

# **O coração, o mundo relacional e a valorização dos corpos.**

Lore Fortes.

Cita:

Lore Fortes (2007). *O coração, o mundo relacional e a valorização dos corpos*. XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Asociación Latinoamericana de Sociología, Guadalajara.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-066/1871>

## ALAS – SIMBOLOGÍA DEL CUERPO Y DE LAS EMOCIONES

### TITULO:

**El corazón, el mundo relacional y la valorización de los cuerpos.**

**Lore Fortes**

**Sarita Sesana**

“Sin la plena aceptación del cuerpo, no hay amor verdadero por el yo y por los otros. Trabajar el cuerpo como una propiedad de alta tecnología es cometer una especie de asesinato de nuestra integridad humana, alejando el ego angustiado de su forma física. Separando el ego del cuerpo, terminamos negando a nuestro cuerpo y a nuestro ego el derecho a un ambiente natural y social más saludable.”

Robert Chainese, Revista Utne Reader

El conocimiento académico, los diplomas, los certificados, maestrías, doctorados, han sido deseados, enaltecidos, respetados y reverenciados como “señales” de capacidad y éxito profesional, haciendo así, parte integrante del proceso competitivo que vivimos en la actualidad.

Paralelamente, el mundo emocional, el desarrollo de la afectividad, que nos lleva a percibir el otro, permanece relegado a un segundo plano y distante. Por ejemplo, la presencia o ausencia de una palabra, un gesto, o una dirigido a nosotros puede transformar nuestro día, dejándonos alegres o tristes, eufóricos o deprimidos. Si pensamos en la creencia general de que el *corazón* es la “morada del amor” podremos comprender porque el corazón “para” o late acelerado, dependiendo del “tamaño” del afecto y de la consecuente estimulación que esto provoca en el SNA (Sistema Nervioso Autónomo), o sufre, cuando “herido” por las cosas del amor. “Cualquier emoción que no pueda ser liberada representa un estrés para los músculos.” (LOWEN, 1970 p.52) Hace siglos el corazón viene siendo símbolo del amor y del deseo sexual. Frases como: “corazón partido”, “corazón doliendo”, “corazón feliz”, “corazón dilacerado”, “una piedra en el lugar del corazón”, “de pecho abierto” entre otras, nos remiten al vínculo

entre las emociones y ese órgano que habita en nuestro interior.

De esta manera, el corazón, como órgano que simboliza el mundo emocional, ha sufrido serias consecuencias. Las dolencias del corazón vienen alcanzando un público amplio, siendo una de las principales causas de muerte en el mundo moderno. La Arteriosclerosis definida como “endurecimiento” de los vasos y arterias, provoca disminución del flujo sanguíneo (isquemia) y finalmente obstrucción completa (infarto y necrosis del tejido muscular cardíaco), siendo considerada una dolencia silenciosa, teniendo como primera manifestación, muchas veces, la muerte súbita. (SILVA, 1996) actualmente corresponde a la quinta causa de óbito en todo el mundo.

En medio a esa dicotomía, quien sufre es nuestro cuerpo: si observamos los individuos de manera general, en su expresión cotidiana, en su “manera de ser”, de andar, mirar, hablar, será posible percibir una “danza” propia, particular, a través del cual podemos identificar los papeles exigidos e incorporados en el día a día de todos como los comportamientos del “Políticamente correcto”, del “fuerte”, del “arrogante”, del “seductor”, del “iracundo”, de la “víctima”, etc. Ello sería hasta divertido si fuera una opción consciente, una decisión, una escoja. Sin embargo, desgraciadamente, no es eso lo que normalmente ocurre: estamos todos adormecidos e impregnados por la inercia de lo cotidiano, “uniformizados” y adaptados a situaciones, exigencias, reproches y estatus, lo que significa que somos prisioneros de esa “manera”, de nuestra forma de ser y estar en el mundo.

Juicios y pre-juicios adquiridos a lo largo del tiempo permanecen impregnados y acompañan el sujeto por la vida afuera. A partir del primer núcleo (familia) mensajes sutiles de lo que debemos ser, para ser aceptados, van siendo instituidas. En la escuela, y después en los grupos sociales, el refuerzo de los patrones vigentes y de las “reglas” de aquel contexto, van siendo incorporadas, sin cuestionamientos y dudas. En la adolescencia y, posteriormente, en la vida adulta esos patrones repetitivos, llenos de prejuicios adquiridos, hacen con que el individuo se posicione y priorice como un ser “intelectual” y lo aleja de la vivencia corporal y emocional. En nuestra sociedad, el cuerpo es el soporte de la construcción de la identidad, realizada por la estructura social, sobre la persona, construcción del cual el propio individuo no es enteramente sujeto: somos lo que el mundo nos dice, nos enseñó y nos exigió. Todo el aprendizaje que antecede a la palabra, o sea, toda simbología de gestos, miradas, percepciones y sensaciones van construyendo lo que aparece y al mismo tiempo “garantizando” la

inserción y la aceptación del sujeto en el mundo.

