

UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Construcción Corporal y Temporal de la Artritis"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

Cesar Fernando Pedro Miguel

Director: Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

Dictaminadores: Dr. **Sergio López Ramos**

Lic. **Irma Herrera Obregón**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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

Gracias mamá, por todas las veces que me llamaste la atención. A veces pienso que no habría llegado tan lejos sin tu ayuda. Gracias por darme la vida, cuídame todo este tiempo, gracias por no dejar de apoyarme. Sabes, también te quiero, que sería de mi vida si tú te marcharas.

Gracias papá, por enseñarme a trabajar, por dejarme caminar a tu lado. Gracias por quererme y por recordármelo cada vez que puedes. Gracias por enseñarme que siempre se tiene que buscar a la familia. Ojalá Dios pudiera detener el tiempo.

A Oshi por ser el corazón de nuestra familia, por enseñarme que uno siempre debe de tener una buena actitud. Gracias por las veces que te desvelaste conmigo, por todas la veces que jugamos de niños y decirme que puedo contar contigo como sabes que puedes contar conmigo. Juntos siempre.

A Julia y Raquel, por estar conmigo desde el principio de mi andadura y ser otra figura materna en mi vida, por quererme tanto desde pequeño y a Uriel por mostrarme que ya no se me reír de las cosas simples y recordarme que aún lo puedo hacer so lo deseo.

A Edith porque cuando te veo pienso que me gustaría llegar tan lejos como tú. Por contarme lo que haces y quererme, porque cuando pasamos tiempo juntos intento disfrutar cada platica, cada risa, cada chisme. Gracias por enseñarme que no hay que juntarse con la chusma.

A Jessy porque cada vez que platicamos y disfrutamos una copa de vino tinto, siento que platico con alguien que ya he conocido en repetidas vidas. Gracias por tenerme tanta confianza y por mostrarme que las casualidades no existen solo lo inevitable, pese a nuestra diferencia de edades, el tiempo se encargó de juntarnos.

A Mary por ser como mi hermana, porque cuando nos vemos sé que no hay que decir muchas palabras para saber lo que el otro quiere decir. Por ser hijos de la UNAM y saber lo que significa eso. Porque ambos compartimos esa actitud despreocupada y relajada, al final de cuentas sabemos que saldremos adelante y que las cosas se resolverán. Por ser hermanos mayores y saber que es difícil serlo.

A Paty porque cuando nos vemos siento que es lo que más he esperado y cuando nos despedimos pienso en cuanto pasara para volver a vernos. Gracias por apreciarme tanto como yo a ti. Gracias y perdón si aún no te he llamado.

A Lidia por mostrarme la alegría que siente cuando nos vemos y por sentirnos indignados cuando vemos como esa bola de “monitos” hacen mal su trabajo y que por eso les pagan.

A Juanis por hacerme sentir con tanta confianza para no tener miedo de decir lo que en verdad se quiere decir. ¡A ver cuándo vas a vernos jugar!

A Manuel por mostrarme que siempre hay que tener mucha paciencia, por explicarme las cosas con calma.

A Israel por todas esas veces que hemos reído, que hemos tenido pláticas simples y otras no tanto, por no dejar que nuestra amistad se pierda.

A David y a su familia, por mostrarme una hospitalidad que no encuentro en otro lugar. Por seguir siendo aún mi amigo junto con tu carnalito. Gracias.

A Adrianita por compartir la filosofía ríe y deja reír. Espero siempre podamos recordarnos esa gran enseñanza y compartirla.

A Nancy por ser un ángel para mí, por ser mi amiga y por estar cuando no había nadie. Por no alejarte de mí, apoyarme y aconsejarme. Por permitirme conocer a tu familia y darme cuenta que nuestras vidas son parecidas. Si un día sufriera de amnesia seguro no te olvidaría. Sabes que te deseo lo suficiente.

A Mariana por todas las veces que me permitiste verte sonreír, gracias chaparra por las veces que me regalaste un rayito de tu felicidad, de tu complicidad y de tu tiempo. Por las veces que me permitiste conocerte un poco más, y por aquellas veces que decías que yo te hacia el día, cuando en realidad tu hacías el mío. Sabes hasta ahora tu eres la única mujer que conozco, y de la que me he dado cuenta que uno siempre debe de hacerle caso. Espero estés bien y seas feliz, no olvides sonreír eso era lindo en ti.

A Carmelin por recordarme que solo se tiene que hacer lo que se tiene que hacer, y no pensar en otras cosas. Por ser mí amiga en tan poco tiempo, y por mostrarme que uno tiene

que ser ordenado y responsable en las cosas que hace. Por enseñarme que hay que tomarse el tiempo que sea necesario para estar seguro y decidir y por enseñarme que las cosas se tiene que sentir. Decide hoy.

A mis amigos de la universidad en verdad disfrute el tiempo que pasamos juntos: a Rita por todos tus abrazos, creo nunca te lo dije pero me gustaba cuando me abrazabas; a Monchis por hacerme pensar en si habrá algo para siempre, sabes ahora sé que si existe por lo menos una cosa; a Sara por ser la amiga que nunca pensé encontrar; a China a ti te aprecio mucho, gracias por las veces que escuchaste mi silencio, por motivarme, por regañarme, ojalá un día nos veamos para que pueda contarte lo que pasó después de que me fui; a Yazú a ti mujer por aprender a escucharme, por no interrumpir cuando sabias que lo que decía era serio, por ser mi parejita; a mis amigos Homies: a Edwin por las veces que nos burlamos de los demás y por ser como un hermano , a Gabo por las veces que nos sentamos a platicar y nos dábamos cuenta que nuestras ideas eran chingonas, a Jorge por hacernos reír tantas veces, a Dan por entender lo que pensaba, a Ernesto por mostrarme que si uno quiere algo nunca debe de rendirse porque al final del día se lograra, a Adik por siempre hacer que los Homies estuviéramos juntos; a Lili por las veces que compartimos las respuestas de nuestros cuestionarios, por mostrarme que se puede lograr cosas un con hijos. Espero un día puedan disculparme por haberme ido sin despedirme, pero como el ave de ciudad, se va buscando la mar, prefiero la soledad, a vivir sin mi verdad.

A Cesar por ser mi mejor amigo de la universidad y por no dejar que nuestra amistad mura, por estar con migo y apoyarme, yo sé que nuestra amistad es para siempre, siempre habrá tiempo para poder vernos y platicas y hacer como si el tiempo nunca hubiera pasado.

A mi maestro Chaparro, a usted le agradezco infinitamente sus observaciones, sus comentarios, reflexiones, el material que me proporciona para terminar mi proyecto, estoy muy agradecido con usted, por aceptar mí idea y no pensar que no tenía nada que ver con la psicología. Gracias maestro.

Al maestro Sergio, por sus enseñanzas, todas las atesoró y trato de disciplinarme para ser mejor en mi trabajo, por mostrarme una nueva forma de respetar la vida y un camino

diferente para respetar mi cuerpo. Siempre honrare sus enseñanzas y sus palabras. Aún sigo haciendo el ejercicio que me enseñó. Gracias maestro.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, por formarme y ser un espacio que respeta las ideas.

A la UNAM, por abrirme las puertas y hacerme sentir orgulloso del lugar de donde me forme.

A mi Cuerpo al cual poco a poco he aprendido a escuchar sus reclamos y quejas. Por mostrarme que la vida ocurre al interior y que es el primer lugar por donde se comienza a hacer grandes cambios.

A todas las personas que se han cruzado en mi camino y que indirectamente me han ayudado a formarme como psicólogo, acupunturista y como ser humanos. A mis enemigos que me han ayudado a mantener la perseverancia en este camino.

Con especial gratitud a Montse por ayudarme en este trabajo y hacer que haya quedado mejor de lo que esperaba. Por ser buena conmigo y por escuchar lo que digo. Por ser mi amiga, en tan solo unos días. Por compartir el mismo espacio de trabajo. Por ser tolerante conmigo y mi forma de ver el mundo. Por las veces que nos leemos, eso es el momento que más aprecio. Lamento no haber podido recibir tu comisión, pero eso no es para mí.

Espero que esta no sea la única ocasión en la que pueda mostrarles mi agradecimiento, pero no quería pasar la oportunidad de hacerlo. A todos gracias.

Es sobre todo a través del sentido del tiempo, a través del sentido del ritmo, que el director revela su personalidad. El ritmo marca estilísticamente una obra. [...] Creo pues que mi deber profesional es crear mi propio y distintivo flujo del tiempo y transmitir a través de las tomas su movimiento (desde el lento y soporífero, hasta el ágil y tempestuoso) y este será diferente para cada persona. A. Tarkovski, *Esculpir el tiempo*, México, UNAM, 2005, p. 135.

No sería posible la existencia del tiempo si no hubiera dilación; no hay dilación si no hay resistencia; no hay resistencia si no hay esfuerzo; no hay esfuerzo sin deseo o sin voluntad.

En consecuencia, no hay tiempo sino por una tendencia. El tiempo es una tendencia al futuro que opera sin cesar en el presente. Grimaldi, N. p 47.

Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo.

(Proverbio harabe)

Quien es feliz no mira el reloj; son los relojes los que miran a quien es feliz.

Evgeni Evtuchenko

“la placidez del sueño consiste en la pérdida del tiempo, y el drama de la vida es la sensación de que el tiempo pasa”.

El sol, aunque es muy grande, no se atreve a hacerse olvidadizo y arrogante: se acuerda de su novia fulgurante y se pone a llorar, y entonces llueve. Gracias por todas las veces que hiciste que dejara de llover... El sol aprendió a decir que queremos, a donde queremos ir. Y el sol que se enamora en un instante, se enamoró de ella cuando la vio entrar, impuntual
Como era su costumbre. *Poema, Fernando Del Paso.*

Te digo adiós y acaso te quiero todavía, quizás no he de olvidarte... No sé si te quería o tal vez nos quisimos demasiado los dos... me queda tu sonrisa dormida en mi recuerdo... y el corazón me dice que no te olvidaré...pero te digo adiós para toda la vida, aunque toda la vida siga pensando en ti (Eos). *José Ángel Buesa, poeta.*

ÍNDICE

Introducción	9
Capítulo 1. Tiempo	11
1.1 Ideas sobre el tiempo	12
1.2 Temporalidad social	13
1.3 Un Tiempo Apresurado	15
Capítulo 2. Tiempo vivido	19
2.1 Instantes	19
2.2 Deformación del tiempo	21
Capítulo 3. El cuerpo y la vida: Hacia una nueva visión	29
3.1 La visión mecanicista y el dualismo del cuerpo	30
3.2 La medicina y las enfermedades	32
3.3 Lo corporal y lo psicossomático	35
Capítulo 4. Arquitectura Órgano-Emoción	37
4.1 Los cinco elementos	38
4.2 El proceso órgano-emoción	43
4.3 El cuerpo y su arquitectura	49
4.3.1 Familia	49
4.3.2 Un cuerpo social	51
Capítulo 5. Artritis: cuerpo, tiempo y salud	54
5.1 Artritis reumatoide (AR)	55

	8
5.1.1 Epidemiología	56
5.1.2 Etiología	56
5.1.3 Fisiopatología	56
5.1.4 Cuadro Clínico	57
5.1.5 Diagnóstico	59
5.1.6 Tratamiento	59
5.2 Una artritis corporal	60
5.3 Una artritis temporal	63
Método	67
Procedimiento	68
Resultados	68
Discusión	87
Conclusiones	89
Bibliografía	94

INTRODUCCIÓN

En nuestra era moderna, las enfermedades no tienen una etiología clara, si bien, es verdad que poseemos una gran cantidad de conocimiento en relación a nuestro cuerpo y como funciona, he incluso sabemos de algunas cientos de bacterias y virus, pero a pesar de eso y del paso de las décadas las personas parecen enfermarse por culpa de algo que no es una bacteria. Nuestro cuerpo se expresa y se queja, reclama nuestro estilo de vivir y esto se refleja en alguna enfermedad. Es imperativo comprender que los padecimientos actuales son el reflejo de una geografía, economía, cultura, política, alimentación y por supuesto de nuestras emociones, es decir, el cuerpo no está fragmentado, por el contrario, es un espacio dinámico, cuyos elementos están estrechamente vinculados.

Capra¹ menciona que la enfermedad debe concebirse como el resultado de varias causas que llevan a la discordia y al desequilibrio. La enfermedad tan solo nos refleja el estilo de vida que llevamos, y el modo en cómo vivimos nuestras emociones. Emociones que ignoramos y que vemos ajenas a nosotros, que son mal entendidas, discriminadas y utilizadas para chantajear.

Al rescatar nuestra historia de vida, descubrimos que las emociones no solo juega un rol social y moral, sino que también, juegan un papel importante en nuestra vida y nuestra enfermedad. Descubrimos que nuestras emociones pueden viajar a través del tiempo, un tiempo distorsionado en el que las personas solo viven en el pasado o el futuro, sin vivir en el presente. Nuestros reclamos, la ira, tristeza y el desamor viven en el pasado y, la ansiedad construye un futuro alterno lleno de “hubiera”.

No se puede pensar que el tiempo y el espacio como un telón de fondo inerte en el que se desarrollan los sucesos de la vida, ambos se construyen. La concepción lineal del tiempo concibe también una vida lineal y sus procesos como un continuo, donde existe un tiempo que tiene un principio y un final. Solís² menciona que la vida no puede ser un

¹ Fritjof, Capra. *El punto crucial*. Argentina: Estaciones. 1982.

² Arcelia, Solis. La obesidad, un proceso emocional. En: *Sergio, L. Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC. 2002. pp.185-191.

continuo, pues, se ha comprobado que el tiempo y el espacio son categorías relativas, el cuerpo ocupa un espacio y un tiempo que son ajenos al medio que los rodea, es decir, cada objeto, cada ser vivo, en este micro y macro cosmos tiene un propio espacio y tiempo que se interrelacionan, se comparten pero no pierden su individualidad, si la vida fuera un tiempo continuo, todos avanzarían al mismo tiempo y esto no pasa. Cada individuo crece, aprende, vive y siente de manera distinta aunque el tiempo pase sin detenerse.

Este trabajo tiene como objetivo describir como se construye la artritis reumatoide y como las emociones y el tiempo se ven reflejados en esta. La primera fase explicará como el ritmo del tiempo ha cambiado y como lo vivimos en una sociedad moderna, se hablará de la deformación que se le ha dado al tiempo hasta sólo poder apreciarlo en una forma lineal; la segunda fase describirá el proceso órgano-emoción y como se vincula con los estilos de vida de las personas, así el cuerpo es un espacio que se construye y que mantiene una relación con la geografía, cultura, economía, política y las emociones; la tercer fase hablará de la artritis reumatoide y el proceso corporal y temporal que aparece en esta enfermedad; la última fase analizará las categorías obtenidas de la historia de vida, con el objetivo de entender el proceso corporal y temporal de la artritis y como estos proceso irrumpen en el principio de vida que existe en el cuerpo. La historia de vida que se presenta en este trabajo, es a profundidad y es singular pues, las personas deben ser comprendidas como seres únicos e independientes, con una construcción corporal y temporal única como sucede con la arquitectura y la construcción de las casas, por fuera pueden ser iguales pero por dentro son totalmente distintas.

Es imperativo buscar nuevas miradas para comprender los distintos procesos que desencadenan una enfermedad. Una mirada fragmentada del cuerpo ya no alcanza para entender las nuevas enfermedades. La propuesta que se presenta en esta investigación, busca integrar y comprender como el cuerpo está relacionado con todos y cada uno de los elementos que están en constante convivencia con él. De esta forma ya no se busca fragmentar al cuerpo, sino verlo como un ser vivo y holístico.

1. TIEMPO

La palabra “tiempo”, es una palabra que se pronuncia en todas las lenguas de nuestro mundo, y de la cual todos los seres humanos tenemos consciencia, sin embargo, cuando nos preguntan ¿qué es el tiempo? Curiosamente lo desconocemos, es como si tiempo nos jugara una broma y se encargara de hacer que lo olvidemos y al cabo de algunos días él mismo nos permitiera volver a recordarlo.

Nuestra sociedad se ha encargado de distorsionar el tiempo, ofreciéndonos sólo una idea conceptual de lo que es él. El tiempo es un concepto de un alto nivel de generalización y síntesis, además, de ser considerado como un ente independiente a nosotros, en el cual, nacemos, existimos y envejecemos. Blumerg³ señala que la idea de lo que es el tiempo se reduce al conceptualizarla como una flecha recta, en donde se comprende que las cosas empiezan en un lugar y terminan en un lugar diferente (futuro). Nuestro sentir de lo que es el tiempo esta tan distorsionado que vivimos con la convicción de que nadie puede estar en dos lugares a la vez, y que el único que puede medir el tiempo es el reloj.

El tiempo es algo inatrapable porque es intangible, y cuando el hombre cree que lo ha atrapado con su reloj, no es más que una ilusión que le permite engañarse y no darse cuenta que existe algo que no puede controlar. Al vivir con esta ilusión, el tiempo se convierte en algo objetivo, algo mensurable, cuantificable y se deja de experimentar en su forma subjetiva y sublime. Hartog⁴ menciona que los seres humanos producimos el tiempo, aunque en la mayor parte de los casos, y en la mayor parte de las sociedades, se piensa que el tiempo es algo que esta fuera de nosotros, y se muestra como una ironía, pues el tiempo escapa de nuestro control y nosotros tratamos de escapar de él.

Valencia⁵ considera que al vivir condicionados al reloj, contribuimos a alimentar la idea de que este es algo que existe en sí mismo (independiente) y que esta fuera de

³ Hugo, Blumerg. Aproximación al instante del tiempo de la vida. En: *Tiempo de la vida y tiempo del mundo*. (213-227). España: pre-textos. 2007, pp. 213-227.

⁴ Francois, Hartog. La temporalización del tiempo: un largo recorrido. En: *Los relatos del tiempo*. Francia: Clave. 2010, pp. 9-12.

⁵ Guadalupe, Valencia. ¿Qué es el tiempo? El tiempo y sus problemas. En: *Entre cronos y kairós: las formas del tiempo sociohistórico*. España: Antrophos. 2007. pp.15-47.

nosotros. Por eso a pesar de convivir todos los días con él, nos resulta difícil cuestionarlo y saber que es.

1.1. Ideas Sobre el Tiempo

Nos encontramos en un difícil debate, pues, del tiempo sólo se puede decir que él es, más no qué es. A lo largo de la historia y a través de las distintas ciencias, al tiempo se le han dado distintos significados. Para Aristóteles (384-322 a.C.) el tiempo sólo es posible si se da un cambio que se llama movimiento. El tiempo es la medida del movimiento desde un antes a un después.

Para Newton, el tiempo es absoluto, verdadero y matemático, y fluye sin tener relación con nada externo. Davies⁶ revela que el tiempo de Newton se convierte en algo redundante, pues el futuro ya está contenido en el presente, y toda la información necesaria para crear eventos futuros reside en el estado presente. De esta manera Newton nos heredó el determinismo rígido. El tiempo de Newton es el tiempo del sentido común, solo se trata de un tiempo universal que todo lo abarca. El tiempo no puede ser afectado por nada. El concepto newtoniano, divide al tiempo en presente, pasado y futuro de una manera universal.

La teoría de la relatividad de Einstein alteró nuestros conceptos de espacio tiempo, que dejaron de ser categorías independientes para fusionarse en un solo concepto: el espacio tiempo. Dentro de la mecánica clásica, el espacio y el tiempo eran dos absolutos, independientes entre sí. En la teoría de la relatividad, se unen para formar el espacio tiempo de cuatro dimensiones: tres dimensiones espaciales y una dimensión temporal.⁷

El tiempo de la naturaleza, es percibido y vivido como una renovación de las cosas, hablamos de un tiempo cíclico. Beriain⁸ señala que el hombre moderno, ha dejado de

⁶ Paul, Davies. Una historia muy breve del tiempo. En: *sobre el tiempo*. España: Crítica. 1996. pp. 33-78.

⁷ Xavier, Zubiri. Concepto estructural del tiempo. En: *Espacio tiempo y materia*. Madrid: Alianza. 1996, pp. 320-329.

⁸ Josetxo, Beriain. (2008). Metáforas y voces del tiempo: del ritmo regular (el círculo más la flecha) del tiempo a la contracción de la conciencia del presente (el punto). En: *Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. España: Antrophos. 2008. pp. 35-69.

convivir con la naturaleza, tanto que desconoce cómo es ella. Este hombre moderno ya no divide el día en las actividades que realiza, nuestro hombre es frío y vive bajo las órdenes del reloj y el tiempo que tarda en realizar sus actividades. Spang⁹ describe que el tiempo del arte, es aquel que encontramos en la música, la danza, la literatura y el cine, por una parte, y artes atemporales como la arquitectura, la pintura y la escultura. La atribución a una y otra clasificación no carece de sentido porque, uno no puede entender una película si no la ha visto toda, tampoco se conoce una novela si no se ha leído toda, mientras que el cuadro y la escultura se recibe instantáneamente y de golpe y no hace falta esperar.

Como podemos apreciar, el tiempo que existe fuera de la consciencia individual es de carácter lineal y dinámico. Mientras que el tiempo que existe dentro de nosotros es de tipo subjetivo. Ahora sabemos que existen dos formas de experimentar el tiempo, una objetiva y una subjetiva. Lázaro¹⁰ describe al tiempo objetivo como una medida igual para una mayoría, establecida en virtud de la común regularidad con la cual determinadas acciones se llevan a cabo en cierto espacio socialmente compartido. El tiempo subjetivo, tiene que ver con la consciencia del propio devenir según el significado que para nosotros adquieren o revelan las acciones que llevamos a cabo, los acontecimientos que vivimos, en los que nos vemos envueltos, que ocurren cerca o lejos.

1.2.Temporalidad Social

Desde una perspectiva social, las consideraciones acerca del tiempo ocupan un lugar muy destacado. El tiempo ha sido definido de distintas maneras por las distintas disciplinas que se han ocupado de su estudio. Algunas de las definiciones le han atribuido un carácter de flujo, algunas otras disciplina le han dado una definición más social, otras lo han caracterizado como medida de un vector. La definición del tiempo siempre es cuestión de perspectivas. Las definiciones que cada disciplina le han dado al tiempo, tienen en común

⁹ Kurt, Spang. Tiempo real y tiempo ficticio. En: *La experiencia social del tiempo*. España: EUNSA. 2006. pp. 41-51.

¹⁰ Raquel, Lázaro. Vivencia personal del tiempo: serenidad, acción, contemplación. En: *La experiencia social del tiempo*. España: EUNSA. 2006. pp. 63-83.

la presencia de cambios discernibles y de la importancia para los individuos que lo sufren. Esto quiere decir que el tiempo no solo puede tener una existencia individual sino también grupal.

Se define “temporalidad” como la aprehensión del devenir que todo humano realiza mediante su sistema cognitivo en un determinado contexto cultural. Se define “tiempo” como el fenómeno del devenir en sí, que el humano es capaz de aprehender como temporalidad.¹¹ La definición de temporalidad refiere a una construcción cultural que por lo tanto esta derivada de una experiencia del sujeto. El tiempo en tanto fenómeno, es intrínseco a todo ser humano; en cambio la temporalidad, además de ser intrínseca a todo ser humano, adquiere un carácter cultural en tanto depende de una experiencia en contexto y por lo tanto conforma una interpretación. Iparraguirre y Ardenghi¹² Proponen hablar de temporalidad y no de tiempo para definir a las “nociones de tiempo” de un grupo cultural.

Pensando en un enfoque social, la temporalidad representa el resultado de los eventos sociales que marcan cambios, producidos por la construcción de las relaciones, en el que se muestran eventos de importancia individual y social que nos señalan momentos, es decir, desde el punto psicosocial, el tiempo es construido a partir de las relaciones sociales, por lo que si no, hubiese tales relaciones no habría tiempo para la sociedad.

Montero¹³ menciona que los acontecimientos sociales marcan la vida dependiendo del significado que se le atribuya. Así que, el tiempo y su contenido, es construido por las personas de manera individual y grupal, es decir, en la vida de una persona, su tiempo es llenado con los acontecimientos que vivió; de la misma manera las personas de una sociedad construyen su tiempo, al construir su historia. Porque la noción de tiempo es una consecuencia de las relaciones entre personas.

¹¹ Gonzalo, Iparraguirre y Sebastián, Ardenghi. Tiempo y temporalidad desde la antropología y la física. *Revista de antropología experimental*. Vol. 18: (11), 2006, pp.251-260. Disponible en: <http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2011/18iparraguirre11.pdf>

¹² *Ídem*.

