



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

LO SOCIAL, LA CALIDAD DE VIDA Y EL CUERPO

TESINA ENSAYO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LA
LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

P R E S E N T A:

LEONOR ISABEL ESPINOSA ARROYO.

ASESOR: MTRO. VICENTE GODÍNEZ VALENCIA.

MÉXICO, D.F.

ENERO DEL 2012.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

En primer lugar a mi poder superior por todas las bendiciones que he recibido en esta vida. Agradezco a mis padres Leonor y Salvador por haberme dado la vida, el ejemplo de que es linda y vale la pena vivirla, me dieron todo el amor y cuidados que fueron capaces así como la oportunidad de recibir la educación adecuada para sentar las bases de la persona que soy el día de hoy. Gracias, los amo.

Dedico este trabajo a Isela, mi compañera, quien participo con su entusiasmo y tolerancia en mis momentos de estrés y júbilo por estar logrando cerrar este ciclo. Nunca imaginé el gusto que le dio a Sebastián, la noticia de que me titularía, gracias por tu apoyo con las entrevistas. Los amo.

Mi gratitud para Coral, pues su entusiasmo me ayudó para decidirme a terminar con este pendiente. Vicente Godínez su presencia, dirección y acompañamiento en este proceso fue muy agradable, me ayudó a vencer los miedos y fue tenaz cuando lo necesite. Adri desde la distancia, estuviste tan presente y acompañándome en el proceso, gracias. Por gracias a tu tolerancia y paciencia por mi ausencia en tu vida en estos tiempos. Chavo tus palabras y ánimo me acompañaron, gracias.

Hay muchas personas que en su momento ayudaron e influyeron para que hoy logre concluir con este trabajo entre ellas están Porfirio, Laura Mirandé, Margarita Flores, Lichita Escalante, mi querida Su, mis tías Paty, Tere, Anita y Rosy, quienes se han puesto tan contentas por este evento, mis amigos Raúl, Aurora, Laura Elena, Araceli, Laura Navarro, mis comadres Laura y Faba a todos y cada uno muchas gracias por su entusiasmo y alegría por mi logro.

A Male y a Luis gracias por su cariño y el gran apoyo que me brindaron en mis años de estudiante, también les toca mi gratitud.

A mis sinodales, muchas gracias por sus comentarios y correcciones que mejoraron este trabajo, fue un placer trabajar con ustedes.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo	3
Introducción	3
1 Lo que dice el cuerpo socialmente	8
1.1 Georg Simmel	8
1.2 Erving Goffman	12
1.3 Norbert Elías	17
1.4 Anthony Giddens	20
1.5 Pierre Bourdieu	22
2 Vivir bien sentirme bien	25
2.1 Calidad de vida	25
2.2 El concepto de salud	30
2.3 La vida moderna	33
3 Sanando tu primera casa, tú cuerpo	41
3.1 Terapias alternativas	41
3.2 Tipos de terapias alternativas	46
3.2.1 La Acupuntura	46
3.2.2 La Homeopatía	47
3.2.3 La Iridología	48
3.2.4 Las Flores de Bach	49
3.2.5 El Reiki	51
3.2.6 La Danzaterapia	52
3.2.7 Las Constelaciones familiares	53
3.2.8 La Psicoterapia corporal	54
3.2.9 El Psicoanálisis	55
3.2.10 La Gestalt	56
3.3 Lo que cura	57
3.4 Una sesión de masaje de relajación profunda	59
Conclusiones	65
Bibliografía	68
Anexo I	71
Anexo II	81

Introducción

En la actualidad el concepto del cuerpo desde la perspectiva sociológica, está teniendo mucha importancia ya que durante varios años se dejó a otras áreas del conocimiento como la medicina o la psicología, sin embargo los sociólogos como Greorg Simmel, Erving Goffman o Pierre Bourdieu entre otros, han hablado de él y por la evolución que ha tenido nuestra sociedad hay nuevas concepciones y tratamientos del concepto, mismos que analicé.

Del mismo modo el concepto de calidad de vida se ha transformado en los últimos años así que también hice una revisión de su significado e importancia en la vida globalizada del momento. El individuo como célula de esta sociedad busca hoy en día nuevas alternativas para su salud, ya que el sistema que ofrece el Estado actualmente está cada vez más caduco, debido a la visión tan seccionada de las personas y las enfermedades, a la relación de poder que tienen los doctores con los pacientes y a las relaciones deshumanizadas que se mantienen en esta sociedad, entre otros factores. Hay un retorno a la búsqueda de opciones más naturales, en las que se vea al paciente individualmente, con sus especificidades y particularidades, como una unidad y no como una parte. Es por esto que han surgido nuevas opciones alternativas para la salud, los masajes de relajación profunda entre ellas. Y con éstas opciones los individuos han buscado mejorar su calidad de vida.

Mi profesión de socióloga me ha dado, desde hace 26 años que salí de la facultad, la visión y el deseo de conocer a los individuos y a mi sociedad desde el punto de vista de la salud. No estoy identificada con el modelo imperante del consumismo y considero que es de vital importancia para la evolución hacia nuevas relaciones sociales, un cambio en el paradigma vigente, de salud-enfermedad.

Desde hace 18 años he podido percibir la importancia de recibir de manera constante o eventual, dependiendo el caso, un masaje de relajación. Mis pacientes al terminar un masaje tienen un estado de ánimo más equilibrado y eso les permite observar, sentir y pensar en su vida o problemática del momento, con mayor claridad. Cuando dejamos de tener un dolor físico, aliviado por el masaje,

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

podemos ver la situación que nos agobia de manera más “neutral” somos más objetivos, le bajamos a la emoción y la toma de decisiones es más fácil.

A diferencia de tomar una pastilla y anular el síntoma, en el masaje, mis pacientes, se hacen conscientes de la problemática que los aqueja en su cuerpo y desde ésta perspectiva hay mayor alivio y una posición más crítica sobre su situación personal.

Es por todo esto que considero importante compartir, a través de este ensayo, mi experiencia profesional y de alguna manera influir en los lectores para que consideren la importancia de ver su salud desde un punto de vista integral, así como dar el testimonio de que la misma sociedad ha ido demandando nuevas opciones para mejorar la salud y la calidad de vida.

Es a través de una revisión bibliográfica, que daré a conocer la importancia que tiene, en la sociología, el concepto “cuerpo”, para ello conoceremos lo que han dicho de él autores como Georg Simmel, Erving Goffman, Anthony Guiddens y Pierre Bourdieu así como la opinión que sobre el tema tienen algunos sociólogos mexicanos. Serán de vital importancia los trabajos de Olga Sabido Ramos así como el de David Le Breton.

Olga Sabido, tiene un trabajo en el que analiza el tratamiento que se le ha dado en la sociología al cuerpo, en el que plantea que *“...la centralidad del cuerpo en la teoría sociológica tiene dos niveles analíticos: Uno en el que los agentes se encuentran, se miran, se huelen, se tocan, se distancian, esto es el cuerpo en el orden de la interacción y el otro en el que los cuerpos se han constituido socialmente, ...la historia se ha hecho cuerpo, las prácticas sociales suponen formas de actuar con el cuerpo que han sido aprendidas”*.¹

Por otro lado Le Breton, en su trabajo Antropología del cuerpo y modernidad, entre otras cosas nos habla sobre como la sociedad actual necesita hacer una revisión de las prácticas sociales que nos lleven a que la sociedad sea más sana o

¹ Sabido, Ramos Olga; El cuerpo y sus trazos sociales; en Zabludovsky, Gina; Sociología y cambio conceptual p. 216.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

menos enferma y para ello comenta como las terapias paralelas alternativas *“organizan cada vez más las formas de la vida social”* en las que se le da *“primacía al individuo, hay una mayor preocupación por lo natural, por la forma, derecho a la salud, etc.”* y con ello se logra ver al individuo integralmente, es decir, con su parte física, mental, emocional y espiritual.²

Podemos ver en el concepto de cuerpo, un lugar en el que se manifiesta la sociedad y al mismo tiempo la sociedad se expresa de manera muy específica en el cuerpo, en comportamientos y actitudes aceptadas o rechazadas por la misma sociedad y éste es el que se enferma si no se atiende de manera integral ya que ha quedado demostrado recientemente, que el estrés y las exigencias de esta sociedad consumista, competitiva, están dañando a su célula básica que es el cuerpo, es por esto que se requiere de terapias alternativas que puedan aliviar la tensión que genera la propia exigencia social a cada individuo.

El tema de la calidad de vida ha cobrado mucha importancia en la vida moderna, es una demanda de los ciudadanos contar con mejores servicios, opciones de salud y en la medida en que así es, las relaciones sociales de estos individuos son de mayor y mejor calidad.

En este ensayo se realizó básicamente la revisión bibliográfica de los temas a tratar desde una perspectiva sociológica, considerando las diferentes opiniones de los sociólogos clásicos y contemporáneos; y con una serie de entrevistas realizadas a algunos de mis pacientes con lo que di sustento a la idea de que los masajes de relajación son una alternativa que ayuda a mejorar su calidad de vida y la de su núcleo social. Cabe aclarar que sólo son 8 entrevistas y que los pacientes fueron seleccionados aleatoriamente, no hubo criterios específicos para la selección, más que las edades de ellos y el tiempo que tengo dándoles masajes.

Este ensayo cuenta con tres partes, la primera **“Lo que dice el cuerpo socialmente”** es una descripción de las definiciones y el debate sociológico sobre los conceptos del cuerpo, su importancia en la disciplina y su evolución.

² Le Breton, David; Antropología del cuerpo y modernidad, p. 173.

La segunda “**Vivir bien, sentirme bien**” en la que vinculé la salud con lo social, es decir, la importancia de la salud en el individuo y la repercusión social que esto tiene, si yo estoy bien, mi entorno estará mejor y por lo tanto podré ser un mejor integrante de mi sociedad. Conocer los requerimientos y las demandas sociales hacia nuevas opciones de salud.

Y la última parte “**Sanado tu primera casa, tú cuerpo**” en la que expuse mi experiencia en el área de la salud con los masajes y los testimonios de mis pacientes. Así como la enumeración de algunos tipos de terapias alternativas que he utilizado de manera personal o como complemento en el tratamiento con mis pacientes.

La transcripción completa de las entrevistas es el anexo I y el anexo II es una lista de los tipos de masajes que existen y sus características principales.

1 “Lo que dice el cuerpo socialmente”

«Cada momento singular de la vida, es la totalidad de la vida»

Simmel.

Cuando decidí hacer este ensayo y estaba definiendo el tema, empecé a estudiar algunos autores, y me quede muy contenta al descubrir a Georg Simmel, ya que durante mi carrera no lo estudié ni lo conocía. Fue un filósofo y sociólogo alemán de principios del siglo XX (1858-1918) que en su momento no fue muy reconocido, para ejemplo de ello, solo unos meses antes de morir fue que le dieron el nombramiento como catedrático titular de la Universidad de Berlín. Eso se debió a su origen judío. Pero a pesar de esa discriminación él produjo una gran cantidad de libros y ensayos, que en la actualidad han sido editados o reeditados ya que lo han ido sacando del olvido.

Su pensamiento, visión de la vida y obras influyeron en grandes autores alemanes de la escuela de Frankfurt como Heidegger, Jaspers, Lukács, o Block. Para conocer la bibliografía completa en español véase³

Le tocó vivir la era de la industrialización y por lo tanto vio el crecimiento de su pueblo natal, transformarse en una ciudad y todo lo que ello implicó en sus observaciones de la sociedad, las personas dejaron de conocer a sus vecinos, el contacto que antes podía existir se fue diluyendo y la misma sociedad de la época demandaba un distanciamiento entre los individuos, es así como él analiza el cuerpo. Es decir en la interacción de los individuos es en el ámbito en el que Simmel analiza y ubica sus consideraciones.

Según Olga Sabido “Para Georg Simmel la unidad mínima para explicar la sociedad es la *“acción recíprocamente orientada”*, por eso,.... *el intercambio es la forma más pura de socialización*”⁴ y es en el intercambio de miradas o gestos que se logra cierta comunicación entre los individuos. *“El espacio es una forma social y por ello estar lejos o cerca de los otros no es una cuestión de distancia física sino de distancia social; por ejemplo, en la ciudades podemos estar cerca corporalmente y lejos socialmente hablando, de ahí que evitemos a toda costa el*

³ <http://revistas.unal.edu.co/index.php/recs/article/viewFile/9649/10229>.

⁴ Sabido Ramos, Olga; El cuerpo y sus trazos sociales. Una perspectiva desde la sociología. p 217 en Zabudovsky, Gina; Sociología y cambio conceptual.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

*contacto corporal*⁵ si no deseamos tener relación con tal o cual persona. O al revés podemos utilizar el lenguaje corporal para poco a poco lograr un acercamiento social e individual con otra persona.

La imagen corporal sea a través de la última moda o por estar fuera de moda, nos coloca en cierto lugar en la sociedad, nos hace o no pertenecer a cierto grupo o núcleo social. Y esto se da a través del cuerpo y del uso que hagamos de él.

Estoy completamente de acuerdo con lo que es el cuerpo para Simmel, a pesar de que su apreciación tiene más de un siglo, en la actualidad es vigente. Para mí el cuerpo es el espacio y el lugar que ocupa nuestro ser en esta tierra y con él interactuamos socialmente. En esta tendencia al individualismo que se viene generando socialmente, desde el siglo pasado, esta idea de que el cuerpo es la herramienta tanto de control social, por ejemplo a través de la moda, tema que también desarrolló Simmel, como de rebeldía social. Le Bretón habla de las mutilaciones y los tatuajes como ejemplo de esta manifestación social en el cuerpo de los individuos. [Para conocer más las ideas de Le Bretón al respecto se pueden consultar sus textos “Adiós al cuerpo” o “La sociología del cuerpo”]

Simmel inicia su digresión sobre la sociología de los sentidos diciendo que todos los hombres producimos una impresión que va generar en nosotros *“sentimientos de placer y dolor, de elevación o humillación, de excitación o sosiego; todo ello por su vista o por el sonido de su voz, por su mera presencia sensible en el mismo espacio. Nada de esto sirve para el conocimiento o determinación del otro; lo que ocurre es, únicamente, que yo experimento una sensación agradable o desagradable cuando el otro está ahí y le veo y le oigo. Pero esta reacción del sentimiento, producida por su imagen sensible, le deja fuera, por decirlo así. En la dirección contraria se desarrolla, empero, la impresión sensorial cuando es tomada como medio para conocimiento del otro: lo que veo, oigo, siento en él, no es más que el puente por el cual llego a él mismo, como objeto de mi conocimiento.”*⁶ Y todo este conocimiento y percepción se da a través de mi cuerpo. Con él conozco y por él me conocen socialmente. Es mi herramienta de comunicación y de conocimiento. Aunque al interactuar esa primera impresión puede cambiar y llegar a un verdadero conocimiento de la persona, aquí entra el tema de que no sólo somos la imagen que proyectamos al exterior o inclusive, hay ocasiones en que para poder “pertenecer” necesitamos transmitir cierta imagen que nos dé la entrada a ciertos “círculos” o “ambientes sociales”.

⁵ Ibídem p. 217.

⁶ Simmel; Sociología; digresión sobre la sociología de los sentidos. p 237.

Es con la mirada el acto en el que el sujeto trata de conocer al objeto y se entrega a su vez al objeto. Esta es la acción más recíproca *“que existe en todo el campo de las relaciones humanas.... La vergüenza nos hace bajar los ojos al suelo y evitar la mirada del otro.Al bajar la vista privamos al otro de una posibilidad de conocernos. En la línea que une a ambos ojos, cada cual transmite al otro la propia personalidad, el propio estado de ánimo, el propio impulso.... Pero la significación sociológica de la vista depende, ante todo, de la expresión del rostro. En el rostro está almacenado todo.”*⁷

Ubicado en su contexto histórico Simmel cometa que *“Antes de que en el siglo XIX surgiesen los ómnibus, ferrocarriles y tranvías, los hombres no se hallaban nunca en la situación de estar mirándose mutuamente, minutos y horas sin hablar. Las comunicaciones modernas hacen que la mayor parte de las relaciones sensibles entabladas entre los hombres queden confiadas, cada vez en mayor escala, exclusivamente al sentido de la vista, y, por tanto, los sentimientos sociológicos generales tienen que basarse en fundamentos muy distintos. El hecho antes mencionado de que el hombre únicamente visto era más enigmático que el hombre oído, contribuye, seguramente, al carácter problemático que aqueja al sentimiento moderno de la vida, contribuye a la desorientación de la vida general, a la sensación de aislamiento y que estamos rodeados por todas partes de puertas cerradas”*⁸ Esta situación en la actualidad es aún más acentuada, el individualismo, que también explora y comenta Simmel es hoy día mayor a pesar de que existen otros factores que intentan acercar a los individuos en la actualidad, me refiero a las redes sociales y al Internet.

“... a medida que se afina la civilización, decrece la agudeza perceptiva de los sentidos, al paso que aumenta la sensibilidad para lo agradable o desagradable de la impresión. Este crecimiento de la sensibilidad trae consigo –a mi parecer- más sufrimientos y repulsiones que alegrías y atracciones. Al hombre moderno le molestan incontables impresiones; son muchísimas las cosas que no puede soportar sensiblemente, y que las personas de sensibilidad menos diferenciada y más robusta perciben sin ninguna reacción de éste género. La tendencia a la individualización del hombre moderno, la mayor personalidad y libertad para elegir sus vínculos, debe estar en relación con esto”.⁹ Considero que estas ideas son muy ciertas sobre lo que le ha sucedido a la sociedad moderna de hoy, a pesar de que fueron planteadas por Simmel hace más de un siglo. Se han acentuado cada vez más el individualismo y el aislamiento. A tal grado que muchas veces no sabemos qué sucede con nuestro cuerpo a nivel físico y emocional y lo utilizamos como un aditamento social más, sujeto a la moda y a los patrones impuestos por unos cuantos.

⁷ Ibídem p 239.

⁸ Ibídem p 242.

⁹ Ibídem p 248.

Para Simmel *“el sentido del olfato puede llamarse sentido disociador... produce muchas más repulsiones que atracciones. Dice que representa un papel sociológico el perfume artificial, por medio del cual se realiza en la esfera del olfato una síntesis peculiar de la teleología individual-egoísta y la social. El perfume cumple la misma misión, por medio del olfato, que el adorno por medio de la vista. (...) El que se halla en las proximidades de la persona perfumada se sumerge en ella y así queda, en cierto modo, preso en su atmósfera. Como el vestido, el perfume cubre la personalidad con algo que, no obstante, actúa como irradiación propia”*.¹⁰ Esta es la explicación que nos propone para ver cómo estos aditamentos que le ponemos a nuestro cuerpo tienen una función social ya que con ellos podemos lograr que se nos acepte o rechace en diferentes ámbitos sociales y esto tiene que ver muy poco con la esencia de cada ser humano, es una de las maneras en que se ha ido confirmando el individualismo y sobre todo el aislamiento social, que hoy en día repercute en la salud y la integridad del ser humano. Es decir con estas “fachadas”, sea el vestido o el perfume, somos o no aceptados socialmente y las implicaciones emocionales que esto tiene en el individuo son a veces muy determinantes para la propia relación del individuo consigo mismo, esto puede aumentar el auto-rechazo o la auto-aceptación y por tanto determinar las relaciones sociales que esta persona tendrá o no con sus pares.

“Todas las socializaciones están influidas, en su carácter, por la duración temporal que se les atribuya. Esta es una de aquellas verdades sociológicas, cuya evidencia para casos muy destacados nadie niega. (...) El efecto que se produzca no procede solo del tiempo en sí misma, sino que depende del conjunto de circunstancias. La larga duración conducirá, a veces a un cierto abandono del lazo, por que se está seguro de él y no se cree necesario fortalecer con nuevos esfuerzos una asociación irrevocable. Otras veces la conciencia de ésta indisolubilidad nos moverá a mutuo acomodo y a una benevolencia más o menos resignada, para hacer al menos soportable la obligación impuesta. El encuentro breve de las personas está ligado a causas importantes y amplias. (...) partiendo del sentimiento de que no obliga a nada y de que nos hallamos frente a una persona de la que, al cabo de algunas horas nos separaremos para siempre, persona propiamente anónima, nos induce a menudo a hacer confidencias extraordinarias, a ceder al impulso de revelación que en las relaciones habituales, a largo plazo, hemos aprendido a reprimir, porque la experiencia nos ha mostrado sus inconvenientes”.¹¹

Comparto nuevamente con Simmel esta consideración con relación a la confianza y a la posibilidad de confesar más fácilmente a desconocidos, los más profundos secretos, que a las personas con las que tenemos una relación

¹⁰ Ibídem p 249.

¹¹ Ibídem p 265.

constante. Relacionando esto con mi actividad profesional veo cómo en las primeras sesiones las personas se abren y comparten muchos ámbitos de su vida privada, posteriormente se va construyendo esta relación de confianza que hace más curativo el masaje. Este tema también es importante para comprender, por un lado, el aislamiento en el que hoy en día se encuentran los individuos y por el otro como se “construyen” relaciones y hasta matrimonios a través de los vínculos virtuales del Internet.

En resumen, podríamos decir que para Simmel el cuerpo como vehículo de interacción social se expresa a través de la mirada en primer lugar y el sentido del olfato, en segundo, es también otro elemento muy importante con ambos se puede lograr, o no, un tipo muy específico de relación, el lenguaje corporal así como los aditamentos como el perfume o la vestimenta pueden determinar el tipo de relación que se va o puede establecer. Aquí el cuerpo es un objeto del sujeto pero que también tiene cierta “independencia” o “autonomía” por lo que transmite con su simple presencia. La interacción social está determinada por muchas variables, desde el encuentro casual espontáneo hasta los planeados con fines muy determinados.

**“Hay una norma en nuestra sociedad:
Cuando los cuerpos se desnudan, la mirada se cubre”**

Erving Goffman

Ervin Goffman fue un sociólogo y escritor canadiense, del siglo XX quién hizo varios estudios sobre la interacción de los individuos, de hecho se le llama el padre de la micro sociología, analizando las relaciones a un nivel muy pequeño, a diferencia de sus antecesores quienes hacían sus estudios sociales a gran escala. Para Olga Sabido éste autor, junto con Georg Simmel, coinciden en que el cuerpo es el punto de interacción social. ...” *la mediación entre cultura y personalidad está en el cuerpo, que la cultura se encarna*” y que los gestos pueden ser estudiados con igual rigurosidad e importancia que el resto de las “instituciones” Así para Goffman, “*un gesto, una mueca, una risa inoportuna, tienen consecuencias sociales más allá de lo que podríamos imaginarnos*”¹²

El cuerpo en sí mismo tiene mucha información a través de la cual interactuamos con los demás. Hoy en día se sabe que existe una comunicación no verbal que proporciona muchas veces más información de la que queremos. En el espacio terapéutico podemos ver cómo se transmite por ejemplo, que una persona

¹² Sabido Ramos, Olga, óp. cit. p 219.

está enojada, sin tener que decir ni una palabra, hablamos y nos comunicamos mucho más con nuestro cuerpo. Los gestos de la cara o la postura del cuerpo nos proporcionan mucha información sobre la otra persona, incluso en ocasiones más de la que quisiéramos informar y muchas veces mucha más de la que nosotros mismos somos conscientes.

