

Ariel Joselovsky

Con el miedo en el cuerpo

La incomprensión del paciente
y sus síntomas



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

CON EL MIEDO EN EL CUERPO

Ariel Joselovsky

1.ª edición: septiembre de 2023

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Ariel Joselovsky

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-035-9

DL B 11617-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

NOTA DEL AUTOR.....	9
PRIMERA PARTE.....	11
1. Con el miedo en el cuerpo.....	13
2. La amarga experiencia vital.....	23
3. El mito de uno mismo.....	27
4. Verdad y afecto.....	29
5. La angustia en la conciencia.....	33
6. El enfrentamiento.....	39
7. Vértigo de saber.....	45
8. La mentira indulgente.....	51
9. El silencio más mentado.....	53
10. La urdimbre afectiva.....	57
11. Superarse o desesperarse.....	61
12. La paradoja de pasarlo mal para estar bien.....	67
13. Sobre las puertas del cuerpo y su ánima.....	71
14. El museo de uno mismo.....	77
15. Las palabras.....	81
16. La humanización del animal humano.....	85
17. El día a día.....	91
18. La verdad apócrifa.....	95

SEGUNDA PARTE	99
19. Nadie nace hipocondríaco	101
20. ¿Vértigos y mareos sin comprensión?	105
21. La angustia, un problema visceral: estómago, hígado e intestinos.....	107
<i>Estómago</i>	113
<i>El hígado</i>	115
<i>Los intestinos</i>	119
22. Angustia y fibromialgia.....	123
TERCERA PARTE.....	129
23. Casos	131
<i>Caso 1: Una desesperación hermética</i>	131
<i>Caso 2: Una desesperación tan estoica como difuminada</i>	139
<i>Caso 3: La desesperación por la incomprensión de los vértigos y mareos en una sociedad que quiere mirar a otro lado</i>	146
<i>Caso 4: Una situación de película o cuando tanta cordura parece locura</i>	158
<i>Caso 5: Antonia, historia de un derrumbe</i>	166
24. Una última reflexión: «La emoción del miedo»	171
EPÍLOGO	177
BIBLIOGRAFÍA.....	183

Este libro, como todos los que he escrito, contó con la valiosa colaboración profesional de la licenciada Karina Grinberg, quien me acompaña desde hace treinta años en mi carrera profesional. Agradezco su opinión, tanto en la recopilación del material como en su visión de este difícil tema a la hora del armado de esta obra.

NOTA DEL AUTOR

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

Con el fin de facilitar la comprensión de este libro, lo he dividido en tres partes. La primera, una visión filosófica para la búsqueda del entendimiento entre la salud anímica y la física, como necesidad para entender tanto síntomas simples y comunes como marginados y tachados de hipocondría. La segunda parte da sustento biológico, fisiológico y patológico a la visión filosófica de la primera parte. Y, por último, en la tercera, presento casos reales que expresan de forma didáctica cómo existe solución al síntoma incomprendido, tanto en el cuerpo como en los sentimientos.

Este libro está muy lejos de ser de autoayuda. En todo caso, es un indicador de cómo saber pedir a tiempo –y sanamente– ayuda terapéutica. Tampoco este escrito responde a una medicina alternativa, sino que es más bien un deseo de recuperar los viejos valores de la medicina tradicional, basada en saber escuchar al paciente, tocarlo y descubrir en su cuerpo y en sus sentimientos la clínica que deriva de los problemas que le aquejan. Y es que determinados pacientes, sin estar enfermos, viven su cuerpo muy mal para pertenecer como individuos al «estado del bienestar».

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

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

A. J.

PRIMERA PARTE

1. CON EL MIEDO EN EL CUERPO

El extremo contrario a la ternura es la violencia, entendiendo la ternura como la urdimbre de sanos afectos recibidos desde el nacimiento y hasta la independencia del cuerpo propio respecto a los cuerpos de origen natural, como el irremplazable cuerpo maternal, que es una sana vinculación afectiva, directa y genuina, del entorno más íntimo. Aunque luego, con el correr de los años, los cuerpos serán «de otros».

La unión afectiva que proviene de un nuevo mundo exterior al primigenio (el familiar o sustituto), se conquista por afecto a cambio de afecto. Ésta es la urdimbre afectiva adulta. Si todo sale tan lineal y perfecto, la seguridad interior será tan madura como segura, y los miedos los justos y necesarios para defenderse de los imprevistos recurrentes de la vida misma. Pero sabemos que no será así en muchísimos casos.