¹³ Maritza, Montero. La construcción psicosocial del tiempo y el cambio social. *Revista orientación y sociedad*. Vol. 2: (), 2000, pp. 71-85. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-8893200000100004&script=sci_arttext

Al considerar que el tiempo es una construcción individual y grupal que se relaciona con los parámetros de nuestras sociedades, supone que el tiempo universal no existe, sino que cada sociedad se orienta en el mundo usando ideas y conceptos propios. Vargas¹⁴ señala que el hombre que crece aislado de todo, sólo puede construir un tiempo, el tiempo de su vida, sin embargo, él no podrá construir un tiempo social. Necesitará de vivir en una sociedad para poder construir este segundo tiempo. El tiempo se construye en la subjetividad, en donde lo social y lo individual forman un solo significado. Es gracias a las relaciones interpersonales que el tiempo y espacio adquieren un significado en común.

1.3.Un tiempo Apresurado

El tiempo es parte de nuestra experiencia cotidiana en formas y sentidos que se nos aparecen como naturales, pero que son profundamente culturales. Nuestro día empieza con la alarma de un reloj; éste reloj nos indica que el día ha comenzado y que es hora de levantarse, nuestro día fluye al seguir nuestra rutina establecida y marcada por el reloj y sus minutos exactos. Salimos de casa con reloj en mano y la gestión del tiempo continua; una hora para viajar en el transporte, 10 min para entrar y checar en el trabajo, 8 horas de trabajo, una hora de regreso a casa, dos o más horas para cenar y ver televisión hasta que el reloj marque la hora de ir a dormir. Es como si los relojes despedazaran la vida en trocitos demasiado pequeños.

Al vivir en una sociedad capitalista y positivista es de esperar, la necesidad de un cálculo ordenado y unitario del tiempo en las grandes o pequeñas ciudades. Norbert¹⁵ menciona que con la creciente urbanización y comercialización, se hizo cada vez más urgente la exigencia de sincronizar el número mayor de actividades humanas y de disponer de un retículo temporal continuo y uniforme como marco común de referencias de todas las actividades humanas.

¹⁴ Gabriela, Vargas. Tiempo y poder: la antropología del tiempo. *Revista nueva de antropología*. Vol. 20: (67), 2007, pp. 41-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15906703>

¹⁵ Elias, Norbert. Sobre el tiempo. En: *Sobre el tiempo*. México: Fondo de cultura económica. 1989, pp. 47-100.

¿Cómo sería una vida sin reloj? La idea suena aterradora, maniaca e incluso difícil de imaginar. Seguramente un lugar en el que no existieran los relojes estaría en un caos total y las personas llegarían a sus citas a la hora que quisieran o quizás las cosas serían distintas y no tan caóticas, nuestras vidas estarían bajo el ritmo de los ciclos de la naturaleza. Como apunta Beriain¹⁶ al mencionar que en los pueblos rurales utilizaban las estaciones de año o los quehaceres diarios para convivir con el tiempo, por ejemplo, al mencionar que algo paso “en menos tiempo que el maíz tarda en tostarse completamente” esto indicaba 15 minutos; “el tiempo en que uno puede cocer una verduras” significa una hora; la cronología de los pueblos rurales no distingue entre el pasado y el futuro. La percepción del tiempo no es algo continuo, ni la de un flujo uniforme, ni infinito, y por supuesto está lejos de ser cuantitativo.

Gaston¹⁷ menciona que las personas de pueblos rurales dejaron de estar bajo el tiempo de la naturaleza, al verse en la necesidad de emigrar, para trabajar en las grandes urbes. Las ciudades les regalaron a los hombres el valor del tiempo y el trabajo “el tiempo como oro”. Los relojes se encargaron de establecer horarios para la vida. Así que la instalación de relojes públicos tuvo como consecuencia el que cada persona recibiera el tiempo comunicado, deseándolo o no. Conforme avanzaron los años, el tiempo fue instaurado en la sociedad poco a poco, y cada vez el tiempo del reloj comenzó a regular la jornada diaria de los hombres.¹⁸

Es obvio que sin relojes, nuestra sociedad no podría funcionar. Pero la percepción del tiempo no debe de estar limitada a estos, sino a la subjetividad que nosotros le damos al tiempo o como lo describe Bayes¹⁹ al explicar que nuestras sensaciones y expectativas acortan subjetivamente el tiempo transcurrido y lo hacen desaparecer o lo convierten en

¹⁶ Josetxo, Beriain. Los ritmos temporales de las sociedades modernas. En: *Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. España: Antrophos. 2008, pp. 183-207.

¹⁷ Gaston, Bachelard. La dialéctica de la duración. En: *La dialéctica de la duración*. España: Villard. 1978, pp. 133-149.

¹⁸ Ilse, Platter, I. El estrés del tiempo y su historia. En: *El estrés del tiempo un sufrimiento contemporáneo y su terapia*. España: Herder. 1995, pp.12-45

¹⁹ Ramon, Bayes. La dimensión temporal de la vida. En: *El reloj emocional la gestión del tiempo*. España: Alenta. 2007, pp. 19-44.

eterno (por supuesto que esa eternidad solo habita en nuestra mente, en donde el tiempo no existe).

Las personas corren y corren todo el tiempo, siempre se les hace tarde viven a prisa tienen la idea de que aquellas personas que tienen mucho tiempo en sus manos, son personas que no hacen nada.²⁰ Así que las personas hacen y viven su vida demasiado rápido, mirando sus relojes, con la esperanza de descubrir que han ganado un poco de tiempo y tiene la necesidad de querer ahorrarlo para poder hacer más cosas. Blumerg²¹ señala que nuestra sociedad se mueve de una forma acelerada, la tecnología cada vez nos acerca al mañana y nos ayuda a ahorrar tiempo; se ha desarrollado todo tipo de máquinas, alimentos, medicamentos, vehículos que nos ayudan a tener tiempo suficiente para hacer lo que queremos, pero a pesar de poder hacer las cosas más rápido, aún nos queda la sensación de que nos hace falta tiempo.

Beriain²² menciona que las personas de las sociedades occidentales se sienten bajo una fuerte presión del tiempo y protesta contra la escasez del mismo, que impide hacer más cosas. Pese a los intentos de inventar cosas que nos ayuden a ganar más tiempo, se sigue percibiendo una extraña escasez. Nunca tenemos tiempo para nada, no hay tiempo para dormir, hacer ejercicio, visitar a la familia, tiempo para detenerse a apreciar la naturaleza, simplemente no hay tiempo. Tanta es nuestra escasez que tal parece que las personas han optado por ahorrar su tiempo como si se tratara de dinero; lo malo es que, no gastan su tiempo y la vida se pasa en ahorrarlo o gastan su tiempo en cosas efímeras. Lázaro²³ considera que nuestra sociedad post-industrialista se ve esclavizada por el tiempo y que se le ha dado al tiempo un valor parecido al oro, es decir, el tiempo se ha convertido en dinero y el tiempo cuesta. Nuestra sociedad ha convertido al tiempo en un producto más a consumir, y no consumirlo bien, nos hace perder la serenidad.

²⁰ Josexo, Beriain, *Óp. Cit.* 2008.

²¹ Hugo, Blumerg. La congruencia entre el tiempo de la vida y el tiempo del mundo como locura. En: *tiempo de la vida y tiempo del mundo*. España: pre-textos. 2007, pp. 71-87.

²² *Ibíd.*, p.52.

²³ Raquel, Lázaro, *Óp. Cit.* 2006.

La introducción del reloj mecánico nos ha llevado a la desnaturalización de la experiencia del tiempo, ya que éste deja de estar referido a las actividades realizadas. El reloj ha regulado dos aspectos importantes de nuestras vidas: primero, convirtió al tiempo en una entidad exacta, objetiva, en una camisa de fuerza que comprime los flujos y reflujos del tiempo vivido. Éste tiempo cuantitativo es vacío. Este tiempo vacío, es el que regula nuestras vidas, el que le da sentido a las tareas que realizamos. Segundo: el tiempo se convirtió en una insoportable aceleración de las dinámicas sociales, pensemos en las personas y su forma de caminar tan acelerada, como si intentaran ganar tiempo, y en cierta forma así es, la tecnología y el avance de la sociedad nos permite ganar tiempo, pero tal parece que mientras más tiempo ganamos menos tiempo tenemos. Tercero: la sociedad ha manipulado nuestro tiempo, de tal forma que lo ha convertido en un bien material, tanpreciado como el oro y nos ha alejado de él. Nuestra sociedad se ha encargado de manipular nuestro tiempo, no ha engañado y llenado con pan y circo, en donde el pan es el deseo que nos apodera y que no podemos cumplir y el circo viene a suplir lo que el pan no pudo llenar. Nuestras vidas insatisfechas, están llenas de placeres mundanos, y solo calman momentáneamente nuestra angustia y nos hacen olvidar el pasado, nos llenan de esperanza o en ocasiones añoramos más al tiempo pasado, al cual consideramos como mejor que nuestro presente y futuro. Es así que nuestro tiempo se distorsiona y nuestras emociones recaen con mayor peso sobre uno de los lados de la balanza (pasado o futuro) perdiendo el equilibrio en el presente.

Con la palabra tiempo, podemos registrar su variedad circular y lineal, sucesivo y simultáneo, subjetivo y objetivo, rápido y lento, acelerado y desacelerado, personal y compartido, cuantitativo y cualitativo, singular y plural, y pese a su obvia contradicción, todos y cada uno de los tiempos son ciertos y verdaderos. Esto nos da una nueva forma de entender el tiempo, y dejar de pensar que solo ocurre un solo tipo de tiempo.

2. TIEMPO VIVIDO

Curioso es observar la cara de las personas petrificadas, al observar que su reloj se ha detenido, como si esto significara el fin del mundo. El tiempo pasa y no espera a nadie, nos come, nos detiene, nos apresura y angustia. Pero cuando el tiempo se detiene a respirar o cuando quiere jugaros una broma pesada, volteamos la mirada al reloj, y comenzamos a impacientarnos, comenzamos a sentir como todo se tambalea y comenzamos a sentir miedo, ira, ansiedad, tristeza, y hasta a veces, una extraña opresión en el pecho.

Las emociones nos liberan o someten, para hacernos reír, llorar, para vivir el amor o el sufrimiento del odio, pero siempre nos llevan a vivir esta vida. Gracias a las emociones, el hombre se estremece, alegra y se ilusiona ante las diferentes vicisitudes de la vida. Bosch²⁴ menciona que el vivir del espíritu humano es una vibración, y vibrar es sentir, sentir es emocionarse. Sentir y emocionarse es una forma de percibir la propia vida, sin esto no sucediera, no podríamos decir que estamos vivos

Nuestras emociones siempre son vividas en presente. La falta de intensidad presente, produce la decepción futura. Al mirar a nuestro pasado, podemos observar que nos ha faltado autenticidad o intensidad en nuestra vida. Bosch²⁵ explica que el presentimiento de un futuro mejor, es la esperanza; La nostalgia del futuro es la esperanza. El hombre habla y sueña con mejores días, espera siempre algo mejor.

2.1. Instantes

En nuestra cultura occidental, he prevalecido la percepción del tiempo lineal, teniendo un comienzo y un final, siendo el tiempo un proceso que tiene un origen y un desenlace. En este inicio y final del tiempo las personas buscan distintas maneras de conservarlos y de aprovecharlo, Sánchez²⁶ menciona que nuestras formas de atraparlo es a través de: la

²⁴ Magdalena, Bosch. El tiempo de las emociones. *Revista emociones Thema*. Vol. (25), 2000. pp. 153-157 Disponible en: <http://institucional.us.es/revistas/themata/25/15%20bosch.pdf>

²⁵ *Ídem*.

²⁶ Ignacio, Sánchez. Tiempo y sentido. Reflexiones sobre el tiempo y la eternidad en Wittgenstein. En: *La experiencia social del tiempo*. España: EUNSA. 2006, p.53-99.

memoria, siendo una forma de apresar el tiempo, conservándolo siempre a nuestra disposición; la literatura, apresando el tiempo en la realidad de una biografía o en la ficción; el aturdimiento o la diversión, en los cuales buscamos ocupaciones que nos puedan liberar del agobio y de la presión del tiempo, tratando de adormecer la conciencia; la fama, en la que se busca la inmortalidad y perdurar en la memoria de nosotros.

Al dejar de buscar el tiempo y formas de sentir fuera de nosotros, descubrimos que el tiempo de las emociones es verdaderamente nuestro, es decir, el que medimos por lo que vivimos. Bosch²⁷ destaca que el tiempo que vivimos es diferente al que mide el reloj con sus agujas, pues, el reloj solo mide al tiempo por horas y el presente se convierte en pasado más rápido. El tiempo de las emociones, une los momentos, une al pasado y futuro, lo que podía haber sido y lo que ha sido, queda unido en el presente, a lo que elocuentemente deberíamos llamar: instantes.

En ocasiones podemos percibir un estado de plenitud, momento en el que no se necesita nada, es decir, nos encontramos en un momento de armonía con el mundo. Estos momentos de armonía los encontramos cuando vivimos los instantes, en la que queda perpetuo el presente haciéndolo eterno. Sánchez²⁸ describe lo eterno como algo que es intemporal y no como algo que tiene una duración temporal infinita. Por otro lado, Capra²⁹ describe a los instantes como aquellos momentos de nuestra vida en los que podemos sentir que estamos sincronizados con todo el universo, estos momentos felices trascienden toda forma de separación o de fragmentación del tiempo.

Davies³⁰ menciona que cuando las personas suelen presenciar un instante, suelen sentir que el tiempo se detiene, y al mismo tiempo se siente una sensación de paz y quietud. Este instante de nuestra vida, se ha vuelto intemporal. Sánchez³¹ menciona que al vivir en el presente se puede llegar a vivir sin temor y esperanza: la vida feliz es la vida en el

²⁷ *Ídem.*

²⁸ Ignacio, Sánchez, *Óp. Cit.* 2006.

²⁹ Fritjof, Capra, *Óp. Cit.* 1982.

³⁰ Paul, Davies. *Agujeros negros: puertas al fin del tiempo.* En: *sobre el tiempo.* España: Crítica. 1996, pp. 21-43.

³¹ Ignacio, Sánchez, *Óp. Cit.* 2006.

presente. Al parecer, la dimensión temporal de la vida se centra en el cuerpo, siendo algo necesario para la existencia del tiempo.

El ser humano desintegra el tiempo cuando no sabe hacer buen uso de él. Vive y crece en el mundo alocado de la sociedad occidental, en donde las personas suelen valorar al tiempo como oro. Las personas viven sujetas al tiempo, se vuelven esclavas del pasado y rehenes del futuro. Las personas pierden la elocuencia de ser ellos los creadores del tiempo, de que el reloj sólo corre dentro de sus cabezas. En el instante en que las personas dejen de pensar en el tiempo, el tiempo se detendrá y podrán apreciarlo de distinta manera.

2.2. Deformación del Tiempo

Sócrates y Plantón consideraban al alma humana como la dimensión más importante de éste, pues es en ella donde nace el deseo. Aristóteles señalaba que el alma o sea, la vida es deseo, y es ahí en ella en donde ocurre la síntesis del tiempo, según sus tres momentos: presente, pasado y futuro. El tiempo fuera del alma, fuera de la vida, es un puro pasar sin unidad. El alma es deseo y es en el deseo en donde ocurre la síntesis del tiempo, de esta manera en donde no hay unidad no hay nada, es decir, en donde no hay deseo, si no se desea nada, entonces no da pie a la existencia del tiempo, por lo cual el deseo y el tiempo son lo mismo.³²

Hasta cierto punto, nos encontramos con una paradoja, cuando hablamos del deseo y del tiempo. Alvira³³ refiere que el deseo provoca una crisis existencial en las personas, ya que es imposible superar la frustración ante nuestro desear infinito y su objeto, siempre finito. Así, las personas a llenar totalmente su vida con aquellas cosas que desean, sin embargo, si eso pudiera pasar, la vida dejaría de existir y se paralizaría, pues al dejar de desear se deja de crear el tiempo, creando una vida vacía.

³² Rafael, Alvira. Integración y desintegración del tiempo en la persona y en las sociedades actuales. En: *La experiencia social del tiempo*. España: EUNSA.2006, pp. 15-28.

³³ *Ídem*.

Ante la tragedia de la insatisfacción, las personas han buscado formas de poder superar o resolver su situación. Una de estas formas es poniendo en práctica la estrategia de olvido. En ella se busca, enajenarse, creyendo así vencer a esa dinámica que le conduce a su insatisfacción. También el hombre busca poder olvidar a través del alcohol, las drogas, o bien en el activismo, se busca el olvido del propio deseo insatisfecho. Así al no desear más, piensa él, que la angustia, soledad, ansiedad no podrán adueñarse de su conciencia. Otra forma de resolver la tragedia del deseo, es el de la posesión total, la cual se convierte en desmedida. La desmedida lleva a la ilusión de sentirse pleno.

Alvira³⁴ señala que en el primer caso se busca desesperadamente la libertad, esto es, “que nada me preocupe”, en el segundo caso se persigue la seguridad, es decir, “si lo tienes todo, no hay problema”. Está claro que en los dos casos hay una errónea y falsa percepción del tiempo; el primer caso se busca huir de la dureza de la realidad, y en el segundo caso el tiempo es consumido vertiginosamente hasta alcanzar la seguridad total.

El tiempo se debe de entender con la expresión de integridad, en la cual se busca la unidad de pasado, presente y futuro. El pasado no es en sí algo pasado: sólo lo es cuando no se encuentra integrado en el presente. Cuando tratamos de olvidar, lo que estamos haciendo es desintegrar al tiempo, convirtiéndose en un bulto que pesa. Alvira³⁵ menciona que de la misma manera el futuro también puede ser desintegrado, cuando tenemos una mala imaginación, que no toma en cuenta la realidad del presente. El pasado y futuro deben de integrarse con el presente, pero sin desaparecer en él.

Alvira³⁶ menciona que la integración del tiempo puede no ser una tarea sencilla, pues son varios los errores en los que habitualmente se suele caer por ejemplo:

“El olvido, renunciando a la memoria como radical del espíritu; la nostalgia, haciendo que el pasado pese en el presente; la memoria puramente mecánica, que no recoge el pasado, sino que lo reproduce sin alma; la fantasía irrealista o romántica, que vive en un éxtasis desvinculado de la realidad del presente; el pragmatismo, que sólo

³⁴ *Ibíd.*, P.20.

³⁵ *Ídem.*

³⁶ *Ibíd.*, p.21.

mira fines inmediatos y transitorios; la ansiedad, temerosa del futuro; el activismo, que es otra forma de negación de la memoria, al igual que la superficialidad; la falta de diálogo, que imposibilita el crecimiento del espíritu y, por consiguiente, anula creatividad; la falta de autoconocimiento; y, sobre todo, la falta de amplitud de horizonte y de grandeza de corazón” (p. 21).

Nuestro espíritu es anulado, si no está activamente viviendo en presente. Lázaro³⁷ menciona que es entonces cuando la vida se convierte en pura repetición, aburrimiento, un pasar del tiempo sin que pase nada. El hombre al perder su tiempo pierde su espíritu y, el trabajo repetitivo y mecánico es una desnaturalización de la vida.

Lázaro³⁸ señala que el hombre debe de aprender a descubrir el mundo que lleva dentro, sin embargo, el hombre contemporáneo, que por desgracia vive acostumbrado a vivir hacia afuera, sin referencia de su vida de adentro, en un mundo de valores más materiales que espirituales, el hombre es fácil de seducir por el placer y, así pierde lo que le es propio.

El tiempo no es medido por el reloj, sino, por nuestra alma. Serna³⁹ menciona que con el alma se miden los tiempos. La impresión que las cosas al pasar hacen en ella, y que, cuando ellas han pasado. Aquello que espera, pasando por lo que entiende, va a parar a lo que recuerda.

La edad moderna, basada en el dominio racional del mundo, se fundamenta en las raíces de la tradición judeo-cristiana. La tradición que heredamos, se expresa en el progreso y revolución de tiempo que fluye hacia su propia extinción, en donde todos los estadios previos son sólo una preparación. El símbolo del círculo del tiempo es así remplazado por

³⁷ Raquel, Lázaro. *Óp. Cit.* 2006.

³⁸ *Ibíd.*, p. 74.

³⁹ Julián, Serna. El tiempo se dice de muchas maneras. En: *Somos tiempo: crítica a la simplificación del tiempo en occidente*. Barcelona: Anthropos. 2009, pp. 34-67.

la flecha del tiempo que comienza en algún momento y que tiene su fin como culminación.⁴⁰

Nuestra forma de imaginarnos el tiempo siempre es lineal y en un solo sentido. Creemos que el tiempo corre del pasado al futuro y pasamos por alto que en el punto que llamamos presente se encuentra tanto pasado como futuro (ver figura 1).

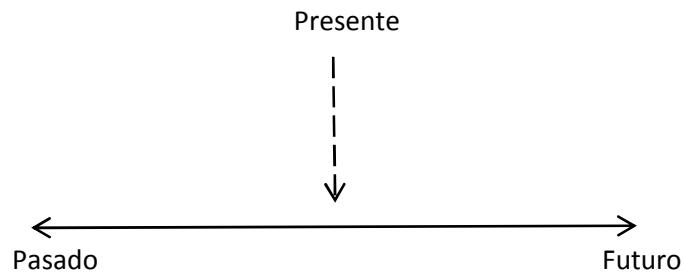


Figura 1. Línea temporal que muestra nuestra percepción del tiempo⁴¹.

Otra forma de imaginar correr el tiempo es olvidando el pasado e intentar alcanzar el futuro (ver figura 2).

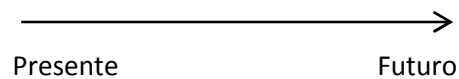


Figura 2. Línea temporal que muestra la percepción lineal del futuro⁴².

Una tercera forma de imaginar cómo corre el tiempo de manera lineal es del presente al pasado sin contemplar el futuro (ver figura 2).

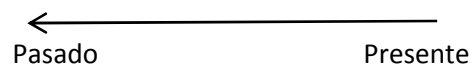


Figura 3. Línea temporal que muestra la percepción lineal del pasado⁴³.

⁴⁰ Peter, Coveney y Roger, Higfield. Una visión unificada del tiempo. En: *La flecha del tiempo*. España: Paza y Janes. 1992, pp. 333-343.

⁴¹ Disponible en: http://www.ugr.es/~pwlac/G20_16NestorGodofredo_Taipe_Campos.html

⁴² *Ídem*.

Gracias a la geometría sabemos que en realidad no hay líneas paralelas debido a la curvatura del espacio, así toda línea recta que sea prolongada hasta el infinito terminará por cerrarse en un círculo (ver figura 3).

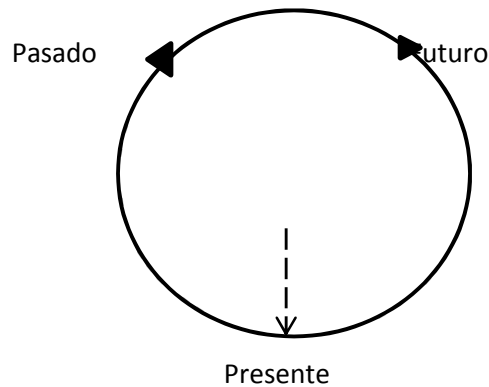


Figura 4. Línea temporal el choque del pasado con el futuro en el espacio⁴⁴.

Dethlefsen y Rüdiger⁴⁵ señalan que los hombres, piensan que todo fluye constantemente en una dirección. No ven cómo todo se une eternamente, lo que viene del pasado y lo que viene del futuro, ni que el tiempo es una diversidad de círculos que giran en distintos sentidos.

El ser humano no sabe y no se da cuenta de que convive con un tiempo planetario y cíclico, un tiempo que gira como las manecillas del reloj, pero en donde no se marca el inicio y final de algo, pues, solo se trata de un cambio, las cosas, las plantas cambian pero siguen siendo en el fondo lo mismo. Dethlefsen y Rüdiger⁴⁶ señalan que en un planeta, en donde su forma es esférica, se tiene que cambiar la forma de pensar al tiempo, es decir, se tiene que desechar la visión lineal del tiempo y que nos es ajena.

⁴³ *Ídem.*

⁴⁴ *Ídem.*

⁴⁵ Dahlke Rudiger; Thorwald Dethlefsen. *La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las emociones*. México: Debolsillo. 2009.

⁴⁶ Disponible en: http://www.ugr.es/~pwlac/G20_16NestorGodofredo_Taipe_Campos.html

Las personas de las sociedades de occidente, no viven hoy, podemos observar que el tiempo en el que viven es pasado o futuro; pero no presente. Por eso las personas tienden a pensar únicamente en el pasado o ambicionar con el futuro, pero jamás se detienen a vivir el presente (ver figura 4).

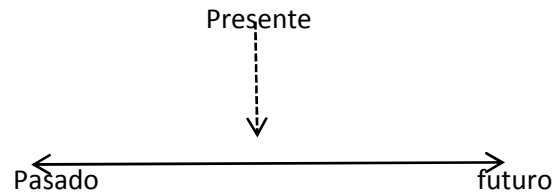


Figura 5. Línea temporal que muestra nuestra percepción del tiempo⁴⁷.