Me parece que Goffman es sumamente detallista en la descripción de los gestos y modales que se pueden transmitir en un simple caminar por una calle transitada. Y que al observar esos detalles se pueden hacer estudios y análisis de cómo son las sociedades o las relaciones entre los individuos.

“A juicio de Goffman, en la sociedad contemporánea los contactos corporales están altamente regulados, esto es, ritualizados. El individuo reivindica una serie de territorios e impide que éstos sean contaminados por los otros. Profanar a la persona en términos de intromisión o intrusión implica violar su territorio, en este sentido, Goffman –de forma semejante a Simmel– vincula dos aspectos inseparables, a saber, cuerpo-espacio.”¹³ En la sociedad moderna gracias a éstos códigos e información que vamos adquiriendo como individuos de ésta sociedad, asumimos y nos comportamos de ciertas maneras aceptadas socialmente, o podemos manifestar nuestras diferencias y oposiciones ante los patrones establecidos, simplemente con ciertos gestos o comportamientos en los lugares públicos.

Para Goffman *“Por definición sólo podemos participar en situaciones sociales si llevamos con nosotros nuestro cuerpo y sus pertrechos y este equipo es vulnerable a la acción de los demás”¹⁴* es de esta manera en la que podemos ver cómo somos nuestro cuerpo y es con él con lo que interactuamos. Esto es que no podemos aislarnos ni disociarnos de él porque somos nuestro cuerpo, no es una parte que se pueda poner o quitar simplemente forma parte de nosotros, nos conforma. Somos seres integrales.

En su libro “Relaciones en Público” Goffman detalla minuciosamente todo lo que está implicado en las relaciones sociales sean voluntarias o involuntarias, por ejemplo dice: *“El espacio en torno a un individuo, en cualquier punto dentro del cual la entrada de otro hace que el individuo se sienta víctima de una intrusión, lo que le lleva a manifestar desagrado y a veces, a retirarse. Se trata de un contorno de una esfera, pues las exigencias espaciales directamente frente a la cara son mayores que por detrás. Cuando hay dos individuos solos en un contexto,*

¹³ Ibídem p 221.

¹⁴ Goffman, Erving; Los momentos y sus hombres. p 176.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

entonces la preocupación por el espacio personal adopta la forma de preocupación por la distancia en línea recta".¹⁵ En el cuerpo y con él es con lo que los individuos manifestamos nuestra aceptación o rechazo al tener que compartir los espacios públicos e incluso los privados. Podemos poner una cara de disgusto para evitar un contacto o una interacción en un lugar público o en nuestra propia casa.

"Una característica central del espacio personal es que las reivindicaciones legítimas sobre él varían mucho según las explicaciones que brinde el contexto, y que las bases de éstas cambian constantemente. Hay factores como la densidad demográfica local, el objetivo de quién se acerca, el material fijo para sentarse, el carácter de la ocasión social, etc., que pueden influir radicalmente de momento a momento en la determinación de lo que se considera una infracción".¹⁶ Me parece que el trabajo que desarrolla Goffman al ser tan minucioso en todos los detalles de la interacción social, me ayudan a comprender y observar lo sutil y complejas que son las relaciones sociales y que el cuerpo es el lugar central de expresión de toda esta complejidad. Es la unión de lo subjetivo con lo objetivo.

Es importante recordar que Goffman actuó como miembro visitante del Laboratorio de Estudios Socio ambientales perteneciente al Instituto Nacional de Salud Mental por varios años y que gracias a esa experiencia pudo desarrollar sus estudios sobre el comportamiento y sensaciones de los individuos. Por ejemplo lo que comenta sobre la pertenencia a un cierto recinto *"En los clubs masculinos, los hospitales mentales, los asilos de ancianos y los cuartos de estar de los hogares tienden a establecerse reivindicaciones de propiedad en torno a sillas y otros recintos, de modo que si bien éstos empiezan por ser parte de territorios establecidos, situacionalmente y a disposición del primero que llega para que los use el tiempo seguido que desee, pronto adquieren el carácter de territorios fijos poseídos por un individuo, independientemente de que se halle presente para reivindicar su uso*".¹⁷ Algo similar ocurre con los lugares en el comedor o en la sala de mi casa.

Goffman nos habla del espacio personal, el recinto, el espacio de uso, el turno, el envoltorio, el territorio de posesión, la reserva de información y la reserva de conversación como los territorios del yo y en cada uno de ellos hay diferentes variables sociales determinadas; y dice que *"En general, cuanto más alto sea el cargo, mayor será el tamaño de todos los territorios del yo y mayor será el control de sus fronteras (y, por ejemplo, dentro de un hogar determinado, los adultos tienden a tener reivindicaciones mucho mayores que los niños). Pero hay otra*

¹⁵ Goffman, Erving; Relaciones en público. p 47-48.

¹⁶ Ibídem p 48-49.

¹⁷ Ibídem p 51.

diferencia que trasciende todas estas: la variación que ocurre en los entendimientos que sostiene cualquier grupo de individuos cuando éstos van pasando de una situación a otra. Por ejemplo, los estadounidenses de clase media en las estaciones de esquí del Oeste permiten que se miren sus cuerpos, y que se los toque de paso hasta un punto que se consideraría como una intrusión si ocurriese en los lugares públicos de la ciudad en que viven.”¹⁸

De alguna manera con estas consideraciones Goffman coincide con Simmel en el sentido de que en el cuerpo se manifiesta y expresa lo social, así como lo social o las reglas sociales se manifiestan en el cuerpo, ahondaré aún más en este tema con la “glosa corporal” de Goffman que es, esa información que transmitimos con nuestro cuerpo de manera involuntaria o voluntaria y que proporciona suficiente información a las personas con las que podemos interactuar. “... los subordinados deben desviar la mirada tras devolver durante un instante la del superior. Aquí intervienen las ideas de terreno y de jerarquía de dominación. Otro ejemplo: es posible que en los bailes un muchacho tenga que defender la integridad de su relación con una chica a quien otro muchacho lleva mirando demasiado tiempo desde el otro lado de la sala, galantería que quizás no resulte tan pronunciada entre quienes pueden proteger sus posesiones en relación con las intimididades habituales que se pueden comprar por dinero”.¹⁹ Este es uno de los ejemplos con los que Goffman indica que puede haber “infracciones” sociales y estas se pueden dar con el cuerpo completo, (con las manos al ensuciar una envoltura), con la mirada, (al ver a alguien por demasiado tiempo), con la interferencia de sonido, (alguien que habla demasiado alto en una biblioteca), con la forma de dirigir la palabra, (cuando elevan la voz los subordinados al jefe), con los desechos corporales, (los excrementos o todos los desechos corporales, hasta los restos de comida en un plato).

A juicio de Goffman, en la sociedad contemporánea los contactos corporales están altamente regulados, esto es, ritualizados; el individuo reivindica una serie de territorios e impide que éstos sean contaminados por los otros. Profanar a la persona en términos de intromisión o intrusión implica violar su territorio, en este sentido Goffman –de forma similar a Simmel- vincula dos aspectos inseparables, a saber, cuerpo y espacio. Así, en la modernidad, la ciudad es la base por excelencia de la circulación de los cuerpos, los seres humanos son ante todo cuerpos en movimiento.²⁰ De esta manera Olga Sabido encuentra los puntos de coincidencia entre estos dos autores y resalta como existe la transmisión de información, por la simple presencia física de todo ser humano, en la actualidad esto es aún más claro con las expresiones que los jóvenes plasman en su cuerpo, me refiero específicamente a los tatuajes y las perforaciones que hasta hace

¹⁸ Ibídem p 58.

¹⁹ Ibídem p 63.

²⁰ Sabido Ramos, Olga; óp. cit. p 221-222.

bastante poco tiempo eran cosa extraña o manifestaciones que referían a los presos o personas de clases sociales muy bajas, sin embargo hoy en día se han ido aceptando más socialmente, algunas actrices, modelos o cantantes (personajes públicos de cualquier género) tienen diferentes tatuajes que son vistos como sexys, son un “aditamento” más, como lo fueron en su momento la segunda y más perforaciones en los lóbulos de las orejas; o como son ahora las perforaciones en la nariz, cejas, orejas, labios, ombligo, etc. Y que cada día se vuelven más comunes y aceptados por la sociedad. En la actualidad existen restricciones y discriminaciones a las personas que tienen tatuajes, sin embargo considero que en poco tiempo esto también cambiará ya que es algo a lo que la sociedad se ha tenido que ir “acostumbrando” por lo tanto terminará por aceptar.

A pesar de la aceptación del lenguaje corporal y de la información que transmitimos simplemente con nuestra presencia, el contacto físico se encuentra aún restringido, en las sociedades latinas es mucho más aceptado que en las de origen anglosajón. En este contexto mi actividad como masajista también ha tenido un proceso de aceptación social, hace unos años se consideraba que traspasar la línea del contacto socialmente aceptado (las manifestaciones de cariño familiar o entre amigos) estaba reservado para las prostitutas. Si alguien más te tocaba, que no fuera de tu familia, era mal visto. En la actualidad es una profesión no sólo aceptada sino hasta recomendada por diferentes médicos. Es un tema que desarrollaré más adelante.

Finalmente, puedo comentar que para Goffman el cuerpo es el lugar y el espacio en el que se desarrolla la interacción social, que está regulada socialmente y es con lo que se manifiesta la inconformidad social.

Siguiendo la propuesta de Olga Sabido analizaré a Norbert Elías y a Anthony Giddens por un lado y a Pierre Bourdieu por el otro para ver como para ellos la historia está hecha cuerpo.

“Sociedad e individuos ya no son dos esferas a relacionarse, sino ámbitos complejos que corporalmente constituidos, conforman una sociedad, entramados en interdependencias”

Norbert Elías.

Norbert Elías fue un sociólogo judío-alemán (1897-1990) que trabajó la sociología para poder vincular o encontrar puntos de coincidencia entre los aspectos estructurales y las formas de vida de los sujetos, analizó sus comportamientos cotidianos, sus emociones, puso *al cuerpo de los sujetos como el ámbito clave de encuentro entre individuos y sociedad. A comienzos de la década del treinta investiga, bajo la tutoría de Mannheim, las dinámicas relacionales del mundo cortesano y la monarquía absolutista, donde el cuerpo aparece, principalmente en el ceremonial, la etiqueta y la mirada, como modos de incorporación y reproducción de dicho entramado. Pero tras exiliarse en París primero, y hallar asilo en Inglaterra, comienza a trabajar en el Museo Británico durante cuatro años, con lo que en 1939, en dos tomos, dio en llamar “El proceso de la civilización”, donde el cuerpo, delata los cambios sociales a gran escala, como las transformaciones más íntimas de los sujetos.*²¹ Es importante desde mi punto de vista observar cómo Elías gracias a su propia experiencia de vida, el ser rechazado por los Nazis y haber tenido que salir de su país, le da elementos muy específicos para el desarrollo de sus consideraciones sobre la sociedad y los individuos.

No obstante que él encuentra muy importante analizar al cuerpo como punto de expresión de los sucesos sociales critica a algunos sociólogos porque no ven como él, la interrelación que existe de lo social con el cuerpo y la expresión de lo social en el cuerpo, comenta con sus propias palabras que *“Para los sociólogos es posible considerar el cuerpo como tema de interés; pero las rutinas imperantes de aislacionismo analítico retoman el cuerpo como un tópico de investigación sociológica separado de otros tópicos, eventualmente como tópico de una especialización. No parece necesario explorar los lazos que conectan aquellos aspectos humanos que se perciben como corpóreos con aquellos aspectos percibidos, tal vez, como incorpóreos”.*²² Así en palabras de Sabido *“él (Elías) sabe que el ser humano tiene una dimensión biológica y una dimensión socio histórica, en ese sentido, pretende dar cuenta de la interacción recíproca de ambos niveles, por ejemplo, cuando estudia el lenguaje, establece que sin la*

²¹ Cuerpo y sociedad más allá de las dicotomías. Una lectura de Norbert Elías desde la sociología de los cuerpos y las emociones. Gabriela Vergara Mattar CEA-UNC.

<http://www.accioncolectiva.com.ar/sitio/documentos/gvergara2007b.pdf> pág. 2.

²² Elías, Norbert; *La civilización de los padres.* p 295.

*estructura del aparato vocal no podríamos hablar, pero tampoco podríamos hablar sin la transmisión del conocimiento de una lengua”.*²³

Para Norbert Elías en su trabajo del proceso de la civilización, el cuerpo no ha tenido el mismo significado social que tiene hoy en día, él a través de estudiar a la sociedad occidental de los siglos XII al XVIII y básicamente en Alemania, Francia e Inglaterra, comenta como, por ejemplo en las pinturas o en los relatos de esa época las actividades “privadas” como el baño de las cortesanas podía hacerse frente a todas las personas de servicio y era como si no existieran, no había conflicto; también comenta cómo podía una persona realizar sus necesidades corporales prácticamente en público y no era mal visto. Es el proceso civilizatorio el que va poco a poco transformando esos comportamientos “naturales” y “públicos” en “privados” y “censurados”. A través de la historia es como se van regulando y aceptando los “nuevos” comportamientos.

*¿Es el cuerpo un recipiente en cuyo interior se encuentra encerrado el auténtico yo? ¿Es la piel la línea fronteriza entre el “interior” y el “exterior”? ¿Qué es la cápsula en el ser humano y qué lo encapsula?*²⁴ Estas son algunas de las preguntas que se formula Elías para justificar su idea de investigar a fondo las cuestiones subjetivas del comportamiento humano y así poder incluir estos elementos a su investigación, que es de larga duración y es la manera que él tiene de demostrar como el cuerpo se hace historia. “... aquello a lo que se refiere el concepto de sociedad se muestra como algo que existe fuera y más allá del individuo. Parece como si únicamente pudiéramos elegir entre enunciados teóricos para los cuales el individuo aislado más allá de la sociedad es lo auténticamente existente, lo único real (mientras que la sociedad se ha de entender como una abstracción, como lo que no existe auténticamente) y otros enunciados teóricos que interpretara la sociedad como “un sistema”, como un “hecho social sui generis”, como una realidad de tipo peculiar mas allá de los individuos. En todo caso lo que puede hacerse (como viene intentándose últimamente, a modo de solución del callejón sin salida) es poner, sin más, juntas a ambas concepciones, la del hombre aislado como homo clases, como ego, como individuo más allá de la sociedad, y a la sociedad como un sistema fuera y más allá del individuo. Pero con esto no se consigue eliminar la irreconciliabilidad de ambas representaciones. Para encontrar una solución a este callejón sin salida de la sociología y de todas las ciencias humanas es necesario poner igualmente de manifiesto la insuficiencia de ambas representaciones, la representación de un individuo fuera de la sociedad y la de la sociedad fuera de los individuos. Esto es difícil mientras el sentimiento de encapsulamiento del yo en el propio interior siga sirviendo como fundamento de la imagen del hombre individual y mientras, en consecuencia con esto, se entiendan los conceptos de “individuo” y “sociedad”

²³ Sabido, Ramos; óp. cit. p 224

²⁴ Elías, Norbert; El proceso de la civilización. p 34

*como si se tratara de dos situaciones inalterables” “Esta trampa, en la que siempre se cae, de la acepción estática de los dos conceptos de “individuo” y “sociedad” únicamente puede quebrarse cuando, como hacemos aquí, se desarrollan ambos conceptos sobre una base empírica, de tal modo que los dos se manifiesten como **procesos***²⁵ De esta manera es como Elías explica la interrelación que tienen los dos conceptos: “individuo” y “sociedad”, yo estoy completamente de acuerdo en que ambos se influyen y determinan, que forman parte de un proceso y que va cambiando con el paso del tiempo. Vinculado esto con mi profesión está el hecho de que en la actualidad se acepta cada día más la importancia del contacto físico para la sanación del cuerpo de los individuos y por lo tanto de la sociedad, a niveles muy pequeños, pero claro que influye.

Posteriormente Elías habla de los procesos de autocontrol que los propios individuos van teniendo consigo mismos y posteriormente se van volviendo “coacciones externas” sociales, esta es la manera en que él explica, que el comportamiento del individuo, en su cuerpo, se va moldeando a través del tiempo (historia) por los comportamientos aceptados en su sociedad. Los dos elementos que van a modelar o influir trascendentalmente en este proceso “civilizatorio” a los individuos son la vergüenza y el miedo a no ser aceptado por la sociedad. Así es como la historia se hace cuerpo. En resumen *“Para Elías la conformación histórica del individuo moderno ha supuesto la asimilación de prácticas, costumbres, hábitos, reacciones mayoritariamente automáticas, es decir incorporadas, inscritas en el cuerpo, que permiten el cumplimiento de la expectativa del proceso civilizatorio. Así el” individuo” no es un ente aparte de lo social, sino una construcción histórica de muy largo plazo y constituida desde diferentes niveles, comenzando con las emociones, los hábitos de la comida, el arreglo personal, hasta la disposición espacial de la casa”*.²⁶

Muy probablemente, como efecto de este mismo proceso civilizatorio en unos años más veamos que es altamente aceptado y hasta una necesidad social que los individuos tengan una conciencia y una mejor relación con su cuerpo, no desde la vanidad ni la moda sino desde un cuidado y armonía auténtica con su cuerpo, no es casual que cada día haya más opciones de cuidado integral para el individuo, cuerpo, mente y espíritu. Los masajes de relajación entre ellas. Esta es una idea que desarrollaré más adelante.

Finalmente, puedo decir que concuerdo con Elías en el sentido de que los nuevos hábitos del desarrollo de la civilización se van imprimiendo en el cuerpo y por eso es que la historia se hace cuerpo y al revés también, él tiene el ejemplo de una princesa bizantina del siglo XI, que utilizó un par de horquillas para comer y en su época fue muy censurada, pero al paso de cinco siglos, esta práctica de comer

²⁵ Ibídem p 35.

²⁶ Sabido, Ramos; óp. cit. 226.

con cubiertos estaba impresa en los manuales del buen comportamiento en la mesa.²⁷

**“La modernidad altera de manera radical la naturaleza de la vida social cotidiana y afecta los aspectos más personales de nuestra experiencia”
Anthony Giddens.**

Por su parte Anthony Giddens es un sociólogo británico (Londres 1938) contemporáneo, que fue alumno de Elías y de alguna manera retoma sus consideraciones sobre el cuerpo. Aunque él mismo ha vivido las transformaciones de la sociedad actual en carne propia. Giddens ha desarrollado toda una teoría sobre la estructuración en la que tiene una mirada holística de la sociedad, y sus propuestas han sido retomadas por diferentes políticos, se le conoce como la tercera vía, una opción en la que propone reunir lo mejor del capitalismo y lo mejor del socialismo. Es importante aclarar que también tiene estudios de psicología y eso hace que su análisis sobre el cuerpo tenga muchos elementos psicológicos, en los que no ahondaremos.

En su libro *Modernidad e identidad del yo*, Giddens dice que *“la modernidad altera de manera radical la naturaleza de la vida social cotidiana y afecta a los aspectos más personales de nuestra experiencia. La modernidad se ha de entender en un plano institucional; pero los cambios provocados por las instituciones modernas se entretajan directamente con la vida individual y, por tanto, con el yo.”*²⁸ El yo, naturalmente, está corporeizado.²⁹ Los niños no aprenden que algo tiene cuerpo, la autoconciencia surge de la diferenciación corporal. *El cuerpo no es, pues, una simple “entidad” sino que se experimenta como un modo práctico de solucionar las situaciones y sucesos externos. Las expresiones del rostro y otros gestos proporcionan el contenido fundamental de esta contextualidad o indicialidad, condición para la comunicación cotidiana.*³⁰ Es de esta manera en la que Giddens muestra como la sociedad influye de manera determinante en el cuerpo de sus individuos y a su vez esta influencia es un proceso que no se realiza de la noche a la mañana.

*“La mayoría de los seres humanos está absorta en su cuerpo y se siente un todo unificado formado por el cuerpo y el yo”*³¹ El yo es la parte en la que la sociedad influye para tener controlados a los individuos a través de las normas

²⁷ *Ibídem* p 225.

²⁸ Giddens, Anthony; *Modernidad e identidad del yo*. P 9.

²⁹ *Ibídem* p 76.

³⁰ *Ibídem* p 76.

³¹ *Ibídem* p 80.

impuestas a lo largo de la historia, los mismos individuos nos autorregulamos y auto-controlamos como bien decía Elías, para poder pertenecer a la sociedad aunque para ello tengamos que fingir o actuar comportamientos aceptados. Giddens también habla de *“¿Qué hacer? ¿Cómo actuar? ¿Quién ser? Son cuestiones fundamentales para cualquiera que viva en las circunstancias de la modernidad tardía y a las que respondemos todos en uno u otro plano, discursivamente o por medio de nuestro comportamiento social diario”*.³² Para él es importante cómo la misma sociedad va proponiendo opciones de cuidado del cuerpo y del ser, en este libro que estoy comentando (Modernidad e identidad del yo) habla de las opciones que la sociedad como tal empieza a ofrecer para tener un mayor equilibrio en el funcionamiento del cuerpo y del yo; comenta como ejemplo los libros de auto-ayuda que dan algunas “recetas” para mejorar la relación que tenemos con nuestro cuerpo. Él comenta que es a partir de la década de 1920 en la que empieza a cambiar la relación *“entre figura corpulenta y prosperidad”*³³ esto quiere decir que desde esos años se empezó a gestar socialmente este nuevo concepto de que las mujeres para ser “bellas” tienen que tener menor peso corporal y ejemplifica el tema de la anorexia, que no abordaremos en este trabajo. Pero si es importante decir cómo ese es un fenómeno social que es producto de las “exigencias” sociales hacia prototipos de “belleza” que les han impuesto a las mujeres en que sus cuerpos se han visto afectados terriblemente y actualmente es ya un problema social, pues las jovencitas quieren tener los cuerpos de las modelos que son, extremadamente delgadas, y que ponen en riesgo su propia vida, además de que toda la dinámica social que se genera en sus casas para tratar el problema de su auto-aceptación tiene muchas implicaciones, no solo psicológicas sino económicas y de relación.

Para Giddens finalmente, *“El cuerpo, al igual que el yo, pasa a ser un lugar de interacción apropiación y reapropiación, que enlaza procesos reflejamente organizados y conocimiento experto sistemáticamente ordenado. El cuerpo mismo se ha emancipado, como condición para su reestructuración refleja. Si al principio se creyó que era el lugar del alma y, más tarde, el centro de necesidades oscuras y perversas, el cuerpo es ahora plenamente susceptible de ser “trabajado” por las influencias de la modernidad reciente”*.³⁴ Para mí con estas palabras, Giddens, deja clara la interacción que existe entre el cuerpo y el yo con la sociedad.

³² Ibídem p 93.

³³ Ibídem p 135.

³⁴ Ibídem p 275.

“El cuerpo está en el mundo social pero el mundo está en el cuerpo”

Pierre Bourdieu.

Para Pierre Bourdieu, sociólogo francés contemporáneo, (1930-2002) *“Hablar de ‘lo social’ implica, simultáneamente, hablar de ‘lo histórico’. Lo que el espacio social, los campos y los habitus, las instituciones y los cuerpos, son hoy, son el resultado de lo que ha venido siendo”*³⁵ Es el proceso del que he hablado, la interacción de los individuos con sus cuerpos que tienen asimilada esta “carga” social e histórica.

