



Jorge Contreras

Dialogo con su cuerpo

Dialogo con su cuerpo

Darle un sentido a la vida es el objetivo que muchos de nosotros tenemos.

Cuando nuestros cinco sentidos están abiertos, alertas, receptivos y curiosos, este mundo nos extraña con sus maravillas, sus bellezas, y con su compleja perfección que nos ilumina, nos cautiva y nos transporta en las cumbres de la existencia y del placer. Otras veces, los mismos sentidos nos llevan por los caminos donde el miedo, la depresión, y el mal estar, se transforman, contra nuestra voluntad, en compañeros indeseables a lo largo de nuestra ruta.

Algunos podrán pensar que el dialogo con su cuerpo no tiene sentido, o coherencia, puesto que pretendemos no recibir respuesta alguna.

La observación de los procesos que llevan de las causas a los efectos, nos enseñan el camino que la razón debería tomar si queremos entender las dificultades que la vida pone en nuestro camino.

Sobre el dialogo, el diccionario nos dice:

“Conversación, intercambio de puntos de vista entre dos o varias personas, discusión con objetivo de encontrar un terreno de entendimiento”.

-Todos sabemos que nuestra capacidad de dialogo con los otros se manifiesta a través de una multitud des lenguajes.

- por el cuerpo: actitudes, miradas, expresiones, etc....
- por el pensamiento: deseos, plegarias, sueños, etc....
- por la voz: palabras, cantes, gritos, etc....
- y igualmente: los colores, los sonidos el arte, etc....

La vibración del cuerpo mezclado al mental crea otro lenguaje. El de las emociones, que afilan nuestros sentidos y nuestra intuición, facilitando la abertura al mundo.

Cuando la emoción esta presente, ni los gestos ni las palabras se imponen y eso se llama, “el lenguaje del cuerpo”. Si vemos un niño reír o llorar, su emoción nos habla, comunica lo que siente de una manera perfectamente natural e instantánea

En esta corta lista de los diferentes lenguajes que utilizamos conscientemente o inconscientemente, podemos añadir nuestros intentos de dialogo con la naturaleza, con la cual nos suele ser tan difícil de comunicar, y que por lo tanto, parece hablarnos todo el tiempo. Nos quejamos muy a menudo en las discusiones, de lo que llamamos “un dialogo de sordos”. Eso se aparenta en nuestra sociedad avanzada, a una torre de Babel, donde todos hablarían la misma lengua, pero donde el dialogo se quedaría mudo.

Si el dialogo con el otro nos es familiar, que cada uno encuentra su sitio en la vida y en la sociedad, existe otro dialogo que concierne el interior de si mismo. Solo podemos constatar, que tanto el cuerpo como la mente se encuentran en el interior del ser, de esa piel.

La piel, que dibuja y limita el cuerpo, los hindús la llaman la “maya” o sea la ilusión. En efecto, si pudiéramos, el espacio de un instante imaginar que nos quitáramos la piel de nuestro cuerpo como nos quitamos una camisa, permitiéndonos ver con claridad nuestras venas, arteras, músculos, y esqueleto en movimiento, tomaríamos

mayor conciencia de este interior fascinante, complejo, y perfecto, que vibra como la caja de resonancia de todas las emociones, sensaciones y vibraciones que nutren cada día nuestros sentidos.

-para que haya dialogo, es necesario que aya un interlocutor.

Si eso nos parece normal y lógico en nuestra relación con la gente, o el exterior de tener un interlocutor, como vamos a hacer para encontrarlo a l'interior de uno mismo?, de que o de quien hablamos? .Cuerpo, entrañas, mente, inconsciente, espíritu, Alma?

Determinar quien o quienes son los interlocutores a l'interior de si mismo es una condición previa al dialogo.

Somos todos conscientes que, lo que vivimos de positivo o de negativo en la vida, ocurre cuando tenemos los ojos abiertos. Este constato, confirma que nuestra mirada va exclusivamente hacia el exterior ocultándonos toda posibilidad de comprensión de nuestro mundo interior y de su funcionamiento tanto físico, psíquico que mental.