Cuando el tiempo lineal se inserta en nuestra memoria, mente, alma, se deja de vivir en el presente no pueden sentir los instantes y se deforma el tiempo. Al cambiar la concepción del tiempo y pasar de un tiempo de forma lineal a una con forma de hélice o forma de ocho, es probable que dejemos de quedar atados a un solo extremo (ver figura 5).

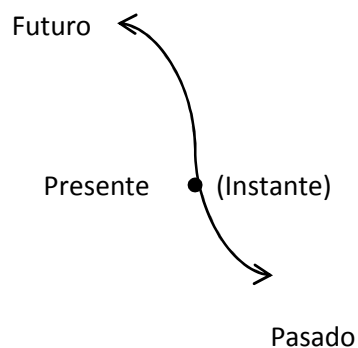


Figura 6. Deformación del tiempo⁴⁸.

Si seguimos la curvatura y consideramos las leyes del espacio y la geometría, hasta que cada línea cierre un círculo llegaría un momento en que ambas rectas chocarían en el mismo lugar de partida. A ese momento le podemos llamar presente. Esta forma de pensar

⁴⁷ *Ídem.*

⁴⁸ *Ídem.*

el movimiento del tiempo nos muestra que tanto el pasado y futuro son necesarios para vivir en aquí y el ahora (ver figura 6). No podemos olvidar al pasado, pues, necesitamos de él para no caer en los mismos errores; y no podemos vivir esperanzados en que llegará un mejor mañana, porque el mañana nunca llega solo. Para construir un futuro mejor se necesita vivir y trabajar en el presente.

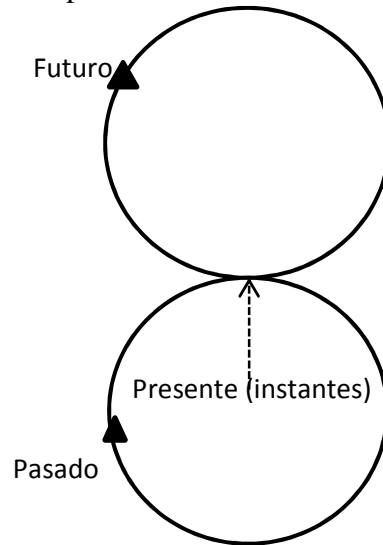


Figura 7. Unificación del pasado y el futuro creando el presente. La formación que se adopta es un 8 simbolizando una secuencia infinita⁴⁹.

Si dejamos fluir el tiempo, seguro nos dejaría de parecer menos un reloj mecánico y más un reloj de arena. En un reloj de arena, los granos de arena no pueden pasar al mismo tiempo por el pequeño orificio y tienen que esperar su turno; los granos que están en la parte de arriba poco a poco descienden y se vuelven parte del pasado, pero al girar el reloj vuelven a ser parte del futuro.

Si los granos de arena intentarían pasar al mismo tiempo, seguramente colapsarían al reloj y no dejarían avanzar al tiempo; la persona tendría solo unos cuantos granos arriba y unos cuantos abajo. El tiempo deja de fluir hasta que poco a poco comenzamos a estirarlo hasta el punto en que se convierte en una recta y solo lo podemos percibir con forma de línea. Dependiendo de cuantos granos de arena tengamos en el pasado, correspondería a nuestros rencores, corajes, reclamos, decepciones, desilusiones, etc. Al igual ocurre con los

⁴⁹ *Ídem.*

granos que se hayan quedado en el futuro, los cuales intentaremos alcanzar para poder olvidar todos aquello que nos aqueja alimentando nuestro ego.

El ritmo es el esquema básico de la vida. Como por ejemplo: la respiración, al inhalar y exhalar, ambos se alteran constante y rítmicamente. Así al destruirse el ritmo destruimos la vida. Lo mismo ocurre con el ritmo que mantienen los seres humanos y la tierra, perderse el ritmo entre ambos se rompe el equilibrio que compartes. Tanto el hombre como la tierra tienen un tiempo que se mueve de manera distinta. El hombre comparte un ciclo con la tierra y al morir volvemos a ser parte de la tierra y regresamos a ser parte de su gran ciclo de la vida (ver figura 7). La muerte no es más que otro cambio de la vida.

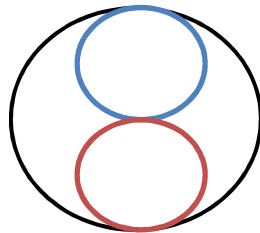


Figura 8. Unificación del tiempo de las personas y el tiempo cíclico de la tierra⁵⁰.

Al final podemos encontrar dos clases de tiempos: tiempos artificiales y tiempos naturales; el primero se refiere a todos aquellos tiempos que son inventados por el hombre; el segundo hace referencia al tiempo que posee la naturaleza (ciclos de la vida) y al tiempo que posee el hombre en su interior, el tiempo que posee el hombre en su espíritu. El tiempo de la madre naturaleza convive con el tiempo del hombre aunque se encuentren desarmonizados.

⁵⁰ *Ídem.*

3. EL CUERPO Y LA VIDA: HACIA UNA NUEVA VISIÓN

El cuerpo y la vida atraviesan una de las crisis más difíciles de su existencia. Por un lado se ha llegado a considerar al cuerpo como una máquina, como un ser artificial atentando contra su naturalidad intentando mejorar, reparar o eliminar algunos “desperfectos” los cuales suelen ser resueltos con medicamentos o una cirugía. Por el otro lado las personas hemos perdido el respeto por la vida y, por los seres que también la poseen, incluyendo nuestro cuerpo. Capra⁵¹ menciona que al separar la mente de la materia se llegó a la idea del universo como un sistema mecánico, formado de objetos aislados que, a su vez, están reducidos a componentes básicos cuyas propiedades e interacción probablemente determinan todos los fenómenos naturales.

Si en verdad somos pura biología, sí somos máquinas con diferentes partes, entonces ¿por qué no enfermamos de lo mismo todos los seres?, ¿Por qué nuestra vida no es predecible?, ¿Por qué somos tan diferentes? Es evidente que una idea mecanicista de la vida ya no es funcional para esta era, en la que el cerebro y el cuerpo humano dejaron de evolucionar hace más de cincuenta mil años y, la única evolución que se presenta es el de las sociedades y su cultura.

Una sociedad junto con su contexto histórico-cultural, marca a las personas en una forma muy particular, tanto en su personalidad como a su cuerpo. Una sociedad en un momento histórico, nos llena de emociones, sabores, de estilos de crianza y formas de comportarnos. Ésta marca los momentos en que nos podemos divertir y mostrar lo que sentimos por nuestros seres queridos. Así una sociedad nos hace llevar máscaras, para disimular lo que sentimos, permitiéndonos quitárnosla en alguna fiesta, para después volver a usarla y seguir viviendo en un lugar que nos permite expresarnos nivel emocional y corporal.

Nuestra vida, está hecha de sucesos que en su mayoría pasan de ser incomprensibles a maravillosos, y que no queda otra cosa más que, simplemente, detenerse y saber apreciarlos, aunque algunos sucesos pasan tan rápido que incluso podría decirse que nunca ocurrieron. Vivimos nuestra vida demasiado rápido, alienados y enajenados del mundo, que

⁵¹ Fritjof, Capra, *Óp. Cit.* 1982.

incluso algunas veces olvidamos, como vivir. La vida, el mundo y el universo, están llenos de sucesos misteriosos e inexplicables y, quizás para algunos nunca tendremos respuestas. Probablemente sólo haga falta detenerse a escuchar y contemplar.

Sería inhumano y desnaturalizado el intentar objetivar todos los misterios de la vida. No podemos seguir comprendiendo el mundo desde una perspectiva mecanicista y positivista, está claro que el tipo de epistemología positivista occidental que rige nuestras mentes, no puede explicar todo. No es posible seguir entendiendo nuestros problemas dentro de una metodología fragmentada. Para poder entender la crisis por la que atraviesa nuestro cuerpo y la vida, es necesario dejar de trabajar con el modelo cartesiano y considerar nuevas propuestas epistemológicas.

3.1. La Visión Mecanicista y el Dualismo del Cuerpo

En la época de descartes la relojería había alcanzado un alto nivel de perfeccionamiento y, por consiguiente, el reloj era un modelo privilegiado para otras máquinas automáticas. Una visión mecanicista, nos muestra al universo como una máquina que funciona y que nunca se detiene. Aceptar la visión de Descartes como la verdad absoluta y su método como una manera válida de lograr el conocimiento ha sido una de las principales causas de nuestro desequilibrio cultural.⁵² El método cartesiano es analítico, esto es, consiste en dividir los pensamientos y problemas en cuantas partes sea posible y luego disponerlos según un orden lógico. El racionalismo se ha convertido en una característica esencial del pensamiento científico del pensamiento popular. La excesiva importancia dada al racionalismo es una de las causas que caracterizan tanto a nuestras ideas generales como a nuestras disciplinas académicas.

Capra⁵³ menciona que la visión cartesiana, nos ha enseñado a pensar en nosotros mismos como egos aislados de nuestro cuerpo; nos ha hecho conceder más valor intelectual que al manual; a las grandes industrias, el poder vendernos el cuerpo ideal. El cuerpo humano no es una máquina que mide y registra datos, ni que corrobora hipótesis

⁵² *Ídem.*

⁵³ *Ídem.*

explicativas. El cuerpo humano es un espacio donde encontramos la creación de la vida, en él encontramos el proceso de cambio que regula el cosmos y la naturaleza.⁵⁴

El cuerpo humano se ha convertido en una máquina sin vida, como si habláramos de un carro y el médico se convirtiera en un mecánico, el cual cada vez que observara un desperfecto, lo adjudicara a la fábrica, sin que considere el tipo de uso que se le esté dando el vehículo, así el médico y el mecánico lo único que tiene que hacer es cambiar la parte afectada y listo. Dado el funcionamiento mecánico del cuerpo humano, lo que sienta la persona viene sobrando, ya que si bien las emociones, o son mecanismos fisiológicos y hormonales, o son contenidos mentales, así queda reducida la emoción y pierde valor explicativo.

El modelo mecanicista y dualista ha fragmentado nuestro cuerpo en “mente y cuerpo”, de tal forma que los profesionistas de la salud tratan de curarlo por diferentes métodos y vías. Al fragmentar el cuerpo se crearon distintos profesionistas que se dedicaron única y exclusivamente a la atención del cuerpo. Ha principio podíamos encontrar médicos generales, con forme pasaron los años, la medicina fue evolucionando y se crearon nuevas especialidades y así, nuestro cuerpo poco a poco se fue fragmentando y, paso de un cuerpo holístico, a un cuerpo formado por distintas partes todas independientes una de la otra.⁵⁵ Es claro que al fragmentar el cuerpo se hizo más fácil su estudio, pero en alguna parte del camino se perdió de vista, que las partes del cuerpo funcionan de manera integrada en una red de cooperación.

Las teorías que estudian lo mental siguen una lógica monocausal, y además, ejercitan el método de fragmentación. El estudio de la mente se dejó a cargo de los neurólogos, psiquiatrías, psicólogos, psicoanalistas, sus teorías defienden y estudian a la mente.⁵⁶ Los neurólogos se encargan de estudiar al cerebro y crear correlatos con algunos neurotransmisores cuando se presenta algún estado emocional; el psicoanálisis se encarga

⁵⁴ Juan, Campos. *El problema epistemológico de lo corporal: dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: Ceapac. 2011.

⁵⁵ Fritjof, Capra, *Óp. Cit.* 1982.

⁵⁶ Juan, Campos, *Óp. Cit.* 2011.

de estudiar al inconsciente y como este, es creado por las experiencias personales, de tal forma que los problemas emocionales que se aparecen en el presente tienen su origen en el pasado, debido a un mal desarrollo de la psique durante la infancia. Las profesiones de la mente, no toman en cuenta al cuerpo, sí bien, dentro de la psicología se habla de la teoría psicosomática clásica, esta considera a la mente como la creadora de las enfermedades, siempre y cuando no se encuentre que la causa de la enfermedad es un problema médico. La psicosomática a pesar de tratar de explicar el origen de algunas enfermedades, sigue dejando de lado al cuerpo.

El cuerpo humano es una realidad que involucra la cotidianidad de la vida del sujeto; lo orgánico y emocional son cruzados por la cultura, como si estuviéramos hablando de la arquitectura, siempre va a cambiar de acuerdo a una año y época específica, en algunas ocasiones podremos observar el mismo diseño de casas y edificios, pero con la seguridad de que no son iguales por dentro, con el paso del tiempo, los diseños y materiales con que se construye el hogar serán diferentes, pero seguirán conservando algo de las antiguas casas, de esta manera la construcción del cuerpo y las enfermedades seguramente cambiara con el tiempo pero conservara algunos rasgos de las primeras generaciones.

Los padecimientos de las enfermedades son expresiones de un proceso complejo que involucra el cultivo de las emociones, las relaciones intersubjetivas que las personas establecen, y los estilos de vida que la sociedad instituye en una época específica.⁵⁷ Un cuerpo se expresa, se expresa porque no lo dejamos y lo hace a través de las distintas enfermedades. Cada enfermedad la construimos, nosotros somos los arquitectos de nuestra vida, de lo que tenemos y tendremos, cada persona es responsable de su cuerpo.

3.2. La Medicina y las Enfermedades

La propuesta médica se centra en la lectura mecanicista del cuerpo humano bajo la fragmentación de descartes “mete-cuerpo”, y culmina con la reducción hacia las partes esenciales de la materia orgánica, así hasta llegar a la más pequeña de todas las partículas.

⁵⁷ *Ídem.*

Las propuestas médicas siguen un modelo extremadamente positivista y monocausal.⁵⁸ Al concentrarse en fragmentos cada vez más pequeños del cuerpo humano, la medicina suele perder de vista la humanidad del paciente y, al reducir la salud a una función mecánica. Un cuerpo humano que es considerado como una máquina puede analizarse desde el punto de vista de sus partes, así la enfermedad es considerada como el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos que se estudian desde el punto de vista de la biología celular y molecular.⁵⁹

La rigurosa separación que hizo el modelo cartesiano entre mente y cuerpo llevó a los médicos a concentrarse en la máquina del cuerpo y a olvidar los aspectos psicológicos, sociales y ambientales de la enfermedad. Así su tarea es atender al cuerpo desde una intervención, física o química, para corregir el mal funcionamiento del cuerpo y preservar la salud. Capra⁶⁰ resalta que una visión mecanicista del organismo humano fomenta la idea de una salud mecánica que reduce la enfermedad a una avería técnica y la terapia médica a una manipulación mecánica. Esta visión ha llevado a la ciencia y tecnología a desarrollar una serie de métodos que ayudan a explicar y arreglar varias partes del cuerpo, ya sea con medicamentos o repuestos artificiales, dándonos como resultado una imagen divina respecto a la medicina y los médicos, en la que ellos aparecen como aquellos que pueden arreglarlo todo, por supuesto sin tomar en cuenta nuestro estilo de vida.

Nuestra salud no está determinada por la intervención médica, si bien es cierto, la medicina ayuda a calmar nuestros males y a desaparecer nuestros síntomas, pero no nos ayuda a resolverlos de raíz, si ponemos atención a nuestros síntomas después de haberlos tratado con medicina, notaremos que al paso de algunos meses vuelven a brotar nuestros síntomas, como si se tratara de una especie de maldición que se repite. “No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo aguante”.

El factor principal que determina nuestra salud, no se debe esencialmente a la intervención médica. Podemos adjudicar nuestra buena salud a nuestra, alimentación, y al ambiente en donde crecemos. Algunas enfermedades se encuentran relacionadas a la

⁵⁸ *Ídem.*

⁵⁹ Fritjof, Capra, *Óp. Cit.* 1982.

⁶⁰ *Ídem.*

diversidad cultural de cada país. Capra⁶¹ menciona que las infecciones agudas que anteriormente atacaban a los países de Europa y Norteamérica, actualmente sólo se presentan en los países tercermundistas, en donde la calidad de vida es muy mala, así como, los niveles de higiene y saneamiento. Mientras que en los países de primer mundo, las enfermedades han cambiado y dejaron de estar relacionadas con la pobreza y las condiciones de vida, sino que están ligadas al bienestar material y a las condiciones tecnológicas. Estas enfermedades son crónicas degenerativas, y se les describe como males de la civilización, ya que están relacionadas con la alimentación rica en grasas y proteínas, el abuso de drogas, la vida sedentaria y la contaminación ambiental.⁶²

La medicina científica moderna ha dado excesiva importancia a la solución reduccionista y ha llegado a un punto de especialización en que los médicos ya no son capaces de ver la enfermedad como un trastorno de todo el organismo ni de tratarla como tal. La medicina occidental ve en la enfermedad una molesta perturbación del estado “normal de la salud” y, por lo tanto, trata no solo de subsanar lo antes posible sino, ante todo, de impedir la enfermedad y, finalmente, desterrarla.⁶³

No se puede seguir bajo la misma óptica, al enfrentarnos a la enfermedad y salud de nuestro cuerpo. El cuerpo humano no puede reducirse a la afección de un órgano afectado por un agente patógeno externo. El médico redirige la salud al atender al órgano afectado, interviniendo con medicamentos y operaciones, como si el cuerpo se tratara de una máquina, porque una máquina no tiene la posibilidad de desarrollar un proceso de regulación interno, pero el ser humano no es una máquina y, si puede lograr este proceso.⁶⁴ Para nuestros profesionistas de la salud, el cuerpo no distingue procesos corporales únicos, cualquier cuerpo funciona basado en una programación biológica, no importa la condición emocional y geográfica, ni siquiera su condición sociohistórica, ni la prolongación de un estilo de vida.

⁶¹ *Ibid.*, p. 67.

⁶² *Ídem.*

⁶³ Dahlke Rudiger; Thorwald Dethlefsen, *Óp. Cit.* 2009.

⁶⁴ Juan, Campos, *Óp. Cit.* 2011.

3.3. Lo Corporal y lo Psicosomático

La manera en que somos educados desde la escuela occidental, nos enseña a dividir todo en polos opuestos, sin considerar a la unidad. Al dividir todo y quedarnos sólo con la parte que podemos ver, analizar, fragmentar, estamos desperdiciando esa parte que le da un plus a los sucesos de la vida, por ejemplo, la música no tendría valor alguno si sólo la objetiváramos a simples sonidos; la energía, la emoción, que inserta el músico, le da ese plus, que llega a tocar nuestro espíritu. Pero al usar solo la mitad de nuestro cerebro, solo estamos encerrando media mitad de la verdad. Al trabajar sólo con nuestro hemisferio izquierdo no es más difícil entender algunas cosas que pasan en el mundo y en nuestro cuerpo, y nos cuesta mucho trabajo abrir nuestra mente a otras realidades.

La visión integral considera al mundo desde el punto de vista de las relaciones y las integraciones. Los sistemas están todos integrados y sus propiedades no pueden reducirse a las de unidades más pequeñas. Capra⁶⁵ explica que cada sistema es un todo cuya estructura específica deriva de la interacción y de la interdependencia de sus partes, es decir, el reduccionismo y el holismo, el análisis y la síntesis, son enfoques complementarios que, usados con el equilibrio justo, nos ayudan a obtener un conocimiento más profundo de la vida.

Si pensamos en nuestro cuerpo y como se expresa, entenderíamos el significado de nuestras enfermedades. Un padecimiento puede tener una lectura simbólica que se encuentra relacionada con las relaciones intersubjetivas e interpersonales, de esta manera el cuerpo expresa una demanda que debe de ser escuchada.⁶⁶

“Un cuerpo social establece relaciones internas, y éstas encuentran su expresión porque se prolongan en el interior de nuestros cuerpos; si un cuerpo se encuentra enfrentando un proceso crónico degenerativo, hay que pensar que la sociedad donde vive atraviesa una crisis social. Siguiendo este punto de vista, el cuerpo humano es un sistema en red de células y órganos que responden según las

⁶⁵ Fritjof, Capra, *Óp. Cit.* 1982.

⁶⁶ Juan, Campos, *Óp. Cit.* 2011, p. 234.

exigencias del ambiente natural; el organismo se mueve como un todo, despliega redes de cooperación interna que se elaboran según sus necesidades. Esto quiere decir que los organismos no son sistemas cerrados, ya que van cambiando de acuerdo a las necesidades del ambiente, emergiendo nuevas estructuras. Entonces, un trastorno psicosomático tiene un desarrollo en relación con una demanda del sistema como unidad, el padecimiento puede entenderse como una respuesta celular que emerge mediada por las demandas del medio ambiente” (p. 234).

Todos construimos algo y, hacemos una construcción personal. Podemos construir un sentimiento, una emoción, nuestra salud y una enfermedad. Al comprender que somos los arquitectos de nuestro cuerpo, rompemos con la visión cartesiana mente cuerpo, y comenzaremos a tener conciencia de lo que construimos con nuestro cuerpo. Sólo podemos conocer nuestro cuerpo al sentirlo y vivirlo. Necesitamos entender el cuerpo humano como un microcosmos dentro de un macrocosmos, como un espacio vital; como tal, la única manera de conocerlo está en la mirada interior.

Es imperativo trabajar con otro modelo que no sea el newtoniano y cartesiano. Trabajar con un modelo en el que el diagnóstico no sea igual para todos, pues cada persona es un ser individual, con un estilo y forma de vida diferente. En el cual no solo se ponga lo psicológico (mente), sino también lo emocional y afectivo de la vida y la forma en que se relacionan con los estilos de vida. López⁶⁷ resalta la importancia de dejar la epistemología antropocéntrica y buscar una visión en la que se tome en cuenta al ser humano cómo parte del universo. Es primordial mirar al cuerpo como un espacio que se construye y tiene un tiempo propio y diferente a los demás procesos órgano emocióneles de los sujetos, así el tiempo le pertenece a cada individuo y este también se ve alterado por los mismos sujetos.

⁶⁷ Sergio, López. Ideas para una historia de las emociones en México. En: *Reflexiones para la formación del psicólogo*. México: Degapa. 2008.

4. ARQUITECTURA ÓRGANO-EMOCIÓN

Los tiempos han cambiado y el cuerpo humano es un espacio donde se han concretado nuevas realidades: se trata de un cuerpo dominado por las emociones. Las enfermedades, se han comenzado a clasificar cómo psicosomáticas. López⁶⁸ menciona que este tipo de clasificación es una nueva forma de etiquetar aquello que el modelo cartesiano no puede comprender, cuando se enfrenta al complejo proceso de la construcción individual

Somos los arquitectos de nuestras enfermedades y nuestro material son las emociones. Nos construimos desde antes de nacer, al sentir si somos hijos deseados o no. Nuestros padres acumulan una serie de emociones y que brotan con forme nos vamos desarrollando a través de nuestra historia: en el trato con los demás, en la alimentación, en juzgar que es bueno y malo.⁶⁹

La cultura es un medio que nos atraviesa, la cultura nos deposita miedos, culpas, resentimientos y odios que se nutren de las acciones de una educación familiar y social en la que se conjuga la relación lógica de la casualidad, construyéndose una idea en el cuerpo.

La sociedad nos vende estilos de vida, a los cuales aspiramos y compramos con gusto. Nuestra sociedad nos vende productos que sirven para adelgazar, para hacernos más hermosos, nos venden ropa a la moda. Este tipo de artículos no cultivan a nuestro cuerpo, cultivan nuestro ego. Vivimos en una sociedad de egos en dónde se ha dejado de escuchar al cuerpo y las manifestaciones que éste muestra. Escuchar es algo difícil ya que estamos acostumbrados a ir al médico siempre que las cosas están muy complicadas, sin darnos cuenta de que nosotros somos los propios causantes de nuestra enfermedad y que esta nos está diciendo algo.⁷⁰

Antes de comenzar a explicar el proceso de construcción del cuerpo y el proceso órgano- emoción, es imperativo explicar la teoría de los cinco elementos, pues, es un principio básico para poder entender los dos procesos anteriores. Esta teoría menciona que todo ser vivo debe comprenderse como un ser interrelacionado, esto quiere decir que la

⁶⁸ Sergio, López, *Óp. Cit.* 2008.

⁶⁹ Irma, Benítez. La gastritis, una enfermedad simple. En: Irma, H. y Gerardo, C. *Una aproximación a la corporal y lo psicosomático*. México: CEAPAC. 2010, pp.155-166.

⁷⁰ *Ídem*.

relación que existan en el interior y exterior son contextuales, son relaciones interdependientes.

4.1. Los Cinco Elementos

La visión que se presenta a continuación, es una visión oriental, en donde se muestra cómo el cuerpo participa en la construcción del conocimiento, la cual es expuesta por la teoría de los cinco elementos.