Es decir *“...se instituye entre dos ‘realidades’ el habitus y o el campo, que son dos modos de existencia de la historia, o de la sociedad, la historia hecha cosa, institución objetivada y la historia hecha cuerpo, institución incorporada”*.³⁶ Con estas dos citas es una manera muy sucinta de ver lo que para Bourdieu es el cuerpo hecho historia y así como Giddens y Elías también lo han expresado en el cuerpo se ha ido grabando la historia de la humanidad, el progreso y la evolución social. En el comportamiento de los individuos de la sociedad actual podemos ver el efecto del desarrollo de la humanidad, con los usos y costumbres que nos rigen actualmente. Me estoy refiriendo a los modales en la mesa, al tipo de ropa que utilizamos dependiendo del clima o la época del año, a los gestos y el lenguaje corporal con que nos comunicamos.

Bourdieu dice al respecto *“La experiencia práctica del cuerpo, que se engendra al aplicar al propio cuerpo los esquemas fundamentales derivados de la asimilación de las estructuras sociales y que se ve continuamente reforzado por las reacciones, engendradas de acuerdo con los mismos esquemas, que el propio cuerpo suscita en los demás, es uno de los principios de la construcción en cada agente de una relación duradera con su cuerpo”*.³⁷ La relación que mantengamos con nuestro propio cuerpo también va a estar influida por las miradas de la sociedad sean aprobatorias o de rechazo, si nuestro cuerpo corresponde al “estándar” aceptado o si tiene un aspecto o comportamiento que “afrente” a la sociedad, será señalado y rechazado.

Olga Sabido nos dice que *“Bourdieu recoge la idea de que ‘aprendemos por el cuerpo’ y que el ‘orden social se inscribe en los cuerpos’, en ‘las posturas y los pliegues del cuerpo’; aprender a ser mujer o a ser hombre se ‘recuerda’, en el cuerpo en las maneras de andar, de mirar, de sentarse, de hablar, en suma la*

³⁵ Bourdieu, Pierre; Intelectuales, política y poder; p 9.

³⁶ Bourdieu, Pierre; Razones prácticas sobre la teoría de la acción, p 9.

³⁷ Bourdieu, Pierre; La dominación masculina; p 85.

sociedad se incorpora. Es por lo anterior que `Lo que se aprende por el cuerpo no es algo que se posee, como un saber que uno puede mantener delante de sí, sino algo que se es`³⁸

Como hemos podido ver, a través de estos cinco autores, el concepto de cuerpo ha tenido una evolución a lo largo de la historia, al igual que la sociología. Primero era el estudio de las estructuras y eso era la lo que ocupaba a la sociología, posteriormente con Simmel se inicia, en este ensayo, a ver como los individuos de la sociedad tienen cuerpos que manifiestan muchas cosas sociales voluntaria o involuntariamente, posteriormente Goffman inicia sus investigaciones y estudios analizando de forma muy detallada el comportamiento de los individuos, con ello la sociología va evolucionando en su forma de ver y estudiar a los individuos y el “recipiente” en el que se encuentran , es decir su cuerpo. Cronológicamente llegan después los estudios de Elías, Giddens y Bourdieu en los que el individuo y su cuerpo no solo forman parte de la sociedad sino que la sociedad a lo largo de su proceso “civilizadorio” ha ido dejando impreso en el cuerpo de sus individuos, los comportamientos y actitudes “aceptadas” o “censuradas” por la misma sociedad y este proceso ha llevado años, el individuo en sí mismo, no elige todos los comportamientos, por ejemplo el uso de los cubiertos, o el andar desnudo por la calle, esos son comportamientos que simplemente ya están integrados de manera “natural” en el cuerpo. Por otro lado existe un cierto espacio de libertad para que cada individuo elija, en la intimidad de su vida o de su cuerpo ciertos comportamientos que podrían estar censurados por la sociedad, sin embargo él asume el riesgo de llevarlos a cabo. Me refiero por ejemplo a los tatuajes y/o perforaciones. Como ya he comentado es un tema que ha ido evolucionando junto con la sociedad, antes era un comportamiento que tenían los reos, los marineros o personas de muy bajos recursos económicos y culturales y ahora es un comportamiento que cada día se acepta más en otros estratos sociales, los artistas y cantantes pueden tener diferentes tatuajes y son símbolos sexuales, que invitan a la población en general a llevar a cabo esta práctica que antes fue censurada. Hay mujeres de todos los estratos sociales y culturales que se tatúan las cejas o los labios para “disminuir” el tiempo invertido en el “arreglo” de la cara, o estar en cualquier momento “presentables” ante los conceptos de belleza que son aceptados hoy en día.

David Le Breton tiene diferentes publicaciones sobre este tema de la apropiación del cuerpo por parte de los individuos de esta sociedad moderna y de cómo lo utilizan como medio de expresión, a través de los tatuajes y/o perforaciones, por ejemplo, para estar a favor o en contra de determinados comportamientos sociales o conductas que les son impuestas.³⁹ Otro autor contemporáneo (Mexicano) es Víctor Alejandro Payá quién opina que *“El cuerpo*

³⁸ Sabido Ramos, Olga; óp. cit. p 229.

³⁹ Le Bretón, David; Adiós al cuerpo y La sociología del cuerpo.

de los sujetos no escapa a la dimensión social, es atravesado por la historia, la cultura, el lenguaje; está por decirlo de algún modo, territorializado en una matriz estructural y, como tal, debe estudiarse".⁴⁰ Lo que yo entiendo al respecto es que no podemos aislar al cuerpo de la cultura, el lenguaje o la historia, como he mencionado, somos seres sociales que en nuestro cuerpo se determina a la sociedad y al mismo tiempo es ella quién nos determina.

Al estar haciendo este ensayo he encontrado material en la internet, con el que podría decir que en otros países de América Latina (Colombia y Argentina) ya se habla de una sociología del cuerpo o sociología de las emociones aunque como bien reporta Olga Sabido en su trabajo, en México, no hay hasta mayo del 2001, trabajos registrados en las revistas especializadas de la UNAM o de la UAM que aparezcan en los buscadores con la palabra clave "*cuerpo*" o "*corporeidad*"⁴¹, es por esto que considero importante la realización de este ensayo y de vincularlo con mi práctica profesional. Aunque en años más recientes hay algunas publicaciones sobre el tema y sobre todo tesis de nivel Licenciatura que han ido abordando el tema del cuerpo con diferentes enfoques.

Olga Sabido concluye que "*... al cuerpo no solamente lo modelamos y le atribuimos significados, es decir, no sólo es representación, sino también constituye al sentido práctico, pues con el cuerpo actuamos prácticamente y operamos más allá del discurso y la conciencia*".⁴² Lo que yo entiendo con esto es que el cuerpo no solo es el instrumento con el que nos manifestamos como individuos, es lo que nos constituye como integrantes de la sociedad y no estamos ajenos a todo lo que la sociedad espera de nosotros como individuos ni estamos ajenos a las influencias que ya de manera "natural" como diría Bourdieu nos impone la sociedad que a su vez ha llevado todo un "proceso" en gestar ese acervo de actitudes y comportamientos aceptados (Elías).

A manera de conclusión podemos decir que somos nuestro cuerpo y con él nos expresamos y vinculamos socialmente, que está controlado hasta cierto grado por las regulaciones que en el devenir histórico, la sociedad ha ido aceptando como los "normales" o "naturales" y que existe un espacio de libertad en el que los propios individuos podemos utilizar nuestro propio cuerpo como herramienta para manifestar nuestro acuerdo o desacuerdo con los cánones sociales aceptados, o revelarnos y utilizar nuestro cuerpo como pancarta desafiante de las normas y reglas sociales. Me refiero a la forma de vestir, o a la forma de actuar. En el cuerpo también podemos ver parte del desorden del caos social que vivimos hoy

⁴⁰ Payá, Alejandro; "Magia, creencia y ritualidad: la vida informal en las prisiones" en Páez L. (ed.) *La escuela francesa de sociología. Ensayos y textos* p. 149.

⁴¹ Sabido, Ramos; óp. cit. p. 232-233.

⁴² *Ibídem* p. 243.

en día, me refiero a los problemas de salud que aquejan a la sociedad, por ejemplo la Diabetes, el sobre peso y otras manifestaciones de las que hablaremos en la siguiente parte de este ensayo, que tienen que ver con lo que se llama la calidad de vida, es un tema que desarrollaré vinculando la salud con las condiciones de vida que tenemos en la sociedad moderna actual.

2 “Vivir bien, sentirme bien”

CALIDAD DE VIDA.

En esta segunda parte de mi ensayo expondré lo que se considera como calidad de vida, es un término que en un principio se refería a la relación del hombre con el medio ambiente, pero en la actualidad ha ido cobrando importancia. Revisaré cómo se ha modificado la salud de los individuos en la sociedad moderna como consecuencia del ritmo de vida que se tiene actualmente. Y cómo éste ritmo de vida ha influido en que se vayan generando opciones de tratamiento para la salud de la población en general. Estas son las llamadas terapias alternativas y entre ellas se encuentran los masajes de relajación profunda.

“El interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.”⁴³

En este estudio sobre el concepto de la calidad de vida se puede conocer la evolución que ha tenido esta idea, sobre lo que es importante para considerar que una sociedad cuenta o no con un buen nivel de calidad de vida. En el estudio se conoce la historia que ha tenido el concepto. Las autoras después de revisar a diferentes estudiosos del tema opinan que hay cuatro conceptualizaciones sobre lo que es la Calidad de Vida. *“... ha sido definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona (a), como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales (b), como la combinación de componentes*

⁴³Gómez-Vela, María; Sabeh, Eliana N. Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. P. 1 <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm> .

*objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta (c) y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales (d).*⁴⁴ Personalmente me identifico con esta última conceptualización de lo que significa la calidad de vida ya que en ella se integran muchos más elementos que me parecen fundamentales a considerar, como lo es el grado de satisfacción individual vinculado con lo que cada uno considera importante, es decir que la satisfacción es un elemento altamente subjetivo y los criterios de satisfacción también tienen ese componente de la percepción individual, aunque si existen ciertas maneras de poder evaluar a nivel social esos grados de satisfacción y ello entre otras cosas es lo que se llama calidad de vida en la actualidad.

Para terminar las autoras del estudio citado dicen que: *“Durante los años 80, el término Calidad de Vida se adoptó como concepto sensibilizador que podía ofrecer a los profesionales de distintas disciplinas un lenguaje común y guiar las prácticas de los servicios humanos, más orientados ahora hacia la persona, su autodeterminación y el logro de una mayor satisfacción con su vida. A lo largo de los 90, las preocupaciones en torno a la conceptualización y evaluación del concepto tuvieron un mayor carácter metodológico. Superadas estas inquietudes, el siglo XXI se presenta como aquél en el que el término Calidad de Vida no sólo teñirá las intenciones y acciones de individuos que gozan cada vez de mayores posibilidades de elección y decisión y optan por una vida de mayor calidad, sino también las de los servicios humanos en general, que se verán obligados a adoptar técnicas de mejora de sus procedimientos, en la medida que existirá un grupo de evaluadores que analizará sus resultados desde criterios de excelencia como es el de Calidad de Vida.*⁴⁵ Comparto con ellas que en la actualidad han surgido algunas herramientas que ayudan a “medir” lo que se conoce como la calidad de vida y tiene mucho más que ver con el grado de satisfacción personal de los individuos así como con los servicios que cada nación ofrece a sus ciudadanos.

Otro trabajo que habla sobre el mismo tema de la calidad de vida es el que coordinaron León Garduño Estrada, Bertha Salinas Amezcua y Mariano Rojas Herrera bajo el título de Calidad de Vida y Bienestar Subjetivo en México, en el que plantean que *“El tema de la calidad de vida se encuentra de alguna manera presente en gran parte de las discusiones académicas y de la vida diaria en general. Podríamos decir que todas nuestras actividades así como cualquier tipo de programa social, a todos los niveles, tienen implícito un interés por mejorar la vida de la gente. Tanto las personas en particular como los gobiernos en general*

⁴⁴ *Ibídem.* p. 2.

⁴⁵ *Ibídem.* p. 7.

*están interesados por mejorar las condiciones de sus vidas o aquellas de la sociedad.... En México, la Secretaría de Desarrollo Social hace un reconocimiento a los intereses, convicciones y aspiraciones de cada persona como elementos para el mejoramiento de las condiciones de vida*⁴⁶ Ellos comentan cómo en diferentes partes del mundo hay reglamentaciones desde la década de los 70's que miden lo que es la calidad de vida, un dato es que el rey de Bután en Asia, declaró que "la Felicidad Nacional Bruta es mucho más importante que el Producto Nacional Bruto" Es curioso pero subraya la importancia que se le da en otras partes del mundo a la satisfacción y a la felicidad de los habitantes de un determinado país. Aunque es una cosa difícil de medir ya que es algo tremendamente subjetivo; lo que puede ser felicidad para mí no necesariamente lo es para el que la mide o para mi vecino. Es un territorio complejo, sin embargo poco a poco se ha ido llegando a ciertos consensos sobre lo que puede medirse como felicidad. *"El estudio de la felicidad ha sido por mucho tiempo un escenario para la especulación filosófica. Por carecer de mediciones empíricas sobre la felicidad, no ha sido posible verificar propuestas de relación con ella. Por lo tanto, el entendimiento de la felicidad ha permanecido especulativo e incierto. Durante las últimas décadas, algunos métodos de investigación y estudio presentados por las ciencias sociales han proporcionado un gran adelanto. Se han desarrollado formas de medición confiables para la felicidad, por medio de las cuales ha evolucionado un cuerpo significativo de conocimiento."*⁴⁷ Al principio cuando se iniciaron los estudios para medir los logros del progreso social los parámetros de medición estaban ligados a los beneficios materiales, a los ingresos monetarios. Veenhoven dice que *"la felicidad se define como el "goce subjetivo de la vida"*⁴⁸ Sin embargo a lo largo de su ensayo él hace algunos cuestionamientos que sugieren algunas respuestas para lograr medir el grado de felicidad de los habitantes de cierta región o país, personalmente no ahondaré en este tema, a pesar de considerarlo muy importante, pues mi práctica profesional contribuye a aumentar el grado de felicidad y satisfacción de mis pacientes con su vida.

Solo para terminar con lo que para Veenhoven es la conclusión de su trabajo dice que *"La felicidad puede definirse como un disfrute subjetivo de la vida-como-un-todo. Los estudios empíricos sobre la felicidad muestran diferencias considerables tanto en la felicidad promedio entre países como entre ciudadanos. En la etapa presente, nuestro entendimiento de la felicidad muestra que es posible, en principio, que un mayor número de personas la alcance y sea, a la vez, consciente de cómo lograrlo"*⁴⁹ Es importante comentar que en todo su estudio Veenhoven analiza muchos elementos de esta subjetividad que llegan a determinar el grado de felicidad de un individuo, por ejemplo su pre-disposición a

⁴⁶ Garduño Estrada, León; Salinas Amezcua, Bertha y Rojas Herrera Mariano (coords); Calidad de Vida y Bienestar Subjetivo en México, p. 11.

⁴⁷ Veenhoven, Ruut; Lo que sabemos de la felicidad; en Calidad de Vida y Bienestar Subjetivo en México, p 17.

⁴⁸ *Ibíd*em p. 18.

⁴⁹ *Ibíd*em p. 52.

ver la vida, que a su vez puede estar determinada por las primeras experiencias de la infancia, la sensación de felicidad no permanece igual durante toda la vida, los seres humanos somos muy cambiantes y eso influye en nuestra concepción y sensación de felicidad, vale la pena leer éste artículo si se quiere ahondar en el tema.

Por otro lado, en este mismo libro Enrique Reig Pintado y León Garduño Estrada en su ensayo sobre Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo dicen que *“Para la Organización Mundial de la Salud, la **calidad de vida** es la percepción que los individuos tienen respecto a su posición en la vida en el contexto de cultura y valores dentro del cual viven, y la relación que guardan con sus metas, expectativas y preocupaciones.*

*Por otra parte, **calidad de vida**, en un sentido más operacional, puede entenderse como la **evaluación** de la medida en que las circunstancias de la vida son **satisfactorias** o **susceptibles de mejora** (Dorsch, 1985). Esto presupone una secuencia explicativa: El que pretende evaluar su propia calidad de vida percibe primero las circunstancias de su vida, después evalúa si éstas son satisfactorias o no, y finalmente establece posibilidades de mejora”⁵⁰* Dentro de este ensayo se puede encontrar también mucha información y la argumentación respaldada por diversos autores, de que ésta idea de calidad de vida por más que sea un factor muy subjetivo, han logrado formas de evaluarlo y de analizarlo para que se pueda hablar de él como un concepto importante a considerar en la determinación y diseño de políticas públicas. Así mismo lo desmenuzan lo suficiente para observar cómo lo niños y los jóvenes, sobre todo, son muy influenciados por los medios de comunicación que ayudan a determinar lo que es “importante” “tener” para que la calidad de vida sea “adecuada”. Esta idea la podemos conectar con lo que vimos en la primera parte de este ensayo en el que el concepto de cuerpo está determinado por las consideraciones prevalentes en la sociedad y cómo el lenguaje corporal expresa mucho más que mil palabras, pero esa influencia está determinada por la cultura, el entorno social y el grado de satisfacción personal. Y cuando no existe tal grado de satisfacción pues se hacen manifestaciones en el mismo cuerpo para “rebelarse” a la manipulación o estandarización social admitida, me refiero a los tatuajes, o a las perforaciones.

Coincido plenamente con Reig Pintado y Garduño Estrada en que *“Es importante promover el desarrollo de la calidad de vida y del bienestar subjetivo en todo tipo de individuos, y teóricamente éste deberá ser el sentido final de las investigaciones que se realicen: que los seres humanos, en su conjunto, puedan*

⁵⁰ Reig, Pintado, Enrique y Garduño Estrada, León; Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo, en Garduño Estrada, Salinas Amezcua y Rojas Herrera coords.; Calidad de vida y bienestar subjetivo en México, p. 64-65.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

*recibir, como resultado de las aproximaciones científicas, beneficios claros, orientación y guía para aproximarse a un bienestar maduro que les permita, a su vez, llevar sus vidas de una manera plena, armoniosa y saludable.”*⁵¹ Con estas mismas intenciones y objetivos es que realizo este ensayo para que las personas puedan mejorar su vida y conocer algunas de las opciones que se han ido desarrollando como necesidad para mejorar la calidad de vida, a un nivel micro social, ya que al beneficiar a mi paciente se benefician las personas más cercanas a él y de esa manera es que se influye en la sociedad.

En esta revisión que se hace sobre la calidad de vida y su medición existe una variedad de instrumentos, que en este trabajo no vamos a pormenorizar, sin embargo si se necesita conocer más al respecto sugiero se conozca el trabajo de Ana Luisa González-Celis Rangel quién lleva varios años investigando éste tema y lo ha enfocado últimamente a los adultos mayores.

Gracias al trabajo de González-Celis se puede ver la importancia que tiene hacer consciencia sobre el autocuidado de la salud no sólo física sino emocional y psicológica de las personas, ya que al final de la vida esa información, esos hábitos de alimentación, salud y cuidados pueden determinar de manera fundamental la calidad de vida de las personas mayores. *“se reconoce que la salud y la calidad de vida de las personas ancianas es el reflejo de factores intervinientes en toda una vida, que van desde los factores incontrolables como la herencia genética, pasan por condicionantes socioeconómicos, como las oportunidades de educación y trabajo, y llegan hasta la participación personal en los hábitos de salud y estilos de vida, por lo que, en la vejez y en edades previas a esta etapa de la vida, se deben centrar los esfuerzos en programas de promoción y educación para la salud como una forma de evitar el envejecimiento errático y, por el contrario, de contribuir al envejecimiento exitoso y el mejoramiento de su calidad de vida”*⁵²

Finalmente puedo decir que para mí el concepto de calidad de vida está totalmente relacionado con el grado de satisfacción de las necesidades básicas de los individuos, tomando en cuenta como tales no sólo la alimentación, el vestido, el trabajo, la escuela, el lugar dónde vivir, con condiciones mínimas, el acceso a la salud sino también algunos otros elementos como el ocio o entretenimiento, que pueden ser el deporte o el acceso a la cultura. Actividades en las que los individuos no sólo cubran estas necesidades sino que también logren un desarrollo de sus capacidades creativas y una armonía en su ser, considerando

⁵¹ Ibídem p. 79.

⁵² González-Celis Rangel, Ana Luisa; ¿Cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ancianos? En Garduño Estrada, Salinas Amezcua y Rojas Herrera; Calidad de vida y bienestar subjetivo en México; p. 287.

éste como su parte espiritual, corporal o física, y mental o intelectual; es decir integral. Y es en esta concepción en la que los masajes de relajación profunda participan para incrementar la satisfacción y el equilibrio de los individuos, como una opción alternativa.

EL CONCEPTO DE SALUD

En la actualidad el concepto de salud pública está circunscrito a ver a los pacientes como un número o como los ocupantes de una cama. La relación médico-paciente es muy fría y se segmenta al paciente, se le trata la parte del cuerpo enferma pero no se le considera una unidad en la que intervienen muchos más factores que solo la parte enferma. Particularmente no estoy de acuerdo con esta forma de ver ni de tratar la salud de los pacientes y es por ello que recurro al Dr. Vicens para ahondar en lo que considero debe ser la visión de la salud en la actualidad.

Jesús Vicens, doctor en Sociología por la Universidad Complutense y profesor titular en la Universidad de Barcelona dice *“En nuestro concepto de salud incluimos un bienestar tanto orgánico (mediante la integración de la mente y el cuerpo), como social (prevención de las patologías sociales y del equilibrio ecológico). ... En la salud, el impacto de la modernidad se ha hecho ostensible. La medicina científica ha avanzado en la superación de las enfermedades infecciosas, pero ha creado la enfermedad iatrogénica (la enfermedad originada por el sistema médico vigente y su institución hospitalaria), de vasto alcance y se muestra incompetente a la hora de abordar las enfermedades degenerativas, a pesar de disponer de numerosos laboratorios de investigación y de tecnologías, y ello, creemos, es debido a su paradigma. La medicina oficial teme a su vez entrar en el debate de las cuestiones sociales y ecológicas como fuentes de enfermedad o salud.”*⁵³ Comparto esta idea en al que la salud del hombre moderno está influida por muchos más elementos que solo el propio cuidado que las personas tienen de sí mismos, el ambiente social, la calidad de los alimentos, la contaminación, el ritmo de la vida, las exigencias sociales sobre lo que debe ser la vida misma. Entre otras razones son las que determinan el grado de salud de las personas.