Lo contrario al miedo es la valentía, entendiendo ésta no como la del conquistador del mundo circundante, sino como el que conquistó su mismidad y gobierna sus miedos en consecuencia. Es valiente quien no se teme a sí mismo en su capacidad de amar, quien no teme crecer en todos los sentidos por medio de las emociones y tampoco teme después a desarrollarse como ser humano por la naturaleza de sus senti-

mientos y, por último, el que no teme evolucionar como un individuo dentro de una sociedad, tan aglutinante como despersonalizadora.

Los valientes no necesitan de la violencia para avanzar en el largo camino de la vida, pero se necesitan a sí mismos en su capacidad para dar y recibir afecto genuino, ser soporte de sentimientos de falsos éxitos y duros fracasos.

El cuerpo sufre la falta de recibir afecto. Como también sufre por la falta de poder darlo y encontrar a alguien que lo reciba con agrado. Y es aquí donde aparece el cuerpo violento que, no nos equivoquemos, no sólo es violento con los demás, sino que también se es violento consigo mismo.

Muchas conductas autodestructivas nacen con el miedo a uno mismo, y lo reprimimos forzando nuestros verdaderos límites, buscando, por ejemplo, el cansancio extremo como forma de «ansiolítico biológico». Y el efecto secundario de la extenuación sostenida son pensamientos tristes, amargos o persecutorios, y que, todos sumados, son angustia.

La angustia, la ansiedad y el miedo crónico se expresan con dolor físico, obesidad, dispepsia, mareo, vértigo, etc. Hay una natural anatomía del cuerpo y una anatomía tallada por la vida con el cincel del sentimiento y las huellas de los síntomas.

Cuando no se habla de lo que se tiene que hablar, y se dice aquello que no se necesita decirse –para esconder nuestra verdadera realidad conflictiva, tanto espiritual, mental o psíquica, o como mejor se guste llamar–, el cuerpo se expresará sin tapujos ni consideraciones. Esto es lo que llamamos violencia con uno mismo.

No es fácil hablar con sinceridad de los miedos de uno, ni tampoco todas las personas están preparadas para escucharlos o entenderlos, pero peor aún es lastimarse porque sería reconocer y aceptar vivir con *el miedo en el cuerpo*. Razones hay muchas, y pueden ser distintas, parecidas u opuestas, pero ninguna explica la verdad.

El punto de vista sobre una verdad queda limitado a ser a una de las posibilidades de la realidad, pero tampoco así es la verdad. Nadie la tiene, porque nadie sabe cuál es la verdad. La curiosa paradoja de quien

dice ser la verdad, o dueño de ésta, es sin duda que es un gran mentiroso. Aquí es donde aparece la larga historia de mentir con la verdad, ya que la realidad es una gran cantidad de razones que tratan de explicar la verdad y ésta nunca está, porque la realidad es solo una de las tantas perspectivas de ella.

El orgulloso elige la mentira que da razón a su «verdad». El poder se recuesta sobre las razones que provocan miedo, por eso «su verdad será considerada una salvación». El miedo encuentra razones fantasmagóricas en la desinformación que provoca la sobreinformación superficial para hacer «realidad su verdad».

El cuerpo tiene muchas sensaciones difíciles de explicar para advertir la mentira o considerar la posibilidad de algo cercano a la verdad. Si se puede vivir con y en la subjetividad, liberada del orden objetivo establecido de «la verdad de turno», entonces los miedos serán menos miedosos, el ansiar no será cosa de ansiosos, ni la angustia será tan profunda.

Aceptar la relatividad parece muy inseguro. Sin embargo, es el único camino del conocimiento posible a la verdad, que se nos resiste. Es cierto que esta situación es variable e inestable, pero conduce a corregir el equilibrio que se pierde, porque lo cierto es que se puede recuperar. El equilibrio verdadero es aquel que mejor se adapta a los cambios. Quizás puede dar miedo, pero no paraliza ni da pánico.

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

En el empeño de buscar realizaciones imposibles que saldrán deudas que nunca contrajimos con nosotros mismos, pero sí con los demás, por ocultar nuestros legítimos miedos, se generan dudas en nues-

tra confianza como seres capaces de sí mismos y dudas que son deudas de apariencia en la sociedad, para que no se note el miedo a tener miedo. Sin duda, éste es el miedo más inútil y pernicioso.

