

Habitarnos

Son muchas las “cosas” que pueden obnubilarnos.

Desde los contenidos de una vidriera luminosa hasta un marquise de chocolate o una pizza.

Nuestro impulso nos lleva a ellas, como un bichito que buscando la luz, sucumbe.

En muchas ocasiones convertimos a esas cosas en nuestras. Incorporándolas, las llevamos a nuestros hogares, las alojamos en nuestros cuerpos, las ponemos entre nosotros y los otros.

Las cosas comienzan a multiplicarse y ocupan espacios, las acogemos en nuestros interiores. En ocasiones, se convierten en inquilinos que se establecen, llegando a ocuparlo todo, dejándonos poco lugar para nosotros mismos, hasta el punto de olvidarnos que el hogar era nuestro, que el cuerpo éramos nosotros.

Desde algún mínimo rincón llega una voz. Alguna forma en que protesta el cuerpo que se siente abotagado. Con suerte, nos avisa que lleva demasiada carga. Que solo puede llevarla pagando con el precio de su inmovilidad, de su mutismo, de su tristeza, de su abandono.

A veces ni siquiera vemos las cosas, solo las miramos. Queremos incorporarlas sin pensar. Tragarlas, tenerlas adentro. No hay freno para este impulso que funciona en automático. ¿Cómo separarnos de ellas, si hasta parece que las queremos? Nos hemos acostumbrado a ellas como un esclavo a su amo. Nuestra relación es tan directa que parece que nada se interpone entre esas cosas y nosotros. Es tan próxima esa relación, tan íntima, que ya ni nos preguntamos si las deseamos, y nos avergüenza pensar que no podemos vivir sin ellas. Las cosas se hacen poderosas, nosotros nos debilitamos, les tenemos miedo, nos sentimos impotentes ante su presencia.

Nos hacemos adictos sin siquiera darnos cuenta.

Pero si la voz, la que viene del rinconcito, esa que no queremos ni oír, se intensifica promovida por la fuerza de algún tipo de dolor (de cabeza, de pies, de columna, del alma...), logra atravesar nuestra sordera y se hace escuchar, nos obliga a preguntarnos: -¿qué nos está pasando? ¿Cómo aliviarnos este malestar?

La respuesta, aparentemente simple, dicha desde este lugar del darse cuenta, no resulta tan fácil de alcanzar.

- Aliviar al cuerpo, sacarle carga, peso, cosas.
- Aligerarlo, liberarlo de la esclavitud de las cosas, para fluya libre.
- Alistar al cuerpo, para que atento atienda sus verdaderas necesidades. –
- Alimentarlo, hidratándolo, lubricándolo, nutriéndolo, para energetizarlo.

Y las emociones, las ansiedades, las sensaciones, - ¿dónde están?

¿Qué lugar tienen? ¿Son indeseables?

- NO! Son la voz de nuestro cuerpo. Nos informan. Nos avisan acerca de qué nos duele, qué nos cansa, qué nos entusiasma y qué nos interesa.

Y si no las atendemos, se concentran, se amargan, se avinagran, se hacen efervescentes y estallan.

Toman una forma monstruosa, se disfrazan y les tememos. Las desconocemos. Deseamos aplacarlas...ofrendándole cosas y más cosas.

A veces se callan. Solo por un rato, un momento, un instante y luego vuelven a crecer y crecer.

¿Y si miráramos a nuestros monstruos?

¿Si les preguntáramos qué quieren, qué necesitan, qué nos piden?

¿No veríamos a las emociones discriminándose, separándose? Y así podríamos identificarlas y modularlas. Acogerlas como visitantes pasajeros que nos enseñan algo y se van, dándonos lugar para nuevas vivencias...nuevas escuchas, nuevos movimientos.

Movimiento y palabra.

Ambos emergen como un impulso desde el interior del cuerpo. O como una reacción de respuesta a lo que el mundo ofrece. En su camino hacia el mundo atraviesan la piel, y aunque no lo busquen, informan, comunican. Tocan a otro. Contactan, acarician, detienen.

Son infinitas las acciones que su combinatoria produce. Exquisitas formas, manifestaciones de la vida.

Disponer de voz, de un amplio espectro de movimientos posibles, nos devuelve el cuerpo, nos entrega a la vida. Como siempre, inaprensible. Solo presta para ser vivida.

La bolsa o la vida.

¿Qué elegimos?

¿Seremos nuestros propios ladrones? ¿Nuestros mismos carceleros?

¿O danzaremos los matices de nuestro modo de vivir la libertad?

Justamente hoy, sabemos de los efectos que los acopios, la acumulación, la voracidad, la lujuria, el consumo, nos producen.

Justamente hoy, sabemos de los despojos, la deprivación, la marginación, lo que las carencias más absolutas, nos causan.

Juguemos, bailemos balanceando nuestras entradas y salidas.

Intentemos equilibrarnos.

Seremos más justos, más vivos, más felices.

Estaremos más satisfechos.

Y mientras vivamos así, podremos decir que nuestra tarea está siendo cumplida.

Dra. Diana Fischman, ADTR.

Habitarnos – Capítulo de **b r e c h a**

Talleres de Danza Movimiento Terapia:

“Perder peso y ganar fuerza”

www.brecha.com.ar