenga a bien reconocer algún error cometido. No hay por supuesto, renunciadas que significan honor y responsabilidad, menos aún auditorías externas y profesionales que demuestren que se procedió correctamente o incorrectamente.

Recordemos que el clima de soberbia que se vivía hace muy poco tiempo, de que no había límites en el crecimiento tecnológico en favor de la humanidad, robots que recorrían Marte enviando imágenes del lejano y misterioso planeta rojo, convivieron con mascarilla obligatorias en nuestro planeta, la Tierra. Así la mayor tecnología jamás vista truncada por la evacuación intestinal de un murciélago en un perdido mercado de un lejano pueblo, de un país gigantesco.

Ahora nos preguntamos en quién confiar..... y la pregunta trae mucha angustia.

Pensamiento XXXIX

Dramatizar es por definición, exagerar o ser excesivo frente a los hechos o circunstancias. Dramatizar los hechos triviales de la vida puede ser una circunstancia que acerca más a la comedia que a la tragedia, pero cuando los hechos y circunstancias son verdaderamente serios y muy preocupantes, las dramatizaciones le restan credibilidad y legitimidad.

Dramatizar la seriedad es menoscabar el problema, aleja la objetividad de las soluciones debilitando la oportunidad de una salida estable. Existe dentro de la sociedad, una nada despreciable actitud dramática frente a los síntomas corporales con origen emocional, que tienen por efecto mantener el cuerpo en estados de tensión extrema y sostenida en el tiempo generando dolores, vértigo o alteraciones digestivas, con el consecuente cansancio. Este serio problema del bienestar perdido en favor de síndromes complejos que necesitan terapia física y psicológica, se complican en su solución, cuando la dramatización reemplaza el verdadero y legítimo pedido de ayuda. Así a la ya difícil tarea de buscar en la profundidad del ser, los orígenes traumáticos de la historia de una vida difícil, chocan con dramatizantes situaciones que quitan seriedad a problemas verdaderamente importantes. Los individuos dramatizantes son orgullosos, se sienten impedidos de pedir su legítima ayuda por miedo a parecer débiles o necesitados, porque una cosa bien distinta es el amor propio y otra el orgullo que esconde una baja estima de sí mismos. El orgullo aleja y entrega a la soledad al ser humano, el amor propio y la honestidad con uno mismo encuentra comprensión. Detrás de toda dramatización se esconde una culpa o una vergüenza apócrifa basada en una infantil interpretación de la auténtica realidad.

La dramatización impide el cambio de actitud, y el cambio es el camino más corto y directo a las soluciones, pero también, el que necesita más valía del ser humano.

Valentía no solo para cambiar, (muy difícil tarea) sino también para afrontar una nueva forma de vida con un cuerpo libre de síntomas esclavizantes.

Pensamiento XL

Cuando el deseo interno es tan fuerte, tan poderoso, como el miedo que le impide salir, algo se rompe en el interior de uno. Se puede reparar la ruptura pero no olvidar el dolor que ha causado. Así con los años de choques de deseos y miedos, de rupturas internas y suturas dolorosas que no se olvidan pero no se recuerdan como realmente fueron, así se constituye un ser taciturno, tan encerrado en su realidad interior, una realidad escrita en códigos ya muy difíciles de entender como también es difícil entender, esa negatividad permanente hacia la realidad exterior en la cual la queja permanente es la única comunicación posible, como si el pasado fuera a cambiar en un presente del que se está ausente. Porque si todo está mal y todos están equivocados, es porque se vive auto engañado.