Él propone que *“Las actitudes que tomen actualmente los colectivos humanos son decisivas para frenar el desgaste en la esfera social y aumentar el nivel de consciencia. Así como el último habitante del planeta, el homo sapiens, ha*

⁵³ Vicens, Jesús; El valor de la salud, una reflexión sociológica sobre la calidad de vida; p. xix.

invertido las condiciones naturales y acelerado la degradación, también puede volver a crear condiciones favorables al reequilibrio natural y permitir así que la inteligencia se despliegue plenamente. Puede parar el actual proceso de enfermedad y degradación de la sociedad moderna que afecta al planeta, algunas de cuyas repercusiones sociales en la época moderna son:

- a) *Una economía basada en el modelo de crecimiento ilimitado que ha puesto en peligro ecosistemas fundamentales para la supervivencia.*
- b) *Unas instituciones políticas basadas en la discriminación, la exclusión y la hostilidad ideológica.*
- c) *Una condición psicológica en el hombre moderno basada en la división entre cuerpo y mente, que ha conducido a una educación fragmentada y competitiva.*
- d) *Una progresiva marginación de sectores sociales. Como por ejemplo la tercera edad, la población activa desempleada, los inmigrantes, las residencias dormitorio.*⁵⁴

Me parece que Vicens hace un buen retrato de lo que sucede en la sociedad moderna con relación a la salud, de los elementos que la han ido enfermando y de sus individuos, alejándolos de las formas de relación más natural en todos los ámbitos de relación y muestra cómo se ha desarrollado una sociedad cada día más vacía y superficial, pues la prisa impide que se pueda profundizar en las relaciones interpersonales.

*“El desarrollo de la sociedad moderna se ha dado sobre una base conceptual y perceptiva del tiempo como si éste discurriera en línea recta. Ésta ha sido la perspectiva de la “conciencia histórica”, una conciencia que mira siempre hacia el futuro, y sigue siéndolo para muchas ideologías que dominan la sociedad política y religiosa”*⁵⁵ Al respecto del tiempo hay otros autores que hablan justamente de traer al individuo al presente, que es finalmente, lo único real que tenemos, el pasado ya se fue y no lo podemos modificar, y el futuro aún no llega. Si nos colocamos fuera del momento presente es una de las maneras en que se genera el estrés que después puede provocar enfermedades sean físicas o mentales, en los individuos que vivimos en esta sociedad moderna.

Esta presión social con la que vivimos hacia que, el tiempo no alcanza, o no es suficiente, y siempre nos quedamos con pendientes, va provocando la gran insatisfacción que se manifiesta en diferentes áreas de la sociedad.

⁵⁴ *Ibíd*em p. 11-12.

⁵⁵ *Ibíd*em p. 45.

“La aceleración convierte las relaciones sociales en compulsivas y provoca estrés, ya sea en el trabajo, en las actividades cívicas, incluido el ocio, o en las mismas relaciones personales. Las prisas y urgencias son manifestaciones cotidianas de la aceleración: conducen a vivir el tiempo de una forma cada vez más angustiante, generando así enfermedades conectadas con las arterias coronarias”⁵⁶ Este autor habla de cómo la prisa productiva es enemiga del desarrollo vocacional, tan necesario para la autorrealización de los individuos y por lo tanto para conservar o mantener su salud. *“La aceleración, insistimos, no sólo se da en las esferas de la vida social que hemos mencionado, sino además en los contactos humanos directos: atención al público, a pacientes, clientes, alumnos... Así también en las relaciones personales y en las actividades de ocio se tiende a muchos contactos superficiales y muchas actividades vaciadas de contenido y sin ninguna profundización”⁵⁷* Esto es algo de lo que se remedia en el consultorio con mis pacientes, darles un espacio de tranquilidad en el que puedan expresar sus necesidades personales sin el juicio del deber ser, trato de darles el tiempo y la escucha necesaria para lograr un desahogo a nivel mental y emocional, así como un alivio a nivel físico.

“Tanto la salud como la enfermedad son relativas a la personalidad del paciente, a su concepción y percepción de las cosas, las cuales, a su vez, están condicionadas por ideologías, doctrinas, imágenes o símbolos de su entorno cultural. Es decir la salud y la enfermedad implican varios factores a la vez: la percepción del tiempo, la personalidad y el comportamiento, las actitudes y la visión del mundo circundante.”⁵⁸

Estoy totalmente de acuerdo con este último comentario de Vincens sobre la visión y apreciación de la salud y la enfermedad en cada individuo, es algo que está influenciado por diferentes situaciones, sean las experiencias previas de cada persona o lo que ha sido valorado dentro de su familia. Por ejemplo si en la familia X han padecido muchas enfermedades y las han sufrido mucho, un integrante de esa familia considerará como muy común la enfermedad y la salud como un bien lejano. En cambio otra familia Y, que sea muy saludable y que un integrante de esa familia se enferme, puede preverse que estará la creencia de que muy pronto recuperará la salud. O que es una “mala suerte” el que se haya enfermado. En muchas cosas somos lo que creemos. Hay muchos estudios que confirman esta idea de que el poder de la mente es tal que influye en lo que pensamos al respecto de la salud o de la enfermedad.

⁵⁶ Ibídem p. 47.

⁵⁷ Ibídem p. 51.

⁵⁸ Ibídem p. 56.

*“La medicina convencional no ha avanzado hacia un conocimiento más profundo del hombre y la sociedad en relación a los niveles de salud y enfermedad, no ha sido capaz de trascender el nivel molecular de la enfermedad para desarrollar una concepción de la salud más próxima a la plenitud humana. En cierta manera, ha contribuido a entorpecer esta plenitud, al haberse convertido en una institución científica moldeada por la organización burocrática. La modernización, a pesar de las apariencias por lo que al nivel de vida se refiere, tampoco ha favorecido la otra vertiente del progreso: la calidad de vida. No entendemos por ésta el mayor consumo de bienes y servicios (esto es, de nivel de vida), sino la “apreciación” de la propia vida, la valoración de las relaciones humanas y de estilos de vida creativos y percepciones más personales del tiempo, el territorio y el cuerpo. La “calidad de vida” implica un cierto nivel de vida, aunque no se reduce a este último concepto”*⁵⁹ Con estas consideraciones finales Vicens completa muy bien lo que quiero decir con relación a la salud y la calidad de vida, son dos elementos que están interrelacionados y que se nutren mutuamente, si tengo una buena calidad de vida tendré una buena salud y viceversa si tengo una buena salud es muy probable que tenga una buena calidad de vida.

LA VIDA MODERNA

Personalmente considero que hablar de la vida moderna es toda una cuestión, pues hay muchos elementos que intervienen para poder ubicar lo que significa vida moderna, podría ser desde la época de la industrialización en donde empieza el desarrollo de la tecnología y la industrialización de una manera muy vertiginosa y desde esos tiempos hasta la actualidad la vida ha tomado un ritmo muy acelerado. Han cambiado las costumbres de alimentación, de vestido y de relación entre los integrantes de la sociedad. Hace unos cuantos años era común y bien aceptado que hubiera un tiempo para el descanso entre la jornada laboral, me refiero a que muchos negocios cerraban a la hora de la comida para que todo mundo fuera a descansar. Eso hoy en día ya no se ve, los negocios que no tienen horario corrido son menos productivos. Un ejemplo más de esta tendencia es que los supermercados y varios restaurantes se mantienen abiertos las 24 horas del día. Antes eran pocas las profesiones que tenían horarios nocturnos, ahora ya es muy común que existan, no solo los vigilantes y turnos de médicos junto con todo el personal que se requería para el buen funcionamiento de los hospitales. Ahora por ejemplo los ejecutivos financieros, de cuentas internacionales tienen que comenzar a trabajar de madrugada ya que en otros países ya es de día y como la economía, las comunicaciones y las bolsas de valores no paran de trabajar pues tienen que estar al tanto fuera de los horarios “normales” de trabajo. Este ritmo de vida se ha generalizado de tal manera que verdaderamente aún no se conocen

⁵⁹ Ibídem p. 59.

todas las consecuencias que tiene en la salud de las personas. El dejar de respetar los ritmos naturales del organismo va afectando la salud y el buen funcionamiento de los organismos afectados.

La concepción del cuerpo y su salud, en la vida moderna, también ha evolucionado para exponerlo comentaré lo que nos plantea Bryan S. Turner en su libro *El cuerpo y la sociedad*; *“intenta describir la ausencia de una sociología del cuerpo y sugiere una variedad de enfoques, en especial por vía del análisis de la enfermedad y el deseo, a través de los cuales el cuerpo podría convertirse en una parte central de la investigación sociológica.”*⁶⁰

Los seres humanos tienen cuerpos y son cuerpos, están *“corporificados justo en la medida en que están dotados de identidad.”* La persona humana es un *“actor social”* o un *“agente social”* cuyo carácter se define en términos de su posición social, sus creencias y valores” Es así como inicia su trabajo Turner en el que verá cómo en el marxismo *“la presencia del cuerpo es significada por la “necesidad” y la “naturaleza”;* en el interaccionismo simbólico, *el cuerpo se manifiesta como el yo representacional;* en el freudismo *la encarnación humana es presentada como un campo de energía en la forma de deseo.”*⁶¹ Considero que en la sociedad mexicana actual, la idea que prevalece es la de que el cuerpo es una mercancía para intercambiar, o a la que hay que satisfacer a través de una oferta muy específica de productos que incentivan el consumismo y la superficialidad de las relaciones. Esta idea de que el cuerpo se vuelve el objeto más “deseado” o más delimitado socialmente, la expresa Turner con esta frase: vivimos en *“una sociedad donde la delgadez es una norma de valor estético”* Hay diversas normas sociales que rigen a la sociedad moderna, algunas considero son básicas e importantes para garantizar el buen funcionamiento de la sociedad, me refiero al respeto de ciertos reglamentos y conductas básicas de respeto, sin embargo en diferentes momentos históricos han existido reglas que en lugar de garantizar el buen funcionamiento han provocado la rebeldía de ciertos sectores de la sociedad; me refiero por ejemplo a lo rígido y conservador que era la sociedad mundial a fines de los años sesenta y que los jóvenes, quienes son frecuentemente, los que promueven las transformaciones sociales, no aceptaron más e impulsaron los cambios que permitieron tener el grado de libertad que se vive hoy en día, ha sido un proceso de continua transformación. Pero siempre son los jóvenes los impulsores de los cambios sociales. Actualmente, como he comentado en la primera parte de este ensayo, son también los jóvenes los que expresan en su cuerpo, con las perforaciones y los tatuajes, un deseo de mayor libertad, o los cambios que requiere la sociedad moderna en cuanto a la libertad de expresión.

⁶⁰ Turner, Bryan, *El cuerpo y la sociedad*, 1986 p. 34.

⁶¹ *Ibíd*em p. 26.

Este asunto de la delgadez es por ejemplo una forma en la que los “gustos” o “valores sociales” han impuesto al cuerpo de las mujeres, una serie de criterios de belleza aceptada que han modificado el auto concepto y la auto aceptación, por lo tanto también la auto estima de las mujeres. Se nos dice “si no eres como la modelo, tu belleza no vale” si no te vistes a la moda no eres “aceptada” socialmente, sufrirás la discriminación y el rechazo social. Esta parte de la regulación de la sociedad a sus individuos provoca mucho estrés, frustración y desánimo en los ciudadanos. Estas mismas presiones que ejerce la sociedad hacia las mujeres poco a poco también las han impuesto a los hombres. Esto activa la parte productiva de la sociedad pues es como se controla lo que se consume y lo que no está bien visto. Con estas mismas ideas es que se nos “impone” lo que se debe comer, “si quieres bajar de peso debes comer los productos light” sin embargo el consumo de esos productos tiene también sus consecuencias ya que se ha demostrado que mientras más químicos y cosas procesadas le metemos a nuestros cuerpos, nuestra salud se deteriora. Como puede verse es una serie de interrelaciones que propician el control y la estandarización social.

A lo largo de la historia se han desarrollado diferentes métodos de control para los individuos que se salen de las normas y del control prevaleciente. En la edad media y hasta el siglo XIX se castigaba el cuerpo con azotes, o con una serie de instrumentos para demostrarle al violador de las normas, con dolor físico, que había hecho mal; a partir del siglo XIX *“las prácticas punitivas se habían vuelto públicas. No tocar ya el cuerpo, o lo menos posible en todo caso, y eso para herir en él algo que no es el cuerpo mismo... El cuerpo se encuentra aquí en situación de instrumento o de intermediario; si se interviene sobre él encerrándolo o haciéndolo trabajar, es para privar al individuo de una libertad considerada a la vez como un derecho y un bien”*⁶² Más adelante Foucault nos dice *“a estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las “disciplinas”. Muchos procedimientos disciplinarios existían desde largo tiempo atrás, en los conventos, en los ejércitos, también en los talleres. Hace una descripción de las diferentes formas que han existido para disciplinar a los individuos y finalmente llega a plantear lo que va a llamar “Una anatomía política” que es igualmente una “mecánica del poder” define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como se quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determinan. La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos “dóciles”. La disciplina aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia)”*⁶³ Así con los “cuerpos dóciles” de Foucault es como él explica la posibilidad de manipulación y control de los individuos en la

⁶² Foucault, Michel; *Vigilar y Castigar*, 1976 p. 18.

⁶³ *Ibidem* p. 141-142.

sociedad moderna. Es con estas maneras con las que se ejerce el poder, la sociedad vigila y controla a sus integrantes con sus mecanismos panópticos.

“El cuerpo constituye un blanco de la racionalización moderna, pues se convierte en el objeto del poder y del saber. El cuerpo puede dejar de ser un entorno espontáneo y natural bajo las fuerzas del cuerpo y de la industrialización del entorno del cuerpo. Podemos conceptualizar a la cultura moderna como un proceso de individualización y de manejo racional”⁶⁴. Es de esta manera en la que Turner nos ubica también la manera en que socialmente el cuerpo es utilizado para controlar a los individuos, para someterlos a la norma social aceptada. Todo esto tiene que ver con las tensiones que van generando tanto el ritmo de la vida moderna como las exigencias sociales sobre cómo se debe usar al propio cuerpo y por lo tanto como va surgiendo una necesidad social-individual por lograr aligerar esas tensiones y una de esas maneras es con los masajes de relajación profunda.

“La enfermedad es siempre una metáfora de la perturbación social y esta última es siempre una metáfora de la enfermedad personal. Aunque la medicina moderna clama que es neutral y científica ésta incorpora e institucionaliza, no obstante, la noción de la vida buena” Calidad de vida para mí. *“El desarrollo de la medicina preventiva en la sociedad contemporánea es sobre todo importante en este respecto, pues la medicina preventiva se apoya en alguna noción moral de la vida buena del individuo. Ayunar, ingerir dietas a base de fibras, regular la vida moral propia: estos son los procesos que garantizan la longevidad y la salud, pero garantizan asimismo la longevidad y la estabilidad del cuerpo político”⁶⁵* Con estas consideraciones podemos dar paso al punto en el que queda claro que el cuerpo es actualmente visto como mercancía y se genera muchísima publicidad y mercancías para satisfacer estas “necesidades” creadas en derredor del cuerpo.

Aunque el cuerpo es una mercancía y se generan muchos productos para la belleza y el cuidado del cuerpo, la triste realidad es que la gran mayoría de las personas desconocen por completo las necesidades reales de su mismo cuerpo, pues lo ven como un aditamento y no como su ser, el que los contiene y al que hay que cuidar para poder vivir bien, con salud y en armonía.

Retomando a Michel Foucault podemos considerar que todas estas ideas e inquietudes promovidas socialmente para que tengamos una buena salud, en la que se nos proponen auto-exámenes y pruebas de diagnóstico preventivas son formas de control y vigilancia. *“Foucault afirma, que en la sociedad industrial*

⁶⁴ Turner, op. cit p. 15.

⁶⁵ Ibídem p. 17.

*occidental, el discurso médico/científico es dominante y excluye otros discursos posibles. Esto es particularmente cierto en el campo del cuidado de la salud, con sus prácticas de atención, planteadas como están sobre los modelos médico/científicos*⁶⁶ Existen otros discursos que no coinciden con los predominantes y no por eso dejan de ser válidos, por ejemplo el de las terapias o medicinas alternativas, no entran en el engranaje del discurso sobre la salud “oficial” y no por eso no existen, pero no cuentan con el respaldo ni el poder que tiene el oficial. Es por esto que estas otras opciones de cuidado de la salud, llamadas alternativas son marginales o menos populares. Este es un tema que desarrollaré en la tercera parte de este ensayo.

Podríamos decir que en la actualidad *“El individuo es el lugar en donde opera el discurso del poder y es, en efecto, el producto de la inoculación de los demás discursos. Esto es evidente si consideramos, por ejemplo, la retórica referida a la promoción de estilos saludables de vida. La ideología dominante en el cuidado de la salud está orientada, a promover la responsabilidad del individuo por su salud, y muchas veces, como el retorno a la salud. En apariencia esta ideología está centrada en la prevención, en el cuidado de la salud autorizada y responsable. Nuestra responsabilidad para cuidarnos, se convierte en un “contrato social” de la salud.*⁶⁷ Sin embargo a pesar de existir esta tendencia discursiva de que tenemos que ser responsables de nuestra salud, las mercancías que se nos ofrecen para tal efecto no necesariamente logran el objetivo propuesto. Es una terrible realidad que existan miles de productos vitaminas, aparatos para hacer ejercicio, complementos alimenticios, cremas, tenis, etc. que por el simple hecho de utilizarlos nos proporcionarán salud y mejor calidad de vida. Lamentablemente muchos de esos productos son fraudulentos, pero eso sí, activan la economía y le dan de comer a muchas familias. O tienen efectos secundarios que realmente dañan la salud de los consumidores o simplemente dañan la salud económica de los individuos y esa circunstancia sí genera otro tipo de problemas de salud, por la tensión económica, que genera estrés y ahí sí se pueden desarrollar diferentes tipos de enfermedades cardiovasculares por ejemplo. Y es en este contexto en el que va surgiendo la necesidad de otras alternativas para el cuidado y reconocimiento de las propias necesidades. Me refiero a los cuidados físicos pero también a la idea de ver al ser humano completo, no solo la parte física, ni la mental por separado, sino de manera integrada en la que también se tome en cuenta la parte emocional, la espiritual y las otras dos que son más vistas, la mental y la física.

⁶⁶ Cheek, Julianne y Rudge, Trudy; Foucault, las prácticas en el cuidado de la salud y la moda del cuerpo dócil delos años ´90. ¿Es un discurso el cuidado de la salud? en O´Farrel Clare, (coord.) Foucault. The Legacy traducción Vicente Godínez p. 2.

⁶⁷ *Ibíd*em p. 6.

Para David Le Breton “...*El cuerpo es el recinto del sujeto, el lugar de sus límites y de su libertad, el objeto privilegiado de una elaboración y de una voluntad de dominio*”.⁶⁸ Que en esta sociedad moderna cada día tiene por un lado mayores oportunidades de dominar al cuerpo y por el otro también están los sujetos muy desligados de lo que les sucede a ellos mismos en el plano corporal, emocional y espiritual.

Es muy interesante este trabajo de Le Bretón pues de alguna manera revisa a mayor profundidad a varios de los autores que hemos citado en este ensayo. Y se puede ver cómo el concepto de cuerpo se ha ido transformando a través de la historia. Hoy en día el cuerpo está concebido como un aditamento, o más bien como lo que nos contiene, es como si pudiéramos ser sólo mente, sólo razón y hay un descuido y una ignorancia sobre lo que es nuestro cuerpo. Esta idea también es un poco compleja pues tiene la otra visión que es la de que somos sólo imagen corporal, si llegamos a una reunión y vamos vestidos de manera “estrafalaria” o sea muy diferente de lo establecido podemos llamar la atención y ser el foco de atención por un momento, pues utilizamos a nuestro cuerpo como imán. Sin embargo no nos expresamos ni nos mostramos más profundamente por el miedo a ser censurados o criticados. Somos solo imagen.

Para ejemplificar un poco esta idea de que la sociedad de hoy nos lleva a que ignoremos a nuestro cuerpo tenemos lo que nos dice Le Bretón. “*En el transcurso de la vida de todos los días, el cuerpo se desvanece. Infinitamente presente en tanto soporte inevitable, la carne del ser-en-el-mundo del hombre está, también, infinitamente ausente de su conciencia.*” En la actualidad no somos conscientes de nuestro cuerpo, simplemente lo traemos con nosotros pero no nos concebimos como él, continúa... “*El estado ideal lo alcanza en las sociedades occidentales en las que ocupa el lugar del silencio, de la discreción, del borramiento, incluso del escamoteo ritualizado.* Toda esta consideración es con relación a la salud de nuestro cuerpo. “*Georges Canguilhem define, sin sobresaltarse, el estado de salud como “la inconsciencia que el sujeto tiene de su cuerpo”.* Y René Leriche dice que es “*la vida en el silencio de los órganos*”. Citas habituales transmiten, como si fuese un lapsus, cuán necesario es, socialmente, el borramiento del cuerpo en la vida de cada día, cómo la “salud” está basada en una represión del sentimiento de encarnación sin el que, sin embargo, el hombre no existiría. Como si la conciencia del cuerpo fuese el único lugar de la enfermedad y sólo su ausencia definiera la salud. En estas condiciones, uno apenas se atreve a recordar que el cuerpo es, sin embargo, el soporte material, el operador de todas las prácticas sociales y de todos los intercambios entre los sujetos. Que ocultar el cuerpo sea signo de salud muestra, con toda la fuerza de la evidencia, que la discreción se impone por sobre las manifestaciones tendientes a recordarle al hombre su

⁶⁸ Le Breton, David; Antropología del cuerpo y modernidad; p 14.

*naturaleza carnal.*⁶⁹ Con esta cita de Breton me parece que se ejemplifica muy bien esta realidad de usar nuestro cuerpo como el vehículo con el cual logramos la socialización, pero que sólo recordamos que lo tenemos cuando carece de salud o se enferma.

En esta misma parte Le Breton comenta cómo la *“socialización de las manifestaciones corporales se hace, bajo los auspicios de la represión. Si nos comparamos con otras sociedades, más hospitalarias en cuanto al cuerpo, podemos decir que la sociedad occidental está basada en un borramiento del cuerpo, en una simbolización particular de sus usos que se traduce por el distanciamiento. Ritos de evitamiento (no tocar al otro, salvo en circunstancias particulares, como cierta familiaridad entre los interlocutores, etc.; no mostrar el cuerpo total o parcialmente desnudo, salvo en ciertas circunstancias precisas, etc.) o reglas del contacto físico (dar la mano, abrazarse, distancia entre los rostros y los cuerpos durante la interacción, etc.). Entendámonos bien, toda sociedad implica la ritualización de las actividades corporales. En todo momento el sujeto simboliza, a través del cuerpo (gestos, mímicas, etc.) la tonalidad de las relaciones con el mundo. En este sentido, el cuerpo, en cualquier sociedad humana, está siempre significativamente presente. Sin embargo, las sociedades pueden elegir entre colocarlo a la sombra o a la luz de la sociabilidad.”*⁷⁰ Comparto con Le Breton estas consideraciones sobre las posibilidades de acercamiento o distanciamiento que tenemos como sociedad para la interacción social. Esta idea del “borramiento” social del que nos habla es una de las maneras en que nuestra sociedad moderna limita o condiciona las interacciones sociales. Es decir el cómo debemos comportarnos corporalmente en la sociedad.

