

Sin Contacto

Vivimos en un tanque de aislamiento sensorial, tocamos innumerables objetos, y nuestra relación sensitiva se orienta hacia las cosas, el contacto corporal es un tabú; hubo un periodo en la infancia en que tocar estaba permitido, fue un periodo especial de confianza en la vida, y de alegría. Quizás en un determinado momento este contacto debió volverse más íntimo, más hacia la profundidad de nuestro ser, pero no sucedió. No hubo tiempo para el recogimiento, para la calma interior, para la exploración de un mundo inmenso y desconocido que nadie puede recorrer en mi lugar. Por ello ahora hay una tensión entre la necesidad de contacto y su privación, en el espacio interior, en el mundo externo.

En ocasiones la ansiedad se deshace en un abrazo, o con unas lágrimas, otra forma de decir contacto, al estrecharse con alguien, contacto interno al sumergirse en la propia emoción que se desnuda al llorar. El drama es la distancia que nos aleja de los demás, y de nosotros mismos. Perderse en el espacio inmenso de la separación es una traición, no poder soportar a nadie, no poder soportarse a si mismo, como la única forma de mantenerse distante, intocable, inafectado, sin afectos. Puro, en mitad de una pureza estéril, que a nadie sirve, que a nadie alcanza que a nadie alegra ni entristece. El cuerpo se tensa, se defiende del contacto en una contractura que rigidiza brazos, piernas y tronco, se envejece por dejar de amar, por morir antes de que llegue la muerte.

La relajación es contacto, es apertura, es una fuerza que explora, que descubre territorios, que los busca y los toca, que ama y disfruta con el presente sensorial, que se atreve a sentir el momento en que sucede la vida. Por eso para aquel a quien la tensión devora no habrá lugar para el recogimiento y la calma, comenzar a practicar relajación es un compromiso vital de alegría, de felicidad, porque supone comenzar a romper las cadenas de la tensión, y de la separación. Hay muchas formas de separación, como hay muchas formas de mentira. Solo hay una verdad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net