La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los que dan origen al universo. Cada elemento se encuentran relacionado con una emoción, sabor, olor, color y una virtud. El Dr. Sergio López Ramos⁷¹ explica que los cinco elementos son los que mantienen un equilibrio en la tierra y en los seres humanos, trabajando en lo que sería una red de cooperación, la cual se encarga de mantener y proteger la vida. Al debilitarse algún elemento, se produce un desequilibrio energético en el sujeto y termina por enfermarse.

La teoría de los cinco elementos sostiene que el cuerpo es un microcosmos dentro de un macrocosmos, es decir, el cuerpo y sus órganos, está relacionado con todo lo que le rodea en un nivel planetario y social. Herrera⁷² menciona que un ser en equilibrio es aquel que mantiene una armonía a un nivel social y natural, comprendiendo que lo que es bueno para la naturaleza es bueno para la humanidad, lo que es malo para la humanidad, es malo para la naturaleza.

Dentro de la teoría de los cinco elementos existen tres tipos de relaciones que pueden presentarse dentro de un cuerpo, estas son: intergeneración, interdominancia y contradominancia.

⁷¹ Dr. Sergio López Ramos. Académico investigador, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala Distrito Federal, México. Licenciatura en Psicología, Maestría en Historia de México, Doctorado en Antropología.

⁷² Irma, Herrera. Los cinco elementos y su relación órgano-emoción. En: Sergio, L. *Reflexiones para la formación del psicólogo*. México: dgapa. 2008, pp. 267-285

La primera relación es de intergeneración, lo que indica que uno genera y a su vez es generado en un ciclo continuo. La madera alimenta al fuego; el fuego crea las cenizas que dan paso a que nazca la tierra, y en el interior de ésta nace el metal que ayuda a filtrar y condensar el agua sobre la superficie, el agua alimenta a las plantas y a los árboles, de donde nace la madera y así el ciclo continúa en armonía⁷³ (ver figura 8).

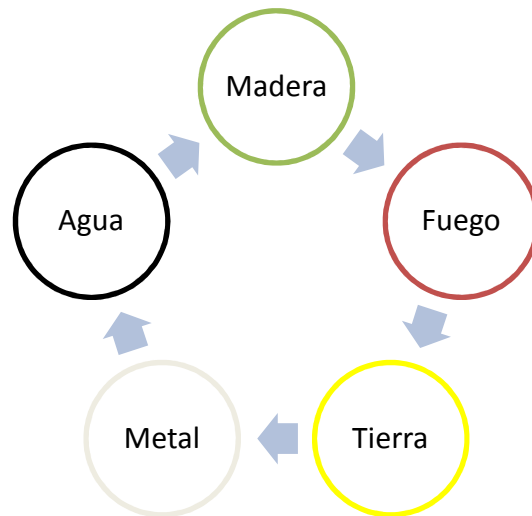


Figura 9. Relación de intergeneración.

La relación de intergeneración establece un movimiento continuo, en el que cada elemento fomenta el crecimiento, en donde cada elemento es generado y a su vez es generador; esto es conocido como relación madre-hijo. La relación de intergeneración se puede observar como una red de cooperación en la que cada elemento ayuda crecer al otro.

La segunda relación existente es la de interdominancia que significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y ser dominado. El fuego en exceso funde el metal; el metal en exceso corta y destruye la madera; la madera en exceso se pudre y ahoga la tierra; la tierra enloda y absorbe el agua y el agua apaga el fuego⁷⁴ (ver figura 9).

⁷³ Jun, Zhang y Jing, Zheng. *Fundamentos de acupuntura y moxibustion china*. China: Ediciones en lenguas extranjeras beijing. 1984.

⁷⁴ *Ídem*.

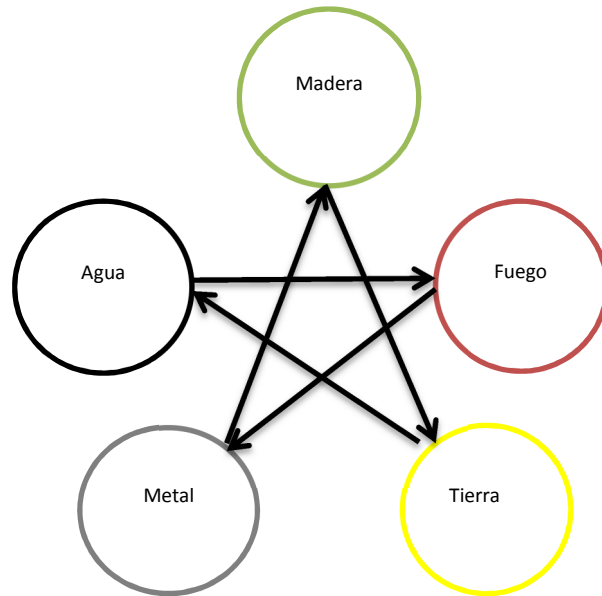


Figura 10. Relación de interdominancia.

La explicación de la segunda relación puede sonar un poco destructiva, sin embargo, no lo es, pues al dominar un elemento se está regulando su crecimiento, el cual, puede afectar el equilibrio de los demás elementos. Las dos relaciones anteriores (interdominancia e intergeneración), buscan mantener y preservar la vida oponiéndose y cooperando entre sí. La relación de interdominancia busca regular a cada elemento, por ejemplo: el fuego en exceso puede enfermar al sujeto, por eso el agua lo somete y lo regula, más no busca apagarlo.

Cuando el equilibrio se rompe entre los elementos, aparece la tercera relación de contradominancia, que se refiere en el exceso o deficiencia de un elemento que acaba con otro. Campos⁷⁵ menciona que relación de contradominancia nos lleva a un proceso degenerativo en el que la interdominancia se invierte. Así el fuego en exceso evapora al agua; demasiada agua deslava la tierra; la tierra puede sepultar la madera; la madera puede terminar con el metal, el cual, puede dar fin al fuego (ver figura 10).

⁷⁵ Juan, Campos. *Óp. Cit.* 2011.

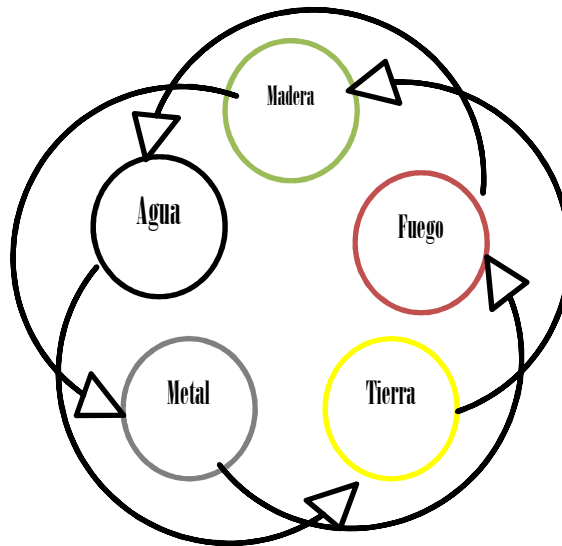


Figura 11. Relación de contradominancia.

La teoría de los cinco elementos no sólo menciona la relación existente entre los elementos y la tierra, también nos habla de cómo cada elemento está relacionado, con un olor, sabor, color, órgano y una emoción. Esto muestra como los elementos están relacionados con una persona.

Estos elementos guardan relación indisoluble con las emociones, con la naturaleza y con los órganos.

- *Primavera: esta estación del año se relaciona con la madera. La madera se relaciona con el color verde, con el nacimiento, con la mañana y la luna creciente. Los órganos que se vinculan son el hígado y la vesícula biliar, cuya emoción principal es la cólera (agresión).*
- *Verano: estación relacionada con la plenitud, con el fuego y su color característico es el rojo. Energía del medio día, de la luna llena, del corazón y del intestino delgado. El estado de ánimo es la alegría. Al descender la energía y llegando el fin del verano, comenzando el atardecer, se entra en la energía tierra, relacionada con el color amarillo, con la tarde y los periodos sin luna. Los órganos relacionados son el estómago y el bazo páncreas. La emoción relacionada, es la preocupación.*

- *Otoño: se vincula con el metal y se comienza a acumular la energía. El color característico es el gris o el blanco. Se relaciona con la luna menguante y el anochecer. Los órganos vinculados son el pulmón y el intestino grueso (órganos de eliminación: el metal, por ser tan sólido, le cuesta soltar, por lo que es común experimentar aflicción o melancolía).*
- *Invierno: corresponde al agua y se relaciona con la luna nueva y la noche. El color característico es el negro (ausencia de color). Los órganos vinculados son el riñón y la vejiga. La emoción dominante es el miedo a conocer los límites.(Herrera, 2008, p. 271).⁷⁶*

Ahora podemos comprender como una emoción afecta a un órgano y, como un órgano puede afectar a una emoción. Si tomamos en cuenta la teoría de los cinco elementos a la hora de entrevistar a una persona, podemos observar que existe una correlación muy grande entre su estado emocional y su estado de salud física.

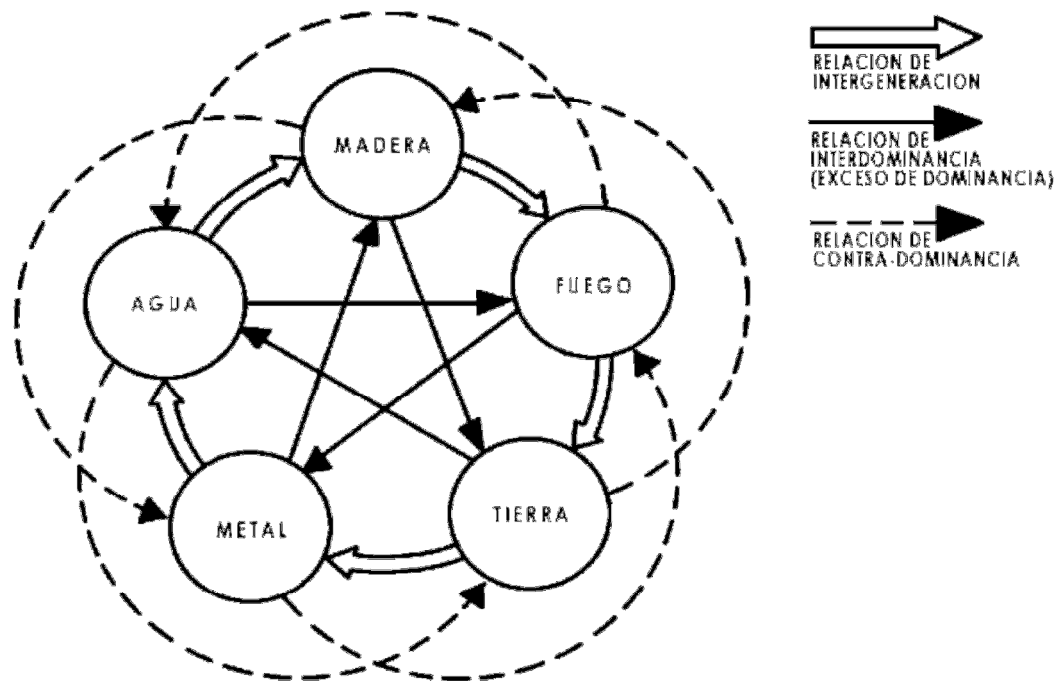


Figura 12. Relación de interdominancia, contradominancia e intergeneración.⁷⁷

⁷⁶ Irma, Herrera. *Óp. Cit.* 2008, p. 271.

⁷⁷ Consultado en web: <http://www.acupunturachina.com/es/notas/la-teoria-de-los-5-elementos.php>

4.2. El Proceso Órgano-Emoción

Mucho se dice de las emociones, pero las sensaciones que se producen son tan variables en cada persona que suena paradójico el intentar definir objetivamente una emoción, como si al poderla definir se pudiera describir a todas las personas. Las emociones ponen a los hombres en una dicotomía que suele incomodarle, debido a la dominancia del pensamiento racional. La construcción de la definición de una emoción siempre va a depender de la sociedad en la que vivamos. La sociedad nos enseña los rituales, vocabularios y efectos corporales que trascienden la percepción y aceptación de los estilos de vida que nos han dejado, y transmitido de generación en generación. Es por esto que no sea muy extraño observar que las personas enamoradas, enojadas, tristes, etc. Realizan los mismos actos (raros aquellos que se comportan de manera diferente, o, quizás sean dichosos).

Una persona puede padecer uno o varios padecimientos, lo cual va a depender de cuantos o que tan grandes sean sus apegos, deseos, frustraciones y los tipos de sentimientos albergados en su cuerpo, en especial lo que hace con ellos, los reprime o los expresa y como los hace. Existen emociones que tienen influencia en los órganos como la tristeza, ira, ansiedad, miedo.⁷⁸

Los órganos son una unidad indisoluble con las emociones, esto es, cada órgano está relacionado con una emoción. No hablamos de una correlación entre dos sucesos. Las emociones y los órganos son un mismo movimiento. Un órgano produce una emoción y una emoción produce un órgano, la relación es de intergeneración e interdependencia, no quiere decir que la emoción sea una función del órgano: el corazón no produce alegría, ni los riñones producen miedo, antes bien, podemos decir que el corazón se alegra y los riñones temen.⁷⁹

La teoría de los cinco elementos nos da un punto de partida distinto al que nos ofrece la epistemología positivista, pues, nos muestra una visión más holística del cuerpo y las emociones. Recordemos que el cuerpo es un microcosmos y que en este siempre se

⁷⁸ Gabriel, Juárez. La meditación y los trastornos psicósomáticos. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicósomático: reflexiones y aproximaciones I*. (65-76). México: CEAPAC. 2002, pp. 65-76.

⁷⁹ Juan, Campos. *Óp. Cit.* 2011.

encuentra en crecimiento y a su vez puede ser afectado por lo que sucede en el exterior (macrocosmos). La relación de los elementos y los órganos se expresa de la siguiente manera: madera-hígado; fuego-corazón; tierra-estomago; metal-pulmón; agua- riñón.

Cada órgano se expresa de manera distinta a través del espíritu, del sonido, de una emoción, de una apertura o de un síntoma. La relación que guarda cada órgano y su función se describe de la siguiente manera:

- El corazón es el responsable de la circulación de la sangre, a través de los vasos sanguíneos, alimentando a los órganos y tejidos; las actividades mentales y emocionales son dominadas por el corazón y la circulación de la sangre. Un cerebro no puede pensar adecuadamente ni tener buena memoria si el corazón no le hace llegar la suficiente sangre. El corazón se refleja en la lengua, su sabor es el amargo, su sonido es la risa y su espíritu es la alegría. Una lengua con una punta muy roja es síntoma de un paro cardíaco, y una lengua pálida indica insuficiencia, signo de un corazón sin esperanza, un corazón sin alegría ve todo gris y pierde su brillo.⁸⁰
- El intestino delgado, asimila los nutrientes de los alimentos y de algunos líquidos, y separa los desechos transportándolos al intestino grueso y la vejiga. Tanto el intestino delgado como el corazón son los encargados de alimentar al cuerpo, no solo transportando los nutrientes de los alimentos, si no, también transportando las emociones y pensamientos que sirven para nutrir al espíritu. Esto es importante: si el corazón no realiza adecuadamente su función, el intestino delgado se verá afectado; y viceversa.⁸¹
- El hígado administra la producción de sangre, distribuyendo la cantidad adecuada para que el cuerpo pueda desarrollar sus actividades, su trabajo es la dispersión y drenaje de la sangre; así el hígado limpia la sangre de las toxinas que provienen de los alimentos o de las emociones. El hígado secreta bilis, líquido que interviene en la digestión de los alimentos, por eso puede alterar el funcionamiento normal del bazo, estómago y los intestinos. Esto quiere decir que un coraje fuerte puede

⁸⁰ Jun, Zhang y Jing, Zheng. *Óp. Cit. 1984*

⁸¹ *Ídem.*

producir dolor de estómago y diarrea con alimentos sin digerir. El hígado domina los tendones y los alimentos: cuando el sujeto tiene carácter fuerte, podemos observar que su cuerpo está demasiado rígido, lo que indica que dicho sujeto es inflexible e intolerante, tanto, que ni siquiera permite que sus tendones y sus ligamentos se muevan con facilidad. El hígado está relacionado con el sabor ácido, su sonido es el grito y su espíritu es la decisión. La ira se exalta, la mirada es agresiva, el ojo se tiñe rojizo y verdoso, y el gusto es un sabor agrio. La ausencia de ira conlleva a la falta de carácter. Una insuficiencia en el hígado puede presentar indecisión, no hay firmeza en lo que se hace, el cuerpo tiene un aspecto frágil.⁸²

- La vesícula biliar almacena la bilis secretada por el hígado, su trabajo de excreciones importante para la digestión y asimilación de nutrientes y de emociones. En un coraje fuerte, el hígado produce secreta la cantidad de bilis inadecuada, y ésta no puede llagar al estómago; la vesícula, entonces, es la responsable de regular la cantidad de bilis al estómago y en los intestinos. Podemos decir que la vesícula biliar recibe la ira del hígado directamente, y su trabajo es dosificarla; un cuerpo humano con ira no sólo consume al hígado, primero termina con la vesícula biliar. Un hígado sano indica que está siendo bien alimentado, y esto es responsabilidad del bazo.⁸³
- La nutrición del cuerpo es responsabilidad del bazo, en dos momentos: en el primero controla la digestión de los alimentos y la asimilación de nutrientes y agua, en el segundo se encarga de transportar dichos nutrientes a todo el cuerpo. Su responsabilidad en la circulación de la sangre reside en la calidad de nuestra carne; si nuestra carne es débil puede romperse fácilmente, y nuestra sangre derramarse, porque no puede contenerse, poniendo en riesgo la salud del cuerpo humano. Incluso la calidad del tejido sanguíneo está relacionada con la capacidad del bazo para asimilar los nutrientes: por una parte, si los nutrientes no son de buena calidad, se presenta anemia; por la otra, si el bazo no puede asimilar adecuadamente el exceso de grasas y azúcares, se puede alterar la circulación de la sangre, al

⁸² *Ídem.*

⁸³ Juan, campos. *Óp. Cit. 2011.*

sedimentarse la grasa en las arterias y venas, con el peligro de producir un coágulo que impida la oxigenación y nutrición de los órganos. Además, la fallida absorción de azúcares altera la actividad del bazo, no pudiendo asimilarla, lo que producirá un exceso de azúcar en la sangre, convirtiéndose esto en un padecimiento diabético. La apertura del bazo es la boca, su movimiento es la quietud, su sabor es lo dulce, su sonido es el canto y su espíritu es la serenidad y la templanza. El centro puede perderse si no se mantienen los pies sobre la tierra, si eso sucede hay angustia, lo que provoca una mala asimilación de los nutrientes en el cuerpo. La angustia se escapa por la boca, se suele hablar mucho y comer demasiado, aunque a veces se deja de comer, la cabeza le gana al cuerpo, se piensa demasiado: hay una incoherencia entre lo que se piensa y lo que se hace. Un bazo desequilibrado provoca un aumento o disminución de la carne, predomina el sabor dulce en el paladar y hay una sensación de angustia y cansancio.⁸⁴

- El estómago es un órgano indispensable, puesto que los demás órganos dependen de él. Después del nacimiento, hay dos fuentes de nutrición: una a través de la inhalación de qi puro, tarea encargada del pulmón, la otra es la absorción del qi de los alimentos. Respecto a la segunda, la entrada del qi de los alimentos está en el estómago, el cual los acumula y los transforma momentáneamente.⁸⁵
- El pulmón tiene la responsabilidad de inhalar el “qi” puro del medio ambiente, por un lado, y exhalar el “qi” turbio del cuerpo humano, por el otro, para mantener normales las actividades de los órganos. La función del pulmón no se reduce a la oxigenación de las células de nuestro cuerpo. Los pulmones controlan la piel y el pelo, y nutre los riñones. Su apertura es la nariz, su sabor es lo acre o picante, su sonido es el llanto, y su espíritu es la aceptación. Al respirar inhalamos qi puro, los pulmones lo distribuyen por medio de la sangre, permitiendo la purificación de las células. El cuerpo pierde constantemente piel y pelo, porque no acepta las pérdidas, hay pesar: nos cuesta dejar cosas. Cuando la tristeza está en exceso, podemos observar caída de pelo en abundancia, acompañada de una piel maltratada y con

⁸⁴ *Ídem.*

⁸⁵ *Ibíd., p. 217*

impurezas. Además, se suele enfermar comúnmente de infecciones de vías respiratorias, amigdalitis, asma, bronquitis, o neumonía. El intestino grueso absorbe los líquidos restantes provenientes del intestino delgado, transformando lo sobrante en materia fecal para su posterior expulsión a través del recto.⁸⁶

- El riñón produce el semen y controla la menstruación, nutre los huesos, genera la médula ósea y la médula espinal, ésta asciende al cráneo y forma el cerebro. La voluntad está relacionada con el riñón. Entendemos que de la misma manera que unos huesos frágiles pueden fracturarse o unos huesos fuertes pueden soportar el golpe más severo, la voluntad nos puede hacer flaquear o puede mantenernos serenos y decisivos ante cualquier adversidad. Su apertura está en los oídos, su movimiento es el frío, su sabor es lo salado, su sonido es el gemido y su espíritu es la voluntad. Los riñones producen la médula. También se relaciona con los huesos, los huesos reflejan la fragilidad de una vida con miedo. El miedo no es una emoción desfavorable, pues tener miedo es lo que nos permite conservar la vida, cuando la vida se ve amenazada. El miedo se conjuga con el desapego para alcanzar otro nivel de desarrollo; el miedo impide el crecimiento y lleva a la culminación, el espíritu sufre porque queda estancado, no puede vivir con miedo. Un exceso de sabor salado obstruye la filtración de agua, se presenta la retención de líquidos y los riñones se inflaman, hay cálculos, la vejiga se distiende, no puede acumular la orina, se presentan infecciones urinarias y problemas de esfínteres.⁸⁷
- La vejiga es responsable de eliminar los líquidos turbios del cuerpo humano; una vez que los riñones separan los líquidos puros, que son absorbidos por el riñón, de los turbios, la vejiga almacena estos últimos momentáneamente, para expulsarlos en forma de orina por el tracto urinario. La vejiga es la responsable de expulsar el miedo.⁸⁸

⁸⁶ *Ibíd.*, p. 219

⁸⁷ *Ibíd.*, p. 232

⁸⁸ *Ibíd.*, p. 225

En la relación órgano-emoción, la ira daña al hígado, la angustia daña al bazo, la euforia daña al corazón, el pesar daña a los pulmones, y el miedo daña los riñones. Si la emoción viaja, la ira no sólo dañara al hígado, podría ir dañando a los demás órganos.

La primera relación que nos explica la teoría de los cinco elementos es la de intergeneración. Esta primera relación nos puede ayudar para poder explicar como sucede el aprendizaje en las personas y como la energía se mueve de un órgano a otro. Durán⁸⁹ lo explica de la siguiente manera:

“Aprender se hace con el corazón, con alegría; el corazón, esta acoplado al intestino delgado, el cual ayuda a asimilar lo aprendido; si toda va bien el conocimiento llega al bazo, este se hace más receptivo ante nuevos pensamiento e ideas: el conocimiento continua su viaje hasta llegar al intestino grueso. Si el intestino grueso es fuerte, entonces nos hacemos más abiertos a las nuevas ideas, así hasta llegar al riñón y la vejiga; el riñón está conectado con la apertura de los oídos, aumentado nuestra agudeza y apertura a escuchar. El riñón está relacionado con la vejiga, la cual se encarga de eliminar los fluidos tóxicos, y así mismo nos ayuda a que fluyan las ideas”.

La energía de estos dos órganos viaja al hígado y la vesícula biliar, si el funcionamiento de estos dos órganos es correcto, ayuda a que la persona sea más asertiva y pueda tomar decisiones más fácilmente. El hígado se relaciona con los ojos, al estar dañados los ojos, se dificulta comprender e interpretar aquello que vemos y aprendemos. Finalmente la energía del hígado viaja al corazón y continúa el ciclo de generación”.

Toda emoción viaja de un lado a otro, pero cuando esta se detiene mucho tiempo, suele depositarse sobre un órgano debilitándolo y causando alguna enfermedad. Las emociones forman un nuevo proceso que se encarna en la piel, en los huesos o en los órganos, proceso que puede producir un síntoma o un padecimiento dependiendo de la

⁸⁹ Norma, Durán. Incorporación de la intuición por medio del cuerpo. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicósomático: reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC. 2002, pp. 35-40.

atención y el cuidado que cada uno tenga. Una emoción puede acabar con la vida pues va a instalarse en puntos muy específicos del cuerpo y a acabar con el poco a poco.

Nuestras emociones son cultivadas por la sociedad, la familia y por nosotros mismos. Al pensar que el tiempo es relativo, un padecimiento puede aparecer después de uno o varios años, después de un mes o después de tan solo unas horas, solo se necesita una gota para derramar el vaso.

