

EXPERIENCIA INTEGRADA: EL CUERPO Y EL ESPÍRITU

Tradicionalmente, en Occidente, pensamos en el hombre como un ser dividido en dos partes: cuerpo y alma. Desde la antigüedad griega con los filósofos neoplatónicos¹ conocemos lo que vale y lo que no vale en el hombre y de ese modo heredamos, junto con la fe cristiana, la fe en un hombre bipolar, compuesto de dos lados antagónicos en lucha permanente entre ellos. El cuerpo pertenece a lo secular, a lo profano, material, sensual, es ruín. El alma es espiritual, eterna, hace referencia a Dios, a la santidad, a lo sublime del hombre, es buena. Esa concepción fragmentada del ser humano permanece hasta nuestros días lo que, a su vez, estimula el desarrollo de una división interior, desintegración que afecta física, emocional y espiritualmente a la persona.

En nuestra cultura heredamos que el cuerpo es mero depositario de una parte humana más importante que es la mente, el alma. La mente merece todo el respeto mientras que el cuerpo necesita ser controlado, vigilado, castigado y negado. En nuestros días, bajo la influencia de la secularización, y del hedonismo, encontramos en franca expansión el extremo opuesto, es decir, la búsqueda indiscriminada y alucinada de bienestar, de satisfacción y de placer. Es la divinización del deseo. No interesa al capitalismo un ser humano integrado, capaz de atender con madurez a sus necesidades. Si fuese así, no podría explotar el cuerpo y la sexualidad comercialmente y en grande escala cuando ellos se revelan óptimos instrumentos de grandes negocios y lucro fácil. Y entre una y otra postura, se encuentra un ser humano que no hace mucho caso a los dos extremos y que, por su estilo de vida, recursos técnicos y ocupaciones, se encuentra ajeno al valor del cuerpo. Serían por lo tanto tres las actitudes principales con relación al cuerpo:

- esclavizado, maltratado, castigado, explotado;
- ignorado, como si no existiese o no formase parte del yo;
- divinizado, en la búsqueda compulsiva de placer y bienestar.

De cualquier forma en nuestra cultura no se pretende incrementar la sensibilidad del cuerpo pero sí se busca aumentar su desempeño, intensificar su producción como objeto de riqueza y de poder, de la misma manera que si fuese una máquina. Con Alexander Lowen² podemos afirmar: *"toda experiencia vivida por una persona afecta su cuerpo y es registrada en su mente"*.

¹ La visión dualista que se desprende del platonismo distorsiona la realidad y las consecuencias llegan a un desprecio de las realidades físicas, del cuerpo humano y de la sexualidad entre otras cosas. Se imagina el alma como algo independiente, parte de lo divino y de lo bueno, y el cuerpo como algo material y malo.

² Alexander Lowen, médico y psicoterapeuta en Estados Unidos, es el creador del Análisis Bioenergético, conocido a veces como Bioenergética, una importante escuela de psicoterapia. En 1956 fundó el "International Institute for Bioenergetic Analysis" para la formación de psicoterapeutas. Falleció en octubre del 2008.

EL CUERPO ENTRE NOSOTROS, CRISTIANOS Y RELIGIOSOS

¿Podemos encontrar las tres actitudes anteriormente señaladas entre los religiosos y religiosas? Posiblemente. Pero creo que algunas de ellas hacen más acto de presencia que la otra. ¿La tendencia no es esclavizar o bien ignorar?

Quizá en nuestros días estamos más abiertos a las necesidades del cuerpo, aunque sea con mucha cautela y desconfianza, por aquello de cuidar la salud. Sin embargo, el cuerpo no deja de encarnar plásticamente la tentación y el pecado. Es algo peligroso y amenazador en cualquier momento y circunstancia y por eso no se le debe dar mucha atención y oportunidades. Lo tratamos a distancia, con desconfianza, recelo, como una continua amenaza al ideal espiritual. Con este trato, el cuerpo frecuentemente se encuentra apartado del ego, deseando ser escuchado y al mismo tiempo siendo presionado para no manifestarse. Esa inflexibilidad, no raramente, termina provocando cisión interior, rigidez muscular y, lo que es peor, síntomas psicósomáticos.

Todos nosotros sabemos que vivimos en una cultura narcisista que arrastra y apela para la satisfacción del deseo. Que disculpa y justifica con mucha facilidad y que no define criterios de lo que es correcto y de lo que no lo es con base en valores morales. Para ella es acertado lo que es agradable, produce placer, aumenta el poder y da dinero. En el nivel personal sentimos esa influencia y la reconocemos cuando somos honrados con nosotros mismos.

Como hijos de nuestra época y de nuestra cultura todos somos un poco narcisistas. El narcisismo inclina al individuo para vivir escondido por detrás de una fachada creada para conseguir aceptación y admiración por un lado, y para compensar o negar sentimientos íntimos de inferioridad, discrepancia y desesperación por otro. Se trata de un comportamiento infantil que conduce a la persona a pensar continuamente en el propio provecho, haciéndose incapaz de postergar la satisfacción del deseo.