Con un abdomen tenso y retraído y un tórax insuflado damos apariencia de una confianza que en realidad oculta nuestro miedo, y respiramos como exaltados, ansiosos, pobres de ventilación, recargados de carboxígeno y, faltos del imprescindible oxígeno, respiramos para el público y ahogamos nuestro ser animal, que es el cuerpo mismo. Viseras pobres para objetivos hipócritas. Apariencia para parecer por encima de nuestro ser auténtico.

Si es de nobleza verdadera cuidar y proteger animales, y bien gratificante que resulta, más cariñoso sería y debería ser cuidar más a nuestro animal humano que todos llevamos dentro.

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

El miedo es el sentimiento más fuerte e intenso que tiene cualquier animal, funciona como mecanismo de defensa por alertar del peligro. Este sentimiento en el ser humano se ha desarrollado de una forma muy especializada en cantidad y calidad, dando una característica especial.

El ser humano es el animal más miedoso de todos. El miedo se expresa entre dos opciones extremas: huir o agredir. En el medio, toda actitud es posible. No hemos de olvidar que desde que el ser humano se volvió el más miedoso, ascendió a la cima de la cadena depredadora.

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

La ansiedad es miedo moderado, casi permanente y muy inconsciente. Cuando sentimos ansiedad, aparece una incómoda sensación que no nos abandona y tampoco nos deja claro cuál es el peligro, porque inclusive puede no existir éste, pero sí la ansiedad fóbica, por lo tanto, inexplicable en apariencia.

En la angustia hay en realidad un saber del tema que provoca miedo, aunque se viva con ella en silencio durante años. Y es que los cambios son fuente de angustia, ya sean cambios mínimos o más trascendentales. Curiosamente, no hay proporción en esto. Podemos angustiarnos exageradamente por hechos mínimos y ser casi indiferentes a los grandes problemas. En realidad, estos últimos se pueden negar con mucha fuerza y optar por la angustia de los hechos mínimos, como si éstos fueran la puerta para la fuga de los grandes temas de la vida.

Es en este truco de autoengañarse con la angustia de los pequeños problemas cotidianos —escondiendo los importantes cambios en la vida no resueltos por el miedo al cambio— donde aparece el misterio que produce la ansiedad, y que se expresa con síntomas corporales. Es entonces cuando los vértigos y mareos, los dolores, los reflujos y tantos otros malestares toman el protagonismo que rezaga la angustia de los problemas mínimos cotidianos. Y ya ni hablar de los grandes cambios, y menos pensar en ellos.

Así es cómo se somatiza el miedo al cambio. La somatización del miedo depreda el cuerpo del gran depredador.

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

El miedo libera, en sangre, la vasopresina –una hormona cerebral–, con la intención de que llegue más sangre a la periferia del cuerpo, sobre todo a grandes músculos, en particular a las piernas, bien sea para huir o para luchar. También el miedo libera grandes cantidades de glucosa (energía), como también de adrenalina y cortisol, para elevar al máximo el estado de alerta.

La dopamina, que se produce a partes iguales en el cerebro y en el intestino, acelera o retrasa la vasopresina. Por eso la falta de dopamina a nivel límbico aumenta el miedo. Si esta compleja reacción química fuese resultado un peligro real, desaparecería junto con el agresor externo. Pero cuando la relación se produce sin agentes que lo justifiquen, hablamos de *miedo neurótico*, ligado a unos recuerdos inconscientes que se relacionan y reaccionan con símbolos sociales actuales y que despiertan las huellas mnémicas infantiles.

Aquí el problema fundamental es descifrar cuál es el símbolo disparador, porque el individuo siente miedo y no sabe a qué o por qué. Si ante este hecho se decide indagar en la memoria recóndita, se genera en principio un pánico inexplicable que, además, se repite cada vez con más frecuencia e intensidad.

Por lo tanto, el miedo fóbico o neurótico tiene fuertes orígenes en la corteza cerebral, que almacena recuerdos.

Todo miedo intenso tiene una sustancia que fija su recuerdo en la memoria.