4.3. El Cuerpo y su Arquitectura

Nuestro cuerpo es vivido como algo ajeno que se mueve mecánicamente, su evolución está programada, y si falla, la solución está en arreglar sus piezas al introducirle medicamentos o remplazar un órgano, pues lo que importa es su funcionalidad óptima. Aún más, tenemos la vivencia de dos cuerpos en un solo cuerpo: por un lado, se encuentra el funcionamiento de la máquina corporal, por el otro, nuestro pensamiento racional hace y deshace lo que desea con el cuerpo.⁹⁰

Un cuerpo es un espacio en el que consuntamente se construye la vida, la cual se prolonga en cada órgano, en cada célula y en cada una de nuestras actitudes. Nuestro cuerpo siempre tendrá distintas formas de vivir, sentir y de construir emociones, que finalmente terminaran por expresarse, en cualquier etapa de nuestra vida.⁹¹ El cuerpo sea el de un niño, adolescente, adulto o de un anciano tiene un proceso familiar y personal distinto, como distintos son los seres humanos entre ellos.

4.3.1. Familia

El primer lugar en donde el individuo forma su individualidad es dentro de su familia. Es en la familia donde se instituye los hábitos, sabores, gestos, posturas, maneras de comer, de dormir, de amar, entre otras. Herrera⁹² sostiene que cada proceso tiene una relación con los

⁹⁰ Juan, Campos. *Óp. Cit.* 2011.

⁹¹ Margarita, Rivera. La adolescencia, el cuerpo y la salud. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC. 2002, pp. 185-191.

⁹² Irma, Herrera. *Óp. Cit.* 2002.

órganos y su relación está dada en términos de un proceso de construcción órgano-emoción, que a su vez se encuentra vinculada con el estilo de vida de un individuo.

La familia encierra la memoria social del sujeto y el cuerpo es el reflejo de este grupo social, el cual se encarga de cultivarlo y transformarlo. A través de las relaciones familiares se forman estilos y conceptos que van desarrollándose y al final se constituyen en la individualidad de las personas. Aun antes del nacimiento, los hijos reciben una serie de mensajes emocionales que van definiendo desde ese momento actitudes y comportamientos derivados de los miedos, los reclamos o los resentimientos que les transmiten los padres.⁹³

La relación con nuestros padres es la principal fuente de seguridad, y el comienzo de nuestra construcción como personas. Sánchez⁹⁴ menciona que al fracturarse el proceso emocional en nuestra familia, y los hijos comienzan a ver peleas entre sus padres, se comienza a fracturar y despersonalizar el ser, provocando que se comiencen a generar miedos y angustias que no les pertenecen.

Dentro de la familia podemos encontrar el primer bloqueo emocional, cuando se nos enseña a no llorar o a no hablar, lo que implica el guardarnos el sentir y no tener la forma de poder expresarlo, no solo en el momento sino a lo largo de nuestra vida.⁹⁵ Este bloqueo emocional va a marcar el tipo de relaciones que tendremos con nuestros amigos, pareja, compañeros de trabajo y en la vida.

La familia no es el único espacio que se encarga de moldear a nuestro cuerpo, la sociedad juega un papel importante en el desarrollo de este. Las fiestas patrias y patronales son un tiempo en el que se nos permite expresarnos (llorar, reír, abrazar, etc.), no conformes con este tipo de festividades, hemos llenado a nuestro calendario con una serie de días especiales, en los que podemos expresar lo que sentimos a la secretaria, a los abuelos, mamá, papa, al amor, a los difuntos, etc. ¿Qué sería de nuestro cuerpo si no

⁹³ Margarita, Rivera. *Óp. Cit.* 2002.

⁹⁴ Mario, Sánchez. Proceso de construcción de la salud vs. La enfermedad. En: Irma, H. y Gerardo, C. *Una aproximación a la corporal y lo psicossomático*. México: CEAPAC. 2010, pp. 57-80.

⁹⁵ *Ídem*.

existieran estos días que nos permiten expresar nuestras emociones? Vaya ironía la nuestra al tener que inventar este tipo de días para poder darnos un suspiro.

4.3.2. Un Cuerpo Social

Se sabe que la cultura y la sociedad juegan un papel importante en la construcción del cuerpo humano. La cultura establece las relaciones que deben de mantener sus integrantes, así nuestra sociedad se encarga de organizar nuestra vida a través de propuestas políticas y económicas, creando expectativas y actividades sociales que definen modos de convivencia al interior del trabajo, la escuela y la familia. El sujeto, no elige, asume estilos de vida, y debe de encajar en ellos.

El acuerdo tácito que hacemos con la sociedad, lleva a nuestro cuerpo a un entrenamiento social y así queda domesticado por ella, pues, le ha impuesto maneras de expresar emociones y sentimientos, de darle placer y de hacerle sufrir, de esperar reconocimiento, de negarlo o ponerlo en anonimato. Campos⁹⁶ explica que las personas al no cultivar estilos de convivencia que respeten la vida entre ellos, el movimiento interior de su cuerpo puede perder su sentido, esto es, las relaciones entre los órganos y las emociones se trastocan, un órgano y/o una emoción domina los procesos corporales a partir de las relaciones elaboradas dentro del cuerpo social. Nuestro cuerpo no puede escapar de la construcción social y se ven alterados sus procesos orgánicos y emocionales de acuerdo con la época y la geografía donde vive.

Vivimos en una sociedad que no está pensada para cultivar la vida interior. Sí, un cuerpo humano aprende a guardar y callar cosas, y esto crea un vacío espiritual porque el individuo se abandona, lo que convierte la convivencia con los otros en una simulación: se debe ser lo que los otros esperan y lo que la sociedad elogia como éxito.⁹⁷

En nuestro tiempo, ha dejado de dominar lo biológico. Son las emociones las que expresan y le dan sentido a nuestro cuerpo. Las emociones son, sin lugar a dudas, el nuevo

⁹⁶ Juan, Campos. *Óp. Cit.* 2011.

⁹⁷ *Ídem.*

proceso de las epidemiologías sociales. Herrera⁹⁸ menciona que no son los virus ni las bacterias, sino las emociones las que encarnan y producen nuevos síntomas. El cuerpo construye en él lo que deseamos ser. Una enfermedad grave es producto de este proceso de construcción al cual alimentamos al marginar nuestros sentimientos o guardar las culpas por no ser lo que se desea o espera de nosotros.⁹⁹

Al momento de nacer (y aun antes), iniciamos un proceso que está involucrado en innumerables factores como la cultura, la religión, política, el ambiente, la sociedad y la familia (lugar que se ocupa, relación con papá, relación con mamá, relación con los hermanos). Todos estos factores nos atraviesan y comenzamos a construir nuestra forma de vida y nuestro cuerpo, es por eso que no podemos decir que una enfermedad se genera por algo en partículas, la enfermedad se construye de acuerdo a nuestra historia de vida y los factores que se relacionan con ella.¹⁰⁰

Un padecimiento es una expresión corporal compleja de un individuo. También es una posibilidad para conocer y descifrar los procesos que se han instalado en el individuo. Los síntomas de un padecimiento pueden ir creciendo, hasta que llegan a expandirse sin control. Esto significa que los mecanismos de construcción interna pueden ser desbordados por alguna emoción o sufrimiento que se conjuga con la sintomatología.¹⁰¹ La complejidad de sentir en las personas se cruza con sus historias personales de sufrimiento y con sus procesos para encausar los padecimientos.

La enfermedad puede entenderse como una crisis necesaria que vive el cuerpo, como una oportunidad que nos da el cuerpo, para darnos cuenta de en donde estamos fallando. Los cuerpos de nuestro tiempo se han convertido en el espacio en el que se conjugan emociones y sentimientos que hacen sufrir a nuestro organismo con cualquier enfermedad y que viven durante un lapso de tiempo específico y determinado. Solís¹⁰² menciona que los malos estilos de vida solo llevan a generar sentimientos de ira, coraje, tristeza, melancolía, depresión, rencores, amargura, miedo, soledad, hasta llegar finalmente

⁹⁸ Irma, Herrera. *Óp. Cit. 2008*

⁹⁹ Margarita, Rivera. *Óp. Cit. 2002.*

¹⁰⁰ Mario, Sánchez. *Óp. Cit. 2010.*

¹⁰¹ Irma, Herrera. *Óp. Cit. 2008.*

¹⁰² Arcelia, Solís. *Óp. Cit. 2002.*

al odio contra la vida. Dichos sentimientos siempre terminan en determinados órganos o en diferentes partes del cuerpo. Terminando en una enfermedad crónico-degenerativa, como es el caso de la artritis.

El principio de vida que existe en el interior del cuerpo está regido por un ritmo y un tiempo específico. El ritmo que hay en el cuerpo se ve alterando cuando las personas se encierran y prefieren el pasado o se despegan de la realidad y ansían el futuro. Esta desarticulación del tiempo-cuerpo afecta también la salud del cuerpo ya que podemos acelerar la vida de uno o varios de los órganos rompiendo así el principio de vida al interior del cuerpo y el ritmo que se vive en el exterior.

5. ARTRITIS: CUERPO, TIEMPO Y SALUD

La visión de occidente permite a las personas, entender a las emociones como una respuesta neuronal desencadenada por una determinada situación. Las emociones pasaron de ser parte del crecimiento interno para convertirse en emociones morales, cuya función es ayudarnos en nuestra vida cotidiana a evitar el mayor número de problemas.

Goleman¹⁰³ menciona que la tradición occidental suele darle una mayor importancia a la autoestima externa que a la interna. El estilo de una autoestima externa se refleja en una vida sencilla y fácil, sustentada en la materialización y el crecimiento exterior (belleza hedonista). Dentro de las sociedades excesivamente consumistas las personas se han dejado de percibir como personas simples, para volverse personas complejas y estéticas, en donde verse bien, es sinónimo de sentirse bien. De esta manera, la persona descuida su cuerpo o busca maneras de mejorarlo sin importar el riesgo. Las personas buscan aumentar su autoestima externa comprando o rodeándose de personas específicas, para alcanzar un ideal deseado.

El hombre de la sociedad moderna, busca fuera de él, busca la felicidad en los productos materiales, en las fantasías, en las personas, pero nunca busca dentro de él y esto, al final lo lleva a terminar aburrido de su vida y existencia. Goñin¹⁰⁴ señala que el aburrimiento es fruto de una búsqueda equivocada, el aburrimiento es el fruto de todos los males y, la solución está en la búsqueda adecuada de lo que en verdad se desea y si se quiere huir del aburrimiento se debe dejar fluir el recuerdo y el olvido.

En nuestra sociedad post-industrialista y consumidora, los hombres y mujeres enferman y no saben que causa su malestar. La medicina y los modelos biomédicos, psicológicos y sociales ya no dan explicaciones a los males. Las personas, simplemente un día enferman, se les ve pálidos, aburridos y decaídos. Tal y como lo describe Ende¹⁰⁵ en su novela “momo”:

¹⁰³ Daniel, Goleman. *Emociones Destructivas*. Barcelona: Kairós. 2003.

¹⁰⁴ Carlos, Goñin. El aburrimiento: consecuencia de la vida estética. En: *El valor eterno del tiempo*. Barcelona: PPU. 1996, pp. 75-84.

¹⁰⁵ Michelle, Ende. *Momo*. España: Debolsillo. 2004, p.47.

“Un día, ya no tienes ganas de hacer nada. Y esa desgana no desaparece, sino que aumenta lentamente. Se hace peor de día en día, de semana en semana. Uno se siente cada vez más descontento, más vacío, más insatisfecho con uno mismo y con el mundo. Después desaparece incluso este sentimiento y ya no se siente nada. Uno se vuelve totalmente indiferente y gris, todo el mundo parece extraño y ya no importa nada. Ya no hay ira ni entusiasmo, uno ya no puede alegrarse ni entristecerse, se olvida de reír y llorar. Entonces se ha hecho frío dentro de uno y ya no se puede querer a nadie. Cuando se ha llegado a este punto, la enfermedad es incurable. Ya no hay retorno. Se corre de un lado a otro con la cara vacía y gris”. (p. 47).

Si pensamos en la relación que existe entre las emociones, el tiempo y la artritis o cualquier otra enfermedad, es seguro que no la encontraríamos con un enfoque completamente positivista. Si dejamos de ver al cuerpo como una máquina con partes divisibles y vemos un cuerpo dinámico, seguro nos sería más fácil entender la relación que existe entre estos tres temas. Para poder entender la construcción corporal y temporal de la artritis, es necesario entender esta enfermedad desde el modelo biomédico, pues es la primer disciplina que da una explicación a esta enfermedad.

5.1. Artritis Reumatoide (AR)

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune de tipo inflamatorio y de etiología desconocida, que se caracteriza principalmente por afectar a la membrana sinovial de múltiples articulaciones. La inflamación de las articulaciones producen dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo como pueden ser: tendones, ligamentos, músculos y huesos. La evolución de esta enfermedad puede variar de enfermo a enfermo, de ahí que no se pueda encontrar una etiología para esta enfermedad.¹⁰⁶

¹⁰⁶ Bird, H., Green, C., Hamer, A., Jefferson, P., Pattison, D., Scott, D., Hurley, M., Harkness, I. y Hammond, A. Comprender la artritis. En: Artritis sus dudas resueltas. España: Salvat editores. 2008, pp. 10-37.

5.1.1. Epidemiología

La OMS reporta que la artritis reumatoide (AR) es una enfermedad que suele aparecer entre los 20 y 40 años, aunque puede comenzar a cualquier edad. La enfermedad está ampliamente distribuida en el mundo; las mujeres se afectan aproximadamente con una frecuencia tres veces mayor a la de los hombres.¹⁰⁷

En México, el 1.6 por ciento de la población se ve afectada por esta enfermedad, por lo que se calcula que hay más de un millón 700 mil personas de entre 20 y 50 años de edad con AR.¹⁰⁸

5.1.2. Etiología

La causa de la AR se desconoce. Se ha sugerido que puede deberse a causa de un virus, bacteria, algunos factores ambientales y hormonales. En algunos estudios se ha visto que la función del hígado se encuentra alterada aunque aún no se ha encontrado una prueba concluyente de que este u otros agentes infecciosos produzcan las AR. Se sabe que hay alteraciones del sistema inmunológico o de defensa del organismo. La inflamación que se produce en las articulaciones es la consecuencia de la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.¹⁰⁹

5.1.3. Fisiopatología

Las articulaciones son las estructuras que unen huesos y permiten la movilidad del cuerpo humano. Las porciones finales de los huesos tienen unas superficies lisas que son los cartílagos, que permiten un rozamiento suave entre dichos huesos (ver figura 12).¹¹⁰

¹⁰⁷ OMS. *Informe sobre la salud en el mundo 2013: investigaciones para una cobertura sanitaria universal*. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85763/1/9789240691223_spa.pdf

¹⁰⁸ Carolina, Gómez. En México hay más de un millón 700 mil personas con artritis reumatoide. *La jornada*: (12/10/11), p. 42.

¹⁰⁹ Jorge, Barragán. Artritis reumatoide en el paciente mayor. *Revista acta médica grupo ángeles*. Vol. 9 (1) 2010, pp. 20-25. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/actamedica>

¹¹⁰ Otto, Steinbrocker. Artritis (atrófica) reumatoidea. En: *La artritis en la práctica moderna*. España: Salvat editores. 1946, pp. 12-25.

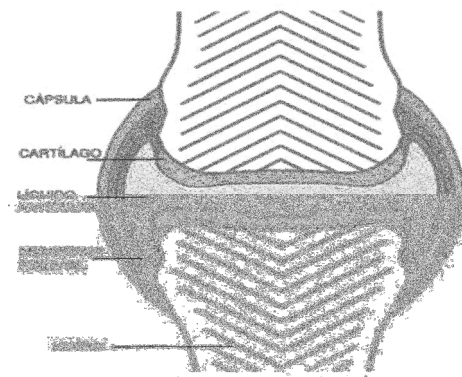


Figura 13. Esquema de la articulación de la rodilla.¹¹¹

Con el fin de nutrir y proteger estas terminaciones óseas recubiertas de cartílago, las articulaciones disponen de una membrana (la membrana sinovial) que las recubre en su interior uniendo un hueso con el otro. Al espacio existente entre cada hueso se le conoce como cavidad sinovial, la cual contiene el líquido articular o sinovial. El líquido y cartílago sinovial tienen un papel importante en la salud de la articulación, pues, el cartílago que protege el extremo de los huesos tiene que ser suave, elástico y firme, mientras que el líquido proporciona los nutrientes necesarios para que el cartílago se regenere.¹¹²

5.1.4. Cuadro clínico

El cuadro clínico clásico de la AR usualmente se manifiesta después de varios meses del establecimiento de la enfermedad. Por lo general se afecta a las muñecas y las articulaciones metacarpofalángicas y las interfalángicas en ambas manos.¹¹³

Las personas con AR se ven afectadas por dolores en una o varias de sus articulaciones, este dolor es causado por la inflamación de la membrana sinovial. Este tipo de inflamación suele aparecer en las mañanas, sin embargo, el dolor varía de persona a

¹¹¹ Disponible en web. http://www.uaz.edu.mx/histo/TortorAna/ch09/09_03.jpg

¹¹² Dhariana, Acón.; Natalia, Zapata y Alexis, Méndez. Artritis Reumatoide. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*. Vol. 69 (602), 2012, pp. 299-307. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/602/art24.pdf>

¹¹³ Manuel, Romero.; pablo, Stajnsznajder.; Adolfo, Cassan y Antonio, Torralba. *Artritis Reumatoide: información para pacientes y familiares*. 2010. Disponible en: http://issuu.com/piricanta/docs/informacion_actualizada_pacientes_familiares

persona, aunque se ha llegado a observar que las principales articulaciones afectadas son: muñecas, nudillos, las articulaciones de los dedos de las manos y de los pies, los codos, los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos (Ver figura 13).¹¹⁴

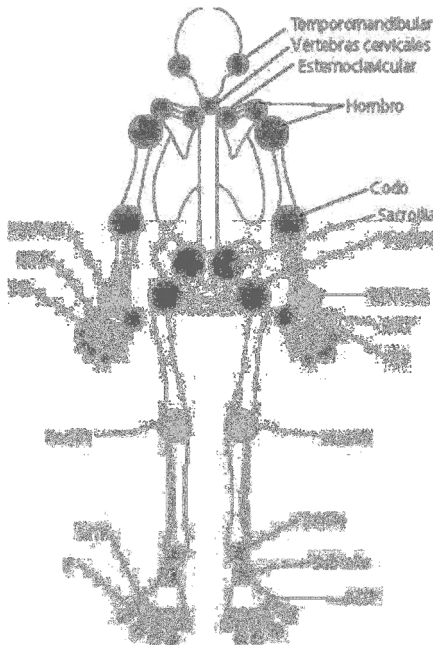


Figura 14. Principales articulaciones afectadas por AR.¹¹⁵

Aunque la localización fundamental de las lesiones producidas por la artritis reumatoide está en la membrana sinovial de las articulaciones, a veces se pueden alterar otras estructuras. En la piel pueden encontrarse los llamados nódulos reumatoides que son abultamientos duros (nódulos) que aparecen en zonas de roce, como son los codos, el dorso de los dedos de las manos y de los pies, la parte posterior de la cabeza, la zona del talón, etc.¹¹⁶

¹¹⁴ Ministerio de Salud (2007). *Guía Clínica Artritis Reumatoidea*. Santiago: Minsal, 2007. Disponible en: <http://www.redsalud.gov.cl/archivos/guiasges/artritispdf.pdf>

¹¹⁵ Disponible en web. <http://www.ser.es/wiki/images/thumb/3/32/Folleto-ar-cuerpo.jpg/400px-Folleto-ar-cuerpo.jpg>

¹¹⁶ Guillermo, Douglas. Diagnóstico y evaluación de las enfermedades reumáticas. En: *Artritis y reumatismo*. México: Manual moderno. 1983, pp.33-42.

5.1.5. Diagnóstico

Los criterios actuales del ACR (escala desarrollada por el American Collage of Rheumatology para la clasificación de la AR) son los siguientes:¹¹⁷

- Rigidez matutina (por lo menos una hora).
- Dolor al moverse o sensibilidad dolorosa a la presión por lo menos en una articulación.
- Hinchazón en una segunda articulación (cualquier intervalo libre de síntomas articulares entre dos ataques articulares que no suele ser superior a tres meses).
- Afección simultanea de la misma articulación en ambos lados del cuerpo.
- Nódulos subcutáneos sobre prominencias óseas, o superficies extensoras, o en regiones yuxtaarticulares.
- Signos radiográficos típicos de la artritis.
- La prueba de aglutinación resulta positiva para el factor reumatoide.
- Se obtiene un precipitado deficiente de mucina (coágulo deshilachado en solución turbia) al añadir líquido sinovial a ácido acético diluido.
- Cambios histológicos característicos en la sinovial.
- Cambios histológicos característicos en nódulos subcutáneos.
- Aumento de volumen de muñecas, metacarpofalángicas e interfalángica proximales.

5.1.6. Tratamiento

La AR actualmente no cuenta con un tratamiento curativo, lo que no significa que no exista tratamiento. Aparecen nuevos medicamentos que permiten controlar la enfermedad en un porcentaje cada vez más elevado de pacientes. La colaboración entre el enfermo y el médico es fundamental para el control de la artritis reumatoide.¹¹⁸

¹¹⁷ Secretaria de Salud. (2007). *Programa nacional de salud 2007-2011. Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud*. Disponible en: http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/programa_nacional_salud.pdf

¹¹⁸ IMSS (2010). *Diagnóstico y Tratamiento de Artritis Reumatoide del Adulto*. México: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2010. Disponible en:

5.2. Una Artritis Corporal

A una medicina funcional se le puede sumar una serie de medicamentos funcionales, que sirven para calmar momentáneamente los síntomas de nuestra enfermedad. El problema de este funcionalismo temporal es que solo calmamos y no resolvemos. Colbert¹¹⁹ señala que se debe tratar el problema de raíz, de lo contrario nuestro problema puede volverse crónico, apareciendo síntomas nuevos como: insomnio, pérdida o aumento de peso, dolor muscular, sensación de agotamiento y lentitud de pensar.

La artritis es una enfermedad crónica degenerativa, que tuvo su auge en el siglo xx. México es uno de los países que ha sufrido los estragos de esta enfermedad, pues la artritis es una enfermedad que es difícil de explicar y a la cual no se le ha establecido una clara causa.

Desde la perspectiva psicósomática Martel¹²⁰ menciona que las enfermedades que se encuentran relacionadas con las articulaciones reflejan, cierta rigidez en la forma de pensar, actuar, además de que las personas suelen ser criticonas o demasiado orgullosas, además, poseen un sentimiento de miedo a cambiar y comprender algo que me haga cambiar. Si bien, la AR afecta distintas articulaciones del cuerpo a medida que avanza, Martel¹²¹ señala que cada articulación que se ve afectada resalta una postura de la vida de paciente, por ejemplo: las manos reflejan el deseo de saber si en verdad se está haciendo lo que se quiere; los codos expresan el fastidio de hacer siempre lo mismo; las caderas, las rodillas y los pies (miembros inferiores) indican que ya no se desea seguir con la vida y con las dificultades que implica vivir.

Para Martel¹²² las emociones que frecuentan las personas con AR son: la pena, tristeza, ira y el sentimiento de estar mal amado, de no ser apreciado y esto a su vez trae cierta amargura y decepción. Mientras que por otro lado Duran¹²³ encontró que en las

http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/IMSS_195_08_ARTRITIS_REUMATOIDE/IMSS_195_08_EyR.pdf

¹¹⁹ Don, Colbert. La trampa ligada al resentimiento y la amargura. En: *Emociones que matan*. E.U.A: Nelson Pocket. 2003, pp. 129-150.

¹²⁰ Jacques, Martell. Artritis. En: *El gran diccionario de las dolencias y las enfermedades*. Nueva york: Quintessence. 2011, pp. 105-115.

¹²¹ *Ídem*.

¹²² *Ídem*.

¹²³ Norma, Duran. *La artritis. Una enseñanza corporal*. México: CEAPAC. 2008.

historias de vida de las personas con el padecimiento de la AR escaseaban los afectos y abundaban las discusiones dentro de la familia. En los artríticos también se destaca el sentimiento de abandono en las relaciones afectivas con la familia de origen. Esta condición de falta de afecto, de calidez humana, condujo al artrítico a perder calor en el cuerpo y por consiguiente en las articulaciones; el cartílago se reduce, se enfría, y con las flexiones y fricciones fácilmente se desgasta.

