



## LAS DIMENSIONES DE LA PERSONA (II): NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo es la dimensión más externa de nuestra identidad. Es nuestra naturaleza material y nos une a todo el mundo de los seres vivos. Desde un punto de vista biológico, el cuerpo es un organismo, un conjunto de sistemas físicos y químicos relacionados entre sí. Toda nuestra vida, todas sus dimensiones tienen un soporte biológico, tienen su repercusión corporal. Aprender su funcionamiento siempre es importante para conocernos mejor y comprender nuestra conducta.

Como sistema de sistemas, nuestro cuerpo está continuamente sufriendo desequilibrios y organizando respuestas efectivas para recuperar el equilibrio perdido. Es lo que conocemos como *Homeostasis*. El desequilibrio se produce por defecto o por exceso. Por ejemplo: si a mi cuerpo le falta el agua, surge la necesidad de beber líquido, y desplegaré conductas para poder calmar mi sed y volver a recuperar la calma. Por el contrario, si mi organismo tiene un exceso de líquido, necesitará eliminar agua y lo hará también para recuperar su equilibrio. Este ajuste homeostático puede ser aplicado a otras dimensiones de la persona, según explica la teoría de la *escuela Gestalt de Psicología*. El ser humano tiene necesidades de seguridad, de afecto, de reconocimiento... Y todos intentamos actuar de manera que



queden satisfechas. Si el cuerpo nos enseña algo al ser humano es la importancia del equilibrio.



El cuerpo, más allá de su comportamiento biológico es también muy importante por otros muchos aspectos. Por ejemplo, gracias al cuerpo cada persona se hace realmente presente. Somos cuerpo, somos seres materiales que podemos ser vistos, oídos, tocados, olidos... y también abrazados, heridos, ignorados, festejados... También, en nuestra materialidad, podemos enfermar y, tarde o temprano morir. Nuestro cuerpo nos permite hacernos presentes a los demás, por nuestra apariencia material

somos reconocidos e, incluso, comprendidos. No sólo podemos saber con qué personas nos encontramos, sino también, cómo se encuentran en ese momento. La apariencia externa es nuestra tarjeta de visita.

Nuestra presencia puede ser vivida además como *estar presentes*. El cuerpo no puede transportarse por el espacio y por el tiempo; siempre está *aquí y ahora*. A diferencia de la mente y los deseos, que suelen transportarme a otros momentos y lugares, el cuerpo nos ancla a la realidad material. Y esta cualidad, aunque pueda ser muy frustrante, es el único espacio para la salud psicoespiritual. Sólo el presente es real: si vivo al margen de la realidad, en la fantasía o en el espacio virtual, estoy disociado de mi cuerpo y tarde o temprano llegaré a enfermar.

Desde nuestro cuerpo material nos abrimos al mundo material. Somos seres vivos en nuestro medio ambiente, que nos influye constantemente. Se conocen como *biorritmos*: la luz solar, las estaciones del año, el clima... la vida natural tiene sus propios ciclos en los que estamos inmersos. Nuestro organismo está acostumbrado a ciertos ambientes naturales; el ser humano, sin embargo, dada su gran capacidad de colonización de otros ambientes, ha ido sometiéndose sin darse cuenta a situaciones cada vez más agresivas. Las personas llegamos a vivir en casi cualquier



parte del mundo, sí; pero pagando cierto precio. Necesitamos recuperar el valor de una vida saludable que no genere tantos desequilibrios y trastornos en nuestro cuerpo.

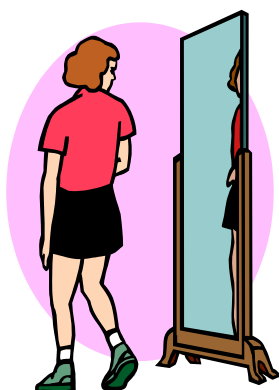
El cuerpo, como soporte de toda la actividad humana, se ve influido por todas las demás dimensiones de la persona. Los sentimientos o los pensamientos repercuten en el equilibrio somático de mi organismo. Es importante aprender esta íntima conexión que, en cada individuo adquiere perfiles distintos, pero gracias a ella puedo saber que mi vida no goza de buena salud psicoemocional. Desde una visión holística, la somatización de los problemas personales se convierte en una posibilidad de tratamiento de la enfermedad de una manera más completa y profunda.

La observación del propio cuerpo me permite reconocer qué me está pasando aquí y ahora. A través de las sensaciones corporales llego a conocer mis emociones. El cuerpo es un criterio de discernimiento para poder aclararme en conflictos emocionales y/o personales. Ante la posibilidad de que mi corazón diga una cosa y mi mente otra bien distinta, el cuerpo se convierte en criterio de verdad. Así como las otras instancias me pueden engañar, *el cuerpo no engaña*.

Todas estas cosas nos invitan a valorar más nuestro cuerpo en nuestros procesos de aprendizaje y de autoconciencia. Por un lado, *lo que el cuerpo no aprende, no se aprende*. La memoria corporal es mucho más primitiva y decisiva que otros aspectos de mi memoria. Este aprendizaje corporal se reconoce con fuerza en escuelas como la *Bioenergética*. Introducir más cuerpo en la espiritualidad es saber que

el cuerpo es *la puerta de la interioridad*. Es la autoconciencia corporal el primer paso para la toma de conciencia de cualquier proceso interior, es la herramienta básica para darse cuenta.

Podemos concluir que no es suficiente afirmar que tenemos un cuerpo, sino que *somos este cuerpo*. Durante el desarrollo de nuestra historia personal, a lo largo de lo que conocemos como proceso de individuación, todos tenemos que llegar



a identificarnos con *nuestra imagen corporal*. Soy esta persona que veo ante el espejo. Hoy en día asistimos a lo doloroso y difícil que se está haciendo precisamente esto: la aceptación de mi imagen corporal. Esta crisis cultural y social nos manifiesta el nivel de disociación que la población actual está transmitiendo.

Dentro de la identidad corporal hay que dar un especial relieve a la identidad sexual. *La sexualidad humana* es básicamente corporal, pero alcanza a todas las dimensiones de la vida humana. En ella se condensan muchos de los temas referidos al cuerpo: tenemos una identidad sexual que reconocemos a través de nuestro cuerpo. Con él nos abrimos al encuentro personal con otros individuos con los que queremos compartir nuestros deseos más íntimos. Por eso, como es nuestro cuerpo, la sexualidad es también altamente vulnerable, desde ella nos sentimos amados y engañados, cuidados y dañados, reconocidos y olvidados...



Una prolongación especial de nuestro cuerpo se vive en la propia vivienda: el hogar como espacio material de mi presencia es el lugar del encuentro, de la seguridad básica... Mi casa refleja lo que soy y cómo estoy. No sólo nos

influye en nuestros estados de ánimo, sino que nos permite mostrarnos tal y como somos. En ella se reflejan mis conquistas y mis conflictos, mis miedos y mis creencias. En muchas ocasiones, el cambio personal implica también y se apoya en un cambio o una reforma de la propia casa.

En conclusión: reconocer y aceptar nuestra dimensión corporal implica educarnos en la lógica del equilibrio. Vivir en contacto con la naturaleza, respetando el medio ambiente y sus ritmos, adquirir hábitos saludables de alimentación, aseo o descanso, la práctica razonable del deporte son algunas de los compromisos que podemos asumir como cuidado de nuestro cuerpo. Pero podemos hacer mucho más: aprender a estar presentes a nosotros mismos, escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice o aceptar mi imagen corporal son tareas necesarias para vivir conectados con lo que somos.