Pensamiento XLI

Hay mucho para ver, pero todos se conforman con mirar. También hay mucho para escuchar, pero algunos solo oyen las palabras, otros... ni siquiera eso. Nunca en la historia humana hubo tanta información y tan rápida sin importar las distancias, pero también nunca la sociedad supo menos que ahora qué es realidad y qué es mentira, y tantos otros solo conviven en absoluta indiferencia. Así como nunca la longevidad llegó tan lejos, pero nuestros mayores casi centenarios, muchos no saben quiénes son, ni saben quiénes fueron, siguen vivos pero sin rastros conscientes de su historia ni su ser. El ánimo es la fuerza vital que nadie sabe de dónde vino, pero mientras esté, estamos vivos. Cuando se va solo deja un cuerpo vaciado, inerte, que la naturaleza desintegra. El ánimo es el alma, y el alma es la forma de todas las formas. Parecen tiempos desorientados donde el alma no encuentra forma para dar y recibir amor, el único vínculo que nos hace verdaderamente humanos, así millones de sombras deambulan por el mundo como almas en pena. Como bien nos decía Rudyard Kipling, el éxito y el fracaso esos falsos impostores!. Agrego, que el éxito y fracaso han engañado llevando almas plenas a almas en pena, seres vivos a seres sombríos.

SEGUNDA PARTE

Cuentos

Cuento I

Fue en un atardecer que el hombre comenzó a caminar por la parte más alejada de la aldea, juntando piedras del mismo tamaño. Las apilaba con esmero hasta formar una pirámide. Cuando comenzaba a asomar la luna en el cielo, se exaltaba con alegría, movía sus brazos como molinos en forma rítmica, respiraba profundo, parecía estar preparándose para algo muy especial. Así una a una fue arrojando sus piedras contra la luna, lo hacía con una fuerza de asombro, la dirección era correcta, pero naturalmente las piedras caían tan lejos que ni rastro quedaba de ellas, es por eso que los días siguientes volvía a buscar nuevas piedras y repetía obsesivamente el ritual con los mismos resultados. Algunos más observadores, opinaban que cada vez tenía más fuerza, destreza y mejoraba la puntería, pero las piedras caían al suelo como era de esperar.

Esto ocurrió día tras día durante muchos meses, algunos hablan de años.

Nuestro extraño héroe fue conocido en la aldea como "el loco de las piedras", o "el loco de la luna" hasta que alguien dio en el clavo y lo bautizó "el loco piedraluna" y entonces, todos lo llamaron así.

El hombre quedó marginado y solitario... hasta que un día llegó la noticia que todas las aldeas de la comarca estaban invitadas a participar de una gran competición de destreza física en tres categorías: velocidad, el que corriera más rápido un kilómetro; salto, quien pudiera saltar el ancho de un arroyo sin caer dentro; y por último, el que arrojarse una pesada piedra lo más lejos posible.

En la aldea nadie corría rápido, todos tenían miedo de caer en el arroyo, entonces fueron a buscar al señor piedraluna para que los represente en el lanzamiento de la pesada piedra.

En la competencia uno corrió un poco más rápido que el resto de los representantes de todas las aldeas, varios saltaron el arroyo sin caer en el agua y se declaró triple empate, pero en el lanzamiento de piedra el loco la tiró tan pero tan lejos, que nunca la encontraron, así fue el asombro de la competencia y el orgullo de su aldea.

En los festejos le preguntaron por qué el tiraba piedras a la luna, y entonces respondió: persigo un sueño que nunca podré alcanzar, pero ahora todos empezaron a respetarme.

Cuento II

Y en su obsesión por encontrar un fantasma, recorrió muchos cementerios, descendió a catacumbas y miró horas enteras Santos momificados, pero nadie le devolvió un solo gesto fantasmal. Deambulaba por las calles de las grandes ciudades entre la multitud sin percatarse de ella, solo visitar grandes catedrales con tumbas y misteriosas leyendas, pero nada le daba una señal.

Un día se quedó solo en el último lugar de un templo místico mirando las pinturas de su cúpula, buscando una pista en ese arte, un mensaje oculto, hasta que una madre entró con su niño para rezar. El niño inquieto miraba a ese hombre extraño con la mirada perdida en la cúpula. La madre le pidió al niño que se comportara una y otra vez hasta que se enfadó preguntándole -¿se puede saber qué es lo que buscas ahí detrás? -Al Señor que mira el techo, parece un fantasma. La madre se giró mirando hacia atrás, y le dijo -basta, otra vez con tus locuras, ahí no hay ninguna persona. El niño dejó de mirar.

