

Autor: DANTE

EL DESARROLLO DE LAS POTENCIALIDADES DE LO CORPORAL

El cuerpo no es una celda de nuestro ser. Descartes decía “pienso y luego existo”, esto quiere decir que como pensaba se daba cuenta de que el sí existía. La existencia humana no solo está limitada a la mente, sino que el cuerpo es componente fundamental. Ambos se relacionan entre sí para cumplir la función de dar vida y sentido al ser humano. La mente es la que nos impulsa al conocimiento de las cosas que no conocemos desde que nacemos y el cuerpo es quien nos acerca ese conocimiento tan cerca como podamos sentirlo o entenderlo como real. Un ser humano con pocos años de vida comienza en esta búsqueda por el conocimiento mental y sensorial en todos los ámbitos que se desarrolle. Para comprender la importancia de ambos, tanto mente y cuerpo podemos analizar a un bebé que quiere comer una manzana por primera vez. Este piensa en qué es tal cosa, si puede ser comestible y luego impulsa al cuerpo a conseguirlo, pero es este último quien da por sentado el conocimiento en sí. No solo en los primeros acercamientos el cuerpo es fundamental, para aprender de un libro, no solo ahí que captar las ideas sino leerlas con los ojos de un cuerpo, para sentirnos en confort en nuestro hogar debemos tener condiciones favorables para nuestro cuerpo. Es por esto que el cuerpo es tan importante como la mente. Teniendo esto en claro, es extraño que percibamos un desprecio hacia el cuerpo, una mirada desfavorable hacia él. Lo que no nos hemos dado cuenta es que esto no solo afecta a la mirada que tenemos frente al mundo sino también a la hora de desarrollar la mente. No es posible desarrollar una sola de estas dos facultades, si esto haríamos, nuestro ser estaría incompleto.

Esto hay que tenerlo muy en cuenta debido a que no hay una diferencia entre como me comporto con mi cuerpo y como me desenvuelvo en el mundo. La sociedad pasa por un momento de desprecio hacia el cuerpo y pocos son los que están en contra de esta visión, aun así estos últimos no consideran el desarrollarlo para un bien sino en hacerlo por una cuestión de libertad y derechos. No estoy diciendo que eso esté erróneo, solo digo que el promover no desarrollar las potencialidades del cuerpo es degradar al conjunto del ser mismo. Solo basarse en la concepción y delimitarse a negar un modelo de belleza nos deja en desconcierto.

Tanto sucede esto que las personas llegan a tener concepciones diferentes de su propio cuerpo, es decir el desconocimiento de sus aptitudes físicas y mentalidad corporal. Considero que existen 3 grados de consideración del cuerpo. Están aquellos que no les agrada su cuerpo, lo degradan y se comparan con otros cuerpos, cuando estos otros tienen facultades diferentes y no van acorde a las necesidades que estos despreciadores necesitan con su cuerpo. En segundo lugar están quienes les agrada su cuerpo pero no hacen nada para desarrollarlo, y con esto no hablo de que deban compararse con otros. Sino que no tienen la voluntad para mejorar su bienestar en sí. Por último están quienes no solo les agrada su cuerpo sino que lo desarrollan para un bienestar complementario donde halla equidad entre cuerpo y mente.

Desarrollar al cuerpo no solo se simplifica al hacer ejercicio y fortalecer las capacidades físicas de uno, sino al tener una conciencia sobre lo que el cuerpo puede hacer, expresar, sentir.(mentalidad corporal)

Por lo tanto si no desarrollo las potencialidades del cuerpo ni conozco mi ser, se genera una disminución de nuestro obrar y una descomposición de nuestras relaciones como Deleuze dice en “el cuerpo de Espinoza”. Esto quiere decir que a la hora de experimentar con el mundo en caso de no desarrollar la corporalidad uno tendría melancolías, situaciones introvertidas, miradas objetivamente críticas sobre el ser y hasta baja autoestima. Por otro lado compararme

con otros nos lleva al desconocimiento de nuestro propio cuerpo debido a que siempre estamos bajo la sombra de algún otro, esto hace que nos disminuyamos, que nos simplifiquemos y desconozcamos cuales son las facultades que nuestro cuerpo compone sobre nosotros mismos. Si desarrollamos nuestro cuerpo tanto en lo físico y experimental podremos abrirnos al mundo con una mirada distinta. Para desarrollar al cuerpo en lo físico se debe seguir una rutina , hacer una dieta (no quiere decir algo estricto, sino más bien algo con lo que podamos regular con lo que nos alimentamos), tener horarios en los que organizarnos. Esto mejora nuestra administración de la vida, para esto requerimos de un esfuerzo. Y es ese esfuerzo el que no nos deja simplificarlos. Si somos conscientes de nuestro ser corporal podríamos identificar lo que nos gusta, lo que nos acerca a la felicidad, lo que nos motiva a continuar con nuestros proyectos del día a día y a entender nuestras limitaciones.

“Los afectos son devenires: nos hacen más fuertes, en la medida en que aumenta nuestra potencia y nos hacen entrar en un individuo más amplio o superior.” (Deleuze, El cuerpo de Spinoza)