En la vida religiosa el narcisismo asume muchas formas propias, aparentemente aprobadas y valoradas por la comunidad. Quizás las más frecuentes se refieren al desarrollo y brillo intelectual a ultranza, al don de gentes, a la permanente búsqueda del éxito y del aplauso, al trabajo incansable pero necesitado de reconocimiento. También se manifiesta en la búsqueda permanente del propio agrado bajo la apariencia de una vida religiosa normal y actualizada.

MOMENTO EVOLUTIVO

Siendo niños, buscábamos la satisfacción inmediata y total. Era necesario para el desarrollo. Las pulsiones derivadas de las necesidades básicas se manifestaban sin tardanza y los sentimientos se expresaban con soltura. Claramente se buscaba el placer. Hasta los tres o cuatro años el ego no ejerce control sobre los impulsos de forma que puede experimentarlos y exteriorizarlos libremente.

Ese funcionamiento personal característico de esta edad, también es típico en lo que se refiere al cuerpo como un todo y a los sentimientos. En esos primeros años el niño aprehende su cuerpo, toma posesión de él y lo orienta para los fines que le conviene. Es el comienzo del descubrimiento de sí mismo. La primera orientación la ofrecen los padres en su convivencia y relación con el niño. La presencia de los padres, sus manifestaciones de afecto y cuidados y la manera como se tratan y se relacionan tiene inmensa importancia para el equilibrio afectivo, seguridad y adquisición de valores éticos y morales del niño y futuro adulto. Los padres son también los primeros transmisores de principios éticos y valores morales y religiosos en esta fase en la que la persona necesita y es permeable para asimilar datos

fundamentales con vistas a una existencia sana y satisfactoria. Sin embargo, ese proceso evolutivo no ocurre automáticamente ni necesariamente se construye de manera coherente. Podríamos afirmar que, sin que los padres hayan asimilado vivencialmente los principios que intentan transmitir al hijo y se comporten en consonancia, no se produce la transmisión pretendida.

El *adolescente*, en la pubertad, descubre nuevas dimensiones de sí mismo. El cuerpo adquiere otra imagen diferente de la infancia que acompaña la amplitud de horizontes del mundo externo. Junto a la nueva configuración corporal, nuevas pulsiones afloran con fuerza inusitada y nuevos e intensos sentimientos ganan espacio y se manifiestan insistentemente. Frecuentemente no sabe cómo orientar las necesidades que se acumulan y piden satisfacción, especialmente las de orden afectivo-sexual. En la intensa elaboración que se sigue, poco a poco va entendiendo lo que está ocurriendo con él y aceptando su nueva forma de pensar, sentir y actuar.

La manera de comportarse con los muchos cambios que ocurren, tal como la satisfacción de los impulsos ahora con un mayor nivel de exigencia, es el elemento que irá a probar cómo el adolescente encara su propio cuerpo y el de los otros, además de los valores que fueron interiorizados en la infancia. El grupo de pares o de amigos ejerce una gran influencia en la vida del adolescente porque el adolescente se ve en su amigo, en él se proyecta y le ha de seguir en muchas de sus acciones.

En *cada momento evolutivo* nuestro cuerpo refleja las virtudes y las deficiencias de la persona en cuestión, de la herencia genética, de la educación, de las opciones tomadas, de los ideales ansiados, de las conquistas y frustraciones, de la historia personal. *El cuerpo conserva las marcas buenas y malas de la existencia y las revela*. De esa manera muchas veces manifiesta la tensión que acumulamos, rigidez, exigencia y falta de equilibrio con relación a nosotros mismos. O libertad, naturalidad, flexibilidad y armonía que a partir de la figura corporal y sus movimientos se revela en la vida y en las relaciones.

En nuestros días todavía tenemos orientaciones educativas poco claras en lo que se refiere a la percepción y cultivo del cuerpo. En muchas ocasiones transmiten conceptos y motivan prácticas ya superadas o selladas por un liberalismo que dicotomiza el ser humano o, simplemente, le presenta como objeto de consumo o le encierra en un espiritualismo que no aterriza y se empeña en ignorar la raíz biológica.

Continuamos escuchando todavía hoy en nuestras casas religiosas que no debemos pensar en nosotros y sí en los demás, siendo que quien no siga esta orientación es tachado de egoísta y carente de espiritualidad. Muchas veces en ese contexto de formación recibida y de vida, se entiende la vocación religiosa como superación (¿desprecio?) de sí, del cuerpo, de los sentimientos y deseos y aprecio exclusivo de la entrega continua y sin condiciones a las determinaciones de la institución y exigencias de los otros. Y el religioso(a) se dedica totalmente, día y noche, en los días de diario y en los fines de semana, a una actividad continua, sin tiempo para reflexionar, para escucharse, para orar, para experimentar a Dios, para cultivarse y cuidar de sí. Ocurre, especialmente aunque no exclusivamente, con el *adulto joven* que se encuentra en una fase vital de expansión, valorización de lo externo, de la acción, de la misión, alentada por la falta de personal, por las muchas ocupaciones y tareas que hay que atender y por la dificultad para entrar en contacto consigo mismo³.