Suponemos el espacio de un instante, que el "cuerpo" y el "mental" Poseen una "entidad" propia, individual, e independiente,

Con funciones diferentes el uno del otro, pero teniendo la particular contradicción de una perfecta y total complementariedad e interdependencia.

Esta interdependencia condiciona favorablemente l'instauracion del dialogo, es decir, que si conseguimos en aceptar la idea que tenemos un cuerpo físico totalmente independiente, de ese cuerpo mental igualmente independiente y solidario, la unión de esos dos cuerpos puede emprenderse a traves de el Dialogo, y transformarse en una bellísima historia de Amor donde solo reine la armonía y la paz.

Cuando queremos empezar a dialogar nuestro su cuerpo, ciertos aspectos de nuestra personalidad vienen interferir en ese intento.

El echo de no quererse y de no amar sus formas o su morfología, o, una religiosidad o creyencia que intentaría de hablar con Dios pero nunca con sus entrañas, son obstáculos para un dialogo interior que deseamos sea claro, profundo y sincero. Cesar de mentirse, y cesar de encontrarse excusas que se transforman en razones y que tenemos tendencia por comodidad tal'vez, de tomarlas por verdades.

Entonces, si consideramos nuestro propio cuerpo como este interlocutor privilegiado, el dialogo es en fin posible, y todas las puertas pueden abrirse hacia el mañana.

Tomar el cuerpo como interlocutor privilegiado, permite que los pensamientos profundos puedan manifestarse a ciertos momentos sin la intrusión del mental, que quiere regir, reglar, y razonar, sin realizar que esta cargado de costumbres, credencias, miedos y otros tabús que pesan en el comportamiento individual, y colectivo por consecuencia.

Si no estamos en capacidad de reconocer nuestro posible interlocutor, el dialogo interior no puede instaurarse.

El primer escalón hacia el dialogo es la escucha.

Es fascinante pensar que cuando el pensamiento se fija en el Ser profundamente, uno realiza que poco o " nada", estamos a la escucha de nuestro cuerpo, y se sorprende uno, diciéndose al oído "ha si hubieras escuchado la vocecilla" no estaría en esta situación.

El sabio dice, "no ay mas ciego que el que no quiere ver".

Nuestra ceguera natural hace que, a parte del hambre y de la sed, solo el dolor nos obliga a tener atenciones hacia nuestro cuerpo, visto el sufrimiento que genera.

Sabemos que cuando el mental a sufrido un traumatismo, emocional, por ejemplo (la perdida de un ser), ese dolor se transmite al cuerpo. La medicina moderna describe ese fenómeno como: “las enfermedades psicosomáticas” que provienen de la mente y que se somatizan, es decir que el estado mental toma cuerpo, se encarna con efectos mayormente desagradables, tales que: úlceras, migrañas, ciáticas etc....

Igualmente, cuando el cuerpo esta herido, rotura de hueso por ejemplo, los dolores se repercutan naturalmente al nivel de la mente, llevando consigo la ira, la cólera, y todos los estados emocionales que se manifiestan en cada uno de nosotros desde la creación del mundo .Esos estados se caracterizan con mas intensidad cuando estamos cansados o debilitados, soportando dolores invadientes que le quitan el estatuto al individuo, y donde el hombre se transforma en “ser-dolor”.

Si el dolor se manifiesta a trabes del cuerpo con “dolores” físicos, el mental también tiene sus propios “dolores” psíquicos, que pueden llevar a veces a la depresión o al suicidio. Una experiencia traumatizante, ha sido el punto de partida de mi búsqueda concerniendo el dolor y las interacciones entre el cuerpo y el mental. El echo de compartirla, es pare mejor entender las etapas a fases múltiples que intervienen durante el proceso, y que llevan a un dialogo honesto y sincero.

“la agresión, de madrugada, fue de una extrema violencia, y un pedrusco partió la pierna (tibias y peroné). Rodilla al suelo, echarme al agua fue mi única salvación. Pelear y apedrearse con sombras mal intencionado, llenara mis pesadillas durante mucho tiempo. Operación, convalecencia y luego una lenta reeducacion.