Ahonda más en esta idea de que sólo somos conscientes de que tenemos cuerpo en la enfermedad cuando dice que *“el cuerpo sólo se vuelve transparente para la conciencia del hombre occidental en los momentos de crisis, de excesos: dolor, cansancio, heridas, imposibilidad física de llevar a cabo tal o cual acto o, incluso, la ternura, la sexualidad el placer, o, para la mujer, por ejemplo, el momento de la gestación, las menstruaciones, etc. O sea, situaciones que restringen el campo de acción del sujeto, como plantean G. Canguilhem y R. Leriche o, a la inversa, que lo amplían pero no habitualmente. De ahí la asimilación de la percepción del cuerpo a la subyacencia de una enfermedad.”*⁷¹

Finalmente Le Breton dice: *“En las sociedades occidentales, cada sujeto tiene un conocimiento bastante vago de su cuerpo. El sujeto raramente tiene una imagen coherente del cuerpo, lo transforma en un tejido plagado de referencias*

⁶⁹ *Ibídem* p. 122.

⁷⁰ *Ibídem* p. 123.

⁷¹ *Ibídem* p. 124.

diversas. Ninguna teoría del cuerpo es objeto de una unanimidad sin fallas. Como el individuo tiene la posibilidad de elegir entre una cantidad de saberes posibles, oscila entre uno y otro sin encontrar nunca el que le conviene totalmente. Su libertad como individuo, su creatividad se nutren de esta falta de certeza, de la búsqueda permanente de un cuerpo perdido que es, de hecho, la de una comunidad perdida."⁷² Comparto esta idea de que realmente no tenemos, como individuos, una concepción clara y precisa de lo que es nuestro cuerpo, estamos bombardeados de mucha información pero al mismo tiempo no nos identificamos al cien por ciento con las ideas que nos quiere imponer la sociedad.

Como he comentado a lo largo de este ensayo el ritmo acelerado de la vida moderna nos ha llevado a desconectarnos de nuestros cuerpos, muchas veces no sabemos lo que sentimos ni lo que necesitamos. Esta realidad que vivimos con relación al úsese y tírese, al consumismo desmedido, a que todo es desechable o reemplazable nos ha llevado aún más a la superficialidad de las relaciones personales y a la frialdad entre ellas. No es casualidad que en las sociedades más avanzadas en cuanto a desarrollo económico, social y cultural haya tanto vacío tanto orden y control que los individuos se sienten máquinas o muy vacíos; hay graves problemas de identidad en las juventudes de esas sociedades y los índices de suicidio son muy altos. En cambio en las sociedades menos desarrolladas existen interacciones sociales que aunque hay carencias, son mucho más espontáneas y cálidas, en ellas estos problemas de desintegración social son menos frecuentes, se dan relaciones más cálidas y solidarias.

Podríamos decir que en la sociedad moderna todo está tan regulado, controlado y supervisado que se ha llegado a un punto en el que el aislamiento y la frialdad de las relaciones han tenido que ser rebasados por las relaciones que se hacen a través del internet. Pienso que esto es un fenómeno que merece ser estudiado con mayor detenimiento, sin embargo considero que es una salida que la misma sociedad ha encontrado para lograr un mayor acercamiento, y así llenar el vacío que existe. Esta realidad es muy reciente así que en unos años más podremos apreciar si realmente se transformó la calidez de las interacciones sociales.

⁷² *Ibíd*em p. 90.

3 “SANANDO TU PRIMERA CASA, TÚ CUERPO”

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Como hemos visto en la primera y segunda parte de este ensayo el concepto de cuerpo se ha transformado a lo largo de la historia y hoy sabemos que es un espacio en el que interviene la sociedad, está inmersa en él y al mismo tiempo con nuestro cuerpo nos presentamos e influimos en la sociedad.

En la actualidad la oferta de salud proporcionada por el Estado es muy deficiente ya que se ve a los individuos segmentados, somos un número y un trozo de cuerpo enfermo, el cual se trata como una parte y no se toma en cuenta al todo. Por ejemplo podemos llegar al hospital con una úlcera gástrica y se nos llenará de medicinas para evitar la acidez y lograr la desinflamación, también se nos dará una dieta blanda y a los pocos días con una dieta blanda podremos recobrar, poco a poco, nuestra vida normal; sin embargo al médico o en la clínica no habrán hecho una investigación de mi estado de ánimo o de mi situación familiar, laboral o personal, para lograr conocer mi entorno real de vida, con el que se pueda explicar el porqué no estoy logrando “digerir” lo que me pasa y por eso es que tengo la úlcera gástrica. Esta es una manera “sencilla” de mostrar cómo existen muchos factores que influyen en nuestra salud y que no somos sólo una parte, somos seres muy complejos e influyen de manera determinante en nuestra salud una infinidad de elementos que en el sistema de salud público muchas veces no se toman en cuenta.

La necesidad de tomar masajes es una necesidad “creada” por la clase media y alta en los últimos veinte años, antes de esta necesidad “creada” o “moda”, benéfica para la salud, existían los masajes. Desde los inicios de la humanidad, cada cultura ha tenido su manera muy particular de cuidar el cuerpo. Cuando nos damos un golpe el primer instinto que tenemos es el de pasarnos la mano sobre la parte dolorida y sentimos un alivio, así de primario y natural es éste impulso de poner nuestra misma mano o la de alguien más, en la zona afectada. Este es uno de los principios básicos de la utilidad de los masajes. El contacto piel con piel es básico y necesario para la sobrevivencia. Hay muchos autores que reportan esta verdad, si no somos tocados y estamos en aislamiento total es posible llegar a la muerte.

Somos seres sociales y como tales necesitamos del contacto físico, de las relaciones sociales, el aislamiento es inclusive una forma de castigo, los criminales

o personas que amenacen el orden social establecido, son recluidos en celdas oscuras y completamente aislados, para que vuelvan a comportarse como es debido en la sociedad. O sea la falta de contacto físico o social es un método de control y penalización social.

En esta tercera parte comentaremos lo que se conoce cómo terapias alternativas, lo que opinan algunos autores sobre la importancia y pertinencia de ellas y cuáles son algunas de las más conocidas actualmente. Posteriormente haré una descripción de cómo es una sesión de masaje de relajación profunda, sus características generales y los posibles escenarios que se dan en la sesión. Finalmente comentaré las entrevistas realizadas a algunos de mis pacientes, para conocer sus opiniones respecto a los beneficios que obtienen al recibir de manera frecuente masajes de relajación profunda.

Esta evolución de la sociedad que hemos comentado en la segunda parte de este ensayo, con relación a lo superficial de las relaciones, al vacío y la prisa han ido provocando poco a poco que las clases “medias” y “altas” hayan ido modificando sus consumos; para comprender bien este tema comentaré lo que dice René Millán en su artículo Calidad de vida: noción cultural y derivación política. *Otro orden de factores es el hecho de que hoy los consumos se presentan de manera “ultra diversificada”. Esta se expresa en la enorme velocidad con que se ha expandido el “área de los consumos” y se han modificado sus núcleos ordenadores. En poco más de un quinquenio, parece haber cambiado no sólo el tipo de consumos, sino sus modos de existencia: Territoriales, existen diferencias entre los espacios rurales y urbanos. Estructurales, los consumos y necesidades en su referente sectorial también han cambiado. Generacionales, hay una fractura en la continuidad de los consumos entre generación y generación. Se aprecian modificaciones sustanciales en las formas y tipos de consumos juvenil e incluso infantil. De hecho la dimensión generacional representa hoy un novedoso aspecto de la diferenciación de consumos que ciertamente plantea criterios de ordenamiento y orientación que atraviesan capas y sectores sociales. En esta línea se da también la tensión entre ingreso familiar y la cada vez mayor personalización del consumo.*⁷³ En su texto Millán nos habla de la crisis del Estado benefactor y de cómo se han tenido que modificar los criterios de lo que se considera calidad de vida hoy en día en México. Para no repetir lo que comentábamos en la segunda parte de este ensayo sólo comentaré que en este trabajo se puede apreciar muy bien la sectorización y la polarización que se ha ido generando a nivel social, con relación al consumo. Los masajes y algunas de las terapias alternativas no son un producto de consumo generalizado, no por que no se requiera en todos los niveles de la sociedad, sino porque su costo no es tan accesible a todos los sectores de la sociedad. Dice “... *la crisis de la eficacia de*

⁷³Millán René; Calidad de vida: Noción cultural y derivación política. Apuntes; en Revista Mexicana de Sociología, Vol. 53, No. 1 Jan-Mar., 1991 p. 155.

*las políticas del Estado de bienestar generaron: un creciente distanciamiento entre necesidades y satisfactores y una creciente ineficacia para captar la dinámica de la diversidad de demandas*⁷⁴

México lleva ya muchos años en crisis, desde que salí de la facultad escucho esa frase y esto ha tenido sus consecuencias, comparto con Millán este comentario *“la crisis parece haber producido una marcada desarticulación social y ha dado vitalidad a los procesos de diferenciación. Hoy nuestra sociedad es menos armónica, de tal forma que la reiteración de identidad a través de un eje ordenador es prácticamente imposible. Frente a la crisis y a la insatisfacción de expectativas, la calidad de vida se presenta como una “demanda latente”*⁷⁵. Cabe aclarar que este artículo de Millán fue publicado hace veinte años, en consecuencia muchas de las ideas que él planteo son hoy una realidad. En el México de hoy se demanda ya la calidad de vida como un derecho y en la actualidad hay varios programas gubernamentales que ofrecen mejorar la calidad de vida de sus usuarios.

Para ilustrar estas ideas utilizaré el texto ya citado, en este ensayo, de Jesús Vicens pues me parece que hace un muy buen análisis de lo que sucede en la actualidad. *“El mundo actual, que está dominado por el sistema económico y tecnológico de la modernidad, no puede extenderse por todo el planeta si no es acelerando los peligros de destrucción y las confrontaciones bélicas. Esta conciencia de que el mundo no puede estar uniformado bajo unos mismos patrones, si no es violentando la riqueza y la capacidad humanas, ha hecho que apareciesen alternativas a la modernidad de forma consistente y que hoy se experimenten formas culturales distintas.”*⁷⁶ Algunas de las opciones que se han ido generando son justamente entre otras, las terapias alternativas.

Como parte de la modernidad lo que más importa a la cultura dominante es la búsqueda del lucro a toda costa, aunque con ello destruyan el medio ambiente y exploten a sectores de la sociedad más desprotegidos, me refiero a niños, jóvenes mujeres y adultos mayores entre otros, y justamente ésta es una de las razones por las que los distintos movimientos alternativos han ido proponiendo las asociaciones no lucrativas que, entre otras áreas se han desarrollado en temas de autoconocimiento, curación, defensa de la naturaleza o relaciones interculturales y que promueven más la solidaridad que la competitividad.

⁷⁴ Ibídem. p. 158.

⁷⁵ Ibídem. p. 159.

⁷⁶ Vicens, Jesús; El Valor de la Salud, una reflexión sociológica sobre la calidad de vida; p. 181.

Para Vicens estas son algunas de las conclusiones que han llevado a la sociedad moderna a la creación de alternativas para diferentes áreas de la vida de los seres humanos, comparto sus opiniones desde el punto de vista sociológico y que son consecuencia lógica de la misma evolución de la sociedad. Se buscan y surgen opciones para salir del control y de las opciones que ofrece la estandarización de los comportamientos sociales.

Para Le Breton *“El recurso contemporáneo a las medicinas llamadas ‘paralelas’ o alternativas da cuenta de la emergencia de valores ascendentes que organizan cada vez más las formas de la vida social: primacía del individuo, preocupación por lo natural, por el cuerpo, por la forma, derecho a la salud, culto de la juventud (no tanto la edad de la juventud sino su vitalidad). Valores que estas medicinas privilegian cuando no los proclaman de viva voz. Pero esta fidelidad supone también un desfase cada vez mayor entre las demandas sociales en materia de salud y las respuestas de las instituciones médicas. Se sabe que en general, el fracaso de un tratamiento médico lleva a los clientes a volcarse hacia prácticas de otro orden.*

*Para entender a partir de qué lógicas sociales y culturales se construye en los usuarios el hecho de recurrir a las ‘medicinas paralelas’, hay que formularse preguntas acerca de la crisis del modelo hegemónico, el de la institución médica que, en la actualidad, deja de tener el consenso social con el que, en apariencia, se benefició desde comienzos del siglo. Este movimiento empezó hace unos diez años.”*⁷⁷ Cabe aclarar que éste libro lo publicó en 1995, o sea que coinciden los autores que hemos analizado, en que este proceso de creación y promoción de alternativas para la salud y el cuidado de uno mismo se inició más o menos en la década de los 80’s.

Es importante lo que comenta Le Breton con relación a que *“la medicina se impuso con oposiciones, especialmente en los sectores populares en donde combatía las tradiciones medicinales y a los curanderos. La lucha contra éstos se daba, a veces, menos en el terreno de la enfermedad que en el de los tribunales, a partir de la ley de 1892 que organizó la profesión y le aseguró el monopolio del derecho a curar. Lo que se impidió fue el sutil privilegio de sanar o la capacidad para imponerse socialmente, ya que la vivacidad de las medicinas populares nunca fue desmentida, a pesar de la fuerte oposición de los médicos y la vinculación sistemática que se realizó, durante muchos años, entre charlatanes y curanderos.* Este comentario es de fundamental importancia ya que nos habla justamente de la batalla que ha existido entre la medicina oficial, o la reglamentada y aceptada por la sociedad y las medicinas populares o

⁷⁷ Le Breton, David; Antropología del cuerpo y modernidad; p. 173-174.

tradicionales que normalmente se transmiten de generación a generación y por la vía de la práctica.

Esta situación refleja el hecho de, cómo con un título, se “garantiza” la habilidad de curar a una persona, me parece que es un tema muy delicado ya que, como en todas las profesiones, los títulos no garantizan el resultado, comparto que es una manera en que la sociedad intenta “garantizar” o trata de ofrecer a los posibles usuarios, un mínimo de seguridad de que el conocimiento que esta persona tiene, sea médico o cualquier otro profesionista, le dará al usuario un mínimo resultado satisfactorio. El médico curará la enfermedad que le están consultando o el arquitecto sabrá hacer los planos que se le soliciten.

Sin embargo hay una serie de conocimientos y prácticas que se tienen en las medicinas tradicionales o populares que no necesariamente han pasado por el trámite de la obtención de un título para poder ser efectivas. Muchas veces implican una formación mucho más estricta o supervisada por el maestro o el curandero, hacia su familiar o pupilo, que los obtenidos en las universidades. Los resultados tanto en una como en otra opción, desde mi punto de vista, los garantizan más la experiencia, y la relación interpersonal que se establezca entre el enfermo y su curador, sea médico o no.

Al respecto Le Breton comenta. *“El charlatán es el que no es médico. Como si la habilidad para aliviar el sufrimiento o para curar fuese una naturaleza, de pronto concedida por un diploma que pondría, de una vez y para siempre, al médico fuera de toda sospecha. Históricamente, los que eran tachados de charlatanes por los médicos, eran, en principio, vendedores ambulantes que iban de ciudad en ciudad vendiendo pociones de eficacia desigual cuyos méritos sabían propagandizar. Los curanderos populares no pertenecen a este registro: hipnotizadores, ensalmadores, manosantas, tiradores de suerte, etcétera. Estos son terapeutas fuertemente insertos en un campo social y cultural, a menudo curanderos ocasionales a los que el vecindario les otorga una reputación favorable luego de haber demostrado eficacia para curar más de una vez. Se trata del boca en boca, es decir, de la verificación popular, el consenso que brindan los interesados, el que basa la legitimidad de los curanderos, no el carácter científico de su accionar, que se establece sobre la base de un consenso de otro orden.”*⁷⁸

Posteriormente Le Breton habla de la crisis de la institución médica, dice que se encuentra desbordada, que muchos médicos se reconocen con dificultades dentro del marco clásico y a menudo optan por las nuevas medicinas, *“intentan*

⁷⁸ Ibídem p. 174-175.

tomar más en cuenta la personalidad del enfermo en el contexto familiar” son como los médicos familiares que existían antes. Como ahora está tan especializada la medicina se ve a la persona fragmentada, el especialista puede opinar sólo sobre la parte “enferma” y se olvidan, los médicos, que somos una unidad no sólo sistema nervioso, o sistema cardiaco.

De alguna manera en la segunda parte de este ensayo ya comenté esta situación de la crisis del sistema médico oficial, así que no lo repetiré. Sin embargo puedo decir a manera de conclusión que las terapias alternativas en el área de la salud y el cuidado personal existen desde hace muchos años, sin embargo, han cobrado mucha importancia desde fines del siglo pasado y esto se debe a que se ha creado una necesidad en los sectores de la clase media y alta, a que el sistema médico oficial está en crisis y a que de manera individual y colectiva hay una necesidad por regresar a una concepción más compleja del mismo individuo, la unión del objeto y el sujeto en su cuerpo, como expresión de la sociedad y como demandante del cambio de su propia concepción.

TIPOS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS

A continuación comentaré algunos tipos de terapias alternativas que tienen mayor demanda en la actualidad, a mi parecer las más cercanas a la medicina oficial o científica son la Acupuntura y la Homeopatía.

La Acupuntura

Es la medicina tradicional China que poco a poco se fue aceptando en diferentes países de oriente, esto hace varios miles de años, en la actualidad es reconocida por la Organización Mundial de la Salud como medicina para más de cuarenta padecimientos⁷⁹ y es promovida como una medicina sin los famosos efectos secundarios que produce la medicina alopática. Se basa en buscar y mantener el equilibrio del flujo de la energía vital, llamada Chi o Ki, que circula por los meridianos, estas son líneas por las que fluye energía y están ligadas a cada uno de los órganos internos del cuerpo, existe un masaje que se llama Shiatsu, que trabaja justo por los meridianos y a través de la digito-presión se estimulan los órganos y la energía para lograr la salud que es el equilibrio. En México existen varios lugares en los que se puede tener una formación como acupunturista y también existen varios médicos formados por la UNAM, que posteriormente han buscado opciones menos dañinas para lograr el equilibrio en la salud de sus

⁷⁹ Para mayor información consultar la pág. de la OMS con relación a la acupuntura.
<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js4932s/2.html>.

pacientes. Personalmente me he tratado en diferentes momentos de mi vida con acupuntura y tengo la experiencia de mi hijo quién padeció asma y la acupuntura lo ayudó muchísimo a superar las crisis que le daban. Conozco a varios acupunturistas y me han reportado cómo en los últimos años el número de pacientes se ha incrementado, pues son una excelente opción para problemas de inflamaciones crónicas, en cualquier parte del cuerpo u órgano. De hecho personalmente he recomendado a algunos de mis pacientes que complementen el tratamiento de masajes con la acupuntura cuando son inflamaciones muy profundas y que con mis manos no puedo llegar al punto exacto, a lo largo de estos 18 años de experiencia en más de una ocasión he trabajado en conjunto con la acupuntura, y he tenido excelentes resultados.

La Homeopatía

La Homeopatía por su cuenta es una medicina desarrollada por el Dr. Hahnemann quien *“Descubrió que toda sustancia tiene efectos inmediatos o de acción, que él llamo directos o primarios que dependen de la sustancia, pero que también aparecen efectos mediatos o de acción indirecta o secundarios que dependen de la reacción del organismo. Descubrió también, que cada sustancia experimentada daba origen a un esquema o perfil morbígeno, (que causa o genera enfermedad) propio y diferente y que de acuerdo al Principio del Semejante que dice que los Semejante cura a lo Semejante al tratar a un enfermo en el que por comparación se ha encontrado una muy aproximada semejanza entre su perfil patológico con el perfil morbígeno de tal o cual sustancia medicamentosa, al administrársela, se lograba en él, el equilibrio o salud.”*⁸⁰ Es decir que con sustancias similares a las que causan las enfermedades, en dosis muy pequeñas, se obtienen los resultados contrarios o sea el equilibrio en la salud.

*“Las consecutivas experiencias tanto de investigación como terapéuticas le permitieron a Hahnemann establecer una **Ley de Curación**. Sobre la marcha, sus experimentos le mostraron, que clínicamente, existía una individualidad morbosa, pues en sus grupos experimentales, cada experimentador sufría cambios en su organismo en muchos aspectos muy parecidos a los de los otros experimentadores bajo la acción de la misma sustancia, pero siempre con un matiz individual propio. De ahí Hahnemann dedujo que a su vez existía una individualidad medicamentosa a la que siempre había que atender.”*⁸¹

Este tipo de medicina es bastante conocida y común en nuestro país, cuenta con la certificación y reconocimiento desde hace más de cien años que tiene de

⁸⁰ <http://www.homeopatia.com.mx/2007/historia1-c.cfm>.

⁸¹ *Ibídem*. En esta misma pág. se puede conocer más sobre el desarrollo de esta medicina en México.

fundada la hoy Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía dependiente del Instituto Politécnico Nacional así como el Hospital Nacional Homeopático que se fundó desde fines del siglo XIX, actualmente se dan consultas homeopáticas en el Hospital Central de México, en el Hospital Juárez de México y en el Hospital General Dr. Manuel Gea González, los tres dependientes de la Secretaría de Salud.⁸² Como se puede apreciar es una opción de salud alternativa que forma parte del sistema oficial, sin embargo no conozco personalmente cómo se lleve a cabo el servicio. Sin embargo me parece que es muy acertado el punto de vista del Dr. Hahnemann con relación a la respuesta individual para los medicamentos homeopáticos, es un tipo de medicina que también he utilizado de manera personal y estoy muy satisfecha con los resultados.

Existen muchas más terapias alternativas que no tienen tanto reconocimiento por las instituciones de salud oficial, están menos respaldadas por la ciencia, pero no por eso son menos eficaces, mencionaré las que a mi juicio, subjetivo y personal, considero significativas por sus resultados y sobre todo porque son herramientas que al igual que los masajes de relajación profunda, ayudan a mejorar la calidad de vida de los usuarios.

Distinguiré las que trabajan con el cuerpo directamente, y las que tienen un enfoque más psicológico. En el primer grupo están las Flores de Bach, la Danzaterapia, las Constelaciones Familiares, el Reiki, Iridología y la Psicoterapia Corporal, entre otras. Y en el otro grupo está el Psicoanálisis, la Gestalt, y la psicología en todas sus variantes, entre otras.

Describiré de manera más o menos general las cualidades de algunas. Considero que es una oportunidad para dar a conocer estas alternativas a los posibles lectores de este ensayo y así contribuir, un poco, a dar opciones para que se conozcan estas herramientas.

La Iridología

La iridología es la ciencia que estudia la salud del cuerpo humano a través del iris. El iris es la ventana hacia el resto del cuerpo, y a través de él, podemos identificar y localizar las enfermedades y dolencias. También nos muestra nuestros patrones genéticos, e incluso, nuestra tendencia psicológica. El iris es, por tanto, una importante fuente de información revelada a través de sus signos, formas y colores. También denominada iridiología, iridiagnosis o irisdiagnosis, la

⁸² <http://www.hnh.salud.gob.mx/interior/principaltres.html> La ubicación actual del Hospital es en Obrero Mundial No. 358 Col. Piedad Narvarte Deleg. Benito Juárez D.F. C.P. 03000 - Tel. 57-61-17-77 / 50-05-40-53.

iridología es una ciencia por medio de la cual el médico precisa, por las marcas o señales en el iris del ojo, las condiciones que reflejan los órganos corporales. En otras palabras, es la ciencia que determina etapas agudas, sub-agudas, crónicas y destructivas en los órganos enfermos, mediante el examen de las áreas correspondientes que existen en el iris, en el cual se puede observar los depósitos de drogas, las debilidades inherentes y los hábitos de vida de un paciente.