Cuando llega la *segunda edad* (a partir de los 40 años aproximadamente), suele surgir la necesidad de tomar conciencia de cultivarse, acompañada de sentimientos de miedo de confrontarse y escucharse, cuya intensidad se relaciona con el trabajo que la persona haya hecho consigo anteriormente. Esa necesidad ocurre frecuentemente en función del surgimiento de problemas físicos, emocionales y

³ Martínez, J.L., *Vida e cuidado do agente de pastoral*, Revista Vida Pastoral, n. 173, nov-diez/93, pp. 2-5.

espirituales que obligan a parar y mirarse. Es la época propicia de volverse para dentro de sí, la oportunidad de reapropiarse de sí mismo, lo que cuando bien orientado reporta salud y desarrollo personal.

En esta fase vital es común que la persona mire para sí misma con una perspectiva más amplia a pesar de que la formación inicial pueda haber sido equivocada en la orientación sobre el cuidado de sí de manera integral. La persona tiende a sentir su cuerpo y a cuidarlo, un cuerpo que denota un cierto desgaste y cambios apreciables en la apariencia física, en la energía disponible y en su funcionamiento, lo que suele comenzar a preocupar. También aparecen dolores musculares y otros disturbios con más insistencia que en épocas pasadas y con mayor dificultad para su superación. Por todo ello son más frecuentes las consultas médicas, la necesidad de descanso, la alimentación equilibrada, el abandono de hábitos perjudiciales como por ejemplo el tabaco o el exceso de alcohol, el trabajo excesivo y se fomentan hábitos saludables como algún tipo de ejercicio físico regular y un estilo de vida más metódico.

Es importante resaltar cómo muchos religiosos(as) realizan esos cuidados básicos en medio de la incompreensión y crítica externa, muchas veces de la propia comunidad, y del sentimiento de culpa indicativo de una deficiente integración del cuerpo a la personalidad y de la aceptación de una necesidad básica que es el cuidado de su ser total. Normalmente, esos religiosos(as) pertenecen a congregaciones que todavía no se abrieron a una praxis más encarnada, más humana con relación a las personas que la integran. Afortunadamente crece el número de congregaciones que despiertan para la importancia de valorar, concreta y eficazmente, a su personal muchas veces después de haber pasado por tristes experiencias de pérdidas y daños irreparables por falta de cuidados esenciales. Posibilitan y estimulan que sus miembros tengan acceso a una vida ordenada en la que puedan cultivarse en todos los sentidos. Sin duda, esas congregaciones dinamizan la misión que desempeñan ya que consiguen revitalizar a sus miembros y en ese aspecto están preparando el futuro.

RIGIDEZ Y FLEXIBILIDAD DEL CUERPO

Anteriormente vimos cómo nos sentimos impelidos, desde nuestra cultura y formación, a valorar la razón, la inteligencia, el consciente, lo que produce resultados y olvidar las emociones, los sentimientos, el gustar, la intuición. En palabras de Alexander Lowen desarrollamos lo masculino, es decir, el ego, la razón, las creencias y la cultura mientras relegamos lo femenino, el cuerpo, el placer, el sentimiento, la fe, la espiritualidad, la naturaleza.

A esta altura de la reflexión se hace necesario formular una pregunta: ¿El desarrollo armónico del ser humano no se encontrará en la unión de ambos polos, en su equilibrio? ¿Seremos capaces de aprehender la realidad a nuestra alrededor y darla una respuesta satisfactoria si falta la razón o el sentimiento o si uno de ellos está bloqueado?

Valorizando la razón, el ego, y menoscabando el cuerpo y la espiritualidad caemos en un ardid intensamente desintegrador. Y como resultado, fácilmente aparece el miedo; miedo de vivir, de desarrollar la vida, de la propia vida, de la historia personal y de la iluminación y confrontación consigo. Y cuanto más miedo tenemos más racionales pretendemos ser, más rígidos nos tornamos, mayor espacio reservamos para el ego, mayor confusión vivenciamos y más profunda se hace la escisión en nuestro ser.

Un religioso educador de media edad, con dolores musculares intensos en la región del cuello y los hombros además de otros síntomas que le ocasionaban un gran

malestar, hace un relato escrito, ejemplar y detallado, de su proceso terapéutico a los cinco meses de haber comenzado su terapia:

