

Thérèse Bertherat
Carol Bernstein

CORREO DEL CUERPO

Nuevas vías de la **Antigimnasia**®



PAIDÓS

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Capítulo 1
Capítulo 2
Capítulo 3
Capítulo 4
Capítulo 5
Capítulo 6
Capítulo 7
Ejercicios
Nota a la edición española
Bibliografía
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

En esta ocasión, y habiendo dado un primer paso con la antigimnasia, Thérèse Bertherat y Carol Bernstein nos proponen hacer una escucha activa de aquello que nos dice el cuerpo y asumir la responsabilidad para vivir con todo el cariño y el amor que realmente merecemos.

Thérèse Bertherat
Carol Bernstein

Correo del cuerpo
Nuevas vías de la Antigimnasia®



Capítulo 1

Quisiera lo imposible...

Quisiera que este libro estuviera hecho de otra manera que con simples palabras. Con sensaciones, por ejemplo, con silencios. Quisiera que este libro no tuviese personalidad ni encanto y que no nos hiciera soñar, ni a usted ni a mí. Quisiera que este libro no tuviera autor o, a lo sumo, que no tuviese narradora, que fuese sin «yo», puesto que el «yo», hecho de palabras, se concreta en un juego de palabras, un juego en el que se extravían autor y lectores y en el que finalmente ambos salen perdiendo.

¿Por qué este deseo? ¿Por qué ese tono casi de desengaño? Porque me interesa evitar que vuelva a empezar, para usted y para mí, la experiencia que siguió a la aparición de mi primer libro: *El cuerpo tiene sus razones*. Esa experiencia, que fue de extrema riqueza, me ha confirmado que el libro en cuestión, a pesar de haber sido considerado casi por unanimidad un éxito, fue, a la vez, un fracaso.

El objetivo principal que me guiaba en *El cuerpo tiene sus razones* era poner de manifiesto ciertos conceptos y ciertas prácticas revolucionarias. Me parecía más simpático, más sencillo, hablar de ellos a través de mi encuentro con los mismos. De este modo, sin sospechar las consecuencias, me convertí en un personaje dentro de mi libro. Pero este personaje, en lugar de aclarar las ideas del libro, las eclipsó. Comoquiera que sólo existía a través de las palabras, resultó parcial, casi ficticio y se convirtió en el interés principal del libro para un gran número de lectores.

En la misma medida en que los conceptos y las prácticas expuestas eran fuertes y rigurosos, el personaje dejaba entrever su maleabilidad. Se lo convertía en lo que uno quería; en una santa especialista en milagros, una desencantadora capaz de anular los malos sortilegios, una madre perfecta, una hermana mayor ideal, una amante en potencia. El lector se servía de aquella Thérèse Bertherat como de un personaje de novela, para extraer de éste una sensatez, para confirmar su experiencia, para socorrerle en la soledad.

Antes que un libro documental cargado de informaciones nuevas e inéditas, *El cuerpo tiene sus razones* se convirtió, a los ojos de un gran número de lectores, en una especie de novela o, mejor, de libro blanco, en que el lector no leía más que lo registrado por él, o lo que había imaginado.

¿Que cómo puedo saberlo? ¡Por las cartas! Más de quince mil personas me han escrito para hablarme de la lectura de este libro. Ahora bien, varios millares de ellos se referían a un libro que yo no había escrito, a un libro que tan sólo podía ser la creación de uno de los comunicantes y que, a menudo, era la antítesis del mío.

Pero ¿de qué me estoy lamentando? ¿No estoy satisfecha de haber ayudado a los demás, sean ellos quienes sean? ¡Pues no, no lo estoy! No escribí el libro para ofrecer un consuelo o una tabla de salvación, que se podían hallar en otra parte, en centenares de libros, en las revistas del corazón, en las emisiones de la radio, sino para revelar un descubrimiento revolucionario —el de Françoise Mézières— y un método que no eran simplemente de alivio o consuelo, sino de *curación*. Cuando uno aporta algo asombroso, ¿cómo podría satisfacerle verlo transformado en una muleta que permitiera mantenerse en su posición habitual, más confortablemente?

Quisiera lo posible...

En el presente libro me gustaría repetir, de modo más claro y más detallado, lo que he aprendido de Françoise Mézières. Porque ahora sé que su concepto de base se deja captar, en un primer momento, con bastante facilidad por la inteligencia, pero que, a cada instante, está en peligro de verse rechazado por una «cabeza-cuerpo» llena de viejas etiquetas y de automatismos que se resiste a asimilarlo con todas sus fuerzas y sus astucias.

Todavía mejor que decir y repetir mis certidumbres, quisiera poner en cuestión algunas de las ideas que hace mucho tiempo me parecían, aún, perfectamente evidentes. Pero al objeto de que esta controversia merezca la pena publicarse, ¿no sería necesario generar la discusión a través de los mismos lectores?

Quisiera que en este libro se reconozcan y no se engañen aquellos que han leído el primero, aquellos que me han escrito o que han venido a verme, aquellos que se están curando en mi casa. Pero también quisiera escribir un libro que fuese fiel a mí misma, en el que me reconociera tal como soy hoy mismo, diez años después de haber comenzado la narración de *El cuerpo tiene sus razones*, y tres años después de su publicación.

Me gustaría describir mis averiguaciones, durante estos tres años, de una terapia global que trata a la persona enteramente, así como mis experiencias personales con las técnicas existentes que pretenden el mismo fin. Quisiera explicar hasta dónde he llegado y, al hacerlo, tratar de ver con mayor claridad los obstáculos que surgen ante este trabajo de profundización, así como los lugares adonde puede llevar más adelante. Quisiera escribir un libro que no fuese de respuestas, sino de preguntas.

Arriesgándome a encontrarme, profesionalmente, todavía más sola de lo que estoy actualmente, quisiera situar, con precisión, mi trabajo entre las técnicas corporales y psicocorporales que se están propagando desde hace algunos años. Porque, hoy en día, el cuerpo está de moda, pero si una verdadera moda cultural nace de una necesidad real o de una reacción fundamentada, siempre hay facultativos parásitos o, aún peor, bien intencionados pero poco competentes que se aprovechan de ella, la desvían y la hacen degenerar.

Sucede, a menudo, que después del éxito de un primer libro, el autor se encuentre lo bastante satisfecho del mismo como para presentar otro en segundo lugar. Ahora bien, como ya he dicho, mi primer libro me interesa, sobre todo, en tanto y cuanto ha sido un fracaso. De no ser así, hace ya mucho tiempo que hubiera podido escribir *El cuerpo tiene todavía más razones* o, tal vez, *101 premociones más* o, quizá, *Recetas de bienestar de Thérèse Bertherat*. Pero ya pueden ustedes verlo; lo que he escrito ha sido *Correo del cuerpo*, y no sé si quizás el subtítulo no debiera ser *El cuerpo tiene sus razones, ¿tenía razón?* El presente libro, tardío en aparecer, y planteado con mucha más aprensión que el primero, quisiera que fuese más duro, de menor consuelo, más cercano a la verdad y, por lo tanto, de lectura más dolorosa.

En cuanto a las palabras, quisiera enfrentarme a ellas con toda la franqueza que me fuese posible y no manejarlas a la ligera, sino más bien como lo que son, bombas. Ya que si en el primer libro las he definido apresuradamente como «traidoras, contradictorias o fugaces» y no he dado verdadera importancia más que a las sensaciones, hoy debo reconocerles el inmenso poder de enfermar y de curar, de herir de muerte y de hacer revivir. No puedo dejarlas de lado en mi trabajo o en mi vida; no quiero hacerlo más.

Ahora bien, detallados ya mis deseos y mis intenciones, es hora también de que me rinda a la proposición de las últimas palabras de *El cuerpo tiene sus razones*: «¡Atrevámonos a empezar!».

Para aquellos que no han podido leer mi primer libro, y como recordatorio para aquellos que lo leyeron, me gustaría resumir aquí los principios básicos de mi primer trabajo. Para mí, algunos de ellos siguen inalterables. Simplemente quería hablar de ellos de una manera algo distinta y un poco más. Otros de estos principios, así lo espero, serán recordados y profundizados en el curso del presente libro. Empecemos por el concepto revolucionario de Françoise Mézières: «La causa, única, de toda deformación corporal es el acortamiento (inevitable) de la musculatura posterior».

Dicho de otra manera: los músculos de la parte de atrás de su cuerpo, desde la planta de los pies, pasando por sus pantorrillas, sus nalgas, su espalda, su nuca, hasta llegar a la cima de su cráneo, son demasiado cortos, demasiado tensos, demasiado fuertes, por la fuerza misma de las cosas. Están contraídos en profundidad, apretados como puños, sobredesarrollados y, con su enorme potencia, tiran de las articulaciones y deforman el cuerpo de mil maneras. ¿Qué quiere decir «la fuerza de las cosas»? Ahí van algunas precisiones:

1. Como todo el mundo puede darse cuenta al contemplar un libro de anatomía cualquiera, los músculos posteriores son más numerosos y tienen muchas más inserciones en los huesos que los músculos de la parte delantera del cuerpo.
2. El 97 % de los músculos de la parte de atrás del cuerpo son poliarticulares largos, y constituyen una cadena continua desde la cima del cráneo hasta el final de los pies (mientras que los músculos de la barbilla al tórax forman una línea quebrada).

3. Esta cadena muscular posterior está concebida no solamente para asumir una gran parte de los esfuerzos del cuerpo, sino que su construcción hace que el conjunto de los músculos posteriores se comporte como un solo músculo y, así, cualquier acción localizada provoca el acortamiento de la cadena entera. Levantar el brazo por encima de los hombros o separar las piernas en más de 45°, a pesar de ser movimientos que hacemos centenares de veces cada día sin darnos cuenta de ello, hacen trabajar el conjunto de nuestra musculatura posterior, la ponen rígida, la «cimientan». Y esto no puede ser de otro modo, pues estamos hechos así. Por otro lado, nadie, ningún médico, ningún profesor lo niega o lo refuta.

Pero esto no es todo. Cada vez que nos crispamos, que nos ponemos rígidos, que nos «bloqueamos», cada vez que nos exasperamos, ponemos en tensión uno u otro de nuestros músculos posteriores y, como consecuencia de ello, todo el conjunto. Pues, conscientemente o no, nos expresamos a través de la acción muscular.

¿Qué pasa entonces con los músculos de la parte delantera del cuerpo? Se vuelven flojos, se reblandecen. ¿Por qué? Pues porque estos músculos son los antagonistas de los músculos posteriores que los sustituyen la mayoría de las veces. Al ser más numerosos y estar organizados en cadena continua, los músculos posteriores ejercen de protagonista y sólo dejan a los músculos delanteros los papeles secundarios.

Resulta, pues, inevitable que su cuerpo se desequilibre y se deforme. Si exceptuamos las mutilaciones y las deformaciones congénitas, nos encontramos con decenas de deformaciones cuyo origen es el exceso de fuerza de la musculatura posterior, como por ejemplo: lordosis, escoliosis, cifosis, artrosis, *genu valgum*, pies planos, pies huecos o excavados, *quintus varus*...

Si usted sufre de alguna de estas deformaciones, puede curarse, si así lo quiere, mediante el método Mézières. Éste es el mensaje principal que quise transmitir en *El cuerpo tiene sus razones*. Este mensaje lo han recibido millares de personas, médicos, fisioterapeutas clásicos deseosos de aprender, al fin, a curar, y sobre todo lo han recibido enfermos que me han llamado para que les curara o para que les indicara otros «méziéristas».

Para mí, esta reacción ha sido muy satisfactoria, pero lo que aquí importa es hablar de los que no han comprendido nada. No por falta de inteligencia sino porque les resulta más necesario mantener la organización de su desequilibrio habitual que restablecer un sano equilibrio. Más adelante hablaré de ello, así como de los terapeutas de toda clase que quieren ser «abiertos» pero que no perciben ni sus anteojeras profesionales ni sus rigideces musculares.

El segundo concepto arranca del primero: *la estructura determina el comportamiento*. Lo que quiere decir: la forma de su cuerpo determina la manera, según la cual, funciona. Esta idea parece fatalista si no se le añade lo más importante, a saber:

la forma es maleable (incluso cuando se trata de deformaciones que han sido decretadas como definitivas por la medicina tradicional). A primera vista, esta idea puede parecer evidente, pero es nada menos que revolucionaria.

Por el contrario, tradicionalmente se considera que la disfunción o la enfermedad determina la forma del cuerpo, la deforma. Se dice, por ejemplo, que el hundimiento de la bóveda plantar ha originado la deformación de las articulaciones de las rodillas y de las caderas, y no a la inversa. Entonces, se tratan los «pies planos». Se los trata con ejercicios localizados, plantillas ortopédicas..., pero no se los cura. ¿Cómo podrían curarse si el empeño se pone en atenuar el efecto y no en eliminar las causas? Repito, y jamás lo repetiré lo bastante, que con excepción de las mutilaciones y malformaciones congénitas, la única causa de toda deformación corporal es el acortamiento (inevitable) de la musculatura posterior.

Yo creo que la idea *la estructura determina el comportamiento* nos conduce a una lectura adecuada, no solamente del funcionamiento físico, sino también del comportamiento psicológico, que, de hecho, son indisolubles. Por ejemplo, una persona que padece de «inestabilidad de carácter» y de la que se dice que no tiene la cabeza sobre los hombros, puede descubrir la causa de su problema en el hecho real y objetivo de no poder pisar firmemente el suelo. Tal vez se le dañó la cadera en una caída sufrida durante la infancia. Para protegerse del dolor, del que no conserva el menor recuerdo, deformó su andar, se creó una organización personal al objeto de mantenerse —bien o mal— en equilibrio inestable, y de este modo ha comprometido su equilibrio psíquico.

Continuará...

El tercer concepto me parece la conclusión lógica del precedente. Puesto que nuestra forma es modificable, puesto que nuestras tensiones pueden ceder, nuestras malformaciones desaparecer y nuestro equilibrio restablecerse, podemos decir entonces: *en potencia, todos somos bellos y estamos bien hechos.*

La descripción rigurosa que hace Françoise Mézières de la belleza, de lo que ella llama la forma perfecta y que no es otra cosa que la forma normal del cuerpo, ha sido discutida vivamente en el plano estético y en el plano moral. Digamos, de momento, que se trata de *propender* hacia esa perfección, y que estoy totalmente de acuerdo con esta idea.

Otra idea, que es la razón de ser de mis grupos de antigimnasia, y en la que tengo un grandísimo interés es: *uno no enferma, uno se desliza lentamente hacia la enfermedad (de ahí la necesidad de tomar conciencia del propio cuerpo, mientras se halla relativamente sano).* Los movimientos de antigimnasia —que yo llamo premociones— y que tienen en cuenta, con todo rigor, el hallazgo de Françoise Mézières son preventivos, y están destinados a los que se «encuentran bien». Pero si todos nosotros conocemos la sensación de encontrarse mal, ¿cuántos saben lo que es «estar bien»?

Para la mayoría, estar bien es, sencillamente, no encontrarse ya mal. Así pues, para mí, se trata de ayudar a mis alumnos a tomar conciencia de sus rigideces (inevitablemente posteriores), pero también, a medida que desaparecen estos envaramientos, a darse cuenta de una sensación enteramente nueva: el placer del movimiento sin trabas.

Ahora me parece que la frase «tomar conciencia» ya no puede utilizarse como si fuera inteligible por sí misma. ¿Qué es exactamente la toma de conciencia? ¿Dónde se toma? ¿No sería más exacto decir «toma de inconsciencia» o, quizá, «toma del inconsciente»?

Nadie puede enseñarnos lo que ya sabemos (por lo menos inconscientemente). Es una idea expresada abiertamente y en casi todas las líneas de *El cuerpo tiene sus razones*; es una idea confirmada a menudo por aquellos que me han dado las gracias por haber dicho de una vez lo que ellos sentían desde hacía mucho tiempo en lo más profundo de sí mismos. Pero ¿cuántos otros han creído y siguen creyendo —entre los que se encuentran algunos de mis pacientes y de mis alumnos— que soy yo quien guarda el secreto de sus cuerpos? ¿Cuántos de ellos me han escrito, incluyendo un sobre franqueado, para que les mandara la respuesta al enigma de sus vidas?

He conservado para el final una idea que está dicha y redicha a todo lo largo de mi primer libro y que siempre me ha parecido banal, evidente y capital. Actualmente la pongo rigurosamente en discusión, y ello por numerosas razones. He aquí la idea, en una frase: *la autonomía es deseable y alcanzable*.

Entre las razones que me han obligado a volver a considerar esta idea, hay centenares de cartas de personas que me decían estar turbadas por el libro pero, no obstante, de acuerdo con los principios del mismo; ¡me suplicaban que me hiciera cargo de ellas!

Hablemos de esta correspondencia que ha inspirado el título del presente libro y que me ha hecho dudar del «éxito del primer libro».

Hace algún tiempo, una canción de Alain Souchon tuvo mucho éxito. Si las cartas llevasen un título, muchas de las que he recibido podrían encabezarse, más o menos, con el estribillo: «¡Mamá, pupa!».

No tengo la menor intención de practicar el humor o de burlarme de los que han escrito estas cartas, tan a menudo desgarradoras. Éstos decían poner en mí todas sus esperanzas y, a veces, no pedían más que una consulta o unos consejos por escrito. Pero ¿a quién se lo pedían? A un personaje imaginario, mágico, mítico, nacido de sus necesidades, de sus fantasmagorías, hallado en un libro que me agradecían haber escrito pero que, de hecho, habían vuelto a escribir ellos mismos para su uso personal.

Muchas personas reaccionaron, después de leer lo que ellos llamaban «la historia de usted», redactando la suya o lo que ellos creían lo «esencial» de la misma. Cartas de diez, doce, quince hojas contaban traumatismos y catástrofes. Ningún detalle de placer, ningún signo de vida aparecía en estas autobiografías que empezaban con un nacimiento

penoso, seguido de enfermedades infantiles, penas de adolescencia, accidentes de toda clase, matrimonios desastrosos, hijos ingratos, trabajo insatisfactorio y duelos insuperables intercalados en la descripción minuciosa de recetas, tratamientos, curas, operaciones, y con autorretratos del cuerpo entero (con flechas para indicar los lugares en los que les dolía), fotografías (siempre con el esbozo de una sonrisa «para el fotógrafo»). Estas misivas acababan casi siempre con la promesa de mandarme, en un correo aparte, cartas de médicos o radiografías («por si ello puede serle útil») y, por fin, estas palabras: «Sálveme, señora, solamente usted puede hacerlo», o bien: «Usted es mi última esperanza».

Por mucho que yo vea con toda claridad la tentativa de chantaje en estas dramáticas llamadas de socorro, no dejaron de emocionarme y de frustrarme. ¿Cómo responder a estas personas que están persuadidas de que mis manos, mi voz, mi mirada, mis cuidados, son capaces de deshacer y de rehacer sus vidas? ¿Creerán, de verdad, que yo soy más fuerte que ellas, que yo podré descubrir el secreto que ellas han tenido encerrado herméticamente en su interior porque nada —ninguna enfermedad, ningún desamparo— podía ser más terrible que su revelación?

O, tal vez, sus largas cartas no serían, de hecho, otra cosa que invitaciones, como por ejemplo: «Venga usted a luchar conmigo». Seguros de su victoria, quizá ya están preparando en su imaginación una carta al siguiente candidato (que encontrarán en otro libro), carta en la que podrán añadir a la lista de sus tratamientos: «Tratado (o tratada) en 1979 por Thérèse Bertherat, que, como es natural, no pudo hacer nada en mi favor», y terminar como siempre: «Usted es mi última esperanza».

Esperanza. *El cuerpo tiene sus razones* es un libro de esperanza. Me lo han dicho por escrito en muchas ocasiones, y es verdad. Este libro encierra un mensaje de esperanza: «Usted puede», no «Yo puedo hacerlo por usted»; no «Yo puedo hacerlo a pesar de usted». No tiene nada de extraño que un mensaje como éste se reciba sólo parcialmente. Es muy doloroso ver confirmado lo que se sabe desde siempre, aunque sea sin saberlo, sin querer saberlo.

Una de las cartas recibidas llevaba un membrete de lujo y en ella me decían: «Usted es mi última esperanza», pero esta frase no terminaba la carta. Había una posdata: «¿Cuál es su tarifa?». Para esta persona, como para otras muchas, existe un conflicto profundo entre bienes y personas.

Cuántas veces los que pagan cualquier precio por su ropa, encuentran excesivo cualquier precio para la desnudez elegante. «Llevar una fortuna sobre sus espaldas» les parece normal, pero empezar un tratamiento seguido para curarse la escoliosis que a la larga puede resultar costoso, no se admite de ninguna manera. Para muchas personas un cuerpo armonioso es un lujo, un regalo que no pueden darse. Para ellas es esencial que el cuerpo sea privación, castigo, culpabilidad. El estribillo de la canción que he citado anteriormente dice: «¡Mamá, pupa!, ¿cómo me has hecho? No soy guapo». Y en cuanto

a hermosos, no pueden serlo a ningún precio sin traicionar a su madre, sin serle desleales. Para ellos, gastar es el sustituto de rescatar su cuerpo a su madre. Pagar la cuenta a un terapeuta se parece demasiado al ajuste de cuentas que nunca se han permitido hacer.

Para el terapeuta, poner tarifas también es un problema. ¿Cómo se puede facturar un trabajo que no tiene precio? Sería tanto como fijar el valor de la propia persona, de la experiencia de toda una vida. Tanto como intentar poner precio a su fatiga, a las «horas suplementarias» durante las que uno se queda absorto pensando en un paciente que ya hace horas que ha vuelto a su casa y que, seguramente, está durmiendo tranquilamente. ¿Cómo facturar al enfermo la belleza, la salud, *la vida*, que se le puede haber devuelto, siempre que él mismo no imponga límites, siempre que la técnica del terapeuta sea exacta y que sus ojos, oídos, manos y fuerza energética hayan sido excepcionales? (En esto no hay misterio alguno: un trabajo bien realizado no puede llevarse a cabo si no se poseen esas dotes.)

Algunos seguidores no convencionales del sistema «Mézières» (teniendo en cuenta que no se puede practicar este arte, que exige largas sesiones de hora y media y a veces de dos horas, si no se es anticonvencional) optan por las tarifas llamadas «democráticas», en función, no de su trabajo, sino de las posibilidades financieras del paciente. De esta manera se imaginan que han puesto el dinero fuera de juego. No es cierto, como lo demuestra el incidente siguiente.

He estado tratando con tarifa reducida, durante varios meses, a un hombre de cincuenta años que trabajaba en una empresa de albañilería. Se había caído desde una altura de ocho metros, en una obra en construcción, y estuvo a punto de morir, pero se zafó de la muerte con un reventón del bazo y con la pelvis y las vértebras lumbares seriamente dañadas. Le quedó una pierna más corta que la otra y un caminar muy rígido, pero lo que, por encima de todo, llamaba la atención en ese hombre era la expresión digna y dolorosa de su bello rostro, una expresión inmutable que parecía ser suya desde siempre.

Ese hombre no hablaba nunca. No me daba los buenos días ni me decía hasta la vista, y las sesiones con él transcurrían en medio de un silencio tal que yo no me atrevía a romperlo, porque tenía la impresión de que para él era vital. Un día, después de algunos minutos de trabajo, se le torció el rostro como una máscara de arcilla bajo los pulgares de un escultor. Se echó a llorar con unos sollozos que todavía resuenan en mis oídos. Entonces, dijo dos frases; la primera fue: «Yo no me caí del andamio, salté al vacío». Unos instantes después, con una sonrisa perdida entre sus labios, me dijo: «Por la sesión de hoy, tengo ganas de pagarle la tarifa entera».

Pero volvamos a esas cartas que me hicieron dudar de que ningún libro que trate del cuerpo humano pueda ser «leído bien», por popular que sea.

Muchos esposos me han escrito «para mi mujer». El marido se encontraba bien, pero ella estaba «deprimida» o «no podía soportar la menopausia», o bien «siempre le dolía algo, a pesar de que los médicos decían que no le pasaba nada». Estos maridos me proponían «traérmela» el día y a la hora que me conviniera.

Algunas veces una mujer escribe «para mi marido». Dice que tiene graves problemas que le estropean «su vida y la mía». Enfermedades psicosomáticas, una úlcera, migrañas, períodos de impotencia..., «y yo no puedo hacer nada, pues él no dispone de reservas de voluntad». Desea que le dé una cita a la que también asistiría ella o, en su defecto, me pide le comunique «cuáles son las premociones o movimientos previos que puedo hacerle ejecutar y que serían los más apropiados para su caso».

Otra mujer afirma: «Usted puede ayudarme en mis relaciones con mi hijo. Está saliendo de la pubertad, pero es demasiado bajito. A base de masajes en los pies, ¿no se le podría dar la oportunidad de crecer uno o dos centímetros?».

Otras me han escrito: «Para mi hijo de veintiocho años que ha resuelto mal su complejo de Edipo», o bien «para mi hija de treinta y cinco años que no se adapta a la sociedad», y también «para mi hija y mi yerno, que no llevan una vida conyugal normal».

¿Cómo responder a estos solicitantes de gestiones, cerrados y ciegos a la vida ajena? Si yo les dijera que no están tan bien como ellos creen, que forman parte integrante del problema de su mujer, de su marido, de su hijo, que sus esfuerzos para «ayudarles» son perjudiciales e irrespetuosos, ¿leerían mejor mi carta que mi libro? ¡Lo dudo!

He recibido muchas cartas interesantes de personas en tratamiento psicoanalítico que me pedían participar en mis grupos de antigimnasia porque su cuerpo no había tenido espacio suficiente en el diván. «Hago un psicoanálisis que me ha mejorado mucho, pero diría que sólo hasta un cierto límite, que no es otro que el de mi cuerpo.» O bien: «Esta manera de reflexión me ha ayudado mucho, pero mi pobre cuerpo lo sigue mal y sufre al verse abandonado».

En contra de tales personas que se buscan a sí mismas, existen otras que confían este trabajo a especialistas-detectives privados, esperando leer el informe que les preparan. Sustituyen las tomas de contacto múltiples con cargo a la toma de conciencia propia: «He comunicado a mi psiquiatra y al médico que me trata mi deseo de entrar en contacto con usted. Ulteriormente, podría comunicarle sus datos, caso de que usted desee reunirlos para discutir juntamente mi caso». Tenía la intención de contestarle encabezando la carta así: «Estimado caso...»; por otra parte, me temo que la presente alusión a su «caso», hecha en mi libro, le procura una satisfacción muy traidora.

Varios psicoanalistas han solicitado trabajar personalmente conmigo y otros han recomendado a su paciente que me consultara, con lo que han dado prueba de una gran amplitud de espíritu y de cuerpo. Por contra, un eminente psiquiatra debe de haber leído mi libro en diagonal (tal vez menospreciaba el lenguaje que yo ponía al alcance de todo el mundo). Por ello, ha sido capaz de pedirme, por escrito, que recibiera a un joven

depresivo «para que le movilizara un poco». Una manera lamentable de ver las cosas pero que yo hubiera podido pasar por alto si no hubiese ido seguida de estas palabras: «Tengo interés en que practique el tenis dos veces por semana y me permito pedirle a usted que recomiende este consejo al enfermo y a sus padres».

Cuando vi al joven, comprendí que su psiquiatra no leía mejor los cuerpos que los libros. El muchacho, con su aspecto inerte, estaba de hecho tan rígido como una raqueta de tenis. No podía doblar la cabeza con suficiente soltura para presenciar un partido... ¡Y en lo que se refiere a jugarlo!...

De todas maneras, para mí no se trataba, no se tratará jamás, de recomendar los consejos ajenos, sean de quienes sean. No es mi tarea presionar o convencer a ellos o a sus padres de lo que sea, sino ayudarles a comprender y a sentir lo que han hecho con su cuerpo: ¿cepo, prisión, lugar de reposo? Ellos deberán decidir o dejar de decidir si quieren vivir su vida de manera diferente.

Desde hace algún tiempo examino mis declaraciones referentes a la autonomía. Si son tantos los que me han escrito que no han escuchado mi llamada a la autonomía, a encargarse de sí mismos por sí mismos, quizá sea porque sonaba falso o como un absoluto que no era preciso tomar al pie de la letra. Es verdad que en *El cuerpo tiene sus razones* he hablado de ello como de un bien indiscutible, como de una finalidad esencial que se debe alcanzar. Ahora me doy cuenta de que no había intentado comprender todo lo que esta palabra implicaba, y eso es así porque, en lo personal, yo no estaba madura para hacerlo. En aquella época no sólo estaba convencida de que era imperativo reducir las propias dependencias, sino de que lo que se precisaba era eliminarlas.

Así, hablaba de que era necesario ser capaz de rechazar cualquier ayuda y de encontrar en uno mismo todo aquello que se necesitaba, y era preciso porque me era preciso a mí. No había comprendido que un ferviente deseo de autonomía podía nacer, también, del miedo a ser devorado por otro, de perder la propia identidad; que la autonomía podía convertirse en un estado patológico que era capaz de llevar al total aislamiento, a la ruptura con la vida, que podía ocasionar la muerte, como muere, reseca, una abeja que ha sido alejada de su colmena.

Tres años después, me parece que no solamente la autonomía es peligrosa porque lleva al aislamiento, sino que únicamente tiene sentido si es vivida conjuntamente con los demás. Incluso diré que una *prueba* de la autonomía es poder ser enteramente uno mismo entre los demás, sin dejar de reconocer que se puede estar asistido por ellos de la misma manera que se les puede ayudar porque, justamente, uno no intenta obedecerles, no intenta darles lo que ellos piden, por miedo de no ser querido. Sería mejor y más justo, pues, hablar de interdependencia antes que de autonomía. Pero no hay que engañarse; no es más fácil encontrar una relación de interdependencia sana entre uno mismo y los demás, como tampoco es fácil encontrar el equilibrio justo del cuerpo. Comoquiera que existen falsos equilibrios del cuerpo destinados a mantener disimulado un sufrimiento oculto, hay interdependencias mortíferas cuya finalidad es mantener en

tinieblas una verdad inconfesable o condenada. Esta complicidad alrededor de un secreto, aunque sea compartido por padres e hijos, amantes o terapeuta y paciente, es una forma de interdependencia ciertamente, pero no es la buena. No lleva a ninguna parte, como no sea al estancamiento. Todo esto, para mí, es muy difícil de expresar con palabras..., pero sería imposible hacerlo sin las mismas. Las sensaciones, la intuición, los mensajes del cuerpo son de vital importancia, pero no bastan. Para acometer estas relaciones complejas y arcaicas, reconozco por fin que también se necesitan las palabras, que uno mismo se busca a la par que rebusca sus palabras. Por otra parte, la «palabrería» — autonomía, interdependencia, responsabilidad— es particularmente difícil de comprender y de manejar porque es compleja y, a la vez, está cargada de una fuerza de vida y de una fuerza de muerte.

Son las palabras de una carta escrita por una mujer irritada, herida, las que me ha llevado a definir lo que es para mí «la responsabilidad». Su manera de escribir sufría, como ella misma, de escoliosis. Según las curvas de sus «b» y de sus «g», de todas las letras que rebasaban la línea por arriba o por abajo, su manera de escribir era «dorsal derecha» y «lumbar izquierda». Esta mujer me hablaba de sus intentos de hacerse enderezar el cuerpo, intentos que habían resultado vanos desde hacía más de veinte años. Me decía: «Si tengo que creerla, uno es responsable de sus propias deformaciones, y de que se las hace uno mismo. Hablando de nuestras posibilidades de autocuración, usted deja entender que nuestras enfermedades y nuestras deformaciones son autocastigos. No puedo soportar la idea de que yo misma me haya provocado mi escoliosis. Ya es bastante este sufrimiento sin que tenga necesidad de sentirme culpable por haber crecido encorvada expresamente. Su libro no me ha ayudado en nada. Me ha postrado. He decidido ponerme en manos de un cirujano para que pueda deshacer lo que me ha hecho la naturaleza y no se hable más. Posdata: supongo que usted también dirá que mi madre es responsable del cáncer que la aqueja y que su conciencia debería remorderle».

En esta mujer existe una confusión corriente entre responsabilidad y culpabilidad. Yo creo que, efectivamente, somos responsables de nuestro desequilibrio mecánico; nosotros mismos nos lo hemos ocasionado (¿quién hubiera podido hacerlo, si no?). El reconocimiento de esta responsabilidad no debe llevarnos, empero, hacia la culpabilidad, sino más bien hacia la desculpabilización..., a condición de hallar la otra causa, es decir, el desequilibrio psíquico que precedió o que acompañó la causa mecánica del mal. Me explicaré:

Estoy convencida de que las enfermedades y las deformaciones (salvo aquellas que son congénitas, y éstas son muy raras) no tienen nada de arbitrario. No las atribuye la naturaleza. No le caen a uno encima por casualidad, por mala suerte. No le caen a uno encima de ninguna manera; no se han fabricado; no se han producido o creado desde el interior del propio cuerpo por nadie más que por uno mismo. Son el resultado de un bloqueo de energía, de un estancamiento y de un sistema de compensaciones que siguen

a ese estancamiento. Sé perfectamente que existen los microbios, los bacilos reconocidos como la causa de las enfermedades, pero ellos no se instalan en cualquier lugar ni en cualquier individuo. Necesitan un terreno propicio, y ese desequilibrio energético es el que hace que un terreno sea propicio, atacable.

Reconocer que uno ha podido deformarse es también reconocer que, con la ayuda de una técnica adecuada y con suficiente amor para con uno mismo, puede curarse. Admitiendo nuestro poder para administrar nuestro cuerpo, podemos empezar a buscar la *otra* causa, a situar las otras piezas del rompecabezas: nuestra madre, nuestro padre, ciertos acontecimientos «traumatizantes», ciertas necesidades emocionales insatisfechas que son el origen del desequilibrio psíquico que ha venido amparando nuestro desequilibrio físico. Si queremos vernos de otra manera que como víctimas de la mala suerte, tenemos la posibilidad de descubrir el hecho de que antes de reconocer nuestras responsabilidades (cuando no éramos más que unos recién nacidos, unos bebés, unos niños) nos han sucedido cosas emocionantes, inenarrables, justamente porque tuvieron lugar con anterioridad a nuestro uso de la palabra. (¿No ocurre, por otro lado, que nos obsesionamos más por las «faltas» de nuestros padres para con nosotros o para con otras personas, que por nuestras propias acciones?) Estas conmociones olvidadas, rechazadas, también las ha vivido nuestro cuerpo; existían en el momento de nuestro trastorno mecánico, que es una expresión concreta de nuestro indecible desasosiego. Al deformarnos, damos forma visible a nuestro mal. Al presentar síntomas concretos y de atenciones posibles, no nos castigamos; lanzamos el grito de socorro para el que no disponemos de palabras. Nos deformamos para enseñar a los otros y a nosotros mismos cómo sufrimos. Nos deformamos para defendernos, para protegernos. No se puede ser culpable de ejercer legítima defensa.

Si llegamos a conocer bien las causas simultáneas, psicosomáticas-socioecológicas —y olvido algunas más— de nuestro sufrimiento, y si nos amamos lo bastante (siempre vuelvo a esta condición), en tal caso buscamos reparación. Ahora bien, para una persona que reconozca su parte de responsabilidad, buscar reparación no es reclamarla en el seno de la familia, de la sociedad, etc.; es buscar que se repare ella misma. Únicamente el enfrentamiento con uno mismo y el reconocimiento de su responsabilidad hacia la persona que uno es «aquí y ahora» puede darnos acceso a la curación. Pero incluso después de todo este trayecto, difícil de admitir y tan complicado de llevar a cabo, no hay garantía alguna de que el asunto esté ganado de verdad. En nosotros existe siempre un conflicto perpetuo, cotidiano, entre la fuerza de vida y la fuerza de muerte..., y, derivado de esto, no existe posibilidad de curarse.

No quisiera que estas páginas se leyeran como la elaboración de una teoría a la que me adhiero. Yo no me adhiero a ninguna teoría, no sé hablar de un modo abstracto. Aquí, hablo de lo verdadero, de lo vivido, de aquello que he aprendido de los sufrimientos y de los triunfos de mis pacientes, especialmente de un hombre afectado de cáncer al que se le habían pronosticado unos pocos meses de vida solamente..., hace

unos tres años. «A partir del momento en que me dije que yo mismo había producido mi cáncer, pude movilizar todas mis fuerzas para intentar deshacerme de este mal», dijo. También movilizó la fuerza de los demás. Después de una sesión, de la que él salió muy alegre, yo me encontré súbitamente extenuada y me sentí atravesada por unos dolores extraños y convencida de que el paciente había conseguido desprenderse de su enfermedad a la par que me la traspasaba a mí. ¿Delirios de terapeuta? Algo había de ello, ciertamente, pero aquel hombre demostró tener una fuerza que no puede alcanzar ninguna persona resignada con su desgracia o que se considera como una víctima que «sufrir» su destino.

«Me han vaciado», «Quisiera contarle todo lo que he sufrido durante años...». ¡Cuántas cartas ha habido en las que la palabra «sufrir» era la palabra clave! ¡Y cuántas personas, sin emplear tal palabra, no me pedían otra cosa que sufrir mis atenciones! De la misma manera que la autonomía vivida como un absoluto, la sumisión puede representar un peligro mortal.

La descripción de unas quince premociones con que concluye *El cuerpo tiene sus razones* ha provocado una correspondencia voluminosa. Estos movimientos, muy sencillos y muy precisos, están destinados, en primer lugar, a ayudar al lector a que tome conciencia de lo que no puede hacer, de aquello que sus rigideces le impiden hacer. He dudado mucho tiempo acerca de si incluirlos o no, por miedo a que fuesen tomados por recetas de bienestar, por ejercicios que había que practicar a cualquier precio. Por fin, decidí incluirlos, al objeto de dar a los lectores la posibilidad de actuar ellos solos; pero entre las personas que me han escrito, pocas han aceptado esta posibilidad.

Para una de las personas que me han escrito, diciendo: «Empecé a practicar los movimientos como si fuera un niño que está jugando, o sea, con toda seriedad», ha habido más de cien personas que se confesaban incapaces de hacer los movimientos ellos solos sin que alguien los viera, los corrigiera; en fin, que no tenían intención de realizarlos si no era bajo mi supervisión. «Necesito que usted me diga si los hago como es debido.» Como si su cuerpo no pudiera decírselo, como si la relación con su cuerpo no fuera lo bastante íntima para que pudiesen dirigirse a él, como si su cuerpo no fuese su «casa» sino la de un vecino de rellano con el que se cruzan, desde hace muchos años, sin hablarse porque nunca han sido presentados.

A otros les parecía que las palabras no bastaban y me pedían que les diera las cifras: «¿Cuántas veces hay que practicar cada movimiento?», «¿Cuánto tiempo hay que dedicarles cada día?», «¿Hay que hacerlos cada día o basta una vez por semana?», «¿Cuál es la hora del día más propicia para obtener de estos ejercicios el máximo beneficio?». Todas estas preguntas me han descorazonado mucho, pero me doy cuenta de que es muy difícil y arriesgado empezar a deshacer la estructura estrecha de una vida reglamentada en todos sus detalles y ponerse «en la hora de la verdadera sensación».

Para ciertas personas, estos movimientos preventivos, destinados especialmente a los que se encuentran bien, tenían un poder extraordinario. Una mujer, aquejada de violentos dolores de cabeza contra los que ningún tratamiento había resultado eficaz, me escribió: «Desde la primera vez que he hecho las premociones, se terminaron las molestias». Estas molestias procedían de un bloqueo de las vértebras cervicales. ¿Se había «autocurado» realmente, o bien este éxito espectacular se debía a la magia de la palabra? ¿Era el factor decisivo la presencia imaginaria de un personaje, al cual la enferma se hubiese vinculado, personaje que parecía estar atento a su demanda, emocionado por su angustia y cuya mano calurosa —por descripción de la premoción interpuesta— la habría afectado? Me hago estas preguntas porque recibí muchas cartas donde se me decía: «La simple lectura de su libro me ha sentado bien», «Sólo con coger la pluma usted ya me ha curado». (Es bien sabido que el solo hecho de estar anotado en la lista de espera de un terapeuta atenúa, a veces, dolores crónicos.) Además, recordemos a aquel dentista, asmático de toda la vida que, durante la lectura del libro, se puso finalmente a respirar tan plenamente que, al día siguiente, ¡se quejaba de agujetas intercostales!

La soledad, el aislamiento, la falta de ternura, ¿serán, como se suele decir, el padecimiento más difundido? Es posible que la función primordial de la imaginación sea aliviar esta pena, que sin ello sería insostenible. Una amiga algo cínica me dijo un día: «La gente quiere cualquier cosa». Sin pecar de cinismo puedo, de todos modos, darme cuenta de que su poder de invención y de «transferencia» están hechos a la medida de su angustia.

Consideraciones psíquicas aparte, debo confesar mi confusión ante ciertos resultados increíbles obtenidos por personas que sufrían deformaciones graves, como aquella mujer que se hallaba en cama, desde hacía tres años, con una artrosis bilateral de las caderas, que se apañaba para hacer rodar una pelotita bajo los pies, apoyándola contra el montante de la cama. Poco después, pudo ponerse de pie, y apoyándose con fuerza en dos bastones, llegó hasta mi consulta para contarme su aventura. Hay que deducir en ello que yo desconozco el alcance de estos movimientos, o bien que, en algunos casos, ciertamente extremadamente raros, una persona ayudada por las premociones podría desencadenar el proceso curativo. Una cosa es cierta: las premociones no constituyen un fin en sí mismas. Lo importante es integrar cada día los cambios que ellas pueden aportarnos en la manera de movernos, la inteligencia muscular, el modo de percibirse y de percibir a los demás.

Antes de ensayar las premociones, algunos me han pedido por escrito que les garantizara la *eficacia* de «la cosa». De la misma manera que deseaban que les respondiera «Sí, lo garantizo», debían de saber que la respuesta lógica, realista, solamente podía ser negativa. No, no existe garantía alguna de que los pequeños movimientos de un dedo del pie o los de un hombro puedan ser capaces de sacar a una persona de una depresión profunda y duradera, o bien tener éxito donde han fracasado

las repetidas estancias en una clínica psiquiátrica o los tratamientos quimioterápicos. Ciertamente, podría ser que mi carta-respuesta, carta que sería leída amigablemente por el solo hecho de que yo me hubiera tomado el tiempo necesario para escribirla, encerrara el destello que hace renacer el fuego de la vida. Esta chispa, según sé ahora, puede ser una sola palabra. Ahora bien, de todas las palabras que compondrían mi carta, no me es posible saber cuál sería la que poseería ese mágico alcance.

No he sabido responder a otras personas que me han presentado demandas imposibles, como aquella de la señora que me mandó la carta que sigue, con la mención: «¡Urgente!». «Los médicos me han dicho que mi padre padece una enfermedad incurable y le han dado tres meses de vida. ¿Cuáles son las premociones mejores que podría...?» ¿Era preciso repetir que, a pesar de que el método Mézières cura una multitud de enfermedades, no es ningún método milagroso; no es más que un método previo, como su nombre indica, un primer paso, y que para su padre, el momento de los primeros pasos ya había caducado? ¿Era preciso decir que la «urgencia» que se me solicitaba debía aplicarse, más bien, a mirar la muerte cara a cara?

De una manera más atenuada, muchas personas han leído mal la descripción de mi trabajo de antigimnasia. «Su libro me ha apasionado y me ha llevado a la práctica del *yoga*»; de esta manera empieza una de las cartas. Pero lo más inesperado es el final de esta otra, que demuestra perfectamente la confusión de la persona que me la escribió y las razones por las que soy «antiyoga»: «Para los problemas que me ocasionan mis lumbares, creo haber hallado una profesora competente, pues también ella sufre de artrosis».

