



escribe: Cecilia Núñez Cordo

dolor & eutonía



La vida sucede en y desde el cuerpo, no hay modo de sustraerse de él. Un pantalón que aprieta, la alegría, el aburrimiento, una taza de té caliente, el olor de la playa, el foco para entender un texto complejo, la multiplicación celular constante. Podríamos evocar infinidad de escenas y situaciones para ejemplificar esta idea.

Vayamos entonces a los inicios, cuando el bebé comienza a acceder al mundo a través de un universo de sensaciones que va codificando, catalogando a través del encuentro con los Otros y lo otro. Esas experiencias en el tiempo, son las que permitirán construir un andamiaje perceptivo que brindará el sostén necesario para el intercambio con el exterior y con la interioridad.

La historia personal de esa construcción perceptiva (modelada a su vez por la cultura y el momento histórico) irá generando un nivel de escucha de la propia corporalidad y un modo personal de vincularse y sentir la vida en el propio cuerpo.

Las demandas sociales de productividad y los valores de un consumismo exagerado proponen el modelo de cuerpo máquina, eternamente joven y siempre feliz. El cuerpo como una posesión entre tantas otras: el auto, el dinero o la casa.

De este modo las necesidades corporales en su multiplicidad y el acceso al propio deseo son adormecidos, sometidos y negados.

Este modelo por excelente prensa que tenga no es sustentable y tiende inexorablemente al fracaso. ¡Por suerte!

El ser humano como especie es sensible, racional, adaptable, cooperativista y con un gran potencial para ampliar su consciencia. Podemos observarlo en millones de años de evolución, si no nos limitamos solamente a eventos miserables y hechos oscuros de la historia.

El cuerpo de cada individuo, así como el cuerpo social de la especie, tiene una inmensa capacidad de autoregulación, de generar nuevos equilibrios, que por esencia se perderán para volver a ser conquistados.

Es que lo vivo se mueve y un equilibrio perfecto y constante lo impediría.

Entre los modos que encuentra el individuo para expresar sus necesidades y para poder protegerse está la sensación de dolor: "experiencia sensitiva desagradable acompañada de una respuesta afectiva, motora, vegetativa e, incluso, de la personalidad".

Podemos pensarlo en dos categorías:

El Dolor Agudo, que viene a alertarnos en su función protectora para avisar que algo no está del todo bien. Tiene un inicio repentino, una duración breve en el tiempo y una remisión paralela a la causa que lo produce.

El Dolor Crónico que se extiende más allá de la lesión o afectación orgánica con la que existió la relación y que varía en intensidad y duración en el tiempo. Esos dolores con los que hay que convivir.

Más allá de esta primera distinción, no hay nada más íntimo, personal y subjetivo que lo que cada quien siente. Lo sentido tiene valor de verdad para el sujeto sensible. El registro del dolor es único para quien lo padece y también lo es el modo con el que se vincula con él.

Las conductas del dolor son diversas: negarlo y seguir cueste lo que cueste, sobreponerse estoicamente, transformarlo en el centro de la existencia, hacer de la queja un modo de vida, tomar analgésicos asiduamente para no sentirlo, permitir que sea un gran limitante...

¿Qué podemos hacer cuando algo duele?

Cuando algo duele, todo nuestro foco se reúne allí en esa zona, punto o región que clama, grita o susurra. Ocurre que generalmente nos cuesta entender el mensaje. Queremos dejar lógicamente de pasarla mal. Pero el dolor en ocasiones se resiste a desaparecer, disminuye pero no se va, se calma por completo pero vuelve con intensidad.

El cuerpo expresa, a veces duele, y hay que darle la oportunidad. La Eutonía promueve la escucha corporal, la sensibilización del cuerpo, el despertar de la atención.

Estimula una búsqueda constante y abierta, **valida la vulnerabi-**

lidad en pos del descubrimiento de la propia fortaleza interna.

Para ello en un inicio es importante la presencia de un Otrx que acompañe, allí el rol del o la eutonista es fundamental porque a través de su palabra o toque guiará la experiencia.

Una de las propuestas más elocuentes de la práctica es experimentar la entrega del peso del cuerpo con la gravedad, dejándolo ir pasivamente hacia el piso, buscar comodidad allí sin abandonarse, simplemente estar. Dejarse sostener por el suelo que nos espeja.

Para poder percibir ese reflejo es necesario un tiempo sin apuro. Cultivar una actitud sin prejuicios, de aceptación.

Permitir el movimiento espontáneo de la respiración. Observar todo el movimiento interno en la quietud aparente. No buscar deliberadamente

Darle un cauce a ese dolor. Habilitar otras vías de entendimiento. Y sobre todo ¡aceptar!

Aceptar que el dolor no es enemigo, tenerle paciencia, intentar no resistir, dar la oportunidad de expresión y esto no implica siempre que vayamos a entender desde la lógica de la racionalidad. Permitir la autoregulación y el respeto de las propias necesidades.

Cuando salimos de ese tiempo-espacio tan particular que nos ofrece la práctica de la Eutonía hay que continuar con la vida cotidiana. A veces convivir con el dolor, las responsabilidades familiares o la soledad, el ritmo laboral.

El tan famoso "principio de realidad" se impone, y allí está justamente el desafío, en esas múltiples negociaciones internas que hay que elaborar, en las pequeñas estrategias aprendidas que nos permiten intentar continuar en contacto con quienes somos en medio de todos los desafíos.

Cecilia Núñez Cordo es Maestra de Trabajo Corporal, Eutonista (AALE N° 148), Fundadora y coordinadora de Casaviva, centro de actividades Corporales, Bailarina.