Pero ¿Cómo es que una persona llega a enfermar de artritis? Primero es importante recordar que nuestras emociones son muy importantes, pues, ellas se encuentran íntimamente relacionadas con nuestros órganos. Para esto es preciso manejar la teoría de los cinco elementos y los tres movimientos que existen dentro de ellas (intergeneración, interdominancia y contradominancia). En este caso el movimiento que explica a esta enfermedad es la interdominancia. Duran¹²⁴ al hacer el recuento de las emociones en las historias de vida de los artríticos, encontró que el pulmón, el hígado, el bazo y el riñón constituyen la tetralogía de órganos en los que se almacenan la memoria corporal del artrítico. Los recuerdos se localizan en la sangre desnutrida, anémica; en los huesos descalcificados; en las articulaciones que incluyen cartílagos desgastados y tendones vencidos. Las emociones dominan al cuerpo y afectan a los órganos. Las personas con el tiempo distorsionado se encierran y envejecen con una emoción. La emoción que primero se interioriza es la tristeza. La tristeza provoca la baja del sistema inmunológico y por lo regular la garganta o las amígdalas contraen infecciones.

La tristeza es la emoción que corresponde al pulmón. En la teoría de los cinco elementos, los pulmones están relacionados con la melancolía y la tristeza. Bosch¹²⁵ menciona que el hombre nostálgico echa de menos los días pasados, es decir, echa de menos algo que no está presente, el hombre añora los días pasados, sin embargo, también el hombre puede vivir en una nostalgia de futuro, las personas presienten que el futuro es mejor que el presente. Este presentimiento es la esperanza, se espera mejor salud. Por supuesto todo depende de cómo se asuma el tiempo.

¹²⁴ *Ídem.*

¹²⁵ Magdalena, Bosch, *Óp. Cit.* 2008.

La ira es la segunda emoción guardada y esta se relaciona con el hígado. La ira es la emoción que más tienen los artríticos en su historia de vida. Bosch¹²⁶ señala que al pensar en el pasado se puede percibir como pérdida. Pero también puede verse como acumulación. Las personas suelen llenarse de rencor y odio, el pasado solo está lleno de recuerdos ingratos, de personas que nos lastimaron. Nuestro hígado nutre a los tendones y a los cartílagos de las articulaciones, y si funciona mal por los continuos corajes (recuerdos ingratos), la artritis será más severa. Si la energía es pobre, los tendones y las articulaciones se encontrarán en mal estado.

La ansiedad y la preocupación corresponden al bazo-páncreas, estos órganos cuidan el buen funcionamiento de la mente cerebral y corporal. Al bazo-páncreas es donde llegan todos los cuestionamientos del cuerpo-sujeto con ansiedad. ¿Por qué me sucedió esto? ¿Por qué me abandonaron? ¿Por qué no me quieren? También surge la preocupación por tratar de resolverlo. Es un proceso continuo de racionalidad que lleva a la ansiedad y el bazo-páncreas se atrofia al igual que la digestión.

Al riñón corresponde la emoción del miedo. El miedo es la cuarta emoción guardada en el cuerpo. El riñón tiene entre sus funciones nutrir la estructura ósea, al vivir con miedo. Bosch¹²⁷ menciona que se vive con la espera de que algo va a pasar. Se vive con un miedo a vivir, a la muerte, a seguir sufriendo cada día más y que duela más.

En la vida de las personas con AR aparece la violencia. El corazón se refleja en el tacto, en la felicidad, en la forma de darles un justo lugar a las personas. Si la persona con artritis vive en el pasado, vive pensando en la felicidad perdida, su dolor es agonizante y se tiene una herida abierta.

¹²⁶ *Ídem.*

¹²⁷ *Ibid., p. 155.*

5.3. Una Artritis Temporal

El universo sigue un ritmo tan perfecto, que los sucesos del cosmos y de la vida ocurren en el momento indicado. Sin embargo, la rutina nos ha hecho insensibles a las emociones que vivimos en el transcurso del día. La mayoría de los días comienzan y terminan sin permanecer en nuestra memoria temporal, sin embargo, el cuerpo también guarda una memoria, es decir, cada órgano encierra una emoción por un corto o largo periodo de tiempo corporal.

Cuando entendemos que la artritis tiene una enseñanza corporal, aprendemos que un cuerpo enfermo de artritis guarda una historia personal y un tiempo personal. Cardoso¹²⁸ menciona que el tiempo personal implica estudiar al ser humano a partir del reconocimiento de su historia individual.

Una persona con artritis se contrae y su tiempo se dilata con ella, como sucede con las estrellas negras (hoyos negros). Una estrella es una gigantesca masa de gas incandescente que brilla en la plenitud de su vida, al envejecer las estrellas arrojan al espacio una fracción importante de sus masas, con lo que enriquecen de gas al universo. Sin embargo, las estrellas se convierten en hoyos negros, cuando una estrella de tamaño gigante se le termina su combustible y al verse incapaz de soportar su presión, implosiona absorbiendo el tejido del espacio temporal. Esto provoca que el tiempo dentro del hoyo negro se distorsione y se dilate¹²⁹ (ver figura 15).

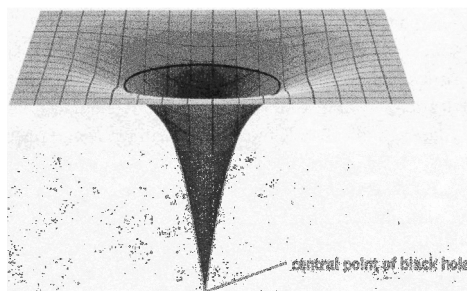


Figura 15. Absorción del espacio temporal.¹³⁰

¹²⁸ Hugo Cardoso. Tiempo social y biografía. En: *El tiempo*. México: AISED. 2003, pp. 7-15

¹²⁹ Shahan, Hacyan. La muerte de las estrellas. En: *Los hoyos negros y la curvatura del espacio tiempo*. México: Fondo de cultura económica. 1990, pp. 42-48.

¹³⁰ Disponible en web. <http://abenteuer-universum.de/eins/raumzerr.jpg>

En el cuerpo sucede un acontecimiento similar al de las estrellas, un personas puede asemejarse a una estrella. Dentro del cuerpo de las personas existe una red de cooperación entre los órganos, la cual se ocupa de mantener un equilibrio en el organismo. Esta red de cooperación siempre está en constante relación con los diferentes procesos endógenos y exógenos, lo que hace que esta red se vea afectada por algún problema interno o externo, es decir, la red que se forma y se altera, está condicionada a los diferentes estilos de vida. Cuando una persona no perdona, no supera los duelos, o vive en constante melancolía, la red de cooperación no puede estabilizarse o mejor dicho no puede construir un proceso “normal”, es aquí cuando esta red de cooperación se acostumbra a un estilo de vida hasta que esta red colapsa o implosiona, haciendo que el cuerpo mismo se contraiga, distorsionando y dilatando el tiempo del sujeto, el cuerpo absorbe la vida y la persona se ensimisma, observando que la vida continua y fluye, aunque ella perciba que no se mueve.

La distorsión del tiempo, como ya se ha revisado anteriormente ocurre en el pensamiento mientras que la dilatación del tiempo se refleja en el cuerpo, en los movimientos lentos y rígidos y en el estancamiento de las emociones. Lavelle¹³¹ menciona que el sentido del tiempo ocurre a partir del deseo. Es a través del deseo que las personas se encierran en este y en cómo conseguirlo. Al no conseguir lo que se desea se puede vivir con un pasado doloroso y nostálgico o con una idea del futuro lleno de ilusiones.

En la construcción de la artritis, Duran¹³² explica que existe una relación de contradominancia entre los órganos y las emociones, y que estos muestran correspondencia corporal:

“El riñón corresponde a la estructura ósea del cuerpo, la columna vertebral y todas las extremidades, pues participa con el sistema inmunitario en la producción de sustancias como la cortisona que permite su funcionamiento; el hígado corresponde a las articulaciones que unen a esa estructura ósea con tendones y cartílagos”. P.75.

¹³¹ Luis Lavelle. El tiempo que une y el espacio que separa. En: *Acerca del tiempo y la eternidad: la dialéctica del eterno presente*. Chile: universitarios de valparaiso. 2005, pp. 43-133.

¹³² Norma, Duran. *Óp. Cit.* 2008, p.75.

El hígado y el riñón parecen ser los dos órganos que se encuentran más afectados, es aquí en donde podemos pensar en un segundo tiempo corporal, pues si partimos de la idea de que el cuerpo es un microcosmos, es decir, un pequeño universo, en donde cada órgano representa a un planeta como en el macrocosmos y bajo la teoría de la relatividad, la cual expresa que el espacio es similar a una cama elástica, en donde cada cuerpo alabea al espacio, provocando que el tiempo deje de ser lineal y pase a ser cíclico, podemos decir que cada órgano es propio de un tiempo y al ocupar un espacio en el microcosmos, estos pueden alabearlo entonces, cada órgano es propio de un tiempo y este puede viajar de un órgano a otro o permanecer en el mismo. El tiempo que existe en cada órgano es cíclico y dinámico (ver figura 16).

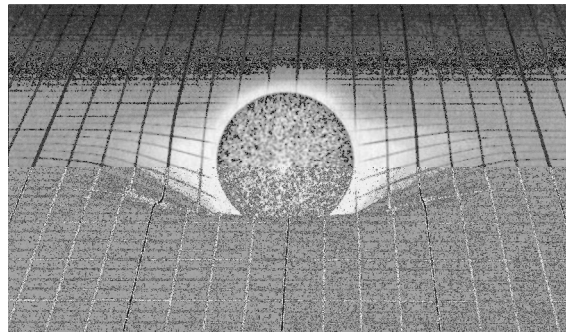


Figura 16. Deformación del espacio a causa de un objeto.

Este tiempo cíclico y dinámico que poseen los órganos también está expuesto a distorsionarse y dilatarse, tal y como sucede con los hoyos negros. El hígado y riñón se encuentran en una fase de implosión, el tiempo de cada órgano se ve afectado, el órgano aprisiona el tiempo y con él los recuerdos y emociones.

Guardar el pasado o intentar olvidarlo es algo que perjudica al cuerpo, pues no permite vivir en el presente. Lavelle¹³³ menciona que el pasado y futuro distorsionado solo tienen su existencia en el pensamiento, el presente es el que se vive y se deja fluir. Cardos¹³⁴ menciona que las personas intentan ponerle nuevos arreglos a su pasado, lo

¹³³ Luis, Lavelle. *Óp. Cit.* 2005.

¹³⁴ Hugo, Cardos. *Óp. Cit.* 2003.

rehace y deshace; lo construye y lo reconstruye, eligiendo cuales son los hechos que deben ser mencionados y cuáles deben ser ocultados. Pero las personas no pueden olvidar todo lo que vivieron, porque dentro de sus experiencias difíciles también hubo momentos agradables y estos a su vez se reflejan en su cuerpo. Si uno se empeña en olvidar, lo que sucede es que se reviven los acontecimientos, se siente el mismo dolor y se sigue sufriendo, lo importante no es olvidar sino que al recordar ya no duela.¹³⁵

Podemos crear un pasado, incluso podemos intentar abolir y olvidarlo. Jacques¹³⁶ menciona que del pasado que creemos no podremos extraer nada que nos ayude a orientar nuestro presente y que nos sirva para crear un futuro. Pues es necesario aprender de nuestro pasado para poder vivir en el presente y así construir nuestro futuro.

Es necesario dejar de pensar al tiempo como una mercancía o un recurso que se utiliza y se acapara, se comercia y se explota. Hunt, D. y Hait, P.¹³⁷ mencionan que el tiempo no construye una presencia externa, sino que forma parte del todo, es un dato natural. Es el tiempo presente, el que vivimos diariamente, el que integra nuestra vida y, aprender a vivir en el presente es responsabilidad nuestra.

Hunt, D. y Hait, P.¹³⁸ mencionan que para reconstruir nuestro tiempo, y poder vivir en el presente, es preciso entender el concepto de desaceleración, vivir de forma calmada, flexible y organizada. Si nos desaceleramos podremos “ser”, ser creadores de nuestro tiempo. Al ser los creadores de nuestro tiempo, debemos de dejar de resistirnos al tiempo, debemos dejar de trabajar contra el tiempo, atiborrar el calendario de actividades, etc. lo que importa no es el tiempo sino la actividad. Por último es imperativo dejar de intentar retener al tiempo, saber que hay un tiempo que se construye a partir de nosotros.

¹³⁵ Guillermo, Juárez. *Óp. Cit.* 2002.

¹³⁶ André, Jacques. El tiempo ya no es lo que era. En: *Los relatos del tiempo*. Francia: Clave. 2010, pp. 9-12

¹³⁷ Diana, Hunt y Pam, Hait. El tao y el tiempo. En: *El tao del tiempo*. España: Gedisa. 1996, pp. 47-61.

¹³⁸ *Ídem.*

MÉTODO

La historia de vida que aquí se presenta, se dividió en diferentes categorías, con el fin de poder describir, la ruta que lleva a la construcción de una enfermedad. Finalmente en este trabajo existe una categoría que puede resultar un poco extraña, pero que es de suma importancia en este trabajo, nos referimos al tiempo, esta categoría temporal, extrae de la historia de vida, los momentos en los que el tiempo juega un papel importante en la vida de esta persona.

Participantes:

Nombre: A

Edad: 50 años.

Fecha de nacimiento: 25 septiembre 1963.

Lugar de nacimiento: Naucalpan estado de México.

Estado civil: Casada.

Hijos, número, edades, escolaridad, ocupación: 4 hijos. 29 años, obrero casado, secundaria. 27 años, ama de casa, secundaria. 25 años, soltero, no trabaja, cuenta con secundaria. 23 años, ama de casa, secundaria. Vive con su esposo y tres de sus hijos. Su hija la segunda vive con su suegra.

Escolaridad: Primaria.

Estatura: 1.58 cm.

Peso/variaciones: 74 kg. Siempre había pesado entre 63 y 64 kg desde hace tres años, desde que empezó a estar enferma comenzó a subir de peso.

Grupo sanguíneo: A+

Religión ¿Qué tanto la practicas? ¿De quién la heredaste?: Católica creyente, sus padres le inculcaron la religión y al igual que ella, ellos eran creyentes.

Ocupación: Ama de casa y al negocio de pollo

Aparatos:

Se utilizó una laptop marca lanix.

Instrumentos:

Se utilizó una entrevista semi-estructurada con las principales categorías a abordar.

PROCEDIMIENTO

Se aplicó la entrevista a profundidad; a la participante se le explicó el objetivo de la investigación y las diferentes categorías que se iban a abordar durante la entrevista. Se realizaron 10 sesiones en total, cada sesión tuvo una duración de 1 hora.

RESULTADOS

Las personas somos una construcción permanente y constante, y nos vemos influenciados por la cultura, política, economía y al mismo tiempo somos conscientes de lo que decidimos tomar o no del mundo. La construcción de una enfermedad no solo depende de los cuidados alimenticios que llevemos, ahora sabemos que la ruta que lleva a alguna enfermedad, está vinculada con la alimentación, las relaciones interpersonales y con la forma de vivir nuestras emociones. Todos los días tomamos decisiones que nos alejan o nos acercan más a una enfermedad, el consumo excesivo de alcohol, de azúcares, grasas, falta de ejercicio.

En el caso de la artritis reumatoide, hablamos de una enfermedad auto-inmune, de la cual no se tiene el conocimiento de que es lo que la causa. La información que se presenta en esta investigación nos ayuda a mostrar la relación de un proceso de construcción corporal y temporal de la artritis y como el cuerpo modifica su tiempo conforme pasan los años. Al entender al cuerpo como un mundo dinámico, podemos observar detalles que con una epistemología positivista no podemos observar, como por ejemplo, las emociones y la relación que estas guardan con los órganos.

A continuación se presentan las categorías más sobresalientes extraídas de la historia de vida.

- **Alimentación**

La alimentación, juega un papel muy importante en el mantenimiento de la salud. Las personas gustan de alimentarse de comida chatarra, de grandes cantidades de azúcar, de grasa, de alcohol, son adictas a un sabor. También, nuestra alimentación está formada por los hábitos, por la tradición de los sabores, por el nivel socioeconómico y por el desarrollo de nuevos alimentos. En esta categoría aparece cuales son los sabores preferidos, horas de comida, los alimentos del participante.

¿Cuántas comidas haces al día? “Hago tres”. ¿A qué hora con quien y donde come? “desayuno a las 8:30 am con mi esposo, en la tarde como a las 4:00 pm comemos todos, somos varios, somos 13 pero yo como al último porque yo sirvo y la cena es a las 8:00 pm. Mi esposo agarra su plato y se va a la tele”. ¿Por lo general que come? “pollo, carne de res, 2 o 3 veces, carne de puerco 1 vez a la semana. Arroz, sopa de pasta, frijoles a veces de lata y de olla, atún. Hubo”. ¿Qué alimentos consume más o le gustan más? “El pollo, chiles rellenos de queso, nopales”. ¿Qué alimentos evita comer? “Verduras, solo las como en caldo o hervidas, chayote, lechuga espinaca, ejote, zanahoria”.

¿Qué cosas se le antojan más? “Los tacos de cárnicas, pan de dulce o una torta de bolillo”.

¿Qué comes entre comidas?” fruta, plátano, pera, manzana”.

¿Cuál es el sabor que más le gusta? “Mi sabor preferido es el dulce y chile”.

Cuando pensamos en la alimentación, no solo tenemos que pensar en el valor nutricional de los alimentos que ingerimos, alimentarse implica la cantidad de alimentos, los sabores, la forma de comer y el lugar donde se come, la adicción por algún alimento y la ausencia de otro y la alimentación que se tuvo durante la infancia.

¿Cómo fue su alimentación en general? “cuando era niña pase hambre, no era muy buena la alimentación, mi mamá nos daba puro café con bolillo, a veces nos daba puros frijoles, lentejas, sardina y casi no nos daba frutas. Pero siempre nos dio de comer, aunque fueran tortas de plátano. Casi no

comíamos verduras, que yo me acuerde de guisados, eran: nopales, salchicha, lentejas, pero así que comiéramos verduras no, comíamos calabacitas rellenas, sardina, quesos, pero así que comiéramos verduras no, comíamos lechuga, comíamos más guisados, pechuga, bistecs, huevo, ejotes con huevo, nopales en chile guajillo, carne de puerco, barbacoa, no me acuerdo que comiéramos mucha verdura, Abas también”.

¿Cómo come? ¿Qué hace mientras tanto en qué piensa? “Como rápido, como desesperada y pues no pienso nada, nunca he pensado, siempre platicamos de los problemas de mis hijos”.

¿A que le atribuye su enfermedad? “Pues yo lo pienso, porque dicen que esto es por no comer bien... yo le digo a mis hijas que a mí me preocupaba más tener la casa limpia que comer, o sea, yo me preocupaba más por mis hijos, mi mamá, el que hacer y ya, yo nunca pensaba en mí... algunas veces me mal pase de hambre por estar haciendo el que hacer, a veces no comía o andaba desayunando parada un pan con café, me descuide mucho”.

Se puede apreciar que la alimentación durante la infancia no fue muy adecuada, además de que no aparecen las verduras como un alimento que se consumiera con frecuencia, sin embargo, por otra lado aparecen las carnes rojas como un alimento que se consumía con frecuencia y que ahora en la edad adulta de la participante se sigue consumiendo con regularidad. Este tipo de alimentación pasa a ser parte de uno de los factores que desde el punto de vista de la participante influyeron para que ella padeciera artritis

- **Rutas emocionales**

Nuestras emociones tienen un papel protagónico, pues el guardar una emoción por mucho tiempo tiene efectos en nuestra salud. Una persona deprimida o que pasa sus días melancólicamente afectará a su sistema inmunológico. Las emociones forman parte de una nueva realidad corporal, son parte de los materiales que tomamos para construir nuestra vida y brindan información que es importante para entender que el cuerpo expresa los reclamos, la soledad, la tristeza, el odio, miedo, etc. siguiendo con la ruta que encontró Duran en su investigación comenzaremos con la tristeza.

- **Tristeza**

La tristeza nace a través de una desilusión, una carencia, de un padecimiento o una desgracia. Los duelos no resueltos se reflejan en una apariencia melancólica y taciturna, se expresa en historias contadas perseguidas de llanto y sollozos suspiros, como una melancolía que se hace perpetúa y que duele todos los días, como si el pasado se arrastrara al presente con la misma emoción añeja. En este caso la tristeza es la emoción que domina en la vida de la señora, esta emoción aparece la señora pierde a su madre siendo ella la figura más importante en su vida.

¿Cuál es la emoción que ha experimentado con mayor frecuencia a lo largo de su vida? “Tristeza... mi mamá fue muy buena gente pero era muy estricta, una vez yo le rompí un vaso de la licuadora, yo tenía seis años, y ya lavaba ya trastes, tengo mucha tristeza de que me pego, y todavía me acuerdo y a veces lloro, porque me pego muy feo con el palo de la escoba”.

¿Cuáles han sido los momentos difíciles de tu vida? “cuando perdí a mi mamá, cuando ella falleció, si lo sentí mucho yo tenía 26 años cuando ella falleció, ese es el recuerdo más triste que tengo. La extraño mucho y pues me hice cargo de mis hermanas y se me hacía muy triste haberla perdido tan joven y pues hasta la fecha la sigo extrañando”.

“Cuando mi papá se fue no me dijo nada, simplemente tomo sus cosas y cada ocho días iba a vernos, me daba el gasto y yo lloraba porque me daba tristeza sentía mucha tristeza porque él se había ido. Y pues mis hermanas eso fue lo que el recuerdo más triste de que él se había ido y hasta la fecha ellas lo platican y lloran también”.

Llorar, reír, odiar, etc. son formas de expresar socialmente nuestras emociones, y todas y cada una de estas expresiones se viven y se sienten en el interior del cuerpo y nuestro cuerpo expresa nuestra alegría o pesar. En el caso de la participante la tristeza es resultado de los distintos duelos que aún no ha terminado de vivir. La expresión de esta emoción no

solo aparece cuando hay lagrimas o cuando se recuerdan los momentos dolorosos, también el cuerpo refleja y expresa esta emoción.

¿Cómo siente su cuerpo? Siento mi cuerpo adolorido, pesado, cansado. A veces siento como si mi cuerpo tuviera una nostalgia, más cuando uno está solo, como que te entra más la nostalgia. No me gusta la soledad.

- **Ira**

El resentimiento y rancor es una emoción que aparece guardada y negada en esta construcción corporal. Esta historia de vida nos muestra un cuerpo que se encuentra entre sentir odio y al mismo tiempo no querer sentir odio ni coraje hacia alguien, sin embargo, no se puede ocultar o negar algo por mucho tiempo, la ira siempre encuentra una forma de expresarse.

¿Cuánto tiempo pasó para que conociera la nueva esposa de su papá? “Pasaron 10 años para que yo la conociera, nunca la conocí mientras era la amante de mi papá. Yo nunca la conocí, hasta le decíamos ¡ay esa vieja! ¡Ay esa vieja!” ¿Creó que si la amante de su padre no hubiera aparecido su mamá seguiría viva? “Pues sí, creo que ella tiene la culpa, cuando le platico a mis hijos, les digo por culpa de esa vieja, porque hay unas viejas que se les mete a los hombres por eso les digo a mis hijas y nuera que cuiden a su marido”.

¿Qué sentimiento tenía hacia la esposa de su papá? “Yo acepte a la señora por mi papá pero en realidad yo no la quería, sentía coraje, mucho coraje”.

¿Qué sentimiento tenía hacia su padre? “no odiábamos a mi papá ni le guardábamos rencor, como te dijera sentíamos un poco de rechazo porque pues por esa señora mi mamá se dejó morir. Yo la veía llorar mucho a ella, yo me sentía mal sentía tristeza por ella y con papá sentía rechazo. Yo quería mucho a mi papá pero yo decía que no soy nadie para juzgarlo solamente dios, pero cuando lo platico lloro. Pero ahorita lo asimilo un

poco más. A veces sentía coraje hacia él. Yo me desilusione de mi papá, lo quería mucho pero a veces sentía un rechazo”.

La ira y odio que siente el paciente aparece en dos momentos distintos de su vida. La primera persona hacia la que siente resentimiento es la nueva esposa de su padre; la segunda es el ex esposo de su hija, quienes se separaron ya hace 4 años. En ambos casos el coraje aparece y en ambos casos se sigue tratando de negar.

*“Mi hija arisbei estudio hasta la prepa, pero ahí ya conoció a su novio y pues se embarazó y ya de ahí le agarre mucho coraje a su novio, porque yo le dije que la respetara, porque para mí era una niña, y le guarde mucho coraje porque él no trabajaba, él era vago, él tenía 22 años”. **¿Le guarda coraje al exnovio de su hija?** “Cuando lo veo si, o sea, yo no quiero sentir coraje, ni odio ni nada, pero lo veo y si e da coraje, por mi nietecito, porque él lo quería mucho y él lo abandono, lo iba a ver cuándo quería, y mi nieto lo busca mucho pero él no. Le digo a dios que no me permita odiar a la gente, pero si lo veo si siento coraje”.*

- **Miedo**

El miedo es una emoción que se encarga de ayudarnos en situaciones de peligro, pues el cuerpo libera adrenalina que nos ayuda a huir o pelear en estas situaciones, sin embargo, el miedo a su vez, cuando es excesivo nos congela y paraliza, no solo físicamente sino anímicamente, tenemos miedo a vivir y confiar en el futuro o confiar en los demás.