La angustia que produce «el estado panicoso» (que es el pánico que acecha sin producirse aún) es hoy un sentimiento generalizado en nuestra sociedad. Vivimos sometidos por las noticias, las redes y trascendidos. Y se produce de forma masivamente invasiva e inevitable como nunca antes que se recuerde. Sufrimos un verdadero bombardeo de información, imposible de discriminar y almacenar en la memoria adecuadamente. Y por eso toda esta información termina por producir un efecto contrario: la desinformación, lo que provoca la desaparición de la opinión personal y el desconcierto. Esto último es un caldo de cultivo de miedo sobre miedo, que da lugar al nacimiento de fantasías aterradoras subliminales que potencian todavía más los fantasmas in-

cientes de un tiempo pretérito, y que se expresan en la actualidad a través el cuerpo en síntomas desestabilizadores.

La actividad límbica es permanente, las pesadillas son recuerdos de miedo, que se hacen presentes en el sueño. Y el sueño ligero bien podría ser un miedo influenciado por fobias. Las personas mal dormidas, por lo tanto, mal descansadas, son mucho más proclives a la angustia y a los estados de ansiedad, incluyendo los ataques de pánico.

En el cuerpo están las huellas de todos estos estados alterados que son socialmente cotidianos.

El cuerpo tiene mucho que contar, si se le sabe escuchar o leer desde sus tensiones y posturas. Una promesa no es una realidad concreta, pero siempre indica una posibilidad. Cuando se trunca o se traiciona la promesa no crea un dolor intenso, sino un dolor instantáneo, quizás débil, pero curiosamente duradero en el tiempo, ya que se piensa en la realidad quebrada, en la realidad que no es, que no será y que nunca fue. Esa idea lastima y nos resiente con aquel que nos prometió. Y por medio, nuestro orgullo, lastimado en nuestra naturaleza ingenua. En las ganas de creer, se da una situación que aflige. Se disimula, pero nos amarga en profundidad. En muchas ocasiones no queremos que se vea, y de hecho no se ve, pero palidece nuestro cuerpo, como si la sangre se encerrara en una profundidad visceral, siendo la piel blanquecina el único rasgo de la triste sorpresa del engaño. Porque los engaños siempre sorprenden.

Las promesas incumplidas nos resienten como protección a la mentira. Recargan nuestro cuerpo de aflicción por dentro y de tensiones por fuera.

El valor de exigirse no forja a ningún ser. Precisamente, encontrar dónde están los valores de cada uno es aquello que valoriza al ser humano en los actos cotidianos del día a día. Descubrir las posibilidades de uno, y la forma de realizarlas, es donde está el real valor del ser.

Hay mucha angustia frente a las posibilidades inconcretas, como en la toma de decisiones que permiten transformar «la posibilidad» en hechos tangibles y sensibles, porque cada logro que se puede tocar, ver o sentir es el verdadero logro humano.

Es cierto que las ideas primeramente habitan en nuestra conciencia, pero corren el riesgo de ser olvidadas detrás de los recuerdos, que se suman día a día, año tras año.

Hay un profundo y muy sano valor en cuidarse a uno mismo, pero tantas veces más en cuidar a los demás. Y en este verdadero acto de amor nos podemos olvidar de nosotros mismos. Y no me refiero a no cuidarse a uno mismo, sino que me refiero a algo verdaderamente más peligroso, que es no dejarse cuidar por los demás, sobre todo por aquellos que verdaderamente quieren cuidarnos y chocan contra el muro del orgullo mal entendido.

El amor propio es la representación del instinto de conservación natural, pero el orgullo es otra cosa, es abnegación por los otros y su reconocimiento a nuestros logros. En esa extraña ida y vuelta a lo interior y luego a lo exterior, nuestro cuerpo puede caer en la trampa del falso orgullo. El que sólo busca reconocimiento social, termina por no reconocerse a él mismo.

Muchas veces, en la búsqueda de valores externos se pierden los propios, y si esto se produce, nunca habrá satisfacción posible. Es como una ansiedad por la conquista de los otros sin que necesariamente se lo merezcan. Es como si se volviera «necesaria» su aprobación, y terminaríamos siendo otros. Y desde aquí nace una angustia en la postergación de nuestras posibilidades, sin poder concretarlas jamás.

El miedo invade al ser que no sabe quién es verdaderamente y que sólo se refleja en los demás, con los humores y opiniones de éstos, que además son siempre cambiantes e inconstantes.