Por lo tanto, aliado a la estructura biológica, el nombre, apellido, creencias y costumbres, vehículos por excelencia de identificación del individuo, viene a juntarse y componer la objetivación de la relación entre un cuerpo y los símbolos que lo identifican. Todo el aparato social de formación de una identidad vendrá a sedimentarse sobre esa relación hombre/sociedad, y va a perpetuarse, consecuentemente, en la historia del individuo.

Esa marca indeleble y matriz generadora de prácticas, puede ser definida como *habitus*, “sistema de disposiciones socialmente constituidas que, en cuanto estructuras estructuradas y estructurantes, constituyen el principio generador y unificador del conjunto de las prácticas y de las ideologías características de un grupo de agentes”. (BOURDIEU, 1998 p.191). De esta manera, según la noción de *habitus* “el poder simbólico es, con efecto, ese poder invisible el cual sólo puede ser ejercido con la complicidad de aquellos que no quieren saber que están sujetos o mismo que lo ejercen.” (BOURDIEU, 2004, p.7) Por lo tanto, estamos presos a patrones antiguos, sociales, hereditarios, ambientales, ideológicos, pudiendo ser el patrón de nuestros padres, o tal vez el de la sociedad que nos rodea. Sin embargo, existe una dinámica de la absorción que hacemos de esos patrones, o sea, a pesar de durables, ellos no son eternos. En otras palabras, nuevas experiencias de vida podrán cambiar la forma de absorción de esos patrones, lo que torna ese concepto dinámico a lo largo de la vida. (WACQUANT, 2007)

Dentro de la visión simbólica del corazón como órganos de los “sentimientos”, donde están guardadas las emociones más relacionadas al universo femenino, como amor, compasión, cuidados y donación, podemos encontrar artículos interesantes como el de Oscar Lewis (1941), que habla de las mujeres a quien los indígenas Piegan Canadinos llaman de mujeres con “corazón de hombre”. En esa sociedad, descrita como perfectamente patriarcal, el comportamiento femenino ideal es hecho de sumisión, reserva, dulzura, pudor y humildad. Sin embargo, existe un tipo particular de mujeres que no se comportan de esa manera, y si con agresividad, arrogancia y audacia, haciendo todo más de prisa y mejor de que las otras, siendo, por lo tanto, conocidas como las “mujeres con corazón de hombre”, demostrando esa diferenciación al nivel de la simbología.

“El concepto de cuerpo como un motor de combustión interna o como una máquina movida a batería se ha tornado común en la sociedad occidental. Esas metáforas de máquina y de motor son cada vez más observadas por profesionales de salud que pueden, a su vez, reforzarlas, especialmente por el uso de frases como: su corazón no está bombeando bien, o usted necesita descansar para recargar las baterías.” (HELMAN, 2003 p.36)

Cuando nos referimos al corazón, no tratamos del órgano muscular y hueco de los vertebrados, que bombea sangre, y si de lo que ha sido tradicionalmente, considerado el centro vital de nuestro ser, de nuestras emociones y sensibilidades, y es visto como el depositario de nuestros más profundos y sinceros sentimientos. Siendo fuertemente asociado a nuestra capacidad de empatía, simpatía, generosidad, compasión, amor y afección. Cuando se dice que “alguien tiene corazón” la referencia es de alguien que es amoroso, cariñoso, caluroso, acogedor y humano. La palabra corazón, también está asociada al coraje, resolución y e fuerza. Cuando sentimos el corazón pesado o leve, frío o caliente, algo está sucediendo, a nivel físico, en el cuerpo, que nos hace sentir así. (LOWEN, 1990) Todas esas son cualidades que describen una manera de estar en el mundo, de organizar, y experimentar las relaciones sociales.

Según Jürgen Habermas, (1989) en su Teoría de la Acción Comunicativa, el concepto de Sociedad abarca una distinción entre “sistema” (esfera de la reproducción material) y “mundo de la vida” (esfera da reproducción simbólica), donde se resalta que, esas dos esferas no se excluyen, al contrario, se complementan. Dentro de la visión médica tradicional, estar doliente del corazón significa tener la “bomba” cardiaca comprometida, con necesidades específicas de tratamiento, cirugía y/o sustitución. Ese concepto se insiere en la idea Habermasiana de “sistema”. Sin embargo, en el “mundo de la vida”, simbólicamente, estar doliente del corazón puede significar los dolores del amor, las enfermedades del alma, tristezas, depresiones, disgustos, etc. Esa división cartesiana, acabó contaminando la asistencia de la salud. De un lado, están los médicos que tratan apenas del cuerpo, enfatizan apenas la fundamentación fisiológica sin volver, ni dar la debida atención, para los aspectos psíquicos de la enfermedad. Del otro lado, estás los psicólogos y psiquiatras enfatizando la importancia del estado emocional para enfermedad y, consecuentemente, preocupados con la “cura de la mente”. Eso acabó por dificultar la introducción de los médicos en el conocimiento de la mente imposibilitando la asociación de la enfermedad a factores emocionales como es observado, principalmente, en las enfermedades como el cáncer.