Pasó un buen tiempo y la madre decidió irse.

El hombre y el niño intercambiaron miradas con mucho disimulo. La madre muy concentrada no había visto venir al religioso que entraba en ese preciso momento y chocó de frente con él, le pidió disculpas y se fue rápidamente. El religioso siguió su camino pensando, pobre mujer, siempre distraída, no puede olvidar su trágica pérdida, ya pasaron dos años.

Cuento III

Feodor Dostoievski estaba sentado frente

Lev Tolstoi en una mesa del "Bar imposible", en esa extraña atmósfera del más allá donde el orgullo cotiza a la baja y el recuerdo terrenal del orgullo puede provocar vergüenza. Dostoievski mira a los ojos del autor de Guerra y paz durante varios minutos para luego decir - ¿por qué en la vida con el cuerpo vivo, nunca tuvimos un encuentro?, siempre te hice llegar mis felicitaciones por tus obras y mi admiración por tu brillante trayectoria, tu has hecho lo mismo con cada libro que publiqué, me hacías saber tu satisfacción. Hemos tenido muchos vínculos en común, amigos, editores y admiradores, pero nunca ninguno de los dos le propuso al otro un encuentro.

Tolstoi luego de unos minutos de silencio relajado le contesta

- La verdad Dostoievski, creo que nos teníamos mucho miedo, no era orgullo de escritores que competían por un lugar único en nuestra nación, ahora sabemos que fuimos autores universales en todo el mundo y en todos los tiempos que nos sucedieron, ahora mismo allí abajo se sigue leyendo nuestras obras a más de un siglo de nuestras muertes. Estoy seguro que los dos sabíamos en nuestro interior, mientras vivimos, en nuestros cuerpos vivos, que esto sería así.

- Tienes razón, tenía mucho miedo de hablar contigo, admiraba tu obra pero no tu visión de la política, religión y la vida misma, mi miedo era que nos peleáramos a los pocos minutos de un encuentro personal.

- Sin dudas Dostoievski -replicó Tolstoi- te hubiera dicho que eres un hipócrita mostrándote muy fiel a la religión, pero eras alguien que dudaba como pocos de la existencia del Dios que tanto hablabas, tu obra era toda una confesión de tu ambigüedad, igual te sucedió con tu admiración al Zar, que en el fondo odiaste porque es el mismo que te quiso fusilar y te tomó el pelo, luego te encarcelo por años pero igual lo veneraste, tu famosa epilepsia que bien sabes eran tus nervios colapsados de tanta ambigüedad.

- Espera! en tono tenso, dijo Dostoievski, ¿estamos empezando la pelea que no tuvimos en vida.

- Por supuesto, acaso pensabas que aquí perdidos en el universo y el tiempo infinito te iba a perdonar esa hipocresía, contestó ya mucho menos relajado Tolstoi.

- 'Bueno, ya veo que esos aires de aristócrata converso a "vegano pacifista" que para ti son una evolución, pero para mí también son una hipocresía, León te guste o no, tu también eras una ambigüedad hecha persona.

- Claro Fidor, ser persona es el paradigma de las ambigüedades pero eso yo lo escribí en primera persona en mis auto biografías y tu las disimulaste en tu personajes, por cierto siempre brillantes, qué increíble capacidad para hacer personajes tan reales.

- Bueno no quieras ir por ese lado, tus personajes también eran excelentes, pero ¿tu no te escondiste? en el protagonista de tu novela Resurrección o Iván Ilich, ¿no tiene nada que ver con este asunto el amante de Ana Karenina?

- Quizás algo puede ser, pero también es la de muchos hombres.

- Y mis personajes ¿no?

- Mira Fiodor Dostoievski, en Confesiones fui claro y explícito, es más, hacia tiempo en Infancia, adolescencia y Juventud hablé de mí, en cambio, tu solo por personajes.

- Seamos sinceros, los dos tenemos mucho de nuestros personajes, pero no sólo somos tú y yo, es la esencia de la humanidad, León.