"Considero el proceso terapéutico que estoy recorriendo una gracia del Padre. Él que me acompañó durante mi vida, especialmente durante los últimos y difíciles años como director, continuó a mi lado durante todo este año. Estoy convencido que El me dio la oportunidad, los medios y las fuerzas para rehacerme. Cuando pensaba que había hecho un gran descubrimiento que solucionaría el problema y eliminaría la tensión, el dolor de cabeza, el dolor de estómago y las náuseas, algún síntoma no cesaba lo que me indicaba que faltaba algo más y el trabajo conmigo tenía que continuar. Era como la sensación de haber acabado la carrera y haber sobrepasado la meta y, poco después, percibir que faltaba alguna etapa y que debía reanudar la marcha. Mi intención primera de hacer apenas algunas sesiones psicoterapéuticas para eliminar el malestar que sentía, se está convirtiendo en convencimiento de llegar hasta el fondo del pozo y rehacerme completamente, cueste lo que cueste. De esa manera continuamos trabajando lo que aparecía en mi horizonte vital. Surgió clara y fuerte mi situación en el colegio. En realidad yo no quiero estar más tiempo en el colegio, no quiero trabajar como director y no creo que sea este mi lugar. Lo que quiero es trabajar como sacerdote, en la pastoral con el pueblo. Hace un año acepté ser director nuevamente pero lo hice únicamente con la razón, de cabeza. Me obligué a aceptar por la necesidad existente y también, seguramente, por la falta de claridad de mi deseo interior. Todo este año he estado trabajando en algo que no quiero hacer, intentando animarme...por algo que, ahora lo siento claramente, no es más para mí. Ahora siento que estoy dividido. En realidad, no he conseguido unificarme, en este último año, con relación al hecho de ser director. Era algo que, si quería por un lado, por otro aborrecía profundamente y veía que no era ese el trabajo que deseaba hacer por los demás. Es por eso que no me he desvinculado, en los quince años como director, de la actividad pastoral directa a pesar de que suponía un exceso de trabajo y me dejaba prácticamente sin tiempo para mí. Valorando todo el trabajo educativo que realicé ahora debo optar por una misión que esté de acuerdo con lo que pienso y siento. Tomando conciencia de estos hechos en la última sesión y más tarde, ocurrió como efecto casi inmediato una relajación muscular profunda acompañada de una intensa modorra hasta el punto de que reduje por la mitad mis paseos por el colegio y, aunque me encontraba en el medio de la tarde, opté por acostarme y descansar, algo totalmente inédito en mi vida. Tenía la impresión de que estaba ligero, con fiebre,... algo indefinido... pero la ansiedad había cesado casi por completo. No tenía ganas de comer y no cené, me acosté más temprano y me desperté más tarde de lo normal, con menos dolores musculares que en la víspera y bastante relajado. Siento que no tengo más tensión en el cuello y que existe comunicación entre la cabeza y el cuerpo posibilitando el flujo de energía. Por la mañana el intestino estaba suelto, señal de que estaba expulsando todo el material anteriormente recluso, reprimido y no concienciado. Por la mañana sentí menos deseos de salir de la escuela para hacer cualquier cosa y decidí quedarme en casa trabajando. Un comportamiento nuevo ya que me era difícil mantenerme en un sitio y hasta sentarme para escuchar a las personas. La ansiedad pinchaba para que me moviese, para hacer muchas cosas diferentes al mismo tiempo y para salir de casa. El trastorno intestinal duró casi tres días mientras sentía que la energía psíquica clausurada se había deslocado para ahí y estaba siendo eliminada. Progresivamente me estaba sintiendo más íntegro, entero, unido, sin barreras

ni nada para esconder de mí mismo, sin nada que temer, preocuparme y crear ansiedad. Me veía tomando conciencia de la verdad sobre mi y de las experiencias y acontecimientos que no habían sido elaborados. No era cuestión de situaciones exteriores amenazadoras, sino de fantasmas interiores que ciertos pensamientos provocan. A medida que reconocí la verdad se restauró el equilibrio. Todavía subsiste cierta aprehensión, seguramente originada por pensamientos que hacen presentes la ansiedad y los miedos que anteriormente ocurrían. Pero, interiormente, siento la unidad del ser y una paz que hace mucho tiempo que no experimentaba. El trabajo conmigo mismo, sin embargo, debe continuar."

Sabemos que en nuestro cuerpo fluye una energía que podemos llamar de "energía vital" que le recorre en toda su extensión. Una energía cuyas características y contribuciones no conocemos mucho, pero que es esencial para el equilibrio y la vida. Se produce por medio del metabolismo corporal gracias a la alimentación, sueño, ejercicios, descanso. Contribuye para el equilibrio básico del organismo el cual se mantiene gracias al flujo de dos tipos de energía o dos energías opuestas, una actuando desde abajo y la otra desde arriba. En el Taoísmo, milenaria filosofía china, se las denomina Yin y Yang y representan, respectivamente, la energía de la tierra y la energía del sol. El Yin está asociado a lo femenino y el Yang a lo masculino. En el símbolo del Tao, el Yin y el Yang se ubican lado a lado, sin oposición, en armonía. Esa energía que fluye constantemente es señal de vitalidad y se revela en dos polos energéticos opuestos que, cada uno por su lado, tiende a ocupar un espacio en el organismo y en ese litigio provocan la armonía o desarmonía energética.

En la psicología encontramos ese referencial energético en el ego y sus directrices en oposición a las pulsiones de los instintos, en la lucha entre la ley y el deseo, la razón y el sentimiento. El ego aspira a ordenar la vida y el comportamiento con sus reglas y orientaciones basadas en experiencias pasadas y percepciones presentes, orientando, interpretando y controlando la manifestación del deseo. Si se le deja actuar no solamente puede neutralizar la legítima satisfacción de los impulsos, sino también la vivencia madura de valores espirituales. Como ocurre con el Yin y el Yang cuando predomina uno u otro, se perturba el equilibrio personal del cual depende la salud. Con todo, *la persona sana* se experimenta equilibrada energéticamente, se siente libre para expresar sus impulsos y sentimientos y conserva el autodominio necesario para hacerlo de manera apropiada y eficaz.