Entendemos fácilmente las dificultades y el impacto que puede tener esa clase de trauma en una persona. El cuerpo, tiene sus propios dolores por la ruptura de los huesos, y la mente, sus miedos sus incertidumbres, sus incomprendiones, sus rabias y sus odios. Lógico cuando se vive una experiencia que genera miedos, angustias y a menudo fobias. Cada pensamiento hacia los agresores, aumentaba la rabia que insidiosamente e irremediabilmente se transformaba en odio delante de mis narices, sin que sea capaz a ningún momento de relativizar ese sentimiento, permitiéndole instalarse en mi cuerpo y en mi mente. Lo que tenía como consecuencias, es que a cada pensamiento negativo el dolor aumentaba en la pierna afectada, aunque pasaba totalmente desapercibido para el resto del cuerpo. El estrés provoca tensiones que a su vez aumentan el dolor, se instala como un círculo vicioso sin fin. Esta experiencia siendo larga, penible y dolorosa, será al final rica de las enseñanzas que solo el dolor y la frustración pueden aportar. Que mayor profesor que el dolor para obligarnos a encontrar un sentido a la vida, y a mirar nuestro cuerpo bajo otro Angulo, incitándonos a cambiar la visión de nuestro propio mundo, buscando estrategias que nos permitan de combatir los estados indeseables, si no queremos que elijan domicilio en su interior y sintiéndose bien, se instalen.

Esa experiencia me mostró la violencia del estrés para nuestro cuerpo y entrañas que están bajo el dominio de nuestros nervios, sin que en apariencia nos demos siempre cuenta.

Intentar de describir las grandes líneas de esta reflexión con la única voluntad de proponer una mirada diferente sobre los procesos evolutivos inherentes a mi sentido, a todo traumatismo tanto físico, mental, psíquico que moral.

- 1 : la sorpresa
- 2 : la incomprensión
- 3 : la rebelión
- 4 : la analisis
- 5 : la aceptación
- 6 : la unión y positivacion
- 7 : el perdón
- 8 : el Dialogo
- 9: la Curación

Cada una de estas etapas sigue un esquema que puede impedirnos de pasar a la etapa siguiente si la voluntad de “salirse de esto” no es lo bastante fuerte. Todos conocemos alrededor nuestro, personas que aunque los años hayan pasado, siguen en la frustración y las lagrimas encerrándose en si mismo, y esperando respuestas a las preguntas que ellos, no se hacen.

1: la sorpresa

Si, sorpresa, porque en el espacio de un instante, el individuo alegre, romántico, y con la confianza de los enamorados, se transformaba en un hombre frustrado, abatido, desarticulado, doloroso, en estado de “choc” y incapaz de realizar lo que le realmente le estaba ocurriendo, añadiendo a ese estado, el efecto de los tranquilizantes, calmantes y otros medicamentos. Solo con cerrar los ojos, aparecía la escena donde se encontraba observando su pierna formando un Angulo derecho justo debajo de la rodilla y apoyado en el suelo. Sorprendido también, de encontrarme acostado en una cama de hospital, con esa fuerte impresión de “había pasado muy cerca de la muerte.

2: la incomprensión

La sorpresa pasada y digerida, la famosa frase que dice “porque yo?” o “que he hecho para merecerme esto?” y toda una cohorte de preguntas acuden a la mente, y parece que la cabeza es un laberinto mental donde los negros pensamientos nos vuelven irascibles, agresivos, impotentes, perdiendo toda la capacidad de razonamiento y de concentración.

La obligación de estar clavado en la cama y con la perspectiva de largos meses de inactividad, de incapacidad y de dolor, no es de alegrarse. El moral estando a la baja, uno se encuentra fragilizado frente a ese golpe de el destino. En ese momento, parecía imposible de” pegar los trozos”, era la impresión de una pesadilla donde uno iba a despertarse y emprender de nuevo su vida como si nada hubiera ocurrido.