- puede ser, aunque creímos que describíamos la esencia sólo del pueblo ruso, terminamos describiendo la sociedad que hasta hoy ahí en la tierra habita el Siglo XXI y nosotros muertos, sí muertos mi querido Fidor, ahora vivimos en nuestras historias escritas, para muchos fuimos profetas que hemos avisado con mucha antelación la revolución Bolchevique.

- también la formación de la Unión de Europa luego de mucha sangre y la falta de conciencia del europeísmo, como lo escribí en mi novela El adolescente.

- Yo era un bicho raro con lo de no matar animales para comer y mira ahora, uhhh cuántas cosas obvias no veía la gente siempre fue así y seguirá igual.

- Ciertamente León, tu te asustaste con la llegada del tren porque esa velocidad de comunicación eliminaría la idiosincrasia de los pueblos.... míralos ahora con Internet!!! Dime algo León cuando escribiste Guerra y paz, una novela de casi dos mil páginas, ¿pensabas que tantos años después sería una obra cumbre y muy leída?

- Tu sabes que por aquel tiempo se leía por entregas mensuales en periódicos literarios durante cuatro años. Aquellos que la leyeron fue en capítulos en forma de serie, a ti te pasó igual con Los hermanos Karamazov, tenían cerca de mil páginas y los Demonios igual como otras novelas tuyas Fiodor.

- Tienes razón, éramos como Netflix pero escrito.

Todo sigue igual, cambian el collar pero nunca el perro.

Permíteme que te pregunte León, tanto en Confesiones que es auto biográfico y en tus novelas sobre todo La muerte de Iván Ilich, describes síntomas físicos como el cansancio extremo o dolores muy intensos que migraban por todo el cuerpo y hasta la sensación de sentirse morir inevitablemente ¿tu las sentías verdaderamente?

- Claro Fidor, Confesiones es un relato literal y biográfico, en las novelas me nutria de mis propias experiencias como tu también en las tuyas.

- Si, te lo pregunto porque ahora ahí en la vida les ponen nombres como fatiga crónica o Fibromialgia y los atiborran de medicamentos, pero tu y yo sabemos que eran emociones muy mal llevadas, en especial el miedo a la vida.

En mi caso Fiodor era miedo a existir o mejor dicho ¿porqué existimos? y ¿para qué?, no encontraba respuesta y me atormentaba mental y físicamente, cuando entendí que vivir

es ser útil a la vida de todos puede salir de mi depresión y desesperación, el primer libro que escribí luego de ese período, fue La muerte de Iván Ilich, un desagraciado superficial en desesperación por la vida, material y sobre todo la apariencia social, subir en la escala social a costa de su propia salud y una vida digna de ser vivida.

-Cuando leí esa obra me conmovió y me identifique León, creo que es tu obra eterna y cuanto más tiempo pasa, más vigencia.

-Tu no llegaste a conocerlo, pero ahora sabes quien es Gandhi, el me escribió que era la mejor novela que había leído, no es pedantería a estas alturas no las necesito, pero Gandhi sufrió mucho y tenía una visión de la condición humana, que asombra.

Escribir La muerte de Iván Ilich fue un desahogo para mí.

- ¿Por qué León?

- Mate un Tolstoi vanidoso y materialista para volcarme en un ser consciente de su humanidad y sus necesidades de vivir para servir.

Cuento IV

El malestar seguía en aumento, cada vez más y más, realmente sentía miedo, mucho miedo.

Estaba tumbado convaleciente de un gran estado gripal, pero esto que comienza a invadirme no es gripe, una extraña corriente atraviesa todo mi cuerpo, me cuesta respirar y mi estómago se revuelve.

Una tremenda flojedad me domina, nada puede detenerla, parece que voy a desfallecer y la desesperación me gobierna. Algo ha fallado que se escapó en el diagnóstico, creo que me desmayo, pero sigo lúcido y pienso muy rápido, no parece que fuera a perder el conocimiento pero el cuerpo desfallece, mi visión se ilumina con muchos puntos brillantes que rodean la periferia del campo visual, solo veo por el centro de un círculo brillante, mi miedo es extremo creo que me voy a morir.