Los sentimientos y actitudes neuróticos se encuentran largamente estructurados en el cuerpo en la forma de tensiones musculares crónicas. En este estado, el ego con su necesidad de controlar la vida interior y exterior de la persona, negando e inhibiendo las reacciones naturales del cuerpo, crea en nosotros presiones excesivas que terminan por alojarse en nuestros músculos, nervios y órganos internos. En consecuencia, la persona, además de tensiones musculares, revela rigidez emocional en la manera de tratar sus sentimientos y lidiar con la realidad exterior. Socialmente aparece inflexible, armada, a la defensiva contra todo lo que intente alcanzar e invadir su corazón, despertar sus sentimientos y cambiar su comportamiento. Esa rigidez afecta todo el funcionamiento del organismo y facilita las enfermedades tanto físicas como emocionales y espirituales.

La salud mental no puede ser dissociada de la salud física y de la salud espiritual. La salud humana comprende los tres lados de la persona en su funcionamiento armonioso e integrado⁴. En ese sentido no ayuda mucho la medicina

⁴ Entre nosotros, religiosos(as), debemos prestar atención especial y observar siempre que nos sea posible: "Cuidar de dolores corporales (cabeza, columna, etc.), malestar (digestivo, tensión alta, etc.), exámenes periódicos de la vista, oído, boca; revisión general y regular preventiva (de colesterol, azúcar

occidental que habitualmente trata al enfermo de manera organicista y mecanicista, dejando de actuar sobre los factores de personalidad y elementos espirituales que predisponen a la perturbación física.

Siendo flexible y con fe en ella misma, capaz de darse un voto de confianza, la persona puede permitir que sus impulsos naturales fluyan libremente, modificándolos apenas cuando se trate de garantizar que su expresión sea socialmente adecuada. *La flexibilidad está asociada al amor, a la normalidad y a la salud. La rigidez está asociada a la negatividad, la enfermedad y la neurosis.*

La *rigidez muscular*, es señal de acumulación de tensión y aparece frecuentemente en dos puntos bien característicos:

1. Entre la cabeza y el cuerpo, en el cuello, indicando la división de la persona entre su cabeza y el resto de su cuerpo, entre la razón y los sentimientos. Cuando esto ocurre la persona también se encuentra separada de sus semejantes, distante de la realización afectiva.

2. En la base de la pelvis. En la mayoría de las personas la base de la pelvis está rígida en virtud de un miedo inconsciente de que relajarla puede resultar en una descarga indeseada, urinaria, fecal y sexual. Supone abandonar un control duramente conquistado y que se debe mantener. Ese miedo tiene su origen en experiencias precoces que envuelven el aprendizaje del uso del orinal y de instalaciones sanitarias y en experiencias afectivas y sexuales traumáticas. Así cualquier temor afecta la base de la pelvis. En ese caso la persona estaría con dificultades para lanzarse a la acción y procurar la realización de sus potencialidades existenciales.

Vía de regla, nuestros movimientos solamente son graciosos cuando dejamos que la ola energética fluya libremente partiendo del suelo, de nuestros pies, hacia arriba. Por gracioso se entiende libres, relajados, espontáneos. Estamos ligados al suelo por medio de nuestros pies y piernas. En la *bioenergética*, si la ligación es vital, se dice que la persona se encuentra aterrizada. Eso significa que la persona sabe quién es y cómo es su situación, tiene conciencia de su individualidad, deposita confianza en sí. También es indicativo de su ligación a las realidades básicas de la vida, al propio cuerpo, a la propia sexualidad, a las personas con las que el individuo se relaciona, a los propios valores, al ambiente en el que vive. Por todo ello es importante observar cómo me quedo en pie y cuánto tiempo estoy ligado a la tierra. Si la persona es segura quedará de pie de forma naturalmente erguida, bien apoyada en el suelo. Si la persona está con miedo, asustada, tenderá a encogerse y a reducir su contacto con la tierra. Si está triste o deprimida, su cuerpo estará encorvado y apenas se dará la oportunidad de apoyarse y caminar. La cualidad del contacto con la tierra determina el sentido de seguridad de la persona y su particular manera de establecer contacto con el mundo⁵.

en la sangre, estado físico general); ejercicios físicos frecuentes, a ser posible diarios; alimentación suficiente y adecuada; uso de medicamentos con prescripción médica; evitar el tabaco y beber alcohol en dosis moderadas; tiempo suficiente de sueño y descanso diario; esparcimiento; higiene personal; vestuario; imagen corporal; vacaciones anuales; convivencia con los compañeros; estudio y formación permanente; tiempo diario de oración; frecuencia de los sacramentos de la Eucaristía y de la Penitencia." José Luis Martínez, *"Cuidar de sí", in A segunda idade da vida religiosa*. Grupo de Reflexão de Psicólogos da CRB Nacional, 1995, São Paulo, Ed. Loyola, p. 18.

