

## El cuerpo como una unidad

### Eje numero 1: "Los Poderes del Cuerpo"

Andrómeda

El cuerpo humano es un arma de doble filo, el cual lo usamos para manipular, provocar, alardear, degradar, sacándolo de su verdadera esencia apartándolo de sus sentidos, pero nos representamos con él, es nuestro propio actor en nuestra obra, la vida.

El cuerpo es sinónimo de símbolo, variante ante la cultura y la historia, sin ellas no podríamos ser seres humanos, son nuestra esencia, lo que compone nuestra humanidad, los seres humanos somos un todo, no podemos separarlo en alma y cuerpo, sin una de ellas ya no seríamos un ser humano, ambas partes dependen una de la otra, lo que nos define como seres individuales son las marcas que nos deja la cultura; la sociedad en sí nos obliga a sacar la individualidad, dejar a flote las diferencias, dando así lugar a la rivalidad, convirtiéndolo en un trofeo el cual se debe pulir para mostrarlo, esto produce marginalidad, hacia los minusválidos, ancianos, personas esquizofrénicas o con alguna enfermedad. La historia a lo largo de los años ha demostrado, que los estereotipos concebidos por la cultura causan una brecha entre el cuerpo, la conciencia, y el pensamiento, esto causa dilemas en una misma persona, produciendo un sinfín de máscaras, que son interpretadas por nuestros humores, sensaciones, inseguridades, por dolor o por miedo.

Estas últimas son unas de las principales características del ser humano, no podemos vivir sin ellas, pero nos adaptamos en su mayoría, pero cuando no podemos lo ocultamos, poniendo falsas sonrisas en nuestros rostros, fingiendo, y mintiendo a nuestros seres queridos o cercanos, dando así lugar a graves consecuencias como la aislación social, siendo la sociabilización una necesidad para mantenernos en sí, es un eje de nuestra persona de nuestra raza, pero ¿Qué nos lleva al punto de aislarnos?, la respuesta se halla en cientos de libros, diarios o informes, la confrontación con el mundo. Este se ha convertido en uno hostil para la convivencia ya que una palabra puede arruinarla para siempre dejándonos así apartados de la sociedad, o con graves conflictos de personalidad en los cuales nuestras inseguridades salen a la luz, produciéndonos dolor, este no es necesariamente físico, ya que la frustración, impotencia o depresión pueden conllevar a grandes deficiencias en nuestro modo de vivir o coexistir, dejándonos como única forma de restablecernos, abrirnos, hablar, y liberarnos, pero muchas veces el miedo a los prejuicios no nos permiten hacerlo, dando así lugar al fracaso del lenguaje, donde nuestra voz no encuentra una salida, pero como siempre nuestro cuerpo refleja lo que padecemos. Nos debilitamos físicamente, nuestros cuerpos empiezan a pesarnos, la fatiga se apodera de nosotros, y nos empezamos a cuestionar ¿Qué hacemos? ¿Por qué nuestra existencia es relevante? ¿El mundo sentiría nuestra ausencia? Estas preguntas muestran la realidad de nuestra sociedad en la cual nuestra persona es solo un daño colateral, en la cual no cuidamos nuestro cuerpo, nuestro todo, perdiendo así la armonía que los primeros seres humanos tenían, o aquella que tienen los grandes maestros que dedican su vida a explorar y entender su cuerpo, no desde un punto biológico, o atómico como la medicina, que sana nuestros cuerpos, pero que también los puede enfermar ya que los medicamentos se pueden convertir en toxinas si uno se hace adictas a ellas; sino desde una base espiritual en la cual buscan

el conocimiento para entender el cuerpo y su funcionamiento, controlándolo desde las emociones no desde los impulsos, pudiendo así entender su complejidad, no como la ciencia cree.

La ciencia cree que se puede dividir y clasificar el cuerpo, como si fueran unidades no un conjunto, provocando así un círculo interminable de efectos secundarios, en el que nos obligan a entrar para poder sanar un malestar, haciéndonos casi imposible dejar el circuito, llevándonos a controles constantes y a estar pendientes permanentemente, pero nos centramos tanto en el, que dejamos de lado nuestros sentimientos, una rama a la que la ciencia no le presta la misma atención ya que no ven en ella un mal que desencadene una enfermedad o que pueda llevar a la muerte, pero allí se equivocan; la definición de salud de la OMS dice: "La salud es un estado de perfecto ( completo) bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad"; esta referencia se contraponen a las acciones tomadas por dicha entidad que en su lugar incentiva al estado del individualismo y del deseo de la actual era globalizada para que solo aquellos que tengan la capacidad financiera para pagar las absurdas cuentas hospitalarias puedan acceder al derecho del cuidado de su cuerpo, esto demuestra que los mercados son el espejo a mirar, obligándonos a olvidar al hombre socio- cultural, nuestro alma y cuerpo, nuestro ser, produciendo una competitividad extrema en la cual dejamos de lado a la mente y al alma, para poder seguir ya que en un segundo que uno parece, la sociedad sigue y te deja, esto produce serias consecuencias y el mundo moderno cada día lo nota más.

La tasa de suicidios ha aumentado, debida a la falta de atención a la mente, y a la centralización en el cuerpo, una mente sana es sinónimo de cuerpo sano, van mano a mano; para una buena salud, es indispensable que nos hallemos óptimos en cuerpo y alma, muchas sociedades no logran entender este concepto pero las que sí, llevan una vida longeva, en paz con ellos mismos, sacándole el mejor provecho a la misma, sin estrés ni preocupaciones adicionales, estas culturas no tienen estereotipos se centran, en la belleza interna que los guía hacia la mejor versión de ellos mismo, no como la belleza superficial que conlleva a un sinnúmero de consecuencias o al círculo interminable del consumismo y la avaricia, en el cual nos obligan a competir.

La cantidad de psicólogos ha aumentado a un gran paso en los últimos años, y esto deja en evidencia una gran problemática a la que la gente no le presta la debida atención, cada vez nos centramos más en aparentar algo que no somos solo para encajar en un único estereotipo, el cual nos lo enseñan e inculcan desde que nacemos, pero esto conlleva consecuencias que se evidencian en el transcurso de los años, cada vez más niños deben ir al psicólogo para poder solucionar esos conflictos, causados por una ruptura entre el cuerpo y mente, pero como un ser tan joven con tan poco tiempo viviendo puede padecer tan serios problemas, esto demuestra que la sociedad va hacia una ruptura permanente de la cual no podremos salir.

La sociedad actual ha olvidado sus orígenes, el cuerpo depende de sus sentidos, habiendo olvidado esto nos hemos convertido en máquinas, centrados en una rutina en la cual suprimimos nuestros instintos y acudimos a la seguridad de lo que nos fue instruido a lo largo de nuestra vida sin levantar la cabeza, llevando una vida en pelea constante con nuestro ser, debido a la falta de unidad. La cual nunca vamos a poseer si como sociedad no empezamos a pensar, y cuestionarnos

para poder entender nuestros inicios como seres humanos e intentar descifrar nuestro ser en conjunto. Debemos dejar de lado la idea del individualismo para progresar, aunque sea el eje de nuestra sociedad, ya que no podemos vivir siendo fragmentos cuando nuestra realidad aunque la rechacemos sea ser un solo bloque. Bibliografía: "Poner el cuerpo" poder e instituciones en la cultura actual.