Con riesgo de tener que hablar de una manera brutal, pretendo presentar las cosas con toda claridad. Lo que yo practico no tiene nada que ver con el *yoga*, contrariamente a lo que puedan pensar muchos profesores de *yoga* que me han escrito para decirme cuánto se parecía su trabajo al mío. Lo que yo hago, con mis ojos y los de mis alumnos abiertos de par en par, está basado en realidades anatómicas, en el respeto que se le debe al cuerpo tal como está construido. Ponerse cabeza abajo no es respetar las vértebras cervicales. Bloquear la respiración deforma la caja torácica. La posición de «loto» agrava los problemas lumbares. Comoquiera que la finalidad del *yoga* es la de abstraerle de su cuerpo, de ir más allá, al objeto de encontrar la felicidad y la quietud, ello sólo puede alcanzarse a través de la represión de los instintos y del rechazo de la memoria muscular. Esta finalidad va ligada a una tradición oriental muy antigua, que a mí me parece que está en total contradicción con la búsqueda del ser entero que caracteriza la vida en Occidente. Haciendo subir la energía a la cabeza, el *yoga* y otras prácticas de inspiración oriental intentan elevar al que las practica por encima de las preocupaciones cotidianas, carnales. Pero no es posible elevarse impunemente, como nos demuestra esta verídica anécdota, a la par que curiosa.

Un terapeuta corporal de la costa Oeste americana me contó que trataba regularmente a un adepto muy adelantado de la «meditación trascendental», quien dominaba de tal manera su cuerpo ¡que podía llegar a la levitación! Pero si sabía elevarse, no sabía descender tan fácilmente, y tuvo que hacerse curar su lastimado cóccix por su terapeuta, quien, por su parte, sólo se ocupaba de las vulgares realidades de la vida.

Para poder responder a centenares de personas que me han escrito a propósito de su cuerpo dolorido y deforme, les he facilitado las coordenadas de los que siguen el método de Mézières, en la región respectiva. A millares de otros comunicantes, he tenido que explicarles que carecía de discípulos para poder mandarlos a hacer antigimnasia en grupo, y que la gran intensidad de mi trabajo en sesiones individuales solamente me permitía aceptar a un reducido número de pacientes. Estas cartas han provocado una segunda ola de correspondencia censuradora. Alguien dice: «Por segunda y última vez le pido que usted me cure. Su libro era una promesa de que lo haría y ahora usted trata de zafarse...».

Otro decía: «No tiene derecho a escribir un libro como el que ha escrito. Despierta esperanzas a muchísima gente, y cuando se recibe su respuesta, todo se acabó...».

Y aún: «Su libro es una invitación para que se le consulte, pero usted responde dando nombres de colegas...».

Una vez que esa gente había entrado en relación con una tal Thérèse Bertherat ficticia que sólo hablaba para ellos y que estaba a su disposición, esas personas se molestaban con la mujer de verdad por haberlas abandonado. Era inútil explicarles que yo había escrito un libro para ayudarles a que se vieran y se curaran de otra forma (actualmente existen más de quinientos méziéristas y, entre ellos, unos cuantos que trabajan estupendamente). Era inútil explicarles que yo estaba desbordada de trabajo antes de escribir el libro y que lo que me importaba era proteger la integridad de mi trabajo. Era inútil hablarles de la realidad. Sus acerbas cartas erizadas de despecho amoroso me herían, pero era su pena lo que me conmovía particularmente, ya que, al contestarles, he robado un sueño a los que viven de sueños, a los que creen que vale más soñar la vida que vivirla.

Capítulo 2

Después de la publicación de *El cuerpo tiene sus razones*, he tenido un cierto número de conversaciones, siempre sorprendentes, con lectores que vinieron a consultarme. Algunas personas descubrían que yo no era lo que ellas creían. Pero la mayor parte de esas personas se quedaban sorprendidas al ver que ellas tampoco eran lo que creían, y el motivo de estar aquí no era el que habían expresado.

Un día, sentada en mi sala de espera, una joven morena, demasiado acicalada para ser elegante, alzó los ojos del periódico que estaba leyendo, cruzó su mirada con la mía y luego volvió a su lectura. Acompañé a la paciente hasta la puerta y volví a pasar por la sala de espera. La joven seguía allí. Miró el reloj, hizo una mueca de impaciencia, contrajo la mandíbula ya muy crispada y volvió a enfrascarse en su revista. Me acerqué y le pregunté a quién esperaba. Me miró severamente y contestó: «Tengo cita con Thérèse Bertherat». Sonreí y le dije que era yo. Hizo un gesto de extrañeza y respondió: «La creía más diáfana». Desconcertada por este término, me costó un momento recordar que mi foto de la cubierta del libro era, más bien, azulada. La invité a pasar a la pequeña habitación de al lado. Se levantó despacio, parecía dudar, como si se tratara de un error o como si hubiera cambiado de opinión.

Finalmente, sentadas cara a cara, esperé a que hablara, pero no decía nada y no dejaba de mirarme como si, en efecto, yo fuera transparente.

—Hable —me dijo—, la escucho.

Yo le contesté que era ella quien había solicitado la cita y le pregunté qué esperaba de mí.

—Eso depende enteramente de lo que usted sea capaz de darme.

—¿Ha leído mi libro? —le dije por decir algo.

—¡Sí! —me respondió más seria que nunca.

—Se diría que no le ha gustado.

—Sí; el libro me gustó, pero... —y como si desde el interior de su boca diera la última vuelta de tornillo a su mandíbula, me lanzó—: ¡decididamente, usted no me subyuga! Prefiero el libro.

Y se precipitó hacia la puerta de salida, dejándome estupefacta.

Otra vez, sentada en una mesa del restaurante-bar cercano a mi nuevo lugar de trabajo, estaba fumando un cigarrillo, mientras esperaba a unos amigos con los que tenía que cenar. Yo había pedido un *Bloody Mary*, un cóctel de vodka y de jugo de tomate, que el camarero no acababa de servirme.

Preocupada por el historial de un paciente que acababa de ver, casi no me había fijado en un hombre esquelético, de mirada alucinada, sentado enfrente de mí. Tenía una botella de agua mineral en su mesa. Cuando llegó el camarero con mi cóctel, el hombre se levantó atropelladamente y se precipitó a mi encuentro.

—Es usted, ¿verdad? —dijo con voz temblorosa.

—¡Supongo! —respondí fastidiada por lo que me parecía un nuevo sistema de ligue.

—Tengo una cita con usted mañana, pero no iré...

—Peor para usted —le contesté.

—La cita era con Thérèse Bertherat, que fue la que escribió el libro, no con usted.

Acabó por interesarme y le pedí su nombre. Me lo dijo y me acordé, efectivamente, del nombre de unos de mis comunicantes que debía ver al día siguiente. De momento no le dije nada y acerqué la mano a mi vaso, pero aquel hombre lo cogió antes que yo, se lo llevó a la nariz y lo husmeó. Hizo una mueca horrible y me espetó:

—¡Contiene alcohol! Y, además, usted está fumando. —Se echó para atrás y con la rigidez de un robot, me lanzó estas palabras:

»¡Qué decepción tan grande, señora!...

Dio media vuelta (iba con unas sandalias en pleno invierno) y se marchó, corriendo, hacia la puerta.

Temo que hay mucha gente como ese hombre que asocia un trabajo cuyo fin es dar flexibilidad y agilidad al comportamiento y al cuerpo (una cosa dimana de la otra) con la obligación de una higiene de vida implacable. No pueden entender la palabra «corporal» sin anteponerle la palabra «castigo», «prohibición» o «disciplina». Ahora bien, un trabajo en el cuerpo, tal como yo lo entiendo, o sea, un trabajo que permite tener conciencia de las represiones y excluirlas, no sirve de nada si el que lo practica se impone, en nombre de un ascetismo absoluto y de una ética superior que gobierna tiránicamente su cuerpo, una vida y una visión del mundo represoras, más coercitivas todavía, y rechaza el cigarrillo ocasional, la copa o la golosina que realmente le apetece.

Habían escrito tres veces, habían rellenado casi toda una cinta de mi contestador automático con sus súplicas para obtener una cita; habían discutido con mi secretaria, pero no habían aclarado en ningún momento de qué se trataba.

Me encontré frente a una joven pareja; él tendría unos veinticinco años y ella veintidós. Empezó él diciendo:

—Venimos para que la vea a ella.

—Tengo la pelvis sesgada —dijo ella—, y esto no es bueno para la criatura.

—¿Está usted encinta?

Ambos se ruborizaron.

—¡No! —contestó él—. Somos novios. No nos casaremos hasta dentro de diecinueve meses.

—Entonces ¿de qué criatura se trata?

—De la que tendremos; tendremos tres, cada una de ellas, dos años más joven que la anterior. Es lo mejor —aseguró él.

—Para los hijos —añadió ella.

Me explicaron la urgencia que tenían de empezar ya desde aquel momento la corrección de la pelvis de la joven. Les respondí que, efectivamente, ella estaba demasiado arqueada, pero que la posición de su pelvis no me parecía que pudiera comprometer un eventual embarazo.

—Es preciso que mi hijo nazca en las mejores condiciones, incluso si debo operarme para situar la pelvis en su lugar.

Le dije que una operación no me parecía absolutamente necesaria.

—Ya sabíamos que usted nos ayudaría —me dijo ella.

—Tenemos plena confianza en usted —añadió el joven— y también queremos pedirle otros informes.

Se sacó una pequeña agenda del bolsillo de su chaqueta y empezó.

—Queremos, en primer lugar, el nombre de un ginecólogo homeópata que trabaje en colaboración con un tocólogo que practique el sistema Leboyer; en segundo lugar, el nombre de un tocólogo que emplee el sistema indicado y, en tercer lugar, las señas de una nodriza para el caso de que la leche de la madre no fuese buena o fuese insuficiente.

—¿Nada más? —les pregunté.

—Y en cuarto lugar, las señas del mejor pediatra homeópata de París.

Entonces la joven volvió a tomar la palabra:

—Haremos los sacrificios que sean precisos; para nuestro hijo queremos lo mejor que exista. Queremos que tenga todo aquello que no pudimos tener.

Les di los nombres de varios «méziéristas» que podrían tratar la espalda de la joven. Las demás direcciones que me pidieron no se las di y les dije que en primer lugar no creía beneficioso organizar el nacimiento de su hijo antes de que naciera... ni después de nacer; en segundo lugar que, según mi criterio, estaban preparándose para utilizar mal unos métodos buenos y, en tercer lugar, que lo que mejor podrían dar a su hijo era ellos mismos. Se marcharon decepcionados, sin ocultar la indignación por haber sido engañados por el libro o el convencimiento de no haber llamado a la puerta adecuada.

Llegó con un retraso de veinte minutos; me contó que se había equivocado de autobús y, después, de inmueble. Estaba delgada, azorada; tenía unos ojos pálidos y bellos que no me miraban. Tenía un pequeño tic: ladeaba la cabeza como si temiera que alguien la siguiese.

—Tengo treinta y cuatro años, no, treinta y cinco. He tenido tres abortos naturales, no, cuatro. Acostumbro a tener embarazos peligrosos. Para el niño, bien, quiero decir para el feto. No consigo conservarlo. La última vez estuve hospitalizada a partir del

segundo mes. Allí me quedé. Me vigilaron muy bien, pero no fue por culpa del servicio hospitalario.

Yo la dejaba hablar. También creo que no me hubiera escuchado, en el caso de haberla interrumpido. Me explicó que había esperado hasta el «último minuto» para decidirse a tener hijos, hasta los treinta años y, más tarde, había esperado hasta el «siguiente último minuto», los treinta y dos años. Desde entonces, los concebía y los perdía con toda regularidad. Algunos ginecólogos habían adelantado pequeñas justificaciones fisiológicas, pero ni ellos ni ella parecían convencidos.

—Y usted, ¿qué piensa de ello? —Sin esperar mi respuesta, prosiguió—: ¿Puede usted ayudarme a conservarlos?, aunque no fuese más que durante siete meses. Luego, que me hagan una cesárea y que los pongan en una incubadora; ya se arreglarán...

Volvió a mirar detrás de ella, más interesada, con toda evidencia, en el cuadro colgado en la pared, que en mi respuesta. Desde luego, yo no tenía ninguna respuesta que darle, pero sí una pregunta que hacerle.

—¿Por qué quiere usted tener un hijo?

Cuando volvió la cara tenía los ojos llenos de lágrimas.

—No quiero tener ningún hijo —dijo. Su cara tenía la expresión tan particular de sosiego y de incredulidad que tienen aquellos que oyen la verdad por primera vez. Continuó—: He venido a verla para decirle y para decirme a mí misma que no quiero un hijo y que no lo voy a tener.

Después que hubo salido, pensé en otras mujeres, conocidas mías, que pasaron por mil penalidades para llegar a parir unas criaturas que, al fin y al cabo, no deseaban. Su cuerpo rehusaba el hijo, intentaba rechazarlo, pero ellas no escuchaban a su cuerpo. Escuchaban a su médico, de la misma manera que habían escuchado la tradición, el deber y todas las malas razones que se habían dado para convencerse de que era necesario tener un hijo, aunque fuera a cualquier precio. Me parece que las nuevas técnicas para prevenir los abortos deberían reservarse para las mujeres que desean realmente tener hijos, pero que sufren de malformaciones que se lo impiden. Habrá quien hallará escandalosa mi actitud. Yo no puedo modificarla; respeto demasiado el cuerpo de la mujer... y el de los niños.

Se trataba de una gran actriz del cine y del teatro pero, también, y sobre todo, era una estrella. Me había pedido la última cita del día: una estrella sólo brilla de noche. Durante veinte minutos o media hora, no sé, no sentí cómo el tiempo pasaba, mientras ella me estaba hablando de sí misma. Me hablaba de su angustia por la cincuentena que se acercaba, de los accidentes que, mientras se encontraba de gira, le habían hecho rozar la muerte, de su dependencia de los somníferos, de su hija, a la que ella no quería y quien tampoco la quería a ella, de los innumerables tratamientos y operaciones a que se había sometido para conservar y reparar su «instrumento», como ella llamaba a su cuerpo.

Cuando terminó de hablar, las dos estábamos emocionadas.

Por un momento, nada me parecía más importante que poder ayudarla, sacarla de su atolladero. Apartó sus ojos y buscaba en su bolso un pañuelo y un espejito. Finalmente, pude contemplarla sin encontrarme fascinada por su mirada; pude verla. Vi un rostro que no era bello y que nunca lo había sido, un cuerpo flacucho, sin armonía. Vi a una mujer ya «hecha» y por la que yo no podía hacer nada.

Había ido adaptando su existencia a su oficio, a la única pasión de su vida. De la misma manera que había llegado a hacerse una voz que llegase hasta la última fila de butacas de los grandes teatros, había predispuesto su busto —extremadamente bombeado— para que recibiera bien la luz y había educado la cabeza para que presentara un perfil ventajoso ante las cámaras. Se había «representado» para poder representar en escena o en la pantalla de la mejor manera posible... y lo había logrado.

Su cuerpo era un amasijo de dolores, pero ella lo aceptaba considerándolos gajes del oficio. Contrariamente a lo que ocurre con los trabajadores manuales o los que se dedican a labores sedentarias, que padecen deformaciones profesionales que se instalan a través de los años, por la misma fuerza de las cosas, lo había probado todo antes de «profesar» —como acostumbraba ella a decir— con el fin de retorcerse y de doblegarse a las exigencias de su profesión.

—Tengo la impresión de que usted hace maravillas —me dijo con una sonrisita burlona para que su halago resultase atemperado—, me pondría en sus manos de buena gana pero... —esperó un momento— de todas formas no quisiera que me mejorara usted demasiado.

Yo le devolví la sonrisa y le dije que si venía a verme lo haría por su cuenta y riesgo. Le di hora para la semana siguiente. Me llamó su administrador, por teléfono, para decirme que la señora había tenido que salir de viaje...

—Vengo a visitarle en plan de colega —me dijo aquella señora.

—¿Es usted fisioterapeuta?

—No, soy médium. —Al decirme esto me escrutaba con la mirada desde sus grandes gafas de gruesos cristales, y añadió— : Ya sé que usted también tiene el poder de adivinar la suerte de las personas.

A continuación se produjo un profundo silencio. Yo tampoco tenía nada que decir. Aquella mujer me recordaba a una curandera del pueblo de mis abuelos, una mujer envejecida prematuramente, dotada de una fuerza física que hacía hablar de ella hasta a la gente que desconocía su vocación.

—Tengo los ojos en perfecto estado —continuó diciendo mi interlocutora—. Llevo estas gafas como protección para guardar mi interior..., y usted, ¿qué hace para guardar su interior?

De repente, olfateé un peligro, me sentí terriblemente vulnerable, no ante aquella mujer sino ante todos mis pacientes, todos mis alumnos, todos aquellos que habían venido a verme o que me habían escrito, y le dije de un modo casi inaudible:

—¡Nada! No hago nada.

—Pues se la «jalarán» —murmuró.

Me contó, entonces, que había sido una niña feliz y risueña, pero que a la edad de dos años había pasado mucho miedo.

—¿De qué?

Continuó, como si no me hubiese oído. Partiendo de aquel miedo, supo que jamás podría dejar de vigilar, de estar alerta en todo instante, de otear el peligro que podía volver a aparecer.

—De este modo me vinieron mis poderes. No hay que creer que una nace con ellos; vinieron porque nosotras —al decir nosotras levantó los ojos para justificar la inclusión— teníamos la obligación de abrir los ojos, los oídos y los poros de par en par, y ahora se da el caso de que nosotras poseemos el don y los demás se aprovechan de ello.

Le dije que yo no tenía ningún don, que poseía el dominio de una técnica excelente y que dedicaba a mi trabajo todo lo que yo misma era.

—¿Sabe usted? —dijo ella—, conmigo no tiene necesidad de aparentar. —Y sin esperar nuevas protestas de mi parte, me contó que estaba exhausta, que tenía miedo por su salud, que a fuerza de echar la suerte y de hacer hablar a los muertos ajenos no le quedaba energía suficiente para vivir su propia vida, y concluyó—: Mi marido y mis hijos ya se han cansado de ver cómo me arrastro todo el santo día.

Le di los nombres de dos o tres «méziéristas» de su región. Me dio las gracias y, antes de irse, me soltó:

—Cuando se compre usted sus gafas, escójalas grandes y de cristales espesos como las mías.

—Me gustó mucho su libro sobre la anticuración. —Y levantó bruscamente la cabeza como si quisiera atrapar sus palabras suspendidas todavía en el aire, y añadió—: ¿Cuáles el subtítulo de su libro?

—Autocuración y antigimnasia.

—¡Eso es, sí! Me gustó mucho el libro sobre la autocuración y quisiera empezar un tratamiento con usted.

Este hombre, de unos sesenta años, abogado, padre de familia, que había sido de la resistencia durante la guerra, me habló de su vida y, finalmente, de la herida que le había dejado una rodilla rígida y una pierna que arrastraba.

—Siempre me han dicho que con unas sesiones de reeducación..., pero nunca he tenido tiempo. Ahora sí, ahora he decidido... —Él mismo se interrumpió, y con esa expresión que ya empezaba a conocer tan bien, se sorprendió a sí mismo al decir—: Pero

no, esta herida es muy importante para mí. Esta herida, ¿comprende?, es como un trofeo, un recuerdo...

—Entonces, usted ha venido a decirme que no desea cambiar...

Dejó escapar un ruidito, mitad risa, mitad suspiro, y volvió a hablarme del libro.

—De hecho, lo que más me interesa no son las historias de personas que se han curado, sino la historia de aquella señora (me parece que tenía una escoliosis grave) que suspendió sus sesiones en el mismo momento en que la curación estaba a la vista.

No era la primera vez que yo oía esas palabras y tampoco sería la última. Muchos lectores y muchos pacientes se han quedado estupefactos por este ejemplo tan claro de un rechazo de curación. A mí también me apasionan los mecanismos flagrantes o sutiles de los que se sirve la gente para quedarse tal como son, al tiempo que están convencidos de querer cambiar.

Ésta es una de las razones por las que escribo este segundo libro.

Capítulo 3

Hay quien coloca las primeras piedras de los muros de la resistencia antes de empezar un tratamiento. Hay otros que esperan a la primera sesión.

Ciertos lectores a los que he podido tratar, han venido a mostrarme sus cicatrices, sus deformaciones bien clasificadas por la ciencia médica, sus malestares, sus disgustos. Pensaban que me anunciaban lo peor y esperaban mis soluciones y mi consuelo. Pero desde la primera sesión han descubierto que el mal no estaba donde creían. Han descubierto bloqueos y rigideces que ni siquiera sospechaban, que padecían sin tener conciencia de ellos, sin que les fuese posible convertirlos en tema de conversación. Se han dado cuenta de que solamente podían decir lo que era superficial, poca cosa en comparación con los profundos dolores que se ocultaban dentro de sus músculos, de sus tejidos, de su piel, poca cosa en comparación con las llagas entreabiertas que supuraban en su inconsciente y contaminaban cada nueva experiencia. Han descubierto la imposibilidad momentánea de dominar los dolores o de negarlos. Han descubierto un trabajo más difícil, infinitamente más arriesgado de lo que habían imaginado al leer un libro que les había complacido y en el que se habían contemplado a sí mismos. Estos descubrimientos les han dejado inquietos a todos. Algunos de ellos han sido presa del pánico.

Cada uno de los recién llegados creía estar deseoso de abandonar el desequilibrio que hace rechinar los dientes, paralizar la mirada, la nuca, la pelvis, que corta la respiración, el desequilibrio que impide las alternativas de acción, que le hace a uno víctima de los automatismos. Pero este desequilibrio les resultaba conocido, era *su* desequilibrio tranquilizador aunque penoso de mantener. Cada cual se había esforzado literalmente para establecerlo, puede decirse que era un esfuerzo *loco*, ya que la finalidad de su organización personal y precaria era impedir que una dolencia demasiado grave, inadmisibles —física o psíquica— llegase hasta su conciencia; se había puesto a crear su desequilibrio antes de poseer la palabra y, con el tiempo, lo había fijado en su cuerpo y, ahora, confundía este desequilibrio, tan viejo como él, con su verdadera naturaleza profunda.

Ahora bien, en ropa interior, tumbada en el suelo de una habitación desconocida, cada una de las personas ha debido de sentirse terriblemente vulnerable: la creación suya, de toda una vida, estaba en peligro. Si llegaba a hundirse, el ser que había sido desaparecería con ella. Este ser familiar ya no existiría; se habría muerto. He aquí el temor vivido tan a menudo durante estas primeras sesiones.

Y en cierta manera estaba justificado, puesto que al leer el libro, cada uno había soñado renacer a otro modo de ser. Desde el primer rito iniciático, ha sentido demasiado bien —como lo expresa Mircea Eliade— que «cualquier paso de un modo de ser a otro implica necesariamente el acto simbólico de morir. Hay que morir en su anterior condición para renacer en un estado nuevo...».¹ No es extraño que algunos hayan tropezado ante este pasaje. Algunos lo han rechazado verdaderamente, con estas palabras: «¡No!, yo no quiero cambiar». Otros me han transmitido este mismo mensaje a través de su cuerpo, que se ponía rígido, que temblaba, que se helaba, que se desvanecía debajo de mis manos. Otros, incluso, han encontrado maneras más ambiguas, más astutas, para lograrlo.

A veces, durante una sesión, pregunto a mi paciente qué es lo que siente. Hay gente que se esfuerza en describir sus sensaciones físicas con precisión o bien aprovechan la ocasión para quejarse del dolor «insoportable» que les provoco (sin embargo, el dolor en cuestión era soportable hasta el momento en que les invito a hablarme de él). Hay otros que describen imágenes o se abandonan a una libre asociación de ideas. Y otros no encuentran palabras para responder a esta pregunta. De momento son incapaces de decir algo, quizá jamás puedan, y yo no insisto.

Desde la primera sesión, Vincent respondió, pero lo hizo con una pregunta: «¿Qué es lo que debo sentir? ¿Cuál es el efecto exacto que se busca con esta posición?», me preguntó. A veces, su voz se hace suplicante, a veces zalamera, a veces amenazadora. Comprendo perfectamente que él quiera que le sople la respuesta que yo espero, que me pida cuál es la reacción que más me gustaría o cuál es la que me disgustaría menos. Entonces, guardo silencio. Tendido de espaldas en el suelo mientras me coloco detrás de él y le trabajo la nuca, me mira, al revés, con obstinación, espionando en mi cara no sé qué expresión que le revele «mi petición».

En ella no debe ver más que un esfuerzo de concentración, quizás una pequeña mueca de esfuerzo. Su cara expresa frustración, en un enfado a punto de manifestarse. En lo que se refiere a su cuerpo, negado y olvidado, se puede decir que ya no está tendido en el suelo, sino que está suspendido en los puntos de apoyo de sus talones, sus nalgas, sus omóplatos.

—Dígame lo que espera de mí.

—¿Por qué? ¿Para que corra usted a ofrecérmelo?

Silencio.

—Entonces ¿para que corra usted a privarme de ello?

Otra vez silencio.

Cuando vuelvo a oír su voz, observo que se parece a la de un niño arrepentido.

—Quisiera serle agradable. Quisiera que usted tuviera la satisfacción de trabajar conmigo.

Yo le digo que le creo y que está muy bien por su parte.

—¿Es todo lo que puede decirme?

—¿Quiere usted que le diga otra cosa?

—Sí.

Yo no digo nada. Al cabo de un momento Vincent dice:

—Quisiera que usted me dijera que yo me preocupo de sus sentimientos y de sus satisfacciones para no tener que ocuparme de los míos. Quisiera que usted me dijese que yo deseo dar aquello que se espera de mí, para no estar abandonado a mí mismo. ¿Por qué no me lo dice usted?

—Porque usted mismo puede decírselo.

En las sesiones siguientes, Vincent me dice que está en psicoanálisis desde hace doce años y que ya va por su tercer psicoanalista.

—Pero ninguno de ellos sabe encontrar lo que tengo. ¡No! Ninguno. Creía que, tal vez, usted lo encontraría.

—Pero ¿qué es lo que he de encontrar?

—¡El traumatismo inicial, claro! Debe de estar inscrito en alguna parte de mi cuerpo. —Empieza a rascarse el brazo como si su traumatismo estuviera allí; y a renglón seguido me suelta—: ¿Usted cree en eso del traumatismo inicial?

—¿Y usted?

—Es mejor creerlo.

Yo, del mismo modo que sus psicoanalistas, no lo he encontrado. Vincent había comprometido su vida en busca de un acontecimiento único, de un solo momento decisivo, «como si se tratara de una novela psicológica mala», según decía. Esperaba obtener una «iluminación» pero, de una manera efectiva, todo su esfuerzo tenía por objeto oscurecer y desvalorizar cualquier otro descubrimiento que no fuese ése. Doce años de psicoanálisis y ahora este trabajo en el cuerpo, no para hallar aquello que se le escapaba, sino para escapar de lo que él debía de haber hallado y no podía admitir, no para seguir el hilo conductor sino para embrollarse mejor en él.

Tumbándose en el suelo con precaución, me dirigió una sonrisa encantadora y me dijo:

—Me duele la espalda.

—Y esto, ¿le hace sonreír?

Ni tan siquiera parece confundida, levanta los hombros como puede y responde:

—Cuando me duele la espalda, no siento angustia.

La sesión sigue por buen camino. Ella procura seguir, comprender cómo está organizado su cuerpo. Cuando le pido que se siente, lo hace sin esfuerzo. Con ojos sombríos y boca apretada, dice:

—Ya no me duele la espalda.

—Y eso, ¿le disgusta?

—Cuando no me duele la espalda, siento angustia.

—Entonces, ¿qué hacemos?

Parecía como si ya hubiese pensado en ello.

—Quizá podemos llegar a un compromiso. Si usted es capaz de arreglarme *un poco* la espalda...

—¿Y si su psicoterapeuta le arreglara *un poco* su angustia?

—Eso es —me dice aliviada al ver que yo la he comprendido muy bien.

Le digo que no es posible. No pierde la esperanza.

—Si lo he entendido bien, usted no puede alcanzar ningún resultado sin mi cooperación.

—¡Claro que no!

—Entonces continuaré viniendo y cooperaré lo justo para poder mejorar un poco.

Yo no respondo.

—Usted no va a curarme, ¿verdad?

—¿Sin su cooperación? De todas maneras, estoy segura de que usted sabrá defenderse.

—Aunque usted lo intente, no va a pescarme —dice la niña que lleva en su interior.

Desde hace algunos meses acude a aliviar el dolor físico a expensas del dolor físico contra el dolor psíquico. No sé si en el fondo considera que ha ganado o que ha perdido, pero algo es cierto: es ella la que lleva el juego.

Mucha gente ha tenido la bondad de esperar, a veces, largo tiempo —a menudo hasta dos años— para que yo les recibiera. Me han hostigado por escrito, les ha costado trabajo encontrar mi domicilio profesional, pero allí se han presentado para confirmar su petición. Una vez obtenida la cita tan esperada, se han encontrado cara a cara con ellos mismos. Han preferido no reconocerse a sí mismos y han huido.

La cita fallida más espectacular fue la de Miranda. Yo había llegado muy temprano y me encontré, sentada en el felpudo de mi puerta, a una criatura pequeña y angulosa. Tenía la cara escondida detrás de unos largos cabellos negros y el cuerpo se inclinaba sobre las rodillas dobladas. Tardó un momento en enderezarse y tenderme una mano seca y huesuda de uñas largas, como si fuera la garra de un ave de presa.

Se presentó y dijo, con un acento que delataba su condición de extranjera:

—Miranda Dicastro, de Brasil.

A su lado tenía una maleta de cartón-cuero. Añadió:

—Llegué esta mañana.

—¿De Brasil?

—Sí, he venido expresamente para verla a usted. Llegué a las cuatro de la mañana y la espero desde entonces.

Me explica que no me ha escrito porque le daba miedo que yo rehusara su demanda y que le ha costado mucho encontrar mis señas.

—Soy psicóloga —dijo, y añadió enseguida como para excusarse—: hago test, pruebas, y también hago investigación en la universidad. Puedo quedarme en París durante unos dos meses para trabajar con usted. He hecho un psicoanálisis que ha durado seis años.

Entramos en casa y le propongo que venga a mi grupo todos los lunes. Acepta y también me pide una sesión individual. No puedo darle hora hasta el mes siguiente y le digo que lo siento. Le parece muy bien e insiste en darme los datos de la amiga en cuya casa se aloja.

—Si por azar tiene un momento libre..., me gusta mucho hablar por teléfono.

El siguiente lunes se presenta al grupo vestida con unos leotardos negros, una blusa muy ajustada, negra también, de manga larga y con el cuello vuelto. Le digo que para mí es importante verle los pies y, para ella, es importante poder moverlos libremente. Le pregunto si le importa cortar los leotardos a la altura de los tobillos. Se niega enérgicamente. Le propongo prestarle unos pantalones. Los rechaza con más vigor aún. Se niega a tumbarse en el suelo y practicar los movimientos. Se queda en un rincón, doblada como estaba en el felpudo de la puerta. Es la primera del grupo que se va. Al lunes siguiente no vuelve.

Llamo, preocupada, al número que había dejado. Miranda se excusa; me dice que no puede venir al grupo, pero que sigue interesándole la sesión individual. Cuando llega me comenta que no pudo venir al grupo por falta de dinero. Yo le recuerdo que ha venido desde Brasil para verme. Me responde que eso es absolutamente cierto, que no tiene ningún otro motivo para estar en París, que, por otra parte, no le gusta, que no sale nunca del piso de su amiga y añade: «Pero, ¿comprende?, no tengo dinero». Le digo que el viaje debía de ser caro pero que mis grupos no lo son... y le pregunto si tiene bastante dinero para comer: «¡No importa! —me contesta—, comer me da asco». Yo no insisto y le propongo una sesión gratuita. Le pido que se desvista.

Lanza un suspiro que le sacude todo el cuerpo; se quita muy lentamente el abrigo, las botas, una larga chaqueta negra y se vuelve hacia mí vestida con sus leotardos negros, con su blusa ajustada de manga larga y el cuello vuelto.

Le digo que de esa manera no puedo tratarla, y me contesta, como si fuese la cosa más natural del mundo, que no puede enseñarme la piel; me dice:

—¿Conoce usted esos pájaros negros que comen carroña?

—¿Los cuervos?

—Exactamente.

Le pregunto por qué ha hecho este viaje si no puede enseñarme el cuerpo.

—Ya se lo enseñó —me dice ese cuervo negro—, pero ¿pediría usted a un pájaro que se quitara las plumas?

A pesar de afirmar lo que es evidente, se queda perpleja. Ante su silencio, le digo:

—Y su psicoanalista, ¿qué piensa del cuervo?

—Debe de pensar que el cuervo ha volado para siempre... Yo también pensaba que este cuento del cuervo ya se había terminado.

—¿Entonces?...

—Pero es que en la consulta del psicoanalista no hay que desnudarse.

«Soy escritora», me anuncia. Feminista de primera línea, autora de un libro sobre las criadas desde los tiempos antiguos, un libro que es una autoridad en su especialidad. Es una mujer audaz, generosa, comprometida en política. Es alta y angulosa. Una serie de cardenales dan testimonio de su torpeza de movimientos. «Me golpeo muy a menudo, pero, créame, estimo en mucho mi cuerpo. Mi cuerpo es mi mejor “colega”.»

Al «colega» lo encuentro rígido y correoso, pero no se lo digo; espero que la escritora lo descubra por sí misma. La sesión se desarrolla bien, quizá con un exceso de gruñidos y de ruidos guturales emitidos para convencerme de su participación activa. Finalmente, la cara de la escritora se arruga por la concentración. «Me estaba preguntando —dice— si el bienestar que siento en este momento puede compensar el dolor que he sufrido durante la sesión.»

La dejo con sus comparaciones y le aconsejo otra cita. El caso es que no puede aceptar otra cita antes de un mes, pues tiene que salir de viaje con motivo de unas investigaciones que debe hacer para su nuevo libro.

Transcurre un mes y llega el día de la cita, pero en la sala de espera a quien encuentro es a una chica de unos catorce años.

—Mamá me ha cedido su cita, porque no le es posible venir. Está escribiendo —me dice parpadeando.

Explico a la joven que no tengo costumbre de tratar personas con las que no he tenido una conversación previa y que, de todos modos, no acepto adolescentes y, todavía menos, los enviados como prenda u ofrenda por sus padres. Parece como si a la joven mis palabras le parecieran del todo comprensibles y me pide que no se lo tenga en cuenta a su madre. «Mamá no quiere que usted le haga bien. En todo caso, no ahora, mientras está escribiendo su nuevo libro.» Dice que mientras escribe, necesita sufrir y, parpadeando nuevamente, me dirige una mirada de complicidad y dice:

—¿Sabe usted cómo escribe?

—Supongo que escribe bien —le respondo para mostrarme amable.

—Quiero decir físicamente. Escribe en la cama, con la máquina de escribir encima de las rodillas. Cuando se levanta, todo son agujetas, pero está muy contenta. Ha dicho que volverá para verla cuando termine el libro y se encuentre quebrantada del todo. Ha añadido que usted tendrá bastante tela para cortar.

—Y usted, ¿qué me dice de todo eso?

—Digo que mi madre no se conoce tan bien como ella se figura.

Yo diría que menosprecia el cuerpo que dice amar. Este menosprecio se refleja en el desdén que manifiesta para con el terapeuta de su cuerpo, al mandar un sustituto a su sesión. No se entendería tan fácilmente que en su lugar enviara a otra persona a una

sesión con su psicoanalista.

Decididamente, los que tienen el orgullo de utilizar la cabeza en su trabajo muy a menudo dejan de lado su cuerpo..., incluso cuando su trabajo consiste en militar para la liberación del cuerpo. Cualesquiera que sean sus declaraciones de amor, de compañerismo, consideran su cuerpo como si fuese el sirviente sumiso de su cabeza, como el empleado al que se explota. Se diría que consideran su cabeza «mejor nacida» que su cuerpo, como si tuviese unos privilegios de casta. Irónicamente, esta desigualdad «política» en el interior de ellos mismos los mantiene en un desequilibrio sutil, ignorado, que con toda certeza les es necesario.

Otilia es una joven altanera; fácilmente se la puede tratar de esnob. Es del género hippy, visto y corregido por un estilista, un peluquero y un zapatero sofisticados, pero que no han logrado esconder su espalda abombada, una giba naciente, de la que nunca me ha hablado. La razón que da para justificar su visita es ésta: «Quiero esclarecer mis relaciones con lo más profundo de mi ser».

En su familia, los hombres se dedican a la «edición», las mujeres son más bien del tipo «psi». Ella es traductora y me dice que es perfectamente trilingüe.

Después de media hora de tratamiento, su rostro se ha vuelto pálido y la piel de todo su cuerpo está húmeda por el sudor. Le pregunto cómo se encuentra. Me responde, impávida: «¡Perfectamente! Me siento en armonía con el universo».

Continúo la sesión. Lo que le estoy haciendo tiene que dolerle a la fuerza. Vuelvo a preguntarle cómo se encuentra: «¿Se lo pregunta usted a mi consciente o a mi inconsciente?», responde, con un tono tan helado como su piel. Ahora lo entiendo: los tres idiomas de que me habló son el francés, el místico y el psicoanalítico y, claro, la palabra «giba» no existe en ninguno de ellos. Mi trabajo tendría que consistir, pues, en llevarla a ciertas reacciones contra las que no puede ayudarla ningún idioma aprendido; en volver a llevarla a su cuerpo de niña, que carece de palabras para defenderse.

Es al niño a quien veo en cada uno de mis pacientes, y a veces llego incluso a tocarlo. Pongo la mano sobre su cuerpo «anterior»..., anterior a esas primeras heridas, cuya cicatriz frágil y porosa actuará como un filtro, a través del cual tiene que pasar cada nueva experiencia para que salga teñida, torcida, entorpecida, infectada de minúsculas partículas del pasado. Pongo la mano sobre lo que era su cuerpo y siento lo que hubiera podido ser con sólo... Cada vez que pongo mi mano sobre el «niño de antaño», que no han llegado a matar, sobre el niño agazapado que intuyo a punto de saltar o acurrucado como si estuviese muerto, pero que está vivo a pesar de todo, mi pasión por mi trabajo vuelve a revivir. Encuentro de nuevo el entusiasmo que pude comunicar en mi primer libro y, también, un impulso esperanzador que una vez más estoy tentada de expresar con palabras. Pero me contengo. No quisiera invitar nuevamente a todos mis lectores a soñar, a dejarse llevar por un ardor, a complacerse en una esperanza que puede ser mal utilizada. La lectura es fácil, pero el arte de enfrentarse a uno mismo, el arte de

encontrarse, es difícil a más no poder. (En el *Journal* de Paul Claudel: etimología de hallar [en francés *trouver*] - *turbare*. Para encontrar hay que empezar por desordenar el orden, por crear desorden y confusión, por renovar el cimiento.)

Hablemos más bien de esta particularidad de mi trabajo, como por ejemplo eso de «poner la mano». Yo escucho a los que vienen a verme, les hablo, examino las recetas que traen, sus radiografías, sus cuerpos, pero sobre todo los toco, escudriño sus tejidos y sus músculos: situación ambigua. Pongo la mano encima: expresión ambigua. Me gustaría tratar de desenredar tales ambivalencias cargadas de sentido y de consecuencias para mis pacientes y para mí. Les voy a contar ciertos incidentes ocurridos al iniciar el tratamiento de tres nuevos pacientes.

Emilio es un joven psiquiatra de formación antigua. Es partidario del electrochoque y, si acaso, de la lobotomía. Se interesa por el «behaviorismo», es decir, por las tentativas de eliminar el comportamiento indeseable del paciente, castigando toda acción negativa con choques eléctricos, olores nauseabundos, ultrasonidos insoportables y otras cosas que me dejo.

Mientras se desviste me dice que trabaja en un laboratorio y, también, en un hogar para muchachos de doce a dieciocho años, donde su padre —que también es psiquiatra— fue director antes de jubilarse. Una vez en calzoncillos, Emilio se vuelve hacia mí y me dice:

—Menos mal que tengo el físico que se precisa en el trabajo.

Es robusto, patincorto y ha agravado sus fealdades haciendo trabajar sus músculos, que parecen hinchados al máximo, permanentemente.

—Pero esto no es nada —dice, como si yo le hubiese hecho un cumplido—. Si usted hubiese visto a mi padre a sus veinte años...

No le digo nada y Emilio empieza a describirme los lumbagos que le envenenan la vida desde hace tres años:

—Le pido que los trate con dureza.

Nos ponemos a trabajar y casi inmediatamente le entra una gran palidez y se pone a sudar.

—Tengo sudores fríos —me dice mientras castañetea los dientes.

Le pregunto si quiere parar un momento.

—¡No, no! ¡Continuemos!; no se preocupe por mí.

Acepto esa demanda inverosímil y continuamos.

—No soy el único en padecer lumbagos, mi mujer también los sufre. Algo hay que tener en común. ¿Quiere usted que le hable de mi mujer?

—Si usted lo desea...

—Con mi mujer, las cosas no van del todo bien. Desde siempre. No le atraigo..., quiero decir en la cama.

—¿Y usted?

—Me la escogió mi padre. Me dijo: «Para ti es mejor una chica así».

—¿Qué quiere decir «así»?

—¡Frígida! Frígida como mi madre.

La frialdad del cuerpo de Emilio comienza a ser inquietante. Vuelvo a preguntarle si desea parar un instante. Se me enfada.

—¿Está usted cansada o qué?

Después calla hasta el final de la sesión, que es muy extenuante para los dos.

Nuevamente vestido, se sienta frente a mí para concertar otra cita. Buscamos un día que nos convenga a ambos cuando, de repente, se cubre la cara con las manos y comienza a sollozar. Oigo que dice:

—¡Le mataría!; si supiera usted lo que me hizo cuando yo tenía doce años.

Emocionada, pongo mi mano sobre la suya. Se interrumpen los sollozos. Levanta la cabeza y me mira con odio.

—Usted ha puesto su mano sobre la mía para ¡inducirme a hablar! Esto es inadmisibile. Éste no es su trabajo.

Le digo lo más dulcemente posible que he puesto mi mano en la suya sin pensarlo y únicamente por simpatía.

—Usted se implica demasiado —dice el psicólogo que lleva dentro.

Le recuerdo que hace bien poco le he puesto la mano por todo el cuerpo sin que él protestara.

—No tiene nada que ver. Usted lo mezcla todo. —Y, después, casi con desdén—: Ni siquiera me ha hecho usted daño.

Emilio no concertó una segunda sesión. Más tarde supe que estaba consultando con un psiquiatra, un hombre de cierta edad, colega de su padre. Hasta ese incidente yo pensaba, como todo el mundo, que tenía dos manos. Comprendí, luego, que al igual que todos aquellos cuyo trabajo consiste en tocar el cuerpo de otros, tenía tantas manos como maneras de recibirlas existen. (También creía haber escrito un libro único y me enteré, por la correspondencia recibida, que había escrito tantos libros como lectores había tenido.) El gesto espontáneo de mi mano sobre la de Emilio fue recibido por él como fuera de lugar, creyó que había rebasado los límites que él reconocía como los de mi profesión. Pero vamos a ver, ¿cuál es mi profesión?, ¿fisioterapeuta? Hace muchos años que rechazo esta denominación tan limitada que impide a todos los que la ejercen cualquier posibilidad de curar. ¿Psicoterapeuta? ¡No! Yo quería ser terapeuta sin añadiduras: una persona que cura. De esta manera confiaba que evitaría la eterna dualidad cuerpo/cabeza, la especialización que no corresponde a ninguna realidad del ser. Yo me quería como un ser, justamente, como una mujer que cura. Este deseo me lo han frustrado ciertos pacientes que no pueden admitir que yo pueda *ser* y ser terapeuta a la vez. Me exigen neutralidad y benevolencia sin excesos aparentes o táctiles. O bien a veces, como Emilio, neutralidad y violencia. Por eso me sucede, a mí, con un trabajo que consiste en levantar las represiones, verme reprimida a mi vez, encontrarme con las manos atadas.