*¿Cuantos años cree vivir? Yo, pues no se no creo vivir tantos años, creo que unos sesenta por culpa de esta enfermedad **¿si no estuviera enferma a los cuantos años cree que llegaría?** Me gustaría llegar a los 80, ya más ya no, porque siento que ya no me cuidarían, me gustaría valerme por mi misma, salir, hacer mis cosas por mí misma. Tengo miedo a la vejez, cuando uno es joven uno no piensa en esas cosas pero ahora ya de grande*

piensa uno en esas cosas, bueno porque lo ve uno. Yo tengo miedo a morirme, a morirme de esta enfermedad

En este sentido podemos apreciar que la participante ha desarrollado un miedo a vivir y a morir. Este miedo la paraliza y no la deja vivir el aquí y el ahora, no vive el presente, por eso no busca moverse, no busca salir, caminar o mostrar su afecto como veremos más adelante. Podemos decir que el cuerpo entra en comodidad.

- **Ansiedad**

La ansiedad se muestra como una preocupación exagerada por intentar resolver los problemas de sus hijos, dejando de lado su propia salud. Esta ansiedad la lleva a no poner atención en su vida, en como la vive, en pensar en el futuro y alejarse de vivir el aquí y el ahora, pensar en ella y vivir su propia vida. Este tipo de ansiedad también puede aparecer como un síntoma de sentirse útil y no inútil por su enfermedad, quizá por ganar un poco más de atención.

“Mi hijo el chico ahorita anda mal, me siento presionada y no sé cómo hablarle, él a raíz de que llego de estados unidos llego muy decepcionado de una novia y se ha tirado mucho al vicio y no quiere trabajar, eso lo siento, o sea, no sé cómo solucionarlo, ya lo interne pero dice que él si quiere cambia va a cambiar por él mismo, pero si, si me da tristeza que no sé cómo... él se enoja al momento de que tú quieres platicar con él, y él no se presta para platicar, es lo que siento en mi casa ósea como.. el ambiente pesado, no sé cómo resolverlo mis problemas”.

- **Alegría**

La alegría siendo una emoción tan poderosa, es la que menos aparece, casi como si no existiera. Con el tiempo pareciera que los momentos en los que ella ríe o es feliz se olvidan. El quehacer aparece como uno de los recuerdos más presentes y al mismo tiempo aparece como una actividad que se realiza con mucho gusto. El miedo se relaciona con el

agua y su emoción es el miedo; el corazón se relaciona con el fuego y su emoción es la felicidad, en este caso la alegría se ve detenida por el miedo, evitando que ella pueda expresar su afecto. El agua enfría el calor del corazón y mostrar el afecto se vuelve algo difícil de demostrar.

¿Cuáles han sido los momentos más felices de tu vida? “Cuando nacieron mis hijos, es la alegría más grande y ahora son mis nietos. Fíjate que a mí siempre me ha gustado hacer que hacer, soy feliz haciendo quehacer”.

¿Recuerdos desde su infancia hasta su edad actual? “pues no, todo era quehacer, mi mamá me dejaba los pañales yo ya tenía siete años y pues ese era nuestro trabajo y a la escuela y regresar y hacer quehacer o ver un rato la tele, a veces salíamos a jugar... Mi mamá casi no nos dejaba salir, es que mi mamá fue muy buena gente pero era muy estricta y casi nuestro... como te dijera... nuestro ambiente era más del quehacer, a mí me gustaba mucho hacer el quehacer, yo me enfocaba más en hacer el quehacer, me gustaba hacerlo mucho. Mi infancia fue buena”.

- **Cuerpo**

El gusto por su apariencia física se ve afectado por el padecimiento de una enfermedad, es aquí cuando sentirse bien es sinónimo de verse bien, sin embargo, en este caso la artritis afecta la fisonomía del cuerpo haciendo que la persona no se pueda ver al espejo y que rechace su cuerpo y el de los demás que presenten una misma fisonomía. Ser delgada es algo que le provoca gusto y busca la manera de evitar engordar y que engorden los que le rodean. Esta categoría es de las más importantes porque representa el espacio en donde se cultiva la vida, ya que el cuerpo asume y refleja todas y cada una de las experiencias vividas y que se viven. Todos los procesos emocionales, los estilos de vida, la comida, la geografía, cultura aparecen en el cuerpo.

¿Qué es lo que más le gusta a usted de su cuerpo? “De mí, nada. De mi cuerpo nada, antes me gustaba porque era delgada, lo que me gusta es ser

*delgada y ahora no me soporto ver en el espejo. Siempre me ha gustado ser delgada, desde que era niña como a los 12 o 13 años, nunca me ha gustado estar gorda”. **¿Qué piensa de las personas delgadas?** “Me gustan las personas delgadas, los admiro. Yo cuando veía mi papá gordo lo ponía a dieta, y le daba pastillas para adelgazar. Mi papá todos los domingos me llevaba un tamal, y una vez me llevo a comer ahí donde los vendían y vi a la señora bien gorda y ya desde ahí ya no comí tamales, y deje de comer un tiempo tamales y pan dulce, porque no quería ponerme gorda, Me siento mal porque nunca me ha gustado estar llenita ”.*

***¿Qué piensa de la gente gorda?** “No pienso nada, pero no me gusta verlas gordas, pienso que esta señora esta gorda porque no se cuida. Mi papá me decía que me iba a poner loca nomas de ver a los gordos. No me gusta ver a las personas gordas”. **Una de sus hermanas es gorda ¿Cómo se relaciona con ella?** “Si mi hermana Rosy es gorda, pero ella por su enfermedad, pero antes yo la ponía mucho a dieta, cuidaba mucho su alimentación. Pero no me gustaba porque ella era gordita”.*

***Concepto de su cuerpo, antes y después del padecimiento.** “A mí me gustaba mi cuerpo, me gustaba ser delgada, nunca me ha gustado ser llenita. Cuando me enferme subí de peso y eso me desagrada. Y pues ahora no me gusto, no me gusta verme al espejo. No me gusta ver cómo me hice, como cambio mi cuerpo”.*

- **Afecto**

Esta categoría muestra los momentos en los que la participante aprendió como mostrar su afecto y cariño. También las formas en que ella muestra su afecto a sus hijos, y como sus hijos le demuestran su afecto a ella. En este caso familiar podemos apreciar como el estilo de mostrar afecto es el mismo en las diferentes generaciones. En el caso de la señora pareciera que el afecto que busca lo consiguió gracias a la enfermedad.

*“En navidad...mi papá era muy seco, no hacíamos nada. Mi papá era muy estricto no era de darnos un abrazo, un beso, no era cariñoso, él de ocho de la mañana a ocho de la noche nosotros ya teníamos que estar acostados o sea, él nunca nos dejó andar en la calle ni nada”. **¿Alguna vez deseó que su papá la abrazara?** “Sí, pero que yo me acuerde él nunca nos abrazaba, yo recuerde él nunca nos abrazó. Pero yo me sentía contenta con mis hermanos”.*

***¿Alguna vez le reclamo a su papá, la falta de afecto?** “No, yo no nunca le reclame, pero mi hermano si, él si le reclamaba, le decía: que nunca tuvo un cariño de él, un abrazo, un beso, y por eso mi hermano si lo hacía con sus hijos, pero yo nunca, no nunca le dije nada”.*

***¿Su mamá era cariñosa?** “No, no, ella tampoco, ella se dedicaba más al que hacer, la comida, nos bañaba, o sea, estaba al pendiente de nosotros, pero no, pues éramos tantos no, fuimos once imagínate, a lo mejor de chiquitos si nos cargaba, siempre nos cargaba, nos cuidó y todo pero, así que yo tenga así que me abrazara me besara no”.*

***¿Cómo expresa su afecto a sus hijos?** “Yo no soy amorosa, no les doy un abrazo o un beso a mis hijos pero ellos saben que los quiero mucho. Pues a veces les digo a mis hijas que si las quiero, pero les digo que a veces me cuesta trabajo dar un abrazo, porque mi papá y mi mamá así fueron, pero no, a mis nietos si los abrazo y los besos pero a mis hijos no les digo que los quiero ni los abrazo. A veces a mi hijo le digo que lo quiero mucho, pero como te dijera, me cuesta mucho trabajo decírselos creo que estoy mal, porque no les digo que los quiero, no los abrazo, y si lo pienso, me digo le voy a decir, le voy a decir pero no lo digo, me cuesta trabajo sacar esas palabras y cuando lo voy a decir se me hace un nudo en la garganta y para no llorar no lo digo”.*

La forma de expresar afecto, cariño, son actos que se aprenden en el hogar y que se desarrollan con la práctica. El primer espacio en el que se recibe y se aprende a ser cariñoso

es la familia de origen. La historia familiar expresa un ambiente en donde casi no se expresa cariño y escasea el afecto y se implora por un poco de atención por parte de la misma familia.

¿Qué es el amor? “Es estar unidos, convivir, estar juntos, ser cariñosos con uno que te abrasen, que te besen, que estén contigo. El amor se demuestra con acciones”.

¿Cómo resiente su familia su enfermedad? “Fíjate que no lo platicamos, yo veo a veces que como que no, como te dijera, para ellos es indiferente si estoy enferma o si no estoy enferma, yo lo veo así, he pensado que no les importa, lo siento, me siento abandonada, ¿eso es con todos? Con todos, yo les veo indiferentes, a veces me preguntan pero no, lo que si me preguntan son mis nietecitos, pero mis hijos no”.

“Me gustaría un poco de atención” ¿les ha reclamado? “No, a mi esposo si, a él le digo: “es que tú ya deberías estar al pendiente de mí, pues ahora sí que como pareja tú debes cuidarme a mí y yo a ti si no imagínate, al rato que tu estés enfermo quien te va a cuidar” y él me dice sus nietas, pero pues es que uno nunca sabe. Con él si lo platico y fíjate que él si está al pendiente, o sea, está al pendiente de mi medicina o que o quiera ir con otro doctor, me dice: “si quieres vamos allá a ver a otro doctor”.

“Ahora que me enferme, me gustaría que estuvieran al pendiente de mí, hay veces que luego yo estoy tirada en mi cama, porque ya no me puedo levantar, mi hija en vez de que estuviera conmigo, que me trajera una cobija, o algo, se iba con su suegra y ya llegaba hasta la noches y ya me decía, ¿cómo estás? Pero pues ella se iba todo el día. Y la otra que va diario, se desaparecía dos tres días, yo me decía, ahora que la necesito no viene. Siento tristeza que no me ponen atención, pero pues espero que un día les nazca”.

Finalmente en esta categoría podemos hablar de una lealtad a un hábito de crianza, de mostrar cariño, estilos de vida aprendidos de una persona y establecer formar una lealtad a una persona.

***¿Algún familiar que presente o haya presentado su enfermedad?** “Mi mamá me platico que los papas de sus papas murieron, tullidos, o sea de artritis. También mi mamá”.*

¿A qué persona de tu familia te pareces más emocionalmente?

“Yo me parezco a mi mamá. Dicen que yo tengo el carácter de mi mamá”.

“A mi mamá nunca le gusto meterse en problemas, no era muy amiguera a ella le gustaba hacer el que hacer, era muy sentimental, era muy chillona y era muy enérgica cuando no estaba enferma... pero a partir de que se enfermó se hizo muy sentimental así como yo, yo me reflejo en ella”.

En la dinámica familiar, el afecto es algo que no se muestra, no hay calor emocional. La historia de vida de la participante nos habla de cómo perdió el cariño que tenía hacia su padre y como poco a poco perdió las ganas de vivir. En esta vida resalta que el cariño que se tiene hacia los demás es algo que se guarda y esconde para no sentirse en algún momento desilusionada.

***¿Se desilusionó de su padre?** “Si porque, ahora sí que mi papá para nosotros era, como te dijera, un papá ejemplar era enérgico pues gracias a él todos trabajamos no somos groseros no somos ose nos dio buena educación somos respetuosas nos dio valores. Y esa fue la tristeza más grande de que mi papá se allá ido con otra señora y allá dejado a sus hijos. Cuando lo platicamos lloramos porque hay todavía ese sentimiento”.*

***¿Ha perdido las ganas de vivir?** “Sí de repente, pues cuando estoy melancólica me digo: “ah como quisiera morirme y ya no saber nada”, pero luego le pido perdón a dios por lo que pienso y digo, le digo que me dé una segunda oportunidad, porque aún me queda mi esposo y mi hijo”.*

- **Espacio**

Los espacios en los que vivimos como nuestro lugar de trabajo, nuestra casa, guardan secretos de nuestra forma de vivir, cada espacio nos recuerda lo que somos, por más pequeño que sea, siempre habla de quienes somos. Los espacios urbanos también hablan de nuestra historia, de nuestra cultura y economía, sin embargo, es responsabilidad personal el cuidado y deterioro del espacio en el que crecemos y nos movemos. La falta de movimiento se observa en el cuerpo y en el disgusto por permanecer tanto tiempo en un mismo lugar y desear querer salir para sentirse mejor.

¿Tiene alguna actividad extra? “Yo llegando a mi casa ya no salgo, me dedico a la comida y al que hacer ¿Por qué ya no sale? Ya no salgo porque ya en la tarde me duelen mucho los huesos y mi cuerpo”.

¿Cómo son los días para usted? “Son cortos, porque cuando llego a mi casa ya se me hace tarde, y ya doy de comer tarde, luego lavo los trastes y otras cosas y ya cuando veo ya es de noche, se me hacen cortitos. Pero cuando no voy a trabajar y me quedo en casa, pues me dedico a mi casa y los días se me hacen largos. Si me quedo en mi casa me aburro, me siento muy estresada porque estoy todo el día en la casa. Pero ando viendo que hacer, para que se me pase el tiempo rápido”.

“No me gusta estar en mi casa en las mañanas, me siento muy presionada, porque cuando estoy yo con ellos, ellos quieren estar todo el tiempo conmigo, o sea, vamos a desayunar y quieren que yo los atienda, quieren que yo les sirva, y eso a mí me estresa, y en cambio ya en la tarde llego y ya les digo a vénganse a comer y me gusta estar con ellos. Cuando estoy en mi casa me siento más mal y ya cuando salgo a la calle y me compongo (se ríe)”.

¿Ha ido a visitar a su mamá? “No, ¡juuuy! Ya tiene como unos tres o cuatro años, ni a mi papá tiene lo mismo que no voy a verlo es que están juntas las tumbas. Extraño a mis papas. Me gustaría que ellos estuvieran”.

- **Tiempo**

los espacios en los que vivimos aprisionan el tiempo y nuestro cuerpo siendo un espacio que se cultiva también encierra el tiempo de nuestra vida, y este tiempo en especial es el que se intenta aprisionar aunque la aparición de una enfermedad hace que el futuro no sea imaginable.

¿Qué es el tiempo? “Pues de que se pasa el día muy rápido, porque luego no hacemos nada”. ¿Qué piensa del tiempo? “Pues que siempre ando a las carreras, por más que me apuro siempre ando pensando en el tiempo”.

¿Cómo fue su pasado? “Mi pasado fue bonito y mi presente es bonito, solo que como estoy enferme me entra la nostalgia. Y mi futuro, no lo imagino, pienso que con esta enfermedad, siento que ya no voy a poder caminar, que ya no voy a tener movimiento, me voy a tullir, pero le doy gracias a dios porque aún me puedo mover. Me gustaría volver al pasado, fue bonita mi infancia. Aunque no extraño esos años”.

¿Cómo se ve en 5 años? “No me imagino llegar, a un año si creo llegar, pero pues me imagino igual, haciendo lo mismo”.

Nuestra percepción del tiempo se puede dividir en: tiempo objetivo y tiempo subjetivo. El primero, es aquel que medimos con el reloj, este tiempo es el que sentimos que no nos rinde y que deseamos estirar; el segundo es el que sentimos que se nos pasa rápido o que se nos pasa de manera lenta. Nuestro cuerpo es víctima de ambos tiempos. En esta historia de vida resalta que se añora el pasado y el futuro no resulta agradable abatido por la rutina.

¿Usted es puntual? “No, no lo soy, la gente que llega tarde es irresponsable. Tiempo hay poco, me gustaría que durará un poco más”.

¿Por qué se le hace tarde? “Pues a mí porque luego estoy dando de almorzar o ando recogiendo, la mañana no me rinde, por más que me levanto temprano, no me rinde la mañana y se me hace tarde. El tiempo se pasa rápido”.

¿Para qué, no se ha dado tiempo? “Para mí misma, me gustaría tener más tiempo para mí, para mi persona, arreglarme, salir, salir de la rutina de la casa. Yo antes trabajaba todo el tiempo, no para mí sino para mi casa, trabajaba para tener dinero, me iba con mi hermana y los fines de semana vendía, y ahora pienso que ya no, que mientras tenga uno donde vivir y salud, uno está bien. El desperdicio del tiempo es nunca tener tiempo para uno, uno no sale porque no tiene dinero o porque no tiene tiempo”.

“Hay veces que las mañanas se me pasan más rápido y las tardes muy lento. Cuando no hay gente en el trabajo, los días se nos hacen pesados, aburridos y largos. Hay veces que los días se me hacen pesados, lentos, aburridos, porque estoy sentada sin hacer nada. Un día ya quería irme, me sentía rara, me sentía con mucha desesperación y ya me puse a recoger para que se me pasara”.

Con la artritis los movimientos se hacen lentos y con ellos la vida diaria, sin embargo, el reloj, el calendario corren sin detenerse y con ellos la vida.

“Yo he pensado que vivo muy rápido, veo que el año pasa muy rápido. Yo ya no puedo hacer las cosas tan rápido como antes, pero sé que los demás hacen las cosas muy rápido. Por mi enfermedad las cosas son más lentas, hacer mi quehacer, caminar, para mí ya todo es más lento, pero mi vida siento que se me está yendo más rápido, porque como que los días se van más rápido, pero mis cosas ya las hago más lento. Como que el tiempo se me está yendo más rápido”.

- **Enfermedades**

La teoría de los cinco elementos nos habla de la relación que existe entre los órganos y las emociones. Cada órgano se ve afectado a medida que va avanzando la enfermedad, las distintas enfermedades y malestares se encuentran relacionados. El caso de la artritis parece mostrarnos la siguiente ruta emocional junto con los consecuentes órganos: pulmón e intestino grueso, estos a su vez se encuentran relacionados con la tristeza y con problemas

en la piel, gripa, sistema inmunológico bajo, problemas relacionados con el cabello como la pérdida de éste, problemas en las evacuaciones; hígado y vesícula biliar están relacionados con la ira y con problemas de articulaciones, ojos rojos, incontinencia de orina; estómago y bazo páncreas se relacionan con la ansiedad y problemas musculares, cara hinchada; riñón y vejiga se relacionan con el miedo y con problemas en los huesos.

¿Además de la artritis, que otros padecimientos sufre o a sufrido? “Estoy estreñida, dolores por la artritis, abdomen distendido, la gripa me da muy fuerte, se me cae mucho el cabello, la reseca en la piel tiene como unos dos meses, cuando me anda de la pipi siento que me gana y no retengo la pipi. Mi orina es amarilla y huele mucho. Casi no tomo agua. En el momento que me anda de pipi, es que tengo que ir, porque siento que me gana”.

“Mis evacuaciones son en forma de bolitas, pero a raíz de que me enferme me he estreñado mucho, pero antes hacía normal. Cuando estoy estreñida me tardo mucho en el baño, yo nada más hago una vez al día, voy como a las dos o cuatro de la tarde, había veces que no hacía del baño en todo el día, ni el día siguiente, me sentía muy inflamada del estómago. También me huele la boca, como a fétido, pero a veces no siempre es por temporadas. Mi abdomen se siente caliente, tengo varices y cálculos biliares.

- **Artritis**

El cuadro clínico de la artritis presenta las siguientes características: inflamación en las articulaciones, particularmente en manos, dedos, rodillas y muñecas, deformaciones en los huesos, dolor y limitación de movimientos, rigidez matutina. Los padecimientos físicos, los dolores, las deformaciones no son lo único que provoca esta enfermedad, el estado anímico se ve afectado por completo.

“Yo me enferme hace tres años, me enferme en diciembre, empecé con dolor de carne, y el 31 de diciembre amanecí con la cara hinchada. Ya después de

que me hicieron los estudios me dijeron que tenía artritis reumatoide. El dolor era muy fuerte, para mí el dolor era muy fuerte y si me espante y yo no creí que este dolor fuera de artritis, porque mi mamá no se puso luego, luego como yo, de no poder caminar, ella con el tiempo se le fueron deformando sus huesitos”.

“Los dolores comienzan en los brazos, luego los hombros, luego e cuello y me truena mucho el cuello. Dice el doctor que yo misma me provocho el dolor que mis mismas defensas me atacan, me duelen las manos a veces se me hinchan y me duelen y otras veces me hincho toda y no me puedo mover, me duele la rodilla y camino un poco de lado. En las mañanas me duele las manos como que se me entumen pero pasa el tiempo y se me quita y ya en la tarde me duele mucho todo el cuerpo”.

¿Emoción que suscite su enfermedad y que tenga la mayor parte del tiempo o del día? *“Me siento triste, me da mucho sentimiento, ya no puedo hacer las cosas que yo hacía... siento tristeza porque yo ya no puedo atender a mi esposo, o sea, el me toca y yo lo rechazo no me gusta que me toque ni que me abrase... me da tristeza y lloro”.*

Si se pregunta acerca de las causas por la que se cree que se ha llegado a estar enfermo, es probable que uno piense en que puede ser por la alimentación o simplemente desconocer las causas. Por otro lado también se puede creer que una enfermedad es un castigo, como una lección de vida o que puede estar relacionada con una emoción.

¿Cómo percibe su padecimiento, como un castigo, una oportunidad de crecer, un refugio, te tiene harta, es una lucha constante, una herramienta, una ventaja o beneficio? *“yo digo, que es como un estate aquí, de que yo era muy... lo platique con un vecino y me decía que a veces dios nos manda un estate quieto porque a veces andas muy movido y nunca te preocupas por ti mismo. Y dios quiere llamarte la atención”.*

¿Atribuye su enfermedad a alguna emoción o sentimiento? “Si con mi mamá, porque yo me sentía obligada a estar con ella y me decía mi esposo: “tú nada más quieres estar con tu mamá” y yo le decía: “pues mientras tenga a mi mamá la voy a ayudar” me daba mucho sentimiento verla, o sea, yo me sentía obliga a ayudarla” ¿por qué obligada? “Porque era algo que tenía que hacer, mi esposo me reclamaba y a mis hijos casi no les ponía atención, ya cuando veía ellos ya estaba dormido en la carriola.me sentía obligada porque ella me dejó vivir con ella, y a veces mi esposo no tenía trabajo y ella nos daba un taco”.

- **Tratamiento**

La búsqueda por encontrar descanso a los síntomas que padecemos, nos lleva a buscar en la medicina y en los fármacos una manera de apaciguarlos y desaparecerlos. La artritis es una enfermedad autoinmune y forma aparte de una serie de enfermedades cuyo origen y tratamiento se desconocen. Al mismo tiempo los síntomas parecen ser distintos en cada paciente, aunque se ha podido observar que el hígado se encuentra afectado y por supuesto las articulaciones.

Debido a que hasta el momento la medicina alópata no ha desarrollado un tratamiento curativo específico. Existen medicamentos que relajan y calman momentáneamente los dolores, pero a causa de no existir un tratamiento, las personas buscan cualquier medicamento o terapia alternativa que ayude a calmar el malestar.

“Cuando yo empecé a estar enferma no me podía levantar, no podía caminar y ahora si me duele, me duele a veces pero me puedo levantar. Me han cambiado mucho el medicamento unos me daban una cosa, otros otra, y ya tiene tiempo que mi hermana me manda unas pastillas de células madres, otro medicamento que toma es el “factor” ese o vende en el politécnico, ese me ha ayudado a parar un poco la enfermedad, porque el dolor sigue, pero ya no es muy frecuente, cuando yo empecé me daban mucho medicamento, y mi esposo me llevo acá por colonia Narvarte, ahí

están los especialista en artritis, ellos me daban una toma como de a litro, y me decían que para el sistema inmunológico, era un tratamiento de siete botellas y cada ocho días me tenía que tomar una botella y si me avente todo el tratamiento, peor que crees, que no me quitaba el dolor, ni las pastillas que me daban, costaban \$700 pero no me quitaban el dolor, así me avente que será, tres meses pero no me quitaba el dolor, no me levantaba, y ya yo iba con el doctor y él me decía: “es que su sistema inmunológico está muy alto, y ya después me dijeron que me iban a mandar a tomar una terapia de ozono, pero la terapia era de seis sesiones me salían en \$10 000, pero que crees que yo ya había ido al ozono, acá por los arcos con una doctora y, ella me inyectaba la cabeza, las rodillas, pero que crees, que me dolía más, fui como unas cuatro veces, pero me dolía más, y es que en el momento de que me estaba dando la terapia no me dolía, pero llegaba aquí a mi casa y ya no me podía levantar, mi esposo decía que en vez de mejorar me estaba haciendo más daño”.

