

BELLEZA EMOCIONAL

Jesús Casla

APORTES PARA UNA BÚSQUEDA INTERIOR

R.

A Heidi,
eterna llama de luz y amor.

A Ruth Sara Chocrón,
*lumen quod superat
omnia lumina*

*“La pluma es la lengua del alma;
cuales fueren los conceptos que en ella
se engendraron, tales serán sus escritos”*

Miguel de Cervantes (1547–1616)

Índice

Exordio.....	13
Introducción.....	17
1. El cuerpo y las emociones.....	23

PRIMERA PARTE

MANTO Y BROQUEL

2. Protección, integridad y contacto	36
3. Dermis. Protección y seguridad	41
4. Hipodermis. Movimiento e individualidad	63
5. Epidermis. Miedo, contacto y territorio.....	67

SEGUNDA PARTE

PROA Y ESTANDARTE

6. Cabeza y cabello. Fuerza y protección	94
7. Rostro. Identidad e imagen.....	106
8. Ojos. Antesala del alma	115
9. Nariz. Intuición y reconocimiento	128
10. Boca. Sustento y expresión	140
11. Labios. Ternura y enfado	148
12. Cuello. Coherencia y flexibilidad.....	154

TERCERA PARTE

SANTUARIO Y SOSTÉN

13. Espalda. Apoyo y comprensión.....	160
14. Hombros. Fuerza, ternura y protección	167
15. Brazos y codos. Habilidad y capacidad.....	170
16. Manos. Prolongación del corazón	173
17. Pecho. Consideración y reconocimiento	180
18. Piernas. Progreso y determinación	186
19. Rodillas. Flexibilidad y sometimiento	200
20. Pies. Avance y dirección.....	204

CUARTA PARTE

ARMONÍA Y EQUILIBRIO

21. El problema no está en la dieta.....	218
22. Retención de líquido. Soledad y abandono	225
23. Acumulación de tejido graso. Peligro y amenaza	231
24. Comer con ansiedad. Miedo y frustración	237
25. ¿Y ahora qué?	241
A modo de epílogo.....	253
Índice onomástico y temático	259
Bibliografía	263

Exordio

“La belleza es el esplendor de la verdad”.
Platón (427 a. C.–347 a. C.)

En un momento cualquiera de un día cualquiera y de la forma más inesperada, se desata la tempestad. Los ventanales que vertían luz sobre mi existencia se cierran de pronto y la penumbra se adueña. El crepúsculo se cierne irrefrenable y la mente, inerme, cae presa del miedo. El golpe inesperado que irrumpe trae de la mano un desconcierto que apaga cualquier efluvio de serenidad. La obsesión crece y avanza imparabile sin apenas dejar resquicios por los que pueda asomar de nuevo un rayo de luz liberadora. Hundido en mi inquietud sólo escucho el palpito implacable y atronador de mi angustia, presagio de las largas noches en vela que me esperan, sumido en un debate perenne que ni siquiera me entrega la respuesta de por qué o para qué la rueda de la fortuna, caprichosa e imprevisible, ha alterado su rumbo, revolviendo hasta lo más profundo mis cimientos y mi sosiego.

Atrapado en el lúgubre marasmo de interminables cavilaciones estériles, me obsesiono, febril e impotente, con la sombra que me acecha, me persigue y me atrapa, fustigándome sin reparo ni respiro. Desconcertado, me adentro en un laberinto ignoto que me aproxima al cadalso, mientras pierdo de vista la estela de la luz que un día iluminó mis pasos y sosegó mi mente. Preso de temores que se agigantan a cada paso, la incertidum-

bre nubla mi horizonte y nutre una inseguridad insaciable que me paraliza. Busco con ansia y no encuentro una salida, persigo y no alcanzo una respuesta. Hasta que de pronto, con un simple giro, advierto y observo a los lejos la luz del alba que se insinúa fulgurante, tiñéndolo todo de una belleza que eclosiona y torna radiante. La penumbra se diluye ante el avance imparable del resplandor y el escenario se transmuta por completo.