Mientras que yo rechazo la especialización y me he vuelto consciente de las múltiples posibilidades de mis manos, otros terapeutas que conozco creen que no han de tener más que una mano. Últimamente he recibido a algunas comadronas que esperaban poder ampliar las posibilidades de su oficio. Una de ellas se tumbó en el suelo; mientras las demás observaban, les enseñé cómo podían facilitar la respiración de sus pacientes trabajándoles los músculos trapecios. Después les pregunté cuál de ellas quería ensayar esta técnica con una de sus compañeras tendida en el suelo. ¡Locura total! ¡Rechazo categórico! Estas mujeres, que tenían por costumbre hundir sus brazos en el cuerpo de otras mujeres para guiar el paso de la criatura, no concebían poder poner sus manos sobre los trapecios de sus pacientes. Protestaban, diciendo que sus manos no sabrían hacerlo, que no habían sido formadas ni programadas para ello. Todavía no me he repuesto de mi asombro o de mi desaliento. Incluso en este momento, al referir esta anécdota, no me parece que sea verdad. Y, sin embargo, lo es.

Eliane me mira con mirada de perro podenco y me tiende la mano, doblada desde la muñeca, como si yo le hubiese pedido la pata.

Su flequillo rizado, los grandes mechones que cuelgan por sus mejillas, completan la primera impresión canina, que sería lo bastante cómica si no fuera algo serio. Pero durante esta primera sesión, comprendí que Eliane llevaba en su interior todo el desamparo de un perro perdido que va buscando la mano de su dueño.

Se desviste y le pido que se tienda en el suelo boca arriba. Así lo hace, pero un poco sesgada. Me arrodillo, tomo sus tobillos entre mis manos y tiro de sus piernas para alinear el cuerpo. Eliane empieza a temblar, y un ligero ladrido, un poco estrangulado, se le escapa por la boca. Sorprendida, le pregunto si le hago daño. «¿Daño?, ¿usted? ¡Claro que no!» Durante toda la sesión, que alcanza la hora y media, cada vez que la toco con la mano, incluso si es apretando sobre algún punto que tiene que ser forzosamente doloroso, Eliane deja escapar, como sin quererlo, ese ruidito de satisfacción, casi de gratitud, y se estremece como un perro que ha recibido la caricia que buscaba. También su cuerpo despide un olor especial, particularmente intenso. ¿Para negar su demanda de amor, demasiado evidente?

Una vez vestida y sentada delante de mí, me mira con sus ojos redondos, morenos y algo lagrimosos, excusándose:

—Confiaba en que esta vez podría dominarme mejor.

—¿Esta vez?

—Sí. Desde mi infancia, me han confiado muchas veces en manos terapéuticas.

—¿Y ahora que ya es usted mayor?

—Pruebo todas las técnicas corporales.

—¿No encuentra ninguna de ellas satisfactoria?

Agacha la cabeza y la aparta de mí, exactamente como el perro que ha hecho una tontería.

—¡Sí! Todas.

—¿Sigue usted varios tratamientos al mismo tiempo?

Se endereza y exclama:

—¡No! ¡Yo soy fiel!

—¿A una mano terapéutica a la vez?

—Solamente cambio si me rechazan.

—¿Quién? ¿La mano?

—No. La mano terapéutica no rechaza nunca. Siempre es acogedora, hospitalaria, maternal, incluso si se trata de la mano de un hombre. De quien hay que desconfiar es de la persona que está detrás de la mano.

Entonces se echa para atrás hasta el fondo de su asiento, como si en ese mismo instante se hubiese dado cuenta de algún peligro.

—Cuando termina la sesión, la persona que se sienta enfrente de una, siempre acaba diciendo algo que hiere, algo cruel. Siempre.

—¿Y es en ese momento cuando usted se va en busca de otra mano terapeuta?

—Sí.

—¿Y las manos que no pertenecen a ningún terapeuta?

Eliane aprieta las mandíbulas, sus labios tiemblan y enseña los dientes. Masculla:

—Las otras manos están hechas para golpear, para..., peor todavía. No hay que someterse a las otras manos. Hay que...

¿Iba a decir «morder»? Nunca lo sabré. Eliane se levantó y se dirigió hacia la puerta. La seguí y, sin pensarlo, le tendí mi mano. La miró, suspendida en el aire, y me dijo:

—Espero que me perdone, pero después de una sesión nunca doy la mano. Usted me la ofrece para restablecer el orden entre nosotras, una especie de igualdad. Perdóneme; pero no la quiero.

Si algunos tienen desmesurada necesidad de la mano terapéutica tal como Eliane la concibe, hay otros que la temen. Relajada y cómplice mientras hablábamos de ella y de mí, una jefa de enfermeras que había venido a mi consulta a tratarse, se quedó pálida en el momento en que acerqué la mano hacia su cuerpo tendido en el suelo. Le pregunté qué le pasaba y respondió:

—Miedo.

Confesar su miedo no la tranquilizó de ninguna manera. Me explicó que había visto tan a menudo la mano de un médico, la de una enfermera, la de un fisioterapeuta, hacer daño con intenciones terapéuticas, y que su propia mano, desnuda o empuñando un instrumento, había hecho sufrir a tantos enfermos que no podía hacer otra cosa sino echarse para atrás ante cualquier mano terapéutica que se le acercase.

Una colega americana, practicante del *rolfing*, método del que hablaré en otro capítulo, es muy sensible al miedo que puede inspirar desde los primeros momentos de una sesión (a pesar de su presencia jovial y tranquilizadora). Con objeto de reducir el malestar del paciente, se le acerca con las dos manos abiertas y con las palmas visibles. Después, antes de empezar «imponiendo» las manos sobre la cabeza del paciente, sobre el pecho, sobre el pie, le toma una de sus manos y la coloca entre las suyas, la conserva así un instante y, luego, empieza a darle masaje, poco a poco, a la par que le habla del tiempo que está haciendo. De esta manera, dice, establece una circulación. ¿De energía? ¿De confianza? No lo aclara y, efectivamente, creo que precisar más no aportaría nada nuevo. Apruebo este hallazgo (que es la misma sencillez, pero es preciso tener esta sencillez). Creo que si la hubiese probado con Emilio, éste hubiera arrancado sus manos de las mías. Eliane, contrariamente, las hubiera recibido como una «toma de posesión» inesperada que la hubiera anclado a mi dependencia. Con Lea, sin embargo, este gesto era totalmente apropiado.

Lea es psicótica: todo el mundo lo dice. Su padre, su médico, su madre psicoanalista, su psicoanalista y, a veces, la misma Lea. Lo que le aconteció es espantoso; ¡con lo bien y jovialmente que hablaba! Tan llena de promesas: todo el mundo lo dice, menos ella. Ella dice: «Tengo un secreto que me parece más divertido callármelo».

La conocí por su hermano gemelo, que asistía a mis grupos. Este hermano es alfarero, para consternación de sus padres. Le pregunté si Lea, a veces, también trabajaba el barro. Me contestó que no le interesaba lo más mínimo. Ella dice «que es una lástima que el barro no pueda trabajarla a ella». El hermano tiene veinte años. Es la única manera de estar seguro de que Lea también tiene veinte años. Parece un bebé gigantesco. Al verla por primera vez, me recordó a mi carnicera, quien, llena de admiración ante un bebé muy gordo que le presentaba una de sus clientes, le dijo lo que, para ella, era el cumplido más halagador del mundo: «¡Qué bonito el niño! ¡No tiene hueso!».

Pero Lea tampoco tiene mirada, ningún signo de emoción atraviesa nunca su rostro, ningún color anima su piel. Lea es siempre igual a sí misma y, según ella, Lea es igual a muerte.

—Yo estoy muerta —dice—; es muy cómodo. Sin embargo de vez en cuando suelto lágrimas de indiferencia.

—¿Porque le parece que el mundo es indiferente a su suerte?

—En absoluto. Soy yo la que es indiferente al mundo.

Vuelve su cara hacia mí, una cara lisa, neutra, y pregunta:

—¿Cómo se llama el tratamiento que quiere usted aplicarme?

—No tiene nombre.

—Entonces es que no existe. Es divertido. Supongo que usted tampoco tendrá nombre.

—Yo me llamo Thérèse.

—Quiero decir apellido, por ejemplo: «Elmédico», «Lapsicoanalista» o, quizás, «Elpadrelamadre».

—No, no tengo apellido.

—Es divertido —dice Lea.

¿Cómo tratar a Lea?, ¿cómo actuar con ella?, ella, «que lo ha visto todo», si no es por intuición, de un modo natural. Me acerco a su cuerpo extendido boca arriba como un gran pescado, mostrando el vientre encallado en una playa..., y le cojo la mano izquierda, rígida y helada, entre mis dos manos. No se mueve, pero su mirada me parece un poco menos vidriosa.

—Tiene la mano helada —le digo.

—Es que estoy muerta. —Esta vez parece que tiene necesidad de convencerme.

Después de un momento, empiezo a retirar mis manos, pero Lea se agarra a mis dedos. Dejo que mi mano se deslice otra vez entre la suya con el fin de que la pueda mantener sin esfuerzo y, con la mano que me queda libre, masajeo su brazo y su hombro.

—Usted hace lo mismo que mi hermano —me dice—, él amasa el barro de este mismo modo para que tenga vida.

Se queda callada durante un momento, y añade:

—Él no ha pasado de la fase anal.

—¿Cómo dice?

—Lo dice mi madre: «Cuando Joseph deje atrás la fase anal, abandonará este oficio de alfarero». —Y añade—: Supongo que usted también está en la fase anal.

Le pregunto si su madre habla siempre así.

—Siempre. Es muy amable. Siempre nos lo explica todo muy amablemente. Se expresa muy bien mi madre. De niños, nos mecía con palabras.

Yo pienso: ¿y sus brazos? ¿Y sus manos? Pero no digo nada.

—Su mirada no se fija nunca en el mismo sitio en que lo hacen sus manos —me dice Lea, observadora fina del mundo exterior.

Le replico que así aumenta mi contacto con su cuerpo y puedo cubrir mayor superficie.

—Mi madre lleva gafas oscuras. De día y de noche, de noche y de día.

Le pregunto por el color de ojos de su madre.

—Azules, verde gris, «marrón glacé».

—¿Cambian de color, sus ojos?

—¿Sus ojos? ¡No! Yo hablaba de sus párpados. Se los pinta con una pequeña paleta de colores adecuados.

Practico con ella una sesión muy corta que termino como lo hago muchas veces: la tumbo en el suelo y me pongo de rodillas detrás de ella, deslizo las manos por debajo de sus brazos, envuelvo con los míos su pecho y la hago sentarse haciéndole subir su

cabeza y su espalda a lo largo de la parte delantera de mi cuerpo. Como ocurre con casi todos mis pacientes, Lea se deja llevar, me entrega todo su peso. Me alegro al observar que su piel está algo rosada. Haciéndose pesada y blanda, descansa un buen rato contra mi cuerpo. Me doy cuenta de que va a hablar pero, en lugar de decir, como hacen a menudo mis pacientes cuando los sujeto de esta manera, «Me siento como si renaciera», o bien «Me siento como un niño pequeño», Lea dice:

—Me siento como una muñeca. —Después se crispa y se proyecta hacia delante. Le pregunto qué le pasa y me contesta que no quiere apretar la cajita de su espalda—: ¿Sabe usted? Aquella cajita que cuando se la aprieta, dice «Mamá».

Se levanta, se viste rápidamente, se va hacia la puerta y se vuelve, mientras dice:

—Usted es muy amable. No me quiere mal.

No sé qué me pasa. Le digo que nadie quería hacerle daño adrede, pero, sea como sea, le han hecho daño, ella se ha dado cuenta y ha tenido miedo. Se queda tranquila al ver mi emoción y me dice:

—¡Sí! Quizá tenga usted razón; sí, ciertamente.

Pero su rostro no delata afirmación ni negación de sus palabras.

Una vez sola, percibo en mí una gran confusión. Quizá yo esperaba poder hacer aquello que ningún otro terapeuta ha conseguido con éxito: conducir a Lea hacia la vida; arrastrarla, empujarla, llevarla hacia la vida, ¡con mis manos! ¿De qué punto desconocido era necesario que volviera? ¿Hasta dónde puede llegar? ¿Me arriesgo a hacerle más daño que bien al despertarla *un poco*? ¿Estoy segura de que para mí es una persona y no solamente un desafío? Durante unos instantes, el contacto con mi cuerpo ha dado al suyo un poco de color, algo del calor que llamamos vida. ¿Podré, tal vez, lograr que este calor reviva en ella nuevamente? ¿No se extinguirá enseguida? ¿Sabré mantener este calor? ¿Y los demás? Sus padres, su médico, su psicoanalista, ¿no se arriesgan a deshacer con sus palabras, con sus medicamentos, lo que yo podría realizar con mis manos? ¿Debo trabajar en colaboración con ellos, trabajar en equipo, en cierto modo, *contra* Lea?

Después de la sesión, yo tenía una cita con una amiga, a quien le comuniqué mis dudas. Se enfadó al verme atormentada y agotada y me aconsejó que me despreocupara del asunto. Me sugirió que Lea, con mucho trabajo por su parte, ha construido un universo completo para ella, coherente, hermético y bello a su manera, y nadie tiene derecho a insistir para sacarla de allí.

—Pero ¡es que está muerta! —le digo.

—Quizá sea mejor para ella —me contesta.

Rechazo con toda energía este razonamiento y le digo que no quiero abandonar a Lea.

—¿Por qué?

—Porque la he tocado...

—También la han tocado los dedos del destino..., es una manera de hablar.

Le dejo que se salga con la suya. ¡Qué flaca victoria representan las palabras!

Llegando al final del capítulo, tengo la impresión de no haberlo empezado todavía. Les he hablado de Vincent y de Miranda, de Otilia y de Emilio, de Eliane y Lea, he hecho aparecer a Thérèse y otras personas a las que no he dado nombre, pero casi no he dicho nada de todos ellos, de nosotros. He reducido personas infinitamente complejas a personas que solamente tienen un pequeño valor anecdótico. A veces, con tal de asegurar el final de una historia, he jugado con el tiempo y he reunido en una sola sesión conversaciones que se extendían en varias sesiones. He traicionado a mis pacientes de la misma manera que no puedo dejar de traicionarme a mí misma, reducirme cada vez que escribo la palabra «yo».

Turbada y proclive a abandonar esta narración, que deseaba fuese más verídica que la primera, he tropezado —digamos que por azar— con una larga entrevista de Sartre. Habla de su biografía de Flaubert cuyo cuarto tomo no podía terminar por haberse quedado casi ciego. Se reprocha no haber sabido dar a Flaubert «su pesadez, su gravedad, el peso que descansa sobre sus piernas». «En realidad —dice Sartre—, una biografía debería escribirse desde abajo, empezando por los pies, las piernas que sostienen, el sexo...»²

Es verdad; para escribir los casos de Emile, Eliane o cualquier otro, hubiera sido necesario hablar de su huella en el suelo, de la forma de sus pies; hubiera sido necesario escribir, no con la mano que sostiene el bolígrafo, sino con la que toca la piel, la que palpa los músculos, la que toca los secretos con los dedos...

Capítulo 4

Los lectores de *El cuerpo tiene sus razones* me han enseñado muchas cosas sobre un personaje ficticio llamado Thérèse Bertherat. Con un éxito cada vez mayor del libro, este personaje se convirtió, en cierta manera, en un personaje público para que lo interpretaran los periodistas, para que lo asimilaran ciertos terapeutas, para que lo recuperaran otros y para que lo menospreciaran algunos de los que, hasta entonces, yo había considerado colegas míos.

Para los periodistas, «público» y «sección»¹ constituyen una rima o consonancia especialmente rica. Un personaje que es conocido del público no está incluido en su periódico, se le encasilla en una sección, rogándole la llene debidamente pero sin desbordarla en ningún caso. Me invitaron a redactar una serie de artículos para una revista mensual psicocorporal. Todo funcionó bien mientras relataba únicamente algunas anécdotas «clínicas» y añadía al final del artículo dos o tres premociones inéditas. Ahora bien, el día en que les mandé un artículo que no finalizaba con premociones, la situación se deterioró. La redactora-jefe me comunicó que las historias de personas verdaderas podían ser contadas por terapeutas y por no terapeutas, que los había a patadas y que a mí me habían contratado como especialista de la antigimnasia, de la que podía referir anécdotas muy jugosas para los lectores, según ella suponía.

Para que el periódico tuviera gancho, se me rogaba a mí que también lo tuviera. Con cierta amargura, le dije que su manera de confundir la «nueva cocina» con la «nueva terapéutica» la llevaría, inevitablemente, a publicar las premociones como «fichas de suplemento mensual». Mi reflexión no le produjo otra reacción que un brillo extraño en la mirada. Le especificqué que subestimaba a los lectores y mi trabajo, al querer limitarnos de esa manera, pero no me escuchó. En un arrebato, me soltó: «Podríamos llamarla la ficha *du moi*».² Decepcionada, continué redactando historias que me parecían ejemplares y que podían aportar al lector muchísimo más que la descripción de un «movimiento» fuera de contexto.

Un día fui testigo de la angustia de un niño, enloquecido por el ruido, la oscuridad, los hedores y las dimensiones de pesadilla de un aparcamiento subterráneo. El niño se agarraba a las faldas de su madre, tan enloquecida, ciertamente, como él mismo y, además, entorpecida por el montón de paquetes que llevaba y por un malestar del que seguramente no se daba cuenta. Empujaba al niño con cierta violencia, cosa que les agravaba el miedo a los dos. Con este motivo, hice un artículo sobre la imposibilidad de los padres, sin conciencia de su propio cuerpo, de comprender las demandas de sus hijos y de compadecerse mutuamente. El artículo fue rechazado, en primer lugar, porque la

revista no estaba especializada en los problemas de la infancia; en segundo lugar, porque yo no soy especialista ni en psicología infantil ni en pedagogía; y, en tercer lugar, porque el artículo en cuestión no se completaba con una tabla de ejercicios.

¿Era menester contestar, hablar con la redactora-jefe de la niña que ella misma había sido y que continuaba viviendo en ella, lo que no se atrevía a reconocer so pena de revisar tanto toda su vida privada como la profesional? ¿Era preciso decir que los problemas de la infancia nos conciernen a todos —seamos o no padres— en la medida en que no los hemos dejado atrás? Yo no lo hice. En otra ocasión, conmovida por una paciente que vivía su menopausia como una situación irreversible para con su felicidad, escribí, un mes después, un artículo sobre la menopausia, al que añadí —porque eran apropiadas— algunas premociones. Las premociones fueron aceptadas; el artículo fue rechazado. Primero, porque la revista no estaba especializada en los problemas de la mujer y, segundo, porque yo no soy ni ginecóloga ni psicoterapeuta...

Si hablo de estas experiencias no es para exponer mis agravios personales, sino para volver a esclarecer la faceta de un problema de graves repercusiones: el de la especialización. Si ésta puede asegurar la rentabilidad de una revista, también puede contribuir a la quiebra de sus lectores, al fallo de su unidad y de su integridad. No se puede ser especialista sólo de un síntoma. Para comprender la causa de lo que no va bien en un ser y para tener una oportunidad de curación, hay que ser «generalista», hay que tener una visión de las capacidades globales, atreverse a rebasar las barreras erigidas por los que *definen* y, por lo tanto, limitan las profesiones y, al mismo tiempo, saber abrir las múltiples puertas, detrás de las cuales un paciente se esconde de él mismo. No es limitando su saber, su deber o su vocación —tanto si es la de un terapeuta como la de una revista— como es posible ayudar a los que sufren, a veces mortalmente, las limitaciones que, justamente, no conocen o no se atreven a traspasar.

En un periódico³ especializado en política revolucionaria, había leído una larga diatriba que atacaba este nuevo entusiasmo por el cuerpo, en contra de los terapeutas y también en particular se metía conmigo.

Ofuscado por mi imagen del cuerpo como una casa que puede ser habitada o no, el redactor maldecía tanto el cuerpo-casa como la propiedad privada. Reducía el cuerpo a una preocupación pequeñoburguesa. Según él, había que escoger: o el cuerpo o la Causa. No es posible preocuparse a la vez de uno mismo y de su historia y, tampoco, de los demás y de la Historia con mayúscula. Aludí a la indecencia de ocuparse de la pequeñez propia, cuando existe gente oprimida que se muere de hambre...

Otro periódico,⁴ a su manera también revolucionario, en un número especial: «Los militantes en cueros» pretende exponer la pobre vida sexual y afectiva de los militantes para quienes el compromiso político no sería otra cosa más que una fuga ante sus problemas personales.

Quisiera hablar largo y tendido de este conflicto entre la conciencia del cuerpo individual y la conciencia política, un falso problema, pero no menos mal vivido por un cierto número de mis pacientes, entre los cuales se encuentra un fiel miembro del Partido Comunista que viene a curarse a mi consultorio a escondidas y después redime su sesión del viernes por la tarde vendiendo *L'Humanité Dimanche*, especialmente si llueve.

Yo creo que la manera que tenemos de vivir nuestro cuerpo es el fundamento para vivir en el mundo. La riqueza o la pobreza de nuestra experiencia corporal determina nuestra experiencia de lo demás, nuestra visión política, nuestra concepción de lo que es posible, admisible, justo. Los que querían rehacer el mundo —y ¿quién no sueña con ello?— solamente pueden hacerlo basándose en su propia imagen. Pero si su imagen es fragmentaria, confusa, si su cuerpo está plagado de zonas muertas de donde se ha reprimido toda sensación, ya pueden seguir soñando. No podrán hacer nada sanamente estructurado, vivo, justo, que se tenga en pie, nada que, incluso antes de terminarse, no sea sabotado.

Aquel cuyo cuerpo está rígido por las represiones, por los sufrimientos negados —tanto si lo sabe como si no, o tanto si le da o deja de darle importancia—, no podrá actuar nunca, en el caso de llegar momentáneamente al poder, si no es de manera represiva. Convertido en el más fuerte, será automáticamente dominador, puesto que será siempre él mismo dominado por un enemigo oculto: sus propios automatismos. Sean los que fueren los principios del partido político al que pertenezca, su revolución —como sucede históricamente con todas las revoluciones— terminará en represión. Porque el cuerpo reprimido sólo tiene dos opciones: hacer a los demás lo que se hace a sí mismo, o bien aceptar una represión continua de los que le gobiernan. El cuerpo reprimido, detenido en su evolución, paralizado de miedo, limitado en sus elecciones, el cuerpo con una respiración obstaculizada, con sensaciones negadas, el cuerpo enloquecido, obedece a la voz de mando que se ha impuesto desde hace mucho tiempo: «Guarda tus secretos, no dejes entrar ni salir nada». Así, comoquiera que rehúsa verse en su interior, se abstiene de recibir directamente, ya sea por el cuerpo, por los sentidos, por la intuición, las informaciones del mundo exterior. En sentido estricto, el cuerpo reprimido se *adhiera* a un sistema de pensamiento; se pega a él obstinadamente y va comprimiéndose hasta que ya no se lo reconoce.

Negando su pasado y su presente, autoignorándose, el cuerpo reprimido se proyecta hacia el porvenir, hacia un nuevo mundo utópico, un mundo que debe empezar desde cero. Pero un inicio desde cero no existe. Ahí está la Historia y también cada historia individual, se quiera o no se quiera reconocer, y hay que vivir con ello. Es inútil querer ver las cosas con mayor amplitud. Sólo son grandes las ideas y las ilusiones; los hombres siempre son pequeños, es decir, son a escala humana.

Enfrentarse con su pasado y con su estado presente, es una apuesta terrible que no deberían emprender aquellos que huyen del mundo, aquellos a los que solamente les interesa obtener su comodidad. La propia toma de conciencia no es muy cómoda.

Reconocer que el orden familiar, el social, el político, están insertos en su cuerpo, que han producido la rigidez de su comportamiento y de su pensamiento, que han reducido su campo de acción, es una experiencia que, para abordarla, precisa de un valor imponente. Es evidente para todos los que se han aventurado en ello que el propio conocimiento no es ningún fin en sí mismo. Es un principio, un primer paso a partir del cual todo está por hacer, por revisar, por volver a sentir. ¿Es decir demasiado que quien siente vivir todo su cuerpo no puede hostigar a otro cuerpo, dispararle, ya no puede matar con inconsciencia? ¿Es suponer demasiado que se mata a partir de lo que está muerto en uno mismo? Una vez que han quedado desajustados nuestros automatismos y abiertos nuestros circuitos cerrados de comportamiento, ¿no tendríamos, por fin, posibilidades de ver lo que es evidente, de poner nuestras energías al servicio de lo posible, de encontrar para nosotros una ética coherente y cotidiana? Una vez enfrentados con nuestros viejos miedos, ¿no tendríamos, por fin, la posibilidad de admitir nuevos riesgos? La conciencia propia es una apertura hacia nuevas opciones, nuevas acciones espontáneas, originales, individuales, aisladas, que pueden representar — solamente ellas — un vuelco, es decir, que pueden ser revolucionarias.

¿Serían, más bien, aquellos que menosprecian la búsqueda de ellos mismos y la reducen a una preocupación pequeñoburguesa, los que están condenados a dar vueltas en un círculo no mayor que el de su ombligo? ¡Sí! Más bien serían ellos los que están programados, acorralados en el callejón sin salida de su vieja historia, reaccionarios.

Los militantes que discuten el fundamento de las terapias psicocorporales no se refieren nunca a su propio cuerpo, sino que se sirven a menudo de la misma imagen: la imagen de la mecanógrafa, encorvada, al borde de la depresión, a la que se cura y se pone como nueva, sólo con el objeto de que pueda volver al trabajo... y caer enferma nuevamente. De esta manera demuestran no comprender la verdadera finalidad de toda terapia: dar agilidad, abrir nuevas posibilidades al paciente. Una finalidad que siempre merece ser buscada, incluso si la elección más evidente de la mecanógrafa es entrar en las listas del «paro», mientras espera encontrar o inventarse un trabajo que pueda parecerse más a ella.

Ahora bien, admitir que las personas pueden elegir inspira a algunos un miedo atroz. Françoise Mézières habla a menudo de pacientes que en el momento en que empiezan a encontrarse suficientemente mejor para funcionar más o menos «como antes», suspenden el tratamiento para volver, corriendo, a su trabajo, orgullosos de acortar su baja de enfermedad y con prisas para volver a ser los esclavos fieles, aunque muchas veces con rencor hacia el patrón, por supuesto, pero especialmente hacia sus propias represiones.

Si en estas páginas he respondido tan ampliamente a las acusaciones de ciertos militantes políticos ha sido, entre otros motivos, por una razón muy particular. Y es que en la figura del militante dispuesto a enfrentarse con todo menos con él mismo, veo una semejanza con algunos terapeutas.

Militantes y terapeutas llevan una vida «para los demás». Por la fuerza de su ideología y de su organización o de su técnica, se destinan ellos mismos a hacer el bien entre los que se dejan guiar. A los militantes y a los terapeutas les gusta muy a menudo el sacrificio, ser mártires, con una tendencia al ascetismo que acompaña a esta condición. Son verdugos del trabajo, se matan trabajando: les faltan horas. Eso es muy bello, pero... A pesar de creerse escogidos por su vocación, tanto el terapeuta como el militante escoge un oficio por motivos que conoce mal y que se niega a conocer. De todos aquellos que han obtenido el derecho legal de tocar los cuerpos de los demás, ¿cuántos han examinado previamente sus motivos? ¿Cuántos han hecho suyo el «conócete a ti mismo», antes de buscar en los conocimientos anatómicos y mecánicos? ¿Cuántos se habrán preguntado si han escogido su trabajo porque era una manera tolerable de expresar su brutalidad, su amor por la potencia, su deseo de manipular a los demás, incluso en sentido figurado?

Es muy corriente considerar a los policías y a los criminales como dos vertientes de una misma personalidad. Pero ¿cuántos terapeutas han reflexionado sobre la ecuación sanador/paciente? ¿Cuántos, enfermos durante su infancia, o testigos de las enfermedades de sus padres, han optado por la terapia para preservarse de la enfermedad, creyendo que, de esta manera, se ponían del lado del ganador?

¿Cuántos son conscientes de lo que piden a sus enfermos? Peticiones de amor, de obediencia, de reconocimiento, o tal vez la petición de mantenerlos alejados de ellos mismos? ¿Cuántos de ellos sienten repugnancia o miedo del cuerpo de los demás y se han hecho terapeutas como si fuera un desafío, para obligarse a hacer aquello que les resulta más difícil? Desgraciadamente no se han empeñado en un combate en singular, sino en un combate que exige la presencia de un paciente que desconoce el uso que de él hace el terapeuta.

No sería tal vez tan urgente entablar estas preguntas si actualmente no existiera una verdadera avalancha de terapias corporales (la mayor parte de ellas importadas de Estados Unidos, siguiendo el ritmo acelerado de la demanda), si no hubiera tantas personas con poca o sin ninguna calificación —lo que viene a ser lo mismo— que improvisan el oficio de terapeutas y que inventan «métodos» fundados muy precariamente en los conocimientos que puedan tener de la danza, del «yoga» o de la expresión corporal. Porque mi libro *El cuerpo tiene sus razones* ha incitado a practicar un trabajo corporal a millares de lectores, porque no he podido recibir en mi consulta más que a un número reducido de todas las personas que solicitaron poder trabajar conmigo y porque muchos de ellos lo están buscando en otras partes, me he creído obligada a describir mi experiencia de ciertos métodos conocidos y a definir mi trabajo en relación a éstos.

A una periodista le ha parecido astuto y rentable agrupar diferentes técnicas bajo el título de «gimnasias suaves»; título falaz, en la medida en que pretende incluir en su grupo la antigimnasia, que no tiene nada de suave. Como puede darse cuenta cualquier persona que la haya practicado, la antigimnasia representa un rudo trabajo que puede

agitar violentamente o provocar fuertes reacciones. Se trata de un trabajo de gran exigencia, cuyo hilo conductor es el descubrimiento que hizo Françoise Mézières. Su finalidad es concienciar de las contracciones musculares profundas y a menudo antiguas, especialmente las que se sitúan en la parte posterior del cuerpo, en esa cadena continua de músculos que van desde la planta de los pies hasta el cráneo, que son la causa de la deformación corporal, exceptuando las mutilaciones y las deformaciones congénitas. (Ya sé que me estoy repitiendo, pero es mejor decirlo demasiado que demasiado poco.)

Mi trabajo de grupo —al que yo llamo antigimnasia— es fiel a todos los principios básicos del método Mézières a pesar de que éste sólo se practica en sesión individual. O sea, que mi forma de trabajar respeta los ejes del cuerpo, rechaza las asimetrías, tiene en cuenta las torsiones, las rotaciones articulares, así como la respiración y sus incidencias sobre la forma y el funcionamiento del organismo. En una palabra, está fundado sobre un conocimiento de las realidades incontestables de la anatomía humana. Las reacciones que se provocan son las del sistema simpático y parasimpático, que ordenan y protegen la vida orgánica y nerviosa y que, zarandeados por verdaderos cambios, intentan rechazarlas antes que asimilarlas.

Los que confunden este modo de trabajar con otros métodos que se practican en grupo, prefieren reconocer a conocer. Son las mismas personas que, encontrándose por ejemplo en Venecia, exclaman: «Esta ciudad me recuerda del todo a Ámsterdam». Son los mismos que, al observar que hago mover la lengua o los dedos de los pies, ven, con aire triunfal, en mi trabajo la mano de Moshe Feldenkrais. Y al observar, por otra parte, que a veces empleo balones o bastones, quedan contentos concluyendo que yo hago «eutonia», el método de Gerda Alexander. Y cuando se fijan en que no hago la demostración de los movimientos delante de mis grupos sino que me limito a su descripción verbal, dicen que lo que yo hago es relajación. Quisiera empezar definiendo estos tres métodos y decir lo que considero de sus cualidades y sus defectos.

Moshe Feldenkrais es un apasionado de la neurología, autor de numerosos libros sobre el yudo, sobre las técnicas de autodefensa y sobre el comportamiento humano. Persuadido de que habitualmente el ser humano no utiliza más que una fracción de su potencial físico e intelectual, hace descubrir a sus alumnos senderos desconocidos hasta entonces entre su cerebro y las extremidades de su cuerpo, con el fin de mejorar su rendimiento y enseñarles a ser más eficaces y estar mejor armados para enfrentarse con un mundo duro, competitivo y amenazador. Como realista y bien adaptado a su época, Moshe Feldenkrais, cosecha un enorme éxito mundial entre todos aquellos que desean obtener una imagen positiva de ellos mismos, triunfar en la vida y soslayar los obstáculos.

Soslayar los obstáculos: a partir de esta idea es cuando, justamente, mi modo de trabajar entra en conflicto con el suyo. Después de haber escrito *El cuerpo tiene sus razones*, asistí, en compañía de una cincuentena de personas, a tres o cuatro cursillos que impartió en París. Sólo puedo exponer una conclusión de mi experiencia: el arte de

Moshe Feldenkrais consiste en aprovechar el camino más corto hacia el logro del movimiento, un camino que encuentra rodeando los obstáculos que representan las rigideces profundas del cuerpo. Efectivamente, la cosa es muy eficaz. Al terminar la sesión, los alumnos experimentan una suerte de júbilo: se sienten más flexibles, más vivos, más inteligentes; saben ejecutar una serie de movimientos que, una hora antes, eran incapaces de llevar a cabo. Pero...

Pero los discípulos de Moshe Feldenkrais logran estos movimientos porque se les ha enseñado a organizar sus rigideces y no a disolverlas, a compensar sus acortamientos y no a alargarlas. ¿Por qué es así? Siempre la misma razón: una ceguera ante esta evidencia anatómica: los músculos posteriores son los «culpables», los que impiden moverse con agilidad porque siempre son demasiado fuertes, demasiado cortos, demasiado rígidos.

¿Cómo llegan, pues, sus alumnos a sus nuevas proezas? He aquí un ejemplo: la finalidad del movimiento propuesto es simplemente inclinarse hacia delante y poner las palmas de las manos en el suelo. Hay muchas personas que no pueden hacerlo, no porque tengan las piernas demasiado largas, los brazos demasiado cortos, el vientre demasiado voluminoso o porque sus mensajes cerebrales se embrollen por el camino, sino, simplemente, porque su musculatura posterior anudada, acortada, les «roba» la longitud necesaria. Ahora bien, para que el alumno logre efectuar el movimiento, Moshe Feldenkrais le hace efectuar una rotación interna de la cadera, de la rodilla y, finalmente, del pie, o sea, que le dirige hacia el movimiento compensatorio que todos nosotros hacemos, sin darnos cuenta, cuando queremos tocar el suelo, cueste lo que cueste. Ya tenemos al alumno con las palmas de las manos en el suelo, encantado con su éxito y, como mínimo, sin elegancia y sin haber variado nada la estructura imperfecta de su cuerpo, sin tampoco haber comprendido nada de la razón de la imperfección de esta estructura. (Las personas que pueden hacer este movimiento con facilidad poseen, o bien una rotación interna de los muslos o de los brazos, o bien la nuca arqueada —en lordosis— o, también, un *hallux valgus*⁵ exagerado, o una rotación externa de los pies o un *recurvatum*:⁶ la rodilla aplomada sobre el astrágalo en vez de encima del empeine; por lo tanto, no tienen necesidad de un maestro que les enseñe estas compensaciones, puesto que ya las han hallado por ellos mismos.)

La búsqueda de la elegancia de las formas y el respeto a la estructura normal del cuerpo son dos criterios de mi trabajo que no parecen tener mucha importancia en el de Moshe Feldenkrais, interesado en una mejora fisiológica, neurológica, pero sin preocuparse de la forma del cuerpo en toda su integridad: su estructura. En su libro *La conciencia del cuerpo*⁷ habla, no obstante, de estructura, pero como es un especialista del cerebro y no de la anatomía, se trata de las estructuras de los sistemas *rínico*, *límbico* y *supralímbico*, es decir, de las estructuras cerebrales.

Moshe Feldenkrais y un cierto número de otros maestros en técnicas corporales compensan las lagunas de sus conocimientos anatómicos con la fuerza de su personalidad, el poder que, voluntariamente o no, ejercen sobre los alumnos. Les hacen forjar la *ilusión* de unos resultados que en realidad no han obtenido. Moshe Feldenkrais, por ejemplo, hace que sus alumnos se tiendan sobre el vientre, les hace levantar la cabeza y practicar movimientos con el cuello, con los que —sean las que sean las finalidades anunciadas— no se puede obtener otra cosa que hacer trabajar los músculos de la espalda, con lo que se llega a un mayor acortamiento de los mismos. A continuación, no obstante, les pide que se tiendan de espalda y que se den cuenta de que, entonces, la espalda es más larga, más plana contra el suelo. Pero no es así; no puede estarlo, anatómicamente es imposible. Es la parte delantera del cuerpo la que ha podido alargarse, pero los alumnos, bajo el efecto de la sugestión y por no saber distinguir las sensaciones delanteras de las posteriores de su cuerpo, tienen la *ilusión* de que su espalda se ha alargado. Los músculos de la espalda solamente pueden estar más apretados, más cortos, pero es igual: quieren que sean más largos porque es el resultado que se esperaba y creen sentirlos más largos. Precisamente cuando el error del maestro engendra la ilusión del discípulo, es el momento de denunciarlo, lo que hago aquí por mi cuenta y riesgo.

Pero sería injusto considerar que discuto todo el trabajo de Moshe Feldenkrais. Por el contrario, hay una parte de su trabajo que me parece brillante, aquella que trata de la coordinación entre los mandos nerviosos y cerebrales con la acción muscular, así como los mecanismos mediante los cuales el cuerpo aprende.

Por ello, a veces mando hacer a los que participan en mis grupos el trabajo «por el pensamiento» como lo ha concebido Moshe Feldenkrais. Se empieza por el lado derecho, y durante unos buenos quince minutos se realiza un encadenamiento de pequeños movimientos que llevan a una mayor amplitud de la movilidad del brazo y del hombro de todo el lado derecho del cuerpo. En lugar de practicar, luego, el mismo trabajo en el lado izquierdo, el alumno no se mueve, pero imagina que lo está haciendo en el lado izquierdo. Con el pensamiento, repite de forma detallada y precisa, tanto como sea posible, todo el mecanismo del movimiento que había efectuado en el lado derecho. Una vez hecha esta reconstrucción imaginaria, mueve de verdad el brazo y el hombro izquierdos y casi inevitablemente hace *inmediatamente* el movimiento completo con una facilidad y una amplitud mayores que las que había adquirido, después de un trabajo *real* sobre la parte derecha del cuerpo.

También aprecio ciertos movimientos muy frustrantes para el alumno, porque le hacen darse cuenta de que hay cosas, aparentemente simples, que él es del todo incapaz de hacer. Los movimientos «contrarios» de Moshe Feldenkrais, en los que la cabeza y los hombros, por ejemplo, se desplazan en sentido contrario y los movimientos se hacen sin que el alumno pueda actuar con ayuda de puntos de referencia en el espacio, son particularmente muy valiosos. En una palabra, en su enseñanza, me parecen válidos los

movimientos que, sin aumentar la fortaleza de la musculatura posterior, descubren nuevos circuitos de energía y de inteligencia entre las partes del cuerpo y entre el cerebro y los músculos. (No hago aquí la descripción de esos movimientos, que puede encontrarse en el libro *La conciencia del cuerpo*.)

Quisiera terminar respondiendo a los que me reprochan no haber mencionado a Moshe Feldenkrais en mi primer libro. En *El cuerpo tiene sus razones* explico el camino que he seguido, personalmente, que me ha llevado hasta Suze L., que estudió con Moshe Feldenkrais. Mi objetivo no era seguir el camino de la enseñanza de Suze L., sino describir aquello que yo había aprendido de ella y explicar cómo he integrado en mi concepción de la antigimnasia lo que había encontrado de bueno en aquélla.

Gerda Alexander es una danesa que ha creado un método, llamado por ella «eutonía» (buen tono), y lo enseña en su escuela de Copenhague y en los cursillos que imparte en Europa. La eutonía encuentra aplicaciones tanto en la reeducación de niños disminuidos, deportistas y bailarines, como en la de personas que sufren de afecciones traumáticas, ortopédicas y neurológicas. Consta de unos movimientos cuya finalidad es dar a quienes los practican una mejor conciencia de sus sensaciones y la posibilidad de descubrir de este modo sus gestos «naturales»; aquello que hubieran hecho si no les hubiesen enseñado a esforzarse, a utilizar una energía máxima para un resultado poco satisfactorio. Explicado de esta manera, todo parece muy bien, pero...

La eutonía quiere ser un método de equilibrio de las tensiones y de la búsqueda de la causa de tales tensiones. Pero este equilibrio y esta búsqueda son incompletos, toda vez que no están afianzados en el cuerpo, tal como éste es. Según Gerda Alexander, la fatiga o una molestia gástrica pueden ser la causa de una posición desequilibrada de la cabeza, es decir, proyectada hacia delante. Se cita el miedo como causa de las tensiones. Es interesante, pero no es suficiente. La cabeza se proyecta hacia delante porque es *empujada* por el exceso de tensión en la nuca, que, a su vez, se mantiene arqueada hacia atrás porque sus músculos están encogidos. Ciertamente, el miedo es causa de tensiones, pero este miedo, rechazado desde hace tanto tiempo, se ha asentado: está contenido en lo que se ha convertido en una zona muerta del cuerpo. Por mucho que se quiera situar el motivo «psicológico» de su miedo o el incidente físico real en el que tiene su origen, no es posible liberarse ni del miedo ni de la tensión profunda, que es la forma que ha tomado, si no ha sido posible situar el punto donde se aloja. Y esta tensión profunda, como todas las que determinan la forma del cuerpo, no se sitúa en otro sitio que no sea la musculatura posterior.

Es evidente que Gerda Alexander no tiene en cuenta esta verdad, ya que preconiza toda una gama de movimientos en los que el alumno se inclina para atrás o hace trabajar sus abdominales, con lo que se cierran todavía más los músculos posteriores, que, justamente, son los del miedo. Por tales motivos he de concluir que la eutonía no puede ser más que un método de despertar las sensaciones, de descanso provisional (como todo

descanso), de alivio..., y esto, de todos modos, ya es mucho. Pero la eutonía no puede poner a sus adeptos en el camino de una verdadera cura, de un cambio en la estructura de su cuerpo, porque no busca eliminar la causa del malestar o de la deformación.

Hace algunos años participé en un cursillo de Gerda Alexander, en Francia. Me gustó mucho el trabajo preliminar que nos mandó hacer. Entregaba a cada asistente al curso un puñado de pasta de modelar. Nos dijo que, con los ojos cerrados, y sin prisa alguna, modeláramos un «muñeco». Una vez hecho el trabajo, cada uno de nosotros pudo contemplar su autorretrato.

Nadie tuvo la sensación de extrañeza total; unos quedaron algo desalentados y todos sentían un cierto malestar. Una de las asistentes, que era bailarina de profesión, hizo un cuerpo constituido enteramente por unas piernas; un profesor de filosofía hizo una cabezota que se sostenía sobre un cuerpo-zócalo muy pequeño. A un hombre con la cabeza hundida entre los hombros le salió un muñeco sin cuello. Otro, muy bajito, no había utilizado más que una pizca de pasta y modeló un retrato en miniatura. Una mujer que padecía escoliosis hizo un cuerpo en diagonal. Yo hice una mujer con una pierna más delgada que la otra (no es que yo la tenga realmente, pero al abrir los ojos sobre mi «creación» y sobre mi persona, me di cuenta de que una antigua herida me había dejado la convicción nunca reconocida hasta ahora de que una de mis piernas estaba debilitada). Casi todas las pequeñas esculturas que habíamos hecho eran planas, una especie de bajorrelieves; pocas de ellas tenían sexo o dedos en manos y pies, algunas cabezas tenían cabellos, pero raramente rasgos.