Quiero pedir ayuda pero mi boca esta rígida y mi lengua una piedra, respiro muy rápido, puedo ver subir mi pecho que parece reventar, el círculo brillante cada vez cierra más mi visión.

Todo mi cuerpo está tremendamente rígido, no puedo moverme, mis brazos se flexionan y mis puños están cerrados con fuerza con mi dedo pulgar dentro de ellos.

Las piernas se entienden, las rodillas trabadas y los pies extendidos al máximo clavando el talón en la cama. No soy yo quien gobierna esa postura física, se produjo sola más allá de mi voluntad.

Todo mi cuerpo es una gran corriente eléctrica, la siento con claridad, me siento morir irremediablemente, los oídos zumban como una locomotora y no escucho nada del exterior, una voz lejana que me habla la reconozco, es mi terapeuta, ¿pero qué hace aquí? ¿quién lo llamó? ¿cómo sabe que estoy así?. Me habla con tranquilidad, me dice que no va a pasar nada que es un ataque de pánico, le digo que no me deje morir, me responde que no sea ridículo que nadie se muere en un ataque de pánico. Lo noto tranquilo, eso me ayuda. La electricidad empieza a ceder, creo que puedo abrir mis puños, la locomotora suena menos fuerte, puedo escuchar que me pide que piense en el mar tranquilo y la arena caliente, me parece una estupidez pero lo hago igual, me da

tranquilidad que alguien se ocupe de mi y esté tan tranquilo, por eso me aferro a ello al sentir el contacto humano preocupándose por mi, cambia la situación.

Todo parece ceder, cada vez escucho más y veo casi normal, miro a mi alrededor el cuerpo se relaja más, tomo conciencia que estoy llorando mucho y me hace bien, mi respiración se calma, el llanto ayuda mucho respiro mejor, mi terapeuta me indica cómo hacerlo que infle el vientre, cuesta pero es tranquilizador que voy ganando.

Ahora dejo de llorar, puedo hablar, pregunto ¿qué me sucedió?

La respuesta no se hace esperar. El cuerpo se rebeló, todo aquello que venimos hablando y tanto te cuesta aceptar aunque lo entiendas, hoy explotó en tu cuerpo convirtiendo tus traumas psíquicos en una revolución corporal. ¿Cómo llegaste aquí? Me llamó tu familia, miré y los vi rodeándome, entonces una profunda emoción me invadió, volví a llorar pero me sentía mejor aunque agotado, muy agotado, entonces me quedé dormido.

Más tarde al despertar, me sentí bien, pude levantarme sin problemas solo ese mareo vertiginoso que bien conozco desde hace años y aprendí a sobrellevar.

Nunca había tenido un ataque de pánico igual, tuve muchos pero este fue distinto.

Días más tarde tuve un sesión de terapia, mi primer pregunta fue ¿por que este fue tan intenso?

Recibí la respuesta. Ya sabes mucho mas de ti y los orígenes de tu ansiedad, ahora toca cambiar y todavía no puedes o no te animas al cambio y tu cuerpo te lo pide con mucha mas fuerza.

¿Se puede repetir?

Entonces con mucha convicción me pregunta ¿tu cambiarás? Porque si sigues encerrado en tu propio drama del pasado, el presente será igual.

Cuento V

El niño le pregunta al abuelo -¿tú crees en algo superior?

Y este le responde - claro, todos creen en algo superior. Todo el mundo termina tarde o temprano, arrodillado frente a algo adorándolo y pidiendo.

Frente a una imagen sagrada o mirando el cielo con mucha fe, creen en algo que no se ve, pero creen. Mira, he visto mucha gente también arrodillada frente al oro o el dinero y también frente al poder, y no te imaginas cómo suplican. Hay formas muy distintas de creer y rogar.

Es muy humana la necesidad de creer, también creen en el infinito universo sin miedo a ser tan pequeños y perderse en él y su inconmensurable forma de tiempo eterno.