Si entendemos la libertad como la conciencia de existir y ser uno mismo, enfrentando los avatares del mundo exterior durante toda una vida, quien no sepa verdaderamente quién es, y viva contentando a los demás, está preso de la ignorancia de su ser y terminará siendo «el cansado», «el dolorido», «el vertiginoso» y tantos otros síntomas. El cuerpo «pasa factura» del mal vivir, y el cuerpo también se cuestiona —con síntomas—, en busca de respuestas.

¿Por qué sucede así? ¿Por qué un ataque de ansiedad se dispara en público con más facilidad, y no suele suceder cuando estamos bien

acompañados por seres que nos quieren bien y nos otorgan seguridad? ¿Por qué los ataques de ansiedad no se dan en lugares privados, bien conocidos y «seguros»? ¿Por qué la angustia se enfurece en nuestro estómago cuando recordamos cuántas posibilidades hemos dejado pasar?

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

La vida se disfruta siempre a través del cuerpo y sus sensaciones. Más allá de los tantos motivos de goce, todos pasarán por el cuerpo en forma de sensaciones. Y se sufre también vía cuerpo, más allá de los muchos motivos de insatisfacciones, tanto los creados desde el mundo que nos rodea como por los conflictos internos no resueltos. Si esto sucede, se sentirán como sensaciones desagradables al principio, para luego ser síntomas verdaderos que indicarán disfunción corporal, producto de un ser que nunca se termina de encontrar consigo mismo.

Si el origen de la ansiedad es un miedo pequeño, pero sostenido en el tiempo, se expresará en nosotros en forma de incómoda inquietud, aunque posea cierto misterio en su propósito y en su verdadera naturaleza.

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

El subconsciente es el espacio donde se reúnen la conciencia y el inconsciente, un verdadero espacio intermedio. Aquí la consciencia es difusa y pierde el sentido claro de la realidad, y el inconsciente aflora

sin poder ser quien es. Lejos está de ser un lugar de confusión, es todo lo contrario. El infante demandante se las ve con el adulto socializado por leyes y principios, morales y éticos, de su cultura circundante. Aquí se debe encontrar la forma de expresar –en la realidad adulta– la satisfacción del deseo primitivo, en actos sublimados, posibles y productivos, para el ser adulto, y filtrados por la moral y la ética adquiridas. Si se fracasa en este intento, serán los síntomas del cuerpo quienes hablen, pero no con palabras, sino con pareceres corporales.

Resumiendo, ver las posibilidades de la vida como opciones de cambio, para crecer y no temer las exigencias que traerán, es actuar en salud. Se trata de entender los síntomas, que nos preguntan qué pasó con el deseo infantil.

En nuestra edad adulta es difícil entender nuestro demandante inconsciente, siempre deseoso de necesidades infantiles nunca satisfechas. Por eso armonizar estas cuestiones de nuestra mente es dar libertad al ser y otorgar al cuerpo salud y silencio sintomático. Cuando sucede esto, cuando armonizamos, es cuando las palabras toman la responsabilidad de comunicar deseos adultos de afecto, ayuda y comprensión.

2.

LA AMARGA EXPERIENCIA VITAL

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

No es cuestión de perspectiva ni de comparaciones, es cuestión de congruencia y de ser verdaderamente comprensibles con los hechos. Cuánto desespera el que no confía en sí mismo y qué poco se conoce. ¿Quién desespera al subir la cuesta del día a día? Porque, en caída libre, aquel que confía en sí mismo, tarde o temprano, toca fondo y vuelve a subir. En cambio, el que no se conoce a sí mismo le parece caer siempre, aunque esté subiendo. ¿Es la angustia el paradigma de no conocerse ni saber a dónde se va?

La angustia es un síndrome de sentimientos encontrados y muy desorientados. En la ansiedad, el paradigma es el miedo a no saber a qué se tiene miedo. En la angustia, en cambio, el paradigma es tener miedo a aquello que se desea, y perderse dentro de uno para no encontrar la salida que satisface el deseo.

¿Qué cuerpo aguanta, sin dar síntomas, el retener los deseos, no ser congruente con los sentimientos, soportar el miedo, la ansiedad y la angustia? Todas las necesidades vitales que fueron satisfechas guardan en nuestra memoria un recuerdo, y a eso lo llamamos «deseo». Sólo aquellas cosas que pueden reemplazarse por otras que son verdaderamente iguales podemos decir con certeza que son idénticas entre sí.

