

## EL CUERPO, EL CUERPO, EL CUERPO!!!

El cuerpo, la máquina. Aquél que **nos ayuda a llevar a cabo la acción en el mundo**. Aquél **al que tanto le exigimos**, frecuentemente: Le exigimos que funcione perfectamente. Que sea “bello” (según los cánones de belleza que marca la sociedad que nos rodea, claro). Le exigimos que compita, que siempre llegue a más. Le exigimos que no envejezca. Y cuando lo hace, cuando envejece, lo rechazamos, o nos sentimos rechazados, que ya no valemos. Le exigimos que siga funcionando cuando enferma, cuando para, cuando se intenta hacer escuchar.

**El cuerpo, desafortunadamente, es el gran olvidado.**

**Una paradoja más** de las muchas que encuentro en el mundo que nos rodea. El olvido, **la desconexión absoluta del cuerpo** y su funcionamiento **en la era del “culto al cuerpo”**. Aunque estaría mejor dicho, el culto a la imagen que quiero que dé el cuerpo.

En Gestalt, y en general en muchas de las técnicas terapéuticas o de crecimiento personal que actualmente se proponen, se tiene en cuenta al cuerpo como **el enfoque principal del trabajo con un@ mism@**. Y es que **el cuerpo es la base, la puerta de entrada, el lugar donde se da la transformación**. El cuerpo es la verdad, es el presente, es **lo más auténtico a lo que podemos acceder, siempre**.

Y es que el cuerpo, no está en absoluto separado de la mente y sus pensamientos. Tampoco está separado de la energía que en esencia somos. Las medicinas orientales siempre lo han sabido, y los llamados “enfoques holísticos” lo tienen en cuenta. **Somos una unidad conformada por cuerpo, mente y energía**.

**En la mente**, se suceden las interpretaciones, argumentaciones, explicaciones y análisis de lo que está ocurriendo. A menudo, todas estas “películas” que están transcurriendo en la mente no tienen nada que ver con la realidad. Pero **el cuerpo las recibe como reales**, como si fuera lo que realmente está ocurriendo.

Es ésta **una de las causas principales del estrés**, por poner un ejemplo. La mente corre, intenta escapar (acompañada de un torbellino de pensamientos), a otro momento, a otra situación que no sea el presente. El cuerpo recibe continuamente esta presión, esta prisa sin sentido. La congoja suele aumentar sin ser percibida, hasta que el cuerpo, a menudo, necesita mostrar más claramente lo que le sucede.

Es así como **a lo largo de nuestra vida, el cuerpo va registrando (física y energéticamente)** experiencias, represiones, emociones, traumas y circunstancias que nos van aconteciendo. En palabras de *Marina Borruso*, enseñante de Presencia (\*1):

*A medida que el tiempo va transcurriendo, vamos acumulando emociones que no han sido realmente vividas, y por tanto se han quedado congeladas en el cuerpo. Quedan depositadas en nuestros músculos, presionando nuestros tendones, formando un rígido escudo que nos lleva a asumir una postura corporal determinada. Nuestro cuerpo se convierte en un espacio de espesura emocional. Es por ello por lo que a menudo explotamos emocionalmente, porque la acumulación es tan grande que buscamos liberarla, escupiéndola hacia alguien o, a veces, creando una enfermedad.*

**Atender al cuerpo**, y por atender aquí entendemos **prestarle atención**, en el más amplio sentido de la palabra, es **el mayor presente** que podemos hacerle no sólo a **nuestro cuerpo, si no a nuestra psique y a nuestro Ser**. Estar presente, vivir plenamente, dejar ser y estar con las

sensaciones, percepciones, incomodidades o cualquier manifestación física que nuestro cuerpo esté atravesando, es también **una de las más potentes posibilidades de transformación profunda**. Es una de las formas más accesibles para estar presente.

Como dice *William Schutz* (\*2), y con ello terminamos:

**Si sé lo que me dice mi cuerpo, conozco mis sentimientos más profundos y puedo elegir lo que debo hacer.**

Hasta el próximo mes, y gracias!

*Begoña Castillo*

(\*1) extraído de "essere nel presente, il risveglio" Ed. *Techniche nuove*

(\*2) *todos somos uno, la cultura de los encuentros*. Ed. *Amorrortu*