Fueron los psicoanalistas los primeros en estudiar, a partir del movimiento psicosomático, el fenómeno del adolecer somático, observando las relaciones mente y cuerpo y constatando las influencias psíquicas en las enfermedades. Podemos decir que *soma*, o cuerpo, puede ser definido como aquella parte de nosotros que puede ser vista e tocada y a la cual podemos, también, ver y tocar en las otras personas. Ya la *psique*, o alma, o espíritu, o, para algunos, mente, sería la parte invisible e intocable, pero que sabemos que existe y engloba todo aquello que sentimos, pensamos, deseamos y soñamos. (SILVA, 1999)

Si se observa la historia de vida del individuo como factor importante para la comprensión de la dinámica de su patología, podemos confirmar la importancia atribuida a los estados emocionales que, si son vivenciados o imaginados, si son sentidos como verdaderos, actúan y producen modificaciones biológicas, funcionales y orgánicas en los pacientes. Por lo tanto, el entendimiento del proceso salud/enfermedad, inserido en el ciclo vital del ser humano, está impregnado de la idea de que son varios los mecanismos a través de los cuales se desencadenan conflictos y sufrimientos al cuerpo, en un proceso llamado de somatización, que significa cualquier alteración somática (física) decurrente de sufrimientos psíquicos. En resumen, una visión más globalizada, “podemos hablar de la enfermedad socio-psicosomática, es decir, la salud o la enfermedad sería el resultado de la conjugación de factores originados del cuerpo, de la mente y de la integración de ambos entre si y con el ambiente y el medio social.” (SILVA,1999. p.112).

De esa manera, podemos pensar que cada uno de nosotros tiene una escoja: si continúa identificándose con viejos patrones o reorganizarse. Como dice Keleman, “todos luchamos para contener o esconder comportamientos socialmente desaprobados y desempeñar bien aquellos que son aprobados. Para eso, creamos una imagen mental y usamos los músculos para efectivizar la acción.” (1995. p.20)

A partir del siglo XX surgió en el occidente una preocupación real con el cuerpo y sus movimientos: pasó a mirarse con más atención y cuidados para “dentro” de si, yendo a buscar en el oriente algunas técnicas que pudieran auxiliar esa búsqueda del yoga, tai-chi-chuan, meditación, masajes, entre otras. Nunca oímos hablar tanto en cuerpo como se habla hoy en la TV, mass media, iglesia, moda, etc. Sin embargo la mayoría de las personas no tienen comprensión del propio cuerpo, ni de como los sentimientos y las emociones influyen en su funcionamiento. Se torno urgente pensar el cuerpo no más como una suma de las partes, sino como una imagen exigida y

reprochada por la sociedad. Además es necesario pensarlo como un sistema de interacción, donde sus partes sólo poseen sentido cuando están relacionadas con las demás partes. Tener conciencia de si mismo significa reconocerse como ser humano: con los más elevados sentimientos, pero también con inseguridades, tristezas, alegrías, sueños, límites y, muchas veces, teniendo en cuentas las dificultades de expresión, relacionamiento, posicionamiento y salud.

No tenemos como huir más de una reflexión que remita a una consciencia corporal, que valore y considere el cuerpo como una relación hombre-mundo, presente en la cultura, en las tradiciones, en la naturaleza, en el cosmos. Esa necesidad de cambio se torna cada vez más urgente: es necesario ampliarnos como seres humanos, ir más allá del intelecto, salir de los lugares seguros y conocidos y osar transformar, incentivar a esperanza en un mundo relacional que sea mejor y la valorización de cuerpos con libertad y flexibilidad, que puedan rescatar la alegría de vivir y amarse, con suavidad, libertad y placer.

## REFERÊNCIAS

- BOURDIEU, Pierre. **O poder Simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004
- \_\_\_\_\_. **A Econômica das Trocas Simbólicas**. São Paulo: Perspectiva, 2005.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **Campo do poder, campo intelectual e habitus de classe**. In: Sérgio Miceli, organizador. *A economia das trocas simbólicas* (5ª ed.) São Paulo: Perspectiva, 1998. p. 183-202.
- HABERMAS, Jürgen. 1989. **Consciência moral e agir comunicativo**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro.
- HELMAN, Cecil G. **Cultura, Saúde & Doença**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- KELEMAN, Stanley. **Mito e corpo**. São Paulo: Summus, 2001.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **O Corpo diz sua Mente**. São Paulo: Summus, 1996.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **Corporificando a Experiência**. São Paulo: Summus, 1995.
- LOWEN, Alexander. **Prazer, uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1970.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **O Corpo Traído**. São Paulo: Summus, 1979.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **Amor, sexo e o seu coração**. São Paulo: Summus, 1990.
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997
- SILVA, Marco Aurélio. **Quem ama não adocece**. São Paulo: Best Seller, 1999.

SILVA, Myria Ramos. **Simpático Coração**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

WACQUANT, Lïc. **Esclarecer o Habitus**. Acessado em 21/05/2007. Site:  
[http://sociology.berkeley.edu/faculty/wacquant/wacquant\\_pdf](http://sociology.berkeley.edu/faculty/wacquant/wacquant_pdf).