El cuerpo anhela cariño siempre, porque, de una u otra forma, recibió satisfacción en tiempos inconscientes de maduración. Nadie tiene conciencia de sí mismo hasta varios años después de nacido. La separación del cuerpo materno, donde fuimos gestados, no acaba con el nacimiento, sino que continúa tiempo después.

Ambos sexos pueden engendrar, pero sólo el cuerpo femenino puede gestar. Todo ser, sin distinción de sexo, proviene de un cuerpo femenino. La eterna necesidad de un lugar seguro proviene de habitar un cuerpo femenino hasta nuestro nacimiento. Y en el inicio de la vida extrauterina, la necesidad de contacto con el cuerpo que nos gestó es imprescindible. Aquí nace el tacto y el contacto afectivo, «el diálogo tónico» con la otra parte. Por eso el nacimiento se vive como una amputación de un todo mayor. Sentirse parte pequeña e indefensa, o necesitada de afecto y protección vital, es la angustia por la falta de ese tiempo de protección, más el tiempo de separación, para la madurez necesaria, que nos acompaña con deseos –de formas tan iguales como verdaderas– para ser idénticas y calmar nuestros deseos.

La relación social del cuerpo busca lugares y seres verdaderos que provoquen la satisfacción de la necesidad de afecto que antaño nos dio la gestación y sus primeros tiempos cerca del regazo materno. Pero esta falta genera angustia, porque es necesaria la ternura para calmar la angustia corporal, que se suele expresar en malestares difusos y repetitivos. Su posición contraria es la agresividad, expresada en ansiedad,

sinónimo de miedo escondido en actitudes pseudoviolentas hacia otros o contra uno mismo, también en forma de síntomas varios.

La ternura cura síntomas que la reclaman, y la terapéutica requiere de ésta. Si falta o faltó ternura, sentiremos una deuda. Y ésta se transformará en duda, y luego la duda obsesionará con el síntoma, siendo éste la forma de pedir ternura.

En la postura del cuerpo se traduce el equilibrio de la persona en su medio circundante. En las tensiones de la postura se denota el significado de la persona, tratando de sostenerse a sí misma en su entorno vital que comparte con los otros.

El sentido de la postura significa un hecho mecánico frente a la acción de la gravedad. El significante de las tensiones musculares es una incógnita para el individuo y su ser.

«¿Por qué estoy tan innecesariamente tenso?», se puede llegar a preguntar una persona común. Lo cierto es que interpretar las tensiones parásitas que consumen la energía de nuestro cuerpo, las que lo agotan y lo fatigan, pero también las que lastiman con el tiempo, no es fácil. Tampoco las que afectan al ánimo. Entender el porqué del sinsentido de las tensiones musculares extremas e innecesarias es como querer entender un diccionario vacío de definiciones.

Hay un sendero peligroso que transitar en la búsqueda del saber que trae cada ser en sus tensiones físicas, pero, por otro lado, entenderlas salva al ser de un mal saber de sí mismo. En cada tensión corporal hay una palabra o una frase que se calló en su momento. «Un silencio tan sagrado, tan íntimo, como la fuerza de su contenido y su significación personal».

Aquello que no se dice, tensa. Y si tensa, lastima. Entonces, cuando sucede esto, es el dolor quien termina hablando. Y del dolor hablan todos, olvidando el silencio y su contenido.

El silencio tiene una verdad real que se perdió en el cuerpo en el mismo momento que dejó su huella en éste, y tarde o temprano aparece con la misma fuerza de su verdad investida en un malestar físico que obsiona.

¿Qué hay en la angustia?

Puede ser una pregunta sin respuesta para muchas personas, y durante mucho tiempo. Y digo qué hay, y no qué es, porque son dos preguntas distintas, aunque puedan compartir una misma respuesta.

La angustia puede bien ser el temor, incluso el miedo, que dura en una persona el tiempo de cambio necesario desde una etapa de su vida, necesitada y vencida, a otra etapa superadora y evolutiva de su ser. Sólo se cambia cuando la decisión está consumada. Cambiar da mucho miedo, tanto que paraliza. Y nadie paralizado en el tiempo y en la vida puede cambiar. Es más, se acostumbra a vivir en su miedo, como una rarísima paradoja: el miedo como refugio, el miedo es lo conocido y no quiere conocer otra cosa por miedo, algo así como: «Mejor miedo conocido que cambio por conocer».