Hay monoteístas y politeístas, hasta se matan en nombre de un supremo, con el absurdo, que este pide cuidar la vida por sobre todo.

- Entonces no existen los ateos abuelo, ¡con tantas formas de creer! Con tantas formas contradictorias, ¡todos creen!

El abuelo lo mira un largo rato en silencio y con tristeza le dice - en la historia hay personas que no creen en ningún dios, porque ellos se sienten dios y actúan como si fueran todo poderosos, esos querido hijo son los verdaderos peligrosos.

Cuento VI

El viejo hombre en silla de ruedas, se detuvo junto al banco de madera ubicado en el mirador del mar. El joven que se encontraba sentado en el extremo opuesto se giró para mirarlo y con un ligero gesto de su cabeza, saludo al anciano. Este respondió de igual forma. Luego de más media hora de silencio, el anciano le preguntó al joven, que tenía la vista perdida en el horizonte, perdón ¿de dónde nos conocemos?. El joven sorprendido contestó casi descortés, -Que yo sepa no nos conocemos.

El anciano le respondió -si nos conocemos, usted es un joven tímido, que piensa día y noche con mucho miedo, si podrá alcanzar sus sueños.

El joven con bastante fastidio, le dice -así hay muchos, su adivinanza no me sorprende.

- Si, pero también usted sabe que tiene un futuro distinto y eso le da mucho miedo.

-No, no se qué será de mi futuro.

-Si hombre, sabe bien que puede hacer de su trabajo algo distinto, algo que se va recordar siempre

- Ah si? usted viene del futuro.

- No, yo vivo en mi presente.

- Bueno yo vivo en su pasado- , responde el joven con ironía.

- Ve! ya sabe quien soy!

- No, no se quién es usted y si me permite, prefiero no hablar para poder seguir pensando aquí solo frente al mar.

- Dirá seguir soñando.

- Bueno, puede ser.

El anciano replica -hace muchos años yo viví esta situación y no quería entenderla.

- Mire usted, puede que hoy lo entienda

- Si, le aseguro que entiendo, sus deseos y sueños se cumplirán, pero deje de tener tanto miedo, y si me disculpa me tengo que retirar.

- Está disculpado, vaya con dios!

- Soy agnóstico- responde el viejo mientras hace deslizar su silla de ruedas.

- Yo también soy agnóstico.

- Ya lo sé, le dije que lo conozco.

El anciano pensó, quizás esta vez funcione, del accidente y que se va a quedar en esta silla cuando sea un adulto mejor no decirlo, pensará que el sueño es una pesadilla y no una comunicación entre sueños.

El joven se despertó pensando, qué significaba un sueño con un viejo en silla de ruedas, diciéndole que no tenga miedo al futuro, que todo iría bien.

Bueno se puede soñar cada cosa, pero es solo un sueño aunque parece tan real.

Cuento VII

En aquellos años de finales del Siglo XXI muy cercanos al Siglo XXII, luego de cumplirse el cincuenta aniversario del final de la devastadota Tercera Guerra Mundial, y con la reciente reelección del Presidente del Mundo, victoria electoral que se debe fundamentalmente a que durante su mandato de diez años, tal cual indica la

constitución del planeta Tierra (del año 2043) se había erradicado definitivamente el hambre, y en un juicio justo se condenó a tareas comunitarias a los jefes del grupo subversivo que reivindicaba las fronteras de tantas guerras, contaminación ambiental y hambre que habían traído a la humanidad.

Por aquellos días, los ciudadanos del mundo, estaban muy angustiados con las noticias de la pérdida de contacto con la astronauta de la nave que cumplía con el programa del viaje por el Universo; ya cursaba su tercer año ininterrumpido de viaje descubriendo nuevas civilizaciones. En su primer descenso al planeta Uno, como se lo denominó en la Tierra, encontró una civilización organizada en forma de tribu única, vivían en estado absolutamente natural con gran ignorancia de todos los prejuicios morales, religiosos y políticos conocidos en la tierra, no existía orden jerárquico, ni mandatos superiores. Vivían la desnudez como hábito natural, eran muy colaboradores entre ellos y su único propósito era el bien común. Tomaban la muerte como el natural final de un viaje y los nacimientos con la alegría de la continuación de la vida. La presencia de la nave y su astronauta que vivió con ellos sólo algunos días, generó angustia y temor a los habitantes; el hecho que estuviera vestida generó mucha desconfianza. ¿Por qué un ser vivo, un producto de la naturaleza, oculta su cuerpo?