“Ya después fui con otro doctor, él me inyectaba las rodillas, no sé qué me inyectaba pero me quitaba el dolor, pero me quitaba durante unos dos o tres meses, y volvía a lo mismo, y ya no fui, fui unas cuatro veces, y ya después me dijo que me iba a curar a base de vacunas, y me mando a hacer unos estudios, pero cuando me vacunaba me ponía muy mal, y no termine el tratamiento porque no aguantaba. Y ya ahorita, le dije a mi esposo que fuera con el señor de la farmacia, le dijera como me ponía y que me mande una pastilla, para que me quite el dolor, y me mando el indersona y es la que me quita el dolor”.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo describir como se construye una artritis reumatoide y como se articula con las emociones y el tiempo. Se trabajó con una historia de vida a profunda, entendiendo que toda construcción corporal es singular y que no existe ninguna construcción igual, aunque se ha podido determinar que existen condicionalidades, vicisitudes de vida y emociones que comparten las personas que padecen artritis.

La historia de vida mostró la relación que existe entre los órganos y las emociones. En este caso se identificaron dos emociones principalmente: la tristeza y la ira. La ira se muestra en el rencor que se guarda hacia dos personas: la amante de su papá y el ex esposo de su hija. Esta emoción aunque presente, no se reconoció del todo por parte de la señora, solo en ocasiones reconoció sentir esta emoción aunque deseaba no sentirla. Si recordamos la relación que guarda esta emoción con el hígado y la vesícula biliar, encontramos que ella tiene cálculos biliares y el dolor en sus articulaciones. Por otra parte la tristeza está relacionada con los pulmones y el intestino grueso, y se encuentra problemas de estreñimiento, gripa y resequedad en piel. Esto nos habla de la falta de movimiento en el interior y exterior del cuerpo, el movimiento es igual a tiempo, este tiene un ritmo que se altera cuando se deja de cooperar y se vive compitiendo; si se compite la red de cooperación que existe entre los órganos se altera, provocando que envejecan más rápido.

Duran en su investigación, destacó que las persona que padecen artritis vienen de una familia desarticulada, situación que se encontró en este caso, también describió que la primer emoción que se instala en el cuerpo es la tristeza, misma por la cual el sistema inmunológico se debilita y es víctima de constantes gripas; la segunda emoción que se instala es la ira, el rencor hacia una persona; la tercer emoción es la ansiedad y finalmente el miedo afectando a los huesos. La ansiedad se presenta en problemas ajenos a ellos, la ansiedad aparece al no poder resolver los problemas de sus hijos y finalmente el miedo está presente constantemente con el temor a morir. Así mismo, Duran hace hincapié en que las personas con artritis no son cálidas, es decir, casi no expresan su afecto. Este hecho también se presentó en esta historia.

Algo que llama la atención son las constantes contradicciones que ella expresa, por ejemplo: el disgusto por tener que atender todo el tiempo a su familia, o el hastío de estar todo el tiempo en su casa y preferir salir a trabajar. Esto se contradice con el gusto por hacer el que hacer y de estar lo más que pueda en su casa. Podría decirse que existe una lealtad con su madre, pues de ella aprendió las mismas costumbres.

Martel en sus investigaciones menciona que las enfermedades que están relacionadas con las articulaciones, reflejan cierta rigidez con su forma de pensar, y las articulaciones de la mano reflejan el disgusto por ayudar a alguien que en verdad no se quiere ayudar. Esto aparece con el fastidio de seguir atendiendo a sus hijos y la rigidez de sus actos, como preferir ser ella quien abandona su propia casa, que tener que correr a sus hijos.

La distorsión del tiempo no solo ocurre en el pensamiento, también es algo que se vive y al igual que los hoyos negros dilatan el tiempo, la persona con artritis sufren de una dilatación temporal, pues para ellas el tiempo en que realizan sus actividades es lento y perciben que sus días son más lentos aunque la vida se les va más rápido. La falta de movilidad y permanecía en un mismo espacio (casa, cuerpo, etc.), afectan el movimiento de los recuerdos, de aprendizaje, crecimiento y de las emociones. Cada órgano posee su propio tiempo, y con él sus propios recuerdos. El presente, pasado y futuro son tiempos que no solo ocurren en la cabeza, también lo viven los órganos y cada órgano puede dejar de vivir el presente, ansiar o temer el futuro, y aprisionar el pasado, quizá sea este aprisionamiento del tiempo el que hace que la red de cooperación que existe entre los órganos se altere y no pueda restaurarse a la normalidad.

Sería interesante investigar la distorsión e importancia del tiempo que existe en las personas que están diagnosticados con una enfermedad en fase terminal. Por último, me permito pensar que las personas que padecen una enfermedad del sistema inmunológico, en algún tiempo no se gustaron, se odiaron y creo que no hay una parte de su cuerpo que les agrade por completo, se envía un mensaje de odio o de autodestrucción que recibe el cuerpo haciendo que el cuerpo se lastime.

CONCLUSIONES

Al acercarse a la vida íntima de un cuerpo podemos percatarnos de los distintos detalles que quedan enmarcados en éste. Cada detalle cuenta una historia diferente, las cicatrices, la miopía, los barros, el exceso de peso, las ojeras, etc. estos síntomas se muestran como una ventana a la vida privada de un sujeto pues, son estos pequeños detalles y defectos los que hacen que los cuerpos y sus vidas sean diferentes. Esto muestra que la construcción de un cuerpo no está libre de procesos endógenos o exógenos, es decir, todo proceso cultural, histórico, social, geográfico, alimenticio y emocional tienen tanto directa como indirectamente un efecto en el sujeto.

En un nivel más individual el sujeto siempre atraviesa un proceso socio-histórico, este proceso encierra la forma de relacionarse con la familia, amigos, con la comida, con su cuerpo. El cuerpo es el nivel más íntimo que vive el sujeto pues, la red de cooperación que existe en el cuerpo está formada por las distintas conexiones que forman los órganos entre ellos, es decir, ningún órgano es independiente por lo que cada órgano afecta y es afectado por otro o es ayudado o ayuda a otro órgano. Estas conexiones están sujetas a las distintas condicionalidades que se presentan en el oficio de vivir la vida, en la forma de cómo resolvemos los problemas que se nos presentan, la forma de alimentarnos y cuidar cada órgano, nuestro cuerpo es un espacio que se cultiva, por lo que, cuando hablamos del deterioro de un órgano, habría que pensar no solo en una afección causada por un agente biológico patógeno, sino también en las distintas condiciones de vida, tanto sociales, políticas, económicas, culturales, etc. y por supuesto en las emociones.

No olvidemos que las emociones se encuentran relacionadas con un órgano, por lo que un padecimiento puede ser provocado por una emoción afectando a un órgano o un órgano afectado encuentra su expresión en algún estado anímico. Esto se encuentra relacionado con el estilo de vida particular de cada individuo, he aquí, que el tratamiento de las enfermedades no puede ser igual para todos. No debemos de perder de vista la particularidad e individualidad que siguió una persona para construirse.

Es preciso dejar de mirar al cuerpo como una máquina ajena a nuestra forma de sentir. El cuerpo se debe de vivir y establecer un diálogo con él, una forma de

comunicación íntima, se debe de aprender a escuchar a nuestro cuerpo, pues al igual que cada cabeza es un mundo, cada cuerpo es un universo, que se encuentra construido por distintos modos de entender y vivir la vida. Nuestro cuerpo se construye social e históricamente, es decir, nuestro cuerpo siempre se va a ver trastocado por las distintas condicionalidades de la vida, y cada una de estas condicionalidades se instala en el cuerpo. A este proceso histórico de construcción corporal le podemos llamar memoria corporal.

El proceso órgano-emoción es diferente para cada individuo y, está guardado en su memoria corporal. Los síntomas son señales de que algo está pasando en el interior del cuerpo, cada síntoma es un indicador de la vida emocional que está llevando el sujeto, por supuesto sin descartar la alimentación, geografía, cultura, política, historia, etc. Un síntoma puede aparecer en respuesta a la ira, miedo, ansiedad, tristeza, etc. y esta respuesta puede aparecer momentáneamente o almacenarse por un largo tiempo, todo depende de cómo uno deje que fluya el tiempo y con él los reclamos, reproches, angustias, etc. La construcción corporal y temporal de la artritis, nos muestra como el tiempo y las emociones dejan de fluir, volviéndose una vida llena de refugios emocionales y rutinas. La ira se guarda y queda instalada en el hígado, y el pasado se trae al presente. O se vive el aquí y ahora, se vive el aquí y el ayer, quizá sea porque en realidad nunca se supera la desilusión, los duelos, los rencores.

Así como cada individuo deforma el espacio-tiempo y vive el tiempo en sus tres formas (pasado, presente, futuro), aferrándose al algún tiempo y viéndolo de manera objetiva y subjetiva. Los órganos también deforman el espacio-tiempo y viven los tres tiempos, es decir, un hígado también puede sentir la ira, y guardar un recuerdo lleno de rencor, el hígado se quedó en el pasado; el estómago siente ansiedad de un futuro. El vivir en el pasado hace que se desgasten las articulaciones, el miedo que no se mueve deforma los huesos y así, los padecimientos se quedan en el presente aunque no se viva aquí y ahora.

El aquí se convierte en el cuerpo, como el espacio y el ahora como la temporalidad en la que el cuerpo se encuentra sumergido. Aquí y ahora son el lugar y momento que nos interesa, donde el espacio y tiempo dejan de tener un valor de uso, para darle un valor de existencia, sí el tiempo y el espacio cobran un valor de existencia, nuestra relación con ellos es diferente, es más íntima y de respeto. El tiempo dejara de verse como algo ajeno a

nosotros y se comprenderá que uno es el creador de su tiempo, se dejara de pensar en los relojes y se pensara más en los momentos. El tiempo está en el interior y es diferente en cada ser.

Las personas pueden apreciarse como frías o calientes, según sea el movimiento de sus vidas. Podemos catalogar a una persona como caliente, cuando esta se mueve, aprende de sus errores y se va adaptando a los cambios del mundo, podemos decir que está en constante desarrollo; mientras que una persona fría es aquella que prefiere permanecer en el pasado, no aprende de sus errores y está no se mueve con el desarrollo de la sociedad, es decir, no se adapta y por lo tanto no crece. Las emociones en una persona también pueden ser frías o calientes, estas se articulan con el movimiento del sujeto. Una persona fría no expresa sus emociones, aunque tenga ganas de decirlas, mientras que una persona caliente, es cálida y expresa lo que siente, no guarda para mañana su felicidad. Las personas frías no salen de un mismo espacio-tiempo, su espacio y tiempo está dedicado a los demás y no a ellos, justificando que no tienen tiempo. Esta falta de tiempo a uno mismo y de guardar las emociones, hace que el cuerpo se enfríe y pierda movimiento perdiendo calor y brillo. Esto se refleja en un cuerpo que se comprime todos los días, que duele y que por supuesto pierde movilidad, principalmente en las articulaciones que sirven para dar afecto o que nos permiten llegar a esos lugares que queremos ir y que no hemos ido por falta de tiempo.

Al parecer hemos confundido el tiempo con dinero, buscando la forma de ahorrarlo y de aprisionarlo. Nos asombramos con cómo el tiempo parece no avanzar en los sueños pero nos alarmamos al darnos cuenta que no nos rinde. Nuestra sociedad moderna, urbanista y acelerada ha deformado la forma que vivimos nuestro tiempo y nuestro cuerpo, la forma que destinamos tiempo a los espacios y a las personas nos ha hecho ver un tiempo lineal y determinista, donde los momentos se han dejado de sentir y en donde las personas tratan de traer los recuerdos buenos al presente, pero todo arreglo que se le hace al pasado no es más que un fraude, no se trata de olvidar el pasado se trata de aprender de las experiencias buenas y malas. Si se aprende de los errores, se deja fluir el tiempo y con él, los rencores, resentimientos, odios, etc. entonces la red de cooperación que existe entre los órganos no se verá alterada y la vida se seguirá cultivando.

Si nuestro tiempo es lineal, estamos linealmente en él, pero si nuestro tiempo es cíclico, estamos cíclicamente en él. Si nuestro cuerpo está fragmentado nuestra visión del mundo estará fragmentada, pero si nuestro cuerpo holístico, entonces nuestra visión será holística, recordemos que lo que está dentro esta fuera, y lo que esta fuera está dentro. Es nuestra responsabilidad el cuidado de nuestro cuerpo y su construcción, así como, la fluidez y construcción de nuestro tiempo.

Un cuerpo debe evitar implosionar, debe evitar perder su brillo. El trabajo que se haga corporalmente debe ser constante y disciplinado para no perder su movilidad. En este trabajo y en otros que abordan una epistemología diferente a la cartesiana, se pone un especial énfasis en que el cuerpo es un espacio que está relacionado por los sucesos históricos, sociales, culturales, geográficos. Se ha hecho hincapié en el proceso órgano-emoción, vemos que las emociones están íntimamente conectadas con los órganos, sabores, olores, etc. a estas dimensiones corporales, emocionales, sociales, culturales, geográficas, políticas, históricas, económicas, yo me atrevo a anexar una dimensión temporal. Una memoria temporal queda guardada en la memoria corporal.

Esta memoria temporal desarticula el oficio de vivir en el aquí y el ahora. Vivir en el pasado o en el futuro, aleja al sujeto de mantener en ritmo y perfecta sincronía el principio de vida que le rige. La historia de vida que se presentó podemos apreciar como este principio de vida se encuentra desarticulado del cuerpo y la vida de la señora. Se puede decir que la enfermedad que presta la señora la obliga a detenerse, el cuerpo se alienta pero la ansiedad no se detiene. Pese a que el cuerpo se alentó y con él los procesos emocionales se detienen intemporalmente, es decir, el afecto no sale de ella, la ira no se mueve de las articulaciones, el miedo está en sus huesos. Vemos que ella percibe que todos se mueven rápido y que su vida se va tan rápido, pese a que sus movimientos son lentos, el no movimiento tanto interior como exterior, somete al cuerpo a una comodidad. En ella vemos que cuando atardece ya no sale de su casa, después de dar de comer se encierra en su cuarto esperando que los demás lleguen a verla, su comodidad la ha llevado a recibir el afecto que busca, es cómodo esperar un poco de cariño sin tener que expresarlo.

Finalmente podemos resaltar que el movimiento afecta al tiempo de vida de los sujetos. Llegando una edad avanzada se debe de respetar y entender el ritmo al que entra el

cuerpo, comprender que nuestro ritmo es diferente al que existe en cada persona y por ende se debe de respetar el ritmo de vida de cada persona.

Si me detengo a pensarlo un momento, me doy cuenta que todo en este mundo, todo en esta realidad, es temporal. Si me detengo a apreciarlo por un instante, me doy cuenta que casi todas las personas caminan rápido y parece que viven rápidamente. Pero si me detengo por completo, me doy cuenta que sus sonrisas son escasas, pero cuando aparecen, parecen ser atrapadas por el tiempo. Solo cuando observo y me detengo, me doy cuenta que entre los seres que no luchan contra el tiempo, que no lo fuerzan y que no lo explotan, están los niños, pues aún no intentan atraparlo, solo viven, por supuesto los animales y finalmente los eventos naturales ocurren cuando tiene que ocurrir, no antes, no después. A esos momentos en los que parece que el tiempo se congela y perpetua puedo llamarlos instantes. Solo me queda recordarme que debo estar más atento para poder apreciarlos.

BIBLIOGRAFÍA

- Acón, D., Zapata, N. y Méndez, A. (2012). Artritis Reumatoide. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*. Vol. 69 (602): 299-307. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/602/art24.pdf>
- Alvira, R. (2006). Integración y desintegración del tiempo en la persona y en las sociedades actuales. En: *La experiencia social del tiempo*. (15-28). España: EUNSA.
- Bachelard, G. (1978). La dialéctica de la duración. En: *La dialéctica de la duración*. (133-149). España: Villard.
- Barragán, J. (2010). Artritis reumatoide en el paciente mayor. *Revista acta médica grupo ángeles*. Vol. 9 (1): 20-25. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/actamedica>
- Bayes, R. (2007). La dimensión temporal de la vida. En: *El reloj emocional la gestión del tiempo*. (19-24). España: Alenta.
- Benítez, I. (2010). La gastritis, una enfermedad simple. En: Irma, H. y Gerardo, C. *Una aproximación a la corporal y lo psicosomático*. (155-166). México: CEAPAC.
- Beriain, J. (2008). Metáforas y voces del tiempo: del ritmo regular (el círculo más la flecha) del tiempo a la contracción de la conciencia del presente (el punto). En: *Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. (35-69). España: Antrophos.
- Beriain, J. (2008). Los ritmos temporales de las sociedades modernas. En: *Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. (183-207). España: Antrophos.
- Bird, H., Green, C., Hamer, A., Jefferson, P., Pattison, D., Scott, D., Hurley, M., Harkness, I. y Hammond, A. (2008). Comprender la artritis. En: *Artritis sus dudas resueltas*. (10-37). España: Salvat editores.
- Blumerg, H. (2007). Aproximación al instante del tiempo de la vida. En: *Tiempo de la vida y tiempo del mundo*. (213-227). España: pre-textos.

- Blumerg, H. (2007). La congruencia entre el tiempo de la vida y el tiempo del mundo como locura. En: *tiempo de la vida y tiempo del mundo*. (71-87). España: pre-textos.
- Bosch, M. (2000). El tiempo de las emociones. *Revista emociones Thema*. Vol. (25), 153-157. Disponible en: <http://institucional.us.es/revistas/themata/25/15%20bosch.pdf>
- Cardoso, H. (2003). Tiempo social y biografía. En: *El tiempo*. (7-15). México: AISED.T.
- Colbert, D. (2003). La trampa ligada al resentimiento y la amargura. En: *Emociones que matan*. (129-150). E.U.A: Nelson Pocket.
- Campos, J. (2011). *El problema epistemológico de lo corporal: dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: Ceapac.
- Capra, F. (1982). *El punto crucial*. Argentina: Estaciones.
- Coveney, P. y Higfield, R. (1992). Una visión unificada del tiempo. En: *La flecha del tiempo*. (333-343). España: Paza y janes.
- Davies, P. (1996). Una historia muy breve del tiempo. En: *sobre el tiempo*. (33-78). España: Crítica.
- Davies, P. (1996). Agujeros negros: puertas al fin del tiempo. En: *sobre el tiempo*. (21-43). España: Crítica.
- Dethlefsen, T. y Rüdiger, D. (2009). *La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las emociones*. México: Debolsillo.
- Douglas, G. (1983). Diagnóstico y evaluación de las enfermedades reumáticas. En: *Artritis y reumatismo*. (33-42). México: Manual moderno.
- Durán, N. (2002). Incorporación de la intuición por medio del cuerpo. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicósomático: reflexiones y aproximaciones I*. (35-40). México: CEAPAC.
- Duran, N. (2008). *La artritis. Una enseñanza corporal*. México: CEAPAC.
- Ende, M. (2004). *Momo*. España: Debolsillo.

- Goleman, D. (2003). *Emociones Destructivas*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, C. (12/10/11). En México hay más de un millón 700 mil personas con artritis reumatoide. *La jornada*: p. 42.
- Goñin, C. (1996). El aburrimiento: consecuencia de la vida estética. En: *El valor eterno del tiempo*. (75-84). Barcelona: PPU.
- Hacyan, S. (1990). La muerte de las estrellas. En: *Los hoyos negros y la curvatura del espacio tiempo*. (42-48). México: Fondo de cultura económica.
- Hartog, F. (2010). La temporalización del tiempo: un largo recorrido. En: *Los relatos del tiempo*. (9-12). Francia: Clave.
- Herrera, I. (2008). Los cinco elementos y su relación órgano-emoción. En: Sergio, L. *Reflexiones para la formación del psicólogo*. (267-285). México: dgapa.
- Hunt, D. y Hait, P. (1996). El tao y el tiempo. En: *El tao del tiempo*. (47-61). España: Gedisa.
- IMSS (2010). *Diagnóstico y Tratamiento de Artritis Reumatoide del Adulto*. México: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2010. Disponible en: http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/IMSS_195_08_ARTRITIS_REUMATOIDE/IMSS_195_08_EyR.pdf
- Iparraguirre, G. y Ardenghi, S. (2006). Tiempo y temporalidad desde la antropología y la física. *Revista de antropología experimental*. Vol. 18: (11), 251-260. Disponible en: <http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2011/18iparraguirre11.pdf>
- Jacques, A. (2010). El tiempo ya no es lo que era. En: *Los relatos del tiempo*. (9-12). Francia: Clave.
- Juárez, G. (2002). La meditación y los trastornos psicosomáticos. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones I*. (65-76). México: CEAPAC.

- Lavelle, L. (2005). El tiempo que une y el espacio que separa. En: *Acerca del tiempo y la eternidad: la dialéctica del eterno presente*. (43-133). Chile: universitarios de valparaiso.
- Lázaro, R. (2006). Vivencia personal del tiempo: serenidad, acción, contemplación. En: *La experiencia social del tiempo*. (63-83). España: EUNSA.
- López, S. (2008). Ideas para una historia de las emociones en México. En: *Reflexiones para la formación del psicólogo*. México: Degapa.
- Martell, J. (2011). Artritis. En: *El gran diccionario de las dolencias y las enfermedades*. (105-115). Nueva york: Quintessence.
- Ministerio de Salud (2007). *Guía Clínica Artritis Reumatoidea*. Santiago: Minsal, 2007.
Disponible en: <http://www.redsalud.gov.cl/archivos/guiasges/artritispdf.pdf>
- Montero, M. (2000). La construcción psicosocial del tiempo y el cambio social. *Revista orientación y sociedad*. Vol. 2: (), 71-85. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-88932000000100004&script=sci_arttext
- Norbert, E. (1989). Sobre el tiempo. En: *Sobre el tiempo*. (47-100). México: Fondo de cultura económica.
- OMS (2013). *Informe sobre la salud en el mundo 2013: investigaciones para una cobertura sanitaria universal*. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85763/1/9789240691223_spa.pdf
- Platter, I. (1995). El estrés del tiempo y su historia. En: *El estrés del tiempo un sufrimiento contemporáneo y su terapia*. (12-45). España: Herder.
- Rivera, M. (2002). La adolescencia, el cuerpo y la salud. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones I*. (185-191). México: CEAPAC.

- Romero, M., Stajnsznajder, P., Cassan, A. y Torralba, A. (2010). *Artritis Reumatoide: información para pacientes y familiares*. Disponible en: http://issuu.com/piricanta/docs/informacion_actualizada_pacientes_familiares
- Sánchez, I. (2006). Tiempo y sentido. Reflexiones sobre el tiempo y la eternidad en Wittgenstein. En: *La experiencia social del tiempo*. (53-99). España: EUNSA.
- Sánchez, M. (2010). Proceso de construcción de la salud vs. La enfermedad. En: Irma, H. y Gerardo, C. *Una aproximación a la corporal y lo psicossomático*. (57-80). México: CEAPAC.
- Secretaria de Salud. (2007). *Programa nacional de salud 2007-2011. Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud*. Disponible en: http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/programa_nacional_salud.pdf
- Serna, J. (2009). El tiempo se dice de muchas maneras. En: *Somos tiempo: crítica a la simplificación del tiempo en occidente*.(34-67). Barcelona: Anthropos.
- Solís, A. (2002). La obesidad, un proceso emocional. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones I*. (185-191). México: CEAPAC.
- Steinbrocker, O. (1946). Artritis (atrófica) reumatoidea. En: *La artritis en la práctica moderna*. (12-25). España: Salvat editores.
- Spang, K. (2006). Tiempo real y tiempo ficticio. En: *La experiencia social del tiempo*. (41-51). España: EUNSA.
- Valencia, G. (2007). ¿Qué es el tiempo? El tiempo y sus problemas. En: *Entre cronos y kairós: las formas del tiempo sociohistórico*. (15-47). España: Antrophos.
- Vargas, G. (2007). Tiempo y poder: la antropología del tiempo. *Revista nueva de antropología*. Vol. 20: (67), 41-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15906703>
- Zhang, J. y Zheng, J. (1984). *Fundamentos de acupuntura y moxibustion china*. China: Ediciones en lenguas extranjeras beijing.

Zubiri, X. (1996). Concepto estructural del tiempo. En: *Espacio tiempo y materia*. (320-329). Madrid: Alianza.