Por medio del iris se puede diagnosticar el grado de inflamación ya sea éste agudo, crónico o de una avanzada destrucción por las tonalidades del ojo, las cuales varían desde un blanco brillante al gris claro u oscuro hasta el negro.⁸³ A mi manera de ver la Iridología es una herramienta con la que se puede aumentar la información que el paciente reporta sobre sí mismo, ya sea a su médico tratante o para su autoconocimiento.

Las Flores de Bach

“¿Alguna vez ha observado a personas paralizadas por el miedo? ¿Ha escuchado a alguien remontarse a tiempos pasados donde las cosas eran mejores? ¿Se siente impaciente, tenso o deprimido? Los miedos, los traumas, la soledad, la falta de amor, la frustración, la desesperación y el resentimiento son emociones que han estado con nosotros desde tiempos inmemorables. Sin embargo, en esta época de notables avances tecnológicos, todavía tenemos que lidiar con ellas día con día. Esto no necesariamente es algo malo, pues nos ayudan en nuestro aprendizaje y superación personal. ¿Pero qué sucede cuando sufrimos estas emociones durante todos los días durante muchas semanas, meses o incluso años? ¿Cuál es el efecto que tienen en nuestra mente y en nuestro cuerpo?

Para Edward Bach, estas cuestiones le llenaban de preocupación. Él era un médico del país de Gales, en Gran Bretaña. Después de graduarse en Londres como médico, realizó notables trabajos de investigación en bacteriología. Como médico, tenía un enorme deseo de ayudar a las personas, pero no estaba del todo convencido de la medicina que practicaba. Así que se dedicó a la búsqueda de algún método menos agresivo, más sutil, benigno y suave. Fue entonces que tuvo contacto con la Homeopatía, en la cual también se destacó como médico e investigador, recibiendo el reconocimiento de sus colegas.

Después de algunos años de practicar la medicina en Londres con mucho éxito, se encontró con un hecho curioso: algunos pacientes que tenían la misma

⁸³ <http://www.bienve.com/iridologia/>.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

enfermedad tenían algunas otras características similares, como su postura, su forma de hablar, sus gestos y sus expresiones. Empezó entonces a analizar a sus pacientes no solo por sus enfermedades y síntomas, sino por sus personalidades. Por supuesto, necesitaba de un remedio para cada tipo de personalidad.

Esta investigación lo llevó a probar con sus pacientes algunos remedios basados en flores que recogió durante unas vacaciones en Gales. Obtuvo tan buenos resultados al prepararlos de forma homeopática, que decidió mudarse definitivamente a Gales, para sumergirse en el desarrollo de una nueva medicina. De forma intuitiva empezó a recoger flores que percibió adecuadas para resolver los problemas de cada una de las personalidades que había identificado.

El método que uso para preparar sus tinturas también fue novedoso: en lugar de tomar los extractos de las flores y empezar a hacer diluciones, como se usa en homeopatía, simplemente recogió el rocío que quedaba depositado en las flores por la mañana, y lo uso como tintura madre. Para su asombro, este rocío es suficientemente poderoso como para crear efectos significativos en las personas. Después experimento sumergiendo algunos de los brotes de las flores en un frasco de cristal lleno de agua mineral, y dejándolos en el sol durante algunas horas, permitiendo que el sol transmita la energía de las flores al agua mineral, la cual quedo convertida en tintura.

Después de experimentar los efectos de algunas tinturas de flores consigo mismo, y luego con plantas y animales, empezó a probar sus remedios con pacientes, recetándoles remedios de acuerdo a su tipo de personalidad en lugar de a sus síntomas. Debido a los sorprendentes resultados que obtuvo, decidió tomar una nueva filosofía en su investigación: Para corregir una enfermedad física, es necesario primero corregir los problemas mentales y emocionales del paciente.

A pesar de que esta idea es prevaleciente en muchas filosofías y medicinas tradicionales, era completamente novedosa en su práctica y la de sus colegas. Bach pensaba que el tratamiento de las emociones y la mente son fundamentales al momento de tratar las enfermedades físicas. Al momento de corregir los problemas emocionales, los problemas físicos pueden resolverse más fácil y rápidamente, y sin riesgo de que vuelvan a presentarse. A pesar del énfasis que se le ha dado al sistema floral de Bach para resolver los problemas emocionales, no debe de olvidarse su utilidad para corregir problemas físicos.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

Es así como logra reunir 38 remedios, cada uno con una aplicación específica para un tipo de personalidad, cada una con problemas mentales o emocionales. Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres, 3 flores de cultivo y el último no es una flor, sino agua de manantial.

Así, el Dr. Bach desarrolló una nueva medicina, sutil y eficiente, pero sobre todo relacionada con uno de los campos más descuidados por la medicina tradicional: las emociones. Además, es un sistema holístico, es decir integral, pues reúne la mente y las emociones con el cuerpo del paciente.

Lo que el Dr. Bach nos ha dado es una poderosa herramienta para la salud. Basta con tomar unas gotitas de los remedios florales para que una persona pueda superar miedos, depresión, impaciencia, soledad o traumas del pasado, entre muchos otros problemas emocionales, encaminándola a resolver los problemas físicos asociados con esas emociones. Queda entonces la responsabilidad de sanarnos a nosotros mismos en todos los aspectos de nuestra persona.”⁸⁴ Esta terapia alternativa también es una herramienta que he llegado a utilizar tanto personalmente como con algunos de mis pacientes y los resultados son muy buenos. En la actualidad es una terapia muy utilizada, existen asociaciones nacionales e internacionales que tienen sus encuentros de manera regular y en los que comparten resultados de investigaciones importantes sobre enfermedades que actualmente son tan comunes como el cáncer y los trastornos mentales. Es importante decir que al igual que algunas otras terapias alternativas, las Flores de Bach, han sido reconocidas y aceptadas por la Organización Mundial de la Salud desde 1976,⁸⁵ como una forma de tratamiento para mejorar diferentes condiciones de la salud en los humanos. Desde mi punto de vista es importante recalcar el hecho de que la OMS la reconozca le da un respaldo muy importante y la confianza a los posibles usuarios de que es un elemento que puede contribuir al equilibrio de la salud.

El Reiki

El Reiki es una técnica japonesa de cura natural que usa las manos como un puente para transmitir energía limpia al cuerpo del paciente, ayudándole a restablecer la armonía interior.

Esta energía es conocida en otras culturas como T’chi, Ki, Orgone, Prana, etcétera y se usa con fines terapéuticos, tanto para desequilibrios físicos como

⁸⁴ Ramírez, Arriola, Cuauhtémoc F. <http://www.floresdebach.info/flores-de-bach-origen.htm>.

⁸⁵ Se puede consultar esta pág. Para checar la bibliografía existente sobre la flores de Bach. <http://www.esenciasflorales.net/inicio/bibliografia/Bibliografia.htm>.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

emocionales. Es una terapia segura, sin efectos colaterales y compatibles con cualquier otro tratamiento alópata, homeopatía, acupuntura o más. Cabe señalar que la Terapia Reiki ha sido oficialmente reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS – ONU) por sus resultados positivos.

El fundador de este método de cura es Mikao Usui (Japón, 1858), cuyos alumnos formaron posteriormente la Reiki Alliance y su actual Gran Maestra es Phyllis Lei Furumoto.”⁸⁶ Al igual que algunas de las terapias alternativas que ha citado, he utilizado el Reiki en mi propia persona, así como con mis pacientes. Es una herramienta más para el restablecimiento del equilibrio y la conciencia que pueden obtener mis pacientes y por lo tanto beneficiar a su entorno. Esta terapia tiene efectos relajantes y es muy sutil, no por eso poco efectiva.

La Danzaterapia

“Según la danzaterapia, mente, cuerpo y alma forman una unidad psicofísica e interactúan constantemente unas con otras. El movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos. La meta esencial de la danzaterapia es permitir la unión entre mente, cuerpo y alma.

La Academia Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA) define a la danzaterapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”. Según las indicaciones dadas por un terapeuta, la danzaterapia incrementa el nivel de percepción personal y del cuerpo, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica a través de la integración del inconsciente. La danzaterapia se entiende como el uso psicoterapéutico de la danza y el movimiento para lograr la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del hombre. El fundamento de la danzaterapia toma en cuenta las influencias de la Psicología Profunda y la Psicología Humanística.”⁸⁷ Es una técnica de autoconocimiento en la que el cuerpo es el objeto en el que el sujeto se expresa, nuevamente una de las ideas es que se logre a través del movimiento la conciencia y el equilibrio que requieren los individuos para ser felices y saludables. Durante mi propio proceso de buscar mi equilibrio, también utilice la danza como camino. Fue un elemento que contribuyó a que llegara al punto en el que me encuentro actualmente.

⁸⁶ <http://vinculando.org/salud/reiki.html>.

⁸⁷ <http://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>.

Las Constelaciones Familiares

El origen de las constelaciones familiares se debe al alemán Bert Hellinger, filósofo, pedagogo, antropólogo y teólogo nacido en 1925. Fue misionero católico en Sudáfrica por 16 años. Se formó en el psicoanálisis en la Escuela de Viena y empezó a encaminarse dentro de las comunicaciones interpersonales en el último cuarto del siglo XX; así desarrolló su propio modelo de Terapia Sistémica.

Las constelaciones familiares reconocen que existe una transmisión de conflictos, preocupaciones familiares y comportamientos a través de las generaciones, que determinarán los problemas psicológicos actuales. Esta transmisión es ajena a la genética, se infiere que es más bien cultural, ya que no se puede explicar completamente por la historia de aprendizaje de cada individuo.

La teoría de Hellinger dice que nos guía una consciencia grupal o colectiva, los miembros de una familia por ejemplo están influidos por un tipo de conciencia común; sin embargo esta ya no es consciente.

El origen de este tipo de consciencia se remonta al origen de la raza humana, cuando existían pequeñas comunidades, integradas por 20 o 30 individuos. Todos ellos vivían juntos y actuaban de la misma manera, cuidando el bienestar del grupo sin tener deseos individuales que fueran al contrario de los demás, ya que en esta época era primordial sobrevivir; para esto cada integrante de la comunidad era esencial, el grupo no podía darse el lujo de perder a uno de ellos y los individuos no se podían separar de esta sin correr peligro. Todos los integrantes se pertenecían y dependían unos a otros, el alma común cuidaba que ninguno se perdiera y que cada uno sirviera al grupo. No requerían pensar en qué era lo correcto. Una fuerza los inducía hacia alguna dirección. Si no buscaban el beneficio del grupo, un malestar, la culpa fungía como sentimiento regulador que los reorientaba hacía el bienestar de todos. Cosa que en la actualidad, lamentablemente, no aplica de manera común, al contrario esta sociedad cada vez más promueve y estimula el egoísmo y el aislamiento de sus miembros.

Por otro lado existía un orden el cual proporcionaba a cada uno un papel determinado. El que nacía primero tenía un mayor rango. Se le otorgaba un lugar a cada integrante de acuerdo a la antigüedad. No había conflicto, todos conocían su posición dentro del grupo.

Más adelante estos grupos se toparon con otros, en donde se vieron obligados a diferenciarse de los demás; entonces, donde siempre había habido igualdad,

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

empezaron las rivalidades y las divisiones; así comenzaron los conflictos sobre quién tenía más derecho que el otro, por lo que apareció la consciencia personal, opuesta a la colectiva.

Esto originó que con el paso del tiempo se fuera olvidando la consciencia colectiva; y aunque fue suprimida esta sigue guiando las decisiones de las personas, esta es la que se opone a los deseos personales y a lo que muchas veces las personas creen que tienen el derecho de hacer, cuando este es el caso, en muchas ocasiones, fracasan.

El explicar todo esto, ha sido la tarea de la Teoría de las Constelaciones Familiares.⁸⁸ También es una terapia que algunas veces he utilizado de manera personal, los efectos son muy impresionantes pues cuando se hace el trabajo en equipo, con personas totalmente desconocidas, lo que cada una de ellas en su participación dice o experimenta es de gran ayuda. Particularmente opino que es una excelente manera de poder ver en escena la situación familiar que muchas veces nos tiene atorados emocionalmente e incluso físicamente. Como no es el tema que nos ocupa pues no me extenderé más.

La Psicoterapia Corporal

Existen varios tipos de psicoterapia corporal, pero todas tienen en común la idea central de que las problemáticas que tiene el individuo sean solo de carácter psicológico, o de comportamiento e interacción social, se manifiestan en el cuerpo y por lo tanto hay que hacer una serie de trabajos a nivel corporal, para lograr hacer los desbloques necesarios o la conciencia de aquellos elementos del inconsciente que se están manifestando en el cuerpo del paciente.

“El psicoterapeuta corporal utiliza técnicas de respiración, posturas, movimientos corporales y masajes que facilitan la solución del conflicto emocional del paciente.

Este enfoque surge de un desarrollo de la psicoterapia elaborado por el doctor Wilhelm Reich, quien fuera discípulo de Sigmund Freud y que aportó importantes conocimientos al psicoanálisis. Una de estas aportaciones es fundamental para crear una nueva escuela psicoterapéutica. Reich descubre que no basta hacer consciente lo inconsciente para desaparecer el trastorno que afecta a la persona en tratamiento, pues si bien el trastorno desaparece de momento, después de un

⁸⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Constelaciones_familiares.

tiempo vuelve a aparecer en la misma u otra forma. Al trabajar con la respiración y dando masaje a partes tensas del cuerpo de la persona en tratamiento, Reich encontró que aparecían antiguas emociones ligadas a situaciones traumáticas y que una vez liberadas del cuerpo, se hacía más factible la desaparición completa del trastorno.

Actualmente, la psicoterapia de enfoque corporal, con su amplia gama de técnicas, permite que la persona con algún problema en su mundo interno o en su mundo externo pueda no sólo resolverlo, sino hasta recuperar su alegría por vivir.⁸⁹ Al igual que las otras terapias alternativas que he citado, he probado en mi propio proceso de crecimiento como ser humano, la psicoterapia corporal, de hecho hice un entrenamiento de tres años para poder dar terapia de éste tipo, en mi experiencia esta herramienta fue, en su momento, crucial para comprender qué es lo que nos pasa, a nivel corporal, cuando se manipula o estimula con cierta intensidad alguna parte específica de nuestro cuerpo. Me refiero por ejemplo a las personas que tienen una estructura corporal en la que se ve como si estuvieran cargando un costal muy pesado, y trabajando con esa persona a nivel corporal podemos encontrar que ciertamente, lo que su cuerpo nos está diciendo es verdad. Él se siente con una carga demasiado pesada. Cuando se logra hacer una liberación bioenergética, es increíble como la postura y la sensación cambia. Como he comentado en párrafos anteriores, este no es el tema que más os ocupa, sin embargo verdaderamente son herramientas que sumadas al masaje de relajación profunda que realizo en la actualidad , ayudan enormemente a mis pacientes para sentirse relajados y en paz.

El Psicoanálisis

“Creado por Sigmund Freud, el psicoanálisis es un método terapéutico consistente en el análisis de la mente, es decir, en el estudio sistemático de los deseos y complejos inconscientes que motivan nuestras acciones. Esto implica trabajar con los hechos de la vida diaria, con los recuerdos, las emociones y los sueños. Es, a la vez, una situación y un proceso, ya que lo integran dos personas situadas en un lugar determinado, dadas a la tarea de proceder con un trabajo.

El campo de acción del psicoanálisis es el diálogo entre analista y paciente. Al paciente le corresponde hablar, al analista, escuchar y devolver su discurso al paciente, ya sea con una interpretación, señalamiento o confrontación. De ahí que por su forma de operar, se dice que el psicoanálisis es la cura por la palabra; funciona, efectivamente, haciendo que el sujeto se escuche a sí mismo, de forma que descubra y construya su propia verdad.

⁸⁹ <http://www.psicoterapiacorporal.com.mx/?idE=6&idZ=6>.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

Todo análisis se lleva a cabo obedeciendo la cláusula de reserva del analista, lo cual significa que éste guarda completa discreción del trabajo realizado en el consultorio.

*Sirve para vivir mejor. Aparte de resolver problemas, el psicoanálisis sirve para reinventarnos, es decir, para cambiar nuestra forma de concebir al mundo y a nosotros mismos.*⁹⁰ Al igual que las demás terapias alternativas, considero que el psicoanálisis es una posibilidad de trabajar con nosotros mismos desde el punto de vista de nuestra mente, me parece que se puede conjuntar muy bien con los masajes de relajación profunda pues así se pueden atender estas dos partes fundamentales del ser humano, el cuerpo y la mente.

La Gestalt

“Después de la segunda guerra mundial Frederick Perls, [Neuropsiquiatra y psicoanalista alemán] desarrolla la terapia Gestalt, considerando que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas para integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

*Los psicólogos de la Gestalt, realizaron numerosos experimentos en el campo de la percepción visual y auditiva y pusieron de manifiesto las leyes que nos permiten percibir un mundo de configuraciones complejas, sin que tengamos que analizar ni tomar conciencia de sus partes. Haciendo énfasis en que todo lo que percibimos es el resultado de procesos organizadores, en donde la realidad que nos rodea no es absolutamente determinante; se trata de una infinidad de realidades a nuestra conciencia.*⁹¹ De manera similar al psicoanálisis esta es una posibilidad para trabajar con los asuntos mentales que producen agobios, conflictos con uno mismo y por lo tanto con los demás.

Con esta serie de opciones de terapias alternativas lo que propongo es que son herramientas que de alguna manera nos pueden ayudar para estar mejor con nosotros mismos y por lo tanto con nuestro entorno. Si yo estoy en paz, alegre y feliz pues todos los ámbitos de mi vida se encuentran mejor, mis relaciones e interacciones sociales son de mejor calidad.

⁹⁰ <http://www.psicoanalistas.org/psicoanalisis.php?gclid=CIOY8NKv06wCFRLatgodFnZHRQ>.

⁹¹ <http://www.unidad094.upn.mx/revista/51/03.html>.

Lo que cura

Considero importante hablar de lo que hace que las personas se curen, no es la medicina que en muchos casos va a aliviar el síntoma y va a dejar que se continúe deteriorando la salud del individuo. Personalmente considero que la curación se da cuando el individuo logra hacer una revisión, tomar conciencia de lo que verdaderamente hay atrás de los síntomas que su cuerpo físico está manifestando, del desajuste interno que tiene. Esto se logra cuando hay un proceso de auto conocimiento, en el que se hayan podido utilizar algunas de las terapias alternativas que comenté en los párrafos anteriores, no son las únicas pero sí algunas de las más comunes hoy en día. Cuando tenemos un desequilibrio emocional, mental o físico es cuando casi siempre llegamos a la enfermedad, que no es más que la expresión de alguna insatisfacción personal sobre el papel que estamos desarrollando en alguna de las áreas de nuestra vida, sea en las relaciones familiares, sea en el trabajo o en la relación con nosotros mismos.

Al respecto Le Breton comenta *“Algunos médicos dicen que la cura de sus enfermos “se dio en la cabeza” o “porque creían en ella”, aun cuando el remedio se revele como un placebo, en lugar de provocar indulgencia e incluso desprecio, estos hechos deben provocar un cuestionamiento sobre el sentido de esta eficacia. La eficacia simbólica es una noción extraña al saber médico.”*⁹² Continúa en su crítica al sistema médico. *“La presunción de ignorancia que se aplica al enfermo (o a las medicinas que no controla), que le asegura a la institución médica la certeza y la superioridad de su saber, alimenta también la desconfianza y las deserciones de una clientela que busca en otra parte una mejor comprensión. Esta es para nosotros la falla más arraigada y la más decisiva de la institución médica”.*⁹³ Comparto con Le Bretón estas ideas sobre cómo la medicina tiene una posición externa, fría y no logra ver a los pacientes en su conjunto, en su totalidad y es en ese vacío que las medicinas y terapias alternativas han ido cobrando importancia y teniendo mejores resultados.

Y propone que *“Si no se busca un intercambio comprensivo con el enfermo, el establecimiento de una connivencia, el médico se expone a la ineficacia del tratamiento que prescribe. La demanda de remedios por parte de los pacientes está vinculada con una carencia de relación. El medicamento toma el lugar de la*

⁹² Óp. cit. p. 186.

⁹³ Ibídem p. 187.

escucha o del contacto que (el médico) no tiene el tiempo suficiente como para satisfacer (al paciente), para reconocerlo en su sufrimiento”⁹⁴ Y opina que “Esta búsqueda de prácticas que hasta hace poco tiempo eran planteadas como “irracionales”, “mágicas” o dignas sólo de los charlatanes”⁹⁵ han cobrado cada vez mayor importancia.

Comenta que “El hombre de la ciudad que va al campo y que, posiblemente, se encuentra con sus raíces, está buscando una cura posible de trastornos que la medicina no pudo curarle, pero, además encuentra una nueva imagen del cuerpo, mucho más digna de interés que la que le da la anatomía o la fisiología. Más allá de una eventual cura, gana una dimensión simbólica que viste a su cuerpo y, por lo tanto, a su propia existencia de hombre, con un valor y con un imaginario que le faltaban. Enriquece su vida con un suplemento de alma, que no es otra cosa que un suplemento de símbolo. Asimismo, las medicinas “blandas” le dan al enfermo un aumento de sentido que es necesario para la seguridad ontológica. Los orígenes orientales de la acupuntura, la eficacia simple y desconcertante de la homeopatía, el llamado a la “energía”, las referencias a la “suavidad”, a la “diferencia”, a las “alternativas” ... son significantes que movilizan los recursos del imaginario.”⁹⁶ Con esto Le Breton ubica, a mi manera de ver, muy bien la situación de la interacción y la confianza que se establece entre los practicantes de las terapias alternativas y sus pacientes.

Finalmente dice que las terapias alternativas son “Ejercidas, en general, por sujetos provenientes de las clases medias urbanas, utilizan tanto el “boca en boca” como la posesión de un diploma universitario o no universitario. Las medicinas paralelas reúnen las condiciones de un consenso social y de una fuerte inversión personal de los que acuden a ellas. Es posible que movilizan más la “voluntad de sanarse” del enfermo por el mayor esfuerzo que le exigen.”⁹⁷ Opino que sí existe un mayor esfuerzo para el paciente cuando se le devuelve la responsabilidad de su cura así como cuando se le da el tiempo de ser escuchado y liberado de sus preocupaciones, sobre todo en el ámbito emocional, no soy la única que opina que en la enfermedad hay un altísimo componente de conflictos emocionales y personales, para que se gesten las diferentes enfermedades que padecen los individuos de la sociedad moderna.

⁹⁴ *Ibídem* p. 188.

⁹⁵ *Ibídem* p. 188.

⁹⁶ *Ibídem* p. 189.

⁹⁷ *Ibídem* p. 190.