Al terminar el curso, Gerda Alexander nos hizo volver a modelar un muñeco, siempre con los ojos cerrados. Ya sea que nuestras sensaciones habían sido despertadas y nuestra existencia en aquel espacio afirmada, nuestro contacto con el suelo y con el ambiente engrandecido, no fue muy sorprendente descubrir que el segundo muñeco era más rechoncho, tenía pies y manos, alguno tenía sexo, las cabezas tenían ojos y algunas, nariz y boca. Pero a mí seguían interesándome los primeros autorretratos porque parecían indicar que, en algún lugar dentro de nosotros, sabemos cómo somos a pesar de no saber que lo sabemos. Un puñado de pasta de modelar nos permite dar forma a nuestra imagen oculta, la que ronda por nuestro inconsciente. Sabemos, pues, *cómo* somos (de otra manera no hubiéramos sentido la necesidad de esconder este saber de nosotros), pero no creíamos que pudiéramos ser de otro modo y eso me pareció lo más importante. Nos sentimos atrapados, para siempre, en la trampa de nuestro cuerpo y por los secretos que encierra. Por tal razón, todo método que nos enseña que podemos movernos —en sentido propio o figurado y, preferentemente, en los dos— tiene sus méritos.

Antes de explicar qué es la relajación, quisiera decir claramente lo que no es. La relajación no es la antigimnasia y no se le parece en nada, piensen lo que piensen ciertos «relajólogos» y ciertas personas que me han escrito para seguir mis «cursos de relajación».

Para estar más «relajado», como se dice, basta algunas veces beber un poco de alcohol, tomar un baño caliente, cambiar de aires..., pero con ello no practica usted la relajación. De un modo general, pues existen muchas escuelas, la relajación es una técnica de sugestión que tiene sus raíces en la hipnosis. Tiende al sosiego muscular y físico y a la eliminación de una variedad de síntomas: insomnio, nerviosismo, fatiga excesiva, alcoholismo, tabaquismo... (Que yo sepa nunca se trata de eliminar la *causa* de estos síntomas.) El éxito (a la fuerza, parcial) depende, según he podido darme cuenta, de los poderes persuasivos del terapeuta, así como de la imaginación y el deseo del paciente de someterse a ello. La relajación se practica en sesiones individuales y en grupo.

Mi primer contacto con la relajación no fue muy concluyente.

Apenas había empezado a trabajar y, como había oído hablar mucho de este método, decidí probarlo personalmente. Una tarde, después de mi último grupo, me fui corriendo a visitar a una famosa «relajóloga». Me hizo pasar a una habitación silenciosa apenas iluminada, y me invitó a que me arrellanara en un diván confortable, me dijo que dejara caer los brazos a lo largo del cuerpo y que cerrara los ojos. Empleando un tono que empezó dulcemente, continuó firme y acabó extremadamente firme; me dijo: «Cierre los ojos, cierre los ojos, cierre los ojos». No sé si diría algo más, pues, cansada como estaba después de un día de mucho trabajo y debido a la carrera que tuve que hacer para llegar a tiempo a la cita convenida, me dormí al punto. Cuando una media hora después me desperté, la «relajóloga» ya no estaba allí, pero sí su secretaria, que, con el librito de cuentas en sus manos, estaba esperando el pago de mi sesión. De este modo, no me costó mucho hacerme una opinión... de la eminente «relajóloga».

Mi segunda experiencia es más reciente y más interesante. Un psiquiatra de provincias me había escrito varias veces, manifestando su deseo de empezar a estudiar mi práctica, aprovechando una estancia que le obligaba a pasar dos meses en París. Le respondí que podía participar en mis grupos y que lo mismo yo que mis nuevos colaboradores estaríamos muy satisfechos de recibirle. Se presentó un hombre de unos cuarenta años, de aspecto dulce, flojo, tímido y con una voz sorprendente; grave, pero con cierta dulzura, una voz estudiada, voz de seductor. El mismo día de su llegada, pude incluirlo en uno de mis grupos y darme cuenta de que era un tipo regordete pero nada flojo. En efecto, su torso se movía todo en una pieza, era de una rigidez excepcional. Su cabeza casi no podía moverse y no podía levantar los brazos por encima de los hombros sin que le dolieran.

Al terminar los ejercicios del grupo, me pareció que quería hablarme sobre lo que acababa de experimentar, pero únicamente me habló de su trabajo y de su deseo de enseñármelo a mí y a mis colaboradores. Le propuse que viniera la tarde que reservábamos cada semana para contrastar ideas o para trabajar con algún profesional del exterior. Supimos que practicaba su versión personal de la relajación según Jacobson, que consiste en contraer y aflojar sistemáticamente los grupos musculares del cuerpo. Se

supone que el paciente se concienza de sus tensiones musculares, agravándolas antes de soltarlas. Me di cuenta de que algunos de mis colegas estaban a punto de hacerle varias preguntas, pero se abstuvieron, al igual que yo.

Con una voz que quería ser calurosa, misteriosa o quizás hasta natural pero que le salió almibarada de tanta solemnidad, nos dijo que nos tendiéramos de espaldas, en la posición que mejor nos conviniera. Yo doblé las piernas y puse los pies en el suelo por debajo de las rodillas. Mis colegas debieron de hacer lo mismo. Nuestro invitado nos propuso doblar el antebrazo sobre el brazo y apretar bien, que apretáramos fuerte un tiempo, que apretáramos muy fuerte y después... nos re-la-já-ra-mos. Esta última palabra la cuchicheó como si fuera una larga espiración.

A continuación, apretamos bien, fuertemente, más fuerte, y re-laja-mos los bíceps, los tríceps, etc., haciendo las veces de público dócil ante nuestro animador. Después de la sesión nos preguntó qué impresiones y qué sensaciones habíamos experimentado, y cada uno de nosotros se explicó amable y concienzudamente. A continuación, nuestro psiquiatra-relajador-seducitor-domador se sorprendió al vernos tan conformistas, pues se había fijado en que todos nos habíamos tendido en la misma posición. Entonces, uno de mis colegas más jóvenes no pudo aguantar más y le dijo que no era por conformismo la forma en que nos habíamos echado, sino por comodidad, puesto que los acortamientos de la musculatura posterior, en esta posición, se reducían. Finalmente le hizo las preguntas que, desde el principio, todos deseábamos hacerle: «Usted dice que en las próximas sesiones nos mandará contraer y soltar todos nuestros grupos musculares, pero ¿qué hacemos con los músculos que están tan contraídos que no pueden contraerse más? ¿Qué hacer con esos músculos que no se mueven por una simple orden, a pesar de la buena voluntad del alumno o la fuerza persuasiva del terapeuta? Todos tenemos músculos que durante años no han hecho movimiento alguno». Nuestro invitado sonrió con indulgencia y, con el tono que creyó apropiado para dirigirse a un loco pacífico o a un niño delicado, nos pidió que le diéramos un ejemplo de alguno de estos músculos misteriosos. Sin dejarse dominar, mi colega le contestó: «Los músculos de las nalgas. A veces, la gente los tiene tan apretados que no los mueve ni en sueños y, además, conozco gente que tiene los músculos espinales totalmente cimentados». El «relajólogo» del torso de una pieza no conocía ninguno.

Según creo, las técnicas de relajación dependen, justamente, de la dependencia que tienen con el terapeuta los que se someten a su modo de trabajar. Nuestro invitado escuchó preguntas sobre el poder de su voz y sobre la influencia que ésta tenía en sus pacientes, y tuvo que admitir que pocos de ellos llegaban a realizar bien los ejercicios, sin él. Algunos le habían pedido que registrara las sesiones en casetes y él lo hizo. Posteriormente, quedó decepcionado al saber que sus pacientes no podían «destetarse» de la casete. Yo pienso que este «destete» no puede tener lugar nunca: el paciente depende de ella porque le mantiene en la *ilusión*. La voz persuasiva del terapeuta le hace creer que está haciendo un trabajo en profundidad, un trabajo que le conduce hacia

cambios importantes y duraderos. Si no tiene la *ilusión* de que sus contracciones se relajan, el paciente es el responsable del fracaso: no ha estado lo bastante atento a la voz ilusionadora (ocurre como en el caso de ciertas personas que no pueden dejarse hipnotizar). Pero sea cual sea el grado de cooperación por parte del paciente, yo creo que la dependencia es inevitable, pura y simplemente porque no se hace nunca el trabajo en profundidad, las rigideces que determinan la forma del cuerpo y el comportamiento del mismo permanecen intactas, y el paciente se queda esperando un cambio que no puede venir.

Los ilusionistas, grandes, medianos y pequeños, seguirán existiendo mientras existan terapeutas que desconozcan el cuerpo tal como es y pacientes que busquen una terapia, no para que se les exima de la dolencia, sino para que se les mantenga en ella..., quizás, eso sí, un poco más confortablemente.

Un neuropsiquiatra que conozco muy bien y que practica una terapia psicocorporal de grupo, desde hace mucho tiempo, ya no tiene ninguna ilusión sobre el trabajo terapéutico. «Todas las terapias —según dice él— tienen lugar por medio de la hipnosis.» Quizá tenga razón. La presencia del terapeuta, su mirada, su voz, sus manos, ponen al paciente en un estado diferente. Queda sometido al terapeuta —por lo menos una parte de él mismo—, incluso, según creo, cuando éste no quiere ser directivo. Pero una vez que la sesión o el tratamiento se termina, el paciente debe hacer desaparecer el encanto por él mismo. Tiene que haber asimilado la «enseñanza» del terapeuta, debe poder escucharse cuando está solo, lejos del oído testigo del terapeuta. ¿No es el fin de toda terapia, prescindir del terapeuta?

Ahora bien, ¿cómo puede ser el terapeuta una ayuda para favorecer la independencia del paciente si éste se queda dependiendo de aquél, que es su maestro? Recientemente, he tratado con un pequeño rebaño de terapeutas californianos que iban acompañados de sus pastores: una pareja de unos cincuenta y cinco años que irradiaban una vitalidad y un calor tales que se les pegaba a la fuerza, entre otros motivos porque esta buena gente les estaban tocando literal y constantemente. Cuando nos presentaron por primera vez, yo les tendí la mano con toda naturalidad. La mujer la tomó entre las suyas como si se tratara de un regalo precioso y frágil y, a continuación, sus dos manos se apoderaron de mi puño y de mi antebrazo y no me soltaron hasta llegar a la altura del codo, y ello, tan sólo para poder agarrarme, nuevamente, por los hombros. Ya en esta posición, la mujer me presionó incluso contra su cuerpo... antes de darme los buenos días. Al soltarme, el marido, que estaba esperando a su vez paciente y tiernamente detrás de ella, la imitó. Sus tres discípulos eran más reservados y se contentaron con un beso en ambas mejillas. «*French style*», como decían ellos, antes de decirme sus nombres. Y después, encantados ellos, evidentemente, de haberme conocido y yo asombrada de tan exótico comportamiento, pero más seducida que escéptica, fuimos a un bar para poder cambiar impresiones conjuntamente. Una vez acomodados, acercaron sus sillas hasta no dejar espacio alguno entre ellas, y la pareja, durante toda la conversación, al igual que los

tres discípulos, se tocaban la mejilla, las manos, el hombro, el muslo como si, para hacerse entender, hubiese sido necesario que sus palabras pasasen, también, a través de sus cuerpos.

Supe que la pareja en cuestión practicaba lo que en Francia llamamos masaje californiano y que lo enseñaba a quien quisiera aprenderlo. Ellos se marchaban al día siguiente, pero sus tres discípulos se quedaban para predicar el buen «tocar». Me explicaron que el masaje había trastornado completamente su *way of life*. Antes de practicarlo, no eran sino unos pequeños comerciantes, tristes e infelices, mientras que, actualmente, vivían en plena naturaleza con toda voluptuosidad. Eran dueños de una casa provista de energía solar, disponían de un *hot tub* (una piscina de agua caliente en el jardín) en el que se bañaban desnudos. Cada mañana, antes del desayuno, se daban un masaje los unos a los otros con unos aceites especialmente escogidos, cuya mezcla hacían ellos mismos. De repente, el hombre se interrumpió y me dijo que con sólo hablar de los masajes le entraban ganas de darme uno a mí pero que, desgraciadamente, sin sus aceites la cosa no marcharía lo bastante bien. Esto no le impidió coger mi mano y darme masajes en ella. Parecían algo así como unos pequeños toques, caricias, un cosquilleo. La mujer, inspirada por la iniciativa de su marido, exclamó: «Después ya le daré un masaje en los hombros»..., cosa que no pude impedir que hiciera, de pie y detrás de mí, en aquel bar parisino, para pasmo de los clientes y satisfacción de sus discípulos.

La siguiente semana recibí la visita de los tres discípulos. No les habría reconocido. Estaban apagados, tímidos, retraídos, permanecían a una distancia socialmente aceptable, y me ofrecieron las manos y las mejillas de un modo educado. Ya no se tocaban el uno al otro. Solamente se animaron cuando me contaron que habían recibido una postal de sus maestros, que, por cierto, era bastante ilegible al estar manchada de aceite. Sin aquella extraña pareja, parecían incapaces de hallar el calor, la vitalidad, los cuidados que justamente no se aprenden, pero que hubieran podido dar cierto valor a su trabajo, y no les quedaba más que la técnica, puedo decir que muy limitada, pues ya hice la prueba.

Uno de los discípulos vino para hacerme una sesión de masaje californiano. Puedo resumir tal sesión diciendo que existe una diferencia entre la definición suya y la mía de un cuerpo bien engrasado. A veces, utilizo esta definición para hablar de los huesos de las articulaciones que sin impedimento giran uno dentro del otro, porque los músculos insertados en éstas no los obligan a salir de su emplazamiento, preciso y normal. El movimiento fluido, libre, de los hombros, de las rodillas, de las caderas, da la impresión de que la articulación está «engrasada». Pero para el practicante del masaje californiano, esta lubricación no iba más allá de la epidermis. Engrasaba mi cuerpo con una mezcla que olía mucho a un ramillete de hierbas de Provenza, y me daba la impresión de que me estaba preparando para la barbacoa. Ciertamente, existe gente que con este tipo de masaje se desliza hacia sueños voluptuosos, relajantes. A mí, solamente me dieron unas ganas locas de precipitarme hacia una ducha caliente.

Al relatar mi experimentación de otros métodos y al expresar mis reticencias, temo dar la impresión de que no estoy de acuerdo con nada que no sea el método Mézières, de estar empeñada de tal manera en la musculatura posterior que vuelvo la espalda a cualesquiera otras técnicas. Ya es hora, pues, de hablar de una terapia corporal en la que me intereso desde hace un año y que, por decirlo así, es desconocida en Francia: el *rolfing*.

También se la llama integración estructural. Este método ha sido creado por Ida Rolf, una bioquímica que se vio obligada a encontrar una nueva manera para curar a su hijo, ya que no podía hacerlo con ningún otro método de los conocidos por ella (no conocía el método Mézières). Es interesante señalar que todos los precursores de terapias corporales —que en su mayor parte son precursoras, hecho que no debe pasarse por alto y que merecería ser examinado con mayor amplitud— han sido enfermos ellos mismos o han querido curar a alguien de su familia.

Me enteré de la naturaleza del *rolfing* por medio de los escritos de Ida Rolf, que, por el momento, sólo se encuentran en inglés. Me sedujo mucho antes de leer la descripción de su trabajo por cuanto, de entrada, ya habla de sus efectos emocionales. En sus explicaciones he reconocido conceptos formulados por ciertos «psis» de tendencia reichiana, pero era la primera vez, según mi experiencia, que un terapeuta corporal las expresaba y las incorporaba en la visión de su trabajo. Efectivamente, los pacientes de Ida Rolf y numerosos periodistas habían descrito tan a menudo las conmociones emocionales que produce el *rolfing*, que ella se creía obligada a decir que su método no se podía considerar como una psicoterapia más.

Para ella, como para Françoise Mézières, la estructura es la que determina la función, pero mientras que la señorita Mézières sólo se ocupa de la función fisiológica, para Ida Rolf la función emocional y todo el comportamiento del ser no puede dejar de cambiar cuando su estructura corporal cambia. «La estructura —dice— es el comportamiento.»⁸ Describe ciertos problemas que llamamos «psicológicos» como si fueran astillas muy verdaderas en una carne no menos verdadera. Según ella, hemos dado, inconscientemente, forma biológica a nuestras actitudes mentales. Nuestras reacciones nerviosas, glandulares, musculares, no están únicamente ligadas a nuestros estados emocionales, sino que *son* nuestros estados emocionales. Dicho de otra manera, nuestros problemas emocionales están inmersos en nuestros músculos «cimentados», que nos obligan a crear una mala organización muscular. Esta mala organización empieza en el momento en que se planteó el problema. De este modo, un hombre de cuarenta años puede tener las piernas de cuando tenía cinco, edad en la que por una razón muy precisa, la organización muscular de sus piernas se paralizó. (Tal vez tuvo una caída o quizá sus padres le convencieron de que si corría, tendría una caída grave. Quizá, para conformarse con el ideal de sus padres, renunció a los juegos activos y se quedó, doblado, en su mesa de trabajo, o también puede ser que se le «cortaran las piernas» por causa de un miedo que se volvió indecible... Encontraríamos tantos escenarios diferentes

como niños diferentes hay.) Reestructurar sus piernas equivale a hacer salir el niño de cinco años, amedrentado, frustrado o avergonzado, que se escondía en ellas, es dar la posibilidad de eliminar del comportamiento del hombre de cuarenta años los estados emocionales de un niño de cinco años (yo añadiría que también es tener que vérselas con una acumulación de treinta y cinco años de resistencia a tal cambio).

Según Ida Rolf, tanto si un verdadero cambio tiene lugar por medio de una terapia corporal como mediante una psicoterapia, es inevitable que se produzca un cambio carnal, que se levanten las trabas energéticas, que el cuerpo pueda moverse con mayor soltura. De no darse este cambio en el cuerpo, los resultados de una terapia pueden ser ilusorios, fugitivos: uno no puede moverse sin el otro...

Para que esto se «mueva», Ida Rolf ha descubierto que es necesario establecer la movilidad de los *fascia*. Los *fascia*, o tejidos conjuntivos, rodean cada músculo y cada hueso. Forman una gran red a través de todo el cuerpo. Bajo la acción de golpes, de choques, los *fascia*, en lugar de ser finos y elásticos, se endurecen. Las capas de fascias se adhieren entre ellas y a los músculos que las rodean, protegiéndolos —de momento— como hace un esparadrapo con una herida..., pero si el cuerpo sabe crear sus esparadrapos, no sabe quitárselos. Una vez adheridos, se quedan así... hasta que un *rolfer* (practicante del *rolfing*) los despega, devolviendo su movilidad no solamente a los *fascia* sino también a la «miofascia», es decir, al conjunto compuesto por los *fascia* y por el músculo que rodean. Cuando los *fascia* se han desadherido (y pueden deslizarse uno sobre el otro como si fueran de seda), los músculos pueden flexibilizarse y alargarse, las articulaciones pueden hallar su emplazamiento exacto y su entera movilidad, las masas del cuerpo (cabeza, hombros, tórax, pelvis, piernas...) pueden, finalmente, alinearse a plomo, y el mismo cuerpo hallar su verticalidad, o sea, su estructura equilibrada. Según dice Ida Rolf: «Los *fascia* son el órgano de la estructura».⁹

¿Cómo despega los *fascia* un *rolfer* y cómo lleva a su paciente a la verticalidad deseada? Con sus manos y, a veces, con sus codos (el apodo de Ida Rolf era *the elbow*, «el codo»). Así pues, el *rolfing* es un método que llega a todas las capas de *fascia* del cuerpo entero, desde la más superficial hasta la más profunda, desde los pies hasta el cráneo incluido y, todo esto, en diez sesiones. Pero más que hacer la demostración objetiva de este método, quisiera hablar de mi experiencia, experiencia tanto más interesante para mí por cuanto fue la primera vez en mi vida que me hallaba en calidad de paciente.

Una californiana que había leído la versión americana de *El cuerpo tiene sus razones* y que practica el *rolfing* me escribió, deseosa de conocer más cosas sobre la antigimnasia y sobre el método Mézières, pidiéndome trabajar ella misma. A cambio de las sesiones que yo le haría me proponía hacerme diez sesiones de *rolfing*.

Era una mujer de unos cincuenta años, con unos ojos de un color azul que jamás había visto y que imaginaba podía ser el color del Pacífico. Exuberante, expresiva, incluso maternal, desde el primer contacto poseía la sencillez que llamamos típicamente

americana. (Era la misma mujer de la que les hablé anteriormente, aquella que empezaba sus sesiones tomando las manos de su paciente entre las suyas.) Apasionada por su trabajo, me explicó que cuando aprendió el *rolfing* no era necesario poseer el equivalente de un diploma de fisioterapia, pero que era preciso haber hecho una psicoterapia o un psicoanálisis. Preferentemente, los candidatos debían haber practicado un trabajo manual de precisión (uno de los *rolfers* más eminentes había sido escultor; muchos otros, artistas o artesanos). Añadió que más de la mitad de sus colegas se habían divorciado (ella misma se encontraba en proceso de divorcio) o habían tenido conmociones en su vida íntima después de haberse convertido en *rolfers*. Explicaba que el trabajo era demasiado absorbente, precisaba estar totalmente disponible, uno se dejaba invadir por la vida de los demás a fuerza de invadir a los otros, de meterse en su piel. Por lo que se refería a los pacientes, no era posible ya nombrar a aquellos que habían cambiado de trabajo y de modo de vida. Era particularmente interesante para los niños, sobre todo para los que habían tenido traumatismos cerebrales; los curaba con sesiones muy cortas y hasta organizaba grupos de niños, haciéndoles *rolfing* mientras jugaba con ellos. Ida Rolf debía de haber sentido esta aptitud excepcional en su interior, ya que la primera persona con la que hubo de hacer un trabajo práctico ¡fue un bebé de dos meses!

Yo estaba interesada más que nunca y estaba deseando que llegase mi primera sesión. Pero el recuerdo más destacado que conservo, es mi dificultad de estar presente en aquella sesión como paciente. De alguna manera, yo guardaba las distancias y rehusaba aceptar que estuviera haciendo otra cosa sino una experiencia profesional. A cada momento levantaba la cabeza para ver las manos de mi terapeuta —no obstante, evitaba su mirada—, me movía demasiado, y hablaba mucho... de ella. En una palabra, intentaba escaparme como podía. Por más que uno perciba las resistencias de los demás...

Pero no tuve más remedio que volver a la realidad de mi cuerpo, cuando mi *rolfer* se puso a trabajar mi pierna derecha (la misma que yo había modelado como «débil» en la consulta de Gerda Alexander). Lancé un grito que me salió del alma, y después intenté recuperarme abriendo una discusión sobre la reputación que tiene el *rolfing* de ser muy doloroso. «El dolor es una opinión», me respondió mi torturadora, imperturbable. Yo protestaba, pero ella se mantuvo serena y continuaba deshaciendo mi pantorrilla en finas láminas. «No soy yo quien le hace daño, es usted. El dolor que usted siente en este momento viene de su resistencia.» Después de esta frase altisonante, aflojé la tensión de mi pierna... y el dolor se apaciguó enseguida. «De hecho —me dijo—, el dolor físico, psíquico, todo lo que usted quiera, procede de nuestro rechazo de querer hacer la experiencia de un acontecimiento, cuando éste nos llega. Uno se crispa y esta crispación aumenta el dolor. O bien, en otro caso, uno ejerce su voluntad para convencerse de que no siente nada. Pero esto no siempre funciona muy bien, y entonces se añade una herida suplementaria a su amor propio. ¿Qué piensa usted de todo ello?»

Yo no pensaba nada, ya no tenía ganas de discutir. Como ya no trataba de oponer barreras, me había entregado a sus manos y en ellas me encontraba muy bien. Al terminar la sesión, me sentía alargada, elástica, alegre, con unas ganas irresistibles de moverme, de reír. Le di las gracias y nos citamos para la semana siguiente.

Ahora bien, al día siguiente, empecé a esperar esta segunda sesión, a sentir impaciencia y ansiedad con sólo pensar que la cita podía anularse o atrasarse. No me reconocía a mí misma. No podía entender cómo, de repente, sentía aquella dependencia, pero esos días de espera me ayudaron mucho a comprender la dependencia de mis propios pacientes hacia mí, su deseo de volver a encontrarse con una persona que les produce bienestar, que parece conocerles mejor de lo que ellos mismos se conocen.

No explicaré todas mis sesiones de *rolfing*, pero sí quisiera hablar en especial de la séptima, que, con razón, es conocida como muy perturbadora. En esta sesión, el trabajo se dedica al cuello y al interior y al exterior de la cabeza, en todo el sentido de la palabra. Al despegar los fascia del cráneo y al liberar su musculatura, el *rolfer* mueve los huesos. Digo los huesos, puesto que a pesar de ser corriente el hecho de considerar el cráneo como un solo hueso, está compuesto por dieciséis huesos (sin contar los de la mandíbula) y de unas cincuenta articulaciones, cosa que yo misma hubiera podido ignorar, ya que el programa de estudios de la fisioterapia clásica que había cursado antes de aprender el método Mézières no incluye la cabeza.

Así pues, la cabeza, por ser muy compleja y articulada, puede cambiar de estructura como todo el resto del cuerpo, sea cual fuere la edad del paciente. Moviéndome los huesos del cráneo, mi *rolfer* logró que volviera a encontrar las sensaciones de mi nacimiento con fórceps. ¡Qué experiencia tan terrible y qué nueva experiencia, igualmente terrible! Comprendí que había conservado las huellas de mi nacimiento, no solamente a causa de una pequeña cicatriz en la frente, sino también por una herida profunda de los tejidos debajo de la piel, por no hablar de otras heridas más profundas aún.

Pero quizá la parte más impresionante de esta sesión fue el trabajo que se hace en el interior de la boca, en los fascia del paladar, de las paredes de las mejillas y de la lengua. Después de observar que todos los músculos de la cabeza, del cuello y de la cara se insertan, directa o indirectamente, en las vértebras cervicales, Ida Rolf decretó que era imposible alinear estas vértebras y dar a la cabeza su porte apropiado sin trabajar todos los músculos de la cabeza, hasta los menos evidentes. Uno de los motivos capitales de la búsqueda de un buen porte de la cabeza, según Ida Rolf, es permitir al cerebro que funcione como el «órgano “flotante”» que es. Hecho para moverse libremente dentro del recinto del cráneo, el cerebro golpea contra la pared interna y no puede ser irrigado íntegramente cuando la cabeza está crónicamente inclinada. Otra observación muy pertinente de Ida Rolf: una persona puede sentirse molesta por su rodilla, por su cadera, etc., pero nunca nadie llega a decir «Me encuentro mal» sin tener molestias en la nuca.

Pero volvamos a los fascia del interior de la boca. ¿Cómo han podido adherirse y bajo el efecto de qué golpes? Se podría decir: por los golpes de la autorrepresión; por los golpes de todo lo que hemos tragado, en sentido propio y en sentido figurado, sin desearlo, sin aceptarlo; por el esfuerzo de querer evitar gritar, llorar, decir, y por dar vueltas siete veces a las palabras en nuestra boca hasta perder la espontaneidad y sacrificar la movilidad de nuestra lengua.

Aquellos que tienen la lengua «contracturada» a menudo son unos charlatanes: sienten la necesidad de agitar la lengua para intentar aflojarla, como los niños llamados «hiperactivos», que se mueven sin parar en un esfuerzo por liberarse de su musculatura anudada. Ida Rolf cita a un muchacho, tratado por un *rolfer*, que se sintió más feliz en sociedad, porque, por fin, pudo permitirse ceder la palabra a los demás y escucharlos. Contrariamente al dicho común: «Soltar la lengua» llevaría, más bien, a una nueva posibilidad de silencio.

Con sólo esta pequeña ojeada al *rolfing* se demuestran su interés y su valor. No hay duda de que aporta algo nuevo e importante al aclarar el papel de los fascia, citados por primera vez, separadamente, de los músculos que rodean. Por mi parte, considero en mucho la manera como se forman los *rolfers*; el hecho de que se les exija a priori tener una cierta maña, un sentido estético y, también, un sentido de la unidad cuerpo/ espíritu. Tengo la intención de continuar trabajando en colaboración con *rolfers*..., pero los de verdad, los que estén titulados por el Instituto Rolf, de Colorado (Estados Unidos). (Desconfíen ustedes: la integración postural no es lo mismo que la integración estructural, que es el nombre oficial del verdadero *rolfing*.) Con pequeñas reservas, el *rolfing* me parece una excelente «puesta a punto en flexibilidad», que puede facilitar la práctica de cualquier otro tipo de terapia que se realice más tarde, ya sea corporal o de otro tipo. También tengo la seguridad de que después de diez sesiones de *rolfing*, cualquier persona que considere que «está bien de salud», puede encontrarse todavía mejor. No obstante, no estoy convencida de sus posibilidades de curar de verdad las deformaciones muy graves..., lo cual me lleva a comparar el *rolfing* con el método Mézières.

Puede decirse que el *rolfing* es la única técnica occidental —que yo conozca— que no contradice los principios básicos del método Mézières; ya es algo. Ida Rolf ha reconocido la importancia de alargar la musculatura en su conjunto, concediendo un papel importante al psoas, el músculo con más posibilidad de acortamiento de los músculos posteriores. En sus escritos trata, largo y tendido, de la necesidad de buscar la simetría tridimensional del cuerpo: simetría lateral, anterior-posterior y de la parte alta del cuerpo con relación a la parte baja. Considera que hay que buscar las causas y no curar los síntomas. Y naturalmente ha construido su método partiendo de que la estructura determina la función y no a la inversa. Pero...

No sé decirlo de otra forma: Ida Rolf no es Françoise Mézières. No ha hecho el mismo hallazgo. Puede decirse que Ida Rolf ha ido más lejos (más ampliamente quizás) en sus investigaciones, pero durante su trayecto no se ha detenido lo bastante ante lo que

considero primordial: la anatomía de la musculatura posterior, que hace que, inevitablemente, esté siempre en los orígenes de toda deformación adquirida. Ida Rolf murió el pasado año sin conocer el hallazgo Mézières. Quizás hubiera podido informarse, pero como casi todos los innovadores de terapias corporales (incluida la señorita Mézières), una vez puesto a punto su método, procuraba profundizarlo dentro de los límites de su definición y ya no miraba a ninguna otra parte. Pero es posible que, en los años próximos, ciertos *rolfers* y ciertos practicantes de método Mézières colaboren y enriquezcan juntos la obra de sus maestros.

Soy una defensora implacable del método Mézières y, ciertamente, responsable en parte de la expansión prodigiosa que se ha producido, de tres años acá; no obstante, estoy mal vista por un gran número de mis colegas. Me han colocado en esta triste paradoja, con ocasión de un congreso reciente de «méziéristas», en la región del Gers, al que fui invitada por la propia señorita Mézières a tomar la palabra ante algunos centenares de los «nuestros».

No es que me abuchearan (los vestigios de la buena educación obligan) pero, desde los primeros momentos de mi intervención, se oyeron murmullos indignados, murmullos burlones y, establecido ya el ambiente hostil, algunos silbidos bien osados. ¿Qué he dicho para provocar estas reacciones? He dicho que nuestro trabajo consistía en curar a la persona en su integridad. Que el hecho de tener a nuestro alcance una técnica excepcional no nos eximía de ocuparnos de las sensaciones, de la sensibilidad y de los sentimientos de nuestros pacientes. Sin esta percepción global, no pasaríamos de ser unos mecánicos, muy diestros, ciertamente, pero mecánicos al fin y al cabo. Les hablé, también, de la idea de Groddeck respecto a que la enfermedad es una creación, a veces la única, que el individuo es capaz de hacer, y añadí que, para comprender la creación de otro, era preciso dar curso libre a su propia sensibilidad. A juzgar por la agitación de la sala, se hubiera podido decir que yo acababa de enunciar, por vez primera, la existencia del inconsciente. Sin embargo, no había dicho nada demasiado nuevo que no hubiese abordado en *El cuerpo tiene sus razones*. ¡Justamente! Mis colegas se escandalizaban de mis explicaciones porque unos lectores, enterados del método Mézières, que se habían dirigido a ellos (muy a menudo, mediante mi intervención), esperaban encontrar no solamente unas manos expertas, sino también una mirada, una escucha, una sensibilidad... Los «méziéristas» estaban furiosos conmigo porque ellos no podían atender aquellas demandas. (Posteriormente supe que consideraban que era yo quien había «creado» las demandas en cuestión, de la misma manera que se supone que las agencias de publicidad estimulan la demanda de un producto nuevo.) A pesar de la agitación en la sala, que iba en aumento, pude hablar brevemente, ilustrando mi discurso con algunas anécdotas muy similares a las que he referido en el presente libro, pero que aquel día fueron acogidas como inadmisibles, inescuchables, risibles.

Finalmente, llegó el momento destinado al debate y pude, entonces, comprender claramente lo que me reprochaban mis colegas. Estaban contra mí por haberles enviado pacientes «que les daban la lata con sus habladurías insoportables», «chalados con enfermedades psicosomáticas»... Una mujer me acusó de inculcar mis neurosis a mis pacientes, quienes no sufrían de otra cosa que no fueran deformaciones físicas. Un «mézièrista» de hace mucho tiempo contaba muy contento haber rechazado como ayudante a un joven mézièrista porque se interesaba demasiado por las terapias emocionales y porque «no hay que mezclar las cosas». Otros, con más temple, protestaban en el sentido de carecer de formación adecuada para abordar a la persona entera, y añadían que si hubiesen tenido vocación de psicólogo, no se hubieran convertido en mézièristas.

No me dejaron mucho tiempo para responderles durante el congreso, y, de todas formas, debo confesar que estaba demasiado descorazonada para hacerlo. Quisiera responder ahora; escribir no solamente a la atención de mis colegas sino también, y quizá sobre todo, a la de sus pacientes, de sus futuros pacientes y de los míos.

El método Mézières es el único que puede curar las deformaciones físicas, porque es el único que ataca directamente la *causa mecánica* del mal. Una prueba de su exacta verdad es que hasta un profesional limitado, inexperto, puede alcanzar buenos resultados con este método. Por otro lado, creo que es posible establecer una regla general: cuanto más fuerte sea una técnica corporal, menos imperativo es que lo sea el profesional, y cuanto más defectuosa sea la técnica, más dependiente resulta de las cualidades personales o del poder «hipnótico» del que la practica.

Según mi experiencia en este congreso, me doy cuenta de que es posible no querer tener en cuenta en su trabajo el hecho de que la vida corporal y la vida psíquica son interdependientes, coexisten. Sin embargo, me parece imposible negar el hecho en sí mismo. Poseemos una memoria muscular que tampoco olvida nada: simplemente se acostumbra. Desde el instante en que nacimos, nuestro cuerpo ha conocido tantos cambios que no nos es posible reconocer en él el cuerpo de aquel recién nacido, el cuerpo del niño, del adolescente. Pero a este cuerpo no lo hemos dejado atrás para habitar nuestro cuerpo actual; tenemos los mismos músculos, somos aún el mismo cuerpo, una acumulación de todas nuestras experiencias, una especie de banco de tormentos y placeres. Cuando no se ríe uno sarcásticamente de esta evidencia por temor a reconocer su gravedad y cuando se acaba admitiéndola, no se puede más que llegar a una conclusión: tocando el cuerpo de un ser, tenemos su vida y todo su pasado entre las manos.

Cuanto más completa es la técnica utilizada para tocar el cuerpo, más posibilidades de alcanzar el cuerpo entero. Así, el método Mézières, potencialmente, es un método global que daría acceso a la totalidad del ser. Son justamente sus inmensas posibilidades las que dan miedo a quienes lo practican. Un terapeuta corporal, al abordar la causa mecánica del mal, está tan próximo como puede estarse de la *otra* causa, es decir, de la

angustia psíquica original, concomitante con el desequilibrio mecánico. No debe, pues, extrañar que muchos «mézièristas», al rozar esta angustia, bajen los brazos, cierren los ojos y se tapen los oídos. O bien, enloquecidos ante su nueva responsabilidad, deriven a sus pacientes a un especialista de otro tipo. De este modo, una «mézièrista» muy competente mandó a un psicoterapeuta especializado en los problemas específicos de los músicos (¿no tendrá límites la especialización?) a un violinista, un ex niño prodigio que ella había curado de artrosis de nuca, más desesperado que nunca porque a pesar de la cura era incapaz de volver a su arte. Otra «mézièrista» que ayudó a andar de nuevo con normalidad a una mujer que había padecido de poliomielitis en su infancia, me decía que tal vez no debería haberlo hecho. Su paciente, a la que su *handicap* le servía de muleta, se encontraba ahora tan desequilibrada que había llevado a cabo varias tentativas de suicidio. Horrorizada por haber liberado a unos demonios cuyo nombre no figura en ningún libro de anatomía, aquella terapeuta se sintió todavía más impotente cuando su paciente no quiso que le curaran la cabeza en otra parte y continuó reclamando su ayuda.

¿Qué debe ser, pues, un terapeuta del cuerpo para poder manejar estas responsabilidades tan graves? Me parece evidente que, de entrada, es preciso que pueda reconocer que no le es posible modificar impunemente la estructura corporal de un ser. Es preciso que esté suficientemente en contacto con sus propias emociones para no oponer barreras a las de los demás. Es preciso que se haya enfrentado con su propio sufrimiento. También es preciso que no sólo sepa escuchar con compasión, sino que tenga un oído que capte los sobreentendidos, que oiga aquello que se calla, que sea sensible al poder simbólico de las palabras. Pero ¿cómo llegar a ser esa persona en el pleno sentido de la palabra? Por el momento, corresponde a cada uno en particular arreglárselas como pueda, completando su conocimiento de los mecanismos del cuerpo por medio de investigaciones personales, porque ni en Francia ni en parte alguna existe —que yo sepa— una formación integral del terapeuta para la totalidad del ser. Actualmente es imposible aprender en una escuela el tratamiento de la causa mecánica del mal y, tampoco, la causa, digamos, psíquica. Pero aun si esta formación existiera, ¿cuántos fisioterapeutas, cuántos psicoterapeutas la buscarían? ¿Cuántas «manos» se atreverían a considerarlo de otra forma? ¿No tenían sus motivos profundos (como yo, al principio) para escoger un trabajo que puede hacerse silenciosamente? ¿Cuántas «cabezas» se dignarán aprender un trabajo manual? ¿Y cuántas tendrán la fuerza física suficiente para ello, después de haber pasado tantos años encima de un diván y, a continuación, en un sillón detrás de un diván? Les pasa con frecuencia a los psicoanalistas que desean «estar en contacto con la materia» —según me decía un amigo analista con una falta de sencillez típica—. Pero ¿cómo satisfacen este deseo? Muy a menudo, haciendo cerámica, o tejiendo...

Antes de descubrir mis investigaciones sobre una terapia global, quisiera decir a los «mézièristas» que, por definición, están en lo cierto en lo que se refiere a la estructura del cuerpo, que, por haber escogido este método, ya han roto con la tradición clásica,

falsa y perjudicial; quisiera decirles que su excelente técnica no debe ser el final de sus investigaciones, sino solamente el principio. Son ellos los que deben volver a hallar su audacia, son ellos los que tienen que atreverse a ir más lejos, a buscar para ver qué es lo más difícil de ver, es decir: ellos mismos.

Capítulo 5

Actualmente, existen en Francia innumerables «viajes organizados» para los que desean salir a la búsqueda de ellos mismos o ampliar sus horizontes profesionales. Cada escuela de psicoanálisis está representada por un número considerable de profesionales; existen decenas de centros en los que se practica una variedad, creciente día a día, de terapias psicocorporales de grupo o de sesión individual. Cada temporada trae nuevos libros sobre nuevos métodos para encontrarse, resolver o disolver problemas. Muchos de los profesionales de estos métodos, desconocidos por mí con anterioridad, han mostrado interés por mi trabajo y se han puesto en contacto conmigo. Por mi parte, he tenido la oportunidad de aprender algo de su trabajo a través de sus escritos o haciendo la experiencia yo misma.

He hecho estos esfuerzos porque muchos de los pacientes que trato han probado otras terapias y me hablan de ellas, y buscan establecer un vínculo entre el trabajo que hacen en mi casa y el que hacen o han hecho en otros sitios. También he hecho tales esfuerzos porque, al poseer la práctica del método Mézières, sabía perfectamente que tenía en mis manos las bases de una terapia global, pero que era necesario ir más allá. En realidad, he proseguido mis investigaciones por un motivo muy simple que quizá sea el único válido para hacer cualquier trabajo: por amor a la verdad y por el deseo de saber, si era posible, toda la verdad.

No tengo la pretensión de hacer en este capítulo un inventario de todas las terapias existentes. Hablaré brevemente de algunas de ellas que me interesan porque, directa o indirectamente, por motivos positivos o negativos, me han permitido comprender mejor la dirección que podría tomar mi propio trabajo.

A riesgo de sorprender y hasta de dejar desamparados a ciertos lectores de mi primer libro en el que describía un modo de trabajar que privilegia la sensación y en el que la palabra sólo tiene un papel ocasional, quisiera empezar a describir mis investigaciones, fuera de las terapias corporales, hablando del psicoanálisis y, particularmente, de mi psicoanálisis. Preveyendo ciertas reacciones, puedo responder que el hecho de haber emprendido estas averiguaciones no traiciona ni desvaloriza el trabajo corporal, del cual no reniego en manera alguna. Muy al contrario. Desde mi aventura psicoanalítica, las posibilidades de mi trabajo me parecen mayores y más realizables.

He abordado el trabajo psicoanalítico, no con un terapeuta «reichiano», sino con una profesional muy rigurosa de la escuela freudiana de París. He optado por un método que, de distintas maneras, es lo contrario del que yo misma practico. Tratándose de una aventura, me parecía más interesante lanzarme en la que me era más desconocida. Pero

¿por qué un psicoanálisis? Por varias razones, entre ellas, una profesional: dado que entre mis pacientes existen tantos psicoanalistas, psicoanalizantes y psicoanalizados que participan en mis grupos, no podía permitirme dejar de hacer la prueba yo misma. Entre mis razones personales había ésta: millares y millares de peticiones de socorro y de demandas de consejo que me llegaron después de la aparición del libro y de mi participación en algunas emisiones de radio y de televisión que me obligaron a dirigir muchas preguntas a la persona a la que iban destinadas aquellas demandas. La confusión creada entre el personaje ficticio y la persona real, intuita por mis interlocutores, también a mí me desconcertaba, un desconcierto que se agravaba por el hecho de no haber escrito el libro sin ayuda. No solamente había un «yo» real y un «yo» ficticio, entre los cuales era difícil decidirse; también este «yo» era doble, pues se refería a dos voces distintas, la mía y la de mi colaboradora. Más que en ningún otro momento de mi vida, hallar mi verdad profunda me parecía un desafío al que debía enfrentarme. (Una de mis primeras tentativas para «encontrarme» fue abstenerme de teñirme el pelo, cuyo color natural, para mi extrañeza, comprobé que era el blanco. Más tarde volví a ser rubia e hice un segundo libro con doble firma al haber aprendido que lo esencial no es, únicamente, enfrentarse con la verdad, sino contemporizar con ella.) Pero volvamos a la confusión que precedió a mi entrada en el psicoanálisis. Comoquiera que la confusión la producían las palabras, tanto las que yo había escrito como las de Carol o las del correo, decidí esclarecerla utilizando también el sesgo de las palabras.

En efecto, en psicoanálisis sólo cuentan las palabras. La cuestión es decirlo todo, sin censura, sin «arreglar». Para la psicoanalista, mi cuerpo solamente existía en tanto y cuanto yo podía hablarle. Tendida en el diván no podía verla, y ella, en su sillón detrás de mí, no me miraba. En cuanto a tocarla o a que me tocara, ni pensarlo. Hubiera constituido un *acting out*, estrictamente prohibido por las reglas del juego. Palabras, nada más que palabras. Igualmente estaba prohibida toda relación «personal» con el psicoanalista, que no debe ser otra cosa que lo que el psicoanalizado se forma de él. Transferencia, nada más que transferencia. Para mí, que había decidido callarme, momentos después de haber aprendido a hablar, que tenía las palabras en las manos y no en la boca, que había escogido una profesión que podía practicarse en silencio, que concedía un lugar capital al «saber ver», que sabía de la importancia de la mirada y el valor curativo del calor humano, verme reducida a una voz, digamos a una emisión vocal, y ponerme de cara (más bien de espalda) a un silencio, supuestamente terapéutico, pero que a veces me parecía obstinado y excesivo, fue una experiencia completamente nueva.