⁵ "El sentimiento básico de seguridad de un individuo es determinado por la relación que este tuvo con su madre durante la infancia. Experiencias positivas, cuidados afectuosos, protección, cariño y aprobación, posibilitan que el cuerpo del niño crezca de una manera naturalmente flexible y graciosa. El niño siente su cuerpo como una fuente de placer y satisfacción, se identifica con él y a través de él vislumbra su naturaleza animal. Ese niño crecerá en contacto con la tierra, con un fuerte sentido de seguridad interior. Por otro lado, cuando un niño se resiente de la falta de afecto de su madre, su cuerpo se contrae. La contracción es una reacción natural a la baja temperatura y a la frialdad emocional. Cualquier gesto que

Investigaciones recientes centradas en los elementos que estimulan un crecimiento armonioso, realizadas principalmente en los EUA y en los países escandinavos, reafirmaron la importancia de la presencia de la madre como ya resaltamos arriba, e indican que el padre también debe estar presente en los comienzos de la vida del niño. Henry Biller⁶, afirma que los niños que sufrieron la ausencia del padre al comienzo de su vida quedan más perjudicados, en las varias dimensiones de su personalidad, que aquellos que fueron privados del padre en una edad más avanzada.

Una investigación reciente de *Carnegie Corporation* (EUA), centrada en bebés y niños de corta edad, titulado "Informe Carnegie", reveló la crisis silenciosa de un número creciente de niños que no se desarrollan bien y que tienen propensión para presentar problemas sociales. Principalmente niños en condiciones de pobreza. Cuando la nutrición es suficientemente atendida y existe una estimulación adecuada generalmente el niño tiene una buena perspectiva para desarrollarse y aprender. El hecho se propuso (abril de 1994 - *US Today*), como una cuestión de interés nacional, como un medio de disminuir la problemática social, tal como la agresividad y la violencia.

Podemos entonces imaginar cómo es importante tener conciencia de la propia experiencia de vida y favorecer la elaboración de las situaciones que hayan colaborado para una escisión del ego, muchas veces verificable en el plano corporal. En esa tarea de ajuste personal no necesitamos auscultar en las profundidades de nuestro ser para traer a la superficie lo que quedó en el olvido *pero sí lo que permanece en el recuerdo* y que, de vez en cuando, agujonea e incomoda. Usualmente es ese material el que necesita ser trabajado y reordenado.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE AGRADA DE TU CUERPO?

En una encuesta entre religiosos(as) de la Conferencia de Religiosos del Brasil, realizada por Edenio Valle⁷, a la que respondieron 11 representantes masculinos y 78 del sexo femenino, todos situados en la media edad o en una franja entre 40 y 65 años aproximadamente, se verifica que la gran mayoría tiene una autoimagen corpórea positiva. Esa imagen es objeto de atención y cuidados especiales entre las mujeres, en las que se da una "vanidad" femenina atenta a la apariencia y gracia del cuerpo. Ese resultado es particularmente importante porque indica que los religiosos(as) nos estamos abriendo a una concepción más amplia del propio ser, superando tradicionales divisiones maniqueas y enfrentando recelos a respecto del cuerpo y del cuidado de sí. Esto ocurre con una generación de personas que presenciaron transformaciones, en un corto período de tiempo, en prácticamente todas las áreas humanas y técnicas como nunca antes se había producido. Esas personas tuvieron una educación básica en un contexto bien diferente del actual en todos los órdenes.

manifieste insensibilidad por parte de la madre, perjudica el sentido de seguridad de los hijos ya que rompe la relación con su realidad básica. La madre es nuestra Tierra así como la Tierra es nuestra madre universal. Cuando la inseguridad se haya alojado en su cuerpo, la persona cae en un círculo vicioso pues continuará sintiéndose debilitada mucho tiempo después de haber dejado de depender de la madre. El problema de la inseguridad no puede ser resuelto si la persona no tiene conciencia de su falta de ligación con la tierra." (A. Lowen, *A espiritualidade do corpo*, São Paulo, Cultrix, 1990, pp. 121-125).

⁶ Henry Biller, "*Fatherhood: Implications for child and adult development*", en *Handbook of Development Psychology*, 1982, p. 706.

⁷ "Pesquisa sobre a vida religiosa na segunda idade", in *A segunda idade da vida religiosa*, Grupo de Reflexão de Psicólogos da CRB Nacional, Ed. Loyola, 1995, pp. 117-180.

Ahora si quieres puedes hacer una rápida investigación contigo mismo. Verifica si las respuestas mayoritarias, descritas abajo, están de acuerdo con tu opinión cuando te confrontas, piensas y sientes tu corporalidad. Pueden servirte de guía las respuestas concretas y bien interesantes de los religiosos(as) de la investigación.

A) *Aspectos que más agradan de la corporalidad:*

1. Partes del cuerpo: ojos, rostro, senos, piernas, manos, cuadriles, dientes.
2. Elementos del conjunto: manera de ser, feminidad, armonía.
3. Cualidades específicas: elegancia, belleza, robustez, coloración de la piel, agilidad, altura, reflejos.
4. Aspectos interiores: capacidad de ser, corazón amante, servicio.
5. Ausencia de defectos: no ser gorda, tener pocos pelos, ausencia de arrugas, etc.

B) *Aspectos corpóreos considerados desagradables:*

1. Pérdida de funcionalidad y capacidad física.
2. Aparecimiento de enfermedades y defectos varios debidos a la edad, como la calvicie, la flaccidez de los senos, etc.