3: la Rebelión

La rebelión puede anclarse muy profundamente dentro del ser y para mucho tiempo si no estamos alertas a esta fase, porque la rabia, el odio creciente alimentados por la impotencia y el mal estar que se siente, provoca tensiones que aumentan el dolor favorizando a su turno nuevas tensiones que crean un circulo vicioso humor, tensión, dolor, donde el individuo ya no es un ser humano, sino que es un “Ser Dolor”. Las

imágenes que pasan y vuelven a pasar, el sentimiento de impotencia, refuerza el sentimiento de odio que alimenta ese círculo vicioso alimentando la rebelión. Esos estados impiden de encontrar la calma el respiro y la distancia necesaria para que el pensamiento se razone. El echo de tomar conciencia de los procesos generados por el estrés, nos permite de organizar una estrategia que sea eficaz. Esta fase puede ser muy larga si no estamos alertas, asta que la agresividad se afloje y deje sitio a un estado mas sereno que va a permitirnos de ver las cosas bajo un Angulo diferente. En caso contrario, uno puede roer toda la vida sus negros pensamientos.

4 : La Análisis

- La observación, la constatación, el análisis y el Razonamiento, Son a mí pensar, las grandes líneas de esta fase.

- la observación, permite de darnos cuenta de que manera funcionamos, la curiosidad y el interés por las cosas son sus principales motores.
- La constatación de los hechos tal y como han ocurrido, permite de situarse mejor en el movimiento de los pensamientos y de los actos, por lo menos contradictorios que han acudido durante ese tiempo que parece una eternidad y de
Relativizar. Si parece difícil en tiempo normal, no lo es tanto en el interior de un hospital, porque siempre se encuentra a alguien que esta peor que tu. Este análisis, se debe de ser neutral, sin críticas ni juzgamiento alguno, pero sin complacencia. El efecto de espejo que resulta de esa actitud mental, permite la distancia emocional propicia a la objetividad, aumenta la concentración y facilita la reflexión. Esta actitud, lleva a tener otra mirada sobre si mismo, sobre su situación y particularmente sobre los sentimientos de odio que se vuelven obsédantes. Empezar por aceptar su presencia natural, luego cesar de alimentarlo por las imágenes, los recuerdos y las discusiones que a más de ser estériles, proyecta constantemente en este pasado que uno desea olvidar. A cada "que te paso?" una respuesta corta como "un pequeño accidente", evita explicaciones que te hacen revivir lo ocurrido.
- La razón entra entonces en el campo del pensamiento, Su objetivo, es de reconocer los estados emocionales que conducen hacia la mejoría, y para ello depende de la mirada que uno tiene hacia el mundo. Es necesario de expulsar Todos los pensamientos negativos, porque cómplice del mal estar que nutre el círculo vicioso; humor, tensión, dolor, y condiciona la evolución positiva o negativa del trauma.

Mas vamos a sonreír a la vida, sonreír al dolor y las situaciones en las cualas nos encontramos en contra de nuestra voluntad, menos las tensiones tendrán apoyo en el cuerpo y en nuestro estado mental. Una gestión sana de las emociones se propone en ese momento y se realiza a que punto, descargado del peso de las tensiones omnipresentes, uno se siente un poco más ligero y disponible y la esperanza aparece poco a poco vivificando la moral y tomando el sitio que le pertenece.

Cuando el razonamiento se impone, nos empuja hacia el optimismo, la esperanza y el buen humor, obligando a relajarse y a escoger el camino que nos sacara salvo de

esta experiencia por lo menos injusta. A partir de el momento donde el pensamiento es naturalmente positivo, solo nos queda de seguir su movimiento, reconociendo los bien hechos sobre nuestra condición física, y mental y ver crecer el estado de ánimos. Positivar sus pensamientos, sus palabras y sus actos, sin artificios para la mente, y con sinceridad, trae calma y serenidad para continuar en el camino que nos queda por recorrer.

Este análisis, obliga a concentrar el pensamiento, y a escoger dentro de los diferentes aspectos de lo ocurrido, lo que es importante de definir y de razonar. Esta fase es larga y fastidiosa porque nunca es simple de mirarse al espejo, y tomar las decisiones que sacan los estados indeseables que han tomado raíces al interior de si, y donde todo consenso parece inútil.

El odio no es una palabra vana dice el sabio, es un enemigo con raíces plantadas dentro de nuestro corazón, que debemos combatir con toda nuestra fuerza y voluntad.

Muchas personas no pueden o no quieren enfrentarse a si mismo porque no están conscientes que es una de las llaves que nos revelan los secretos de la curación.

5 : la aceptación

Cuando hemos atravesado las primeras fases, que son, la observación, la constatación, el análisis y el razonamiento, interviene en el proceso la aceptación.