Decía Thomas Mann (1875–1955) que “la belleza, como el dolor, hace sufrir”, máxime cuando nos perdemos a nosotros mismos y nos obstinamos en buscarla afuera sin darnos cuenta de que la llevamos dentro. Un día dijo Confucio (551 a. C.–479 a.C.) que “cada cosa tiene su belleza, pero no todos pueden verla”, ahí radica el problema y, a la vez, la solución. Es demasiado fácil para el ser humano actual, supeditado a lo externo, entregado a lo banal y efímero, sucumbir a la tentación de buscar afuera las respuestas a sus preguntas, aunque intuya que éstas anidan en su interior. Nos cuesta dar ese pequeño giro, pero maravilloso, que nos permite observar las cosas y observarnos a nosotros mismos de un modo diferente, asumiendo que tanto el problema como la solución están dentro, no afuera. Porque uno mismo es el problema y también la solución. La luz, como la belleza, siempre estuvo y siempre estará. Nunca se fue ni se irá. Sólo hay que tener la determinación de buscarla, la osadía de mirarla cara a cara y el coraje de amarla. Hago mías las palabras de Hermann Hesse (1877–1962) cuando afirmaba que “la belleza no hace feliz al que la posee, sino a quien puede amarla”. La belleza como manifestación rotunda de la verdad y la luz que todos llevamos dentro como una llama inmarcesible. La belleza está en cada uno. Sólo hay que observarla, sentirla y amarla. *Si vis amari, ama*; si quieres amar, ama. Si quieres amarte, nada ni nadie te lo impide más que tú. Porque la luz y la belleza siempre ha estado, está y estará en ti. Llevas la luz que guía tus pasos. Eres la luz.

Madrid, a día 4 de abril de 2021.



"La Transformación". Pilar Franco
100x55cm. Técnica acrílica s/lienzo.

Introducción

*“La belleza que atrae rara vez coincide
con la belleza que enamora”.*
José Ortega y Gasset (1883–1955)

¿Quién no se ha cuestionado alguna vez qué es la belleza?, ¿cómo definirla? o ¿dónde reconocerla? Proponía Aristóteles (384 a. C.–322 a.C.) que es bello lo que resulta valioso, bueno y admirable por sí mismo, más allá de cuál sea su utilidad¹. Sin embargo, surgen interrogantes que escapan a la propuesta aristotélica. ¿Se trata de algo intrínseco o, por el contrario, es una categoría atribuida, de naturaleza efímera y volátil? Se plantea asimismo el debate sobre si la belleza es algo objetivo o subjetivo². ¿Está en los ojos que la contemplan desde afuera o en el alma que la siente dentro? ¿Está en quien la observa y, por tanto, es algo que precisa una constatación externa o se encuentra en quien la siente y, siendo así, forma parte inherente del sujeto? ¿Radica en lo que sentimos o en lo que somos? ¿O en cómo sentimos en cada momento lo que somos? Cabe una apreciación exógena, donde se manifiesta como algo observado, contemplado o admirado. Al mismo tiempo, una consideración endógena, en la cual se revela como un valor interno, algo connatural que la propia persona atesora; lo siente y lo disfruta. Ambas visiones son válidas y, asimismo,

1. Aristóteles, *Retórica*.

2. Eco, Umberto, *Historia de la belleza*

complementarias como caras de una misma moneda. Esto nos conduce a un planteamiento aglutinador para trazar una noción amplia y certera de lo que entendemos por belleza y de lo que consideramos bello.