Evolucionar implica crecimiento personal y hacerlo puede doler en cuerpo y ánima; esto necesita valor y nos puede faltar muchas veces. Y sería comprensible si sucediera durante un tiempo, pero no siempre.

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

En vidas aparentes huelgan cambios, hay fantasía de felicidad, pero con angustia profunda en el cuerpo y el ánima. Ésta es la energía vital, y se merma con la angustia, desde la profundidad a la superficie, maquillada de felicidad apócrifa, que con un soplo de verdad desaparece, desnudando la realidad de la angustia.

3.

EL MITO DE UNO MISMO

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

Hay historias imaginarias que alteran las verdaderas cualidades de una persona normal y le dan más valor del que tiene ésta en realidad. De manera que aquella promesa de éxito que nos hacemos es sólo un mito de nosotros mismos.

El porqué de un mito de sí mismo nace de un nuevo olvido secundario de aquello que se olvidó primariamente, porque su recuerdo originario se tornó insoportable, no solamente por ser dañino, sino también por la imposibilidad manifiesta de su realización, que sería satisfactoria pero inalcanzable. Y se olvida para no fracasar. Sobre esta sucesión de olvidos se construyen sueños y fantasías, que también se olvidan, pero nunca desaparecen. Por ejemplo, una amnesia protectora no es desaparición ni disolución del dolor emocional ni fracaso ni acciones felices no realizadas. Son olvidos de olvidos encadenados que sólo se esconden en la exageración de aquello que quisimos ser y no

fuimos. Es la exageración de las dudas, transformadas en apócrifas personalidades huecas de sí mismas, donde se construye el mito. Una verdadera suerte de disfraz de la angustia, que tarde o temprano se desvanece y se derrumba frente a la realidad, ésa tan parecida a la verdad imposible.

Desde el mito caído se construye un verdadero ser, o mejor dicho, un ser realista, cuya conciencia de sí mismo se parece a la que existe verdaderamente dentro de su cuerpo y se adapta a la realidad circundante, sin perder la verdadera oportunidad realista de transformarla en sus posibilidades. A eso podemos llamarlo *trabajo*.

El cuerpo es la esencia y estructura primaria de nuestra existencia, todo aquello que sentimos se da por medio de él. Todos los olvidos se almacenan en su interior, más todo cuanto ve el mundo de nosotros como individuos apunta al cuerpo. Y todo cuanto obramos en esta vida, es por medio de él, sin olvidar su capacidad de actuar.

La angustia también habita en nuestro cuerpo y siempre nos lo hace saber. Preguntarse por qué estoy angustiado, o de qué nace mi angustia, es tan repetitivo como la larga cadena de olvidos que guardan el origen de ésta. El cuerpo se talla con olvidos que se confunden con síntomas. Y éstos, lejos de ser mentira, son, por el contrario, exageradamente reales, como una mítica expresión simbólica en lo físico de la fuerza de la naturaleza en la angustia misma.

4.

VERDAD Y AFECTO

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

Es mucha la carga y mucha la energía que insume negar y reprimir verdades dolorosas. El cansancio, la fatiga y el dolor corporal son testimonios explícitos de verdades tan ocultas como olvidadas, aunque siempre latentes, siempre dispuestas a dar el zarpazo sobre un cuerpo conmovido por los años y sus historias presenciales, de una vida repleta de verdades inconfesables por la conciencia propia, pero traicionada por los síntomas.

Los síntomas hablan sin palabras, las palabras que la conciencia calla porque no puede soportar su mención. Cuánta energía y cuánta carga concentrada hay en un dolor. Cuando éste estalla es una reacción en cadena, un desprendimiento desmesurado en un solo lugar del cuerpo, en un momento determinado de su historia, contando toda la historia contenida, reprimida y negada de una verdad que es afecto mal interpretado y peor expresado.