No podemos olvidarnos de la *influencia social y cultural* y, en especial, de la modernidad que intensificó la utilización del cuerpo como objeto de producción, satisfacción y placer con una orientación marcadamente sensual e individualista. El objetivo principal, de la búsqueda alucinada e insaciable de satisfacción es el propio individuo. Y en este contexto la sexualidad asume formas de expresión orientadas para la propia utilidad y provecho, en abierta oposición a la Iglesia que, a su vez, orienta a los cristianos dentro de una óptica tradicional, exigente y controladora del pensamiento, palabra y obra. Todavía hoy nos sentimos herederos de esa óptica sexual perfeccionista, frecuentemente confusos por no saber cómo orientar nuestra vida sexual y de las otras personas que solicitan nuestra ayuda en esta importante área.

La Iglesia de nuestros días aparece como voz casi exclusiva en la defensa de una moral sobre el cuerpo y, específicamente sexual, que implica un rígido control de la práctica del sexo. En contraste, a los cristianos católicos cada vez más les importa menos las orientaciones de la Iglesia y asumen un comportamiento sexual independiente de la moral católica y dependiente de las opiniones y prácticas mayoritarias en la sociedad donde viven.

LA SEXUALIDAD

Es un hecho corriente la exploración de la sexualidad, a nivel comercial, en grande escala. Se ha convertido en un excelente negocio para muchos individuos y empresas. No solamente la comercialización directa de la práctica sexual sino, y principalmente, de formas refinadas de manipulación del cuerpo como grande instrumento de ventas. Es cada vez más frecuente la asociación de toda clase de productos al placer derivado del cuerpo. El capitalismo no considera más la práctica sexual como una amenaza al lucro sino como fuente de un excelente negocio. Por ello las orientaciones de la Iglesia son indeseadas al interferir en el uso del cuerpo como búsqueda de lucro⁸.

⁸ Claudio Vital de Lima, *Revista Insight*, n. 38, pp. 23-27.

Creo que la sexualidad debe ser retomada en su total importancia para la vida e integración de la persona. Impregna el cuerpo y el espíritu, las relaciones, las actividades, el contacto con Dios. Pero exige un proceso de desarrollo porque el sexo humano no es, *a priori*, humano, debe convertirse en humano, debe humanizarse y, cada vez más autotranscenderse, como dice V. Frankl. Ello implica en no atender de inmediato los reclamos del espíritu ni considerar el sexo como una necesidad más semejante al comer o beber. El sexo humanizado no puede prescindir del amor, de la ternura y de la dedicación al otro. El sexo sin amor, apenas genital, objetivando el propio placer, está desprovisto de significado y en sí mismo se convierte en una práctica deshumanizada.

En esta visión humana y revitalizadora de la sexualidad coinciden varias líneas de psicología actuales las cuales desarrollan con mayor amplitud la relación necesaria entre cuerpo, mente y espíritu. La experiencia nos revela que, en el momento que el cuerpo gana vida, es decir, la superficie corporal se aviva y es capaz de responder a las excitaciones, el comportamiento sexual compulsivo y la promiscuidad cesan. Entonces la sexualidad asume un nuevo significado para la persona. Pasa a representar el deseo de proximidad física en vez de la necesidad de descargar una tensión desagradable. Se vuelve una manifestación de amor y de afecto⁹.

Algunas señales positivas y negativas del funcionamiento de la sexualidad entre los religiosos(as) y sacerdotes serían:

Positivos:

- Sentirse capaz de amar a personas del sexo opuesto.
- Sentirse amado por las otras personas.
- La energía sexual y afectiva fluye a través de la consagración o del celibato.

Negativos:

- Concentración del amor en una persona, o cargo o cosa.
- Aislamiento, dureza, incapacidad de amar.
- Sexualidad-espiritualidad divididas, separadas entre sí, no integradas.

En la relación sexual matrimonial humanizada el amor se palpa en todos los contactos de las dos personas, siendo el contacto sexual una importante manera de revelarse su amor mutuo. El compromiso de ambos, parte integrante de su amor, se concreta en la mutua fidelidad lo que, a su vez, es una consecuencia natural de la vivencia del amor. La orientación cristiana sobre este tema encuentra su apoyo en el sexo humanizado que se orienta para una mayor plenitud humana. En esta perspectiva y procurando un equilibrio afectivo-sexual, cuando la persona asume el compromiso matrimonial, la relación con el cónyuge y la práctica sexual se convierten en manifestación concreta del amor. Cuando lo que se asume es la consagración religiosa o el sacerdocio, la relación personal con Dios y el servicio a los demás son manifestaciones de la orientación del afecto y de la energía sexual. El proceso sano, en uno u otro estado de vida, implica la actualización de la energía y potencial afectivo-sexual en beneficio del otro o de los otros con quienes se comprometió la propia vida. En esa dinámica vital se compromete el cuerpo tanto cuanto los sentimientos y los valores personales.

⁹ Alexander Lowen, *O corpo traído*, Ed. Summus, Rio de Janeiro, 1989, p. 91.

PROCESO DE CRECIMIENTO INDIVIDUAL E INSTITUCIONAL

La vida humana es un continuo proceso. Se estructura como de expansión hasta alrededor de los 40 años y de introversión a partir de esa edad. Durante el período de expansión, el cuerpo es exigido y responde "con generosidad" a los requerimientos y exigencias de la realidad que cerca a la persona; en el momento de la introversión, el cuerpo se visualiza más intensamente, tiende a contraerse y solicita más cuidados. Quien durante la primera edad cuidó convenientemente de su cuerpo, normalmente, podrá esperar que este se encuentre en condiciones favorables para vivir con intensidad y sin grandes limitaciones la segunda edad, y llegará a la tercera edad manteniendo la gracia corporal y el bienestar propio de una integración bio-psico-espiritual alcanzada.