La belleza que viene reconocida por la admiración y contemplación externas se convierte en un valor volátil, cambiante y probablemente evanescente. En cambio, la belleza interior manifiesta su naturaleza intrínseca e inherente a la persona que la atesora³. Sería tanto como distinguir entre la belleza observada y, por tanto, atribuida, y la belleza a la que se refería Molière (1622–1673), esa que habita en el alma, “la belleza del rostro es frágil, es una flor pasajera, pero la belleza del alma es firme y segura”. Sólo ésta, la belleza firme referida por Molière, nos conecta con la propuesta de Nietzsche (1844–1900), que la definía como “la actividad fundamental de la vida”, elemento axial e inseparable del ser. La belleza como valor interior e intransferible; la percepción que uno tiene de sí mismo. Cómo me observo y cómo esto hace que me sienta⁴. También cómo me siento y cómo esto hace que me observe.

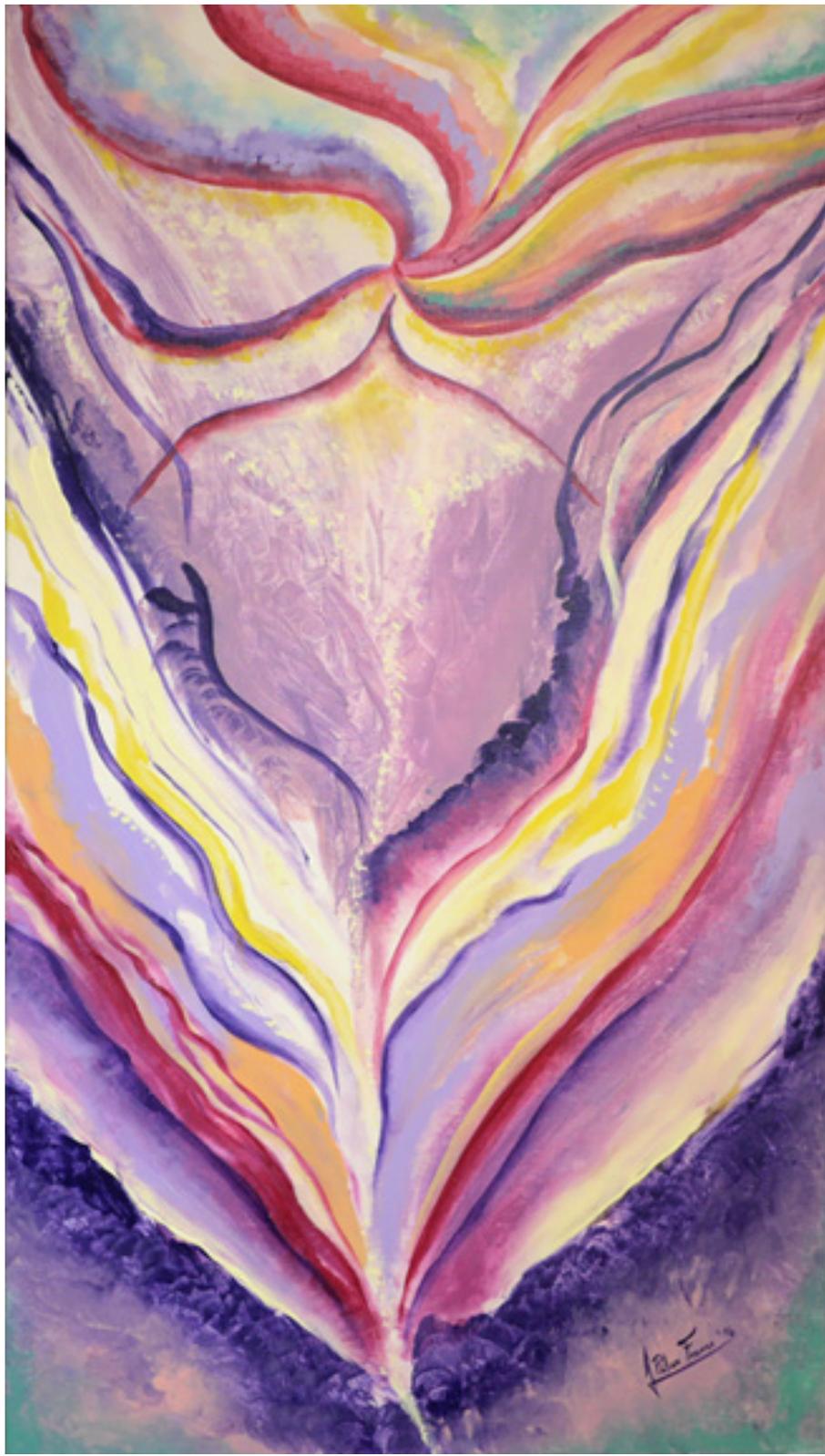
La verdadera belleza es la que reside en cada uno, esa que no es evanescente ni está sujeta al albur de modas, estereotipos o juicios externos. Nace de amarse y respetarse, de estar satisfecho, a gusto con uno mismo⁵. Emanada de reconocerse y aceptarse tal como se es, alejado y ajeno a juicios externos; la comprensión de uno mismo a la manera de Heidegger⁶. Eres bello o bella si te sientes y te observas así, si te aceptas tal como eres, con tu esencia, con tu Ser (*dasein*). Encuentras la belleza en ti cuando percibes que en tu interior hay verdad y autenticidad rotundas, coherencia y equilibrio; sientes un impulso firme que te permite ser tú mismo o tú misma en cada momento, respetándote y creyendo en ti.