Nacemos libres de toda forma de conciencia de nosotros mismos, sólo sentimos una parte del cuerpo que se desprende de un todo. Nuestro nacimiento es una sección de un todo, de un siempre. Quedamos como una pequeña parte cortada del todo mayor, con una imperiosa dependencia de éste durante muchos años. Luego, sigue una evolución, donde somos el centro del universo social y material, pero a su vez no conocemos la diferencia y los límites de uno con el universo circundante; es ahí donde poco a poco tomamos conciencia de un ser individual, pero desde la megalomanía y omnipotencia de un infante, donde todo es deseo, todo es poder. Pero la realidad marca los límites y nuevamente hay un corte, una sección o escisión. Por un lado, todo quiere satisfacción; por el otro, todo nos autolimita. Desde aquí comienza a nacer la conciencia de uno mismo en la disyuntiva de qué es bueno y qué es malo, mientras el cuerpo materno se transforma en un verdadero segundo cuerpo, el cuerpo de otro. «Si hay otro, soy un individuo». Claro que ese cuerpo del otro no es cualquier cuerpo, es el cuerpo original. El cuerpo de la gestación, que tanto un hombre como una mujer pueden engendrar, no es un dato menor.

Sólo la mujer puede gestar a los seres humanos con su cuerpo, sin distinción de sexo. Provenimos de un cuerpo femenino. Y entonces una enorme cultura social y familiar marca límites e impone leyes y moral. Muchos deseos de satisfacción corporal quedan reprimidos en un vendaval de códigos. Y empezamos a limitar la satisfacción en pos de la convivencia de cierta concordia con los demás, a cambio de sobrevivir en la cultura que nos tocó en suerte. Desde este momento, progresiva y gradualmente, la conciencia limitará el deseo de las emociones corporales, y éstas forzarán a la conciencia a la rebeldía de la satisfacción interna. Se iniciará así un duro *interjuego* para toda la vida: socializar al animal corporal, deseoso de satisfacción ilimitada, para humanizar su convivencia social.

Las satisfacciones en el ascenso de la escala social acallan las del animal, que desea satisfacción de emociones corporales, libertad de movimiento, expresión somática y salud de necesidades básicas enfrentadas a la cultura de turno.

Cuántos reclamos internos hay en un dolor corporal, cuántas llamadas de ayuda hay en un síntoma corporal y cuánto amor frustrado hay en cuerpos tensos, rígidos e incómodos.

En la cultura del rigor del rendimiento laboral y la tiranía de la estética corporal de moda, encontramos trabajadores eficientes, pero no eficaces. Y cuerpos canónicamente estéticos, pero feos de gracia y confort acorde al deseo natural.

Si no hay equilibrio entre las necesidades básicas y fundamentales del animal humano con las realidades del ser humano, la angustia consciente y la ansiedad inconsciente vagarán por todos nuestros rincones corporales, haciendo nidos para síntomas de dolor, malestar digestivo, vértigos y mareos, muy propios de los tiempos que vivimos.

Buscar el bienestar social con malestar físico es un problema, porque entre el infante omnipotente y demandante que creció y se transformó en un adulto reprimido se encuentra el gran abanico de saber dar amor y no saber pedirlo para sí, o con los que sólo saben recibir amor y no saben darlo a los demás adecuadamente.

El recuerdo inconsciente de la vida intrauterina –vivir sin pedir–, siempre protegidos y no exigidos, nos puede llevar a sublimar el útero y a recrear en la vida adulta un lugar igual, o al menos parecido, al útero que nos gestó.

Es el tacto y el contacto afectivo de otro cuerpo lo que buscamos. La necesidad que anhelamos se encuentra en la caricia, en el abrazo o, por qué no, en la fusión total con otro cuerpo.

Saber pedir amor por la vía corporal es importante. Precisamente, el cuerpo es fuente de emociones, de sensaciones. El cuerpo debe ser fuente de placer. Sin embargo, en esta sociedad el cuerpo es lugar para la queja, para la extenuación. Hoy la conciencia de un cuerpo que sufre es fuente de angustia claramente consciente, y la angustia potencia el malestar de los síntomas.

A veces ser uno mismo puede ser una tarea imposible, porque se trata de no ser dos en uno, o uno en dos, o uno entre los otros, o como tantos pedazos de uno podemos partir la mismidad. Para llamar la atención de otros hacemos la división de uno entre «los otros», y que

éstos nos miren, que nos tengan en cuenta, para no ser un individuo desaparecido o seres sociales invisibles, no importa que la solución sea ser un roto en pedazos de formas de ser.

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

La falta de concienciación de un cuerpo plagado de «deseos en el olvido», retenidos en tensiones musculares, nódulos fibrosos o simplemente dolores migratorios que desgastan y agotan, son parte de un largo y añoso proceso de negación o resistencia a entenderse a uno mismo y producir cambios internos verdaderamente satisfactorios.

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