Esta experiencia me ha obligado a hacerme una multitud de preguntas sobre mi persona, sobre el rol del psicoanalista y sobre el de cualquier terapeuta. Más adelante hablaré de ello. De momento, quisiera decir lo que he encontrado en el análisis de indiscutiblemente feliz. Esta palabra «feliz» no la he elegido a la ligera. Para mí fue una verdadera felicidad poder conectar todas las situaciones de mi vida que, con anterioridad,

me habían parecido contradictorias, disparatadas e incomprensibles. Al volverme testigo de mi propia coherencia, al escuchar otra historia diferente, estructurada e inevitable a través de mi propia narración, al reconocer el propósito en que se basan todas mis historias anteriores y todos mis actos presentes, en esta aventura, por muy dolorosa y a veces aterradora que sea, es como he hallado la felicidad real. Esta felicidad era la de los reencuentros, y la persona que he reencontrado, claro, no es otra que yo misma. ¿Por qué reencuentros y no más bien encuentros? Porque no he descubierto más que aquello que ya sabía... pero que no sabía que supiese. O sea, que mi saber inconsciente se ha vuelto consciente. Pude devolver a mi conciencia lo que había sido suyo y que, rechazado, oculto, olvidado, ya no lo era.

¿Cómo ha podido efectuarse tal operación? ¿Cómo he podido oír una historia diferente de la que yo contaba, sesión tras sesión? ¿Cómo he podido oírla a través de las palabras —a veces, sin coherencia evidente, sin valor anecdótico—, a través de fragmentos de sueños, de lapsus, de «huidas» inesperadas e incomprensibles? He podido entender sólo porque hablaba en voz alta y porque se me escuchaba y, todo ello, de manera particular.

Quien me escuchaba estaba más atenta a las palabras que a la historia que ellas describían, a las palabras que yo pronunciaba sin darme cuenta de su alcance, al más allá y al más acá de mis palabras. Ella escuchaba lo que yo decía sin saberlo, y escuchaba también lo que no decía. Su escucha ha ayudado a la mía a encontrar penetración, agudeza, sus muchas posibilidades. Su escucha y sus intervenciones orales, que, muchas veces, me han parecido demasiado breves, demasiado elípticas. ¿Por qué? Porque después de haber transcurrido más de un año escuchando mi voz y los silencios de ella, me pareció que ya era hora de empezar a formular esta otra historia y sacar de ella más conclusiones. En cierta medida yo podía hacerlo sola, pero confiaba en que ella me ayudaría en esta labor, nueva para mí y habitual para ella.

En lugar de facilitarme sus conclusiones, esta psicoanalista, fiel a su método riguroso, no soltaba más que algunas palabras o, en raras ocasiones, una frase entera; una frase que nunca era una conclusión sino un enigma expresado —como todos los enigmas— en un lenguaje, si no hermético, por lo menos ambiguo. Yo me preguntaba si había ido a consultar a una psicoanalista o a un oráculo. Frustrada y golpeada nuevamente por el silencio, me entraban ganas de patear, de levantarme, de irme dando un portazo, pero en mi condición de buena psicoanalizada, y como terapeuta deseosa de participar plenamente en un método desconocido para mí, me contenté con expresar mis pateos y mi marcha con portazo incluido... mientras me hacía preguntas sobre la no «directividad» y el psicoanálisis que esta técnica representa por excelencia. ¿No hay algo de tiranía, de abrumador, de intimidación por lo menos, en el silencio del terapeuta? Me encontré con las mismas dificultades de aquellos que, en mis grupos, remito a ellos mismos cuando me preguntan adónde van, si realmente van y qué sienten. Pero si ellos

—y así lo creo— pueden tener la certeza de sus sensaciones, resulta difícil estar seguro de las conclusiones verbalizadas que uno hace en solitario, porque las palabras y las posibilidades de su «querer decir» y su «poder decir» son infinitas.

No es mi propósito contar los detalles de mi psicoanálisis, pero me gustaría hablar de un descubrimiento que he hecho, y siempre con la ayuda de mis palabras, de mi escucha, de mi psicoanalista y de mi cuerpo. Me han hecho saber que mis piernas estaban organizadas para correr deprisa, que mi energía estaba concentrada en mis piernas, lo que les permitía estar siempre listas para salir a escape. Evidentemente, uno se pregunta si un terapeuta corporal tiene necesidad de hacer un psicoanálisis para comprender sus piernas...

Como no he sentido nunca ningún bloqueo energético en la parte inferior de mi cuerpo, ya que siempre me ha gustado andar, correr y bailar, nunca se me pasó por la cabeza preguntar a «mis piernas», pues si alguna vez pensaba en ellas era para decirme que tenía mucha suerte de no tener problemas. De modo que sin este psicoanálisis no me hubiera dado cuenta de esta «verdad». Pero hablando, y a través de las palabras que provocaban sensaciones en mis piernas, precisamente a través del relato de mis fantasías infantiles, a través de mis sueños en los que a menudo la fuga era un tema recurrente, he llegado a comprender que mis piernas estaban muscularmente organizadas para correr, no por azar o por herencia, sino por necesidad. De niña, había sido imperativo para mí —debió de ser una cuestión de supervivencia— estar a punto de marcharme en el momento en que la ocasión se presentara. Y esto es exactamente lo que hice.

No obstante, para otras personas que están organizadas para la marcha y experimentan la necesidad de hacerlo, no quiere decir que puedan tener éxito en su marcha. De hecho, esta organización muscular hace que las dificultades para la marcha sean todavía más dolorosas. Si el niño está encerrado en una situación que no puede abandonar y, por decirlo así, aquélla es la situación propia del niño, si ni tan sólo entrevé la posibilidad de abandonarla realmente, físicamente, la organización muscular que haría posible su salida se desvía, se paraliza, se estanca. Así pues, el niño se quedará toda su vida con la sensación y con el sentimiento, quizás imposible de decir, de estar retenido, de ser testigo forzoso de escenas a las que no quiere atender. Su verdadera vida la sentirá en otra parte, pero es probable que ya no le queden piernas para ir hacia aquella otra parte y terminará olvidando o hasta negando sus ganas de ir allí. Inhibido en estos movimientos, incapaz de marcharse o hasta de luchar contra las fuerzas que le limitan, podría padecer no sólo a nivel de sus piernas sino, también, en todo su cuerpo. Según los experimentos hechos por el biólogo Henri Laborit, la inhibición de la acción es el origen de un gran número de enfermedades —hipertensión, úlceras gástricas, infartos de miocardio— y de un bloqueo del sistema inmunitario. Añado estas pequeñas aclaraciones personales porque creo que muchos niños y muchos exniños padecen de inmovilidad en

todo el sentido de la palabra. También hablo de ello para decir que a veces justamente, es de la palabra de donde viene la sensación, y que a menudo es preciso dejar que las palabras se «muevan» en todos los sentidos, antes de que pueda hacerlo el cuerpo.

No faltan personas para criticar el psicoanálisis, especialmente en esta época en que proliferan las técnicas psicocorporales de toda clase. Pero a veces resulta demasiado sencillo desacreditarlo. Quisiera hablar de los desacuerdos que considero exitosos de Friedrich (Fritz) Perls y de su «terapia gestalt», una de las más ricas que haya encontrado en mi búsqueda de una terapia global.

Fritz Perls era un psicoanalista alemán, formado por alumnos de Freud e influido por los trabajos de Reich. Practicó durante muchos años el psicoanálisis freudiano, antes de abandonarlo. Como muchos otros, lo acusa de ser demasiado largo, demasiado costoso, de favorecer la dependencia y el infantilismo del analizado, de quedarse en abstracciones, de erigir en dogmas tesis indemostrables, de no tener en cuenta la realidad corporal. Llega, incluso, a tratarlo de bagatela, sin dejar de reconocer el valor inmenso de ciertos conceptos de Freud. (Impugna, también, atrevidamente pero me parece que con menos vehemencia, los trabajos de Reich.)

En su «terapia gestalt», Perls rechaza la transferencia y propugna el *acting out*, en sesiones con el terapeuta y los miembros de un grupo, que son libres de comentar el comportamiento del sujeto. Sustituye la «no directividad» por una técnica de frustración en la que el terapeuta obliga al paciente a enfrentarse con el conflicto, a «meter las narices dentro». Perls no espera que el paciente hable de su cuerpo, pero le hace observar, y a veces brutalmente, su manera de comportarse, su lenguaje corporal. Prefiere hablar de «desorden de crecimiento» y no de «neurosis». No da importancia al inconsciente y proclama que todo estriba en ver lo que es evidente, lo que está en la extrema superficie. «El neurótico es la persona que no ve la evidencia.»¹ En cuanto a la libre asociación de palabras y de ideas, la considera como «disociaciones esquizofrénicas para evitar la experiencia». Para él, el pasado no existe, y el futuro aún no es; la única realidad está «aquí y ahora» y lo más difícil es vivir en ella. Naturalmente, ni hablar de tenderse en un diván en la consulta de Perls; utiliza mayormente lo que él llama *hot seat*, que podríamos traducir por «asiento quemante, silla caliente o no confortable» y que, de hecho, es una silla corriente en la cual se sienta el paciente o hace que se sienten personajes u objetos imaginarios que él hace hablar y con los cuales dialoga. El término «gestalt» es más difícil de traducir; en alemán quiere decir forma o estructura, pero en el contexto de la terapia de Perls se define mejor como situación terminada.

He aquí que nos encontramos en el mismo corazón del concepto de Perls, que sostiene que siempre sufrimos las mismas situaciones inacabadas, que quedaron así, desde nuestra adolescencia, nuestra infancia, a veces desde nuestro nacimiento. Como no hemos podido vivir y aceptar hasta el fin estas situaciones, estamos condenados a repetir las hasta el infinito. Por lo tanto, nos comportamos siempre de la misma manera. Nos detenemos siempre ante los mismos miedos, las mismas imposibilidades de acción y

de reacción. Siempre vemos lo mismo, o sea, un solo aspecto de las imágenes y de las situaciones, que tienen varias caras. Asentados en el pasado (el cual, no obstante, no tiene realidad alguna, según Perls), detenidos en nuestro proceso de maduración por las situaciones inacabadas, no nos es posible ver el «aquí y ahora». Tenemos solamente una percepción muy débil de nosotros mismos viviendo en el presente, de nuestras sensaciones del momento presente. (Hay quien escapa del presente volviéndose hacia el futuro, lo que les da ansiedad, que no es otra cosa que el foso entre el «ahora» y el «después».)

¿Cómo se las arregla Perls para ayudar a sus pacientes a que tomen conciencia de las limitaciones de su conciencia, de ellos mismos y del mundo exterior, tal como son «aquí y ahora»? ¿Cómo se las arregla para concienciarlos de la situación inacabada en la que está encerrado el paciente para ayudarlo a acabarla, es decir, a convertirla en una «gestalt»?

Perls propone numerosos ejercicios que parecen muy sencillos..., hasta el momento en que hay que empezarlos. Le pide al paciente, por ejemplo, que formule tantas frases como sea posible para describir aquello de lo que tiene conciencia en el mismo momento. Cada frase debe empezar con la palabra «ahora» o bien «aquí y ahora» y, naturalmente, debe decirse en tiempo presente. Después, debe preguntarse por qué se ha terminado la experiencia en un momento determinado. ¿Qué ha pasado exactamente antes de detenerse? ¿Estaba cansado? ¿Ha llegado, verdaderamente, al final de las cosas de las que tiene conciencia? ¿Sus frases describían de verdad las percepciones suyas del momento, o ha formulado frases como: «Ahora he visto a un amigo, ayer», o bien: «Ahora veré a mi amigo, mañana»? ¿Le da tanta vergüenza lo banal de sus frases que tal vez las expresa como en la siguiente frase: «Ahora mi nariz me pica»? ¿Cree usted tal vez que solamente vale la pena vivir y admitir los momentos excepcionales?

(Me pregunto cómo podría hacer este ejercicio aquella mujer de provincia que venía periódicamente para curarse y a la que, un día, hice aguardar mucho tiempo. En cuanto me vio aparecer, corrió hacia la puerta de salida y dijo: «Lleva usted un retraso de veintinueve minutos». Yo me disculpé, pero no me dejó terminar: «Tengo que coger un tren», me soltó. «Pero si tenemos todavía una hora para poder trabajar», le dije. «No basta una hora; sus sesiones duran hora y media. Le repetí que podíamos hacer un buen trabajo con sólo emplear una hora. «Yo necesito hora y media.» «¿Cómo? ¿Usted ha venido a París para verme y ahora prefiere pasar en la estación la hora que falta esperando un tren?» Perpleja pero obstinada, me respondió: «Mañana tengo una comida», como si esto lo explicara todo, y se fue.)

Con objeto de ayudar a sus pacientes a que tomen conciencia de otras cosas que no sean esas a las que están acostumbrados, Perls les pide que imaginen una situación, un objeto o una actitud, pero al revés, exactamente al contrario de lo que parece ser y que lo hagan sin juzgarlos, sin preocuparse si son sensatos o ridículos, posibles o imposibles. «Mire la luna —por ejemplo— e imagine que es ella la que le está mirando.» «Cuelgue

usted un cuadro cabeza abajo en su pared y mírelo.» «Imagine que un hombre que va andando delante de usted recula, como en una película proyectada al revés.» Esta clase de ejercicios mentales pueden parecer sin interés, pero para Perls señalan el principio de una nueva posibilidad de comprender sus emociones, las situaciones de su vida que a menudo son lo contrario de lo que uno cree. ¿Y si el amor que tiene por alguien fuese, en realidad, necesidad suya de ser amado? ¿Y si la confianza en usted fuese, en realidad, una profunda inseguridad? ¿Y si formulara preguntas, no para obtener respuestas, sino porque posee la respuesta? Estos ejercicios me han hecho pensar en mis numerosos pacientes que se quejan de sentirse débiles cuando, de hecho, sufren de un exceso de fuerza, se creen víctimas de los demás y de las circunstancias, cuando ellos mismos son sus propios verdugos...

Lo que me ha parecido más interesante en los escritos de Perls son sus trabajos sobre los sueños. En lugar de interpretarlos a la manera freudiana (un juego muchas veces demasiado intelectual, según Perls), él propone considerar cada elemento del sueño como una expresión del mismo que sueña. Si usted sueña, por ejemplo, que está andando por un sendero y un lobo herido, saliendo del bosque, empieza a dar vueltas alrededor de usted y marca sus pasos con gotas de sangre, Perls le sugeriría que usted no es solamente el personaje del sueño —en el cual usted se reconoce a sí mismo— sino que también es el sendero, el bosque, el lobo, la sangre y el círculo rojo dentro del cual usted se ha detenido. Le pediría que sentara en el *hot seat* —uno después del otro— a usted, al lobo, a la sangre, al sendero, etc., y que les hiciera hablar sirviéndose únicamente del «yo» y del verbo en tiempo presente, haciendo que empezaran cada frase con la palabra «aquí» o «ahora». A continuación usted debería hacer dialogar a dos elementos del sueño, una situación que lleva, inevitablemente, a una pelea verbal, puesto que siempre se trata de un conflicto en el interior de usted mismo. Todo ocurriría bajo la dirección implacable de Perls, quien le obligaría a confrontar todo lo que, hasta aquel momento, usted ha querido evitar. De este tipo de experimentos resultan encuentros dramáticos, con todos los aspectos de uno mismo, un cara a cara con la experiencia inhibida, con el pasado que se vuelve presente, es decir, una realidad viva.

Si la terapia «gestalt» se ocupa del cuerpo y atrae la atención sobre sus actitudes corporales, no propone en cambio, que yo sepa, movimientos peculiares. Ahora bien, Ida Rolf enseñaba en Esalen (meca de las terapias psicocorporales en Big Sur, California) en la misma época que Perls, y él recomendaba a sus pacientes que se hicieran tratar por ella, como complemento de su terapia.

Lo que yo sé de la «terapia gestalt» lo he aprendido leyendo los escritos de Perls, varias obras que están traducidas al francés (véase la bibliografía al final del libro). Me hubiera gustado hacer la experiencia real, y he invitado a terapeutas que practican este método para que trabajaran conmigo y con mis colegas, pero hasta ahora no he encontrado a nadie en París que esté totalmente entregado a este arte (quiero creer que se necesita un valor especial, una experiencia excepcional y una «personalidad muy

fuerte», como la de Perls, para llegar a ser un «frustrador» que sea a la vez implacable y sensible). Los que vinieron, hacían un poco de todo: una pizca de «gestalt», una pizca de bioenergía, una pizca de análisis transaccional, una pizca de «grito primal», una pizca de no sé qué...: un ramillete heterogéneo de numerosos perfumes confusos según el gusto del día. Estos profesionales, cuyo anuncio publicitario puede leerse en los periódicos, proponen, muchas veces, fines de semana y «talleres» de duración corta, donde cada uno puede tener la ocasión de manifestarse, de abrir una brecha en su coraza, una miniactividad detestada por Perls y por cualquiera que ponga la mirada en las profundidades. Pasar el fin de semana lanzando gritos, sufriendo sudores fríos, temblando de miedos antiguos, rozando la «revelación», puede ser que le devuelva momentáneamente algún aspecto del niño que fue (bajo la vigilancia de terapeutas comprensivos y alentadores: unos padres ideales). Pero al llegar el lunes, ¿cuántos son los que se encuentran más solos y con la armadura cascada, más vulnerables que nunca y aterrados como niños abandonados? Estas muestras emocionales no deben distribuirse a diestro y siniestro. En el mejor de los casos no se consigue nada, pero siempre habrá los que, de fin de semana en fin de semana, coleccionarán lo suficiente para hacerse un *patchwork*, descosido a la fuerza, que ellos tomarán por su verdad más profunda.

Si Perls se contenta con un «asiento quemante», el doctor Alexander Lowen, padre de la bioenergía, utiliza en su terapia un mobiliario más variado: colchones de espuma, cojines, sillas, taburetes de cocina y hasta una raqueta de tenis, accesorios todos para provocar en el paciente un estado de estrés físico extremo. Pero el estrés, maldita palabra clave de nuestra época, ¿no se procura, mejor, evitándolo que reduciéndolo? No en la consulta del doctor Lowen y su horda de discípulos internacionales, que empujan a sus pacientes más allá de los límites de su resistencia física, con el fin de provocar una «descarga emocional» contenida hasta ese momento. De esta manera, se exhorta al paciente a dar patadas violentamente, puñetazos en los almohadones, a golpearse el cuerpo contra un colchón o a azotarlo con una raqueta de tenis, o a inclinarse hacia atrás por encima de un taburete que le desloma, para que expulse su miedo, su odio, los sollozos de desesperación encerrados en su cuerpo, que lo deforman.

Las pruebas físicas de la bioenergía, terapia violenta, violadora, van acompañadas, en principio, de un análisis verbal. Por lo tanto, se trata de una terapia psicocorporal, probablemente la más conocida (en todo caso su nombre), de inspiración reichiana, que parte del principio de que en el ser humano existen seis tipos fundamentales de caracteres, cada uno de ellos con sus estructuras corporales.

Según Lowen, se puede tener un carácter «principalmente» oral, masoquista, histérico, fálico-narcisista, pasivo-femenino, esquizofrénico o esquizoide. Si, por ejemplo, usted es más bien «oral», su comportamiento se caracterizará del siguiente modo: rechazo de una realidad desfavorable, esperanza en que el mundo reconozca y satisfaga sus necesidades sin que usted tenga que anunciarlas o hacer esfuerzo alguno para satisfacerlas usted mismo, dependencia hacia aquellos a quienes usted ama, temor de

perderlos o de ser rechazado por ellos e hipersensibilidad a la frialdad de su pareja. Es irritable, con cambios de humor, y tiene tendencia a la depresión desde el momento en que se le lleva la contraria. Pero usted es incapaz de expresar violentamente su rabia. El mundo exterior le interesa a pesar de tener miedo de enfrentarse a él. Tiene una cierta facilidad de expresión, con brío y, claro está, una tendencia a aliviar sus desamparos comiendo (por el hecho de que su dependencia es una necesidad de «alimentarse» del otro). Si usted tiene un carácter predominantemente oral es que, en los primeros meses de su vida, ha sufrido una grave privación.

Físicamente, el que es «oral» se fatiga fácilmente, no le gusta alargar el brazo para coger algo, se lamenta de debilidades en las piernas y en los pies (el peso del cuerpo descansa sobre los talones) y no tiene un contacto amplio y estable con el suelo. Tiene miedo de caerse cuando, creyéndose «fuera de alcance», se sitúa «en las nubes». Su energía, bloqueada, no circula a través de su cuerpo, sino que se centra en su cabeza, en su boca. Una parte importante de la terapia bioenergética para la persona de condición «oral», consistiría en ayudarlo a estar con los pies en el suelo, en sentido literal, en aceptar la realidad y en atreverse a enfrentarse a ella; es decir, en reconocer su dependencia, no hacia su madre, sino, más bien, hacia la madre de todos nosotros: la tierra.

Las clasificaciones estrictas y simplistas siempre son discutibles, naturalmente. No sirve de nada al terapeuta ni al paciente poder clasificar y ser clasificado (labor considerada, no obstante, como esencial y como un fin en sí misma por los profesionales clásicos). Pero es incontestable que ciertas intuiciones y observaciones de Lowen son exactas. Por ejemplo, su sistematización de la coherencia entre el carácter y el cuerpo puede ayudar, a veces, a un terapeuta (sea cual fuere el método que emplee) a ver mejor a su paciente y a escucharle mejor. De todas formas, el terapeuta no debe olvidar jamás que la finalidad de toda terapia es la eliminación de los modos típicos de comportamiento, de los estereotipos. «La salud —dice Lowen, y estoy de acuerdo con él— es un estado fluido.»² La agilidad y la espontaneidad son sus características. El ser sano, como el ser libre, es el que puede escoger.

Lo que pongo absolutamente en duda del método Lowen es (otra vez) su desconocimiento de la anatomía, así como los ejercicios extravagantes y peligrosos que de ello se derivan. Lowen habla de la tensión del vientre, como si ella fuera la responsable de la «panza», de las contracciones perjudiciales de la parte delantera de los muslos, de la columna vertebral demasiado blanda (!). Esto es un disparate, una especie de jeroglífico anatómico, una serie de conceptos al revés. Si la parte delantera del cuerpo se pone tensa es porque la parte posterior correspondiente del cuerpo está aún más tensa: no puede ser de otra manera.

Para provocar la puesta en tensión extrema de la parte delantera del cuerpo, Lowen hace estirar brutalmente hacia atrás a sus pacientes, con lo que también agrava las tensiones posteriores, que ya son, forzosamente, las más graves. Los pacientes tiemblan,

sudan la gota gorda, se ahogan, el dolor psíquico les hace chillar y, ciertamente, también su dolor lumbar. Pero lo que yo digo es: ¿estas torturas son verdaderamente necesarias?

No puedo creer que sea preciso deformar un cuerpo más de lo que está para que después vaya mejor. (Por lo demás, no creo que después pueda ir mejor o que adquiriera más sensibilidad. Al contrario. Según mis observaciones y las de algunos de mis colegas, los que han sido tratados por el sistema de bioenergía, parece que han quedado particularmente desprovistos de conciencia corporal, no parece que puedan reconocer su cuerpo como una estructura homogénea.) No creo que sea imperativo añadir tensiones a las que ya existen. Me parece que basta ampliamente con tomar conciencia de las tensiones presentes, y ello a cada instante. Basta hacerlo como lo hacen los que practican a fondo el sistema Mézières; poner al paciente en una posición en que no puede ignorar sus tensiones, en la que no puede escapar a través de compensaciones musculares, para provocar —sin accesorios, sin puesta en escena, sin teatro— el estado de estrés que busca la bioenergía..., y buscarlo de manera rigurosa, ordenada, controlable. Si a los «méziéristas» les faltan conceptos y capacidades analíticas, a los bioenergéticos les falta una visión clara de las formas y de las deformaciones del cuerpo humano.

Los vegetoterapeutas se dicen los únicos hijos legítimos de Reich. Su técnica psicocorporal asocia el análisis verbal con los ejercicios que actúan sobre los siete anillos «reichianos», es decir, sobre las partes «acorazadas» del cuerpo, donde la energía, en lugar de circular libremente, queda bloqueada y pone trabas a la expresividad y a las posibilidades de movimiento. Según Reich, este bloqueo debe eliminarse a nivel de los ojos (siguiendo el anillo, también se encuentran las orejas), a nivel de la boca (el anillo oral también comprende la garganta y las mandíbulas), a nivel del cuello y de la cintura escapular, del tórax, del diafragma, del abdomen y de la pelvis.

Los vegetoterapeutas consideran que todos sufrimos choques que no hemos superado y, como consecuencia, sufrimos bloqueos energéticos que han sobrevenido en la fase preverbal. Su trabajo consiste en hacer revivir y en hacer expresar en voz alta las experiencias traumatizantes que han tenido lugar antes de que nosotros pudiéramos manifestar nuestra angustia de otra manera que no fuese por nuestro cuerpo. Varias veces he visto cómo trabajaba Federico Navarro, un neuropsiquiatra napolitano que practica la vegetoterapia en París, y yo misma he hecho algunas sesiones con él. He aquí cómo actúa:

Lo hace sistemáticamente. Empieza siempre por el primer anillo, el de los ojos, y no pasa al segundo hasta que no ha disuelto la coraza ocular, y así sucesivamente. A partir de la suposición de que el primer movimiento importante que el recién nacido hace con los ojos es el de mirar, uno tras otro, el rostro de la madre y el pecho que le nutre, Navarro invita a su paciente, tumbado de espaldas sobre un diván o sobre una cama, a que éste imite el movimiento en cuestión, mirando alternativamente un punto fijo del techo y el extremo de su propia nariz. Este ejercicio se prolonga durante un buen cuarto de hora. Descrito de esta manera, el ejercicio parece anodino e incluso mortalmente

aburrido. Pero en casi todos los casos desata en todos aquellos que lo practican crisis de lágrimas, de angustia y de desolación, durante las cuales vuelven a ser unos niños, dependientes y vulnerables, horripilados por haber sido destetados de su madre, por ser individuos de pleno derecho, por estar solos en el mundo. Los que sufren más dolorosamente el bloqueo energético a nivel de los ojos a menudo son miopes o astigmáticos, o bien tienen los ojos fijos, inexpresivos, la frente inmóvil y el aspecto de hallarse «en otra parte».

Otro ejercicio que parece más anodino aún «ataca» el nivel oral. El paciente continúa tendido de espaldas y mantiene la boca bien abierta durante quince o veinte minutos. ¿Qué puede provocar este ejercicio como no sea secar la boca, dar la sed? Para los que tienen costumbre de tener los labios apretados, la barbilla rígida, puede provocar vómitos, gritos o desatar un movimiento automático de succión. Puede hacer revivir, como ocurrió con uno de mis colaboradores, una experiencia espantosa y que ya había olvidado: la extirpación de las amígdalas, con gritos y, además, resistencias del cuerpo.

Pero ¿para qué hacer vivir de nuevo los traumatismos originales y liberar represiones arcaicas? ¿Se «cura» uno del hecho de haber nacido o de su infancia? Navarro, con un fondo de tristeza, bajo su aspecto bonachón, evita, evidentemente, cualquier promesa de curación. Según él, sólo es posible «administrar su neurosis». Su esperanza radica en los niños que van a nacer dentro de cien o doscientos años, cuando el trabajo que él y sus colegas están realizando actualmente dé sus frutos, porque los que nazcan entonces no tendrán los mismos sufrimientos, ya que nacerán de madres preparadas para recibirlos. Los vegetoterapeutas trabajan, así, en clínicas y en sesiones individuales, con mujeres encintas, dándoles a conocer sus propios bloqueos y preparándolas para un parto que debería hacerse según el método de Frédérick Leboyer. Un pequeño paso para la mujer, pero un gran paso, según espera Navarro, para la humanidad.

Esta preocupación que concierne a la primera parte de la vida se encuentra en la base de la técnica elaborada por Leonard Orr, autodidacta americano que ha inventado el *rebirthing* (re-nacimiento). Después de llegar a la conclusión de que las circunstancias de nuestro nacimiento determinan nuestro comportamiento a través de toda la vida y de nuestra «filosofía» de vida, propone a sus clientes revivir la experiencia.

Orr parte de la idea de que el sufrimiento del niño que nace, le hace creer que va a morir antes que vivir. El ser que deja su vida paradisíaca de feto para atravesar con mil penalidades y toda suerte de pánicos la puerta demasiado estrecha del cuello del útero, que es proyectado a la luz cegadora y al aire apestoso y envenenado, llegará a ser un adulto derrotista. Creerá que la vida le aplasta, que nunca llegará a hacer un esfuerzo suficiente para conseguir salir del apuro. No podrá imaginarse que pueda alcanzar el éxito, como no sea al precio de un sufrimiento terrible; no se atreverá a respirar por miedo a que sus pulmones se desgarran, no osará ir adelante en la vida por miedo a caer en manos enemigas más fuertes que él. De las sensaciones que acompañaron a su

nacimiento y que él registró en su memoria muscular y nerviosa, se fabricará ideas negativas que durante toda su vida intentará confirmar con la experiencia. La finalidad del *rebirthing* es, pues, hacer revivir el nacimiento y sobre todo demostrarle que no le ocasionó su muerte. Si ha sobrevivido a este primer trauma —aquel en el que su vida estaba realmente en juego— no debe temer nada más, como no sean sus ideas negativas, que, al fin y al cabo, no tienen fundamento.

Resumido de esta manera, el *rebirthing* parece bastante seductor y sencillo. Pero ¿de qué manera se vuelve a nacer? En primer lugar, voy a darles la explicación teórica, porque la experiencia vivida en la que participé resultó un fracaso total, y no quisiera criticarlo debido a ello.

Se vuelve a nacer a través de unas diez sesiones y con la ayuda de un profesional de *rebirthing*, que se tiende a su lado en la penumbra y que con la voz y las manos le ayuda a respirar profundamente por la boca y de una manera ideal por todo el cuerpo. Esta «hiperventilación» que, en principio, lleva oxígeno a las partes del cuerpo colapsadas desde el momento del miedo mortal vivido al nacer, desata una variedad de reacciones fisiológicas y neurológicas (por el hecho, también, de la pérdida de una cantidad desacostumbrada de dióxido de carbono) y hace que resurjan recuerdos. Ocurre que una persona que tiene la costumbre de refugiarse en el sueño ante situaciones intolerables, se acuerda de que nació bajo los efectos de la anestesia. Otra, abrumada por sus dolores de cabeza y que pide sin cesar a los demás que le «echen una mano», recuerda haber nacido mediante fórceps. El modo de comportarse de cada cual estaría, pues, en relación con el primer trauma en que consistió su nacimiento.

Antes de hablar de la única demostración de *rebirthing* a la que yo he asistido, quisiera decir muy claramente que no intento quitar valor a esta técnica, pues, por el contrario, me interesa. La terapeuta que estaba ejerciendo, debo decir con poca experiencia, tenía defectos imperdonables y corrientes en todos aquellos que practican cualquier método en que se toca el cuerpo o se busque reacciones espectaculares. Si practicase la vegetoterapia o la bioenergía, por ejemplo, lo haría igualmente mal, no por culpa de las limitaciones de estos métodos, sino por culpa de sus propias limitaciones.

La profesional del *rebirthing* que mis colegas y yo habíamos invitado para que nos mostrara su modo de trabajar, se presentó con la futura «recién nacida», una mujer de unos cuarenta años, dulce, apagada, y psicóloga de profesión. Nos encerramos en una habitación pequeña y nos sentamos en el suelo alrededor de un colchón ligero, sobre el cual la psicóloga se tendió de espaldas. Después, la que practicaba el *rebirthing* se tendió, a su vez, paralelamente a la paciente y sin dejar espacio alguno entre ellas, pegada a ella, inclinándose sobre ella. Mis colegas y yo misma nos encontrábamos algo molestos; la paciente parecía más bien incómoda y la profesional exhalaba un enorme suspiro de satisfacción.

A continuación alentó a la paciente a respirar profundamente, deprisa o lentamente, dándole el ejemplo y susurrándole que sólo debía imitarla. Para ayudarla a hacerlo bien, le apretó la barbilla, lo que le obligó a abrir la boca, le dio golpecitos en el esternón, le hizo «cosquillas» en la garganta y en las mejillas (me imagino que se trataba de un masaje muy sabio). En el momento en que se notó la menor reacción de la paciente —el comienzo de una respiración ventral, un palidecer de la piel, una crispación de los dedos—, la profesional levantó los ojos buscando nuestras miradas y con un dedo triunfal nos señaló el efecto obtenido, pues tenía prisa para que nos fijáramos en él antes de que desapareciera. Al final de la sesión se excusó por no haber obtenido reacciones más violentas y se preguntaba si era debido a nuestra presencia, que tal vez había inhibido a la paciente. Después le preguntó qué había sentido.

—He sentido su aliento en mi cara y en mi oído, he notado su cuerpo apoyándose en el mío, he sentido cómo usted violaba mi territorio, cómo se metía en mi burbuja. Su cuerpo que me invadía no me ha dejado sentir el mío.

Me temo que las terapias llamadas emocionales son particularmente adecuadas para atraer esta clase de terapeuta-vampiro, quien necesita más de sus pacientes que éstos de aquél. La búsqueda de efectos espectaculares lleva en línea directa a la farsa, al disfraz, si el papel de terapeuta no es ejercido por una persona consciente del pleno alcance de su trabajo y de su propia responsabilidad.

Después de la sesión hablé con mis colegas del *rebirthing*, y uno de ellos hizo una pregunta que, según creo, conduce a otras más turbadoras si cabe. «Si el paciente no supiese de antemano que iba a una sesión de “renacimiento”, si se le dijera que se trataba de una sesión de fisioterapia o hasta de hiperventilación, ¿volvería a vivir su nacimiento? O bien, ¿tendría reacciones que harían resurgir o no sensaciones rechazadas desde otro momento de su existencia?» También me pregunto en qué medida el simple hecho de ir a buscar «lo emocional» no suscita emociones por sí solo. Con el deseo de jugar de acuerdo con las reglas, de hacer lo que su terapeuta espera de él y lo que él se considera con derecho a esperar de sí mismo, según sus informaciones de la terapia que ha escogido, ¿no experimenta el paciente una sugestión particularmente traicionera? ¿Qué pensar de los que emprenden un análisis freudiano y que sueñan cosas en las que «el complejo de Edipo» sobresale, un análisis de tipo «jung» y que sueñan, según Jung, y en cuyos sueños resuena la conciencia colectiva? ¿Dónde está, en ello, nuestra verdad, o es que tenemos varias? ¿Lo importante sería expresar, soltar *alguna cosa...* para no decir cualquier cosa? Lo importante, ¿sería rozar momentáneamente el fondo para poder soportar mejor el chapoteo en la superficie el mayor tiempo posible? Yo no puedo admitirlo.

Preferiría reservar para el siguiente capítulo las preguntas que me he hecho a mí misma a partir de mis recientes investigaciones, de mis encuentros y de mi correo. Antes de empezarlo, me gustaría hablar de otro descubrimiento que abre un abanico de

posibilidades de entrar en contacto con uno mismo y que eran irrealizables hasta entonces: el *biofeedback*.

Biofeedback quiere decir «retroacción biológica», pero para entenderlo mejor, comoquiera que pueda serle útil, convendría que le describiera alguno de los conceptos y hechos concretos que constituyen su fundamento.

En este mismo momento, su cuerpo está efectuando miles de operaciones biológicas. Su corazón late, su sangre circula, su piel se adapta a la temperatura ambiente, sus músculos realizan un esfuerzo enorme sólo para sujetar este libro y para mantener la posición en que se encuentra, incluso si no se mueve. Está haciendo millares de cosas que no controla, cosas que, solo, no puede realizar y de las que ni siquiera tiene conciencia. Para recibir información de los actos involuntarios que ocurren en su interior, sería necesario que esta información se le devolviera desde el exterior (que existiese una retroacción), que fuese perceptible por alguno de sus cinco sentidos y que pudiera registrarse en su cerebro.

Por ejemplo, para darse cuenta, en este momento, de la actividad de su corazón, precisa escucharlo con el estetoscopio o leer sus latidos en un electrocardiograma; para darse cuenta de la actividad de sus fibras musculares, precisa que se le coloquen unos electrodos y que pudiese leer su energía en las curvas informáticas. Si le digo que la energía que circula actualmente en su cuerpo es suficiente para hacer correr un pequeño tren eléctrico o para encender una lámpara, no me creerá, y si cree mi palabra, no habrá aprendido nada sobre sus posibilidades energéticas, no podrá servirse de ellas a voluntad y no tendrá ningún poder sobre las mismas porque no habrá hecho nunca la experiencia. Pero si, con electrodos y con las máquinas correspondientes, ve cómo el tren corre o se enciende la lámpara, se dará cuenta de su energía, que circula sin necesidad de que la ponga en marcha, y, reconociendo las razones de ser de la técnica del *biofeedback*, aprenderá a controlarla y hacerla aumentar o disminuir usted mismo. Hoy día, en los laboratorios universitarios y otros de Estados Unidos, el *biofeedback* tiene multitud de aplicaciones. Se utiliza corrientemente para enseñar a los pacientes a reducir su tensión arterial, a regular su ritmo cardíaco, a prever y evitar las crisis de asma, a vencer el insomnio y a reducir su tensión muscular.

El *biofeedback*, pues, es un proceso científico que le permite informarse de lo que pasa en «su interior» a través de la recepción de informes que usted mismo emite y que recibe del exterior. Puesto que su cuerpo aprende a partir de la experiencia o, mejor, a partir de la toma de conciencia de los cambios que aporta su experiencia, el *biofeedback* abre nuevas posibilidades para conocerse y actuar por sí mismo. Cuanto más comprenda cómo funciona, más posible será hacer la experiencia precisa de sí mismo y registrarla en su cuerpo, y más posibilidades tendrá de funcionar mejor.

Que mis lectores, pacientes y amigos no se preocupen. Aun cuando yo tuviera el equipo adecuado y la maestría técnica necesaria, no pensaría jamás en conectar a ninguna máquina a aquellos que vienen a curarse a mi consulta. Soy terapeuta antes que

técnica, siempre busco lo mismo en mi trabajo: conectarle con usted mismo. Me intereso por los principios básicos del *biofeedback*, ciencia de autoenseñanza, porque mi trabajo también va destinado a permitirle informarse sobre usted mismo, concienciarse de las sensaciones, de la circulación de energía, de las posibilidades de movimientos inadvertidos hasta ese momento. La finalidad última de mi trabajo es enseñarle el aprendizaje del *encontrarse bien*, de moverse sin trabas, de desembarazarse de sus inhibiciones en la acción, a fin de que esta nueva experiencia pueda entrar en su memoria corporal y pueda referirse a ella para poder restablecer su equilibrio.

Pienso en aquellos, tan numerosos, que me dicen que quieren ser «como antes». Pero «ser como antes» no deja de ser una ilusión, ya que antes no se encontraban «tan bien» como creen. Tenían menos mal, estaban, quizá, menos visiblemente deformados, pero no se encontraban bien; al contrario, ya estaban a punto de convertirse en lo que hoy son. O tal vez si en un momento dado se encontraban bien, no eran conscientes de ello, ya que su cuerpo no existía sino en la medida en que sufrían y en aquello en que este sufrimiento les entorpecía. Por tanto, no tienen memoria alguna del bienestar, y sin esta memoria del bienestar, sin que tengan almacenadas en el cerebro y en las moléculas sensaciones positivas, el cuerpo no tiene los medios de *volver a encontrar* su equilibrio. Como dice Fritz Perls: «La conciencia en sí misma —por y en ella misma— puede ser curativa»,³ porque da al cuerpo posibilidades de autorregulación y esta autorregulación, es el mecanismo mismo de la salud.

Capítulo 6

Mis experiencias desde que publiqué *El cuerpo tiene sus razones* —la del correo recibido, la del encuentro con mis lectores, periodistas, terapeutas, y con terapias de todas clases— me han llevado a formularme muchas preguntas sobre la naturaleza de mi trabajo y sobre su posible evolución. Me gustaría hacer «en voz alta» algunas de estas preguntas para ver claramente dónde estoy ahora y cómo he llegado hasta aquí. Pero también para alentar a mis lectores a formularse nuevas preguntas sobre ellos mismos y sobre las demandas que eventualmente podrían presentar a los terapeutas.

Empecemos, pues, con la pregunta sobre el «encontrarse mejor». A primera vista, se podría decir que no hay preguntas que formular. Todo el mundo desea encontrarse mejor, y muchos incluso se contentarían sintiéndose sólo un poco mejor. Ahora bien, encontrarse «un poco» bien, ¿no es, de hecho, algo traicionero? Este «poco», ¿no permite sencillamente soportar mejor una situación que más valdría cambiar y evita descender hacia las profundidades, hacia los orígenes del propio malestar, del dolor? Encontrarse mejor, ¿no es el equivalente del mes de vacaciones que permite soportar la carga del resto del año? ¿No es la aspirina que quita momentáneamente el síntoma y deja intacto el desarreglo? Me temo que la respuesta es un «sí».

Respondiendo, pues, de esta forma, debo denunciar cualquier terapia que no prometa más que un poco de mejoría, no solamente como recuperadora —en el sentido político, cuando el poder recupera a sus disidentes—, sino también como peligrosa, mortalmente peligrosa porque impide a los que se contentan con ello la posibilidad de encontrar su verdad, de vivir la vida que podrían vivir. Pero en este caso, ¿no estoy condenando mi propio trabajo de antigimnasia? Las premociones, ¿ofrecen más que un poco de mejoría? En principio, sí.

Los movimientos de antigimnasia, concebidos a partir del principio de base del método Mézières, van destinados a hacer que el paciente tome conciencia de una nueva experiencia: lo que es «encontrarse bien». Le enseñan a moverse con soltura y con su gracia natural cuando no le retienen las tensiones de su musculatura posterior. Estos movimientos no deben darle únicamente un momento de bienestar —durante el tiempo de practicarlos—, sino que deben permitirle integrar su nueva libertad de movimientos en todos sus gestos cotidianos. Pero para llegar a este fin hay que pasar por «malos momentos», aquellos durante los que descubre lo que no puede hacer, lo que no ha podido hacer nunca a causa de esta rigidez ciertamente muy antigua. Este encuentro con sus bloqueos musculares le enfrenta con sus razones, sus razones mecánicas... y las de los demás. Este encuentro le pone cara a cara con un malestar que siempre ha procurado

evitar, un «encontrarse mal» que no le es familiar, que toda la organización de su cuerpo, todo ese desequilibrio compensatorio, le había permitido esconderlo a sí mismo. La antigimnasia, pues, no es un alivio sino un trabajo, y he de decir que es bastante astuto y que le zarandea. Puede llevarle a un «estar cada vez mejor», pero el camino no es ni corto ni recto. Es tortuoso y está lleno de peligros; a cada vuelta corre el peligro de ver surgir algunos de los viejos «demonios» agazapados en el cuerpo hasta ese momento. ¡Que los que se aventuren por este camino estén prevenidos!

Si un poco de mejoría es mala cosa, las técnicas que provocan, voluntariamente, un «encontrarse mal» violento, con el fin de desvelar una calamidad escondida, ¿no son, forzosamente, buenas? Lógicamente, sí. Pero, en la práctica, estos métodos a menudo están llenos de escollos. Según mi opinión, las técnicas hiperagresivas son dudosas por dos razones principales. En primer lugar, las contorsiones físicas no sólo provocan reacciones emocionales, sino que agravan más las deformaciones corporales. Si hacen que «salga» la penosa experiencia alojada en una parte del cuerpo, no toman en cuenta el conjunto y acentúan su desequilibrio. En segundo lugar, y este motivo quizá sea más grave aún, porque lleva a la ilusión, la breve y violenta explosión emocional puede actuar como una válvula que, abierta momentáneamente, deje que se escape el exceso que hacía insoportable la vida. Esta explosión, pues, alivia y, tal como hemos entrevisto, permite que se soporte una situación aberrante. La violencia no debe confundirse con la profundidad. Los que gritan su angustia, aislados, bajo la vigilancia de un terapeuta, fácilmente pueden tener la ilusión de verse liberados para siempre y no momentáneamente. Pero ¿qué habrán alcanzado en verdad una vez que hayan emitido el grito de miedo, de cólera, de hambre, cuando hayan dicho «uf»? ¿Qué habrán alcanzado verdaderamente cuando, una vez terminada la sesión, se encuentren como antes, puesto que su estructura no ha sido modificada, frente a un mundo que también es el mismo? ¿No habrán lanzado sencillamente ese grito que les permite calmarse, reintegrarse, con la satisfacción añadida e ilusoria de haber ido hasta el final de sus resistencias (en una situación terapéutica en la que, después de todo, no arriesgaban gran cosa)?