3. Franklin, E., *Belli dentro e belli fuori*.

4. Kant, Immanuel, *Crítica de la razón pura*

5. Hegel, G. W., *Lezioni sull'estetica*.

6. Heidegger, Martin, *Ser y tiempo*.



"La Entrega". Pilar Franco
100x55cm. Técnica acrílica s/lienzo.

Hay personas cuya belleza es contemplada y reconocida por la mayoría y, sin embargo, a pesar de ello no están a gusto con su aspecto ni tampoco con lo que son. Su vida discurre al borde de una sima profunda, antesala de un vacío inmenso que sólo llenan, en falso y momentáneamente, con los halagos y gestos de admiración que reciben. Por el contrario, otras personas no gozan de esa admiración ni la necesitan, se encuentran cómodas con lo que son y cómo son, se aceptan con naturalidad, se reconocen y, por ende, no están supeditadas al veredicto caprichoso y cambiante que emiten otros. Parece, por tanto, que la belleza verdadera y auténtica está en cada uno, como un valor intrínseco que no necesita ser atribuido ni reconocido desde afuera⁷.

En las próximas páginas, expongo cómo las circunstancias emocionales que enfrentamos en la vida se reflejan en nuestro cuerpo y en nuestra salud, alterando con frecuencia nuestro aspecto; pero siempre como manifestación de un sentir profundo, del plano interno que prevalece. Porque nada es casual, todo es causal y obedece a algo, a un estado interno que, muchas veces sin darnos cuenta, guía nuestros pasos y dicta nuestros actos, tiñendo cada recoveco de la existencia con matices y tonalidades que no comprendemos y nos sumen en la frustración o la impotencia.

El libro no tiene el propósito de ser un compendio enciclopédico, ni siquiera pretendo que se convierta en un diccionario de descodificación biológica o una relación exhaustiva de síntomas, malestares o enfermedades. Sin ánimo de ser exhaustivo, me limito a exponer y desentrañar un buen número de aspectos y síntomas que condicionan o alteran el aspecto físico, todos ellos fiel reflejo de los miedos, inseguridades, complejos, traumas, frustraciones y vacíos que

7. Husserl, Edmund, *La idea de la fenomenología*.

a menudo nos atrapan. El objetivo de este trabajo es poner el acento en cómo, a través del adecuado análisis biológico y emocional, podemos descifrar el por qué y el para qué de cada síntoma, poniendo de manifiesto qué situaciones enfrentamos, de qué modo las afrontamos y cómo nos vemos y nos percibimos, es decir, la noción que tenemos de nosotros mismos. El síntoma, en definitiva, como advertencia inequívoca y tajante del trasfondo emocional profundo e intangible que subyace.

