

# ¿ESCUCHAR AL CUERPO?

Por Nicolás Lobos

Las variaciones del apotegma “hay que escuchar al cuerpo” han sido bastante eficaces a la hora de espabilar a multitud de hombres y mujeres que creen que todo es cuestión de voluntad o que todo pasa por el cerebro o por la mente. Sin embargo, cuando tomamos al pie de la letra a la ideología que afirma “el cuerpo habla”, no quedamos muy lejos de aquellos racionalismos voluntaristas e híper cerebrales.

El cuerpo no habla, nosotros lo hacemos hablar. Nosotros tomamos las sensaciones somáticas, las impresiones anatómicas o fisiológicas, los dolores, tensiones, ardores, adormecimientos, intensidades, cólicos, diarreas, sarpullidos, retortijones, temblores, estornudos, cansancios, ansiedades, jaquecas, inflamaciones, vinagreras o calambres como significantes portadores de sentido.

Cuando afirmamos “el cuerpo habla” suponemos que tiene una verdad para decir y, por lo tanto, nos posicionamos frente a él como frente a un oráculo y esperamos así alguna epifanía. Esta posición implica “creer en el cuerpo” asignándole de esta manera una cierta transparencia o pureza que lo haría capaz de ofrecernos una verdad desinteresada. Porque claro, nosotros podemos engañarnos a nosotros mismos, la gente que nos rodea puede darnos opiniones cicateras, nuestra pareja, amigos, padres, hijos o médicos pueden hablarnos desde una visión sesgada por envidias, celos, resentimientos, egoísmos, competencias, vanidades, intereses económicos o ignorancias. La gente con la que hablamos puede tener un enfoque torcido –incluso retorcido- respecto a nosotros y a nuestra salud, pero el cuerpo no: ¡a diferencia de las personas el cuerpo hablaría sin segundas intenciones ni intereses ocultos!

También es frecuente que “escuchemos” al cuerpo como escuchamos a un padre o a un maestro que levanta la voz frente a nuestros caprichos infantiles. Esta retórica es muchas veces necesaria para tantos que –aún a una edad avanzada - insistimos con nuestros berrinches y sólo nos recatamos frente a la ira paterna o a la palabra divina. El cuerpo, como un padre o un maestro enojado, nos haría entrar en razón con un tirón de orejas.

El cuerpo no habla a no ser que proyectemos en él nuestros fantasmas o lo dejemos librado a la ideología dominante o a los significantes-amo que pueblan los discursos actuales... lo que no es sino otra forma de desconocerlo.

Que haya una conexión íntima entre el cuerpo y los contenidos conscientes, subconscientes e inconscientes, entre el cuerpo y la forma como lo pensamos, entre el cuerpo y las palabras y categorías que usamos al pensarlo, entre el cuerpo y las ideologías que lo atraviesan, no significa que el cuerpo **sea** inconsciente e ideológico. No son sinónimos. El cuerpo no está hecho de palabras, categorías y fantasmas –los excede enormemente- y no basta con cambiar las categorías que usamos al nombrarlo para modificar su realidad. Analizar, deconstruir, pensar las categorías, las palabras, los paradigmas que usamos para “escuchar” al cuerpo es condición necesaria pero no suficiente para incidir en algo de su real.

En fin, el cuerpo no nos va a decir “te va a dar un infarto”, “estás pisando mal cuando caminás”, “te está saliendo una ampolla” o “estás exigiendo demasiado la cadera con esa elongación”, pero lo que sí es cierto es que hay que estar atentos y atentas a los esfuerzos desmesurados, a las tensiones persistentes y a las contracturas habituales tanto como a los sedentarismos, perezas y naturalizaciones que aparecen en nuestras prácticas corporales.