Constatamos en la vida diariamente, que nos parece difícil de aceptar los “inconvenientes” naturales, tales que la lluvia, el frío, el calor, la enfermedad, el dolor, la perdida de un ser querido y otros tantos ejemplos que podríamos añadir.

Aceptar lo natural, aceptar lo que nos parece justo o injusto, aceptar lo inaceptable, es el reto que tenemos que relevar, si queremos ser capaces de aceptar el dolor, la enfermedad o el Handicap. Aceptar, la vida como la muerte, aceptar de hacer y de hacerse confianza, porque libera las tensiones, en consecuencia disminuye los dolores y genera confianza. Si aceptar pide un esfuerzo de comprensión, es porque nuestras civilizaciones occidentales se han alejado progresivamente del espacio espiritual para solo ocuparse del espacio económico donde la rentabilidad es el único objetivo y que limita nuestra capacidad de dialogo.

Aceptar es una etapa indispensable para disminuir o evacuar los rencores y los odios persistentes que en caso contrario se agarran con fuerza y determinación en el fondo del corazón. Aceptar los inconvenientes, aceptar el dolor, aceptar de continuar a vivir, aceptar es una de las claves de la curación. Cuando aceptamos nuestra situación y condición, todo el ser se siente mejor, se relaja, y la ira deja sitio a un estado que oscila entre el fatalismo impuesto por la situación y la positividad dinámica del pensamiento, estado al que llamo “combate positivo” donde la mente excluye todo pensamiento que traiga prejuicio al equilibrio y la serenidad del individuo.

Sin aceptar, no hay curación. Aceptar, es una etapa indispensable, refuerza y da coraje para continuar lo que se aparenta ser un recorrido del combatiente sembrado de espinas que a veces nos engañan y a veces nos muestran el camino.

6 : El perdón

A fines de reanudar un dialogo claro, eficaz y sincero consigo mismo, debemos extirpar los rencores y los malos pensamientos que todavía siguen dentro de

nuestras entrañas. En efecto, como obtener un dialogo verdadero sin haber obtenido el perdón, ni a su turno, haber perdonado.

Si nuestra mente no olvida, nuestro cuerpo también tiene una memoria. Es por esa razón, que el perdón debe de llenar todo el cuerpo hasta la más pequeña de las células que lo constituyen.

Si perdonar al otro no es cosa simple (todos hemos a un momento de nuestra vida, vivido una situación que lo confirma), perdonarse a si mismo es aun mas difícil y todas las enfermedades clasificadas por le medicina como psicósomáticas, atestan de las consecuencias nefastas que los odios y los rencores pueden tener sobre el cuerpo humano. Perdonar, es borrar la pizarra que libera de las culpabilidades que frenan y que pesan en cuanto a la evolución que nos lleva en el sendero del perdón saca las lagrimas dialogo. Perdonar, nos libera del encerramiento donde la mente nos empuja si no somos lo bastante atentos.

Un pensamiento simbólico pero sincero, puede bastar a hacer saltar las barreras que impiden al dialogo profundo de instalar la razón.

El equilibrio, la armonía, un parecido de paz, muestra la punta de la nariz procurando una paz interior que se había esfumado desde la agresión y que deja sitio para la búsqueda de la unión.

7 : La Unión

El cuerpo y el espíritu viven separadamente y individualmente un mismo estado.

Cuando ese estado se manifiesta con el dolor, el uno como el otro viven las consecuencias de lo que ocurre, donde se constata un antagonismo natural del echo, que hablando de una manera abstracta, la mente vuelve indirectamente el cuerpo, responsable de los dolores y de la incapacidad que siente, y a contrario, el cuerpo reprocha a la mente las tensiones facultativas que encaja por su culpa. Entonces, es necesario e imperioso a este estado del proceso, de crear la unión de estos dos polos, llevando cada uno a identificarse al otro hasta el razonamiento del “Uno” en tanto que entidad única e indivisible, porque es juntos que podremos salir hacia delante con el mínimo de secuelas.

Reforzado por esta comprensión, las condiciones son favorables para reanudar el dialogo tanto esperado.