Según Umberto Eco (1932–2016), “hay libros que son para el público y libros que hacen su propio público”. Ahora tú tienes la palabra. Espero que este trabajo que tienes en tus manos no te resulte agotador; pero sí sea inagotable en su lectura. En cualquier caso, me doy por bien retribuido si disfrutas con su lectura tanto como yo he disfrutado con la escritura.

El cuerpo y las emociones

*“La enfermedad es el esfuerzo que
hace la naturaleza para curar al hombre”.*
Carl Gustav Jung (1875–1961)

El ser humana actual es resultado de un dilatado y fascinante proceso de evolución, una maravillosa singladura plena de dificultades y desafíos que hemos superado para llegar hasta aquí, siempre con la necesidad acuciante de adaptarnos a las circunstancias del momento, en pos del propósito supremo: la supervivencia. La vida cotidiana del hombre actual difiere mucho de la que tuvieron sus antepasados más remotos; pero en el ser humano de nuestros días subsiste inmarcesible la parte animal y biológica, la memoria ancestral del largo proceso de adaptación y aprendizaje que nos ha permitido subsistir.

Como organismos biológicos, nuestra prioridad básica es garantizarnos la supervivencia buscando siempre la adaptación que sirva a tal propósito. Cada tejido y cada órgano de nuestro cuerpo se han desarrollado a lo largo de la evolución como respuestas y adaptaciones sucesivas a

circunstancias, necesidades y desafíos cambiantes. La evolución ha hecho que en nuestro organismo se superpongan estructuras, órganos y tejidos, hasta conformar un todo en el que convive lo más arcaico, biológico y animal, con lo más evolucionado, nuestra faceta social. Todas nuestras necesidades, desde las más primarias hasta las más sofisticadas, están atendidas por los diferentes órganos y tejidos de nuestro cuerpo, tanto si se trata de lo más básico, como la respiración, la alimentación y la procreación, o lo más evolucionado: la defensa de nuestro territorio y nuestra identidad¹.

La mente, el cerebro y el cuerpo, constantemente conectados entre sí, constituyen una férrea tríada que funciona y reacciona al unísono². No existe la casualidad, sí la causalidad. Todo obedece a algo y por eso precisamente todo tiene una causa, un sentido, una razón. Cada síntoma tiene como origen una experiencia traumática, una historia o un conflicto que nos desestabiliza emocionalmente, para el que no encontramos una solución ni un cauce de expresión. Lejos de ser consecuencia del infortunio o la fatalidad, el síntoma es una advertencia, una información precisa que debe ser descodificada; el aviso de que hemos sufrido impactos emocionales dramáticos que nos han sorprendido. Manifestación, en definitiva, de que albergamos conflictos no resueltos o inadecuadamente gestionados.

El síntoma es un mecanismo de supervivencia, una advertencia procedente de nuestro inconsciente, o lo que es lo mismo: un programa de adaptación biológica frente a la situación traumática. Sin un impacto emocional que se produzca por sorpresa y sea vivido en soledad, de forma

1. Erickson, E., *Identidad*.

2. Dolto, F., *La imagen inconsciente del cuerpo*.



*"El Portal". Pilar Franco
100x55cm. Técnica acrílica s/lienzo.*

dramática y sin solución aparente, no surge el síntoma, no se desencadena ni se activa el referido programa de adaptación. El malestar es la parte visible y tangible de un proceso más profundo, al servicio de la preservación de todo el organismo. Sirvan aquí las palabras de Georg W. Hegel (1770–1831): “una pieza individual sólo tiene significado cuando se ve como parte del todo”³. El síntoma como acción global del organismo, entendido, éste como un conjunto en el que las partes, interdependientes y acordes, sólo cobran sentido como un todo, no por separado, donde cada tejido y cada órgano se implica y contribuye al supremo propósito común de la supervivencia.