Debo terminar diciendo que las únicas terapias válidas —es decir, de efectos duraderos— son las que cambian la estructura externa y la estructura interna (una no se mueve sin la otra) y que permiten al paciente recibir de él mismo nuevas informaciones utilizables cotidianamente, que le permiten continuar evolucionando sin la intervención del terapeuta.

Pero el terapeuta, ¿cómo debe obrar para ayudar a su paciente a vivir sin ilusión, sin desespero, sin excesiva dependencia? Si el terapeuta es directivo, si es (como se llamaba Perls a sí mismo) un «frustrador», entonces su trabajo consiste en aprisionar al paciente, en impedirle sus viejos trucos, en hacerle ver con claridad, y si es preciso brutalmente, que sus mecanismos de defensa, que los papeles que acostumbraba a representar ya han caducado. Estos terapeutas practican, pues, una especie de violación, pero en tanto el paciente consiente, no existe fechoría (al fin y al cabo es él quien ha buscado al

terapeuta, quien a su vez le «busca» por todos los vericuetos). Salvo si el terapeuta no es un experto, salvo si sus motivos no son desinteresados, salvo si su técnica no está sólidamente afianzada, salvo si él mismo confunde efectos espectaculares con cambios profundos.

Si el terapeuta es directivo, como lo soy yo en mi trabajo de grupo, el trabajo, a la fuerza, resulta largo e indirecto. Es el propio paciente quien determina el ritmo de trabajo; tiene tanta libertad para retroceder como para adelantar. Puede sustituir una resistencia por otra, huir o negar sus descubrimientos. El terapeuta no le fuerza a adelantar, a acercarse a sí mismo. Espera que el paciente lo haga porque cree que solamente los descubrimientos hechos desde el interior de uno mismo llevan hacia cambios profundos y evolutivos. El terapeuta no directivo, pues, no hace otra cosa que sugerir, hacer proposiciones o, si es psicoanalista, interpretaciones para ayudar al paciente a rectificar el tiro, a orientarse de una manera nueva, que el terapeuta ve muy claramente, pero que el paciente todavía no divisa. Todo esto parece bien anodino y quizá lo sea, si el terapeuta confunde la no directividad con la pasividad, con la indiferencia o con la incertidumbre, y si profesa todo su «respeto» a la persona tal cual es, en lugar de como podría ser. Desgraciadamente, muchos de los no directivos no tienen una visión clara de esta noción. Tampoco tienen la técnica que podría proporcionársela. Su no directividad se convierte en una pantalla, detrás de la que ellos mismos se protegen y esconden su ignorancia bajo pretexto de proteger los «derechos» de sus pacientes, que ellos mecen, «amamantan», sostienen... y mantienen en punto muerto.

Los mejores no directivos que conozco están animados por el ferviente deseo en que se encuentran sus pacientes. Llegan a «meterse en su piel» sin por ello invadir su territorio, un trabajo en efecto delicado. Se convierten en aliados de la parte del paciente que quiere reencontrarse, ya que detrás de los miedos, de la resistencia, existe —por lo menos, la mayor parte de las veces— una parte que quiere vivir de otra forma. Y es esta parte la que busca la luz, la que el terapeuta *secunda*. Si todo el juego del paciente es quedarse en una semioscuridad, perder de vista la finalidad del trabajo, huir del cambio que teme tanto como desea, el terapeuta no directivo debe ver, no obstante, con perfecta claridad la meta hacia la que podría propender el sujeto. En mi modo de trabajar, esta finalidad es muy sencilla: es la forma perfecta.

¡Evidentemente no soy yo quien cuestiona la forma perfecta! Un gran número de lectores, de pacientes y de amigos la cuestionan, y lo hacen con tanta indignación que me siento llamada a explicar lo que esto significa para mí y lo que no significa.

Cuando, citando a Françoise Mézières, digo que la forma perfecta no es otra que la forma normal del cuerpo, la que cualquier cuerpo (salvo los que han sufrido alguna mutilación o que padecen de malformaciones congénitas) podría tener si no estuviese deformado por el exceso de tensión de la musculatura posterior, esta definición desencadena, a menudo, violentas protestas. Cuando algunos de mis interlocutores

escuchan la palabra «normal» no saben diferenciarla de la palabra «normalización». Creen que al permitir a mis pacientes que propendan hacia su forma normal, yo quiero que se normalice, se «estandarice», que pierdan su propia identidad (posibilidad que, según parece, resulta particularmente odiosa a los franceses, para quienes el individualismo tiene tanta importancia que desconfían automáticamente, y sin formularse demasiadas preguntas, de todo aquello que podría cercenarlo). Para otras personas, la palabra «normal» tiene siempre connotaciones sospechosas, peligrosas. Si hay gente normal, razonan, también hay la que no lo es, y ésta sería, así, susceptible de ser juzgada, condenada y eliminada, hecho del que no faltan pruebas históricas. No puedo, pues, sino admitir que las palabras «normal» y «perfecto» despiertan ecos morales y políticos, a veces deplorables. Pero su definición anatómica —sólo me refiero a ella— es límpida y no amenaza a nadie. Ahí va:

Un cuerpo perfecto es sencillamente un cuerpo simétrico. Existen tres clases de simetrías: simetría vertical, horizontal y cúbica. La cabeza no se lleva hacia delante o hacia atrás, a la derecha o a la izquierda: se lleva en el centro. Un ojo no está situado más alto que otro y los dos lados de la mandíbula, tampoco. Los hombros son horizontales; una clavícula no está más hundida que otra ni se encuentra a un nivel diferente. El esternón no está hacia dentro ni tampoco es protuberante. Si traza una línea entre los dos pezones, la encontrará perfectamente horizontal y no se irá hacia atrás, al bies. Si hace lo mismo entre las crestas de los huesos de la pelvis, la línea será igualmente horizontal y paralela a la trazada entre los pezones. Los pequeños pliegues a cada lado del ombligo son tan largos o tan cortos, tan profundos o tan superficiales, en un lado como en el otro. Las piernas tienen la misma longitud, lo que quiere decir que una cadera no está más alta o más atrás que la otra. Las rodillas miran directamente hacia delante: no se desvían, lo que equivale a decir que la cabeza del fémur está en su lugar en los huesos de la pelvis. Las rótulas se encuentran justo en la vertical del astrágalo (empeine); no más atrás. Cuando una persona está de pie con los pies juntos, los huesos de los tobillos, el interior de las pantorrillas, el de las rodillas y el de la parte alta de los muslos se tocan ligeramente y se encuentran a igual altura. Sus dos pies descansan de igual manera; los dedos de sus pies —todos— tocan al suelo y ninguno de ellos se comprime contra el vecino. La piel de este cuerpo tiene un toque agradable, liso, vivo. La piel de un cuerpo lejos de ser tan simétrico como podría está reseca (sobre todo en la espalda), áspera, inerte y, a menudo, jaspeada y con granos.

Para comprobar en qué medida se desvía su cuerpo de lo normal, existe la prueba del espejo (un espejo cuadriculado permite una observación más precisa) y la de varios movimientos, que le indican qué es lo que le impide alcanzar la forma perfecta. Mostraré algunos de estos movimientos al final de este libro. Pero, por el momento, lo más importante que tengo que decirle es, sencillamente, que no hay nadie que sea perfecto. Nadie puede serlo. Nadie debe sentirse inferior por no serlo. Nadie es perfecto..., pero

cada uno es perfectible. Cada uno puede llegar a ser un poco más simétrico e incluso bastante más simétrico, a condición de que los músculos retraídos que le mantienen en asimetría, suelten la presa.

Y ¿por qué se desearía ser un poco o un mucho más simétrico? Porque la simetría es el signo externo (e inevitable) de una riqueza inestimable: la salud. Uno también se puede preguntar: ¿por qué se desea tener una salud mejor? Pero, en este caso, sería yo quien debería preguntar: ¿por qué se lee este libro?

En cuanto a la forma del cuerpo, volvamos a la cuestión de la forma de la terapia. Así, *grosso modo*, diré que hay tres clases de terapia: terapias para el cuerpo, terapias para la cabeza sin el cuerpo y terapias mitad para la cabeza y mitad para el cuerpo. Un trabajo corporal, sin palabras, como el que yo realizaba antes en mis grupos y en mi práctica del método Mézières, ¿puede ser curativo para la totalidad de la persona..., y ello de manera duradera? (Evidentemente, mis pacientes podían hablar si lo querían; yo no se lo impedía, pero tampoco les pedía sus palabras y tampoco ellos venían «para» hablar. A veces, se les escapaba alguna palabra o trataban, también con mucha aplicación, de resumir en una frase justo dónde estaban en ese momento y dónde habían estado.)

Pero ¿cuántas personas buscan una terapia sin palabras por estar persuadidos de que su mal es solamente físico y que no hay nada que decir sobre ello? ¿Cuántos temen no ser lo bastante inteligentes para explicar su angustia? ¿Cuántos no quieren llegar más que hasta allá donde se puede llegar sin hablar, es decir, sin el riesgo de llegar «accidentalmente» demasiado lejos? (Una mujer me escribió para que curara a su hija, adolescente..., a condición de que yo no empleara más que las manos: «Sin palabras — me escribía—; los únicos resultados que me interesan son los comprobables».) ¿Cuántos hay que no quieren hablar de su sufrimiento y no soportan que los que les rodean cuenten el suyo, porque les es vital creer que no existe sufrimiento profundo y callado? ¿Cuántos hay que desean conservar el sufrimiento en su interior y piensan que si llegara a escapárseles alguna palabra no podrían volver a meter su sufrimiento en el interior de ellos mismos? ¿Cuántos han resultado heridos de tal forma por las palabras de los demás que no quieren servirse de estas armas, efectivamente temibles, incluso para defenderse? ¿Cuántos hay que están convencidos de que es mejor mantener la boca cerrada, como la caja de Pandora?

Si una persona pide una terapia corporal para huir de las palabras, no creo que pueda curarse verdaderamente..., ni siquiera *físicamente*. Si, sobre todo, no quiere escuchar (naturalmente, de su propia boca) la razón ultramecánica de su deformación, si no pide ninguna aclaración, ningún conocimiento de cómo y por qué, acerca de lo que le ha sucedido, poco tiempo después de lo que parece ser su curación, se pondrá a fabricar nuevos síntomas. Puesto que su cabeza se ha quedado en el mismo lugar, su cuerpo volverá a encontrarse allí y, nuevamente, la persona volverá a su terapeuta con la misma

petición; petición que, por otra parte, está destinada a repetirse eternamente: «Arrégleme el exterior, pero déjeme tranquilo el interior». Lo que sucede es que nadie tiene tranquilo el «interior»; es inútil callarse por miedo a despertarlo: el interior no duerme.

No me siento calificada para responder a la cuestión de la eficacia de esta terapia «cabeza sin cuerpo» que es el psicoanálisis. Solamente sé que algunos psicoanalistas que impiden a sus pacientes hacer un trabajo corporal paralelamente a su análisis, no pueden tener razón. Los hay incluso que rehúsan aceptar como pacientes a aquellos que, como ellos dicen, «ya han invertido en su cuerpo» y los consideran «inaptos» para hacer un psicoanálisis. Pero también hay otros psicoanalistas que, según parece, lamentan no poder tomar en consideración el cuerpo real del analizado, de no poder entrar en relación más que a través de su simbolización, y se ven obligados a zanjar la cuestión, de manera abstracta y teórica, entre dolor psíquico y dolor físico, ya que este tajo no puede darse de otro modo. El «decirlo todo» es la esencia del análisis, y puesto que el cuerpo no puede reducirse a palabras o ser expresado exclusivamente con palabras porque se trata, en sí mismo, de *otra* expresión, ciertos psicoanalistas deben de sentir una frustración profesional con respecto al cuerpo de sus pacientes. En todo caso, es cierto que sienten una frustración personal con respecto al suyo, si tenemos en cuenta el número impresionante de «psis» que piden que los trate yo o participar en mis grupos.

Los límites de una terapia en la que el cuerpo existe sólo a través de las palabras los adivino, sobre todo, por lo que dicen los psicoanalizados que vienen a verme para «completar» sus investigaciones y por la revelación que este trabajo corporal parece proporcionarles, incluso y quizás, especialmente, cuando llevan años trabajando en el psicoanálisis. Sostengo, con Ida Rolf, que la flexibilidad de comportamiento, la expansión de las posibilidades de vida que aporta el psicoanálisis, han de poder ser comprobables dentro de una nueva flexibilidad corporal, dentro de las modificaciones de la estructura carnal. Si una persona, a la que analizan desde hace tiempo o que ha terminado «oficialmente» un psicoanálisis, no se da cuenta de mejoras físicas, si no puede *verlas*, creo que su psicoanálisis no le ha llevado lo bastante lejos, tan lejos como ella creía.

Hablando de terapias psicocorporales, ya he formulado varias preguntas sobre la defectuosa visión anatómica que, a menudo, les sirve de base, y he expresado mis dudas sobre la profundidad y la permanencia de los espectaculares efectos obtenidos. Quisiera añadir que si estas terapias, cortas y clamorosas, le ayudan a tomar conciencia rápidamente de sus miedos, de sus vergüenzas, de sus frustraciones, de sus odios, no le permiten, sin embargo, hacerlos desaparecer. Necesariamente supone un trabajo muy largo olvidar las reacciones inhibidas desde hace tanto tiempo que le han deformado su cuerpo y han actuado en todo su equilibrio biológico. Una vez conscientes de la violencia de sus emociones es preciso que, en una segunda parte, comprenda que esta violencia ya ha caducado, que sus comportamientos antiguos ya no son vigentes en su cuerpo actual, que está dispuesto para vivir de otra manera. Pero cuando lo comprenda, aún no será «otro», ya que estos vestigios pesarán durante mucho tiempo y le estorbarán y seguirán

constituyendo un obstáculo. Es preciso perder la costumbre, como si fuera una droga que ya no toma, pero cuyas huellas están todavía dentro de su organismo. Su viejo comportamiento adquirido está almacenado dentro de su estructura biológica, y es bien sabido que la liquidación de «viejas adquisiciones» se hace siempre «antes de empezar las obras». Así pues, considero que las terapias que sacuden brutalmente cabeza y cuerpo pueden ser, para algunos, un principio prometedor..., pero nunca otra cosa que un principio.

A pesar de mis reticencias, me doy cuenta de que hay algo coherente en la búsqueda de una terapia en la que uno puede expresarse con palabras y con el cuerpo. No puedo responder aquí de un modo claro a las preguntas que me han planteado estas terapias, puesto que estoy buscándolas cada día dentro de los «nuevos trabajos» con palabras incorporadas que estoy practicando con mis grupos de antigimnasia. Hablaré, largo y tendido, de estas experiencias en el capítulo siguiente. Pero antes de concluir que emplear palabras es, forzosamente, una baza terapéutica, quedan algunas preguntas para formular sobre la palabra misma.

En la vida secreta de cada uno hay un componente de sueño confesable y otro de pesadilla; de éste, se siente la necesidad de no hablar con el resto de la gente —y casi tampoco con uno mismo—. Esta vida vergonzante, culpable, condenable, es la que ocupa su consciente. Los secretos que guarda son tan espantosos que no permiten que el consciente viva tranquilamente. Éste se agita, a veces se halla ya sin fuerzas, dados sus esfuerzos para aparentar la inexistencia de secretos. Pero por mucho que el consciente vigile, siempre se corre el riesgo de que se produzcan fugas, especialmente cuando se toma la palabra. Siempre existe el peligro de sufrir un lapsus, que si bien puede ser motivo de risa para los que lo escuchan, a uno mismo le deja la sangre helada o le enciende las mejillas. Siempre está presente la posibilidad de decir lo que no se quería decir, de excederse y de no poder volver a retomar sus palabras —lo dicho ya está dicho para siempre—, y de haber sido escuchado por oídos que no son los suyos y que, por sus palabras, que consideraba inocentes, entienden otras que le condenan o, lo que es menos admisible aún, sentencian precisamente a los que tiene interés en proteger.

Todo el mundo puede guardar un secreto en el fondo de su corazón, pero los que lo guardan más ferozmente son, quizá, los que cubren la falta de un pariente o de un tercero, del cual se quiere conservar una imagen pura e inalterable. Estos guardianes no hablan para no tener que censurar: víctimas honorables, obedecen una ley más fuerte que las del Estado y, con su silencio, niegan que haya habido un crimen. Ni tienen razón ni dejan de tenerla; cumplen una misión a la que no pueden hacerles renunciar ni los escritos de Freud, ni la búsqueda de la verdad humana, ni los modos sociales, ni su propia sospecha, ni su derecho a la libertad de expresión.

De una manera más general, ¿estamos obligados a hablar porque se nos presenta la ocasión, la posibilidad? Como subraya Michel Foucault,¹ el poder nos ha concedido una libertad de expresión para que nos sirva de herramienta de represión. Se nos anima a

decirlo todo, al confesor, al rellenar formularios en respuesta a los sondeos de opinión, en las «confidencias», que son esperadas como pruebas de confianza para que estas informaciones, que no se dan siempre con entera libertad pero que sentimos el deber de dar, sean utilizadas para clasificarnos, controlarnos y juzgarnos. No es, pues, de extrañar que en el fondo de nosotros mismos desconfiemos de las palabras y de lo que se supone que son nuestros derechos inalienables. Si nuestra palabra no es respetada, ¿de qué otra arma disponemos para hacer respetar nuestra vida, si no es el silencio? Me acuerdo de mis abuelos campesinos y de ese silencio, de aquella discreción extrema que, a mis ojos, les daba nobleza y fortaleza. Me acuerdo, también, de aquel tan dotado para ayudar a hacer hablar a los que teniendo dificultad para ello se morían de ganas, mientras que él rehusaba hablar de sí mismo. Me acuerdo de ellos y de los que como Bartleby, el escribiente,² prefieren no hablar, y siento ganas de rendir homenaje al silencio y dar a conocer mi respeto para con los que se callan. Y en cuanto a mí, que ahora me he pasado al bando de la palabra, ¿no es verdad que tengo el deseo especial de despedirme de aquella que yo fui, aquella que defendía el silencio, pues creía que la protegía?

Pero pasemos a otras preguntas que tienen respuesta posible. La toma de conciencia sólo puede efectuarse desde el interior de uno mismo, pero, sin embargo, ¿debe hacerse en solitario? Antes me parecía importante que en una sesión de grupo los participantes no tuvieran en cuenta la presencia de los demás, que cada cual permaneciera atento nada más que a sí mismo y a mi voz. Pero desde que vivo mucho más «en el mundo», me pregunto de qué manera puede intervenir positivamente, en la toma de conciencia individual, la mirada, las palabras y la presencia de los demás. Aprender a ver a los otros, a leer en sus cuerpos, a enfrentarse a sus miradas, a atreverse a tocarlos, a hacer movimientos en pareja o con varios, a juntar las voces, ¿no nos ayuda a captar una visión más exacta de nosotros y de los demás? Todo mi reciente trabajo en grupos, del que hablaré en el capítulo siguiente, me lleva a responder con un «sí».

Quisiera terminar este breve capítulo de preguntas formulando una que pone en un aprieto a muchos terapeutas. ¿Qué es la energía? Palabra clave de todas las terapias nuevas y de las que no lo son tanto, la energía, esta fuerza, esta cosa o cantidad, o esta cualidad o misterio que se lleva dentro, que no circula y que no se distribuye como sería preciso, quizá lo explicaría todo. ¿Quién ha explicado la energía? Henri Laborit. En cualquier caso, es él quien ha escrito la definición más coherente y más clara que yo conozca. La energía, y no hay más que una, es la energía solar. Transformada por las plantas verdes en energía química, la energía solar es absorbida por nuestro cuerpo, que la guarda como reserva y se sirve de ella para mantener su estructura. «La energía biológica viene de la energía del fotón solar, que los carnívoros absorben comiendo a los herbívoros y éstos a su vez comiendo hierba, que —es el único organismo que vive en el planeta capaz de hacerlo— sabe transformar a partir de la energía del fotón solar»,³ según dice Laborit, resumiendo los conocimientos adquiridos por cualquier escolar, pero que el adulto olvida cuando intenta establecer una relación entre la energía real y la

percepción de su propio cuerpo. Luego el cuerpo humano no segrega energía, ni la crea; la almacena, después de haberla recibido, a través de varias operaciones intermediarias, del sol.

Nuestra vida depende, pues, de la del sol. ¿Es una trivialidad? Ciertamente. Pero, según creo, sitúa al hombre en el contexto del cosmos de manera inexorable, lo que no debe añadirse a la confusión, más bien al contrario. El hecho objetivo de existir dentro del universo y de acuerdo con las leyes que lo rigen no puede hacer otra cosa que tranquilizar, aclarar todavía más la coherencia y las posibilidades de cada cual. La búsqueda de las coherencias del individuo y de sus posibilidades me ha llevado a interesarme por toda clase de terapias, y esta misma investigación me ha conducido a la astrología. ¡Sí, sí, he dicho astrología! Hablaré de ella en el próximo capítulo, que, por otro lado, ya va siendo hora de que empiece.

Capítulo 7

Como ya no soy la misma, ya no trabajo de la misma manera. Ya no trabajo sola en una habitación de mi piso; lo hago en un sitio aparte donde, a primera vista, no hay nada que haga creer que sea un lugar para cuidar y curar. No tiene nada de clínica, ni el olor ni el mobiliario. Diríase que es un lugar para vivir; por lo menos, yo lo espero así, y me gusta pasar allí mis días enteros. No me gustan los sitios fríos, las salas amplias cuya fealdad las convierte en neutras, las cabinas de finos tabiques prefabricados en donde parece que sólo se cobija la enfermedad, de ninguna manera el enfermo, y en las cuales, la salud, el placer no tienen espacio alguno. Como la esencia de mi trabajo es procurar el acceso al bienestar, ¿por qué no ofrecer la posibilidad de sentirlo desde el mismo momento en que se abre la puerta? Ya que los resultados de este trabajo han de ser duraderos y se han de integrar en cada actividad de la vida, ¿por qué trabajar en un lugar en el que a nadie le gustaría quedarse ni un momento más que el de la duración estricta de una sesión de cura? Después de encontrar mi coherencia personal, me pareció necesario que existiera una correlación entre mis gustos, la naturaleza de mi trabajo y el lugar en el que lo pongo en práctica.

Ya no trabajo sola, sino acompañada por un joven y reducido equipo cuyos miembros practican el método Mézières o hacen antigimnasia en grupo (habitualmente, las dos cosas). También me acompaña un maestro japonés de shiatsu que aprendió arte en su país natal y una joven que imparte cursos de astrología.

Cada uno de mis nuevos colaboradores ha sido escogido por su pasión por una labor que desempeñan muy bien —lo que siempre es muy importante—, ya que tienen conciencia de sus posibilidades todavía inexploradas. No me ha parecido conveniente trabajar con «grandes» terapeutas de renombre que, casi siempre, no tienen otro interés que proteger sus adquisiciones laborales, su reputación. Tampoco he querido trabajar con teóricos, con gente con conceptos propios que desdeñan la terapéutica. He querido colaboradores que estuviesen abiertos al mundo y a ellos mismos. Los que, de entre ellos, practican el método Mézières, lo han aprendido directamente de la señorita Mézières, y los que llevan grupos de antigimnasia han sido formados por mí. Cada uno de ellos domina la técnica, pero imprimiendo su propia personalidad, sirviéndose de ella a su modo. (Tampoco he querido «robots» sin imaginación ni iniciativa.)

Cada colaborador mío ha hecho la prueba personal de un psicoanálisis o de psicoterapia. Cada uno de ellos sigue cursos de profesionales de técnicas corporales y psicocorporales. Cada uno asiste a nuestros encuentros de los miércoles durante los cuales hablamos, conjuntamente, de la labor de la semana, así como de nuestras lecturas

y, a menudo, invitamos a algún terapeuta que practica una técnica de la que nos interesa que nos hable o nos haga una demostración. Mis colaboradores tienen curiosidad, son competentes, se dedican, pero no son —como yo misma no lo soy— terapeutas perfectos a los que se puedan pedir milagros. Y así está muy bien. Porque no queremos que se nos pidan milagros, no queremos que se nos pida un trabajo que no podemos hacer: el que sólo el paciente puede hacer. Nadie de nosotros es lo bastante fuerte como para «valer por dos». Nadie debe querer serlo.

Como he previsto una cierta perplejidad por parte del lector al enterarse de la existencia de mi colaboradora menos esperada, quisiera hablar, en primer lugar, de mi astróloga y del motivo por el que la invité a trabajar conmigo. Dada la naturaleza de mis recientes investigaciones, podía parecer más apropiado que, en lugar de un astrólogo, escogiera a un psicólogo, de cualquier escuela que fuese. No lo he hecho por varias razones. En primer lugar, si hubiese escogido a un psicólogo de una escuela determinada, me hubiera parecido que su pertenencia a dicha escuela podría sugerir —por extensión— unos límites a mi labor que, por este mismo motivo y de pronto, quedaría encasillado. En segundo lugar, el hecho de disponer de un psicoterapeuta en la misma consulta podría producir un conflicto de transferencia en todos aquellos que me han pedido ayuda personalmente a mí. De todas formas, como un gran número de los que vienen a mi consulta hacen o han hecho un trabajo psicoterapéutico, el «psicólogo» que estuviese de servicio no podría interesar en rigor más que a ciertas personas. Además, me parece que designando a un especialista de la cabeza, por muy apasionado por el trabajo corporal que pudiera ser, marcaría una separación, distinguiría entre cabeza y cuerpo; justo, lo que no quiero hacer. Decididamente, a pesar de reconocer mi deseo de trabajar con una persona que podría dar a mis pacientes una visión más amplia de ellos mismos, he de convenir que esta persona no puede ser un psicoterapeuta.

Para explicar por qué la visión astrológica me parece más apropiada, sería necesario que volviera a resumir las finalidades de mi trabajo: hacer retroceder los límites de *todos* aquellos que vienen a verme; permitir que *todos* ellos experimenten nuevas posibilidades de acción, reconocer la coherencia de su cabeza, de su cuerpo y de sus manifestaciones expresivas de todo orden. Dicho de la manera más sencilla posible, mi trabajo apunta a ayudar a cada cual a que comprenda que existe, que dispone de una vida para vivirla; mi trabajo le confirma en la suposición de que ya es hora de empezar y en el deseo de encontrar los medios para ello. Pero para que una persona pueda realizarse me parece que, con anterioridad, sería necesario que olvidara su dependencia desproporcionada a lo que le rodea (incluido su terapeuta) y que reconociera las dependencias que le son fundamentales y que son las mismas para todos. Dependemos del sol y de la tierra; del sol como fuente única de energía (no hay que creer que la energía se obtiene de alguien ajeno); de la tierra como base sobre la cual es preciso apoyarse. (Estas frases más pueden parecer demasiado simples, pero no son inexactas.)

Así pues, la astrología me interesa porque une el ser al cielo y a la tierra, al cosmos, que, de hecho, es el verdadero lugar de su vida. De todos los medios de autoconocimiento, la astrología es, si no el más denso, por lo menos el más amplio, el que no excluye a nadie. Cada cual tiene una hora y un lugar de nacimiento; cada cual está ligado irrevocablemente con el universo desde el primer momento en que ha llenado de aire sus pulmones; nadie forma un caso aparte. Cada uno tiene un lugar en el universo, un lugar que se puede ubicar, que es visualizable en el dibujo de su carta celeste. Cada uno tiene un sitio —único— y cada cual tiene un destino personal: nadie sobra. Si usted me dice: «Bueno ¿y qué?», si a usted le parece que no hablo más que de evidencias sin interés, es que nunca ha tenido que enfrentarse con la soledad, ni con la de los otros ni con la suya propia. En este caso, usted no conoce este sufrimiento, tan corriente, de sentirse separado del mundo, de sentirse diferente de los demás, aislado en una situación que nadie puede comprender.

Conociendo la astrología, una ciencia intrínsecamente optimista, se adquiere un sentido de la realidad y de la unicidad de la existencia, de la extensión de sus posibilidades, y de la responsabilidad con uno mismo que el conocimiento de estas posibilidades supone. La astrología no opone barreras a lo posible, pero designa los obstáculos que usted tendrá que franquear para realizar sus posibilidades. No le dice cuáles son las enfermedades que inevitablemente sufrirá, pero le indica sus vulnerabilidades físicas; es usted quien debe evitarlas. No le sumerge en una fatalidad oscura, sino que le abre caminos luminosos; a usted le compete explorarlos. No le facilita excusas de inacción, pero le quita la culpabilidad en lo que se refiere a las actividades que no persigue, porque no son, efectivamente, «para usted». Tal como ocurre con el determinismo biológico, sus datos astrológicos no deben llevarle a una abdicación de sus deseos, de su voluntad, de sus esperanzas, sino que deben permitirle vivir, no en la espera ilusionada de llegar a ser otro, sino en el conocimiento de sus posibilidades de llegar a ser, plenamente, usted mismo.

La astrología es una ciencia seria. Son los falsos astrólogos, tan numerosos hoy en día, los que no lo son. En otro tiempo, antes de que la especialización hiciese estallar los conocimientos humanos, los médicos también eran astrólogos, los astrónomos también eran astrólogos. Aquellos que trataban de comprender la naturaleza humana y la del universo —Hipócrates, Newton, Kepler, entre otros— también eran astrólogos. Toda la medicina china —medicina preventiva por excelencia— está inextricablemente ligada a la ciencia de las influencias cósmicas. (A un punto de acupuntura en la parte posterior del cráneo, por donde entra la energía Yang, se lo llama «la puerta del cielo».) Los que tratan de cerrar puertas para salvaguardar sus frágiles certidumbres son los que «no creen» en la astrología. Es tanto como decir que uno no cree en la fuerza de la gravedad o en el ritmo de las mareas.

Resulta evidente, según lo que queda dicho, que la astrología, tal como la practica y enseña mi colaboradora, no tiene nada que ver con los horóscopos que publica la prensa o con los programas de ordenador de confección de cartas astrales. Éstos no van dirigidos a ninguna persona viviente, ni a usted, ni a ninguno en la tierra. Como retratos «robots» que son, no pueden parecerse más que a robots..., pero incluso ciertos robots son demasiado «inteligentes» para que se los pueda describir. Estas comercializaciones que han dado mala reputación a la astrología se fundamentan en una cantidad ínfima de datos, mientras que para hacer la carta astral de un individuo hay que tener en cuenta datos numerosos y precisos de entre los *miles de millones* que existen. De la misma manera que no es posible hacer un psicoanálisis por ordenador o tomar plenamente conciencia del cuerpo mediante ejercicios impresos en una ficha cualquiera *del mes o del Yo*, no es posible situarse en el universo, en el mundo, o a sus propios ojos, consultando horóscopos prefabricados que no tratan de nadie en concreto. No pueden hacer otra cosa que confirmar su temor a ser, precisamente, nadie.

Como la astrología, el shiatsu es una terapia que reconoce la dependencia del ser con el cosmos. Es una versión japonesa y manual de la acupuntura china; *shiatsu* quiere decir «presión de los dedos». Este arte se practica con el dedo pulgar; los otros dedos y la palma de la mano actúan sobre la piel en los puntos precisos en que las terminales nerviosas presentan una sensibilidad particular, y que se encuentran en los canales de energía conocidos en acupuntura bajo el término de «meridianos». Esta presión de la mano, suave y profunda, a la cual se abandona el paciente, va acompañada muchas veces de palabras que permiten al paciente visualizar y sentir el interior del cuerpo. Considero que el shiatsu es un excelente complemento para el trabajo que yo y mis colegas del método Mézières y de la antigimnasia llevamos a cabo, quienes además han seguido cursos con nuestro maestro de shiatsu y han aprendido a afinar su tacto y a comprender mejor la coherencia de las contracciones musculares y la de los bloques de los órganos internos.

Como en estos últimos tiempos he aprendido muchas cosas sobre mi persona, sobre los demás y sobre terapias diferentes a la mía, el trabajo que actualmente propongo a mis grupos se ha enriquecido y se ha vuelto más audaz. Pero antes de decirle hasta dónde hemos llegado tanto yo como los que participan en mis grupos, me parece importante situar bien nuestro punto de partida.

En cierta medida, el trabajo en grupo se hace al revés de como se hace en las sesiones individuales. En una sesión individual, el trabajo se hace del exterior hacia el interior; o sea, que el terapeuta modela el cuerpo del paciente, efectuando cambios en la forma del cuerpo que el paciente integra a continuación. En una sesión en grupo, el trabajo se hace desde el interior hacia el exterior; es decir, que el que participa en el grupo hace él mismo los movimientos que sólo él puede sentir, pues a través de sus

sensaciones es el único que puede medir la amplitud y la precisión de ellos. De esta manera efectúa cambios ínfimos en la forma del cuerpo que no serán visibles, palpables, hasta más tarde.

En grupo, rara vez toco a mis pacientes y si lo hago es de paso; mi intervención es sobre todo verbal. Pero ¿qué les estoy contando?; nada que les fascine. Les describo con la mayor precisión posible los movimientos que permiten al cuerpo tender hacia la simetría que le es normal. Este trabajo se hace respetando los ejes del cuerpo y, al hacerlo, se respeta igualmente los trayectos de energía que, si no están desviados por una torsión, una tensión, un bulto o un hueco excesivos, atraviesan el cuerpo en todo momento y le dan su equilibrio. ¿De qué manera puede hallar un cuerpo su simetría, su equilibrio? Los encuentra milímetro a milímetro. Ahí está todo el trabajo de la antigimnasia: en movimientos ínfimos y nuevos que poco a poco permiten a los huesos encontrar su lugar preciso en las articulaciones, a los músculos posteriores, aflojar su fuerza excesiva, a los anteriores, que se encuentran en una línea quebrada, unirse y recuperar la fuerza de la que estaban privados por sus antagonistas, y a los pies, a las nalgas, a la espalda y a los costados del cuerpo, encontrar el apoyo amplio y estable que deberían tener; tanto esté usted de pie, sentado o tendido, el cuerpo vuelve a ponerse en su sitio.

Se trata, también, de aprender a desmontar los mecanismos de los movimientos, de percibir con precisión extrema de qué manera realmente se mueve usted. ¿Hace lo que verdaderamente cree que hace? Es muy corriente hacer un movimiento que solicita la acción de los músculos de la parte delantera del cuerpo y que se tenga la ilusión de que son los músculos posteriores los que lo producen, porque anudados, dolorosos, imponen su presencia. Pero, en realidad, estos músculos a menudo son los frenos del movimiento. Esta confusión muscular va acompañada de conflictos en el sistema nervioso; las órdenes se embrollan. ¿Cómo podría ser de otra manera? Si su cerebro no ha recibido jamás las informaciones necesarias, ¿cómo va a transmitir las? Es posible que no haya hecho nunca el aprendizaje de ciertos movimientos económicos y justos.

Cuando se discute la organización muscular y nerviosa, la atención se centra no sólo en los principios de su historia personal sino también en los de la humanidad. Hay un «barullo» en los archivos prehistóricos y prehumanos. En nuestra musculatura posterior está inscrita la memoria de nuestros ancestros reptilianos «sin miembros», cuya locomoción dependía exclusivamente de su musculatura, y en nuestras rotaciones internas está también la de nuestros ancestros los lagartos. Pero si ellos no pudieron evitar esta organización exclusivamente dorsal, el hombre sí puede, a condición de explorar sus varias posibilidades, de descubrir el pleno uso de su cuerpo. Esto supone, sin embargo, prestar extrema atención a los mecanismos del cuerpo y permitirse recibir nuevas informaciones finas y precisas que las zonas asociativas del cerebro, solamente el suyo, el del hombre, sabrán utilizar.

Mi trabajo empieza, casi siempre, con un movimiento de «grado cero». Les pido a las personas tendidas en el suelo que hagan «no» con la cabeza. Es el primer movimiento que un recién nacido puede hacer en busca del seno materno. (El movimiento del «sí» exige unos mandos nerviosos y una fuerza que no aparecen hasta algunos meses más tarde.) Este movimiento, tan simple, a menudo queda impedido por el miedo a moverse. Mecánicamente elemental, este movimiento tiene una fuerte carga emocional. Es posible que no fuera aprendido porque, en el momento crucial, no fue reforzado con la recompensa (la leche de la madre). Muchos de los que tienen dificultad con este movimiento o con otros casi igualmente sencillos y precisos, harán con mayor gusto esfuerzos incoherentes, molinetes de brazos, zalamerías. Se agitarán; en una palabra, les gustará más hacer gimnasia que un movimiento delicado y sentido.

El trabajo de la antigimnasia es también muy lento y difícil porque el cuerpo hace trampa. No le gusta la incomodidad que no es *habitual*; el cuerpo busca con astucia huir de ella. Por ejemplo, si se sienta en el suelo con las piernas estiradas delante de usted, los pies en ángulo recto con los tobillos, los dedos hacia el techo, seguramente le será bastante fácil notar que sus piernas —la parte trasera de sus muslos, rodillas, pantorrillas y tobillos— descansan en el suelo o están muy próximos al mismo. Le será fácil, si está sentado con la espalda encorvada o inclinada para atrás, y si se apoya sobre las manos o tiene la espalda «recta» pero la nuca hueca y la cabeza echada para atrás. Pero si yo le pido que alargue la espalda, que abombe la nuca, que eche la barbilla para dentro y que deje descansar las manos, palmas arriba, encima de los muslos, para permitirlo, las piernas tendrán que «hacer trampa». Aparecerán huecos detrás de las rodillas, y los pies, incapaces de conservar su posición, se retorcerán. Las piernas se «acortarán», dejarán algo de su longitud para «prestárselo» a la espalda, a la nuca, al cráneo, puesto que no hay bastante longitud en la totalidad de la musculatura posterior que va desde la planta de los pies a lo alto del cráneo (y que, como demuestra esta posición, actúa como un solo músculo) para permitirle mantener esa posición, que, no obstante, parece la sencillez misma.

¿Qué pasaría si tratara, aunque no fuese más que durante unas decenas de segundos, de quedarse con la cabeza alta, la nuca abombada, la espalda recta «y» las piernas aplanadas sobre el suelo con los pies en ángulo recto? Los músculos del vientre y los de la parte delantera de los muslos se sentirían «irritados», se harían una bola, se contraerían. ¿Por qué? Porque durante esos pocos segundos emplea músculos flácidos y débiles de la parte delantera del cuerpo, como si fuera la primera vez. Hacer movimientos como por vez primera y quizá, realmente, por vez primera; he aquí en qué consiste la antigimnasia.

El trabajo en grupo da la ocasión de realizar nuevas experiencias, de hacer el aprendizaje, poco a poco, milímetro a milímetro, de posibilidades de movimiento que su cuerpo desconocía hasta entonces, de volver a empezar, como un niño de pecho, el descubrimiento sensorial de su cuerpo, a veces con «juguetes» muy sencillos, como

pueden ser unas pelotas y unos palos. Pero si los descubrimientos del bebé se ven recompensados por la aprobación de sus padres, sobre todo si «sigue» el programa de aprendizaje concebido como apropiado a su edad, sobre todo si adquiere los automatismos esperados, en una palabra, si agrada a sus padres en el trabajo en grupo, no cabe esperar aprobación alguna del exterior. Por primera vez en su vida se encuentra entregado a sí mismo, cosa que, para muchos, es lo más difícil, demasiado difícil, inadmisiblemente. El que uno mismo sea su único aprobador, su único sistema de valores, actuar por voluntad propia y no para agradar o para hacerlo «como es debido» o para conformarse a una demanda explícita o no; éste es el aprendizaje, terriblemente arduo, que todo el mundo tiene oportunidad de hacer... o de negarse a hacer.

Pero el trabajo en grupo le permite, también, tener la experiencia de una nueva incomodidad, una experiencia cuyo valor yo misma no he apreciado hasta hace relativamente poco tiempo. Mucho tiempo antes de conocer a Françoise Mézières, que es quien me ha llevado al hilo conductor de mi trabajo, yo era alumna de Suze L. y de la señora Ehrenfried, de las que hablo en *El cuerpo tiene sus razones*. Ellas ayudan a que los que participan en sus grupos «vivan mejor», lo que quiere decir: encontrarse un poco mejor después de cada sesión. Esta finalidad puntual siempre me dejó insatisfecha. Hoy día, creo que puede resultar más beneficioso salir de un grupo encontrándose peor que cuando entró, puesto que si el malestar en sí es perjudicial para el que no conoce la causa, la *conciencia* del malestar puede hacer más inteligente el cuerpo e incitarle a encontrar por sí solo el equilibrio. Pero hasta ahora, cada vez que sugería a mis grupos quedarse «algo cojos», algo desequilibrados, hasta la próxima sesión, todo eran protestas. Al rehusar el malestar «instructivo», demostraban comportarse de manera estereotipada. Y es normal: la estructura del comportamiento no puede cambiar antes de que cambie la estructura corporal. Y, con esto, llegamos a la cuestión que ha precedido el nuevo trabajo que hago con mis grupos: si los cambios corporales acaban por verse, ¿cómo darse cuenta de los cambios en la manera de vivir, de reaccionar, de verse y de ver a los otros, como no sea hablando de ellos?

He dado a entender, pues, a algunos de mis grupos que, además de nuestro trabajo de antigimnasia, podríamos conceder un cierto tiempo a la palabra. En cada uno de los grupos en los cuales he hecho esta proposición ha sido acogida con gran silencio..., un silencio que hablaba por sí solo. Si hubo reticencias, no hubo ningún rechazo a las claras, por lo menos de manera inmediata y delante de los demás. Para rechazar la propuesta, algunos me esperaron a la salida y me dijeron: «Oiga, yo no vengo aquí para hablar, sino para encontrarme bien». O bien: «Lo que es hablar, puedo hablar en cualquier parte, pero lo que hago aquí, sólo puedo hacerlo aquí». Y otros que venían cada semana desde hacía meses, me escribieron cartas que dejaron en mi despacho o me las mandaron por correo: «Me he pasado cinco años hablando en el psicoanálisis; iba a verla a usted para

no tener que llevar nunca más plantillas ortopédicas. Desde ahora dejaré de ir a su consulta». A pesar de todo, la semana siguiente empezamos a trabajar incorporando la palabra.

En el primer grupo, una vez terminada la sesión de antigimnasia, propongo a los participantes que se sienten y les digo que, durante media hora corta, podemos hablar conjuntamente. Se sientan, algunos se toman mucho tiempo para hacerlo y se quedan allí quietos, alejados unos de otros, unos delante, otros detrás, pero todos lejos de mí. Les pido que se acerquen y se coloquen de forma que puedan mirarse. Algunos se desplazan, otros no. Podría decirse que no se han visto nunca, a pesar de que hace meses trabajan, si no juntos, por lo menos en el mismo espacio. Parecen aturdidos de encontrarse allí, frente a mí, vestidos con mallas y jerséis, descalzos, ante unos extraños. Decido tomar la iniciativa y les pregunto qué sienten en ese momento y qué han sentido durante la sesión. ¡Silencio! Cruzan las piernas. Se cogen la cabeza con las manos. Se manosean los pies. No abren boca. Finalmente, una temeraria dice:

—Yo me encuentro bien y, en cuanto a la sesión, me ha ido muy bien.

Otra, con el aspecto de una actriz que ha salido de apuros gracias al apuntador, dice:

—Cuando llegué tenía tensiones, me dolía la cabeza, ahora ya no me duele.