Tal vez la expresión “tener conciencia corporal” sea más interesante que la de “el cuerpo habla”. La conciencia corporal implica detenerse en la manera como caminamos, cómo nos sentamos, cómo alejamos -o no- las orejas de los hombros, cómo nos paramos, cómo reaccionamos a esta o aquella comida, ejercicio, masaje o esfuerzo. Estar consciente de cada músculo, órgano, articulación, así como del conjunto de huesos, músculos y articulaciones es una tarea que exige una condición fundamental: no suponer. No suponer: “este dolorcito no es nada...”, pero tampoco “¡debe ser muy grave...!”; no suponer que es un mensaje del universo ni una prolongación de la historia familiar. Pero al mismo tiempo ser conscientes de que las historias familiares pesan y tienen cierta consistencia en los cuerpos. Se trata de ir y ver qué pasa, observar en silencio, probar a través del tiempo sin acudir tan rápidamente al cúmulo de respuestas precocidas que guardamos en la alacena, sin acudir tan rápidamente a lo que queremos o tememos escuchar.

Tampoco se trata de remplazar el “creer en el cuerpo” por un “creer en la medicina”. Yo personalmente no creo en los médicos, ni en alópatas ni homeópatas, pero escucho atentamente a cada uno de ellos cuando los consulto. Y consulto a varios cuando se trata de un tema complejo. Tanto alópatas como homeópatas tienen razones, pero ninguno tiene la razón.

Intentar conocer nuestro cuerpo, estar atentos y atentas a él implica en primer lugar saber que el cuerpo es complejo, opaco, que es necesario percibir matices, grados, dosis, tendencias, indicios. El conocimiento del cuerpo en su materialidad será posible después de observar, mirar en detalle y ver en silencio, advertir qué se puede apreciar y qué se puede distinguir aquí y allá. Eso requiere probar, notar qué pasa si intento esto y qué si intento aquello... requiere suspender el juicio (el saber) durante el tiempo suficiente como para que algo parecido al conocimiento se produzca. Conocer nuestro cuerpo es una práctica, requiere insumos de la medicina -sea homeópata o alópata- de la kinesiología, del yoga, del deporte o de la danza y produce conocimientos y efectos dentro de esa práctica, requiere tiempo, paciencia y ejercitación. Por el contrario, si estoy ansioso por “escuchar al cuerpo”, probablemente mis lógicas conscientes, subconscientes o inconscientes, ciertas ideologías en las que fui criado o en las que estoy sumergido (higienistas, médico hegemónicas, sanitaristas, machistas, ancestrales, orientales o *new age*) ocuparán el lugar del mensaje, pero este no será otra cosa que la palabra que espero o la palabra que temo, de cualquier manera, el resultado tendrá probablemente poco que ver con el cuerpo en su materialidad. Si hay una palabra que probablemente aparezca en ese momento será la voz de mi pareja o la de mi médico o la de mi amigo/a que me dijo hace años que tenía que hacer más o que tenía que hacer menos... digamos que me hizo una advertencia -algo que entonces desconocí por pereza, miedo o excitación-. Siempre se puede encontrar en el cajón de los recuerdos algún exceso o algún defecto para que -*après-coup*- el cuerpo “nos diga” lo pertinente hoy. *Après-coup*, es decir, con el diario del lunes.

El cuerpo no es una máquina, pero tampoco es “un otro” autónomo, enfrentado y diferente a mí. Está atravesado por lógicas ideológicas e inconscientes, pero no está

hecho de palabras o de fantasmas. El cuerpo existe en su materialidad más acá y más allá de significantes y fantasías. Ahora bien, esa materialidad no es sólo anatómica, fisiológica, histológica o patológica, no nos referimos exclusivamente a la materialidad que observan y analizan los médicos. Se trata del cuerpo que puedo conocer y del que puedo ir tomando, de a poco, conciencia.

No es una máquina programable, tampoco está hecho de fantasmas por más que las lógicas ideológicas e inconscientes se anuden y choquen frecuentemente en él. No es un sujeto, incluso si lo pensamos holísticamente el cuerpo no habla. Los únicos que hablamos somos nosotros. Los únicos sujetos -con suerte, mucho trabajo y... al final del día- seremos nosotros. En fin, el cuerpo no nos va a hablar ni nos va a enseñar nada, pero es imprescindible que aprendamos.