Conviene puntualizar que, a la hora de analizar el posible efecto que las circunstancias de la vida nos puedan causar, lo importante no es la realidad objetiva a la que nos exponemos, sino la forma que tenemos de afrontarla, interpretarla y sentirla. En la década de 1950, Albert Ellis (1913–2007) desarrolló el concepto de lo que llamó *musturbatory* para referirse a esa especie de necesidad perturbadora que nos lleva a reaccionar y actuar de un modo determinado frente a las eventualidades de la vida⁴. Ese imperativo interno que, alimentado y determinado por el sistema de creencias, se comporta como una exigencia imperiosa, una autoimputación condenatoria que nos lleva a actuar de acuerdo a ciertos cánones preexistentes para que nuestras actuaciones individuales merezcan la aprobación de los demás, mermando así nuestra creatividad y espontaneidad, condicionando la *diferenciación del self* a la que se refería Murray Bowen (1913–1990). Viktor E. Frankl (1905–1997) apuntó en la misma línea que “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio; en ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra

3. Hegel, G. W., *Fenomenologia dello spirito*.

4. Ellis, Albert; Grieger, Russell, *Manual de terapia racional emotiva*.

respuesta. En nuestra respuesta se encuentra la libertad". Por su parte, Alfred Adler (1870–1937) afirmaba que "los significados no están determinados por las situaciones, pero nos determinamos por los significados que les damos a las situaciones"⁵. Aquí irrumpen en escena las creencias y las emociones. La consecuencia emocional de una experiencia activadora no es resultado directo de ésta última, sino del sistema de creencias que ejerce de filtro o paso intermedio y necesario entre ambas (experiencia y consecuencia). Como reseñaba Johann Wolfgang Von Goethe (1749–1832), "el hombre está hecho por sus creencias. Como él cree, así es". Dos personas expuestas a la vez a un mismo hecho, probablemente reaccionarán de modo distinto y cada una sufrirá un impacto emocional particular porque el sistema de creencias que han empleado como filtro es diferente. De modo que una misma experiencia activadora, filtrada de distinta manera, depara consecuencias emocionales divergentes. Esto es determinante, en primer lugar, porque al afrontar cualquier hecho o circunstancia siempre hacemos uso de nuestras creencias e informaciones asociadas a esa situación concreta. En segundo lugar, porque se genera en nosotros una respuesta emocional que, si es suficientemente intensa y duradera, podrá activar uno o varios programas biológicos de adaptación y supervivencia.

Las emociones son reacciones de la mente con un propósito de adaptación frente a diversas experiencias. Alteran la atención y condicionan nuestra respuesta ante las situaciones que afrontamos. Las emociones que vivimos, tanto si las expresamos como si las reprimimos, aportan una información sumamente valiosa de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestro entorno. Se distinguen de los pensamientos y los sentimientos por que éstos, a di-

5. Adler, Alfred, *Conocimiento del hombre*.

ferencia de las emociones, proceden de nuestra parte consciente. Son, por tanto, constructos racionales con los que elaboramos relatos de nuestra existencia, tratando de explicarnos a nosotros mismos nuestras vivencias para otorgarlas un sentido racional. En cambio, las emociones proceden de nuestro inconsciente, esa parte de nosotros mismos que desconocemos y a la que no tenemos acceso consciente, por eso cuando irrumpen en nuestra vida no las podemos controlar. Quizá después aprendamos a convivir con ellas, incluso a preverlas y manejarlas de algún modo; pero cuando se presentan, toda tentativa de control resulta infructuosa.

En nuestro inconsciente permanece registrado todo lo vivido, especialmente lo que un día fue traumático, y más aún aquello que, habiendo resultado doloroso, fue reprimido o no quedó resuelto entonces. Nuestra memoria emocional reúne el acervo de todas esas vivencias que, como heridas sin cicatrizar, siguen esperando reparación⁶. Probablemente en torno al 97% de lo que hacemos, decimos y sentimos cada día está regido por nuestro inconsciente que, como *spiritus rector*, se expresa a través de las emociones y la biología. De modo que es crucial prestar toda la atención a nuestra biología y a nuestras reacciones emocionales porque eso nos permitirá identificar el trauma que se encuentra en la raíz del síntoma y comprender cómo lo hemos vivido.

