

# Las palabras ocultas del cuerpo

*María Cano Martínez*

Enfermera

Doctoranda en Arte

Universidad de Granada, España

Pareciera que el solo hecho de tener voz, nos otorgara el privilegio de comunicarnos. Dejar salir algunas palabras, sollozos, gruñidos en ocasiones, no nos diferencia demasiado de un perro ladrando. Sin embargo, comunicarnos, es un ejercicio de plena conciencia, que no siempre logramos alcanzar. La palabra comunicación, proviene del latín “communis” y significa: convertir algo en común, compartir.

Cada día, dicha acción, se nos torna algo más compleja. Compartir en una sociedad donde se prodiga la individualización frente la “communitas”, nos vuelve poco a poco, analfabetos en la labor de expresar, más que nuestras ideas, nuestros sentimientos y emociones. Las ideas quedan huérfanas, a la deriva, si no se mueven por la emoción. Y la otra cara de la moneda: el comunicarnos, el expresarnos en toda nuestra dimensión, nos expone al otro, caminando en el filo de la vulnerabilidad, cualidad que poco gusta en una sociedad en pro de la competencia y la exhibición de fuerza ante el colectivo.

Todo ello, nos lleva a una irremediable situación de arresto individual; todo lo que acontece dentro del cuerpo, queda ahí. Pero no hay tanto espacio, para tanta emoción. Para alegrías, intrigas, repugnancias, y sobretodo, dolor. El cuerpo

se vuelve pequeño, cuando guarda demasiado sufrimiento. Y queremos que nuestra voz, le dé vía libre, que salga afuera, para no volver, jamás, o al menos, dejarlo pasear por unas horas hasta la vuelta a casa.

Ante tal espiral de emociones y pensamientos, encontramos con el lápiz y el papel, nos enfrenta a una milla de blanco ausente, que nos invita a ser caminada con nuestras letras. Y las letras, las palabras, ponen orden al pensamiento, a la emoción. Nos permiten conocernos un poco más, y mirar con otros ojos adentro y afuera, con los ojos del tiempo pausado, de un lápiz surcando.

Por un lado, encontramos los beneficios de la programación neurolingüística. En este sentido, el hecho de poner en orden nuestras ideas, puede verse reforzado con un enfoque que oriente el estiramiento del pensamiento hacia aspectos positivos. Joyce Meyer, en su libro *Cambia tus palabras, cambia tu vida: entender el poder de cada palabra que dices*, refiere que usualmente se dice “Donde va la mente, el hombre le sigue”, de donde realiza un matiz interesante: “donde va la mente, la boca le sigue”. Pero si la mente, se encuentra excitada, desordenada, las palabras no serán mucho más certeras. Es por ello que a través de la escritura, hacemos un importante ejercicio en el que cada idea ocupa su lugar, a la vez que la observamos desde una vista panorámica.

Y solo con el hecho de escapar, de nuestra cabeza a las páginas de un cuaderno, las palabras nos dejan un sereno vacío, que nos otorga quietud. No es necesario mucho más, ya que en ocasiones, la comunicación ha de empezar por uno

mismo. Decirnos a nosotros mismos que sentimos, como vivimos una experiencia, como creemos ser, nos lleva a la buena labor de la introspección, a través de la cual llegamos a escucharnos y conocernos.

Pero una vez impresos esos relatos personales, impregnados de sensaciones, emociones y juicios, tenemos una posibilidad, volátil, pero poderosa de exponernos a los demás; dejar nuestras palabras en las manos del otro, y que sus labios las pronuncien por nosotros. El otro entonces, tiene una pequeña parte de nosotros, de mí. El otro tiene la posibilidad de establecer un juego mágico de palabras invisibles, un diálogo que se va construyendo en el silencio, pero con la fuerza de un grito devastador, que a través de la escritura se abre paso.

Encontramos así, una forma de mostrar las palabras ocultas del cuerpo, una forma de dar voz al cuerpo, mientras la voz sea capaz de sonar con claridad.