Para Le Bretón *“Las medicinas paralelas están basadas en un saber y en un saber-hacer particular, pero no traicionan la intuición de su importancia para la cura de los enfermos. El **contacto** es lo más importante, en tanto que la institución médica, al privilegiar otras herramientas, tiene tendencia a mantener la distancia cultural y social. Las consultas en los consultorios de estos practicantes son más largas, más personalizadas, son médicos que le hacen preguntas a la existencia del sujeto. Se hacen cargo, sin detenerse en ellas, como si se tratase de una psicoterapia, de las patologías más importantes de la modernidad (stress, soledad, miedo al futuro, pérdida del sentimiento de identidad, etc.); esto tranquiliza al paciente y levanta sus defensas. En resumen “Ofrecen respuestas que no se detienen en el órgano o la función enferma, sino que se dedican a restaurar equilibrios orgánicos y existenciales que se habían roto. Son sobre todo “médicos de la persona”. Se dan tiempo para hablar y para escuchar, para realizar gestos, para el silencio y tienen que contar con una sólida capacidad para resistir a las angustias de los pacientes. Le restituyen al sujeto la plena responsabilidad en la asunción de sus trastornos. La fuerza de las medicinas paralelas reside en esta capacidad para movilizar una eficacia simbólica que la institución médica a menudo no tiene en cuenta.”⁹⁸*

Estoy totalmente de acuerdo con Le Breton en estas consideraciones finales sobre la función que tienen ambas medicinas. La posición de los terapeutas o médicos alternativos es como bien dice mucho más humana, en dónde se ve al individuo en su totalidad y con la posibilidad de que sea responsable de su salud y por lo tanto de su calidad de vida, en los términos en que la analizamos en la segunda parte de este ensayo. A continuación haré una descripción generalizada de cómo es una sesión de masaje de relajación profunda.

Una sesión de masaje de relajación profunda

Primero se prepara el ambiente con alguna esencia que aromatice la habitación en la que se dará el masaje, se cuida la temperatura del espacio, si hace mucho calor se ventila y en caso de estar muy frío se pone un calentador, se pone música especial para el masaje y se recibe al paciente. La mesa de masaje está con sábanas limpias y un cobertor para evitar los enfriamientos. Una vez que llega el paciente se desnuda y se recuesta boca arriba. En ese momento le pregunto qué parte de su cuerpo está más tenso cansado o dolorido, si tiene alguna lesión o

⁹⁸ Ibídem p. 190.

parte en la que deba tener mayor cuidado, una vez que tengo esta información inicio el masaje en la cara. Ésta es una parte que guarda mucha tensión y que no nos damos cuenta pues apenas la tocamos. La cara como bien dijo Goffman es nuestra carta de presentación en la sociedad, con ella expresamos muchísimas más cosas de las que nosotros mismos nos damos cuenta. En ocasiones tenemos el gesto fruncido, nos preguntan si estamos enojados o preocupados y en ocasiones lo negamos porque ni siquiera nosotros mismos nos hemos percatado de nuestro estado de ánimo. O es tan difícil aceptar nuestra realidad que preferimos negar lo que para todos los que nos ven la cara es evidente. Como éste ejemplo hay muchos en el transcurso de un masaje. Y va a depender de la relación que se establezca con el paciente para lograr resultados más profundos. Me refiero al grado de profundidad al que el paciente quiera llegar en su autoconsciencia y en su deseo de compartir lo que lo tiene agobiado. Cabe aclarar que este compartir de su vida es totalmente libre, no es requisito para el masaje, pero en mi experiencia puedo decir que es un elemento muy liberador en ciertas ocasiones.

Posteriormente trabajo el cuello y la espalda, por lo regular esta es una zona en la que la mayoría de los pacientes tienen cansancio, molestias o de plano contracturas, es la parte que por lo regular está más necesitada de ser liberada, aliviada de dolor o molestia. A nivel psico corporal en esta zona se pueden revelar asuntos de cargas emocionales, el lado derecho representa el lado masculino, el lado Yang, el de la toma de decisiones, el que tiene que ver con las responsabilidades y el lado izquierdo es el femenino, el lado emocional, el Yin, el sensible, el de las relaciones afectivas. Esta información es general, no forzosamente tiene que ser. Como he dicho en toda esta tercera parte de este ensayo, son herramientas que en un momento dado yo les proporciono a mis pacientes y ellos toman lo que les sirve y lo demás lo dejan como “agüita correr”. Personalmente soy de la idea, basada en mi propia experiencia, que en estas áreas de la vida, el paciente sabe más de sí mismo que los que no viven su vida. Aquí entramos en un terreno sumamente subjetivo pero que actualmente para mí, es mucho más importante ir al ritmo del paciente que imponer lo que yo “veo”. Todo mi trabajo está basado en el respeto y aceptación de la persona tal cual es. Esto quiere decir que si una persona no está lista para darse cuenta de algo que para los demás o para mí en el masaje resulta evidente, yo no tengo ningún derecho a imponerle mi punto de vista, todos mis comentarios son sugerencias y el paciente podrá tener la posibilidad de elegir hasta dónde profundiza.

Hay personas con las que tengo muchos años trabajando y que cada sesión es diferente en su grado de análisis. Como dice Gloria Cortina en la entrevista # 3 *“lo más interesante es que cada masaje es distinto. Y el cuerpo y el tiempo son distintos. Pero para mí la verdad, es que, cada masaje es una súper experiencia, ha habido algunos más trascendentales pero no quiere decir que uno sea mejor que el otro. Una de las cosas que encuentro de mayor valor, es cuando el paciente*

*se entrega a la experiencia, así como el masajista, y que hay una conexión en donde el cuerpo se vuelve como masa de plastilina, y cuando el paciente logra dejarse ir y cuando el masajista logra en ese momento también el movimiento tanto de masa corporal como de energía, pienso que es el máximo logro.*⁹⁹ Esta es una manera de ver cómo para Gloria el masaje es una oportunidad para reconocerse y si es necesario profundizar más con otras herramientas como las mencionadas anteriormente.

Posteriormente trabajo el vientre y los brazos, aquí se pueden llegar a encontrar tensiones crónicas por ejercicio, o por malas posturas, con el uso de las computadoras y el “ratón”, es frecuente que mis pacientes se den cuenta de cuán cansados estaban sus brazos sólo al momento de ser tocados. Esta posibilidad de proporcionar descanso y alivio es muy importante en la sesión. Aunque para todos, los brazos son la parte del cuerpo con la que establecemos un grado importante de comunicación, al saludar, al pagar cosas, al recibir y dar. He tenido algunas experiencias en las que justamente, se manifiesta esta dificultad de compartir, de dar. Me refiero hasta el saludo o un abrazo, hay personas tan cerradas o con tantas dificultades de relación que su cuerpo se las expresa así con tensión en los brazos.

Las piernas y los pies también son partes que dependiendo de la actividad que realice la persona, estarán más o menos cansados o tensos, los muy deportistas pues requieren de mucha presión y mucho tiempo para lograr aflojar los muslos o las pantorrillas, los pies son el soporte de todo nuestro cuerpo y a menos que exista alguna lastimadura o lesión, es una parte de nuestro cuerpo que nos carga todo el día y a la que no le hacemos caso. Todos los masajes tienen que tener la presión adecuada para cada paciente, no todos somos iguales y por lo tanto ese detalle es fundamental. Soy de la opinión de que un masaje extremadamente doloroso no permite que haya un verdadero relajamiento. Más adelante describiré algunos de los tipos de masajes que existen. Las plantas de los pies tienen representadas todas las terminaciones nerviosas de los órganos internos del cuerpo, de hecho existe un tipo de masaje que es exclusivamente en esta parte del cuerpo, se llama reflexología y personalmente reconozco sus beneficios pero no es la técnica que más me agrada, ya que se produce un alto grado de dolor. Opino que ya existe demasiado dolor en esta sociedad como para ponerle más en el masaje. Al contrario pienso que todas las personas siempre necesitamos un poco de cariño y apapacho.

Le pido al paciente que se dé la vuelta despacito pues ya terminamos la primera parte del masaje. Al estar boca abajo, muchas personas se relajan más

⁹⁹ Entrevista # 3, Gloria Cortina, 07-nov.-2011.

pues suele ser la parte que tienen más cansada o adolorida, al mismo tiempo es la zona del cuerpo más grande para poder pasar más firme y completa la mano. Es una zona en la que debo de tener cuidado de no pasar con demasiada presión sobre las vértebras, pero sí en los filetitos que están a su lado pues trabajando con ellos se logra transmitir a todo el cuerpo el beneficio del masaje, ya que estimulamos ahí al sistema nervioso central. En esta zona también trabajo en los omóplatos que son una parte muy importante pues se entrelazan y juntan los músculos de la espalda, el cuello y los brazos así que tienen mucha movilidad, pero con las tensiones crónicas se puede ir perdiendo un poco el movimiento. Es como un centro que si se tensa repercute hacia todas las conexiones, pero de la misma manera si se relaja también repercute hacia todas las direcciones.

En la entrevista # 5 de Mariana ella nos cuenta para qué le han servido los masajes *“Me ayudan mucho a relajarme, a quitarme la tensión. Y más que nada, la primera vez que acudí a este masaje es porque tenía un problema en el cuello, llevaba ya un tiempo con tensión en los músculos, con molestia, con dificultad para dormir, fue cuando quise acudir por primera vez a **ayudarme con un masaje.**”* ¿Y qué resultados obtuviste después del masaje? *“Pues definitivamente gloriosos mi problema del cuello, después de varios intentos, inclusive estuve en terapia física, la verdad lo que más me ayudo fue el masaje, **me curó por completo mi problema del cuello que ya tenía un buen rato molestándome**”¹⁰⁰.* Mariana toma masaje cada 15 días y a pesar de haber tenido momentos de mucha tensión por su trabajo, no ha vuelto a padecer en la misma magnitud de su problema del cuello. Es un caso que verdaderamente ha tenido unos resultados espectaculares ya que cuando yo la conocí dudé que en una sola sesión pudiera haber tanto alivio. Y al encontrarla nuevamente a los quince días fue una grata sorpresa que no había vuelto a tener las mismas molestias.

A continuación trabajo en las piernas, como ya comenté dependiendo de las actividades que realice el paciente, se encuentran más o menos tensas cansadas o adoloridas, desde el punto de vista psico corporal las piernas son nuestro sustento en la vida, es la parte que nos lleva, de un lado al otro, Si existiera algún problema específico en esta zona del cuerpo se le puede preguntar al paciente si en su vida tiene, en ese momento, alguna dificultad de éste tipo. Como ya he comentado en párrafos anteriores depende muchísimo de la relación que se establezca entre el paciente y el masajista para que pueda existir este grado de confianza y de trabajo más profundo. Finalmente trabajo los pies al igual que cuando el paciente está boca arriba. Para terminar hago una imposición de manos en diferentes partes del cuerpo y es en éste momento cuando hay, en muchos de mis pacientes, el momento de mayor desconexión de la realidad y mayor conexión con ellos mismos. Este momento es justo el resultado de todo el masaje, llegan a

¹⁰⁰ Entrevista # 5 Mariana Martínez, del 14 de noviembre del 2011.

ese punto porque ya se fueron relajando previamente, la música y los aromas ya hicieron su efecto así como el aflojar cada parte previamente.

Al terminar la imposición de las manos les pregunto cómo se sienten y les pido que poco a poco vayan regresando a esta realidad. Es importante que no haya movimientos bruscos pues como efecto del masaje la sangre está concentrada en los órganos internos y con un flujo más lento, así que es posible que al moverse demasiado rápido se puedan marear, por eso es lenta la cosa.

Esta el caso de Pedro Cortina, quién tiene 15 años de tomar masajes con mucha frecuencia, a veces hasta tres veces por semana, y dice que son *“muy importantes porque me relajan, me quitan nudos musculares generados por la tensión, mi vida ha sido tensa en general entonces para mí, el masaje es como un proceso de limpieza de recarga de energía, y de meditación.”*¹⁰¹ Para él los masajes forman parte de su vida y en ocasiones *“dejo de hacer otras cosas con tal de recibir los beneficios del masaje.”*¹⁰² Actualmente con éste paciente tengo una excelente relación y hay mucha confianza, han existido momentos en los que por tantas tensiones crónicas y dificultades en su vida laboral, ha recurrido al masaje como una terapia para poder tener claridad o sobre todo para después de momentos en los que la tensión se vuelve insoportable. Puedo decir que existe una comunicación entre mis manos y su cuerpo impresionante y que al momento de iniciar el masaje puedo ir viendo cómo se va “derritiendo” en la mesa de masaje.

Tengo algunos otros casos en los que también ya son varios años de trabajar juntos y los resultados también son muy buenos. Cada personalidad es diferente pero con cada uno he construido una relación en la que puedo ver cómo después de su masaje les cambia la cara, su expresión es más armónica y estoy segura que la vida la ven diferente. El mismo problema que tenían antes de entrar a la sala del masaje, lo ven diferente al salir. Al haber este cambio en la sensación de sí mismos la relación e interacción con todos los demás es también diferente. Por eso es que me atrevo a decir que los masajes de relajación profunda sí ayudan a mejorar la calidad de vida de quienes los reciben así como de todos los que están a su alrededor. En más de una ocasión cuando confirmo las citas de mis pacientes sus secretarias o esposas me llegan hacer el comentario de que sí les dé su masaje pues andan muy estresados y que el favor va a ser para ellas y todos en la oficina. Me queda claro que esta es una práctica que aún es muy selectiva, que no llega a todo el mundo por las cuestiones del precio de los masajes, sin embargo es una práctica que si se pudiera generalizar a todos los sectores de la sociedad, como sucede en algunos países en los que estas terapias sí entran dentro de los

¹⁰¹ Entrevista a Pedro Cortina, realizada el 27 de noviembre del 2011.

¹⁰² *Ibídem.*

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

gastos reembolsables por parte de los seguros, o de los tratamientos ofrecidos para la rehabilitación, aunque esa es un área un poco diferente. Podría generalizarse un poco más su beneficio.

En resumen, podría decir que, los masajes de relajación profunda tienen el componente de que es una relación totalmente personalizada, en la que se puede escuchar durante toda la duración de la sesión al paciente, es un espacio en el que es posible la introspección para que la misma persona pueda evaluar cómo se encuentra a nivel físico, se logra la quietud y el espacio en el que la mente puede parar o por lo menos puede detenerse a momentos y descansar. Aunque formalmente no hay elementos que lleven a tener una experiencia espiritual, me queda claro, por el reporte de muchos pacientes, que logran tener esa paz en todo su ser que podrían catalogar como momento espiritual. En fin que es una herramienta que puede ser utilizada por personas de todas las edades, para lograr alivio y bienestar físico, mental y espiritual. Y que cómo hemos visto a lo largo de este ensayo con estos elementos se logra proporcionarle al paciente un poco de conciencia y la oportunidad de que tome en sus manos la responsabilidad de encontrar el equilibrio necesario para estar saludable y por lo tanto ser una mejor persona en la sociedad, al tener mejores relaciones de interacción.

La frecuencia de las sesiones depende de cada paciente, hay momentos en los que es necesario, por la “gravedad” de la situación hacerlos cada semana e inclusive cada tercer día, por lo regular mis pacientes tienen una frecuencia de cada 7 ó 15 días y como comentan algunos de los entrevistados el masaje forma ya parte de su vida para conservarse o mantener un equilibrio en su cuerpo.

CONCLUSIONES

Una de las conclusiones de la primera parte de este ensayo es que los cinco autores analizados tienen una similitud muy importante con relación a la interacción que proponen entre Individuo y sociedad, cada uno le pone un nombre diferente pero todos visualizan de manera muy importante, el vínculo entre individuo y sociedad, y el punto de reunión o de unión es el cuerpo.

En Simmel es con el cuerpo con lo que se hace el vínculo social, en Goffman a través de sus estudios tan pormenorizados, igualmente el cuerpo es el punto de interacción, los gestos y los movimientos del cuerpo proporcionan mucha información, que permite la interacción. A partir de Elías podemos ver cómo el cuerpo es la herramienta de comunicación de bastante información que la sociedad ha ido imponiendo a los individuos, se empieza hablar de las regulaciones sociales en el individuo a través del comportamiento social, un ejemplo de ello es la moda o los usos y costumbres en las maneras de comer. En Giddens y Bourdieu podemos ver cómo está mucho más impresa esta regulación y control de la sociedad en el cuerpo, ellos la llaman la historia incorporada al cuerpo de los individuos. Y para Foucault el cuerpo es el centro de lo que la sociedad tiene que vigilar, pues es a través de él que los individuos infringen el orden establecido y al mismo tiempo es en el cuerpo en dónde la sociedad ejerce el castigo para los rebeldes o desertores del orden social. Esta idea es mucho más compleja pero habla muy bien de cómo es el cuerpo el objetivo a controlar pero también por medio del cual los individuos han manifestado su descontento con las normas establecidas.

En este sentido podemos comentar cómo a lo largo de la historia, ha sido a través del cuerpo, como los jóvenes han ido manifestando su inconformidad y deseo de cambio social. Me refiero al cabello, a la vestimenta y el comportamiento rebelde que hubo en la década de los 60's y que en su momento fue todo un movimiento social, al que poco a poco se fueron habituando todas las personas renuentes y el sistema terminó por aceptar esos nuevos estilos de vida y comportamiento. De la misma manera se ha tenido que ir habituando la sociedad a las nuevas expresiones corporales, de la juventud de los años 80's y de la época actual. Para poner un ejemplo están los tatuajes y las perforaciones antes eran acciones que llevaban a cabo los delincuentes o las personas que se encontraban en los sectores más marginales de la sociedad, hoy en día eso ha

cambiado a tal grado que ya es sumamente común ver a “niños y niñas bien” con sus tatuajes y perforaciones. Tengo pacientes de más de cuarenta años que pertenecen a la clase media o alta que tienen sus perforaciones o tatuajes, ya no sólo los tienen los artistas o personalidades “extravagantes” Hoy son prácticas comunes y aceptadas socialmente. Esta es una manera en la que se puede ver el cambio social tan vertiginoso que vivimos hoy en día.

Así como han cambiado los comportamientos sociales las demandas de una cultura en la que se respete más al cuerpo, en la que hay un retorno a lo natural y que a su vez ha creado toda una industria, que no escapa de reproducir parte de los sistemas que supuestamente quiere modificar, me refiero al “nuevo” consumismo de productos orgánicos, que ciertamente, en algunos casos, son mejores para la salud pero no dejan de ser elitistas y demasiado costosos para ser consumidos por toda la población; de una manera similar está la moda del cuidado del cuerpo, para la cual se necesita tener un ingreso muy superior al de la población media, es el caso de todas las medicinas alternativas, los masajes entre ellos, y los gimnasios o la bola de productos que tienen resultados milagrosos para la salud y la “estética” corporal prevaleciente.¹⁰³

De la misma manera hay una mayor conciencia y demanda de los diversos sectores de la sociedad para que se ofrezcan mayores y mejores productos y servicios con los que se pueda garantizar una mejor calidad de vida, como vimos, en la segunda parte de este ensayo, calidad de vida es “*la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales*”¹⁰⁴ En esta consideración hay un fuerte grado de subjetividad pues mi satisfacción no necesariamente es idéntica a la de mi vecino, sin embargo en el caso de los masajes de relajación profunda se da un altísimo grado de satisfacción personal y es en ese sentido en el que prácticamente todas las entrevistas de mis pacientes, que se encuentran en el anexo 1 de este ensayo, confirman mi idea de que les ayudan a mejorar su calidad de vida.

¹⁰³ Para tener una visión desde esta perspectiva, sugiero se conozca el libro de Elías Margolis, Sanar con amor y fe.

¹⁰⁴ Gómez-Vela, María; Sabeh, Eliana N. Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. P. 2 <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm> .

La realización de este ensayo ha sido una gran satisfacción ya que he logrado a través del estudio de algunos autores y conceptos tener el respaldo necesario para poder decir que mi actividad profesional, desde hace 18 años ha contribuido a mejorar la calidad de vida de mis pacientes y que como mencioné en toda la tercera parte, los masajes¹⁰⁵ son una de tantas herramientas que se pueden utilizar en la actualidad para recobrar la “posesión” de nuestros cuerpos. Hay más opciones que las establecidas en el orden materialista y consumista prevaleciente.

Otro aspecto fundamental es que como parte de las opciones que la misma sociedad ha ido generando y demandando está el mayor grado de responsabilidad que el mismo individuo está teniendo, no sólo en el área de la salud y del cuidado personal sino en el más subjetivo que es la calidad de los pensamientos que se tienen. Actualmente hay un despertar masivo hacia un cambio de conciencia, hacia que los valores vuelvan a ser importantes, me refiero a la espiritualidad no como religiosidad, sino como la relación que cada uno tiene a nivel emotivo, consigo mismo y su entorno, la verdad y la solidaridad entre otros. Me da la impresión, y no es sólo mía, que la cantidad de autores y textos sobre superación personal, de terapias masivas en las que se transmiten conocimientos ancestrales para que pueda generarse la energía de cambio necesaria para que verdaderamente haya una mayor y mejor calidad de vida en todo el mundo, está siendo poco a poco una realidad. Así como se encuentran relaciones interpersonales cada vez más superficiales, también hay mayor facilidad, en ciertos ámbitos, para la confianza y el acercamiento, para relaciones más profundas y llenas de valores que podían haberse creído perdidos.

Finalmente, para mí es muy importante decir que concibo al cuerpo como nuestra primera casa y en la medida en que lo aceptemos, lo cuidemos lo nutramos, no sólo físicamente sino espiritual y emocionalmente podremos tener una mejor relación con nosotros mismos y por lo tanto mejor con todas las personas con las que interactuamos. Habrá mayor calidad de vida en mis relaciones y en consecuencia la sociedad en la que viva será mucho más respetuosa de mi individualidad.

¹⁰⁵ En la parte final del ensayo está el Anexo 2 en el que hay una relación de los tipos de masaje más comunes y sus características.

Bibliografía

Bourdieu, Pierre; La dominación masculina; Ed. Anagrama, Barcelona, 2000.

Bourdieu, Pierre; Intelectuales, política y poder; Ed. Eudeba, argentina, 1999.

Bourdieu, Pierre; Razones prácticas sobre la teoría de la acción; Ed. Anagrama, Barcelona, 1997.

Cheek, Julianne y Rudge, Trudy; Foucault, las prácticas en el cuidado de la salud y la moda del cuerpo dócil de los años '90. ¿Es un discurso el cuidado de la salud? en O'Farrel Clare, (coord.) Foucault. The Legacy traducción Vicente Godínez.

Elías, Norbert; El proceso de la civilización; Fondo de Cultura Económica, México, 1988.

Elías, Norbert; La civilización de los padres; Ed. Norma, Bogotá, 1998.

Foucault, Michel; Vigilar y Castigar, Ed. Siglo XXI, México, 1987.

Garduño, Estrada León; Salinas, Amescua Bertha y Rojas, Herrera Mariano coordinadores; Calidad de vida y bienestar subjetivo en México; Plaza y Valdés, México, 2005.

Guiddens, Anthony; Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea; Ed. Península, Barcelona, 1995.

Goffman, Erving; La presentación de la persona en la vida cotidiana; Amorrortu, Buenos Aires, 1997.

Goffman, Erving; Los momentos y sus hombres; Ed. Paidós, Barcelona, 1991.

Goffman, Erving; Relaciones en público. Micro estudios del orden público; Alianza Ed., Madrid, 1979.

González-Celis Rangel, Ana Luisa; ¿Cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ancianos? En Garduño Estrada, Salinas Amescua y Rojas Herrera; Calidad de vida y bienestar subjetivo en México; Plaza y Valdés, México, 2005.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

Le Breton, David; Antropología del cuerpo y modernidad; Ediciones Nueva Visión, Argentina, 1995.

Le Bretón, David; La sociología del cuerpo; Ediciones Nueva Visión, Argentina, 2002.

Le Bretón, David; Adiós al cuerpo: una teoría del cuerpo en el extremo contemporáneo; Ed. La cifra, México, 2007.