Un joven ruborizado murmura:

—Me gusta venir aquí.

Yo, por mi parte, tengo la impresión de que me encuentro frente a niños pequeños que no piensan en otra cosa que agradar a sus padres, y les digo:

—Ustedes me están diciendo lo que piensan que yo quiero oír.

Silencio. Que finalmente rompe una voz gruñona pero triunfal:

—Me duele la nuca.

Entonces, otro niño rebelde se anima:

—Me da vueltas la cabeza.

Silencio, otra vez.

Me sorprende mi propia ingenuidad. En tiempos pasados, yo había tenido dificultades del habla y creía que el resto de la gente —los otros en general— tenía una facilidad de palabra muy grande. Sobre todo, los franceses, que —como es bien sabido— les gusta discutir, intercambiar ideas, citar el modo de pensar de sus maestros. ¿Qué pasaba, pues, con toda esa famosa facilidad, desaparecida desde el mismo momento en que se trataba de sus personas, de sus sensaciones? He acabado por creer que, quizás, aquel grupo tenía algo de particular. Esa misma semana empecé la novedad de «hablar» con otros dos grupos. En conjunto, he ofrecido a treinta y seis personas de todos los estamentos, de todas las edades, hombres y mujeres que desempeñan profesiones interesantes, que han hecho psicoterapias, que funcionan activamente en la vida, la posibilidad de hablar de ellos mismos. Nadie la ha aprovechado. Sí, se oían algunas palabras... pero eran convencionales, banales: quejas («Me duele aquí, allí...»), cumplidos para mí y reflexiones insulsas, objetivas, que algunos, supongo que por educación, se

creían obligados a decir. Desconcertada, me preguntaba si debía abandonar estos intentos que parecían no servir para otra cosa que para comprometer a todos. Pero no podía renunciar sin comprender mejor las razones de estas palabras «decepcionantes» y de estos obstinados silencios.

En lugar de filosofar, de buscar una respuesta en las teorías psicoanalíticas, decidí interrogarles valiéndome de sus cuerpos. No obtuve respuestas definitivas para poder proclamarlas a voz en grito, pero torturándome el cerebro, es el momento de decirlo, me pregunto si la nulidad verbal después de una sesión de trabajo del cuerpo no estará motivada por cuestiones neurológicas. El trabajo sobre las sensaciones, sobre las reacciones neurovegetativas, estimula las partes del cerebro (tálamo e hipotálamo) a las que no concierne el habla. Solicitando estas reacciones durante una hora, quizás haga falta dejar pasar un tiempo antes de que el córtex, centro de las ideas y de las asociaciones, esté disponible. Es posible que, antes de poder encontrar las palabras para hablar de esta experiencia, sea obligado tener que pasar, como por una esclusa, emerger de una situación en la que no se estaba más que para el cuerpo, tan próximo a uno, y, por ello, lejos de las palabras. Este trabajo en el cuerpo, ¿hace que el sujeto vuelva a encontrarse en el breve período de su vida, anterior al lenguaje, cuando el cuerpo era el universo entero?

Durante las semanas siguientes dejé pasar el tiempo. No les pedía palabras, si no venían espontáneamente, no reservaba un tiempo adecuado para ellas. Se podía hablar o no, se podía hacer cuando se quería, antes, después o durante las sesiones. Y el tiempo hizo una labor que yo no podía hacer. Los participantes de los grupos se aproximaron, ellos solos, los unos a los otros, se miraron, perdieron el miedo al ridículo, a decir «tonterías». Poco a poco, la calidad de la palabra evolucionó..., la del silencio, también.

De todo lo que se ha dicho desde hace un año en que hemos empezado a trabajar de este modo, la «palabra» más impresionante ha sido el silencio. Un silencio de veinte minutos. Al final de una sesión, cada cual se instala para hablar, acercándose mutuamente más de lo ordinario, según me parece, y todos —sin que la forma de hacerlo haya sido convenida de antemano— se sientan en semicírculo a mi alrededor. Pero nadie dice nada y yo también me callo. Se instala el silencio y se hace espeso como la niebla. Transcurre el tiempo. Nadie se agita, nadie habla. Nos hemos quedado todos dentro del silencio que nos envuelve, todos dentro del mismo silencio. A los veinte minutos, Cristelle, en cuya palidez me había fijado al empezar la sesión, habla:

—Esta noche he estado velando a mi padre, muerto. La comunicación era también tan imposible...

No sé qué clase de fluido emanaba el cuerpo de Cristelle, que todos lo hemos notado, sin poder decirlo, sin tener por qué decirlo, pero sé muy bien que, en los grupos en los que se admite la palabra formando parte del trabajo, existe la posibilidad de relacionarse profundamente, impensable en otras circunstancias.

¿Por qué? ¿Qué pasa cuando se habla, aun cuando no sea más que fragmentos de conversación, aun cuando no sea más que, ocasionalmente, ante otros que acaban de hacer los mismos movimientos, a su manera? Antes de responder, volvamos por un momento a los movimientos y a los cambios de la estructura corporal que ellos permiten.

Cuando el cuerpo empieza a cambiar y, con él, la manera de ser, uno empieza a no reconocerse y, por ende, a sentir malestar. «Todo aporte de nuevas informaciones tiende, en efecto, a desestructurar el conjunto de las conexiones establecidas con anterioridad, es decir, a volver a poner en cuestión a uno mismo...», dice Henri Laborit.¹ Cuando uno cree haber ido más allá de una situación irreversible sin que, a pesar de ello, sepa hacia dónde va, pueden presentarse preguntas angustiosas. ¿Quién soy? ¿Qué se esconde en mi interior? ¿Qué es lo que voy a descubrir o a ser ahora? Transformar esas angustias en palabras es confirmar el desorden y el cambio. Cuando los demás escuchan sus palabras, estos testigos de sus cambios le reenvían su nueva imagen, fijándola y confirmándola. Los demás no responden a sus preguntas, pero sus miradas y sus observaciones hacen que se dé cuenta de que los cambios que ha experimentado y contra los cuales ha luchado para no tener que admitirlos, son visibles desde el exterior. Son innegables. Le toca a usted continuar por el camino empezado, frenarle para no ir más allá o desbaratarlo un poco, probando la marcha atrás.

La historia de Françoise, joven atrevida, deportista, sencilla podría decirse, ilustra mejor que nada lo que estoy diciendo. Como casi la mayor parte de los que asisten a mis grupos, me había indicado el motivo preciso de su asistencia: ganar más flexibilidad para poder practicar mejor el esquí. Hablaba apasionadamente de este deporte, y hasta llegar al momento en que se «desmoronó», no la oí nunca hablar de otra cosa. Algunas semanas después de su vuelta de las vacaciones y después de haber formado, durante dos años, parte de uno de mis grupos —uno de los que practicaban el habla—, Françoise, enflaquecida, con cara de aspecto atormentado, desconocida, me pidió una entrevista particular. Me explicó el miedo que tenía a volverse loca. No se atrevía a salir de casa. En la calle tenía momentos de pánico, olvidaba adónde tenía que ir. Por una «cabezona» había roto con su novio (monitor de esquí, naturalmente). Dejaba el teléfono descolgado, no se veía con sus amigos. Yo le sugerí que hablara de su nueva situación con los de su grupo. No me respondió y se fue, tendiéndome una mano sudorosa. Me quedé preocupada y no estaba segura de si vendría al grupo al día siguiente.

Pero sí, vino. No empecé enseguida a describir ningún movimiento y, mientras los demás aguardaban mis palabras, yo esperé que Françoise tomara la palabra. Lo hizo, con la vista fija en sus pies, repitiendo ante todo el mundo lo que me había contado el día anterior y añadiendo que en el único lugar en el que se encontraba segura era allí, entre nosotros.

Al terminar su relato, tres o cuatro de los presentes se pusieron a hablar a la vez como si la historia de Françoise hubiese sido la «entrada en materia» que habían estado esperando. Maryse, que con anterioridad había dicho que su formación intelectual no la hacía apta para hablar en grupo porque, antes de abrir la boca, debía analizar bien lo que iba a decir, soltó de manera totalmente espontánea la frase: «Yo también». Inmediatamente se repuso y dijo: «Quiero decir que yo tampoco sé dónde me encuentro. Por ejemplo, en casa y en el trabajo y también cuando estoy enfadada, me enfurruño un momento y preparo mi venganza, que toma la forma de una réplica cruel e insidiosa que quiere destrozar a mi adversario. Antes, la cosa iba muy bien, pero ahora que no puedo hacerlo, ya no quiero más. Los viejos mecanismos ya caducaron pero no hay nada para sustituirlos. Nunca en mi vida me he sentido tan vulnerable».

Anne, que había pedido dejar un grupo de aquellos en los que se hablaba y cambiar a un grupo de los «mudos», porque, como era actriz «mis palabras sólo pueden ser artísticas» y, por lo tanto, inapropiadas para toda conversación trivial, esta misma Anne, que hasta entonces había parecido no estar habitada más que por los personajes que había representado, dijo con una voz —en la que traicionó, por primera vez, el acento del habla de su pueblo— hasta entonces «artísticamente» adornada: «Te has vuelto muy hermosa». Françoise, asombrada, levantó la cara y se encontró con la mirada de Anne, que también, y por primera vez, estaba hermosa. «Hace varias semanas que te observo y veo cómo cambia tu expresión; tu rostro se ilumina. Algo verdadero te sucede. No tengas miedo.» Después vimos, no por las mejillas de Françoise, sino por las de su interlocutora, unas lágrimas que no eran las de Andrómeda ni las de Desdémona, ni las de ningún personaje de ficción, sino las de Anne, las de la misma Anne.

Pero ¿en qué quedaba la petición original de Françoise? ¿Qué escondía esta petición, clara e ingenua, de perfeccionar su esquí, o sea, de quedarse como ya estaba pero un poco mejor? Ahora estoy convencida de que todas las peticiones, sea cual sea el motivo por el que se formulan, son las mismas: «Ayúdeme a llegar a ser la persona que hubiera podido ser, de no haberme encerrado en esta armadura que en estos momentos me mantiene prisionero». Ahora bien, ¿cómo expresar esta demanda profunda antes de haber abierto una brecha en la armadura, ya que la coraza verbal parece más hermética todavía que la muscular? Las palabras justas, las que tocan el fondo y lo remueven, me parece que no vienen hasta después de haberse dado el principio del cambio corporal y, a menudo, mucho tiempo después. También sucede que las palabras, cuando vienen, son *demasiado* justas para ser dichas en voz alta; están allí, en la boca, pero la persona que las podría decir no está dispuesta a oírlas.

Recientemente he sugerido a un grupo que, a la par que estaba haciendo una serie de movimientos (tendidos de espaldas, desplegaban las piernas de maneras diferentes), podían aprovechar la espiración para decir una frase, cualquiera, la primera que les viniera a la boca. Viendo el unánime apuro que mi propuesta causaba, he añadido que

podían decir esta frase en voz alta, muy suavemente o, incluso, silenciosamente, pero moviendo los labios. El movimiento se repetiría varias veces junto con la frase. Así lo hicieron..., pero en total silencio.

Después de esta experiencia, los participantes se sentaron, y les pedí el motivo de su silencio. Una mujer de cierta edad dijo:

—La frase que se me ha ocurrido era tan trivial, tan tonta, que me dio vergüenza decirla.

Otra mujer:

—La mía también era una frase trivial. He estado a punto de decirla pero al instante me he dado cuenta de que si la decía en voz alta, podía adquirir un significado.

—¿Algo que usted no quería oír?

—Aún no.

Un joven que, de costumbre, era más bien voluble, buen narrador, que espiaba siempre en las caras de los demás el efecto que producían sus relatos, dijo:

—No he podido decir la frase porque estaba tendido en el suelo.

Si este joven hubiera estado sentado o de pie, hubiera podido hacerlo. Cuando se habla de cara al techo, no es lo mismo.

Otro comentó:

—Me daba angustia ser el único que dijera una frase en voz alta. Esperaba que los otros empezasen, que hubiera ruido. Me parecía como si mi frase estuviera suspendida ella sola en el aire y que se me podía caer encima.

Una mujer dijo:

—No se me ha ocurrido ninguna frase porque usted no nos ha dicho a quién había que dirigirla. Una frase es para decírsela a alguien.

Y una mujer, muy joven:

—Tampoco se me ha ocurrido nada. No quiero hablar, quiero gritar.

—¿Sabe usted por qué?

Ruborizándose respondió:

—Estoy leyendo *El grito primal*.

¡Cuántos dramas, cuántos tormentos por una sola frase! Confieso que era una frase poco corriente, porque de todas las frases posibles, no llegó más que esa sola frase, y porque debe ser dicha en el mismo momento en que el cuerpo descubre (o no) una nueva posibilidad de movimiento. El alcance de este doble movimiento (también en el sentido de la duplicidad) me lo demostró bastante dramáticamente una mujer que, a la semana siguiente, se quejó de agujetas en las piernas, que sufrió varios días, después de la sesión:

—Es la primera vez que me pasa. Ha sido por culpa de ese movimiento de piernas.

—Y añadió—: No; ha sido mi frase la que me ha dado agujetas. Era demasiado pesada.

Escuchar a los demás hablar de una parte u otra de su cuerpo puede despertar en uno la zona que se hacía la muerta. Al hablar, cada cual tiene momentos diferentes de un nivel particular de sensación; hay quien se interesa por sus órganos internos; otro lo hace por sus músculos, otro por su piel, otro por sus percepciones de peso o de calor; todas estas experiencias verbales estimulan las vías asociativas de todos y las ayudan a reconstruir el cuerpo en su totalidad, elemento por elemento, pero sin una sistematización artificial.

A veces, palabras soltadas sin pensarlo, por una persona que no comprende su alcance, producen un efecto especial al vecino. Uno de ellos, con palabras suyas, se convierte en portavoz del otro. Cuando X dice: «Me gusta venir aquí, me siento como de visita», es Y quien, en lugar de encontrar la frase que no le sale, se da cuenta de que solamente se siente en casa cuando está en casa de los otros, lejos de su familia que le ahoga: una verdad que hasta ese momento era impensable.

Al terminar un ejercicio de pelvis, pido sus sensaciones a cada uno. Renée murmura:

—Es formidable, ya no me duelen los ovarios.

Walter, que nunca habla de otra cosa como no sea de sus tirones musculares, dice soñoliento:

—Ya no sé si soy un hombre o una mujer.

Esta interacción pudorosa e imprevisible entre personas que casi nunca se llaman por sus nombres de pila, que sólo se tutean por inspiración pasajera y que no se reúnen específicamente para hablar, me parece que puede tener un valor real, no diré un valor curativo pero sí, ciertamente, terapéutico, siempre en la medida en que cada uno hace cosas o se oye decir cosas por vez primera y, con ello, se abre un poco más hacia él mismo.

Lejos del trato de «tú a tú» de los grupos de encuentro casual; lejos también del «decirlo todo» propio del diván, la palabra y la escucha incorporadas a una sesión de antigimnasia tienen cualidades particulares. Si bien es verdad que el hecho de estar extremadamente atento al propio cuerpo representa un aplazamiento en el uso de la palabra, tengo la impresión de que aviva y afina la escucha. Se es más apto para comprender el otro sentido de las palabras aunque sean dichas a la ligera. También las palabras de los demás, a las que no se les hubiera prestado atención en otras circunstancias, se captan más finamente en esta situación en que la atención es la palabra clave.

Incluso aquellos que parece que siempre están aparte y que no interactúan más que con ellos mismos, si puede decirse, no se quedan sin embargo, solos. Blanche, operaria en una fábrica de cartones, mantiene, desde hace varios meses y con creciente pesadumbre, que «no siente nada». Un buen día, después de un movimiento, parece que va a ahogarse. Yo me acerco, pero ella, con un gesto de la mano, me para a mitad de camino. Todo su cuerpo está sacudido por los sollozos. Cuando se rehace, pide excusas,

fríamente: «Lloré porque me dolía el hombro». Tuvieron que pasar varios meses antes de que Blanche nos dijera, en medio de la realización de un movimiento y sin que sus compañeros pudieran comprender por qué lo hacía en aquel momento preciso, que aquel día se había hundido porque «por primera vez en mi vida, y quiero dejar bien claro que fue la primera vez, no obré por automatismo o deber. Lo hice porque aquel movimiento consideré que era mío y he tenido el placer de hacerlo. Antes no sentía nada porque hacía los movimientos automáticamente, como todo lo que yo hacía. Ahora no puedo tolerar mi trabajo de robot y tampoco me soporto a mí misma. ¡Buena la he hecho!». Por mi parte, espero con impaciencia las próximas noticias de Blanche.

Algunos de los que participan desde hace más de un año en estos grupos no han tomado nunca la palabra. Hablan conmigo, no obstante, y con regularidad, pero por carta: «Le escribo porque si por un lado sé hablar racionalmente, por otro no sé dar razones». O bien: «Antes, cuando hablaba, creía que se me entendía al pie de la letra. Ahora comprendo que es el ser quien se queda atrapado en el cepo de sus palabras; ya no me atrevo a abrir la boca». O también: «Hacer los movimientos ya le revela bastante a uno. No puedo permitirme, además, hablar. Pero al escribir esto me doy cuenta de que, en la presente página, no existen solamente mis palabras sino también mi escritura: una multitud de pequeños movimientos, ciertamente muy reveladores. Por suerte no sé descifrarlos; por otra parte, tampoco me atrevería a escribirlos».

Ya que los que participaban en estos grupos hablaban entre sí o, por lo menos, cara a cara, ya que se miraban con toda franqueza alguna vez cuando se hablaban o por lo menos se colocaban de manera que pudieran verse, yo me preguntaba si no sería posible que fueran más allá: hasta llegar a tocarse, por ejemplo. Puede parecer ridículo tratar esta posibilidad con tanta reflexión y cautela. ¿No se toca la gente durante el día entero? ¿No están en contacto con el cuerpo de los demás —lo quiera o no— en los transportes públicos, por la calle y en el trabajo? ¿No son los franceses los campeones mundiales del apretón de manos? ¿De qué sirve proponer a gente adulta, que tiene relaciones profesionales, sociales, sexuales, lo que supone que están acostumbrados a tocar y a que los toquen, de qué puede servir, pues, que sus cuerpos también entren en contacto durante las sesiones de antigimnasia?

Para responder a estas preguntas no tengo más remedio que formular otras. ¿Por qué se da el caso de que cada vez que pido a los miembros de un grupo que se pongan a andar por la sala, con objeto de sentir mejor los cambios que han podido producirse después de una serie de movimientos, eviten, siempre y con el mayor cuidado, tocarse al pasar? ¿Por qué me hacen pensar siempre en la escultura de Giacometti, *Plazoleta urbana*, en la que varias figuras van andando siguiendo cada una su propio trayecto que no puede cruzarse con el de otro? ¿Por qué los miembros de un grupo, al andar, no se fijan los unos en los otros, sino que, por el contrario, parece que quieren evitar a toda costa encontrar los ojos de los demás, a pesar de haberse mirado, quizá, cuando hablaban? (No obstante, a veces, buscan mi mirada esperando, según supongo, encontrar

mi aprobación o unas «señas» que les indiquen lo que deben sentir, con lo que quedan dispensados de dejar salir sus propias sensaciones y percepciones.) ¿Cuál es la conciencia que se adquiere de los cuerpos que se tocan accidentalmente, porque no se ha podido evitar hacerlo o porque se desea hacerlo? ¿Qué se puede saber de un cuerpo ajeno, incluso de uno del que se dice conocer íntimamente? ¿Qué siente el otro cuando le toca? ¿Qué es lo que emana de un cuerpo que puede ser percibido por otra persona? ¿Cómo puede ayudarle la conciencia de otro cuerpo a tener mejor conciencia del suyo? La discusión de estas preguntas es inútil. Si existen unas respuestas, solamente pueden encontrarse entre cuerpos.

Así pues, al terminar una sesión, propongo a un grupo de doce personas que se pongan de dos en dos y que se sienten de espaldas. Sobrevienen pequeñas risas nerviosas, algunas observaciones que quieren parecer espontáneas, algo así como: «Entonces hacemos como en Esalen»; movimientos torpes: como jovencitos en su primer baile que no se atreven a invitar a bailar. Finalmente, se forman seis parejas y se colocan en la posición propuesta. Les pido que se pongan lo más cerca posible para que puedan sentir la espalda del contrario en toda su longitud. Hay un momento de ajuste, con resultados sorprendentes.

Algunas parejas quedan bastante derechas, pero hay otras en las que uno de los miembros (no forzosamente el más pesado o el más alto) empuja al otro de manera que éste queda doblado hacia delante y él queda inclinado hacia atrás; otros no tienen más que un punto de contacto: la parte alta de la espalda, pero no la baja; la mitad de la espalda, pero no la parte trasera de la cabeza. Les pido que dejen caer los brazos, a cada lado del cuerpo, y que cojan las manos del otro por detrás de las suyas; que, de acuerdo con la respiración, levanten los brazos sin forzar hasta una altura confortable para los dos. Después me callo.

A los pocos momentos, se oye la risa nerviosa de una mujer que suelta las manos de su compañero, se aparta de él y se dobla en dos, escondiendo la cara entre las rodillas. Otro se pone a respirar tan fuerte que solamente se le oye a él. Hay algunos que están tan absortos que no me oyen cuando les sugiero que vayan bajando los brazos. Unos momentos después, cuando les digo que pueden separarse, hay quien continúa espalda contra espalda o se separan un poquito, lentamente y con pesar.

Entonces les pido que expresen lo que han sentido durante esta pequeña experiencia. Tardan mucho en responder; parece como si nadie quisiera empezar. Finalmente, la mujer del ataque de risa dice:

—No he podido..., es demasiado..., demasiado comprometido.

Otra dice:

—He notado la energía de Paule. En fin, creo que era su energía..., era como un calor pero en pequeñas oleadas. Me he sentido como una máquina de medir la energía.

—Y usted, Paule, ¿qué ha sentido?

—¡Nada! Una pared. —Después, con educación, se vuelve hacia su compañera y le dice—: Lo siento.

Pregunto a las dos personas que se habían inclinado, una hacia delante y la otra hacia atrás, si han tenido la impresión de tener la espalda larga, recta, y responden al mismo tiempo: «Sí».

Una mujer elegante, incluso vestida con mallas y camiseta de las llamadas *T-shirt*, opina:

—Cuando, juntas, hemos levantado los brazos, me he dejado llevar por Noëlle; lo hemos hecho siguiendo su respiración. Era algo erótico. —Y después añade, como para subrayar lo inverosímil de la prueba—: A pesar de que Noëlle sea una mujer.

Un joven dice:

—He notado que los omóplatos de Christiane eran... planos y que los míos son puntiagudos. Cuando me apoyaba en ella tenía la impresión de poder verme de espaldas.

Christiane objeta:

—No me importa hacer los movimientos de espalda contra espalda, pero espero que no nos pedirá usted nunca hacer cosas cara a cara.

La mujer de la risa nerviosa no puede contenerse:

—¡Vaya! ¡Si alguna vez lo hace, no vendría más!

Y, sin embargo, es justamente lo que propuse, no la semana siguiente —no fueran a asustarse—, pero sí tiempo después.

Hacia el final de una sesión normal sin ninguna complicación, todos los participantes se encuentran de pie. Les propongo que cada uno de ellos se vuelva hacia la persona que le esté más próxima y que se sienten, cara a cara, con las rodillas dobladas y los pies tocando al suelo. Se oye una voz, casi inaudible, un: «¡Ya está! ¡Ya vuelve a lo de antes!», pero no se aprecia ningún rechazo. Les pido que dejen los brazos a lo largo del cuerpo y, descansando en el suelo el dorso de las manos y las palmas hacia arriba, que alarguen la espalda, que abomben la nuca, que echen la barbilla para dentro y mantengan la cabeza alta, como si, desde la fontanela de atrás, estuviese atada al techo por medio de un hilo. Después les pido que cojan las manos de su compañero y que se miren a los ojos. Ya está todo. No digo nada más. Dejo que el tiempo pase. Mucho; una gran cantidad de tiempo: diez minutos.

Hay pocos que puedan aguantarlo. La señora de la risa nerviosa se levanta antes de que haya transcurrido el primer minuto, se viste y se va. (Esa misma noche me llamará para pedirme urgentemente, una sesión individual: «Me parece que estoy gravemente enferma, por dentro».) En el grupo, algunos se ponen a mirar el techo, el suelo, sus rodillas. Un hombre empieza a tener temblores. Veo que está «comprimiendo», entre las suyas, las manos de la mujer que tiene enfrente. Ella se deja hacer y no le pierde de vista. Otra mujer tiene la cara bañada en lágrimas. Cuando han transcurrido los diez minutos, digo: «Ya», y espero que cambien de posición, que hablen si tienen necesidad de hacerlo. Sí, lo desean.

—Es la primera vez que miro a alguien directamente a los ojos. Quiero decir tanto tiempo seguido. Es inhumano.

—Se dice que uno puede ahogarse en la mirada de alguien. Es verdad. Yo veía cómo los acontecimientos de mi vida se sucedían delante de mis ojos, como si me ahogara.

Una señora, con la cara retorcida por la ira, me dice:

—Estoy resentida con usted por haberme obligado a hacer esto. No tengo nada que ver con ella —señalando con el dedo a la joven a quien la había forzado a mirar.

Hay otra señora también muy furiosa:

—Hasta ahora había tenido confianza en usted. Pero esto es demasiado. Ya no acepto que nadie me cambie las agujas, como si fuera un tren.

Observo que ha utilizado una expresión rara. Durante un momento, parece perpleja. Después me mira con ojos horrorizados y me dice:

—Cuando tenía tres años, una aguja me atravesó un ojo.

Un joven que no puede soportar el silencio que sigue, interviene:

—Me he fijado en que Sophie tiene un ojo más pequeño que el otro, como encogido: tiene un ojo triste y un ojo alegre. También me he dado cuenta de que tiene dos caras diferentes, una cara izquierda y otra derecha. Yo le miraba la cara derecha, la que parece alegre o, en todo caso, más abierta, pero tenía la impresión de que ella me miraba sobre todo con el ojo triste.

—Y su rostro, ¿cómo era?

Parece extrañarse de la pregunta.

—¿Mi rostro? No sé cómo es. —Luego, tranquilizado por esta certidumbre, añade—: Pero sé que no me gusta.

Volviéndose hacia la compañera con la que ha trabajado, una mujer exclama:

—Me encontraba muy bien al comenzar la sesión, pero su mirada me ha hecho latir el corazón y también notaba cómo corría mi sangre por mis arterias.

La interpelada deja de mirarla, levanta los hombros y le susurra:

—Lo sé.

¿Fue por culpa de estas dos palabras por lo que la primera de estas dos mujeres se vio obligada a guardar cama toda una semana? En todo caso, al hablar más tarde de la cuestión, lo hizo sumamente confundida:

—Me encontraba presa, quiero decir congestionada. Tal vez se trataba de una de esas gripes que uno no sabe de dónde le vienen. —Y añadió—: ¿Usted cree en el mal de ojo?

Cuando terminó el primer trimestre, sugerí que los participantes trataran de explicar de qué modo habían vivido esta nueva experiencia.

Una mujer que hasta entonces no había dicho una sola palabra exclamó por fin:

—¡Decepcionante!

Invitada a ser más explícita, completó así su opinión:

—Entre la profundidad de mis sensaciones y la superficialidad de sus palabras, existía un desfase.

Un hombre le preguntó por qué no había intentado explicar la profundidad de sus sensaciones.

—Yo no he venido a hablar, sino a escuchar.

—¿Es usted una espía?

Y ella sin vacilar, contestó:

—Periodista.

—¿Publicará algún artículo?

—Tal vez.

—No vale la pena. Sería malo —le contestó un hombre, fastidiado.

Otra mujer empezó diciendo:

—Nosotros, los del grupo, nosotros... —pero inmediatamente la interrumpió por otra:

—«Nosotros, los del grupo» no existe. No nos hemos agrupado. No somos otra cosa que individuos aislados, que se encuentran en el mismo lugar en presencia de Thérèse Bertherat. Un grupo queda justificado cuando tiene por finalidad llevar a cabo algo de mayor importancia que los individuos que lo componen. Una orquesta, por ejemplo, una compañía teatral. Yo aquí sólo trabajo para mí, y cuando hablo sólo me dirijo a mí misma y a Thérèse Bertherat.

Le recordé que a menudo yo no digo nada y que son los demás los que les responden.

—No importa —dice ella—, es como si respondiera usted.

Le pregunté si tenía interés en continuar en el grupo que ella consideraba que no lo era.

—¡Claro que sí!

—¿Por qué?

—Porque no estamos..., quiero decir que yo no estoy más que al principio.

Un hombre de negocios de cierta edad, que anteriormente había participado en uno de los grupos «mudos», terció:

—Los otros, para mí, solamente cuentan dentro de este grupo. A pesar de no vernos más que una hora por semana y de no mantener relaciones que puedan calificarse de estrechas, me acuerdo mucho de todos. Me intereso por ellos, efectivamente, mucho más que por la mayoría de gente que veo cada día.

Una mujer que padecía varias enfermedades a las que, de manera triunfal, llamaba «psicosomáticas», como si después de hallar esta palabra pudiese poner fin a sus interrogantes, se encaró con otra:

—No sé cómo se llama usted, pero soñé con usted..., usted estaba en peligro e intenté prestarle socorro. Fue toda una aventura; fue la primera vez en mi vida, que yo recuerde, que soñaba una aventura. Mis sueños siempre son aburridos, grises, como mi

vida de cada día... Tampoco tengo fantasías. Mi única vida interior son mis enfermedades.

Como si no quisiera romper demasiado bruscamente el silencio que se formó, un joven serio expuso con una voz apenas audible:

—Aquí hay a veces momentos fugitivos, preciosos, porque sabemos que son escasos y que no pueden durar. De la misma manera que a veces en la vida hay encuentros pasajeros, momentáneos o en presencia de un desconocido, uno se siente muy próximo de lo que uno es. Eso se siente, y en ocasiones se dice con pocas palabras no sé por qué, quizá por una suavidad que flota en el ambiente, quizá por una claridad determinada, por algo inasequible, o por alguna cosa que está en la manera de ser de la otra persona. Uno dice una o dos frases y el otro, al cual no veremos nunca más, llega a conocerle mejor que los que le rodean y de lo que usted mismo se conoce hasta entonces. Algo así me ocurrió una vez en un tren en España, y otra vez en un bar de Nueva York, y hay momentos, cuando estoy aquí, en que vuelvo a encontrar la feliz extrañeza de aquellas ocasiones.

Podría llenar páginas y páginas con anécdotas como éstas, fragmentarias, más o menos emocionantes o conmovedoras. Pero mi propósito no es elaborar un estudio sobre la fragilidad humana o sobre esta ceguera de la que no tomamos conciencia hasta más tarde, ya sea a la luz de una palabra o de un movimiento. Quisiera intentar comprender bien el valor de los nuevos experimentos que se están desarrollando en mis grupos y ser capaz de ver las diferencias entre este trabajo, que no tiene nombre, y las terapias con denominaciones tan sugestivas...

En mis grupos no hacemos nada de tipo gestual, emocional, ritual o confesional, y tampoco nada de simbólico, psicológico u «omílico». No pretendo que los grupos representen un microcosmos o una macrofamilia. Nadie viene a verme atraído por una promesa de camaradería, de algo de tipo maternal o de comunicación beatífica. Cuando se busca algo de eso, se va a otra parte. Entonces ¿por qué vienen? Cuando, en la conversación que precede a la entrada en un grupo, hablan de sus motivos para querer asistir, estos motivos acostumbran a ser muy limitados, no dejan adivinar las razones profundas. Una persona, a la vez perpleja y lúcida, me ha dicho: «No sé por qué quiero venir, como no sea para saber por qué quiero venir». Pero a menudo dicen, como Françoise, que quieren venir para ser más ágiles, para poder practicar mejor un deporte, para sentirse mejor dentro de su pellejo, para hacer algo a favor de su cuerpo, «desbloquearlo» y convertirlo en más bello. Según lo que han comprendido de aquello que han leído, viniendo aquí no corren peligro alguno. Cada uno, en su rincón, efectuará pequeños movimientos que tan sólo pueden hacerles bien. Si vienen a mí, es porque a veces les asusta el trabajo en grupo que les proponen en otros sitios o por falta de confianza en las artimañas que emplean: no quieren jugar al juego de la Verdad, hacer ejercicios teatrales, excéntricos, añadir otro «taller» más a sus actividades. Tampoco quieren arriesgarse a exponerse demasiado.

Lo que les ocurra en mis grupos sólo puede ser inesperado. Una hora de grupo transcurre, al fin y al cabo, como cualquier otra hora de la vida. No sabemos lo que nos puede pasar, lo que vamos a sufrir, lo que vamos a aprender o a desaprender. No sabemos, de antemano, si la visión que tenemos de nosotros mismos se confirmará o si la hora que seguirá traerá una pequeña sacudida a nuestras certidumbres. De la misma manera que cada hora de la vida puede revelarse como la última de nuestra existencia, cada hora también puede convertirse, en cierto modo, en la primera; aquella en la que se comprende algo, a alguien o a uno mismo, por primera vez.

Definir el terreno de un trabajo es limitar sus posibilidades, es permitir a los que vienen a éste prepararse de antemano, poner en marcha sus viejos mecanismos, dejar disponible la parte de ellos mismos que actuará, que llegará con todo un bagaje de ilusiones. Cuando existe un programa, los que vienen a trabajar se programan anticipadamente; por lo menos durante el tiempo que dura el trabajo entran dentro de un sistema.

Como terapeuta, no puedo respetar más que un sistema: el sistema nervioso. Es una maravilla de refinamiento y de delicadeza —«el mayor poeta posible», dice Paul Valéry —² del que hay que tratar de hacer un uso digno.

Hoy, en una sesión de lo que yo sigo llamando antigimnasia —aun desconfiando de las etiquetas prometedoras y programadoras— es posible hacer diversas clases de experiencias sin que el desarrollo de la sesión sea conocido anticipadamente por los participantes del grupo o por mí misma, y sin que las mismas experiencias se propongan cada vez que se reanuda la sesión. (Contrariamente a lo que algunos, a quienes no conozco personalmente, hacen constar en sus tarjetas de visita y en su publicidad, no existe un «método Thérèse Bertherat» que pueda practicarse por otros que no sean los que tienen la misma formación de base que yo y que trabajan permanentemente en colaboración conmigo.)

En un grupo atento a mi voz y a su cuerpo, se pueden hacer movimientos ínfimos y nuevos que pueden llevar a la reestructuración del cuerpo en su totalidad, una vez comprendidas desde el interior del cuerpo las leyes que regulan estos movimientos. Uno puede quedar sorprendido diciendo, no el fondo de su pensamiento (que seguramente sólo está formado por ideas preconcebidas y almacenadas desde la infancia), sino una verdad inaudita..., y, por cierto, delante de testigos que puedan ratificarle. Es posible hacer un aprendizaje en el arte de verse y de ver a los otros, en el arte de leer la forma del cuerpo, de ver las relaciones entre la parte alta y la parte baja, el arriba y el abajo, lo interior y lo exterior, el lado derecho y el izquierdo. Las perfecciones táctiles pueden afinarse tocando a otro o siendo tocado por él. En una palabra, se puede recibir (de uno mismo y del otro) nuevas informaciones, informaciones fundamentales que favorecen la salud y la inteligencia y abren los campos de la imaginación.

Se trata de experiencias muy pequeñas. Algunas de ellas tienen un efecto de choque otras sólo se asimilan a la larga. Igual que a los movimientos de antigimnasia, se los puede denominar premociones, primeros pasos. Pero puesto que yo sólo propongo un trabajo de base, puede existir la tentación de deducir que sólo es válido para aquellos que no han practicado nunca otras terapias, aquellos que se inician en el propio conocimiento de ellos mismos.

Pero entonces ¿cómo explicamos la turbación que sienten en este trabajo los que han estado haciendo psicoanálisis, aquellos que han recorrido todos los centros psicocorporales? ¿Cómo explicar sus reacciones, que incluso extrañan a ellos mismos? ¿Por qué ante propuestas muy sencillas se vuelven tan confusos? ¿Acaso resulta más fácil tenderse de espaldas en un diván que situarse espalda contra espalda con otra persona? ¿Sería más admisible hablar del propio cuerpo cuando se va vestido, calzado, con cinturón, corbata, incrustado en un diván estrecho, que cuando se acaban de llevar a cabo movimientos que le han despertado a uno y le han turbado en sus hábitos? ¿Sería más fácil retorcer una servilleta entre las manos que mantener en la mano la de otra persona, dar puntapiés a un cojín³ que mantenerse sólidamente en pie perfectamente apoyado en el suelo? ¿Sería menos arriesgado lanzar un grito que dejar salir las palabras de la boca, cuyo alcance no se comprende hasta más tarde?

Claro que no todo el mundo se emociona con este trabajo. Pero, a menudo, aquellos que desde hace tiempo van a la búsqueda de ellos mismos, encuentran en él la confirmación de una serie de descubrimientos hechos en otra parte, la prueba de su confusión mental dentro de su confusión muscular y nerviosa, así como la prueba de la coherencia —positiva o negativa— de todos los aspectos y expresiones de su ser.

Sin embargo hay gente para la que todo eso no puede ser sino decepcionante y hasta despreciable. Los que se asignan una finalidad y un tiempo limitado para alcanzar el objetivo no sabrán apreciar este trabajo, que yo sé que está en sus inicios, sin tener los medios para saber mejor que los participantes en los grupos hasta dónde se puede llegar. También quedarán decepcionados los que creen que un buen día podrán gritar: «¡Eureka!», porque de golpe, de un solo golpe, todo quedará resuelto. Creen en la revelación, «de una vez por todas», de su verdad profunda. Yo no creo en una revelación «de una vez por todas», pero sí en una revelación permanente, un trabajo largo y tan sutil, tan fino, tan complejo como es el ser humano.

Me parece apropiado terminar este libro tan cuestionador con una última pregunta: «¿Un libro que trata del cuerpo —por claramente escrito que esté— puede ser leído bien?».

Si esta pregunta, hecha por una persona que termina el segundo libro sobre el cuerpo, es sorprendente, la respuesta lo es todavía más. Es una respuesta negativa. No creo que un libro que intenta acercar el lector a «*su cuerpo*, tal como es», pueda ser leído bien, es decir, leído de la misma manera en que ha sido concebido. No creo que ni el lector mejor intencionado sea capaz de reconocer su cuerpo real a través de palabras

escritas. ¿Cómo podría leerse a sí mismo en un libro si no puede leer la historia de su vida en su cuerpo? ¿Cómo podría hacerlo, él, que no acepta como suyo el cuerpo que le desafía en un espejo? En un libro se trata siempre del cuerpo de otro, ya que tanto en la lectura como en la vida el cuerpo se vive como si fuese distinto.

Si el lector se identifica con un cuerpo descrito y evocado con palabras es que en esas mismas palabras lee su cuerpo idealizado. A cualquier lectura aportamos nuestra parte de sueños, y a la lectura de un libro que trata del cuerpo, aportamos nuestro cuerpo idealizado. Por ello sospecho que los únicos libros que tratan del cuerpo que pueden ser leídos bien, son los libros de ficción y particularmente los libros eróticos que se dirigen justamente al cuerpo idealizado por el lector. Le ofrecen una invitación para el viaje hacia un país que se parece a sus fantasías, una invitación que el lector no puede aceptar si no es a condición de dejar atrás su verdadero cuerpo, que hallará, sin cambios, a la vuelta del viaje.

¿Por qué entonces si temo que no puede ser leído bien, he escrito un segundo libro sobre el cuerpo? Porque me parece que establecemos nuestras distancias con nuestro cuerpo real y preferimos nuestro cuerpo idealizado, no sólo porque no queremos reconocerlo tal como es, sino sobre todo porque nos repugna tener que reconocer que se puede cambiar. A gusto con la idea familiar de nuestro cuerpo según concebimos cómo hubiera podido o hubiera debido ser, nos sentimos amenazados por la idea del cuerpo que podríamos realmente tener.

Así pues, he escrito este libro para poner al lector frente a su resistencia al cambio y para sugerirle una posible vía de acceso hacia su cuerpo, este cuerpo que desea tanto como teme. Pero también lo he escrito para poder hacerle directamente al lector esta pregunta sobre la posibilidad de leer bien un libro sobre el cuerpo real. Porque ¿a quién podría interesar sino a usted, que acaba de leer un libro como éste?

Ejercicios

Para que usted pueda trabajar solo o con otra persona, voy a intentar describirle ciertas premociones, con todos los detalles y todas las precisiones posibles. Si está usted extremadamente atento a mis palabras y a su cuerpo, le será más fácil comprender la forma perfecta de su cuerpo, los desequilibrios energéticos que le mantienen apartado de esa forma potencial y entender de qué manera podría usted aproximarse a la misma.

Me he empeñado en que se publiquen algunas ilustraciones, no para que imite las posiciones reproducidas, sino más bien para que usted pueda visualizar mejor lo que sucede cuando sus músculos posteriores se acortan y le impiden hacer los movimientos. También he hecho incluir las ilustraciones de las posiciones que su cuerpo sería capaz de adoptar si se acercase más hacia la forma perfecta: es decir, si su musculatura posterior tuviese la longitud necesaria y si los músculos delanteros de su cuerpo tuviesen la posibilidad de contraerse.

Lo he dicho bien: *contraerse*. El trabajo que le propongo no es la «decontracción» o, simplemente, el descanso; nada más lejos de mi intención. Se trata de equilibrar las fuerzas musculares del cuerpo; procurando alargar los músculos posteriores del cuerpo, usted logrará que los delanteros se contraigan a la fuerza. Así, en ciertos movimientos, los músculos delanteros de los muslos y los del vientre se movilizarán y podrán contraerse intensamente. Si es así no hay que creer que se está haciendo daño o que hace mal el movimiento; no hay que creer que su cuerpo entero se contrae, sino observar lo que realmente sucede, lo que se contrae. Ciertas contracciones son benéficas, indispensables para el porte normal de su cuerpo. No obstante, son inhabituales. Por otra parte, «inhabitual» es una de las palabras clave de estos movimientos. Si usted los practica con atención, pondrá en marcha las zonas muertas de su cuerpo, esos músculos flácidos que no tienen costumbre de moverse, que la mala organización de su cuerpo impide que se muevan. Le propongo, pues, un trabajo duro, nuevo, que no ofrece ninguna ocasión de placer. Su único placer será estar informado de sus retracciones, torsiones, prevenciones, acomodos y rodeos de su sistema nervioso. Y todo ello por medio de posiciones elementales que son las que, justa y habitualmente, usted evita sin tan siquiera darse cuenta.

Cuanto más sensible sea usted a lo que hace, cuanto más observe con el debido rigor, tantas más informaciones recibirá. «Haría falta un ordenador», se lamentan, a veces, los que participan en mis grupos, sin sospechar que su sistema nervioso es mucho más capaz que un ordenador de recoger, sintetizar, redistribuir a su entero organismo estas nuevas informaciones. Es preciso estar prevenido: las informaciones que pueden

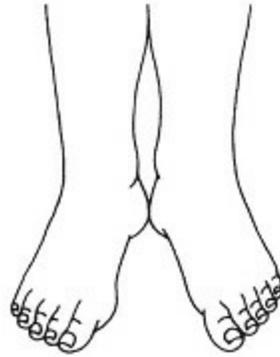
llegarle durante estos movimientos pueden configurarse como el principio de un cambio en su organización nerviosa y muscular. Sea como sea, no puede sobrevenir cambio alguno duradero sin esas informaciones.

Para desarrollar el trabajo que sigue, le recomiendo ponerse descalzo con las piernas desnudas; de hecho, tan desnudo como sea posible, ya que es importante que se pueda ver y observar la forma de su cuerpo. Si es posible no ejecute los movimientos con el libro en la mano... En la primera parte del trabajo se trata de informarle sobre los contactos y los apoyos de su cuerpo en el suelo, según esté usted de pie, sentado o tendido. (Algunos de estos movimientos necesitan como accesorio un bastón de un metro de largo y unos tres centímetros de diámetro, una bola o canica, o una nuez.) Después viene un trabajo sobre los ojos, la boca, la voz, la parte alta del cuerpo y el contacto con otra persona. Sea cual sea el movimiento, hay que hacerlo, no con el propósito de tener un «éxito», sino para observarse con un rigor totalmente... inhabitual.