El problema se suscitó cuando la astronauta de buena fe, quiso acercarse diplomáticamente y comentar los errores de nuestro planeta Tierra que se habían superado, como la eliminación de fronteras, hambrunas y guerras, pero los habitantes no lograban entender el concepto de fronteras y mucho menos el de la guerra. Así la comunicación se tornaba imposible.

Desde la Tierra las autoridades del proyecto decidieron que se continuara el viaje, era muy importante no contaminar una civilización noble con las ideas del nefasto pasado del planeta Tierra, que todavía guardaba mucha vergüenza de aquellos tiempos milenarios de horror que terminaron con la muerte innecesaria de muchos millones de sus habitantes.

La llegada al planeta Dos fue muy diferente. Allí luego de un corto recorrido por el lugar, que tenía como el planeta Uno una atmósfera igual a la de planeta Tierra, esto permitía no necesitar el uso de su traje espacial. Luego de la experiencia con el planeta anterior, la astronauta deambulaba muy ligera de ropa para no llamar la atención, pero rápido se enteró que no era bienvenida, cuando un grupo de hombres y mujeres de aspecto similar al de los humanos, pero en un estado muy primitivo, comenzaron arrojando piedras y gritando como salvajes en forma muy violenta. La astronauta que gozaba de una preparación física superior propia de su trabajo, comenzó a correr, saltar, trepar y todo cuanto fuera necesario por salvarse de la enfurecida turba de habitantes, que le recordaban al ser humano primitivo en su actitud de destruir al ser distinto de ellos. Luego de una gran persecución, los habitantes acorralaron a la mujer, quien intuyó su irremediable final. Tuvo pánico, sintió muchísimo miedo, la descarga de adrenalina era la mayor de toda su vida; a pesar de su entrenamiento como astronauta universal, no dejaba de ser un ser humano en peligro extremo, pero de repente, cada uno de los salvajes caía desvanecido uno a uno, tanto hombres como mujeres estaban tendidos en el suelo, no quedaba claro si eran desmayos o muertes, pues algunos parecían no respirar, unos pocos huyeron.

La astronauta aprovechó para huir y esconderse. En un estado de ansiedad extremo se ocultó por horas hasta que la venció el cansancio y se durmió profundamente. Mas tarde, ruidos y gritos de ira y furia la alertaron, la adrenalina era otra vez máxima y se

lanzo nuevamente a la fuga. Ocurrió igual, escapó cuanto pudo durante muchas horas y nuevamente quedo acorralada. Todo se repetía, muerte inminente, muchísimo miedo, la muerte era inevitable, pero otra vez se desplomaron sus atacantes, muchos mas que antes huyeron para evitar los desmayos o sus muertes.

La astronauta desesperada se escondió. Pensó durante días qué era lo que sucedía, por qué cuando estaba acorralada y era un blanco fácil, todos eran víctimas repentinas de desmayos, muerte y solo algunos huían. No encontraba respuesta. Así estos hechos se repitieron durante meses, mientras en la Tierra, la daban por desaparecida en acto de servicio. Nuestra heroína comenzó a ganar confianza y sale de paseo, con tranquilidad, se confía en el "misterio protector". Entonces regresa la masa enardecida, sorprendiéndose de la tranquilidad de la forastera. Ella se ríe y los provoca, ¡vengan! ¡acérquense! ¡ya no les tengo miedo!!!!

La primera piedra partió su cráneo, luego un brutal ataque en masa la destrozó, los habitantes se retiraron satisfechos, habían matado al ser diferente.