Margolis, Elías; Sanar con amor y fe; Ed. Pax; México, 2003.

Millán René; Calidad de vida: Noción cultural y derivación política. Apuntes; en Revista Mexicana de Sociología, Vol. 53, No. 1 Jan-Mar., UNAM, México 1991.

Payá, Alejandro; "Magia, creencia y ritualidad: la vida informal en las prisiones" en Páez L. (ed.) La escuela francesa de sociología. Ensayos y textos, UNAM, México, 2002.

Reig, Pintado, Enrique y Garduño Estrada, León; Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo, en Garduño Estrada, Salinas Amezcua y Rojas Herrera coords.; Calidad de vida y bienestar subjetivo en México, Plaza y Valdés, México, 2005.

Sabido Ramos, Olga; El Cuerpo y sus trazos sociales, una perspectiva desde la sociología; en Zabłudovsky Kuper, Gina coord. ; Sociología y cambio conceptual; Siglo XXI Editores, FCPyS UNAM y UAM Azcapotzalco, México, 2007.

Simmel, Georg; Sociología, estudios sobre las formas de socialización; Ed. Espasa Calpe, Buenos Aires, Argentina, 1939.

Turner, Bryan, El cuerpo y la sociedad, Fondo de Cultura Económica, México, 1986.

Veenhoven, Ruut; Lo que sabemos de la felicidad; en Garduño Estrada, Salinas Amezcua y Rojas Herrera coords. Calidad de vida y bienestar subjetivo en México, Plaza y Valdés, México, 2005.

Vicens, Jesús; El valor de la salud: Una reflexión sociológica sobre la calidad de vida; Siglo XXI, Madrid, 1995.

Fuentes electrónicas:

<http://.revistas.unal.edu.co/index.php/recs/article/viewFile/9649/10229>

Cuerpo y sociedad más allá de las dicotomías. Una lectura de Norbert Elías desde la sociología de los cuerpos y las emociones. Gabriela Vergara Mattar CEA-UNCh <http://www.accioncolectiva.com.ar/sitio/documentos/gvergara2007b.pdf>

Gómez-Vela, María; Sabeh, Eliana N. Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica.

<http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

Para mayor información consultar la pág. de la OMS con relación a la acupuntura.

<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js4932s/2.html>

<http://www.homeopatia.com.mx/2007/historia1-c.cfm>

<http://www.hnh.salud.gob.mx/interior/principaltres.html> La ubicación actual del Hospital es en Obrero Mundial No. 358 Col. Piedad Narvarte Deleg. Benito Juárez D.F. C.P. 03000 - Tel. 57-61-17-77 / 50-05-40-53

<http://www.bienve.com/iridologia/>

Ramírez, Arriola, Cuauhtémoc F. <http://www.floresdebach.info/flores-de-bach-origen.htm>

Se puede consultar esta pág. Para checar la bibliografía existente sobre la flores de Bach <http://www.esenciasflorales.net/inicio/bibliografia/Bibliografia.htm>

<http://vinculando.org/salud/reiki.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>

http://es.wikipedia.org/wiki/Constelaciones_familiares

<http://www.psicoterapiacorporal.com.mx/?idE=6&idZ=6>

<http://www.psicocanalistas.org/psicoanalisis.php?gclid=CIOY8NKv06wCFRLatgodFnZHrQ>

<http://www.unidad094.upn.mx/revista/51/03.html>

Entrevista # 3, Gloria Cortina, del 7 noviembre del 2011.

Entrevista # 5, Mariana Martínez, del 14 de noviembre del 2011.

Entrevista # 8, Pedro Cortina, del 27 de noviembre del 2011.

ANEXO I: ENTREVISTAS

Las siguientes entrevistas corresponden a algunos de mis pacientes, debo aclarar que no es una muestra que tenga algún criterio para el análisis ni es representativa de todos mis pacientes, al contrario es una muestra que la hice muy al azar, por los días que trabajaba con estas personas y los rangos de edad varían de los 11 a los 67, son tres hombres y cinco mujeres.

Gustavo Kunz y Pedro Cortina, son dos personas a las que atiendo desde hace más de 15 años, también son de los de mayor edad, personalmente me ha tocado vivir diferentes momentos importantes en sus vidas y le verdad es que actualmente tengo una muy buena relación con ellos, el masaje forma parte de sus vidas.

Cristina, Begoña y Gloria Cortina toman masaje desde hace 9 años al igual que con los hombres citados, he compartido situaciones personales en las que el masaje es una herramienta importante no sólo para el bienestar físico, existe mucha empatía y confianza, por lo tanto la posibilidad de análisis conciencia y comunicación que hemos construido hace que las sesiones sean muy terapéuticas aunque como bien comentan ellas mismas, cada una es diferente.

A Ingrid hace tres años que le doy masaje y aunque no es tanto tiempo también he compartido momentos importantes en su vida que hace que el masaje sea muy importante para su bienestar.

Finalmente con Jens Grimm y Mariana Martínez hace apenas 6 meses que trabajo pero no por ello menos intenso o benéfico, como ya comenté en el cuerpo del ensayo, Mariana tuvo una respuesta excelente con el masaje en su cuello y con ella más que con nadie puedo comprobar esta idea de que el masaje contribuye a mejorar la calidad de vida de quienes lo toman.

Tengo muchos otros pacientes que puedo no ver de manera regular pero, no por eso, sus vidas dejan de verse beneficiadas por el masaje. El cuerpo, que es lo que nos ocupa en este ensayo, es sin duda el más agradecido cuando recibe un masaje de relajación profunda.

Entrevista # 1 5 de Noviembre del 2011

Hola, ¿te puedo hacer unas preguntas? Sí.

¿Cómo te llamas? Cristina.

¿Qué edad tienes? 11 años.

¿A qué te dedicas? Estudio, primaria.

¿En qué año vas? En sexto.

¿Te das masajes con frecuencia? Cuando vengo a Valle, como 4 ó 5 veces al año.

¿Te han servido para algo los masajes? Para descansar, para relajarme y para seguir con todo, para estudiar, para poder cargar mi mochila...

¿O sea que cuando cargas tu mochila te lastimas la espalda? A veces.

¿Cuándo disfrutas más los masajes? Cuando estoy en exámenes.

¿En qué te ayudan los masajes? En que no me duela mi espalda. En que estoy más relajada para mis exámenes y ya.

¿Recomendarías los masajes? Sí por que te hacen relajarte y hacen que no te duela nada.

¿Algo más que quieras decirme? Sí, si no tuviera masajes, estuviera muy tensa y también no me serviría cuando estoy haciendo un examen y también para cargar la mochila, me doliera muchísimo.

Bueno pues, muchas gracias, adiós. Adiós.

Entrevista # 2 5 de Noviembre del 2011

Hola ¿Puedo hacerte una entrevista? Si.

¿Cómo te llamas? Begoña.

¿Cuántos años tienes? 40 años.

¿A qué te dedicas? Ama de casa, mamá.

¿Te das masajes con frecuencia? Si, cada vez que vengo a Valle, por lo menos una vez al mes.

¿Para qué te han servido los masajes? Bueno pues yo creo que además de quitarte el estrés, siento que el masaje es para sacar lo emocional que este mundo no te permite sacar. Yo pienso que muchas veces confundimos el estrés con problemas emocionales que el cuerpo, te pide a gritos que los saques.

¿Tú recomendarías que la gente tomara masajes? Bueno yo no sólo lo recomendaría sino que siento que, sobre todo los hombres, que son los que más se ponen en contra, de tomar un masaje, en el momento en que lo prueban una vez, pueden ser los que más quieren hacerlo, porque en el fondo el hombre es a quién le cuesta más trabajo expresar lo emocional. Pero también le tienen miedo a esa parte vulnerable y en el momento en que llegan a tener el contacto del masaje, se dan cuenta de lo bien que les hace.

¿Es una herramienta con la que pueden ponerse en contacto con ellos mismos? Pues yo creo que además de todo les sirve para sacar todo lo que traen dentro sin necesidad de palabras.

¿Es liberador? Si.

Pues muy bien, ¿tendrías algún otro comentario o sugerencia con relación a los masajes? Pues yo creo que sí, debería de ser una cosa obligatoria.

¿Para todas las edades? Si.

¿Y en tu familia, tiene alguna repercusión cuando tú tomas un masaje? O sea ¿el beneficio del masaje es para ti nada más? No, yo creo que si uno está bien consigo mismo su entorno está bien y viceversa. Nada más que muchas veces sobre todo como mamá, te dejas de cuidar a ti, por cuidar a tu entorno, sin darte cuenta que primero vas tú, para que tu entorno esté bien.

Pues muchísimas gracias. No al contrario.

Entrevista # 3 7 de Noviembre del 2011

Hola, **¿Puedo hacerte unas preguntas?** Sí, claro.

¿Cómo te llamas? Gloria Cortina.

¿Qué edad tienes? 39 años.

¿A qué te dedicas? Me dedico a hacer diseño de interiores.

¿Te das masajes con frecuencia? Lo más que puedo, cuando tengo el tiempo, lo ideal para mí es una vez a la semana, cuando no lo tengo pues por lo menos una vez al mes o cada dos meses.

¿Desde hace cuánto tiempo tomas masajes? Hace nueve años más o menos.

¿Los masajes son una parte importante en tu vida? Si estoy completamente convencida de que el cuerpo, como un todo, necesita tanto ejercitarse como de relajarse, tener los dos polos. Y lo que yo encuentro maravilloso de los masajes es que se mueven los músculos e incluso la parte energética, de una manera que no puedes hacer solo.

¿Es una actividad que recomendarías? Absolutamente, de hecho es algo que hago constantemente.

¿Tienes alguna experiencia en particular en la que el masaje haya sido muy importante en tu vida? Pues la verdad, lo más interesante es que cada masaje es distinto. Y el cuerpo y el tiempo son distintos. Pero para mí la verdad, es que, cada masaje es una súper experiencia, ha habido algunos más trascendentales pero no quiere decir que uno sea mejor que el otro. Una de las cosas que encuentro de mayor valor, es cuando el paciente se entrega a la experiencia, así como el masajista, y que hay una conexión en donde el cuerpo se vuelve como masa de plastilina, y cuando el paciente logra dejarse ir y cuando el masajista logra en ese momento también el movimiento tanto de masa corporal como de energía, pienso que es el máximo logro.

Y el beneficio que tú has obtenido con estas experiencias con los masajes, repercute exclusivamente en ti o, ¿qué sientes que pasa al respecto? Pues la máxima beneficiada desde luego soy yo pero al estar yo bien pues todos los que están a mí alrededor pues también se benefician, yo creo en el efecto cascada. Y entonces representa estar más tranquila, más consciente de mi cuerpo, más relajada y pues obviamente mejora en muchísimos sentidos el convivio familiar, mi relación con otras personas, conmigo misma.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

No sé si quisieras agregar algo más, para que la gente supiera sobre tu experiencia con los masajes. Pues nada más recalcar el valor que tienen y la importancia de sus beneficios y que si las personas entendieran más a fondo lo que un masaje te puede dar, definitivamente habría mucho más de esto.

¿Para ti sería una necesidad los masajes? No, para mí una necesidad es comer. Para mí los masajes son una celebración de sentir mi cuerpo, de darle un respiro, de poder derretirme en la mesa de masaje, y estar con mi cuerpo. Una de las cosas que yo hago cuando tú me estás dando un masaje es que yo estoy ahí en cada parte que tú estás tocando, esto es súper interesante.

¿Con esto tú logras una mayor presencia en tú cuerpo? Si totalmente.

Pues muchísimas gracias. No, de nada.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

Entrevista # 4 14 de noviembre del 2011

Hola, ¿Puedo hacerte unas preguntas? Sí.

¿Cómo te llamas? Jens Grim.

¿Qué edad tienes? 39 años.

¿A qué te dedicas? Trabajo en Estafeta mexicana.

¿Te das masajes con frecuencia? Si, cada 15 días.

¿Desde hace cuánto? Siempre me ha gustado darme masajes, pero en esta última etapa desde hace 6-8 meses. Antes me los daba eventualmente.

¿Para qué te han servido los masajes? Para relajarme, es un momento conmigo mismo, es un tipo de soledad, es un momento en el que sí me olvido de todo, bueno no siempre se logra. Es un momento en el que suelto todo, donde aflojas cuerpo, digámoslo así.

¿Y sí tienes el cuerpo flojo y suelto? Me siento mejor al día siguiente, duermo mejor.

¿Y en tu actividad de la vida cotidiana hay alguna diferencia entre el día que recibes el masaje y los demás? Bueno, notablemente así, no, pero siento que es parte de algo que me gusta hacer.

¿Los recomendarías? Yo, sí, a todo el mundo.

¿Por qué? Porque se siente rico, sí relaja y estoy más tranquilo. Hay veces que tengo más tensión y con el masaje me baja esa tensión, me siento mucho mejor, hay otras en las que no estoy tan tenso, cada masaje es diferente.

Mi primer masaje me lo di en Las Vegas, me lo dio un polaco, fue fuertísimo.

¿Ya querías que se terminara? No. He tenido buenos masajes y otros muy malos; unos suavitos pero buenos, me gustan más los masajes profundos, por eso es que tú estás aquí.

¿Repercute el hecho de que tomes masajes en tus relaciones personales? No lo podría decir así, pero trato de tener un balance entre cuerpo, trabajo, familia soy alguien que equilibra su parte laboral, afectiva, amorosa y espiritual y los masajes son algo que me gusta y disfruto mucho.

Te agradezco muchísimo tus palabras. No, al contrario, gracias a ti.

Entrevista # 5 14 de noviembre 2011

Hola, **¿Puedo hacerte unas preguntas?** Sí, claro.

¿Cómo te llamas? Mariana Martínez. **¿Qué edad tienes?** 45 años.

¿A qué te dedicas? Soy directora comercial de una empresa vitivinícola mexicana, Monte Xanic.

¿Te das masajes con frecuencia? Sí, cada 15 días.

¿Desde hace cuánto? Así con esta frecuencia desde hace 6 meses.

¿Para qué te han servido? Me ayudan mucho a relajarme, a quitarme la tensión. Y más que nada, la primera vez que acudí a este masaje es porque tenía un problema en el cuello, llevaba ya un tiempo con tensión en los músculos, con molestia, con dificultad para dormir. Fue cuando quise acudir por primera vez a ayudarme con un masaje.

¿Y qué resultados te ha dado? Pues fue definitivamente gloriosos. Mi problema del cuello, después de varios intentos, inclusive estuve en terapia física, la verdad lo que más me ayudo fue el masaje, me curó por completo mi problema del cuello que ya tenía un buen rato molestándome.

¿Y por lo tanto después de esa experiencia, tú recomendarías los masajes? Si definitivamente, pero no cualquier masaje, sino los masajes de Leonor. Lo he recomendado y algunas de las personas a quienes lo he recomendado, han quedado encantadas y ya se hacen masajes recurrentes.

¿En qué más te han ayudado los masajes? De entrada es un placer, es uno de los pequeños placeres de la vida, pues definitivamente ayuda a sacar mucha tensión, por todos lados es algo muy positivo, lo recomiendo ampliamente. Yo me he dado muchos masajes a través de mi vida y la verdad lo que tengo que decir es que los que me doy actualmente con Leonor, son de los mejores que he tomado, realmente me han ayudado muchísimo, los disfruto enormemente.

¿Consideras que tiene alguna repercusión el hecho de que tu marido y tú tomen masajes con frecuencia? Pues en el sentido de que cuando bajas la tensión de cualquier manera en tu vida, repercute para todos lados, repercute con tu esposo, con tus hijos, en el trabajo. Cuando aprendes a relajarte y a sacar toda esta tensión definitivamente mejora tu nivel de vida, tu calidad de vida contigo y para toda la gente a tu alrededor.

Pues muchísimas gracias. No al contrario, gracias a ti.

Entrevista # 6 22 de Noviembre del 2011

Hola, ¿Te puedo hacer unas preguntas? Sí.

¿Cómo te llamas? Ingrid Lazc.

¿Qué edad tienes? 66 años.

¿A qué te dedicas? Ahorita, a la casa, tomo algunas clases y reparo tapetes.

¿Te das masajes con frecuencia? Sí. Una vez por semana.

¿Desde hace cuánto? Contigo desde hace tres años y antes, unos 5 años también de manera frecuente.

¿Para qué te han servido los masajes? Los primeros me ayudaron para bajar un poco de peso y a relajar los músculos porque tengo tendencia a tensarlos.

¿Eso es por tu actividad? ¿O por ejercicio? Por las dos cosas yo creo que soy una persona que tiendo a estar muy tensa y el ejercicio también me hace sentirme muy cansada, acabo de jugar y estoy tensa o adolorida y con el masaje como que se me quita ese cansancio.

¿Eso era con los otros masajes y con éstos te pasa lo mismo? No, estos son más de relajación, en este hay música, aromas, el otro era más como el masaje deportivo y reductivo.

¿Tú recomendarías los masajes? Si lo he hecho.

¿Cuál es el beneficio que te da el masaje en general? ¿Además de la relajación de tus músculos? Es que es rico, me gusta mucho la sensación. Es como un regalo para mí. Sí hay cambio en mi perspectiva después del masaje. Hay lugares en mi cuerpo que me gusta mucho que sean tocados y acomodados, por alguien que sabe.

Muchas gracias. No, de nada, ojalá que te sirva.

Entrevista # 7 22 de Noviembre del 2011

Hola ¿Le puedo hacer unas preguntas? Sí, claro.

¿Cómo se llama? Gustavo Kunz.

¿Qué edad tiene? 62 años.

¿A qué se dedica? Soy agente de seguros.

¿Se da masajes con frecuencia? Si normalmente cada 15 días.

¿Desde hace cuánto? Yo me doy masajes desde hace 18 años aproximadamente y con una periodicidad fija como hace unos 15 años primero semanalmente y después por falta de tiempo, quincenalmente. Además de otras ocasiones, oportunidades, en viajes de tener masajes adicionales, cualquier día.

¿Para qué le han servido los masajes? Bueno independientemente de algunos dolores específicos puntuales en cada ocasión que pueda tener, en general lo considero como una terapia de relajación para sacar el estrés, básicamente eso es lo que veo como principal beneficio del masaje.

¿Es una actividad que usted recomienda? Sí, claro. De hecho, creo que yo he sido un promotor importante de los masajes, ya que hace 18 años cuando yo empezaba, que no estaban tan extendidos los spas y la cultura del masaje, era un poco de explicarle a la gente los beneficios, el relajamiento. En fin, sí, siempre lo he recomendado. Creo que sería algo bueno para toda la gente.

¿Algún otro comentario sobre la importancia de los masajes en su vida? Bueno a mí me parecieron sobre todo en una época muy importantes y al grado de que pensé en muchas ocasiones tener un negocio de spa, relacionado no solo los masajes sino todo lo que es la cultura de un spa, todas las actividades que hay, pero realmente las circunstancias del país y personales no me lo permitieron sin embargo creo que el masaje y todo lo que puede estar relacionado, como son baños, terapias de agua o algunas variantes de los masajes, en fin todos los tipos de masajes, pueden ser interesantes, al grado que yo tome varios cursos de masajes porque me gustó mucho y pienso que puedo beneficiar algunas personas al darles un masaje.

Bueno le agradezco muchísimo sus comentarios. No hay de qué.

Entrevista # 8 27 de Noviembre del 2011

Hola, ¿Te puedo hacer unas preguntas? Con mucho gusto.

¿Cómo te llamas? Pedro Cortina del Valle.

¿A qué te dedicas? Negocios.

¿Qué edad tienes? 67 años.

¿Te das masajes con frecuencia? Si, en los fines de semana, un par de veces.

¿Desde hace cuánto? Desde hace aproximadamente 15 años.

¿Los masajes son una actividad importante para ti? Muy importante porque me relajan, me quitan nudos musculares generados por la tensión, mi vida ha sido tensa en general entonces para mí, el masaje es como un proceso de limpieza de recarga de energía, y de meditación.

¿Es una actividad que tú recomendarías? Definitivamente y dejo de hacer otras cosas con tal de recibir los beneficios del masaje.

¿Pedro no sé si haya algún momento o alguna experiencia con los masajes que sea significativa para ti y que nos la quieras compartir? Cuando las cosas llegan ya a un nivel de tensión en la única forma en la que me puedo des tensionar es combinando el masaje y la meditación, he tenidos varios momentos clímax en que esa receta me ha dado resultados excelentes. Es como si los velos se separarán y el panorama quedara más claro.

Pues no sé si haya algo más que quieras comentar o que sea significativo para ti. Pues si la persona que me los da, después de 15 años, pues ya somos paginas abiertas, la respeto mucho y siento que es una extraordinaria mujer con cualidades muy elevadas.

Pues muchísimas gracias. Con mucho gusto.

Anexo II Algunos tipos de masaje:

Sueco Este masaje tiene movimientos de amasamiento y golpeteo con los que se logra una relajación, armonía y balance físico. Es recomendado para antes o después de hacer ejercicio, previene y alivia dolores musculares. Es el más común de los masajes.

Relajación o Anti-estrés En este masaje se combinan diferentes técnicas de manipulación, que inducen al descanso y bienestar, se utilizan elementos como la aromaterapia y la musicoterapia con los cuales se logra una atmósfera de intensa paz y tranquilidad, se reduce el estrés, la ansiedad, la tensión muscular, puede mejorar el insomnio ya que contribuye a estabilizar el sistema nervioso.

Drenaje linfático Es un masaje con el que se ayuda al cuerpo a drenar las toxinas hacia los ganglios y así lograr su liberación a través de la orina y el sudor, estimula al sistema inmunológico y mejora la circulación sanguínea.

Shiatsu Es un masaje, de origen japonés, en el que se trabaja haciendo presión sobre los puntos que la medicina tradicional china, llama meridianos, logrando con él un equilibrio energético que restaura la salud, la serenidad y la armonía interior.

Ayurvédico Es el masaje tradicional hindú, con el que se estimula el sistema circulatorio y linfático, hay ciertas manipulaciones que estiran los músculos, proporciona un estado de bienestar y equilibrio generalizado en todo el cuerpo.

Reflexología Este masaje está basado en el conocimiento de que en la planta de los pies se encuentran representadas todas las terminaciones nerviosas de los órganos y sistemas del cuerpo. Al realizar diferentes presiones sobre ellas se logra el estímulo adecuado para sanar o aliviar diferentes trastornos físicos, además de un profundo descanso.

Lo social, la calidad de vida y el cuerpo

Geriátrico Masaje suave y relajante, ideal para personas de la tercera edad, se da con aceites esenciales para logra alivio a padecimientos reumáticos, artríticos y de circulación.

Para embarazadas Este masaje es muy suave en general, se concentra la atención básicamente en la espalda, así como en las piernas. Mejora la circulación y alivia los dolores y molestias generadas por el peso del bebe.

Reductivos y anticelulíticos Técnica de masaje basada en fricción y frotación, que acompañadas de diferentes productos muy específicos, pretenden y logran después de varias sesiones, la tonificación de los músculos así como el moldeamiento de ciertas partes del cuerpo.

Los estéticos y de belleza Existe una gran variedad de masajes y tratamientos de este tipo, cada uno con su peculiaridad y una finalidad distinta. Este trabajo no está enfocado a ellos por lo que solo los enuncio.