

## CUANDO EL CUERPO HABLA LO QUE LA MENTE CALLA

Hay momentos en la vida en los que el cuerpo empieza a manifestar un malestar difícil de explicar. Surgen dolores que no encajan en los diagnósticos médicos: cansancio sin causa aparente, contracturas que no desaparecen, digestiones pesadas o crisis de ansiedad que parecen llegar sin motivo. Uno acude al médico, se somete a pruebas, sigue tratamientos... pero el malestar persiste. Y entonces, poco a poco, aparece la sospecha de que quizá no todo lo que duele proviene del cuerpo. La psicología y el psicoanálisis nos invitan a considerar otra perspectiva: la de que el cuerpo también puede ser un lenguaje, un modo en que la mente expresa lo que no puede decir con palabras. Hay emociones, recuerdos y conflictos que quedan atrapados en silencio, y el cuerpo, fiel a nuestra historia, puede convertirse en su portavoz.

El cuerpo no se equivoca: a veces grita lo que no nos atrevemos a pensar. Donde la palabra no puede llegar, el cuerpo actúa. Un temblor, una rigidez, un malestar persistente pueden ser señales de algo que busca ser escuchado.



Desde la infancia aprendemos a adaptarnos, a callar lo que molesta, a contener lo que sentimos. Reprimimos el enfado, el miedo o la tristeza para poder seguir adelante, y en ese esfuerzo el cuerpo se convierte en refugio de lo no dicho. Allí se acumula lo que no se expresa, lo que se posterga, lo que se niega.

A veces, lo que llamamos enfermedad puede ser la manera que encuentra el cuerpo de recordarnos que hay algo pendiente, algo que necesita ser mirado. El síntoma se convierte entonces en un mensaje cifrado, una metáfora de nuestra historia emocional.

No se trata de pensar que “todo es psicológico”, sino de reconocer que el cuerpo y la mente no están separados. Somos una unidad, y el sufrimiento puede moverse de un lugar a otro buscando ser atendido, convirtiendo al cuerpo en un “espejo” de nuestro mundo interno.

El cuerpo no traiciona; el cuerpo protege. Su lenguaje, aunque doloroso, a veces es el único posible para expresar lo que aún no puede decirse.

El síntoma físico es, muchas veces, un intento de comunicación. Habla en el único lenguaje posible cuando no encontramos las palabras. Una garganta que se cierra puede expresar lo que no se dijo. Un dolor en el pecho puede encerrar la angustia de una pérdida. Un agotamiento extremo puede reflejar la carga de sostener demasiado durante demasiado tiempo.

Desde la mirada de la psicología profunda, el síntoma no es un enemigo que deba ser silenciado sin más. Es una señal, una puerta que se abre hacia una parte desconocida de nosotros mismos. Al escucharlo, podemos empezar a comprender qué nos está pidiendo y qué historia sostiene ese dolor.



La psicoterapia ofrece un espacio donde la palabra puede comenzar a sustituir al síntoma. A través del acompañamiento, la escucha y la reflexión, la persona puede poner nombre a aquello que el cuerpo había estado manifestando sin saberlo.

En ese proceso, el dolor se transforma en significado. Lo que antes era incomprensible empieza a tener sentido, y el cuerpo, al sentirse escuchado, deja de necesitar expresar con tensión o enfermedad lo que por fin puede decirse con palabras.

La psicoterapia no busca eliminar el sufrimiento de forma inmediata, sino comprender qué función cumple ese síntoma en la vida de la persona, qué representa, de qué protege, qué verdad oculta. Es un proceso que requiere tiempo y compromiso, pero que devuelve algo esencial: la posibilidad de reconciliarse con el propio cuerpo. El cuerpo deja de ser el escenario del conflicto para convertirse en un aliado en el camino de autoconocimiento.

La psicología, la psiquiatría y el psicoanálisis proponen tres miradas hacia una misma realidad. Cada disciplina aporta una comprensión distinta y necesaria del sufrimiento humano. Estos tres enfoques no se oponen, sino que se complementan. Juntas conforman un abordaje integral del ser humano: cuerpo, mente y palabra en diálogo.

La psiquiatría, desde la medicina, ayuda a estabilizar los aspectos biológicos del malestar cuando el dolor es demasiado intenso o la ansiedad paralizante. Los fármacos, en algunos casos, son un soporte valioso para poder trabajar lo emocional.

La psicología y la psicoterapia acompañan desde la palabra, la emoción y la relación. Ayudan a la persona a poner en orden su mundo interno, a reconocerse, a mirar su historia con otros ojos. Es un espacio donde se aprende a escuchar sin juicio, a integrar lo que dolía, a reconectarse con uno mismo. El psicoanálisis, por su parte, propone ir más allá de los síntomas visibles, explorando el sentido inconsciente de lo que se repite, de lo que duele, de lo que angustia. Su objetivo no es adaptar al sujeto a lo que “debería ser”, sino permitirle descubrir quién es realmente, qué desea, qué le hace sufrir y qué se juega detrás de su síntoma.



Escuchar al cuerpo es un acto de respeto hacia uno mismo. No se trata de buscar culpas, sino de abrir la posibilidad de comprender. El cuerpo no nos traiciona: nos cuida a su manera. Nos recuerda, con su lenguaje silencioso, que hay algo en nosotros que necesita ser atendido, pensado o llorado.

A veces, el inicio de la transformación no es hacer más, sino detenerse. Escuchar el propio ritmo, aceptar la vulnerabilidad, dejar de luchar contra el cuerpo y empezar a escucharlo como un compañero que nos habla de lo que callamos.

En el proceso terapéutico, poco a poco, el cuerpo ya no necesita gritar para ser oído. La mente empieza a elaborar lo que antes estaba atrapado, y el sufrimiento puede transformarse en comprensión, en calma, en sentido.

Porque cuando la palabra encuentra su lugar, el cuerpo puede encontrar descanso.

Y cuando la mente se atreve a hablar, el cuerpo ya no necesita enfermar para ser escuchado.

Ana Pamplona Hortas,  
Psicóloga sanitaria.