Empecemos el trabajo «por la base». ¿Cómo se mantiene usted sobre sus pies? Le parece normal ser un bípedo. Desde el primer año de su existencia, usted se ha acostumbrado a esta peligrosa posición. Pero yo le hago observar que esta adaptación a una posición enderezada sobre dos pies raramente es buena. Demanda demasiado esfuerzo a nuestro sistema nervioso, a nuestro sistema muscular. Es excesivamente costosa, despilfarra nuestras fuerzas. A la larga hace sufrir y deteriora nuestras articulaciones, nuestro esqueleto, todo nuestro organismo.

El cachorro de hombre madura lentamente y, sin embargo, parece que le faltan informaciones sensoriales. Su vista, su tacto y su olfato parece que le han informado muy pobremente sobre su situación ambiental. «Me siento huérfano», me dice un chico que está haciendo un trabajo de contacto en el suelo en uno de mis grupos. En efecto, el primer contacto del cachorro humano se establece con su madre. Cuando ha madurado suficientemente, se aparta de ella. Pero lo que no debería perder jamás es el contacto con la madre tierra. Me refiero a un contacto tangible, concreto: el contacto real de su propio cuerpo con la tierra. Este contacto es indispensable para nuestro equilibrio: nos da dinamismo. Nuestro contacto con la tierra nos devuelve nuestra propia energía.

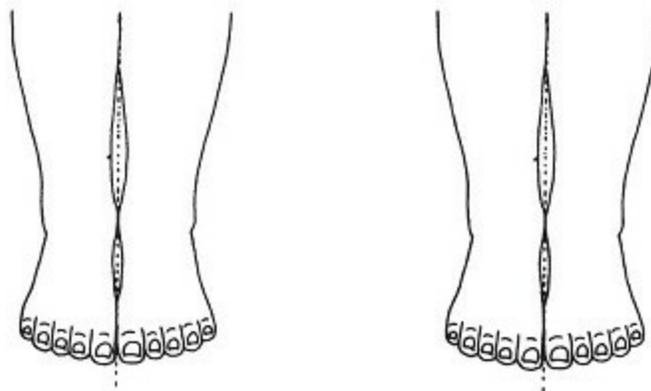
1. De pie y descalzo, ¿puede usted juntar los dos pies de manera que los bordes internos se toquen? Hay poca gente que sepa si los bordes internos de sus pies se tocan o no. Las torsiones y retracciones de su cuerpo no se lo permiten, pero no lo sabe. Es tal la organización de su sistema nervioso que no se ponen nunca en una posición que les permita saberlo. Creen y afirman que tienen los pies juntos, aun cuando en realidad tienen un pie de través con los dedos desviados hacia fuera, o los pies separados o sólo cuando los talones están juntos.



¿Por qué es tan difícil esta posición de pies juntos? Es la única posición que puede informarle sobre su contacto *real* con el suelo. En esta posición, todos los dedos deberían poder alargarse y apoyarse en el suelo, no sólo «la almohadilla», que, por ello, está casi siempre llena de piel muerta porque es la única que recibe el peso total del cuerpo.

El borde externo, el talón, deberían reposar en el suelo. Sólo la bóveda interna del pie debería estar flexible y sinuosamente alzada. Pero la cabeza del primer metatarsiano debe volver a tomar apoyo en el suelo. La primera vez que usted trate de hacer este movimiento, es muy probable que abandone enseguida, porque los tobillos se aplastan uno contra el otro y duelen, o bien porque las rodillas, vueltas hacia dentro, le estorban como si llevara un paquete entre las piernas o bien porque los lumbares se arquean y pierde el equilibrio.

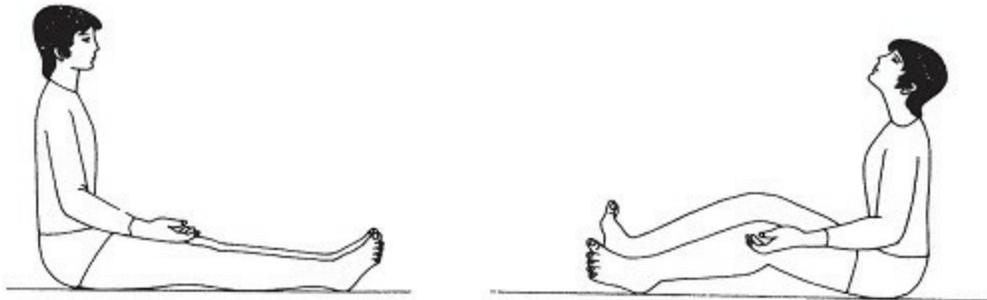
Más adelante veremos por qué es mejor perder este equilibrio. Es un equilibrio de pacotilla, falso y muy costoso de alcanzar.



Pero acostumbrado a esta lucha para mantenerse en pie, usted se dice seguramente: «Esta posición no es natural». En efecto, no es «natural» para las arrugas de sus músculos y para los circuitos habituales de su sistema nervioso. Solamente acentúa y pone en evidencia estos falsos pliegues hasta volverlos insostenibles. Aparte de esto, ¿es

natural caminar sobre la tierra sin poder, verdaderamente, apoyar los pies en ella? ¿Es natural sentarse sin poder apoyar las nalgas, tenderse sin que el cuerpo descansa en el suelo?

2. Sentado en el suelo, con las piernas medio dobladas, ¿puede usted notar sus isquiones? Puede sentarse encima de las palmas de las manos para localizar estos huesos de la pelvis, sobre los cuales debería usted descansar cuando está sentado. Ahora, pruebe a encontrar la fontanela posterior. En la parte alta posterior del cráneo encontrará una pequeña depresión debajo del cuero cabelludo. Pálpela, estrújela un poco, tire de un mechón de los pelos que crecen en esa zona. Por ahí, nació usted. Ahora es por ahí por donde hay que crecer. Entre los isquiones y la fontanela, pruebe usted de alzarse hacia el cielo. Ponga las manos sobre los muslos, las palmas hacia arriba. Después alargue las piernas juntas y empuje los talones lo más lejos posible de los isquiones. ¿Cuál es el contacto de las nalgas con el suelo? ¿Y el de los muslos? ¿Las rodillas? ¿Las pantorrillas?



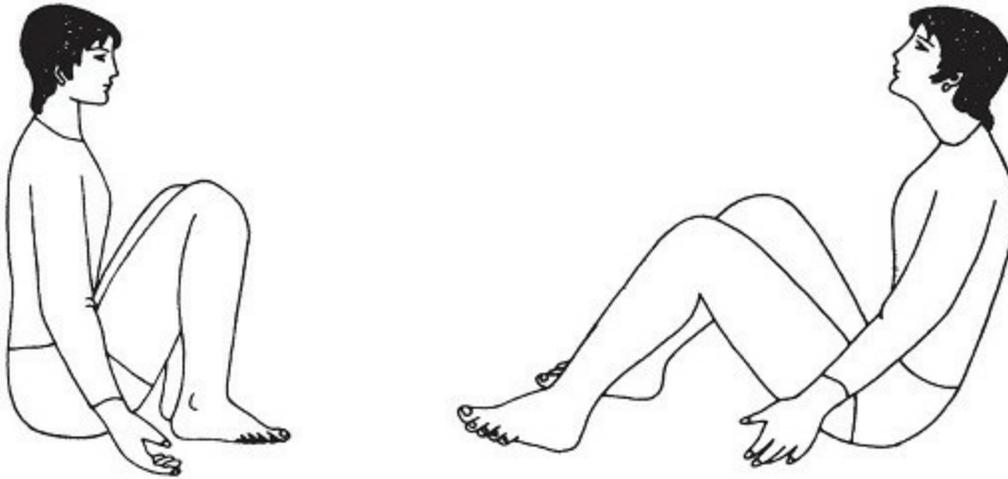
Entre estos tres puntos (fontanela, isquiones y talones), ¿puede el cuerpo formar un ángulo recto? Eso sería el estiramiento perfecto. Pero hay muchas posibilidades de que los lumbares —solicitados para estirarse— rehúsen y que la nuca se ahueque. Cuando se trata de crecer, uno levanta la cara y los ojos, quizá porque son las únicas partes de la cabeza que se conocen un poco.

En realidad, al hacer esto, no hace otra cosa que encoger la nuca. Como siempre, todo sucede atrás. La pulsión del movimiento debe proceder de la columna entera, de detrás del cráneo. Pero es muy posible que si usted llega a erguir la columna, las piernas se retuerzan, se acorten, las rodillas para dentro y los pies hacia fuera. Las rodillas se levantan. Imposible encontrar apoyo alguno en el suelo.

3. Continúe sentado sobre los isquiones, doble las piernas e intente poner los pies, en plano, sobre el suelo, con los talones debajo de las rodillas, para alzar la columna y la fontanela hacia el cielo. No se agarre las piernas con las manos. Descansa las manos sobre el suelo, con las palmas hacia arriba.

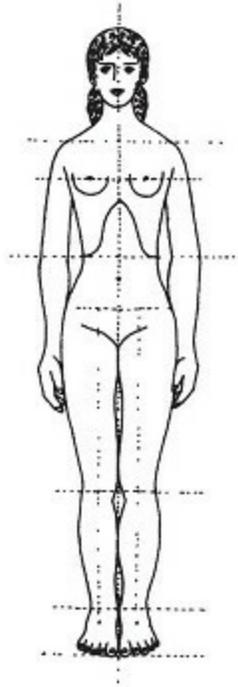
¿Cuál es el contacto de los isquiones con el suelo? ¿Y el de la planta de los pies? ¿Y el de la parte inferior de los dedos de los pies? Es probable que los acortamientos de los músculos lumbares no le permitan esta posición. Las rodillas se separan. Usted se cae para atrás. Echa la barbilla hacia delante, acortando la nuca para tratar de compensar la increíble fuerza de resistencia de su espalda.

No tiene contacto alguno con el suelo, ni nalgas, ni talones: es una levitación muy poco comfortable.



4. Ahora, estírese en el suelo con las piernas reunidas, los dedos hacia el cielo y las palmas de las manos, también; los brazos tocando el cuerpo por su cara interna. El cráneo queda alineado con la columna; las piernas y los pies están alineados con la columna. Atravesando este eje longitudinal, dos líneas perpendiculares: la de los hombros y la de la pelvis. Los brazos están paralelos a la columna. Ahora bien, quizás usted proteste y diga: «Yo no soy ninguna figura geométrica».

Ciertamente no; pero la arquitectura del armazón es geométrica y simétrica, y los músculos deberían dejarle la posibilidad de estirar también los miembros de esta manera en el sentido longitudinal. No obstante, es frecuente que las retracciones de los trapecios, en la parte alta de la espalda, no permitan que los brazos se acerquen al cuerpo. Si las piernas están juntas, la espalda se ahueca más y las costillas se levantan. Durante algunos segundos, intente saber si los acortamientos de los músculos le dejan alguna libertad para repasarse en el suelo. Sepa usted que las regiones levantadas: nuca, espalda, entre los omóplatos, cintura, debajo de las rodillas, por ejemplo, son aquellas donde los músculos son demasiado cortos.

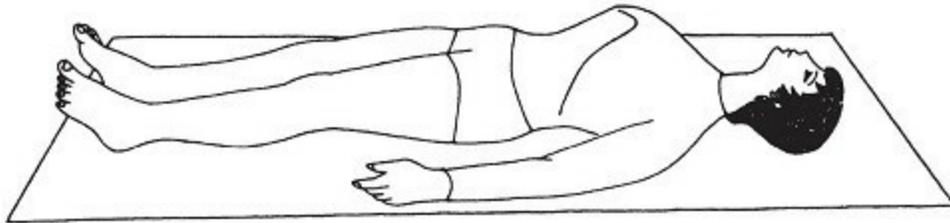


Estas retracciones, puestas en evidencia por esta posición, no abandonan nunca, ni durante el sueño. Me pregunto si la actividad inconsciente de los sueños contribuye a mantener estas retracciones, relajándolas lo justo para continuar al día siguiente. Por otro lado, el principio de un trabajo corporal es causa, a menudo, de un período intenso de sueños, un zafarrancho por fuera y por dentro, de lo escondido y de lo visible, de los mecanismos del sistema nervioso y del sistema muscular.

Después de estas cuatro posiciones de contacto con el suelo y antes de describir otras premociones, quisiera indicar claramente mi «posición» con relación a la respiración. La respiración interviene en este trabajo, pero nunca está aislada, nunca es un ejercicio por sí misma. Los movimientos del diafragma actúan por dentro en alianza con los músculos más superficiales de la espalda, de las costillas y del vientre para esculpir la forma perfecta. Cada uno sabe que la respiración es indispensable para mantener un organismo en vida. Pero cuando se dice «respiración» no hay que creer que ya se ha dicho todo; no es más esencial de lo que lo es la circulación sanguínea o el funcionamiento del hígado.

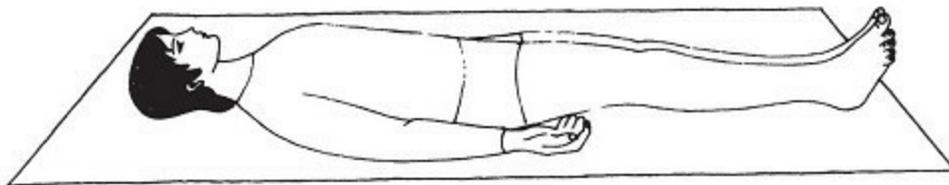
En algunas terapias emocionales, no obstante, la respiración es la base del trabajo, el *starter* que permitirá manipular al paciente para llevarlo a destino. Una respiración desacostumbrada, acelerada, modifica el equilibrio químico del organismo y produce, muy rápidamente, «la reacción»: tetanismo, lloros, sudores y pérdida momentánea de control. Conducidas sabiamente, estas terapias son sin duda saludables para abrir una brecha en el caparazón muscular de ciertos pacientes. Pero, después, ¿continuarán siendo igualmente armoniosos?

Yo también procuro desorganizar las resistencias del paciente pero, al mismo tiempo, darle los medios para reestructurar su organización nerviosa y muscular. Confieso que, a veces, me vienen ganas de zarandear a ciertos pacientes. El bloqueo de la respiración es el más evidente, el más deformante y la expresión de la mayor resistencia; y a los que «no respiran» les gritaría a veces: «¡Sean un ser vivo!». Pero ¿para qué? Más que todos los movimientos restantes, los de la respiración son internos. De este cerrojazo, nadie más que usted posee la llave. Yo no puedo hacer otra cosa que intentar precisarle su forma perfecta, virtual, escondida. Después, le toca a usted entablar relación con los músculos espinales que están a cada lado de la columna. Si concede a estos músculos un poco de atención, y después un poco de libertad, podrá usted liberar un poco el diafragma.



5. Estirado en el suelo, con las piernas paralelas, los brazos a cada lado del cuerpo, palmas de la mano contra el suelo, trate usted de sentir el apoyo del cráneo contra el suelo. Entre las orejas. Después, trate de sentir cómo se apoya —o no— la columna, en su totalidad, desde el cráneo hasta el cóccix.

En cada una de las doce vértebras dorsales (desde debajo de la nuca hasta la cintura) se articulan dos costillas, una a cada lado. ¿Tiene usted la sensación de que la espalda respira contra el suelo? Si la espalda está muy elevada, no puede respirar contra el suelo ni apoyarse en él. Además, las costillas, en la parte delantera, sufrirán la misma elevación. Un hueco en la parte trasera corresponde a una protuberancia delantera.



Ahora bien, en posición de tendido, vista de perfil, el punto más alto del pecho debería ser la punta de los pezones, y, a partir de este punto, la línea debe descender en pendiente suave hasta el pubis.

Esta forma perfecta no es habitual a nuestros ojos: en verano, la ciudad está cubierta de carteles de gente bronceada sonriendo mientras exhibe un tórax deformado, visiblemente bloqueado por lo que respecta a la inspiración.

Pero ¿es posible imaginarse que las costillas puedan moverse? No quiero decir inspirar más fuerte, de modo más amplio (ya que el bloqueo siempre se produce en la inspiración); no quiero decir retener el aire ya inspirado, como se retienen las lágrimas o los gritos. Quiero decir mover el pecho, haciendo que baje. Para decirlo bien: deshincharse, después de un bloqueo de toda la vida, con las costillas hacia fuera, pide a veces un esfuerzo atlético.

He observado que algunos, acostumbrados a un esfuerzo desmesurado para conservar la contracción de su espalda, se espantan al tener que contraer el diafragma o el vientre para espirar. Están programados de tal manera que les desconcierta semejante movimiento al revés de sus costumbres, y dicen: «Es que yo he venido aquí para relajarme», ignorando que el relajamiento —sería mejor decir el alargamiento— de la parte de atrás del cuerpo puede conllevar una contracción intensa y benéfica para la parte delantera.

6. Ahora le propongo tenderse en el suelo, con las piernas estiradas, y hacer deslizar una canica por la parte derecha de la espalda entre la columna y el omóplato, hacia la mitad de este último (el omóplato es una parte del cuerpo mal conocida; su ángulo inferior es más bajo de lo que generalmente se cree). Si la espalda duele, usted puede empezar esta premoción, con las piernas dobladas, los talones por debajo de las rodillas y no estirando las piernas hasta después. Más adelante podrá usted servirse de una nuez en lugar de una canica.

Una vez instalado, usted se dará cuenta de su falta de comodidad..., la cual será a la medida de las contracciones de los músculos espinales. De todas maneras, trate de sentir que usted mismo fabrica estas contracciones. Trate de sentir que le es posible hacer el camino inverso y deshacerlas.

Apoye ampliamente todo lo que puede apoyarse en el suelo, lejos de la canica; talones, pantorrillas, nalgas, manos, codos, brazos, cabeza. Haga rodar suavemente la cabeza hacia la derecha intentando encontrar el apoyo entre las orejas... Cada vez que haga usted rodar la cabeza, intente apoyar la oreja derecha. Deje la boca abierta y sople por la boca, sin encoger los labios, sin hacer ruido. El esfuerzo para espirar no se hace al nivel de los labios, sino más profundamente, en el diafragma, en los músculos intercostales y el vientre. Libere usted las vías de arriba: laringe, labios. De esta manera, el movimiento será más preciso y más intenso en el centro de su cuerpo. Luego, autorícese a respirar contra la canica, hacia la espalda, apoyando sobre los músculos alrededor de la canica y, después, sobre la misma canica. Sople hacia este lugar preciso mientras rueda la cabeza y baja las costillas por la parte derecha. Y después inspire, poco, brevemente, hacia la canica.

Ahora puede retirar la canica. Compare el lado derecho de su cuerpo con el izquierdo. Deje que lleguen las informaciones que le permitirán, tal vez, encontrar su lugar —en toda su extensión— en el suelo, y que le ayudarán, quizás, a encontrar mejor

su «lugar bajo el sol».

Para las premociones que siguen, se necesita una simple barra de madera redondeada, de un metro de largo y aproximadamente tres centímetros de diámetro.

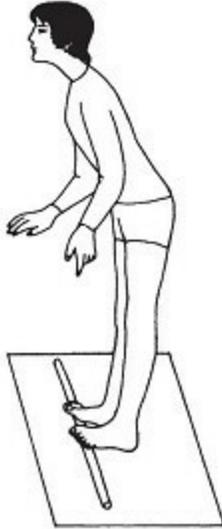
7. De pie, con los pies juntos, los tobillos, las rodillas y las caderas flexibles y «bien equilibrados», pruebe a hacer girar los muslos hacia el exterior. Sin separar las rodillas. De esta manera, las piernas tenderán hacia su forma perfecta. El ojo, al igual que las caderas, deberá familiarizarse con esta forma. Ahora coloque los talones encima de la barra. Más bien hacia el hueso calcáneo. Gire las rodillas hacia la forma perfecta. Extienda los dedos de los pies. Apóyelos sobre el suelo. Pruebe a separar el dedo gordo derecho hacia dentro. Luego, pruebe a separar el quinto dedo hacia fuera. Haga los mismos movimientos por el lado izquierdo. Deje que el peso del cuerpo descienda sobre los dos talones, sin despegar los dedos que están alargados en el suelo. Ponga usted interés en los huesos de los talones, en el sacro —que pone fin a su columna—, en sus omóplatos y en su cráneo entre las orejas. ¿Nota usted estos huesos de la parte trasera de su cuerpo, sobre un mismo plano?

Baje ahora de la barra y apoye los pies. Deje que vengan las sensaciones, tal vez nuevas. Pasee por la habitación y tómese el tiempo necesario para recoger las informaciones llegadas a través de la parte baja.

8. Instale, ahora, la parte de delante de los pies encima de la barra. Con más precisión, haga reposar la región de «las almohadillas» después de las falanges, donde se encuentran las cabezas de los metatarsianos. Con los pies juntos, es una posición desagradable. La musculatura de la parte trasera del cuerpo es demasiado corta y demasiado rígida para permitir comodidad en esta posición. Observe cómo todo su cuerpo intenta instantáneamente adaptarse a la demanda (una vez más) y se organiza para paliar la falta. Esta prisa en obedecer «a pesar de todo» no es sino la caricatura de lo que hacemos cotidianamente. Fíjese que, ante la amenaza de un alargamiento de los músculos posteriores, los muslos giran hacia dentro y los pies hacia fuera.

Las nalgas reculan, arqueando los lumbares, y la cabeza no sabe dónde colocarse.

Doblando las rodillas muy ligeramente, ¿puede usted llevar para delante el sacro y los órganos genitales? ¿Puede usted hacer girar los muslos hacia el exterior, poniendo al descubierto los pliegues de la ingle? ¿Puede usted dejar los pies paralelos en el eje? Estos movimientos representan una puesta en tensión extremada. Baje ahora de la barra y apoye los pies en el suelo. Observe.

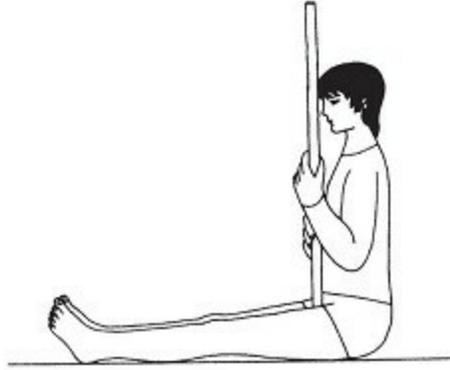


9. Para esta premoción se servirá también del bastón. Déjelo en el suelo, cerca de usted, y tumbese. Esté atento a sus apoyos. Después siéntese, con las piernas estiradas y sosteniéndose con las manos descansando en el suelo, una a cada lado. Enseñe a los ojos a que distingan la forma perfecta de las piernas. Teniéndolas juntas, ¿se tocan los tobillos, en la parte alta de las pantorrillas, en las rodillas, en lo alto de los muslos? ¿La parte de atrás de las rodillas puede acercarse al suelo?

Ahora, ¿puede usted poner el bastón debajo de las nalgas? Más exactamente, debajo de los isquiones, o sea, los huesos de las nalgas que pertenecen a la pelvis. ¿Puede usted poner las manos encima de los muslos, con las palmas hacia arriba? Abra la boca. Sople. No retenga su soplo. Ahora, por la fontanela posterior (la que los médicos chinos llaman «la puerta del cielo»), ¿puede usted crecer, estirar el conjunto del cráneo, de la nuca y de la columna en dirección al techo? Serán suficientes unos pocos segundos. Retire el bastón. Descanse las nalgas. Observe sus apoyos, el de los muslos y el de las piernas.

Después, con las nalgas más «presentes», vuelva a estirar las piernas reunidas. Hágalo tan perfecto como pueda. Usted sabe perfectamente que no nació con las rodillas para dentro y los pies atravesados. Observe cómo han quedado por la acción de las retracciones y de las rotaciones de los músculos dominantes. Ahora, trate de visualizarlas tal como podrían ser; ya es un paso hacia el cambio.

10. Continúe sentado; coloque el bastón verticalmente entre los muslos y contra el pubis. Ligeramente, con las dos manos, mantenga el bastón a la altura del estómago. No se aferre al bastón. Los hombros no se crispan; descansan sobre el tórax. Mantenga el bastón vertical para que forme un ángulo recto con las piernas. Descanse la frente en el bastón (siempre queda sitio para la nariz si no se levanta la cara). Abra la boca. Sople, sin ruido, pero con un movimiento que haga bajar las costillas.



La inspiración será breve y no las deformará. Cada vez que sople, trate de hacer resbalar la frente contra el bastón. Pero no se equivoque. Cuando usted estira, desde la fontanela, toda la parte trasera del cuerpo, la columna entera se alarga, paralela al bastón. Si sus piernas se alargan, sentirá, probablemente, contracciones muy fuertes en los cuádriceps (músculos de la parte delantera de los muslos) y quizá, también, en los del vientre. Pueden presentarse calambres en los cuádriceps. Como no han trabajado nunca de esta forma, se alarman y le avisan. Si es así, ceda usted (momentáneamente) a este chantaje. Túmbese de espalda. Descanse. Observe los nuevos apoyos de la espalda.

Quizás encuentre usted los siguientes movimientos molestos y frustrantes. Puede que reaccione con sensaciones de ira o que sienta más claramente las tensiones de las mandíbulas, los ojos y la nuca. Estas premociones no van destinadas, no obstante, a hacer «salir» sus emociones, sino a informarle sobre usted mismo y darle nuevas bases de reflexión. Este trabajo puede acarrear modificaciones en su equilibrio nervioso y, consecuentemente, un relajamiento. También pueden presentarse reacciones emocionales, sobre todo cuando se trata de la parte alta del cuerpo, puesto que detrás de nuestros ojos, de nuestra frente y de nuestras sienes, podemos llevar encerradas desde hace años una acumulación de lágrimas que pueden quedar liberadas por un movimiento súbito e inhabitual.

11. Tiéndase de espalda, con las piernas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia el techo. Los ojos deben estar bien abiertos. Mírese la punta de la nariz. ¿La ve usted? Mírese las rodillas. ¿Las ve usted? Haga rodar la cabeza de derecha a izquierda. No necesita esfuerzo muscular alguno. Deje que la cabeza, la parte trasera del cráneo, el espacio entre las orejas, vayan pesando sobre el suelo. Se trata de uno de los primeros movimientos que hizo usted nada más nacer, un movimiento de vaivén, de la cabeza y de la boca, en busca del pecho materno. Desde aquellos tiempos, ¡cuántos rechazos, cuántas prohibiciones lo han obstaculizado! Por una causa mecánica o emocional o, quizá, por las dos a la vez, se han instalado unas retracciones en nuestra nuca y, ahora, el movimiento es difícil de un lado y, tal vez, de los dos. Es inútil forzar para ir más lejos. ¿Puede usted, haciendo girar la cabeza pero sin levantarla,

esbozar el gesto de limpiarse la boca en el hombro? Primeramente a la derecha y, después, a la izquierda. ¿Puede usted, con la boca abierta, soplar el aire caliente hacia su hombro, como si quisiera calentarlo? Primero un lado, después el otro, sin levantar la cabeza en ningún momento.

12. Ahora, con la cabeza nuevamente alineada con el cuerpo, tire varias veces del labio inferior con los dedos. Después del labio superior. Compruebe la diferencia de sensibilidad de ambos labios. Haga que se toquen ligeramente y déjelos sentirse así.

Los pies están bien apoyados y la espalda bien tendida en el suelo, tanto como le permitan sus apoyos. La cabeza, suelta, tanto como las tensiones de la nuca se lo permitan. Abra la boca, separe los labios, que queden vivos en la cara, importantes, como nuevos. Trate de dejar venir las sensaciones del aire tibio que se desliza sobre la lengua. ¿De dónde viene el aire? De los pulmones, pero ¿hasta dónde puede sentir los remolinos de aire que, viniendo del interior del cuerpo, van hacia el exterior? ¿Desde el pecho? ¿Desde el vientre? ¿Desde el perineo?

Con los ojos y la boca bien abiertos y los labios sueltos, ¿puede usted respirar lo bastante para notar que las costillas bajan, que el ombligo desciende hacia la columna y hacia el suelo? Deje que vuelva el aire sin forzarlo, sin intentar hinchar el pecho. Este movimiento de la espiración contrae intensamente el diafragma y los músculos del pecho y del vientre. Quizá se inquiete usted al sentir una «contracción» cuando estaba buscando un relajamiento. Pero hay que advertirlo nuevamente: la antigimnasia no es una relajación, sino la búsqueda de un equilibrio diferente.

La espiración completa pone en movimiento el pecho, las costillas, unas zonas tan acorazadas que la mayor parte del tiempo nada se mueve. O bien, cuando hay movimiento de las costillas, el vientre se empuja para arriba, acentuando el bloqueo lumbar y genital. En este movimiento pueden sobrevenir dolores en la espalda si, finalmente, se consigue tocar el suelo. Efectivamente, el diafragma se fija, por atrás, sobre las vértebras lumbares y sus discos. Un diafragma inmóvil «protege» la espalda rígida en arco de círculo, contra un dolor que no dejaría de presentarse si hubiera un alargamiento de los músculos de la espalda y de los lumbares. Ya sé que es difícil darse cuenta de que esta protección es peor que el mal, que ha sido eficaz, en un momento de la existencia, contra un traumatismo físico o un miedo, pero que ahora ha caducado y es perjudicial.

Cuando trata de respirar, una persona hace generalmente mucho ruido con la boca y con la garganta, mostrando de esta manera todos los signos exteriores de una respiración. Puede volver su atención sobre los labios vivos, amplios, abiertos, sobre la lengua también amplia, sobre la garganta despegada. Pruebe de nuevo a respirar por la boca. El esfuerzo, intenso, no está en la periferia; está en el «centro» del cuerpo. Pruebe a respirar de una manera homogénea; costillas y vientre se bajarán, juntos, al espirar.

Nuestra organización muscular y nerviosa es tal que siempre tiene preferencia la inspiración. Por lo tanto, no se preocupe de ella. Conceda toda su atención a la espiración. Pruebe a hallar la agilidad necesaria para hacer dos movimientos sucesivos, enteramente diferentes, en un tiempo breve, el tiempo de una respiración: una contracción severa, homogénea (en la espiración), seguida inmediatamente de un relajamiento (en la inspiración). Resulta muy difícil alcanzar esta agilidad de adaptación a un movimiento... o a una situación.

Cuando el cerebro y los músculos hayan desencadenado y registrado estos movimientos, olvide esta premoción. Olvide la respiración. Olvide controlarla. Cada control exterior o interiorizado es un obstáculo para el sano funcionamiento del organismo.

No quisiera dejarle creer que desencadenar los movimientos de un diafragma o de las costillas, bloqueados, es cosa fácil. Este trabajo siempre va asociado a un alargamiento de los músculos espinales. (Usted puede incorporarlo a la premoción n.º 6, con la canica o la nuez.) En efecto, si los músculos delanteros no tienen fuerza para mover y hacer bajar las costillas y el vientre, si se entorpece la respiración, no olvide que está entorpecida por *detrás*, por la rigidez y el exceso de fuerza de sus músculos posteriores.

13. Ahora, con las rodillas dobladas, siempre tendido de espalda, ¿puede usted ver su nariz? ¿Puede ver sus rodillas? Vuelva la mirada a la punta de la nariz. Seguramente bizquea. No se asuste. ¿Qué ve? ¿Los dos lados de la nariz? ¿Un lado solamente? Si no le es posible ver el lado izquierdo de la nariz, quizá se dé cuenta de que es el pie izquierdo el que crea el problema o bien que la dificultad de volver la cabeza está en la izquierda, o que tal vez no puede mover el hombro izquierdo. ¿Una casualidad? Puede que no...

Puede usted continuar mirando, alternativamente, la punta de la nariz y, después, las rodillas sin bloquear la inspiración, dejando hacerse con movimientos de la nuca, muy pequeños. Es una etapa hacia el movimiento de decir «sí», que indica mayor madurez...

Entonces está libre para explorar los labios, la cara, el cuerpo. Es una exploración que en el niño pequeño se reprime, a menudo, demasiado deprisa, porque socialmente es inaceptable. No obstante, el contacto de los dedos sobre el cuerpo es una sensación de los dedos y del cuerpo conjuntamente. Es indispensable para la información y para el desarrollo armonioso del niño. «Chuparse el dedo» es un modo de informar a la boca y al dedo pulgar y da gusto a los dos. Mientras tanto, esta exploración se queda en circuito cerrado. Más tarde, se abre la sensación hacia el medio ambiental, por el contacto de la piel y de la mirada. Apertura con éxito si la fase precedente lo ha sido.

14. Ahora voy a proponerle un trabajo de contacto con la tierra y con otra persona. Tiéndanse los dos, un momento, de espaldas y observen sus apoyos en el suelo. Después, sin que sus cuerpos se toquen, siéntense espalda contra espalda, con las piernas

estiradas. Prueben, los dos, a notar el contacto de las nalgas, de los muslos, de las pantorrillas, de los talones, con el suelo. El dorso de las manos encima de los muslos, con las palmas hacia arriba. ¿Puede usted crecer un instante por la fontanela posterior? Acérquense y entren en contacto por la espalda (las tallas respectivas no importan), por los hombros y si ustedes pueden, por la cabeza. Dejen que vengan las sensaciones. ¿Su contacto es amplio y largo? ¿Cómo es a nivel del sacro, al final de la columna? ¿Los lumbares están en contacto? ¿Y los omóplatos? ¿Y la región entre los omóplatos que, a menudo, no es más que una serie de nudos y contracciones? Quédense con los ojos bien abiertos. Trate cada uno de crecer por la fontanela posterior. No detengan la respiración. Abran la boca, los labios relajados, y respiren sin ruido. No teman las contracciones de los cuádriceps (los músculos de la parte delantera de los muslos).



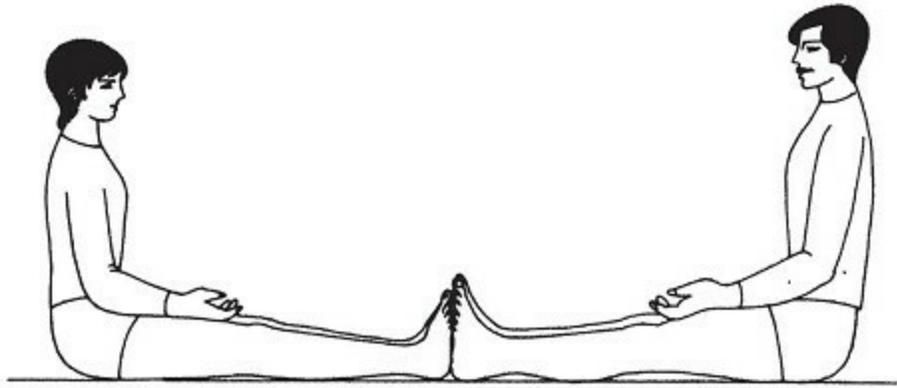
Existe un anverso y un reverso del cuerpo, y la piel de cada lado es diferente. ¿Se ha fijado usted en la textura de la piel de la parte delantera del cuerpo y en la de la parte de atrás? La pulpa de los dedos es más sensible y más fina que las uñas. La piel del interior del codo, del antebrazo, del pecho, del vientre y de la parte delantera de los muslos es más fina que la del dorso del codo, de la espalda y de la parte de atrás de los muslos. La piel de la cara es más fina que el cuero cabelludo.

A través de la piel de la espalda, más correosa que la de la parte delantera del cuerpo, ¿qué siente usted del otro? ¿Y de su respiración? ¿Y de la de usted? ¿Y de su calor? ¿Y del del otro? ¿Cómo entra esta espalda en su territorio? ¿Con suavidad? ¿Con delicadeza? ¿Con agresividad?

Haga que salga un sonido de su cuerpo. El sonido pasa por los labios, pero ¿de qué región del cuerpo procede? ¿Del pecho? ¿De la espalda? ¿Del vientre? ¿De la garganta? ¿De la cabeza? ¿De dónde? Digan, si pueden, cada uno de ustedes una frase sucesivamente. La que les venga espontáneamente. Cualquiera. ¿Hacia dónde se dirige el sonido de sus palabras? ¿Por dónde las oye el otro? ¿Cómo entra su voz en el cuerpo del otro? ¿Por la espalda? ¿Por la cabeza? ¿Cuál es la carga emocional y el color de las palabras emitidas de esta manera y escuchadas espalda contra espalda?

Ahora sepárense, pero no se aparten enseguida. Después, tiéndanse de espalda. Comparen su espalda actual con la de antes.

15. Ahora, juntos, coloquen cara a cara todo lo tierno y todo lo vulnerable de su piel y de su cuerpo. Están ustedes sentados con las piernas estiradas. Su forma es tan perfecta como ustedes pueden permitírselo (nada de rodillas hacia dentro). Los pies están en ángulo recto con la pierna, los dedos hacia arriba. Ustedes descansan sobre los isquiones, las manos encima de los muslos con las palmas mirando al cielo. Los hombros descansan sobre el tórax. Las cuatro plantas de los pies se apoyan conjuntamente. Ojos abiertos. Se miran fijamente. Tienen la boca abierta y respiran, sin ruido, soltando aire caliente que sube por el pecho y el vientre. Juntos, los dos crecen desde la fontanela posterior. No dejan de mirarse.



A veces, durante esta premoción nos servimos del sonido de la voz. ¿Quiere usted experimentarlo? La voz es una proyección de uno hacia el otro. Se tiene la voz de sus propios músculos, de su cuerpo y de su sistema nervioso. Emitir un sonido es ocupar el espacio, ya sea para encantar, ya sea para agredir. Aquel que sólo sabe huir, generalmente es silencioso. Dejen ustedes que vengan los sonidos que salen de los labios y que provoquen la puesta en tensión del cuerpo, de las miradas, de la respiración.

¿Sonidos tiernos?, ¿de ira?

O tal vez *¿sonidos de silencio?*

Nota a la edición española

El método de antigimnasia está registrado como propiedad intelectual desde abril de 1986. Solamente los profesionales provistos del diploma correspondiente están autorizados a ejercer. Si usted desea conocer la lista de profesionales de antigimnasia en España, diríjase a:

Asociación Española de Antigimnasia Thérèse Bertherat
Catherine Victor
C/ Jorge Juan 50, 5.º
28001 Madrid
Tel./Fax: 91 401 86 47

Internet: <www.antigimnasia.com>

Puesto que no existe ninguna formación de capacitación autorizada en Sudamérica, y para dar respuesta a la enorme demanda, tengo el placer de informarles que de ahora en adelante será posible llevar a cabo en España un curso de formación profesional de antigimnasia, particularmente dedicado a los futuros especialistas en Sudamérica.

Para más información, diríjase a las direcciones indicadas más arriba.

Bibliografía

- Balmory, M., *L'homme aux statues*, París, Grasset, 1979.
- Brown, B., *New mind, new body*, Nueva York, Bantam, 1974.
- Eliade, M., *Occultisme, sorcellerie et modes culturelles*, París, Gallimard, 1978 (trad. cast.: *Ocultismo, brujería y modas culturales*, Barcelona, Paidós, 1997).
- Feldenkrais, M., *La conscience du corps*, París, Robert Laffont, 1971.
- Foucault, M., *La volonté de savoir*, París, Gallimard, 1976 (trad. cast.: *La voluntad de saber [Historia de la sexualidad, t. I]*, Madrid, Siglo XXI).
- Freud, S., *Introduction a la psychanalyse*, París, Payot, 1976 (trad. cast.: *Introducción al psicoanálisis*, Madrid, Alianza, 1997).
- , *Malaise dans la civilisation*, París, Presses universitaires de France, 1976 (trad. cast.: *El malestar en la cultura*, Madrid, Alianza, 1999).
- Johnson, D., *The protean body*, Nueva York, Harper and Row, 1977.
- Laborit, H., *L'agressivité détournée*, París, Union générale d'éditions, 10/18, 1970.
- , *L'homme imaginant*, París, Union générale d'éditions, 1970.
- , *Éloge de la fuite*, París, Robert Laffont, 1976.
- Levadoux, D., *Renaître*, París, Stock, 1979.
- Lowen, A., *Le langage du corps*, París, Tchou, 1977 (trad. cast.: *El lenguaje del cuerpo*, Barcelona, Herder, 1998).
- , *Pratique de la bioénergie*, París, Tchou, 1978 (trad. cast.: *Ejercicios de bioenergética*, Málaga, Sirio, 1988).
- McDougall, J., *Plaidoyer pour une certaine anormalité*, París, Gallimard, 1978.
- Perls, F., *Rêves et existence en gestalt thérapie*, París, EPI, 1972.
- , *Gestalt thérapie*, París, Stanke, 1977.
- Rolf, I., *Rolfing: the integration of human structures*, Santa Mónica, Dennis Landsmann, 1977 (trad. cast.: *Rolfing: la integración de las estructuras del cuerpo humano*, Barcelona, Urano, 1994).
- , *Ida Rolf talks about rolfing and physical reality*, Nueva York, Harper and Row, 1978.

Notas

1. Mircea Eliade, *Occultisme, sorcellerie et modes culturelles*, París, Gallimard, 1978, págs. 53-54 (trad. cast.: *Ocultismo, brujería y modos culturales*, Barcelona, Paidós, 1997).

2. Jean-Paul Sartre, entrevista en *Obliques*, n.º 18-19, pág. 11.

1. En francés, *public* y *rubrique* riman.

2. Juego de palabras intraducible, entre *fiche du mois* («ficha del mes») y *fiche du moi* («burlarse de mí»).

3. *Quel corps?*, n.º 7, París, marzo de 1997.

4. *Sexpol*, n.º 3, París, abril de 1975.

5. Defecto en los dedos de los pies. Posición del dedo gordo del pie inclinado hacia el segundo dedo.

6. Piernas encorvadas hacia atrás.

7. Moshe Feldenkrais, *La conscience du corps*, Paris, Robert Laffont, 1971.

8. Ida Rolf, *Rolfing: the integration of human structures*, Santa Mónica, Dennis Landsmann, 1977, pág. 31.

9. Ida Rolf, *Ida Rolf talks about rolfing and physical reality*, Nueva York, Harper and Row, 1978, pág. 34.

1. Fritz Perls, *Rêves et existence en gestalt thérapie*, Paris, EPI, 1972, pág. 37.

2. Alexander Lowen, *Le langage du corps*, Paris, Tchou, 1977, pág. 130.

3. Fritz Perls, *Rêves et existence en gestalt thérapie*, *op. cit.*, pág. 20.

1. Michael Foucault, *La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976.

2. Herman Melville, en *Benito Cereno*, París, Gallimard, colección «L'Imaginaire», 1979.

3. Henri Laborit, entrevista en *Sexpol*, París, n.º 29/30, mayo de 1979.

1. Henri Laborit, entrevista en *Le Monde Dimanche*, 16 de diciembre de 1977.

2. Paul Valéry, *Humanités*, Paris, Gallimard, col. «La Pléiade», 1959, pág. 335.

3. El lector habrá reconocido ejercicios que se practican en bioenergía, vegetoterapia, etcétera.

Correo del cuerpo

Thérèse Bertherat y Carol Bernstein

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Courrier du corps*

Publicado originalmente en francés por Éditions du Seuil, Paris

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, MJTH – Shutterstock

© Éditions du Seuil, 1980

© de la traducción, Joan Valls i Royo

© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2000
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-493-3468-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

| | |
|----------------------------|-----|
| Sinopsis | 4 |
| Portadilla | 5 |
| Capítulo 1 | 6 |
| Capítulo 2 | 22 |
| Capítulo 3 | 29 |
| Capítulo 4 | 44 |
| Capítulo 5 | 67 |
| Capítulo 6 | 82 |
| Capítulo 7 | 91 |
| Ejercicios | 113 |
| Nota a la edición española | 128 |
| Bibliografía | 129 |
| Notas | 130 |
| Créditos | 151 |