Las emociones básicas son universales, inherentes al ser humano, comunes a cualquier época, cultura y sociedad:

- *Miedo*. Surge ante cualquier situación de peligro, real o imaginario. Sume a la persona en un estado de alerta con varias repercusiones físicas; una dosis extra de adrenalina nos prepara para la acción, huir o atacar. Cuando nos atrapa el miedo, nuestro organismo deja en suspenso funciones no esenciales para disponer del

6. Jung, Carl G., *El Yo y el inconsciente*.

máximo de energía y afrontar el peligro como exigencia prioritaria. En torno al miedo surgen sensaciones que encuadramos en el marco de esta emoción, como ansiedad, aprensión, preocupación, consternación, inquietud, incertidumbre, nerviosismo, angustia y pánico.

- *Asco*. Evita que ingiramos sustancias o alimentos potencialmente peligrosos para nuestra salud. Las respuestas físicas que actúan como barrera son las náuseas y los mareos. El asco y la aversión generan desprecio, aborrecimiento, disgusto, repugnancia, hostilidad, antipatía, y rechazo.
- *Rabia*. Emerge para preservar la identidad y la dignidad si sentimos amenazadas nuestras necesidades o ilusiones, y cuando vemos en peligro nuestros derechos. También cuando no nos sentimos tratados o considerados como nos gustaría. Desencadena una serie de cambios fisiológicos y biológicos, como el aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, o la subida de los niveles de adrenalina y noradrenalina. En torno a la rabia aparecen el enfado, el enojo, la irritabilidad y la frustración.
- *Ira*. Surge de la decepción, la frustración y, sobre todo, la injusticia, detonante principal para que esta emoción irrumpa y nos lleve no sólo a apretar los dientes, manifestación inequívoca de la rabia como escala previa, sino al anhelo de agredir verbalmente. Cuando la ira hace acto de presencia se desata un deseo furibundo de gritar o insultar. De la ira provienen el resentimiento, la exasperación y la indignación.
- *Cólera*. Por encima de la rabia y de la ira se sitúa la cólera como grado más elevado, superador de los dos anteriores, y como manifestación de un anhelo

casi irrefrenable de violencia física cuando nos sentimos atacados en nuestra integridad, ultrajados o traicionados. Un enfado violento del que emergen, como un seísmo irrefrenable, el rencor, la indignación y un inefable deseo de venganza.

- *Tristeza*. Nace de la pérdida o del miedo a que ésta se produzca. Invade cuerpo y alma, absorbiendo toda la energía, difuminando y aniquilando, sin contemplación, nuestros deseos e ilusiones. De ella derivan la pena, el desconsuelo, el desaliento, la apatía, el abatimiento, la desesperación, el pesimismo, la melancolía, la soledad, la desesperanza y la depresión.
- *Alegría*. Nos invita a la acción y esto se refleja en nuestra fisiología con un incremento de endorfinas y dopamina que realzan una placentera sensación de bienestar. Cuando estamos alegres somos más creativos, propensos a la interacción con los demás y, sobre todo, auténticos, espontáneos. Genera felicidad, entusiasmo, euforia, serenidad, regocijo, alivio, diversión, satisfacción, cariño, ternura, simpatía, cordialidad, amabilidad y gratitud.

El cuerpo, y lo que en él o a través de él se manifiesta, no es sino el escenario físico donde se plasma nuestro estado emocional, el plató de la presentación del trauma o conflicto emocional no superado o no resuelto. Por tanto, no es en el cuerpo donde se encuentra la solución al problema o malestar, sino en la identificación, comprensión y resignificación o desactivación de ese trauma que en él se expresa. De cuál sea nuestra reacción emocional dependerá en qué parte de nuestro cuerpo haga acto de presencia y cómo se manifieste el programa de adaptación. Como hemos visto, dos personas expuestas a la vez a lo mismo, pueden reaccionar de distinta manera, con consecuencias psicósomáticas dife-