La introversión propia de la segunda edad, sin embargo, no consiste en centrar constantemente la atención en el propio cuerpo y estar pendiente continuamente de sí mismo, de forma narcisista. Si esto ocurre, la persona disminuye considerablemente, cualitativa y cuantitativamente, el contacto con la realidad y con las personas que la cercan, lo que implicaría aproximarse de una disfuncionalidad psicosocial. En ese caso la persona limita su capacidad de trascender a sí misma y de profundizar en el conocimiento de su verdadero yo.

La salud en cualquier edad es más que la ausencia de enfermedad, *supone estar en armonía consigo, con los otros y con Dios*. La persona se escucha, es sensible a todos los lados de su ser y vive en función del sentido de su existencia. Relativiza todo lo que no sea parte de su experiencia, procura su propia verdad honradamente. Acepta y convive con su "sombra"(inconsciente) y con las polaridades que se presentan en el transcurso de su vida: deseo-ley; ideal-realidad; potencialidades-limitaciones; salud-enfermedad; razón-sentimiento... Está reconciliado con su pasado, vive el presente y proyecta el futuro sin demasiada angustia. Se encuentra en proceso de individuación. El proceso de madurez individual anda, normalmente, *unido a la apertura para la transformación y cambio institucional* que se pueda vislumbrar, en este caso, la institución de la vida religiosa, concretada en la congregación y en la propia comunidad. Con ello no se quiere decir que el proyecto personal y el institucional necesariamente apunten en la misma dirección. Pero sí quiero resaltar que la persona saludable e integrada es capaz de valorar y utilizar su potencial, en un grado satisfactorio, *en beneficio de los proyectos personales y comunitarios*. Es capaz de detectar cambios necesarios en la institución y ajustarse a nuevos estilos y formas de convivir con ellos. En este supuesto la experiencia de la persona sería importante en la medida que intensifica las posibilidades de detectar, aceptar, adecuarse e implantar los cambios que se hagan necesarios.

Todo cambio congregacional está directamente relacionado con el "cuerpo" de la congregación, es decir, con sus miembros. No depende simplemente de transformar, eliminar o crear principios y estructuras sino de *formar, actualizar, sensibilizar los "nervios" del cuerpo, o lo que es lo mismo, las personas*. Y en ese punto corresponde trabajar con el estado de salud o de enfermedad, flexibilidad o rigidez de la congregación en sus diferentes niveles. Cuando no se trabaja, puede suponer contemplar cómo pasa la oportunidad y el tiempo oportuno para el cambio con el consiguiente desgaste de los miembros más preparados y sensibilizados. Cuando sí se trabaja, es importante comprender el hecho de plantar con una visión de largo plazo, sabiendo que los cambios en las personas y estructurales son lentos y no ocurren de un día para otro.

Las estrategias en las que se basan las organizaciones civiles para todo tipo de acción institucional, están pasando de modelos autoritarios para *modelos de cooperación*, en los que el funcionamiento no se apoya en el ejercicio de la autoridad que, en sí misma, es disfuncional, y sí en el conocimiento y diálogo que favorece la

convivencia, el trabajo en equipo y el tomar decisiones juntos. Quien pone en riesgo el modelo de cooperación generalmente es excluido. En ese sentido, las organizaciones empresariales priorizan las habilidades de comunicación y de relación a la hora de escoger nuevos directivos, de forma que sepan trabajar los conflictos con madurez y sean facilitadores de las tareas y del crecimiento de las personas. Lo importante de la dirección, en esta óptica, no es hacer, sino *hacer que ocurra*. Lo que se procura, en definitiva, es una mejora continua en el ambiente de trabajo, en la producción y en el lucro con el menor coste posible.

¿En la Iglesia y en la vida religiosa invertimos de esa manera? ¿Tenemos esa visión en lo que ella tiene de humano? Es verdad que las congregaciones religiosas no pueden, sencillamente, expulsar a los miembros efectivos que se acomodan y no se adaptan a las nuevas maneras de vivir y funcionar, a los nuevos desafíos del ambiente y a las nuevas exigencias de la evangelización. Para prevenir situaciones irremediables en ese punto, se tiene la formación inicial y más tarde, la formación permanente con toda la importancia que se les debe dar en un contexto educativo amplio, abierto e integrado. Pero el cuerpo de la congregación y la congregación como un todo debe ser capaz de transformarse para mejor servir a los hombres y enfrentar con éxito los nuevos desafíos. En caso contrario podemos concluir, aprendiendo de la historia, que tampoco servirá a Dios y no podrá subsistir por mucho tiempo. La institución congregacional no solamente debe ser capaz de evangelizar efectivamente a los hombres y mujeres contemporáneos sino también ser un elemento que impulsa el crecimiento de las personas que la integran. Cada vez está más claro que, sin atender convenientemente a las necesidades de sus miembros, no podrá responder satisfactoriamente a las exigencias ineludibles de la evangelización en los nuevos tiempos.