8 : El Dialogo

Como lo hemos mencionado antes, para qué aya dialogo es necesario de tener un interlocutor. Concerniéndonos, solo es cuando habremos admitido la posibilidad que todo nuestro cuerpo entero con los órganos que lo componen hasta la más mínima de las células, pueda ser este interlocutor privilegiado.

Una de las dificultades que se encuentran en nuestros intentos de dialogo con el interior, es que partimos de un pensamiento que el cuerpo esta aquí para servirnos, de este echo, rehusamos a considerarlo como un interlocutor capaz de encontrar soluciones a nuestros problemas internos.

Este cuerpo, que con su propia inteligencia, su propia memoria, y su increíble sensibilidad, es la caja de resonancias de todas las emociones y vibraciones donde nos sentidos se nutren. Este cuerpo, que estoy convencido, detiene los grandes secretos que todo filósofo busca a lo largo de su vida a traves de las escrituras antiguas, la teología, la ciencia, la medicina o la física. El cuerpo es el laboratorio de

búsqueda el mas completo que uno puede soñar un buscador, capaz de aportarnos muchas de las respuestas deseadas, por poco que seamos un a su atención y a su escucha.

Probablemente que una de las dificultades a las cuales nos confrontamos, consiste en el hecho que lo que vivimos de manera positiva o negativa, consciente o inconsciente, se lo debemos a los ojos abiertos que reciben la gran mayoría de sus influencias. A partir de esa observación, nuestras emociones pareciendo venir solo del exterior, nos vela y nos oculta todo lo que concierne nuestro propio mundo interior. Tomar conciencia, es girar la mirada hacia el interior donde un mundo desconocido y maravilloso me dice que es mi cuerpo, que aspira a la armonía a la paz y a la felicidad, y que eso, ahora lo sabemos, depende de ti.

Hablar a nuestro interior, a nuestras tripas o a nuestro corazón, con el cariño y la consideración que tenemos con las personas queridas, es reconocer su existencia a nosotros mismos, y emprender una relación diferente consigo. A eso en India, lo llaman “renacer”

9 : Curación

Rico de ese entendimiento el dialogo tan deseado puede instaurarse, en fin liberado de los odios, fobias, y otros miedos. El cuerpo y la mente relajados “como un solo hombre”. Sabemos que pedirá un cierto tiempo, pero la alegría y las ganas de vivir tienen un aliado de valor, que es le tiempo que borra lentamente pero seguramente las huellas que hemos dejado detrás de nosotros.

Constatamos que el camino que nos es impuesto en esas situaciones de trauma físico o mental añadiendo toda clase de enfermedades, nos incita a un combate consigo mismo y nuestro propio funcionamiento psicológico, psíquico y mental.

Si la vida es un combate, el amor, la razón, la voluntad y la perseverancia, son las armas que nos permiten salir vencedores de esas duras pruebas que el destino pone en nuestras rutas.

“Todo lo que no te mata te refuerza” dice el sabio.

Conclusión

Este ejemplo, con la narración de los procesos implicados, demuestra si fuera necesario, la importancia de la parte mental y psicológica en la realización de este dialogo. Vemos con claridad las etapas que más o menos debemos atravesar cuando nos encontramos en ese tipo de situaciones. La interacción entre el cuerpo y la mente, hace que si el cuerpo esta herido, se repercute irremediabilmente en nuestro comportamiento mental, el inverso es igualmente cierto. Cuando la mente esta "pachucha" cansada, depresiva, o en estado de choc, el cuerpo come mal, digiere mal, duerme mal etc.... lo que acentúa negativamente el estado en el cual uno se encuentra.

El dialogo con su cuerpo debe de venir de lo mas profundo del alma para que todo tu ser te responda con mejorados de salud, sensibles pero reales, que llegan a veces a ser milagrosos.

El sabio nos dice:

"Todo lo que no entenderás a trabes de tu cuerpo, no lo entenderás en ningún otro lugar" Lao tseu

Instalar un proceso mental positivo siguiendo esta frase como ejemplo.

Un camino que tiene corazón,
Se muestra fácil de seguir
Y no le cuesta ningún esfuerzo
Para amarla

Jorge Contreras Ayala

Mayo - 2003 St Etienne Francia