Algunos, los más veteranos, comentaban: Siempre es igual, primero el miedo y la ansiedad permanente, pero luego se confían, dejan de segregar adrenalina que es tan tóxica para nosotros y ahí llega nuestra oportunidad. Nunca falla, no importa de qué planeta vengan: primero miedo y ansiedad permanente, luego soberbia y mueren por ella, por confiados de "ser los elegidos" Ahí esta siempre nuestra oportunidad de vencer. Temo mucho el día que vengan los que estén seguros de sí mismos, sin miedos extremos, solo el necesario frente al peligro, y no se volverán soberbios.....Ese día tendremos que rendirnos, comenta el más anciano de todo grupo.

Cuento VIII

El hombre caminaba por el puente principal que unía las dos partes de la gran ciudad, dividida por el río mayor. Era un fría noche atravesada por una persistente neblina; ya cerca de la media noche, todo parecía casi desierto, solo algunos gatos hacían compañía a los vagabundos refugiados en los rincones que formaban las sólidas columnas de cemento que sostienen el gran puente, todos cubiertos con cartones y trapos viejos, para cubrir sus cuerpos del frío otoñal y la indiferencia social.

El hombre caminaba de prisa, sabía que desde antes de cruzar el puente alguien lo seguía. Su aparente perseguidor apuraba su andar su mismo ritmo, de repente, se detuvo en seco y detrás de él sucedió lo mismo. No se atrevió a darse vuelta, comenzó prácticamente a correr, sintió que alguien corría a sus espaldas. Ya no tenía dudas, era perseguido, pero ¿quién y por qué?. Tuvo miedo, cada vez mas cerca escuchaba el ruido de los pasos hasta sentir el cuerpo del otro casi encima suyo y se aterrorizo. Se recostó sobre el muro del puente, el otro hombre lo sobrepasó quedando delante de él, se dio vuelta y de forma desafiante, bloqueó el camino y a pocos metros de distancia lo esperaba. Era tan alto y fuerte como él, no parecía un delincuente, por el contrario vestido con la misma elegancia que el mismo y totalmente desarmado ¿qué quería ese ser desafiante con aire de pedir una explicación?.

Petrificado, apoyado sobre el muro, dudó entre saltar al agua con todo el riesgo de una muerte segura o enfrentarlo. Los dos comenzaron a caminar para terminar enfrentados cara a cara, al verlo, su espanto fue absoluto. El otro, era él mismo, como si mirara un

espejo. Él con miedo, su duplicado soberbio y pendenciero le gritó a toda voz - ¡¡eres un cobarde!!!! ¡¡Vive de una vez por todas!!! Caminó luego de girar sobre sí mismo desfigurando su figura en la neblina.

Nuestro hombre trataba de salir del shock, se dio cuenta que se había orinado encima, y llorando, se marchó a su casa pensando que no podría soportar otra noche de insomnio, mejor morir.

Se tiró sobre su cama con su revólver en la boca abierta, hizo un gran esfuerzo por disparar pero se demoró, sólo lo mantenía sus ganas de descansar luego de tantos días de insomnio. Tomada la decisión quiso gatillar el arma, e insospechadamente se durmió profundamente soñando que estaba en un cementerio sentado en una tumba de mármol gris, escuchando voces que conversaban entre las tumbas. Les preguntó ¿no están muertos? ¡Siiii!!!! Contestaron varios ¿y por qué hablan? es que todavía no se han deshecho nuestras carnes, - ¡ah! un proceso biológico, no moral!!! Dijo una voz femenina, y otra masculina agregó -la carne se desintegra cuando los aprendizajes morales de la vida se van, de momento solo se fue el alma, si tuviera alma como usted estaría vivo, entonces viviría la vida sin tantos prejuicios, pero para mí es tarde ¿por qué usted no aprovecha?.

En ese momento la mano que sostenía el revólver se extendió producto del sueño profundo y revelador. El arma cayó al suelo disparándose, el ruido despertó al hombre este se levantó rápido y salió a la calle gritando ¡¡¡¡estoy vivo!!!! ¡¡¡¡al carajo con mis miedos!.